

УДК 159.9.072 + 378.147

Н.Л. Перевезенцева, Е.А. Смирнова-Забелина, О.В. Сысоева, В.Д. Падюкова, А.В. Ракутина

Руминация как трансформационный механизм адаптации поколения Z в эпоху неопределенности

Дальневосточный государственный медицинский университет, Хабаровск
Контактная информация: Н.Л. Перевезенцева, e-mail: nataperevez@mail.ru

Резюме

В статье рассматривается феномен руминации как трансформационный механизм адаптации студентов первого курса специальности клиническая психология, относящихся к поколению Z в период современности, воспринимаемый представителями данного поколения как период социальной неопределенности.

Ключевые слова: руминация, трансформация, адаптация, поколение Z

N.L. Perevezentseva, E.A. Smirnova-Zabelina, O.V. Sysoeva, V.D. Padyukova, A.V. Rakutina

Rumination as a Transformational Mechanism of Adaptation for Generation Z in an Era of Uncertainty

Far Eastern State Medical University, Khabarovsk
Contact information: N.L. Perevezentseva, e-mail: nataperevez@mail.ru

Summary

The article examines the phenomenon of rumination as a transformational mechanism of adaptation among first-year students majoring in clinical psychology, belonging to Generation Z in the contemporary period, which is perceived by representatives of this generation as a time of social uncertainty.

Key words: rumination, transformation, adaptation, Generation Z

Введение

Феномен поколений представляет собой один из основных генетических факторов динамики исторического развития общества. По мнению Мангейма, «быть современниками – значит подвергаться одинаковым влияниям, а не просто проживать в том же хронологическом периоде». Теория поколений Карла Мангейма была выдвинута в эссе 1928 года

«Проблема поколений», где была представлена расширенная концепция поколений с акцентом, что это не только биологическая категория, но и социальная. Основной акцент теории поколений, представленный в современной литературе апеллирует к Нейли Хоув и Уильям Штраус, которые независимо друг от друга создали так называемую «теорию поколений» в начале 1900гг. Проанализировав историю США XX века, ученые обнаружили, что

«Вестник общественного здоровья и здравоохранения Дальнего Востока России» 2026 №2

<http://www.fesmu.ru/voz/20262/2026204.aspx>

существуют двадцатилетние периоды, в которые большинство людей обладают сходными ценностями. Эти совокупности людей, рожденных в последовательные двадцатилетия, были названы социальными поколениями. Принадлежность индивидов к одному поколению определяется на основании трех основных критериев: (1) возрастное положение в истории, что подразумевает переживание одних и тех же исторических событий, (2) общие ценности и модели поведения, а также (3) субъективное ощущение причастности к данному поколению [1].

Представителям каждого поколения присущи свои особенности мировоззрения и ценности, которые в свою очередь рождают систему мотиваций, поведенческие стереотипы. Для России в рамках теории Хоува-Штрауса принято выделение нескольких типов поколений, а именно: «молчаливое поколение», «беби-бумеры», поколение X, поколение Y («миллениумы») и формирующееся поколение Z («центениалы») [2].

Современные студенты – это яркие представители поколения Z (Generation Z), или зумеры (zoomers), которые родились на временном отрезке между 1995 и 2010 годами. Данная теория раскрывает повторяющиеся поколенческие циклы, ее авторы определили тот промежуток времени, на котором рождаются представители одного поколения. По их мнению,

он составляет временной интервал продолжительностью около 20 лет, а длительность одного цикла составляет порядка 80–90 лет [3; 4; 5; 6].

По мнению российского психотерапевта Марка Сандомирского, занимающегося изучением «поколения Z», в этой развивающейся, междисциплинарной теории присутствует ряд спорных моментов. Так существуют разные оценки возрастных границ «поколения Z». Например, по одной классификации к нему относят тех, кто рожден с начала «нулевых». По другой – тех, кто к началу «нулевых» еще не вышел из подросткового возраста. И для того, чтобы объединить разные подходы, он считает, что уместно говорить о переходном поколении из XX века в век XXI – тех, кто родился в 1990-е годы и вплоть до 2010. Это означает, что наших студентов первокурсников, которые родились в середине 2000-х, можно отнести к «поколению Z» [7; 8; 9].

Как отмечают исследователи в наиболее ярком виде психологические особенности нового поколения можно наблюдать в их крайних проявлениях, в форме определенных психологических синдромов [10; 11], к одному из которых можно отнести феномен руминации.

