



ОБЗОР ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ИССЛЕДОВАНИЙ

от Центра экстренной
психологической помощи МЧС России



2025/4



В ЭТОМ ОБЗОРЕ:

Авторы обзоров:

Ольга Попова,
старший научный сотрудник НИО ППФД
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Алёна Иссарь,
заместитель начальника НИО МПР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Екатерина Марченко,
начальник отделения дополнительного образования НИО ПП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Мария Анцупова,
психолог ОДМПКИП
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Ирина Васильева,
психолог ОЭР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Анастасия Колоскова,
психолог НИО МПР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Дизайн, макет, верстка:

Александра Тахтарова,
психолог 1 категории ОЭР
ФГБУ ЦЭПП МЧС России

Для оформления обложки использованы картины британского художника
Адриана Хомершема

Для иллюстрации статей использованы фотографии из открытых источников

3

Исследование праздничной
культуры: историко-
психологический подход

5

Психологическое значение
праздника для личности

7

Темпометрическая функция
праздника

9

Коллективное значение праздника

11

Тратить и брать взаймы: влияние
праздников и психологических
факторов

13

Как меняются привычки
во время каникул и после них?

15

«Эффект Рождества»:
мифы и правда о суицидах
в праздники

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРАЗДНИЧНОЙ КУЛЬТУРЫ: ИСТОРИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ПОДХОД



РОССИЯ, 2020

Анастасия Борисова, младший научный сотрудник Института психологии РАН, Москва

В своей статье Анастасия Борисова исследует феномен праздников как важный аспект социокультурной жизни, акцентируя внимание на применении психолого-исторического подхода для анализа праздничной культуры. Праздник рассматривается как социокультурный феномен, который отражает исторические процессы и изменения в психике человека. Праздничное событие актуализирует важные ценности и устанавливает связь между личной историей отдельного человека и культурой в целом. В статье отмечается, что праздник не только служит моментом эмоционального объединения людей, но и выполняет функцию осмыслиения исторических событий и выражения установок общества. Основным методом исследования является психолого-историческая реконструкция, которая позволяет через изучение

культурно-исторических данных, включая воспоминания современников, дневники и литературу, раскрывать изменения в восприятии и значении праздников в различные исторические периоды. Методика исследования направлена на выявление особенностей поведения людей в праздничные дни, а также на анализ эмоционального состояния, которое сопровождает праздники в разные эпохи.

Автор делит праздничную культуру России на несколько исторических периодов, каждый из которых характеризуется своим специфическим подходом к организации и восприятию праздников. В статье выделяются дореволюционный, революционный, советский и постсоветский периоды. Отмечается, что каждый из них принес уникальные изменения в праздничную жизнь общества, отражающие политические и социальные преобразования. Дореволюционный период. В дореволюционной России праздники были неотъемлемой частью жизни, создавая определенный ритм в быте людей. Праздничные события органично сочетались с повседневным трудом, создавая контраст между будничной монотонностью и радостью торжеств. Приготовления к праздникам, как

правило, были продолжительными и включали в себя традиционные ритуалы, такие как уборка дома, приготовление пищи и праздничное облачение. Эти действия создавали особую атмосферу, которая объединяла людей и усиливала коллективный дух. Праздничное время становилось временем для коллективного веселья и укрепления связей в сообществе. Революционный период. С приходом революции праздники подверглись радикальным изменениям. Государственные праздники, основанные на новых идеологических принципах, заменили традиционные религиозные и светские торжества. Революция породила необходимость создания новых символов и форм коллективного празднования. Митинги, шествия, массовые театральные постановки стали основными формами праздников в этот период. Новый праздничный календарь был сформирован как средство укрепления власти и пропаганды новых идеалов, а также чтобы укрепить общественные настроения в период больших перемен.

Советский период. В советскую эпоху праздничный календарь утвердился, включая такие значимые даты, как 1 мая, 7 ноября и другие. Эти праздники, несмотря на их первоначально выраженную идеологическую нагрузку, со временем стали более «человеческими». Празднование перестало быть исключительно политическим актом и начало наполняться социальной значимостью, становясь важным моментом для семьи и общества. Однако, несмотря на это, советские праздники сохраняли элемент обязательности, зачастую превращаясь в мероприятие с элементами принуждения, что порой вызывало ощущение формальности.

Постсоветский период. В постсоветское время праздничная культура продолжила трансформироваться. Многие традиционные праздники были

восстановлены, в том числе религиозные. Однако новый праздничный календарь еще не стабилизировался, и многие праздники все еще находятся в стадии формирования.

Современная праздничная культура

России сталкивается с проблемами расслоения общества и разрозненности, что затрудняет процесс коллективного празднования. Восстановление традиционных праздников и создание новых (например, День народного единства) сталкивается с препятствиями, такими как отсутствие четко установленных ритуалов и процедур.

Таким образом, в статье подчеркивается, что, несмотря на изменения в праздничной культуре, праздник продолжает оставаться важным элементом социальной и культурной жизни. Праздничное время всегда актуализирует ценности общества и предоставляет возможность для интеграции личных и общественных переживаний. Вопросы праздничной культуры, особенно в контексте исторических изменений, представляют собой интересный и многогранный объект исследования, который позволяет понять, как менялись не только социальные установки, но и внутренний мир людей.

