(cc) BY

Курочкина Полина Александровна
студентка
Научный руководитель
Пронина Наталья Андреевна
канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого»
г. Тула, Тульская область

DOI 10.31483/r-169637

МЕМ-РЕФЛЕКСИЯ КАК СПОСОБ ОПИСАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ: РИСКИ И РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Аннотация: *в статье рассматривается феномен описания обучающимися своего психологического состояния через мемы в социальных сетях. Вводится и обосновывается авторский термин «мем-рефлексия», разграничиваемый с близким понятием «мемотерапия». Раскрываются его механизмы и функции. Особое внимание уделяется проблеме дефицита эмоционального интеллекта у подростков, для которых мем-рефлексия становится функциональной заменой вербальной рефлексии. Выявляется амбивалентность феномена для всех субъектов образовательного процесса – обучающихся, педагогов, психологов и родителей: она выступает одновременно ресурсом и риском. Предложены практические рекомендации по сопровождению мем-рефлексии, направленные на развитие эмоционального интеллекта, медиаграмотности и культуры безопасного самовыражения в цифровой среде. Проведен опрос среди подростков с целью выявления роли мемов как инструмента эмоционального самовыражения, рефлексии и коммуникации среди современных школьников.*

Ключевые слова: *мем, мем-рефлексия, мемотерапия, психологическая безопасность, эмоциональный интеллект.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Мемы стали языком самовыражения молодёжи; обучающиеся всё чаще описывают своё психологическое состояние через мемы, а не через вербальные формы. На современном этапе можно наблюдать отсутствие терминологического аппарата для описания этого феномена в психолого-педагогической науке, а также недостаточную изученность связи мем-рефлексии с дефицитом эмоционального интеллекта. Цель нашего исследования: обосновать термин «мем-рефлексия» и рассмотреть феномен через призму психологической безопасности.

Задачи:

− проанализировать мем как психологический феномен;

− обосновать термин «мем-рефлексия»;

− рассмотреть феномен мем-рефлексии через призму дефицита эмоционального интеллекта у подростков;

− выявить риски и ресурсы мем-рефлексии для психологической безопасности субъектов образовательного процесса (обучающихся, педагогов, психологов и родителей);

− предложить практические рекомендации для участников образовательного процесса.

Всего лишь за полвека «мем» как культурный феномен прошёл поразительный путь: от фразы, «распространяющейся через имитацию», до одной из основополагающих единиц цифровой коммуникации молодёжи.

В 1988 году слово «мем» было включено в Оксфордский словарь со значением «элемент культуры или системы поведения, передающийся от одного индивидуума к другому посредством имитации или другим негенетическим способом» [1]. Ещё раньше возникла меметика – дисциплина, которая изучает эволюцию культуры через призму групп взаимосвязанных мемов.

Начиная с XXI века мем становится одним из основных инструментов эмоциональной регуляции и самопрезентации подростков.

Термин «мемотерапия» (meme therapy) не имеет единого автора-основателя, что отличает его от многих психологических концептов. Одно из первых научных

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

обоснований терапевтического потенциала мемов связано с именем Эмили Аптер – литературоведа и теоретика культуры, которая описала мемы как феномен, обладающий «антидепрессивной функцией» и «терапевтическими способностями», то есть как инструмент самопомощи.

Отсюда концепт «саморефлексивные интернет-мемы», введённый Н. Амстронгом [5]. Он выделяет три категории саморефлексивных мемов: двойственная природа, самоосуждение и двойственный образ, в основе которых – представление о существовании «другого Я»: части человека, которая неотделима от него, но при этом отличается от него.

В исследовании было установлено, что 47% студентов считали, что просмотр саморефлексивных мемов помогает облегчить симптомы тревоги и/или депрессии [4]. На основе вышесказанного становится ясна обоснованность введения в научную сферу термина, фиксирующего принципиально новое явление, – «мем-рефлексия».

Под мем-рефлексией понимается способ описания и выражения своего психологического состояния через создание, подбор и распространение мемов в социальных сетях, выполняющий функции самопознания, эмоциональной регуляции и коммуникации.

Ключевое отличие мем-рефлексии от других терминов заключается в наличии рефлексивного компонента. В таком случае мем перестаёт быть частью повседневного скроллинга ленты и начинает отвечать на вопрос «что я сейчас чувствую?» – даже если этот ответ даётся не вербально, а через культурный код или символический образ. Подросток, публикующий на своей персональной страничке мем с подписью «это про меня / жиза / ну я», совершает акт – осознанной или неосознанной – рефлексии.