Однако, на наш взгляд, руминация в контексте поколения Z выступает не только как дезадаптивный механизм «зацикливания», но и как своеобразный адаптационный «контур обработки данных». В условиях информационной перегрузки и высокой неопределенности, характерных для цифровой эпохи, руми-

нативное мышление может выполнять функцию защитного фильтра, позволяя мозгу «переваривать» избыточные стимулы, даже если этот процесс субъективно переживается как «застывание».

Отечественные авторы (В.К. Зарецкий, А.Б. Холмогорова) в рамках психологии мышления и смысловой регуляции рассматривают патологическую руминацию как форму «зацикливания» в мыслительном процессе, когда нарушается сбалансированное движение по уровням мышления (личностному, рефлексивному, предметному, операциональному), а также подчёркивают связь руминации с перфекционистскими убеждениями и недостатком навыков решения конкретных проблем. Поколению Z по данным ряда исследований характерно отсутствие терпения и концентрации внимания, коллажное восприятие информации, стремление к получению быстрого результата без переживания периода входа и ожидания свидетельствуют о нацеленности на проекты с коротким сроком отдачи от вложенных средств и усилий [12]. Зарубежные исследователи (S. Nolen-Hoeksema), определяют руминацию как дезадаптивный стиль реагирования на негативный аффект, а также как привычная малоадаптивная стратегия избегания (E. Watkins).

С целью изучения руминации как трансформационного механизма адапта-

ции поколения Z в эпоху неопределенности были опрошены студенты с 1 по 5 курс специальности Клиническая психология ДВГМУ.

Материалы и методы

В качестве методик исследования был взят опросник руминаций «Ruminative Response Scale» (S. Nolen-Hoeksema, 1999) в адаптации Е.А. Дорошевой (2025);

Обработка данных проводилась в программе Microsoft Excel. Для сравнения среднего значения общего показателя руминаций по выборке с нормативным показателем генеральной совокупности использовался одновыборочный t-критерий Стьюдента. Для оценки различий между несколькими группами (курсами обучения) применялся однофакторный дисперсионный анализ (ANOVA). С целью уточнения характера обнаруженных различий на разведочном этапе дополнительно проводились попарные сравнения групп с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок.

В исследовании приняло участие 80 студентов.

Обсуждение результатов

Одновыборочный t-критерий Стьюдента подтвердил статистическую значимость отличия среднего балла выборки от нормативного показателя: $t(80) = 2,89$; $p = 0,005$. Таким образом, уровень руминативного мышления у студентов-медиков в целом статистически значимо выше, чем в общей популяции (табл.1).

Таблица 1 Средние значения и стандартные отклонения общего показателя руминаций по курсам.

Курс	Среднее (M)	Стандартное отклонение (SD)
1	2,85	0,54
2	1,79	0,53
3	2,70	0,64
4	1,65	0,59
5	1,72	0,58
Вся выборка	2,26	0,81

Однофакторный дисперсионный анализ выявил значимое влияние фактора «курс обучения» на выраженность руминаций: $F(4, 76) = 14,32$; $p < 0,001$. Это означает, что руминации распределены неравномерно по этапам обучения. Попарные сравнения (t-критерий Стьюдента для независимых выборок) показали следующее:

- студенты 1-го и 3-го курсов демонстрируют статистически значимо более высокие значения по сравнению со студентами 2-го, 4-го и 5-го курсов (во всех случаях $p < 0,01$);
- различия между 1-м и 3-м курсами статистически незначимы ($p = 0,42$);

– показатели 2-го, 4-го и 5-го курсов между собой статистически не различаются ($p > 0,05$).

Сандомирский М. подчеркивает, что в процессе дальнейшего развития общества будут более заметно интеллектуально-культурное расслоение молодежи. На одном полюсе – меньшая часть молодежи, которые заинтересованы в знаниях, интенсивно учатся, и знания для них имеют высокую ценность. А на другом полюсе – та часть молодежи, для которой, наоборот, культура, образование, знания девальвируются, теряют ценность. В их представлении можно хорошо устроиться в жизни, не обладая специальными познаниями. Уже сейчас молодые сотрудники нередко претендуют на то, чтобы получать заработную плату не по результату своей деятельности, не за надлежащее выполнение функциональных

обязанностей, а просто за сам факт присутствия на рабочем месте.