Автор заключает, что дореволюционный период был наиболее гармоничным в плане восприятия и организации праздников, в то время как революционные и советские изменения привели к более насилиственным и идеологически насыщенным формам праздников. Постсоветская эпоха столкнулась с трудностями в восстановлении единого праздничного календаря, однако процесс продолжает развиваться.

**Обзор подготовила
Ирина Васильева**

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРАЗДНИКА ДЛЯ ЛИЧНОСТИ



РОССИЯ, 2012

Институт психологии РАН, лаборатория психологии личности:
Маргарита Воловикова, доктор психологических наук, профессор
Анастасия Борисова, младший научный сотрудник

Что значит праздник для личности? Просто событие, повод для общения и поздравлений или нечто более глубокое и мировоззренческое? Поиском ответов на эти вопросы занялись Маргарита Воловикова и Анастасия Борисова, специалисты Института психологии РАН.

В самом начале статьи авторы делают «мостик» и разбирают понятие «личности» и ее «духовности», а затем переходят к сути праздника. По их мнению, смысл праздника – это обретение единства человека с другими людьми, с природой, с самим собой.

Оказывается, психологи обратили свое внимание на тему «праздников» и их смысла лишь в начале 2000 годов. Им стало интересно изучать те изменения, которые вносит праздник в процесс развития личности (работы авторов статьи, а также Дикевич Л.Л., Няголовой М., Тихомировой С.В.).

Исследование, проведенное авторами в 2003 году, показало, что детские впечатления являются основой принятия праздника взрослым человеком. Информацию для изучения брали из анкет и воспоминаний (участников исследования было более 1000 человек из разных регионов). Например, для многих участников «настоящий праздник» связан с приездом во взрослом возрасте к маме, чувство «спокойной и глубокой радости от встречи семьи».

Когда происходит встреча ребенка с праздником?

Ответ авторы нашли на сайте «Православие.Ru» в воспоминаниях и отзывах читателей портала, связанных с православным праздником памяти святых «на Севастийском озере мучимых». Традиционно в этот праздник выпекаются из теста «жаворонки». Интересно, что взрослые люди с теплотой и любовью описывают свои детские воспоминания: «... бабушка пекла жаворонков и фигурные плюшки. Это было незабываемо». Или «... бабуля тоже пекла жаворонки! Это необыкновенное воспоминание детства...». Такие традиции укрепляли семью и передавались дальше.

Маргарита Иосифовна и Анастасия Михайловна отмечают, что от рецепта печенья и радости поедания «жаворонков» происходит переход к вопросу о символичности праздника, посвященного теме мужества и терпения воинов, участников событий тех лет.

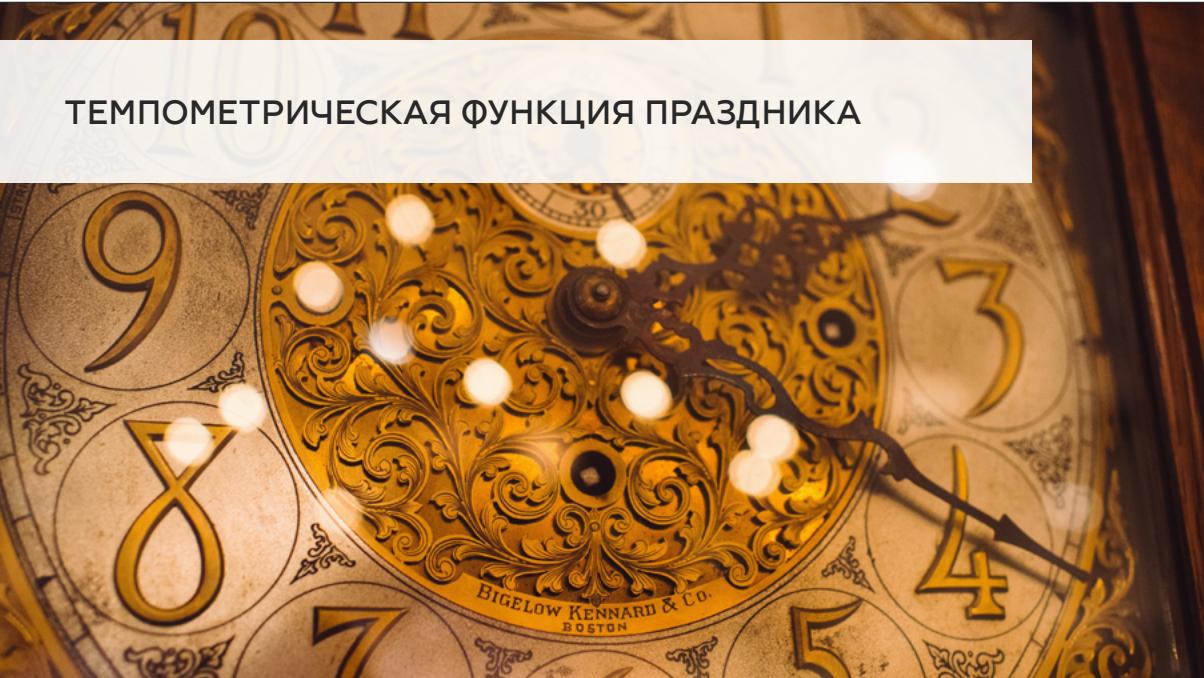
Все ли праздники приживаются?