Этот акт мем-рефлексии, к сожалению, свидетельствует о проблеме целого поколения подростков и молодёжи – о дефиците эмоционального интеллекта. Под ним понимается способность распознавать, понимать и называть собственные эмоции [2]. Современные подростки испытывают трудности в вербализации

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

внутренних переживаний. Им проще показать мем и сказать «это про меня», чем рефлексировать над своим состоянием и подбирать или искать для него слова.

Это связано сразу с несколькими причинами:

− страх уязвимости. Вербальное признание «мне тревожно» делает подростка открытым для обесценивания, подвергает риску быть высмеянным, непонятым, отвергнутым и в дальнейшем может создать конфликтную ситуацию;

− отсутствие сформированного эмоционального словаря. Порой проблема заключается в недостаточной начитанности и развитости словаря. Многие подростки не могут подобрать слов для точного описания сложных переживаний, для их выражения;

− мгновенная валидация через реакции сверстников. Лайки и комментарии подтверждают: «ты не один такой / мы понимаем и принимаем тебя».

Отсюда вытекают механизмы мем-рефлексии, которые включают несколько взаимосвязанных процессов:

Идентификация позволяет подростку узнать себя (своё психологическое/физическое состояние, комплексы и т. д.) в меме и тем самым легитимировать собственное переживание как нормальное и разделяемое другими.

Проекция переносит внутреннее состояние на внешний образ, что снижает эмоциональную нагрузку: то, что было внутри, становится «осязаемым» и управляемым.

Юмор выполняет защитную функцию, позволяя столкнуться со сложной эмоцией без её подавления, и работает как защитный механизм совладания, попытка «сказать без слов» о своём состоянии.

Самоирония работает в купе с юмором и обеспечивает безопасную дистанцию. Подросток может признать своё неблагополучие, не чувствуя себя уязвимым, поскольку говорит о нём «через шутку».

Нарративизация опыта превращает разрозненные переживания в связную историю – мем становится способом рассказать о себе, не вешая «ярлыков» и не

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

идентифицируя себя через подбор слов, эпитетов и терминов. Это помогает собрать свою личность, визуализировать её и в перспективе лучше ощущать своё «Я».

Механизм замещения выступает как альтернатива между серьёзной рефлексией и бездействием (вместо рефлексии над состоянием: «Мне тревожно, потому что…»).

Мем-рефлексия непосредственно связана с психологическими функциями простых мемов, описанных в отечественной науке социологом Н. А. Зиновьевой [3]. Так, коммуникативная функция реализуется через обмен мемами, который становится языком, более понятным сверстникам, чем вербальные формулировки. Эмоциональная – через катарсическое высвобождение переживаний и получение эмоционального отклика.

Так, мем-рефлексия становится не только функциональной заменой той рефлексивной работы, которую подросток пока не умеет выполнять вербально, но и инструментом развития (через обсуждение мемов со взрослым или психологом).

При этом мем-рефлексия амбивалентна. Как ресурс она позволяет подростку получить эмоциональную поддержку, снизить напряжение и – при грамотном сопровождении взрослого – перейти от символического выражения к вербальному осознанию. Как риск она может закрепить поверхностное отношение к собственным переживаниям, подменить реальную психологическую помощь «мемотерапией» и нормализовать деструктивные состояния. Задача образовательной среды – не запрещать мем-рефлексию, а использовать её как точку входа для развития эмоционального интеллекта: помогать подростку переводить образ в слово, а символическое «это про меня» – в осознанное «я понимаю, что со мной происходит».

Мем-рефлексия представляет собой двойственный феномен: она может выступать как ресурсом, так и риском для психологической безопасности всех участников образовательных отношений.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Для обучающегося мем-рефлексия, с одной стороны, выступает как низкопороговая форма эмоциональной разрядки, помогающая в моменте улучшить эмоциональное состояние, но не разрешить проблему. Создание и обсуждение мемов может стимулировать рефлексию, если взрослый помогает перевести образ в слова.

С другой стороны, мем-рефлексия таит в себе серьёзные риски. Она может подменять собой нужду в реальной психологической помощи. Так же возможна нормализация деструктивных состояний, таких как суицидальные мысли, расстройства пищевого поведения (РПП), самоповреждения и т. д. Формируется зависимость от внешней валидации (лайков, реакций), а также угроза искажения самооценки и образа «Я».

Всё это делает мем-рефлексию зоной особого внимания для педагога. Она может стать ценным инструментом понимания внутреннего мира учащихся, посредником для установления контакта и налаживания связи. Анализ мемов, которыми обмениваются школьники, позволяет вовремя заметить тревожные сигналы и оперативно отреагировать на беззвучную просьбу о помощи.