Развивая данную мысль, мы предполагаем, что именно высокий уровень руминаций, выявленный у студентов 1-го и 3-го курсов (периоды «входа» в профессию и начала профильных дисциплин), может служить индикатором внутреннего конфликта между «клиповым» мышлением зумеров и необходимостью глубокого погружения в медицинские знания. В эти сенситивные периоды руминация усиливается как реакция на когнитивный диссонанс, тогда как на 2-м, 4-м и 5-м курсах, когда вырабатываются профессиональные «якоря» и схемы действия, уровень тревожного пережевывания снижается за счет структурирования деятельности.

Принимая во внимание выявленные психологические особенности «цифровых детей», процесс обучения необходимо выстраивать так, чтобы нивелировать слабые черты, присущие данному поколению, помочь им преодолеть трудности, возникающие в процессе обучения, вызванные прежде всего условиями формирования личности в цифровой среде, повысить их заинтересованность процессом обучения, вовлечь в групповую работу и замотивировать на достижение высоких результатов.

Для выяснения того, какие образовательные инструменты в большей степени

мотивируют студентов на активную работу в учебной аудитории и повышают уровень их вовлечённости в учебный процесс, было проведено анкетирование студентов первого курса специальности клиническая психология ДВГМУ. В результате ответа на вопрос: «Какие образовательные инструменты мотивируют Вас на более глубокое вовлечение в учебный процесс?», большая часть опрошенных (81,6%) выбрала ответ - «желание «работать в малых группах».

При этом важно отметить, что запрос на групповую работу имеет глубокую психологическую основу: для поколения Z, выросшего в гиперсвязном цифровом мире, одиночная рефлексия (склонность к руминации) переживается как дискомфортная. Группа в данном случае выступает как внешний «распределитель внимания», снимающий нагрузку с внутреннего диалога и позволяющий компенсировать дефицит концентрации через коллективный интеллект.

Также в процессе проведения анкетирования студентам была предоставлена возможность самостоятельно дать оценку уровня своей вовлечённости в учебный процесс, отметить отвлекающие их от процесса обучения факторы и выбрать предпочтительный вариант работы на семинаре. По оценкам опроса был получен следующий результат: на 100% вовлечёнными в учебный процесс на семинаре считают себя 7 человек, на 75% вовлечены в учебный процесс 39 человек, на 50% свой уровень вовлечённости оценили 9 человек, и, по

учебный процесс составляет менее чем

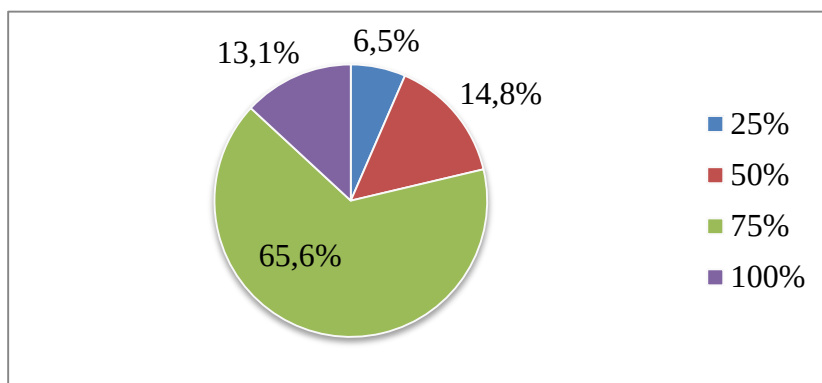


Рис. 1. Уровень вовлеченности в учебный процесс.

В качестве факторов, препятствующих полной вовлечённости в учебный процесс, студентами были отмечены: невозможность долгое время сосредото-

ваться на одном предмете и виде деятельности, данный фактор отметили около половины респондентов (46,7%) (рис. 2).