Исследование авторов в 2012 году показало, что не все праздники воспринимаются людьми легко. «День народного единства» – это праздник, который вызвал не у всех приятные эмоции, так как произошла смысловая путаница с отмененным праздником «7 ноября». Но грамотно организованная просветительская работа по объяснению смысла праздника у молодежи привела к положительным изменениям и принятию праздника.

Каждый праздник – это цепочка простых смыслов, которые связывают его с историей семьи и народа. В этой цепочке должно быть не насилие, а некая история, смысл и материальное наполнение (например, выпекание куличей, украшение елки, изготовление подарков своими руками и др.). Только тогда праздник будет приятным событием для личности.

Обзор подготовила
Екатерина Марченко

ТЕМПОМЕТРИЧЕСКАЯ ФУНКЦИЯ ПРАЗДНИКА



РОССИЯ, 2019

Светлана Тихомирова, научный сотрудник ФГБУН «Институт психологии Российской академии наук», Москва, Россия

В представленной статье поднимается вопрос психологических особенностей человека в период праздников. Эти вопросы затрагивают мотивацию, взгляды, поведение, отношения, переживания и т.д. Можно утверждать, что переживания с которыми мы сталкиваемся в период праздников имеют особую значимость как для отдельного человека, так и для общества в целом. Праздничные переживания отличаются от переживаний в будни. Это накладывает свой отпечаток на восприятие течения времени в праздники, когда происходит синхронизация субъективного времени человека и объективного коллективного времени. Что такое темпометрия в психологии? Темпометрия отражает напряжение временного отрезка в субъективном времени и определяет координаты времени относительно настоящего мгновения. Здесь имеет большое значение приоритет установки на будущее в переживаемом настоя-

Темпометрия в празднике

Праздничные дни примечательны сходством субъективного переживания и группового отношения ко времени, а также общим праздничным пространством. Синхронизация пространства, в свою очередь, позволяет осуществить ритуал праздника в виде символических действий, образов. Сам по себе ритуал регулирует границы праздника (когда начинается праздник) и праздничное время в процессе празднования. Поскольку праздник – это феномен запланированный, и переживания в празднике запланированные, темпометрическая функция праздника включает в себя подготовку к празднику, собственно время праздника и впечатления после праздника.

Подготовка к празднику (время ожидания) традиционно многими людьми ощущается как нехватка времени на фоне приподнятого настроения и приятного ожидания. Здесь время ожидания в непосредственном переживании может удлиняться. Ритуал создает определенный сценарий, по которому люди готовятся к празднику, входят в него и завершают его.

Авторы подчеркивают диалектический смысл ритуала, при котором, с одной стороны, он регулирует время праздника, а с другой – предоставляет особую праздничную свободу, снимая повседневные ограничения. Кроме того, одной из функций праздничного ритуала авторы называют его способность решать отсроченные проблемы и конфликты.

Темпометрия и Новый год

1. Темпометрическая функция при праздновании Нового года претерпела серьезные изменения, когда в 2005 году увеличилось время празднования, в то время как ритуал празднования

Нового года традиционно был рассчитан на 2 дня. Это привело к рассинхронизации субъективного и коллективного времени. Но со временем люди приспособились.

2. Следующим фактором, повлиявшим на темпометрическую функцию Нового года, стало «общество потребления». Мы можем тратить меньше времени на подготовку к празднику (можно заказать еду, аниматоров, покупки тоже теперь не требуют длительных походов по магазинам и т.д.)

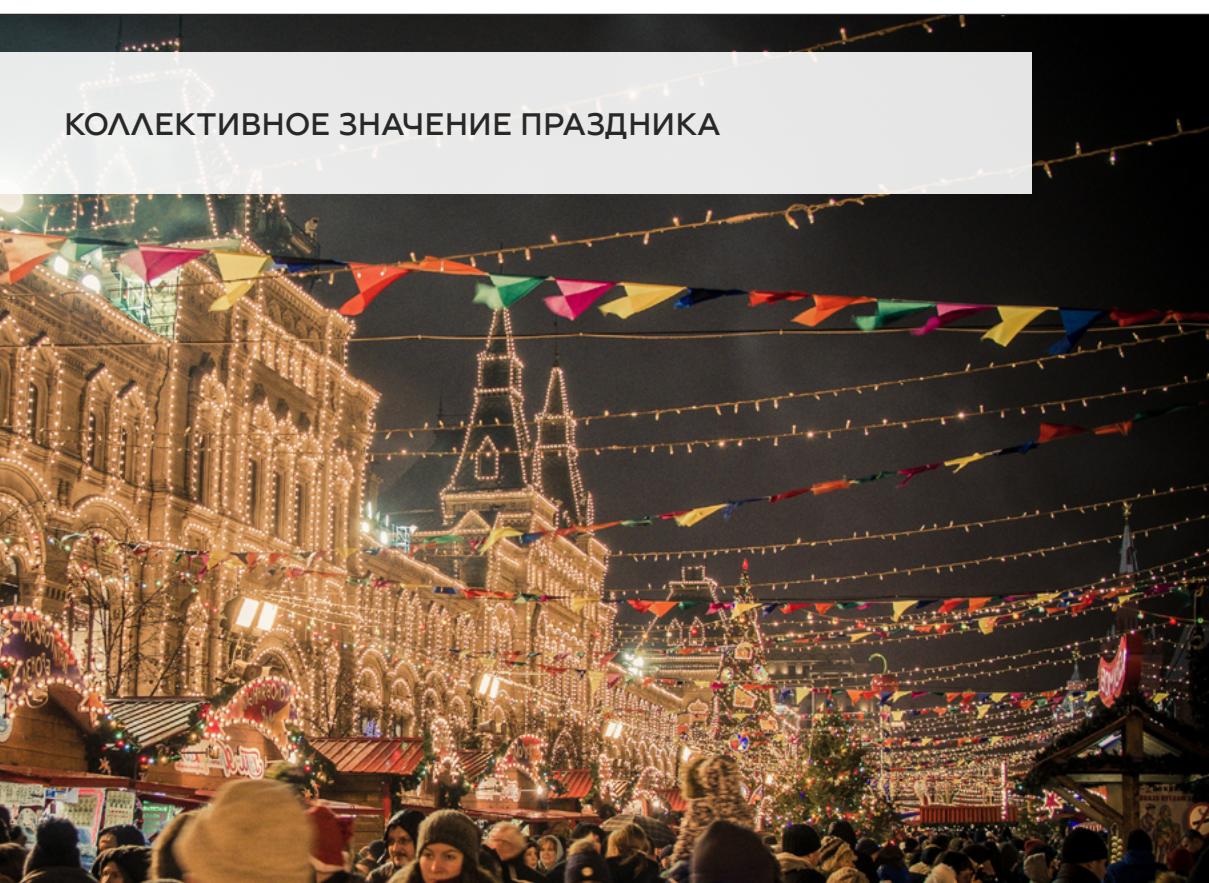
3. Коммерциализация праздника. Мы больше не готовим праздник, а покупаем его, тратя больше времени на поиск подарков.