Мемы можно использовать как материал для воспитательной работы и обсуждения ценностей, способов совладания со стрессом, развития медиаграмотности. Кроме того, грамотное включение мемов в образовательный процесс способно снизить общую напряжённость в классе, создать атмосферу доверия и повысить эффективность усвоения материала.

Однако педагог сталкивается и с трудностями. Неверная интерпретация мемов может привести к ошибочным выводам о состоянии ребёнка и неуместным педагогическим реакциям. Существует риск обесценивания переживаний обучающегося, если взрослый воспринимает мем исключительно как шутку. Педагогу также сложно разграничить норму и патологию, особенно без специальной психологической подготовки. Поэтому важно, чтобы педагог действовал в связке с психологом и повышал свою компетентность в области цифровой психологии.

В работе психолога мем-рефлексия открывает целый спектр новых возможностей: анализ мемов, которые создаёт или распространяет обучающийся, даёт

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

представление о его актуальном состоянии, защитных механизмах, картине мира и ситуации в семье. Профилактически психолог может обучать подростков безопасному самовыражению через мемы, формировать культуру их использования.

Вместе с тем здесь возникают этические риски. Психолог должен чётко осознавать границы допустимого и не вторгаться в приватное цифровое пространство обучающегося без его согласия.

Для родителей мем-рефлексия может стать каналом понимания эмоционального состояния ребёнка. Если подросток делится мемами, это повод для разговора, возможность мягко выяснить, что его беспокоит, и оказать поддержку. Через обсуждение мемов родитель может передавать свои ценности, учить справляться с трудностями в доверительной форме. Это способ сказать: «Я здесь, я с тобой, я понимаю тебя, ты важен».

Однако зачастую родители сталкиваются с непониманием языка мемов. Это ведёт к конфликтам, взаимному раздражению и дальнейшему отвержению попыток ребёнка поделиться, а следовательно – к разрыву поколений. Обесценивание в роде «Это просто глупые картинки» со стороны родителя может сильно задеть подростка, разрушить доверие и заставить ещё глубже уйти в себя и цифровую среду. Родителям важно проявлять интерес без критики и поддерживать ребёнка в развитии эмоционального интеллекта.

С целью изучения роли мемов как инструмента эмоционального самовыражения, рефлексии и коммуникации современных школьников мы провели опрос. В исследовании приняли участие 27 учеников 5 класса. Опрос включал 5 вопросов (см. рисунок 1) и проводился в групповой форме после уроков.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

