

Руминация как форма дисфункциональной рефлексии и ее связь с прокрастинацией у студентов

Абдумаликова Х.Е.¹, Максудова Ш.Х.²

1 - Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, *E-mail: khosiyatabdumalikova@gmail.com*; 2 - Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан, *E-mail: shahzoda24082006@gmail.com*

В современных академических условиях от студентов часто требуется обрабатывать большие объемы информации и самостоятельно организовывать свою учебную деятельность, что увеличивает когнитивную и эмоциональную нагрузку. В таких условиях у студентов может развиваться склонность к руминации. Руминативное мышление препятствует переходу от размышлений к действию, снижает концентрацию и затрудняет выполнение академических заданий. Чем дольше человек находится в состоянии внутреннего повторения одних и тех же переживаний, тем труднее ему становится начать действовать, в результате чего избегание задач может усилиться. Таким образом, размышления можно считать одним из факторов, способствующих развитию прокрастинации.

Под руминацией в современной психологии обычно понимают особый тип мышления, связанный с неоднократным возвращением к негативным переживаниям. Например, А.И. Лагунова определяет его как когнитивный процесс, при котором человек постоянно размышляет о негативных состояниях, не пытаясь активно их разрешать, указывая на то, что этот процесс нарушает эмоциональную регуляцию [5]. О.Д. Пуговкина и ее соавторы уделяют больше внимания тому, как структурирован этот феномен. По их мнению, руминации представляют собой устойчивые, циклические мысли, которые заменяют реальные процессы решения проблем и часто сопровождаются чувством безнадежности [7]. А.А. Змушко приводит более подробное описание того, как размышления проявляются в повседневной жизни. Она выделяет такие особенности, как повторяющийся возврат к негативным событиям прошлого, самообвинение, повышенная самокритика и тревожное ожидание беды в будущем [3]. Е.А. Дорошева отмечает связь руминации с различными аффективными и когнитивными нарушениями, что приводит к психологическому неблагополучию и эмоциональной дисрегуляции [1].

Д.А. Леонтьев и Е.Н. Осин отмечают взаимосвязь между размышлениями и рефлексией, и что рефлексия может быть как продуктивной, так и дезадаптивной, и относят руминацию к формам навязчивого, пассивного сосредоточения на переживаниях, которое препятствует переходу к действию [6]. Если А.И. Лагунова делает акцент на нарушении эмоциональной регуляции, а именно показывает, что размышление может усилить тревожность, депрессивные состояния и чувство беспомощности, затрудняя контроль над своими эмоциями, то у Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина больше внимания уделяется саморегуляции и поведению.

Вопрос об адаптивности руминации остается открытым. А.И. Лагунова предполагает, что в некоторых ситуациях размышления о проблеме могут помочь переосмыслить ее [5]. Однако О.Д. Пуговкина с соавторами не находят убедительных эмпирических подтверждений существования самостоятельной конструктивной формы руминации, подчеркивая её связь с дезадаптивными копинг-стратегиями [7]. Данные Е.А. Дорошевой частично дополняют эту дискуссию: выделяемые ею «рефлексивные руминации» менее связаны с депрессивной симптоматикой, однако не снимают общего представления о руминации как факторе риска психологического неблагополучия [1].

Под прокрастинацией понимается сознательное откладывание важных дел, которое, в отличие от лени, сопровождается негативными эмоциональными переживаниями и иррациональным поведением. Неоднородность этого феномена отражается в его типологиях: в западной психологии, помимо классификации академической, повседневной и невротической прокрастинации (типология Н. Милграма), особого внимания заслуживает различие между активной и пассивной прокрастинацией, предложенное Дж.Н. Чоем и А.Х.К. Чу. В то время как пассивные прокрастинаторы действуют из страха и тревоги, активные намеренно откладывают работу до последнего момента, чтобы мобилизовать ресурсы и добиться последующего эмоционального возбуждения. [4]

В основе прокрастинации могут лежать ошибочные представления: человек может быть убежден в собственной некомпетентности, чувствовать, что ему всегда не хватает времени, либо воспринимать внешние требования как чрезмерно жесткие. Стремление к чрезмерно высоким стандартам и боязнь получить низкие оценки от других тесно связаны с задержкой выполнения задания [2]. Можно предположить, что описанные нерациональные убеждения и сопровождающая их тревога могут быть связаны с склонностью к руминативному мышлению.