4. Кроме того, авторы обращают внимание на множество искусственных праздников, которые не несут в себе консолидирующей функции для общества, что снижает глубину переживаний.

Тем не менее, несмотря на изменения в общественной жизни, которые касаются и праздников тоже – праздники остаются очень важной и значимой частью жизни как отдельного человека, так и общества в целом.

Обзор подготовила
Ольга Попова

КОЛЛЕКТИВНОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРАЗДНИКА



РОССИЯ, 2017

Анастасия Борисова, младший научный сотрудник Института психологии РАН, Москва

Необходимость и важность праздников не вызывает сомнений. Ценность праздника обеспечивается не только личностными смыслами, но и коллективными, которые определяют чувство сопричастности. Психика человека формируется в социуме в процессе принятия и усвоения культурных ценностей, моделей поведения и т.д.

Автор статьи рассматривают праздники как единицу общего социального контекста, в котором происходит формирование и развитие личности. Праздники позволяют получить образцы определенного коллективного опыта, возможность проявить себя в обществе и получить от других обратную связь и поддержку.

Праздники имеют свои смыслы не только для отдельно взятого человека, но и для общества в целом. Важно понимать, что общность в праздник воссоздает важное событие, имевшее место в прошлом, переживая его вновь и вновь, тем самым поддерживая свою целостность и постоянство.

В качестве одной из существенных функций праздника авторы выделяют необходимость человека (или группы людей) «договориться» с внешним миром. Это обеспечивало и продолжает обеспечивать чувство уверенности и благополучия. Сегодня праздник – это явление укрепляющее общение и взаимодействие между людьми.

Авторы статьи в своем исследовании изучают функцию праздника, которая обеспечивает коллективную направленность с целью интеграции всех членов группы.

1. Анализ результатов теоретического исследования позволил выделить черты коллективных проявлений праздника:

- наличие связующей идеи;
- совместная групповая деятельность;
- возникновение психологической общности;
- проявление феномена коллективных чувств.

2. Эмпирическое исследование проводилось при помощи метода неоконченных предложений, где респондентам предлагалось завершить предложение «Для меня праздник – это...». Контент-анализ ответов позволил выделить следующие смысловые единицы (в порядке убывания): родные, близкие, друзья, встреча, застолье, радость, веселье, хорошее настроение, общение, отдых. Далее авторы соотносят результаты теоретического и

