

ОСНОВНЫЕ ЛЕКСИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА КОНСТРУИРОВАНИЯ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЙ

Шевкунова Татьяна Петровна

соискатель, Федеральное государственное
образовательное учреждение высшего образования
«Российский университет дружбы народов
им. Патриса Лумумбы»
Shevkunova-tp@rudn.ru

MAIN LEXICAL MEANS OF CONSTRUCTING LIMITING BELIEFS

T. Shevkunova

Summary: The article examines the main lexical units that participate in the creation of limiting beliefs – phrases with the help of which the speaker conveys his negative attitudes, lowly estimates his own or others' capabilities and abilities. It is emphasized that the lexemes used by the speaker can be typical and atypical, rare. It is noted that among the former, the most frequent are negative particles with verbs-predicates, negative, attributive and interrogative pronouns and pronominal adverbs, as well as modal words. The latter can potentially include any lexical units of the language.

Keywords: psychology, psycholinguistics, limiting beliefs, expanding beliefs, vocabulary, hyperbola.

Аннотация: В статье рассматриваются основные лексические единицы, который участвуют в создании ограничивающих убеждений – фраз, с помощью которых говорящий передаёт свои негативные установки, низко оценивает собственные или чужие возможности и способности. Подчёркивается, что лексемы, используемые говорящим, могут быть типичными и нетипичными, редкими. Отмечается, что в числе первых наиболее частотны отрицательные частицы при глаголах-сказуемых, отрицательные, определительные и вопросительные местоимения и местоимённые наречия, а также модальные слова. К числу вторых могут потенциально относиться любые лексические единицы языка.

Ключевые слова: психология, психолингвистика, ограничивающие убеждения, расширяющие убеждения, лексика, гипербола.

Понятие ограничивающих убеждений – одно из наиболее популярных в современной психологии. С помощью их анализа и психологи, и обычные люди пытаются разобраться в том, что мешает им расти, что делает их жизнь более напряжённой и менее радостной. Ограничивающие убеждения определяются в психологии как «убеждения, которые включают в себя негативный ресурс и ограничивают личность по причине неадекватной самооценки и неадекватной оценки происходящего» [1, с. 74]. Они противопоставлены расширяющим, которые, напротив, помогают человеку обрести уверенность в себе и многого достичь. Ограничивающие убеждения оцениваются как вредные для профессиональной деятельности человека, поскольку способны «снижать эффективность выполнения профессиональных задач, отрицательно сказываться на психологическом и материальном благополучии, повышать вероятность формирования синдрома эмоционального выгорания» [2, с. 126]. Мешают они и в частной жизни, в выстраивании человеком отношений с окружающими. Хотя ограничивающие убеждения в настоящий момент активно изучаются в психологии и педагогике [2; 4; 5; 6 и др.], психолингвистическое их исследование ещё не начато. Мы считаем важным разобраться в том, какими именно лексическими средствами конструируются ограничивающие убеждения.

Целью данного исследования стало выявление основных лексических единиц, с помощью которых конструируются в русском языке ограничивающие убеждения.

Материалом для исследования стали тексты, расположенные в Национальном корпусе русского языка [8]. Исследование проводилось при помощи методов интерпретативного и функционального анализа, синтеза, наблюдения, описания, корпусного метода.

Анализ языкового материала (ограничивающих убеждений, присутствующих в речи говорящих, в языке художественной литературы) показал, что лексемы, участвующие в их построении, делятся на две группы: 1) частотные, используемые в большом количестве сходных по строению высказываний; 2) редкие, характерные для отдельных высказываний.

Первая группа лексических единиц, которые участвуют в построении ограничивающих убеждений, – отрицательные частицы, употребляемые с глаголами-сказуемыми. С их помощью создаются отрицательные высказывания, в которых говорящий заявляет о сомнениях и трудностях, отвергает свои способности и возможности: «Я **не смогу** работать с людьми, сдержанно указывать им на промахи» (Ж. Райгородская. Сорок плюс // «Дальний Восток», 2019).

Вторая группа лексем – отрицательные местоимения и наречия: *никто, никогда, нигде* и др. Чаще всего они встречаются в восклицательных предложениях, поскольку говорящий с их помощью стремится передать эмоцию отчаяния от невозможности что-то сделать. Например: «Я **разрыдалась**. Мне **никогда** это не убрать!»

(А. Губарева. Где мой половник // «Дальний Восток», 2019); «*Но такого не может быть потому, что такого не может быть **никогда!***» (С. Бурлаченко. Сорвиголова // «Дальний Восток», 2019). С помощью данных лексических единиц усиливается отрицание, о роли которого в конструкциях с ограничивающими убеждениями уже сказано выше.