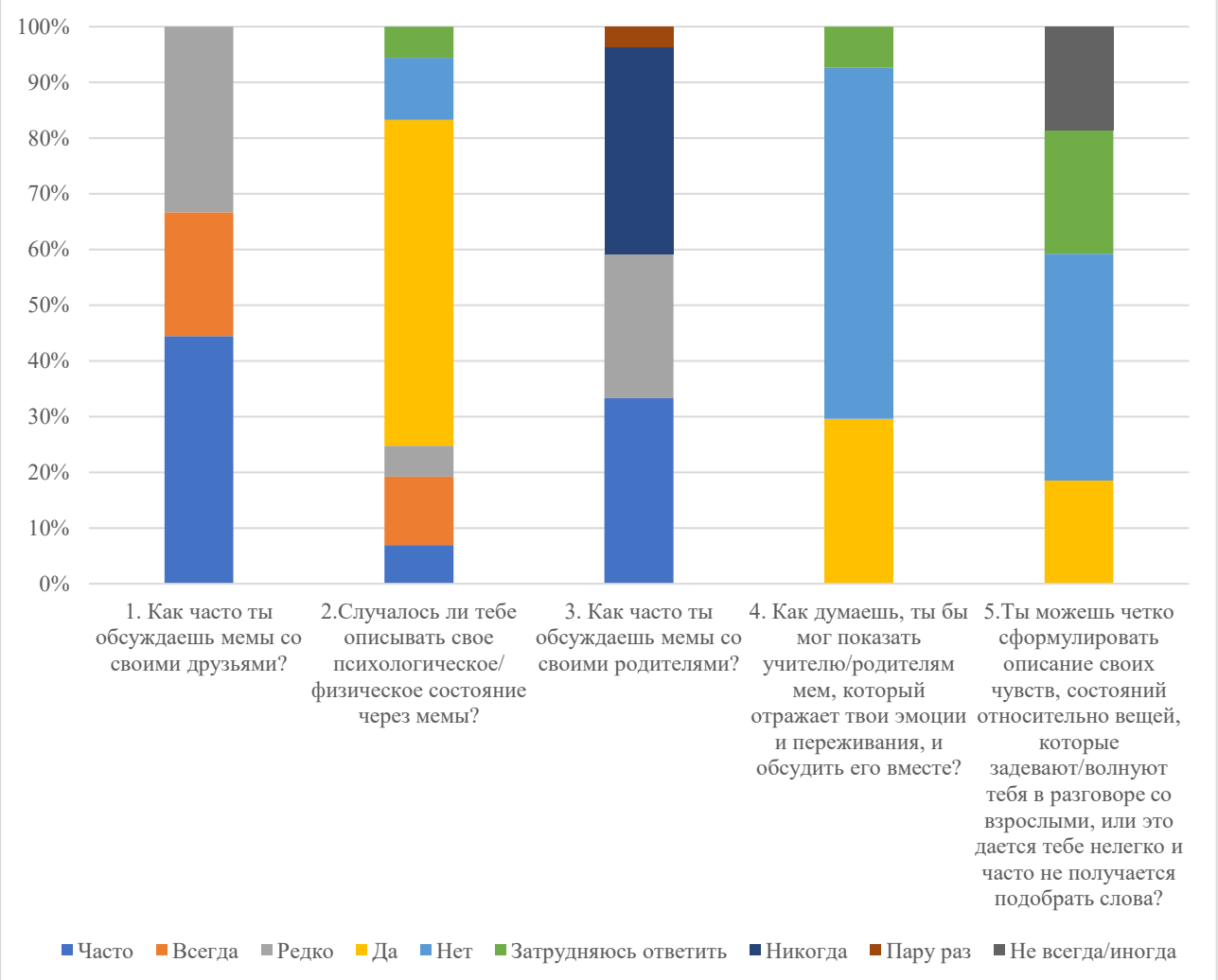


Рис. 1. Результаты опроса о роли мемов как инструмента эмоционального самовыражения, рефлексии и коммуникации у современных школьников

Результаты показали, что большинство детей (67%) часто или всегда обсуждают мемы со своими друзьями. Однако 65% опрошенных признались, что с родителями и учителями делают это редко или не делают вовсе. Такие данные могут свидетельствовать об отсутствии доверительных отношений между подростками и взрослыми, о разрыве в культурном коде и способах общения. Было выявлено, что 78% опрошенных склонны использовать мемы для идентификации и описания своего психологического или физического состояния. Большинство (63%) открыто признались, что не могут или испытывают серьёзные затруднения

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

при попытке чётко сформулировать свои чувства, что может подтверждать низкий уровень эмоционального интеллекта среди школьников.

Таким образом, мем-рефлексия амбивалентна для всех субъектов образовательного процесса. Она одновременно несёт в себе ресурсный потенциал и серьёзные угрозы психологической безопасности. Исходя из этого в качестве практической рекомендации для образовательной организации может выступать потребность в создании условий не только для академических достижений, но и для развития эмоционального интеллекта. Помочь подростку переводить символическое «это про меня» – в осознанное «я понимаю, что со мной происходит», то есть сформировать совокупность рефлексивных навыков через обсуждение мемов. Очень важно грамотно сопровождать феномен мем-рефлексии, развивая культуру безопасного самовыражения в цифровой среде.

Список литературы

1. Блэкмор, С. Сила мимов / С. Блэкмор. – URL: https://www.susanblackmore.uk/articles/the-power-of-memes-russian-translation/ (дата обращения: 07.10.2026). – Текст : электронный.

2. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект : почему он может значить больше, чем IQ / Д. Гоулман ; пер. с англ. Е. Ефимова. – 12-е изд., перераб. и доп. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 544 с.

3. Зиновьева, Н. А. Функции интернет-мемов в обществе. Социологический взгляд / Н. А. Зиновьева // Интернет и современное общество : материалы XVIII Всерос. объединенной конф. – Санкт-Петербург : ИТМО, 2015. – С. 54–56.

4. Кронгауз, М. Мемы в интернете: опыт деконструкции / М. Кронгауз. – URL: http://www.nkj.ru/archive/articles/21327/ (дата обращения: 20.09.2026). – Текст : электронный.

5. Armstrong, N. Is it Still Ok to be Ok? Mental Health Labels as a Campus Technology / N. Armstrong, L. Beswick, M. O. Vega // Culture, Medicine and Psychiatry. – 2023. – Vol. 47, No. 4. – P. 982–1004.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)