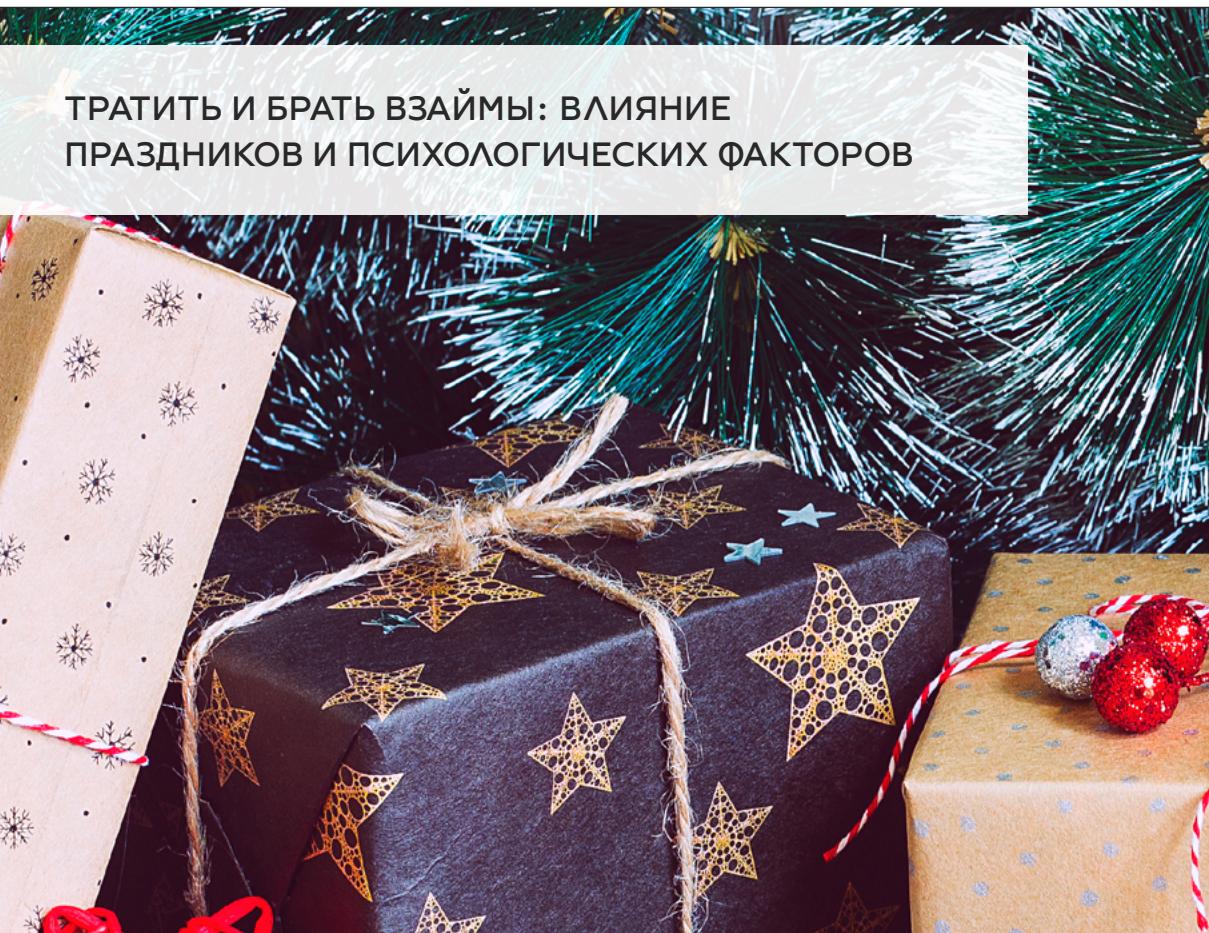
эмпирического исследований. Общее участие в празднике соответствует «совместной групповой деятельности», «хорошее настроение» отражает «психологическую общность», а стремление быть среди людей, разделяя с ними эмоции и чувства, согласуется с феноменом проявления коллективных чувств.

Таким образом, на основе теоретического анализа и эмпирических данных можно сделать вывод о том, что для респондентов праздник – это обязательно встреча с близкими, друзьями в хорошем настроении за столом, чтобы пообщаться и отдохнуть. Это дает то самое чувство единения, позволяя человеку чувствовать себя частью общества.

Помимо изложенного, в статье представлены результаты исследования феномена искусственного наascimento праздника и его смысла, а также социально-психологические механизмы принятия нового, возможно, пока «непонятного» праздника. В заключение можно отметить, что любой праздник несет в себе черты коллективности, будь то праздник государственного, этнического, планетарного масштаба или «маленький» семейный, способствуя групповой интеграции и формируя, а в последующем и подкрепляя, социальную идентичность каждого члена группы.

Обзор подготовила
Ольга Попова

ТРАТИТЬ И БРАТЬ ВЗАЙМЫ: ВЛИЯНИЕ ПРАЗДНИКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ



ВЕЛИКОБРИТАНИЯ,
НОРВЕГИЯ, 2025

Саймон МакНейр (*Simon McNair*), Ph.D.,
кандидат наук Лидского университета,
Великобритания
Эллен К. Найхус (*Ellen K. Nyhus*),
профессор маркетинга в Школе бизнеса
и права Университета Агдер в Норвегии
Роб Раньярд (*Rob Ranyard*), Ph.D.,
профессор Лидского университета,
Великобритания

В преддверии завершения года, когда близится время итоговых отчётов и экзаменов, естественным образом возникает желание наполнить праздничной атмосферой не только свою жизнь, но и порадовать окружающих людей. Неотъемлемой частью волшебства является обмен подарками, а эта традиция, к сожалению, неизбежно связана с финансовыми затратами. Часто список тех, кого хочется поздравить, разрастается до внушительных размеров, включая в себя родственников, друзей, коллег по работе и обучению. В данной статье рассматривается, как праздничная суeta подталкивает к незапланированным тратам и возникновению долгов.

Для определения ключевых факторов на праздничные траты было проведено исследование до и после праздников, охватившее 424 человека из Великобритании и Норвегии. Опросники включали в себя сбор социально - демографических данных (пол, возраст, наличие детей, образование опрашиваемых, финансовое положение), отношение к праздникам и основные черты личности. Анализ полученных данных позволил выделить три определяющих фактора, влияющих на принятие решений о праздничных тратах: финансовое положение опрашиваемых, возможность реализовать свои желания и социальные аспекты. Сквозь призму этих факторов рассматривалось, насколько люди готовы увеличить свои расходы, а также склонны к займам и использованию кредитных средств. Опросники позволили выделить 4 группы факторов, определяющих финансовое поведение:

1. Пережитые финансовые трудности могут порождать бережливость собственных денежных средств и одновременно подталкивать к займам;
2. Финансовая грамотность снижает обращение к кредитам;
3. Стремление реализовать все праздничные замыслы повышает склонность к тратам и провоцирует влезание в долги;
4. Восприятие праздников как времени отдыха и удовольствия стимулирует расходы, тогда как негативное отношение к праздникам повышает склонность к займам.

