

Как блокадница стала защитницей целого города:  
психологический портрет женщины и её успех выживания  
в военном Ленинграде

Яна С. Якунина

*Красноярский государственный педагогический университет  
им. В.П. Астафьева*

*Красноярск, Россия, [yankovka050607@gmail.com](mailto:yankovka050607@gmail.com)*

**Аннотация.** Статья посвящена исследованию психологического портрета женщины-блокадницы, которая стала защитницей целого города в суровых условиях военного Ленинграда. Проведён анализ особенностей её внутренней стойкости, мотивации и механизмов выживания в экстремальных условиях блокады, когда каждый день был борьбой за жизнь. Особое внимание уделяется женской психологии в формировании силы духа и способности к сопротивлению, а также влиянию социального и исторического контекста на личность. В работе рассматриваются ключевые факторы, способствовавшие успешному преодолению психологического и физического напряжения, а также значимость женского опыта в общей истории обороны Ленинграда. Кроме того, в статье исследуется то, каким образом личные переживания и воспоминания героини формировали уникальный взгляд на события того времени и помогли сохранить историческую память. Подчеркивается, что изучение таких частных случаев способствует более глубокому пониманию человеческой природы в экстремальных условиях.

**Ключевые слова:** блокадница, психологический портрет, выживание в блокаде, стрессоустойчивость, женщина в Великой Отечественной войне

*Для цитирования: Якунина Я.С. Как блокадница стала защитницей целого города: психологический портрет женщины и её успех выживания в военном Ленинграде // Молодой историк. 2025. № 2. С. 52-61.*

## How a blockade runner became a defender of an entire city: a psychological portrait of a woman who managed to survive in military Leningrad

Yana S. Yakunina

*Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev  
Krasnoyarsk, Russia, [yanohka050607@gmail.com](mailto:yanohka050607@gmail.com)*

*Abstract.* The article is devoted to the psychological portrait of a blockade woman who became the defender of an entire city in the harsh conditions of military Leningrad. The paper examines features of her inner resilience, motivation and mechanisms of survival in the extreme conditions of the blockade, when every day was a struggle for life. Special attention is paid to the role of women's psychology in the formation of mental strength and the ability to resist, as well as the influence of the social and historical context on personality. The author analyzes the key factors that contributed to the successful overcoming of psychological and physical stress, and the importance of women's experience in the overall history of the defense of Leningrad. In addition, the article explores how the heroine's personal experiences and memories shaped a unique view of the events of that time and helped preserve historical memory. It is emphasized that the study of such special cases contributes to a deeper understanding of human nature in extreme conditions.

*Keywords:* blockade woman, psychological portrait, survival in the blockade, stress resistance, a woman in the Great Patriotic War

*For citation:* Yakunina, Ya. S. (2025), "How a blockade runner became a defender of an entire city: a psychological portrait of a woman who managed to survive in military Leningrad", *Young Historian*, no. 2, pp. 52-61.

Ленинградская блокада – одна из самых трагичных и героических страниц Великой Отечественной войны. Город, окружённый врагом, пережил нечеловеческие испытания: голод, холод, бомбёжки и постоянную опасность. Среди миллионов жителей были женщины-блокадницы, чья сила духа и стойкость стали символом выживания и защиты целого города. В этой статье мы подробно рассмотрим психологический портрет такой женщины, её внутреннюю мотивацию и особенности, которые позволили ей не просто выжить, но и стать настоящей защитницей Ленинграда.

С 8 сентября 1941 г. по 27 января 1944 г. Ленинград находился в осаде немецко-фашистских войск. В течение 872 дней город был изолирован, все поставки продовольствия и топлива были практически прекращены. Жители сталкивались с голодом, холодом, разрушениями, потерей близких и постоянной угрозой жизни. В этих условиях особую роль играли женщины – они не только заботились о семьях, но и работали на заводах, в госпиталях, участвовали в обороне и поддержании жизнедеятельности города. Многие из них потеряли близких, но продолжали бороться и поддерживать окружающих [Соболев 2013, с. 184].

Жизнь в условиях постоянной опасности и дефицита ресурсов требовала от женщин способности контролировать свои эмоции. Паника, отчаяние могли привести к потере сил и даже смерти. Блокадницы учились сдерживать страх, горе и усталость, чтобы сохранять ясность мышления и принимать важные решения [Яров 2018, с. 203]. В воспоминаниях Валентины Гризодубовой, летчицы и участницы обороны Ленинграда, оживает картина ожесточенной борьбы, развернувшейся на два фронта: против врага и против суровой реальности блокадного города. Лишь вера и любовь, словно маяки, освещали путь, и неугасаемая надежда на лучшее помогла Ленинграду выстоять<sup>1</sup>. Женщины, жительницы блокадного города, наряду с остальной частью населения, до последнего верили в победу и не думали сдаваться. Их вера помогла пережить и преодолеть то страшное и невыносимое времена. Исследования психологов показывают, что в экстремальных

<sup>1</sup> См.: Гризодубова В.С. Мемуары. М.: Советский писатель, 1967. С. 41.