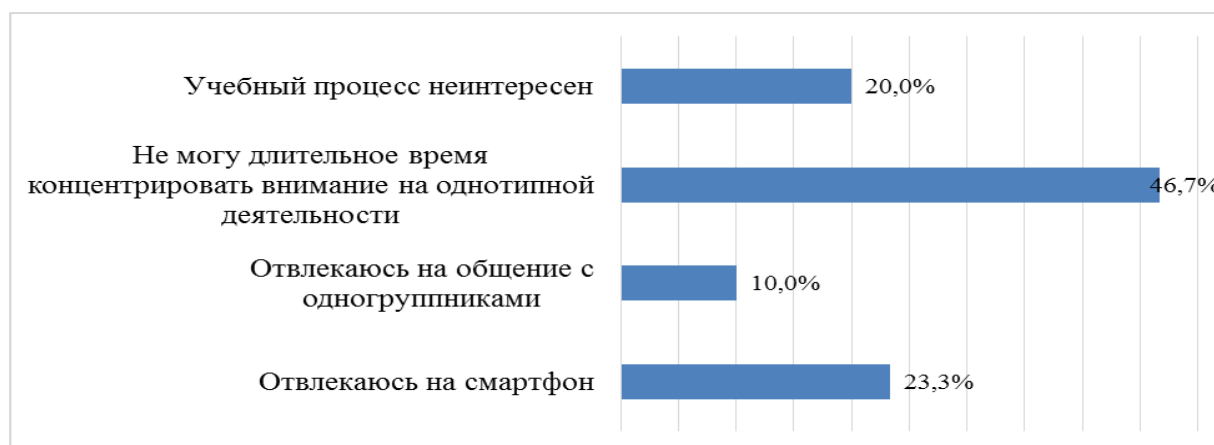


Рис. 2. Факторы, препятствующие вовлечённости студентов в процесс обучения.

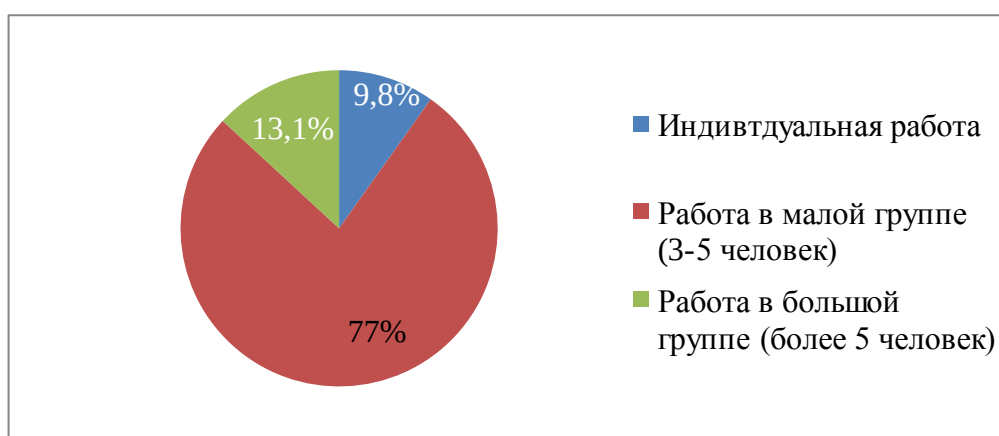


Рис. 3. Предпочтительный формат работы на семинаре.

Далее, в процессе опроса был проведён анализ времени концентрации внимания студентов на одном виде деятельности. По результатам выяснилось, что удерживать внимание и увлечённо работать над однотипными задачами менее чем 30 минут способны лишь 16% первокурсников (рис. 4). Треть респондентов (31,1%) способны сосредоточенно работать в течении академического часа

(45 мин) и больше половины опрошенных (53%) отметили, что им легко удерживать внимание на протяжении 60 мин и более, но при этом большинство студентов сходятся во мнении, что введение кратковременных перерывов в середине учебного занятия повысило бы степень вовлечённости в дальнейший учебный процесс, что прежде всего обусловлено ранее выделенными психологическими особенностями представителей поколения Z.

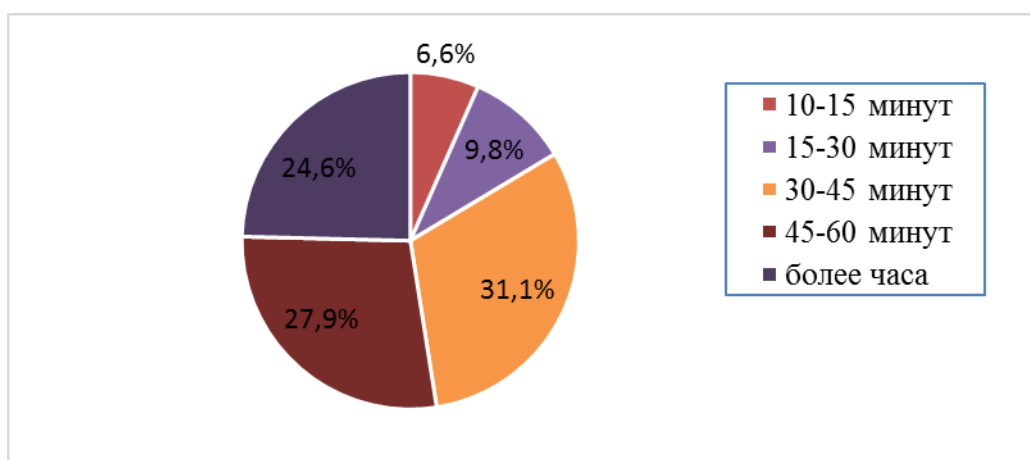


Рис. 4. Время концентрации внимания на одном виде деятельности (по оценкам студентов).