Рассмотрим подробнее четвёртый пункт, связанный с проживанием различных эмоций в предпраздничный период. Обмен подарками, как особый ритуал, связан с построением и укреплением социальных связей и должен приносить счастье и веселье, но с каждым годом всё

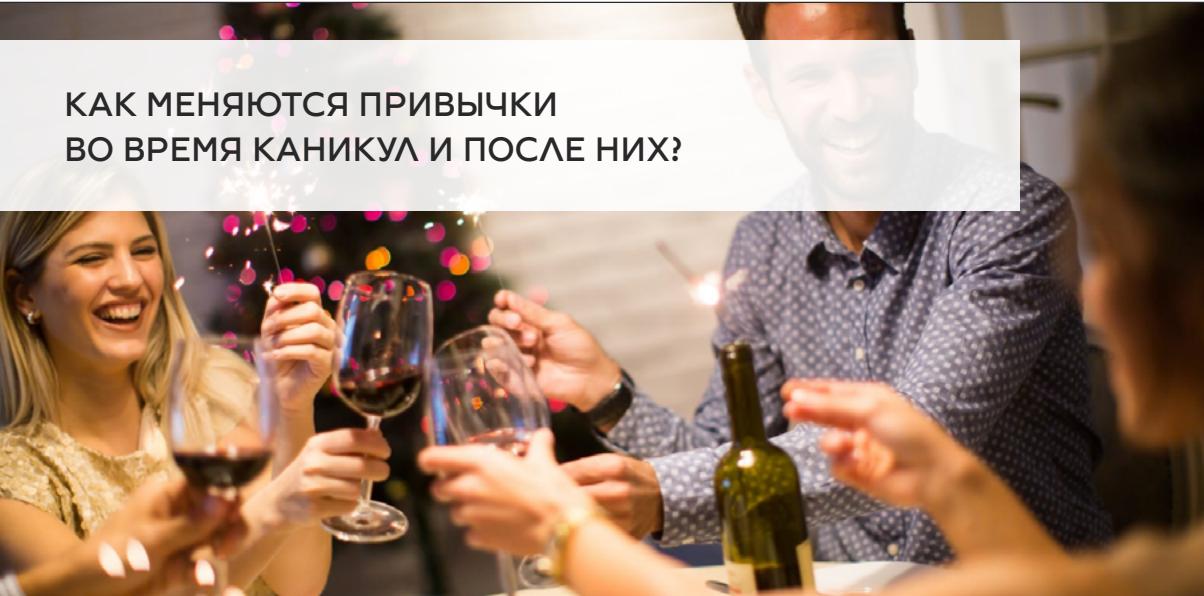
больше ассоциируется с тревогой и беспокойством. Большие затраты на подарки могут быть связаны как с самой мотивацией дарения, так и с материальной ценностью, которую человек придаёт подарку.

Негативные эмоции могут возникать из-за давления со стороны общества, заставляющего нас в течение нескольких недель и месяцев, предшествующих праздникам, тратить деньги на подарки и мероприятия для общечения. Люди могут рассматривать подарок, который они дарят, как форму представления своей личности, и опасаться негативной оценки, что приводит к излишним затратам. Страх не оправдать чужие ожидания также может подталкивать к необдуманным покупкам. Мотивом дарения может быть не только желание сделать получателя счастливым или улучшить его положение («полезный» подарок), так и стратегическое использование принципа взаимности и желание представить себя в выгодном свете. Нередко подарки дарятся из чувства обязанности, которое диктуется социальными нормами – обязательство взаимного обмена вынуждает тратить больше, чем хотелось бы, а порой и больше, чем позволяет бюджет. Так же в попытке поднять себе настроение или на пике предстоящей радости люди могут прибегать к импульсивным покупкам или, стремясь распространить праздничное настроение, неосознанно увеличивать свои расходы.

Дарите в праздники радость себе и близким, но помните о золотой середине, чтобы восторг от приобретений не омрачился огромными денежными затратами и долговыми обязательствами.

Обзор подготовила
Анастасия Колоскова

КАК МЕНЯЮТСЯ ПРИВЫЧКИ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ И ПОСЛЕ НИХ?