условиях выживают те, кто умеет переключать внимание и использовать методы саморегуляции – глубокое дыхание, внутренние диалоги, сосредоточенность на конкретных действиях [Франкл 1990, с. 213]. Главным сосредоточением была победа. Только ради неё основная часть населения, в том числе и женщины, не сломалась и шла к своей цели.

Для многих женщин блокада стала не просто испытанием, а миссией. Желание сохранить жизнь своим детям, защитить родной город и память о погибших близких давало силы идти дальше. В блокадном Ленинграде женщины боролись за выживание, добывая еду, ухаживая за больными. Но одной из самых важных задач было сохранить детство, защитить детей от ужасов войны. Как отвлечь их от голода и бомбежек? Как вернуть им радость? Женщины отдавали детям последнее, делились теплом и надеждой. Несмотря на войну, они находили силы устраивать праздники, наряжали елки в госпиталях и бомбоубежищах, чтобы дети могли хоть ненадолго забыть о кошмаре блокады [Магаева, Тервонен 2011, с. 106]. Дмитрий Тарасевич, переживший блокаду, с особым трепетом вспоминает 1942 г., как его мама отдавала последнее. Она берегла теплые венцы не для себя, а для того, чтобы выменять их на картофельную кожуру, которая в те дни ценилась на вес золота<sup>2</sup>.

В памяти Галины Завинской, прошедшей блокадный Ленинград ребенком, навсегда останется эпизод из детства: в детском саду воспитатели варили кисель... из обоев! «Я не знаю, как это делалось, но помню шутки взрослых: интересно, какой сегодня кисель – в полоску или в цветочек?»<sup>3</sup>.

Психолог Виктор Франкл в своих работах подчёркивал важность наличия смысла в жизни для преодоления страданий – именно это ощущали блокадницы. Мотивы могли быть разными: материнская любовь, патриотизм, вера в будущее, чувство долга. Этот внутренний стержень помогал не сломаться в самых тяжёлых моментах [Франкл 1990, с. 197].

<sup>2</sup> Гринзайд А., Прокофьева Т. Блокадной памяти страницы: сборник воспоминаний блокадников. Иерусалим: Филобиблон, 2018. С. 210.

<sup>3</sup> Завинская Г.А. Воспоминания о блокаде Ленинграда [Электронный ресурс]. По адресу: <https://www.prlib.ru/news/2025891?ysclid=md8nhtgo2680982432> (дата обращения 8 июня 2025).

Вопреки общепринятым мнению, Дмитрий Тарасевич в своих воспоминаниях, вошедших в книгу «Блокадной памяти страницы», называет «сильным полом» женщины, имея в виду свою мать и сестру. Именно они, по его словам, спасли ему жизнь в самую суровую блокадную зиму: «Я сломался первым, а они вытащили меня. Последнюю крошку делили со мной, находили слова поддержки, не давали упасть духом»<sup>4</sup>.

В условиях дефицита еды, топлива, медикаментов приходилось искать нестандартные способы выживания. Женщины учились использовать всё, что было под рукой: изготавливать лекарства из трав, готовить пищу из непривычных продуктов, создавать одежду из подручных материалов. Адаптивность проявлялась и в социальной сфере – умение находить поддержку в соседях, организовывать взаимопомощь, создавать сообщества для совместного преодоления трудностей [Горбатова 2019, с. 54]. Из воспоминаний жительницы-блокадницы Марии Ивановны: «Мы менялись с соседкой. Она умела печь лепешки из отрубей, а я умела вязать. Мы помогали друг другу, чтобы не пропасть» [Соболев 2013, с. 234].

Несмотря на страх и усталость, блокадницы сохраняли способность к сочувствию и поддержке других. Взаимопомощь была важным фактором выживания – женщины ухаживали за больными, делились последними кусочками хлеба, поддерживали морально. Коллективизм и чувство общности создавали психологическую опору, снижали уровень стресса и одиночества [Куликова 2015, с. 47].

Голод и холод истощали организм, но женщины продолжали работать на заводах, в госпиталях, в тылу. Переживание голода – одно из самых тяжёлых испытаний для человека, особенно для женщин, оказавшихся в блокадном Ленинграде. Этот исторический период отличался высокой смертностью от голода, и современные исследования показывают, что потери были значительно недооценены. Изучались две группы женщин: эвакуированные до блокады и те, кто пережил зиму 1942 г. в осаждённом городе. Результаты показали, что женщины,

---

<sup>4</sup> Гринзайд А., Прокофьева Т. Указ. соч. С. 121.