Особенно сильными выглядят высказывания, в которых отрицательные наречия и глагол-сказуемое с отрицанием находятся рядом, расположены контактно. Например: «*Я **никогда не смогу** влюбиться в мужчину без денег, из спального района*» (С. Алексиевич. Время second-hand // «Дружба народов», 2013); «*Я плачу потому, что меня **никто не любит***» (Е. Колина. Дневник измены, 2011); «*По возрасту больше меня **нигде** не возьмут*» (В. Максимов. Дневник научного сотрудника, 2003). На основании наиболее удачных (с точки зрения убедительности) таких комбинаций формируются устойчивые, фразеологизированные конструкции для выражения ограничивающих убеждений. Например: «*Я **никогда не смогу...***», «*...**никто не любит***», «*Меня **нигде...***» и др.

Сочетания данного типа можно отнести к гиперболам, часто используемым в устной речи, в непосредственном употреблении, коммуникации. С помощью гипербола говорящие передают свои чувства, собственное видение ситуации. Кроме того, в устной речи гиперболы нередко служат для обобщения [7, с. 50]

Ещё одна формульная конструкция – сочетание отрицательного местоимения *никому* с отрицательным глаголом-сказуемым *не удавалось* в безличном предложении типа: «*...**никому не удавалось***». Например: «*Бежать от себя **никому не удавалось**, аксиома*» (М. Зосимкина. Ты проснешься. Книга первая, 2015). В таком предложении убеждающая сила строится на безличном характере конструкции (отрицается возможность личности на что-либо влиять), а также на наличии в высказывании обобщения. Оно касается большого количества людей, которым что-то не удавалось; на их примере происходит убеждение в невозможности чего-то достичь и в данном конкретном случае.

В приведённом примере обратим внимание на лексему *аксиома*, имеющую значение ‘неоспоримое, бесспорное положение, очевидная истина, не требующая доказательств’ [3]. Она относится к числу редких, нетипичных лексем, характерных для отдельных высказываний с ограничивающими убеждениями. В данном случае мы видим сочетание типичных и нетипичной лексем, что ещё более усиливает убеждающую силу данного высказывания.

Третья группа лексических единиц, стабильно участвующих в конструировании ограничивающих убеждений, – определительные местоимения и наречия: *все*,

всё, всякий, каждый, любой, всегда и др. С их помощью констатируется какая-то негативная черта говорящего, которая представляется ему мешающей свободной и счастливой жизни. Например: «*Я **всегда** была не особенно ловкой...*» (И. Косых. Заказное самоубийство // «Волга», 2012); «*Мне **всегда** было одиноко в этой жизни*» (В. Михайлов-Лидский. Наследство // «Менестрель», 2015); «*Я вздохнула. Отчего-то **все** вокруг считают блондинок недалекими*» (Д. Донцова. Доллары царя Гороха, 2004). Можно говорить о формировании устойчивых формул: «*Я всегда...*» и «*Мне всегда...*».

Ещё одна группа местоимений и наречий, которые применяются в убеждающих высказываниях, – отрицательные. Они помогают говорящему сконструировать рассуждение о собственной неполноценности, с помощью вопроса объяснить отсутствие интереса к себе у окружающих. Например: «***Кому** я такая нужна? И **зачем** мне муж?*» (Ю. Визбор. Альтернатива вершины Ключ, 1981). Построенные таким образом вопросы являются риторическими.

Кроме того, типичными для ограничивающих убеждений являются модальные слова *должен, невозможно, неправильно, недопустимо* и др.

Конструкции с модальными словами также нередко являются отрицательными и выглядят как запреты, которые говорящий делает самому себе или окружающим: «*Я **не должна** дружить с этой девочкой*» (Т. Соломатина. Мой одесский язык, 2011); «*Он был достаточно умен, чтобы понимать, что это **невозможно***» (Ю. Лепский. В поисках Бродского // «Дальний Восток», 2019); «*Даже если бы она была и не дворняжка, а собака какой-нибудь редкой породы – борзая там или китайский пекинес, все равно, животные в доме – это **недопустимо***» (Н. Слюсарева. На Первой Мещанской // «Волга», 2010). На их основе также конструируются различные фразеологизированные выражения типа: «*Я не должна...*», «*Это не правильно...*», «*Это недопустимо...*» и др.