РОССИЯ, 2023

Альянс по исследованиям в области физических упражнений, питания и физической активности (ARENA) Университета Южной Австралии, Аделаида, Австралия:
Тай Фергюсон (Ty Ferguson), доктор наук, научный сотрудник
Рэйчел Кертис (Rachel Curtis), доктор наук, научный сотрудник
Франсуа Фрейсс (Francois Fraysse), научный сотрудник
Тимоти Олдс (Timothy Olds), профессор медицинских наук
Доротея Дюмюид (Dorothea Dumuid), научный сотрудник
Адриан Эстерман (Adrian Esterman), главный исследователь,
Кэрол Махер (Carol Maher), старший научный сотрудник, доктор наук

Школа наук о движении человека и питании Университета Квинсленда, Брисбен, Австралия:
Венди Браун (Wendy Brown), заслуженный профессор

Стандартный рабочий день составляет примерно половину времени бодрствования взрослого человека. С учетом времени на дорогу и бытовые дела остается совсем немного свободного времени, которое можно посвятить досугу и физическим упражнениям. Отпуск (каникулы) – это единственное время, когда взрослый человек может отдохнуть. Многих ученых интересовало влияние отпуска на здоровье, в основном, изменения в физическом и психическом здоровье и благополучии. Было отмечено, что длинные непрерывные выходные связаны с положительными изменениями в самооценке состояния здоровья и благополучия. Авторов данной статьи заинтересовало влияние отпуска на двигательную активность человека: физическая активность, малоподвижный образ жизни и сон. Это первое исследование, в котором изучалась двигательная активность в течение 24 часов с использованием лонгитюдного метода (13 месяцев) и объективных показателей.

В исследовании приняли участие 375 взрослых в возрасте от 18 до 65 лет из пригорода Аделаиды, Южная Австралия. Всем участникам были предоставлены весы Fitbit Aria и фитнес-браслеты Fitbit Charge 3, фиксирующие физическую активность и сон, которыми участники пользовались ежедневно и непрерывно (кроме похода в душ, бассейн и зарядки устройства).

В ходе исследования участники ежедневно пользовались устройствами. Все участники прошли 8 последовательных опросов (в течение 13 месяцев), включающие вопросы, касающиеся физической активности в свободное время, рациона питания, психологического благополучия, восприятия/контроля веса, а также статуса занятости/отпуска. Участники сообщали о том, в какие дни они были в отпуске и в чем состояла цель отдыха. Выделялось 4 вида целей:

1. Семейные или общественные мероприятия (например, посещение семьи, друзей, достопримечательностей или развлекательных мероприятий, соблюдение религиозных или культурных традиций (например, Рождество, Пасха) и т.д.);
2. Отдых и расслабление;
3. Отдых на природе (например, пешие прогулки, спорт, рыбалка, катание на лодке, кемпинг и т.д.);
4. Не связанные с отдыхом (например, уход за другими людьми, ремонт, отпуск по болезни и т.д.).

Какие результаты были получены?
→ Во время отпуска двигательная активность участников значительно повышалась (т.е. они становились более активными и меньше сидели без дела).

→ Продолжительность отпуска и его тип влияли на изменения в двигательной активности: наиболее благоприятные изменения наблюдались во время отпусков

продолжительностью от 4 дней до 1-2 недель, а также во время отдыха на природе. Самые значительные изменения наблюдались во время отпусков продолжительностью более 1 недели.

→ После отпуска продолжительностью более 1 недели продолжительность сна оставалась выше, особенно если отдых проходил на природе или в кругу близких.

→ Наиболее устойчивые положительные изменения в двигательном поведении наблюдались в период от 4 дней до 2 недель, и чем дольше был отпуск, тем дольше сохранялись эти изменения.

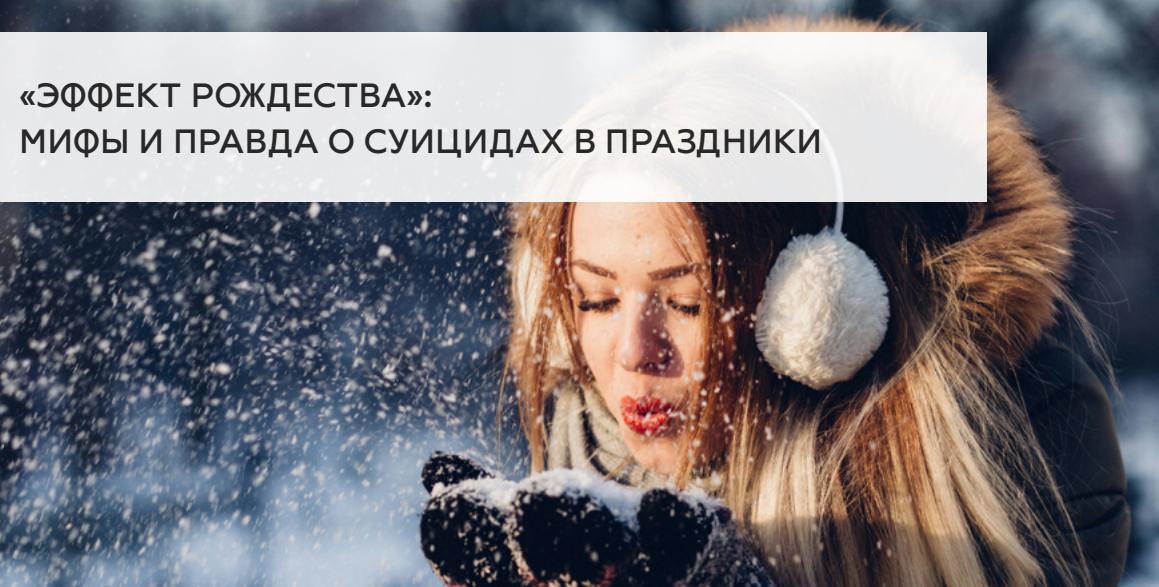
→ Из всех видов отдыха самые значительные положительные изменения фиксировались во время отдыха на природе.

→ После отпуска интенсивная физическая активность быстро возвращалась на прежний уровень, а малоподвижный образ жизни и лёгкая физическая активность усиливались.