В результате проведённого исследования можно констатировать, что методы и образовательные технологии, которые преимущественно использовались преподавателями 15-20 лет тому назад, такие как устный опрос и тестирование, уже не вызывают интерес у современных студентов. Сегодня в условиях социальной неопределенности и руминативных механизмов, используемых современными студентами для адаптации в обществе, основными образовательными инстру-

ментами современного преподавателя должны стать:

- геймификация. Данный инструмент применяется в учебном процессе с целью повышения вовлеченности студентов в решение прикладных задач и может существенно повысить эмоциональную вовлечённость аудитории в совместную деятельность за счёт использования игрового формата, возникновения элемента соревновательности между группами и организации командной работы [13];

- бизнес-кейсы. Кейс-метод является достаточно распространённым инструментом, используемым в современном образователь-

ном процессе, поскольку позволяет на практическом примере с учётом реальных событий рассмотреть проблемную ситуацию, обсудить её в команде, разработать предложения по выходу из сложившейся ситуации, используя теоретические и методологические познания. Данный инструмент позволяет заинтересовать обучающихся в изучении предмета, способствует активному усвоению знаний, развивает навыки самостоятельного сбора, обработки и анализа информации, а также приводит к формированию критического мышления, умению определять причинно-следственные связи и развитию способности самостоятельно находить альтернативы, выбирая наиболее рациональные пути решения проблем;

- видеокейс представляет собой видеосюжет с визуально интересным, ярким и содержательным наполнением, основанным на проблемной ситуации, которая позволяет студентам более детально погрузиться в реальную обстановку объекта и предмета исследования с подключением визуального и эмоционального восприятия информации, что в полной мере соответствует психологическим особенностям представителей поколения Z. Видеоконтент позволяет кратко и в то же время многогранно продемонстрировать необходимую для дальнейшего обсуждения информацию, а также дать ви-

зуальные и звуковые подсказки при решении поставленных задач;

- метод «перевернутого класса» с элементами микрообучения. Учитывая, что студенты-зумеры привыкли получать основную информацию из коротких цифровых форматов вне аудитории, мы предлагаем выносить теоретический материал в формате 10-минутных видеолекций на самостоятельное предварительное изучение, а освободившееся аудиторное время полностью отводить под решение прикладных задач в малых группах. Это позволяет «легализовать» их привычку к коллажному восприятию (скроллинг, переключение) и одновременно нивелирует риск руминативного «зависания» на сложном материале за счет немедленной практической отработки с тьютором;

- работа в малых группах, проводимая в рамках практического занятия, способствует развитию важных навыков эффективного социального взаимодействия у обучающихся, формирует умение работать в команде, распределять роли между участниками группы, учит ставить задачи, урегулировать возникающие в процессе взаимодействия конфликты, обмениваться опытом и знаниями для достижения поставленных учебных целей, что невозможно достичь при выполнении индивидуальной работы;

- микрообучение. Несмотря на то, что процесс микрообучения в первую очередь связан с электронным обучением, он также может быть успешно применен и в учебной аудито-

рии, когда учебный процесс разбивается на более мелкие блоки или фрагменты, что в итоге способствует лучшему усвоению учебной информации. Данный вывод подтверждает проведенное автором исследование, в ходе которого большинство студентов первого курса обучения отметили, что им достаточно сложно длительное время концентрировать своё внимание на одном виде деятельности и сохранять усидчивость, поскольку продолжительность урока в школе в 2 раза короче, чем в студенческой аудитории, и оперативно адаптироваться к этим временным изменениям многим непросто. Именно для решения данной проблемы, которая значительным образом влияет на степень эффективности усвоения учебного материала, автор и рекомендует применять микрообучение, переключая внимание студентов между различными видами деятельности [14].