оставшиеся в блокаде, испытывали долгосрочные изменения в отношении к еде и пищевым привычкам, которые сохранялись многие годы. Среди эвакуированных таких изменений было значительно меньше. Это подчёркивает исключительную тяжесть физической депривации для женщин, переживших блокаду. При этом психологические последствия голода не зависят от пола: и женщины, и мужчины испытывали длительное влияние травмы. Однако для многих женщин блокада стала не только физическим, но и глубоким эмоциональным испытанием, последствия которого сохранялись на протяжении всей жизни [Баурова, Нечаев 2012, с. 140].

Физическая выносливость в блокадном Ленинграде сочеталась с упорством и волей к жизни. Многие рассказывали, что именно забота о близких и долг перед городом давали им силы вставать и идти дальше. Читая книгу «Блокадной памяти страницы», невозможно остаться равнодушным к воспоминаниям Татьяны Фрей о блокаде Ленинграда. Она рассказывает, как даже в самых нечеловеческих условиях люди находили в себе силы жить и бороться<sup>5</sup>. Особенno поражает история ее матери, которая, вопреки своему мягкому характеру, проявила железную волю, чтобы спасти своих детей. Каждый день она покупала хлеб на два дня и делила его на небольшие кусочки, чтобы кормить семью трижды в день. При этом она никогда не давала волю слезам и страху, демонстрируя непоколебимую уверенность в победе<sup>6</sup>.

Дневниковые записи Татьяны Савичевой – одной из блокадниц, стали символом страданий и стойкости Ленинграда. Её личная трагедия – потеря всей семьи, отражает судьбу многих женщин, демонстрируя, что даже в таких условиях сохранялась стойкость духа. В своём дневнике она писала: «Женя умерла 28 декабря 1941 года в 12 часов дня...». Эти слова отражают невыносимую боль потери близких и одновременно невероятную силу духа, чтобы продолжать жить и помнить [Соболев 2013, с. 254].

<sup>5</sup> Фрей Т.Ф. Воспоминания о блокаде Ленинграда [Электронный ресурс]. По адресу: <https://www.prlib.ru/news/2025891?ysclid=md8nhtgo2680982432> (дата обращения 8 июня 2025).

<sup>6</sup> Гринзайд А., Прокофьева Т. Указ. соч. С. 74.

Другие женщины, например, медсестры и санитарки, ежедневно рисковали жизнью, спасая раненых и больных, а работницы заводов обеспечивали фронт боеприпасами. Воспоминания блокадниц часто подчеркивают, что именно взаимная поддержка и чувство общности помогали им выжить. Из воспоминаний бывшей работницы столовой: «В столовой работали одни женщины. Мы старались готовить как можно вкуснее и сытнее, чтобы хоть как-то поддержать силы ленинградцев. Мы делали это как для своих родных» [Яров 2013, с. 145].

Нельзя промолчать о том, что в блокадном Ленинграде были женщины, не готовые помочь другому человеку, слабому. Они шли на всё, чтобы спасти и уберечь только себя. Зоя Матвеева, пережившая блокаду, помнит, как в детсаду её чуть не забрала незнакомка. Мать Зои Ивановны рассказала, что тогда воровали детей. Блокада породила людоедство и убийства [Волковский 2005, с. 436]. Она стала временем страшных моральных испытаний, когда голод толкал людей на немыслимые преступления. Сообщается о случаях, когда отчаявшиеся матери, чтобы выжить, шли на убийство ради продовольственных карточек, а другие – опускались до каннибализма. Один из самых жутких примеров – женщина, пытавшаяся продать на рынке человеческое мясо под видом говядины, чтобы прокормить своих детей [Волковский 2005, с. 436].

Однако большая часть женщин в блокадном Ленинграде имела огромное желание помочь другому, выручить и поддержать его. Никто ничего не просил взамен. Помогали чужим и незнакомым людям. В годы войны в окружённом городе сразу все становились друг другу родными.

Современная психология изучает выживание в экстремальных условиях, и опыт блокадниц является ценным материалом. Их психологическая устойчивость объясняется сочетанием факторов:

Наличие внутреннего смысла и мотивации;

Способность к эмоциональной регуляции;

Социальная поддержка и коллективизм;

Этот опыт актуален и сегодня – в условиях кризисов, войн и катастроф [Горбатова 2019, с. 57].