Интересным открытием стало то, что после отпуска люди начинают вести менее активный образ жизни и заниматься лёгкой физической активностью, что говорит о необходимости принятия мер, направленных на сокращение малоподвижного образа жизни и увеличение лёгкой физической активности в этот период. Данные представленного исследования служат предварительным подтверждением того, что отпуск полезен для здоровья, а также позволяют предположить, что существует оптимальная продолжительность и тип отпуска, которые приводят к наиболее благоприятным изменениям.

Обзор подготовила
Алёна Иссарё

«ЭФФЕКТ РОЖДЕСТВА»: МИФЫ И ПРАВДА О СУИЦИДАХ В ПРАЗДНИКИ



АВСТРИЯ, 2015

Университетский институт клинической психологии клиники Кристиана Допплера, г. Зальцбург, Австрия:
Мартин Плёдер (Martin Plöder) Клеменс Фартацек (Clemens Fartacek), Сабина Кунрат (Sabine Kunrath), Ева-Мария Пихлер (Eva-Maria Pichler), Рейнхольд Фартацек (Reinhold Fartacek)
Кристиан Датц (Christian Datz), **Давид Нидерзеер (David Niederseer)**

Представление о том, что новогодние и рождественские праздники являются «горячим временем» для экстренных служб, является довольно распространенным. Есть немало факторов, которые способствуют обострению заболеваний в этот период, а также усиливают вероятность возникновения несчастных случаев, однако есть данные о том, что, к примеру, в праздники количество госпитализаций в психиатрические

клиники снижается. Соответствует ли действительности миф о том, что в период рождественских праздников резко растет количество суицидов? В этом решила разобраться исследовательская группа из Австрии.

Ученые обратилась к статистике по суицидам за последние тринацать лет (2000-2013), зафиксированных на территории Австрии. Хотя основной интерес для них представляли рождественские и новогодние праздники, исследовательская задача состояла также и в том, чтобы выяснить, насколько сопоставимы цифры в этот период с периодами других значимых выходных. Поэтому для сравнительного исследования были взяты несколько ключевых периодов: предрождественская неделя (17-23 декабря), рождественская неделя (24-31 декабря), а также день Нового года и первая неделя года (2-7 января). Важно отметить, что в европейской традиции Новый год является замыкающим днем зимних праздников: значительная часть населения Австрии возвращается в рабочий график уже 2 января,

хотя школы начинают работать только 7 января (после праздника Богоявления, который отмечается накануне).

Также исследователи взяли дни вокруг Пасхальных праздников и Пятидесятницы, или Дня Святой Троицы, которые являются общенациональными праздниками в большинстве стран Европы. В отличии от католического Рождества, которое неизменно празднуется 24 декабря, и день Пасхи, и день Святой Троицы каждый раз приходятся на новый день, что исследовали учитывали в своих расчётах; католическая Пасха чаще всего выпадает в период середины апреля-начала мая, в то время как католическая Троица чаще всего приходится на середину мая-начало июня. Кроме того, исследователи взяли в расчет летний период, начиная с июля – хотя в этот период нет национальных праздников, 1 июля знаменует начало летних каникул у школьников, и значительная часть населения предпочитает брать отпуск в этот период, чтобы провести время вместе с семьей.

Исследователи построили пуассоновскую регрессию, которая показала, что в день Рождества (24 декабря) уровень суицидов значительно снижался, приближаясь к годовому минимуму. В предшествующий празднику период (17-23 декабря) количество суицидов тоже было снижено и оставалось низким до конца года (24-31 декабря): в эти недели показатели снижались на 25% и 22% соответственно в сравнении со среднегодовым показателем. Однако в день Нового года количество суицидов резко возрастало, выходя на пик 1 января и приближаясь к годовому максимуму. В первую неделю нового года количество суицидов оставалось высоким, после чего возвращалось к средним показателям. В дни летних каникул, Пасхи

и Святой Троицы не было замечено значительных снижений показателей суицидов. Кроме того, количество суицидов в неделю после Пасхи возрастало, и в целом было отмечено, что в периоды вокруг дня Пасхи и дня Святой Троицы показатели суицида были повышены, в то время как в период летних отпусков показатели были ниже.

Подводя итог, можно сказать, что исследователи выявили так называемый «эффект Рождества»: в самый главный для австрийцев праздник уровень суицидов достигал годового минимума. Но чем можно объяснить резкий пик суицидов в первый день Нового года, а также общее повышение показателей в дни после других праздников? Ученые предполагают, что это связано с «синдромом нарушенных обещаний»: впервые описанный М. Байером в 1987 году, он означает отрицательные эмоции, которые человек испытывает, если праздничные дни не оправдывают его ожиданий. Разочарование, фрустрация и печаль могут оказывать значительный негативный эффект на состояние человека, вплоть до эскалации суициdalного поведения, особенно если эти дни он провел в одиночестве. Поскольку для большинства австрийцев Новый год является заключительным в череде рождественских праздников, «синдром нарушенных обещаний» вполне объясняет высокий суицидальный риск, отмеченный в этот период.

Подобные исследования в очередной раз показывают, как важно уделять внимание эмоциональному состоянию себя и своих близких – как круглый год, так и в праздничные дни, и в особенности тогда, когда праздники заканчиваются.

**Обзор подготовила
Мария Анцупова**