Заключение

Таким образом, для эффективного взаимодействия с поколением Z в первую очередь необходимо учитывать их психологические особенности, выявлять мотивы и цели, активно вовлекая их в учебный процесс с помощью тех образовательных инструментов, которые в полной мере отвечают их психологическим характеристикам и актуализируют предметные знания студентов, обеспечивая

тесную взаимосвязь теории с практикой. Поскольку современное поколение студентов желает получать информацию в интерактивном игровом формате, то, помимо традиционных образовательных инструментов, в учебный процесс необходимо вводить и цифровые инструменты. А также не оставлять без внимания необходимость в течение учебного занятия сменять виды деятельности, переключая внимание с одной задачи на другую, так как ранее уже упоминалось: зумерам сложно длительное время концентрировать внимание на однотипной работе. Именно системный подход к процессу обучения способствует формированию устойчивой мотивации и развитию фундаментальных профессиональных навыков в рамках выбранной специальности. По мнению автора, достижение указанных целей является отражением академической эффективности и социальной направленности процесса обучения, способствующих дальнейшей профессиональной и социальной самореализации личности каждого обучающегося, пробуждая в нём все новые мотивы и усложняя систему целей.

Резюмируя, подчеркнем, что эффективность работы с поколением Z лежит не в борьбе с их психологическими особенностями (в частности, с руминациями), а в их конструктивном использовании. Задача преподавателя — трансформировать внутренний диалог студента из «пережевывания тревоги» в «поисковую активность», предлагая для этого четкие алгоритмы действий в малых группах и визуализированные кейсы. Такой подход позволяет

не только повысить академическую успеваемость, но и способствует формированию адаптивного стиля мышления, необходимого врачу в условиях стресса.

Чтобы получать объективную оценку того, насколько студенты замотивированы процессом обучения, необходимо организовать в вузах проведение анализа эффективности действующей системы учебной мотивации через осуществление на регулярной основе диагностических срезов. Результаты данного анализа в свою очередь позволят преподавателю при выявлении низкой мотивации студентов к процессу обучения произвести своевременную корректировку применяемых педагогических инструментов, создав тем самым благоприятные условия для активного вовлечения студентов в учебный процесс, формирования необходимых профессиональных компетенций и раскрытия индивидуального творческого потенциала каждого студента.

Список литературы

1. Strauss William Generations The history of America's future, 1584 to 2069 / William Strauss a. Neil Howe. — New York : Quill, cor. 1991. — 538 с., [1] л. табл.; 23. — ISBN 0-688-11912-3.
2. Воронцова Ю. А. Теоретическая основа теории поколений // Ученые записки Орловского

государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2016. № 3(72). С. 268–273.

3. Шамис Е. М., Никонов Е. Теория поколений: Необыкновенный Икс. М. : Синергия, 2017. 140 с.
4. Радаев, В. В. Миллениалы: Как меняется российское общество / В. В. Радаев. М. : Изд. дом Высшей школы экономики, 2020. — 224 с. — ISBN 978-5-7598-2171-7. — Текст : непосредственный.
5. Ожиганова Е. М. Теория поколений Н. Хоува и В. Штрауса. Возможности практического применения // Бизнес-образование в экономике знаний. 2015. № 1 (1). С. 94-97.
6. Асташова Ю. В. Теория поколений в маркетинге Вестник ЮУрГУ. Серия: Экономика и менеджмент. 2014. Т. 8, № 1. С. 108-114.
7. Герцен С. М., Трифонова И. С. Социология поколений. Ценности молодежи. In English : учебник для вузов. М. : Издательство Юрайт, 2026. — 81 с. // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/589798> (дата обращения: 20.05.2026).
8. Богачева Н. В., Сивак Е. В. Мифы о «поколении Z». М. : НИУ ВШЭ, 2019. — 64 с. — (Современная аналитика образования).

9. Сапа А. В. Поколение Z — поколение эпохи ФГОС // Инновационные проекты и программы в образовании. 2014. № 2. С. 24-30.
10. Нечаев В. Д., Дурнева Е. Е. «Цифровое поколение»: психолого-педагогическое исследование проблемы // Педагогика. 2016. № 1. С. 36-45.
11. Кулакова А. Б. Поколение Z: теоретический аспект // Вопросы территориального развития. 2018. № 2 (42). С. 1-10.
12. Shatto, B. and Erwin, K. (2017) Teaching Millennials and Generation Z: Bridging the Generational Divide. Creative nursing, vol. 23, issue 1, pp. 24-28.
13. Попов А. В. Геймификация в образовании: опыт и перспективы // Высшее образование в России. 2023. Т. 32, № 4. С. 89-98.
14. Колесникова И. А. Непрерывное образование как феномен XXI века // Непрерывное образование: XXI век. 2015. Вып. 2 (10). С. 1-18.