Интересно, что те же самые лексемы могут в другом контексте и при другом содержании участвовать в конструировании расширяющих убеждений, с помощью которых говорящий мотивирует себя или других к активным действиям, передаёт мысль о том, что всё получится, ещё ничто не потеряно. Например: «*Нужно дерзнуть! **Никогда не поздно** осуществить мечту*» (В. Будников. Четырежды романтическая душа // «Дальний Восток», 2019); «*А выучиться я **всегда** успею. И **всё** у нас будет хорошо*» (А. Купер. Истопник // «Дальний Восток», 2019); «*Мне **всегда** везло в жизни на хороших людей*» (Л. Клипель. «Зеленая рыба» Сергея Зимина // «Дальний Восток», 2019). То есть решающую роль играют не сами эти лексические единицы, а смысл, выражаемый с их помощью в предложении.

Помимо упомянутой лексики *аксиома*, к редко используемым при конструировании ограничивающих убеждений лексическим единицам относятся слова *наследственность*: «У меня плохая **наследственность**. Отец умер в сорок восемь» (А. Мацанов. Мастер и подмастерье (2016) // «Ковчег», 2015); *память*: «У нее, как и у всех молодых, плохая **память** на фамилии, лица, даты и события чужой жизни» (Д. Горелов. И птичка вылетает // «Русская жизнь», 2012) и др. Негативное звучание могут вносить эпитеты, например, *плохой*, как в приведённых выше примерах, а также лексические единицы, в структуре значения которых присутствуют семы негативной оценки, например, *неудачник*: «Да, я **неудачник**, я чертов **неудачник**, потому что я остался тем, кем был, потому что я занимаюсь тем, чем хотел» (А. Уткин. Дорога в снегопад, 2008-2010). данное предложение показывает, что дополнительным средством усиления смысла в ограничивающих убеждениях могут также быть повторы ключевых лексем.

Потенциально лексическим инструментом ограничивающего убеждения может стать любое слово языка, употреблённое в определённом контексте, для выражения какой-то установки, с помощью которой человек ограничивает свои возможности, критикует себя, демон-

стрирует негативное восприятие действительности.

Итак, ограничивающие убеждения оказывают большое влияние на жизнь человека, восприятие им мира, оценку собственных способностей и возможностей. Эти высказывания окружают человека с детства и могут стать частью его жизненного кредо, что препятствует его развитию, мешает ему позитивно воспринимать окружающих и происходящие события. В лексическом плане высказывания с ограничивающими убеждениями достаточно разнообразны. Они могут строиться более или менее типично и включать лексику разной частоты использования. Типичными лексическими единицами в структуре ограничивающих высказываний являются отрицательные частицы, отрицательные, определительные и вопросительные местоимения и местоимённые наречия, модальные слова. Нетипичными могут стать потенциально любые лексемы языка, выражающие негативную оценку или дополненные с помощью негативно оценочных эпитетов. Лексическая структура ограничивающих высказываний допускает использование различных средств лексической и синтаксической выразительности, например, гипербола, повторов, риторических вопросов и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Авдеев П.С. Понятие, функции и виды убеждений // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 12 (39). – С. 72-75.
2. Гаврилова В.А., Занин Д.С. Взаимосвязь ограничивающих убеждений и успешности профессионального развития специалистов помогающих профессий // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 106-2. – С. 125-132.
3. Ефремова Т.Ф. Новый словарь русского языка. Толково- словообразовательный. – URL: <https://classes.ru/all-russian/russian-dictionary-Efremova.htm> (дата обращения: 18.08.2024).
4. Когур Н.Э. Ловушки мышления: когнитивные искажения в практике воспитания // Интерактивная наука. – 2023. – № 8 (84). – С. 37-39.
5. Кожевникова М.В. Взаимосвязь ограничивающих убеждений руководителей малого бизнеса с особенностями построения внутренней корпоративной коммуникации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2024. – Т. 13. – № 1-1. – С. 331-342.
6. Кошелева Е.Ю., Фалалеева М.В. Формирование микроклимата в группе изучающих иностранный язык: преодоление ограничивающих убеждений // Филологические науки. Вопросы теории и практики. – 2009. – № 2 (4). – С. 155-157.
7. Крылова М.Н. Средства художественной выразительности. Тропы: Учебное пособие. – М.: Директ-Медиа, 2014. – 101 с.
8. Национальный корпус русского языка. – URL: <https://ruscorpora.ru> (дата обращения: 18.08.2024).

© Шевкунова Татьяна Петровна (Shevkunova-tp@rudn.ru).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»