Женщина-блокадница – это не просто выжившая, а защитница города, хранительница памяти и духа Ленинграда. Её психологический портрет – пример невероятной силы, которая способна преодолевать любые испытания. Её история вдохновляет помнить о цене мира и ценности человеческой жизни, учит стойкости и взаимопомощи в самых трудных ситуациях. Блокадницы остаются символом мужества и надежды для будущих поколений.

## ЛИТЕРАТУРА

- Баурова, Нечаев 2012 – *Баурова Н.Н., Нечаев А.П.* Оценка отдаленных психопатологических последствий у детей блокады Санкт-Петербурга (Ленинграда) в 1941–1944 гг. // Медико-биологические и социально-психологические проблемы безопасности в чрезвычайных ситуациях. 2012. Т. IV. 140 с.
- Волковский 2005 – *Волковский Н.Л.* Блокада Ленинграда в документах рассекреченных архивов. М.: АСТ, 2005. 436 с.
- Горбатова 2019 – *Горбатова Е.В.* Психологические аспекты выживания в экстремальных условиях // Психологический журнал. Серия: психологические науки. 2019. № 1. С. 54–57.
- Куликова 2015 – *Куликова А.В.* Психология выживания. Харьков: Гуманитарный Центр, 2015. 47 с.
- Магаева, Тервонен 2011 – *Магаева С., Тервонен А.* Блокадные дети. М.: Эко-Пресс, 2011. 106 с.
- Соболев 2013 – *Соболев Г.Л.* Ленинград в борьбе за выживание в блокаде. Книга первая: июнь 1941 – май 1942. СПб.: Санкт-Петербургский государственный университет, 2013. С. 184–254.
- Франкл 1990 – *Франкл В.* Человек в поисках смысла: Сборник. М.: Прогресс, 1990. 368 с.
- Яров 2013 – *Яров С.В.* Блокадная этика: представления о морали в Ленинграде в 1941–1942 гг. М.: Центрполиграф, 2013. 145 с.
- Яров 2018 – *Яров С.В.* Повседневная жизнь блокадного Ленинграда. М.: Молодая гвардия, 2018. 203 с.

## REFERENCES

- Baurova, N.N. and Nechaev, A.P. (2012), *Otsenka otdalennykh psichopatologicheskikh posledstviy u detei blokady Sankt-Peterburga (Leningrada) v 1941–1944 gg.* [Assessment of long-term psychopathological consequences in children of the siege of St. Petersburg (Leningrad) in 1941–1944], Mediko-biologicheskie i sotsial'no-psikhologicheskie problemy bezopasnosti v chrezvychainykh situatsiyakh. Vol. 4, Saint Petersburg, Russia.
- Frankl, V. (2006), *Chelovek v poiskakh smysla* [Man's Search for Meaning], AST, Moscow, Russia.
- Gorbatova, E.V. (2019), “Psychological aspects of survival in extreme conditions”, *Psikhologicheskiy zhurnal*, no. 1, pp. 54–57.
- Kulikova, A.V. (2015), *Psikhologiya vyzhivaniya* [The psychology of survival], Gumanitarnyi Tsentr, Kharkov, Ukraine.
- Magaeva, S. and Tervonen, L. (2011), *Blokadnye deti* [Siege children], Ehko-Press, Moscow, Russia.
- Sobolev, G.L. (2013), *Leningrad v bor'be za vyzhivanie v blokade. Kniga pervaya: iyun' 1941 – mai 1942* [Leningrad in the struggle for survival in the siege. Book one: June 1941 – May 1942], Sankt-Peterburgskii gosudarstvennyi universitet, Saint Petersburg, Russia, pp. 184–254.
- Volkovskii, N.L. (ed.) (2005), *Blokada Leningrada v dokumentakh declassified arkhivov* [The Siege of Leningrad in documents from declassified archives], AST, Moscow; Saint Petersburg, Russia.
- Yarov, S.V. (2013), *Blokadnaya etika: predstavleniya o morali v Leningrade v 1941–1942 gg.* [Siege ethics: ideas about morality in Leningrad in 1941–1942], Tsentrpoligraf, Moscow, Russia.
- Yarov, S.V. (2018), *Povsednevnyaya zhizn' blokadnogo Leningrada* [Everyday life in besieged Leningrad], Molodaya gvardiya, Moscow, Russia.

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ

---

Яна С. Якунина, студентка бакалавриата, Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия; 660049, Россия, Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89; [yanohka050607@gmail.com](mailto:yanohka050607@gmail.com)

## INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

---

*Yana S. Yakunina, bachelor student, Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafiev, Krasnoyarsk, Russia; 89, Ada Lebedeva St, Krasnoyarsk, Russia, 660049; [yanohka050607@gmail.com](mailto:yanohka050607@gmail.com)*