Руминации и прокрастинация могут быть рассмотрены как во многом пересекающиеся неадаптивные процессы, объединенные механизмом избегания. Помимо этого, оба могут обладать схожими предикторами, такими как перфекционизм и слабая самоорганизация или регуляция. Постоянное или многократное возвращение к потенциальным неудачам, к оценке себя или к возможным последствиям, усиливает тревожность и снижает чувство собственной ценности и уверенности, именно это считается одним из центральных механизмов прокрастинации [2]. Прокрастинация может быть стратегией избегания, которая обеспечивает временное уменьшение чувства аффективной проблемности. Это позволяет предположить, что руминация, нарушая эмоциональную регуляцию и повышая тревожность, опосредованно связана с прокрастинацией у студентов.

Практическая значимость заключается в потенциале для разработки вмешательств, направленных на снижение интенсивности руминативного мышления. В частности, к ним относятся когнитивно-поведенческие техники, которые направлены на изменение негативных устойчивых мыслительных структур, а также групповая терапия и практики осознанности, ориентированные на снижение навязчивости, связанной с негативными переживаниями [5]. В качестве рекомендаций по борьбе с прокрастинацией можно отметить следующие КПТ-техники: работа с иррациональными негативными убеждениями о собственной некомпетентности, сосредоточение на решении текущих проблем “здесь и сейчас”, использование поэтапного планирования и уменьшение зависимости от суждений авторитарных людей, которые стимулируют тревогу и навязчивость в оценках [2]. Более того, еще одним важным аспектом коррекции можно считать формирование более эффективных видов рефлексии, ориентированных на саморегуляцию и переход от анализа к действию. Системная рефлексия, которая является продуктивной формой рефлексии, помогает человеку занять позицию «наблюдателя», увидеть себя и ситуацию во взаимосвязи, а также заметить разные аспекты и альтернативы. В то время как, руминативному мышлению, которое заиклено на переживаниях, не хватает самодистанцирования и целостного анализа ситуации [6].

В заключение, руминативное мышление может быть интерпретировано как неадаптивная форма рефлексии, при которой рефлексия теряет свою регулирующую функцию и, наоборот, препятствует переходу к активному поведению, однако при дополнении руминативной формы характеристиками системной рефлексии она может не только трансформироваться в продуктивную форму, но также способствовать снижению прокрастинации.

Источники и литература

- 1) Дорошева Е.А. Адаптация русскоязычной версии опросника руминаций «Rumination Response Scale» // Консультативная психология и психотерапия. 2025. Т. 33. № 2. С. 50–71.
- 2) Есаулов М.Н., Омерова Н.Л., Паршутин И.А. Закономерности и механизмы проявления прокрастинации в студенческом возрасте // Российский девиантологический журнал. 2025. Т. 5. № 3. С. 446–464.
- 3) Змушко А.А. Руминация и коруминация в подростковом возрасте // Вестник науки. 2023. № 10 (67). Т. 1. С. 236–248.
- 4) Калинина Т.В., Кудачкин Д.А. Феномен прокрастинации: современные исследования // Приволжский научный вестник. 2016. № 11 (63). С. 58–61.
- 5) Лагунова А.И. Руминация как предиктор эмоциональной дисрегуляции у студентов: причины, механизмы и последствия // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 11А. С. 54-61.
- 6) Леонтьев Д.А., Осин Е.Н. Рефлексия «хорошая» и «дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. Т. 11. № 4. С. 110–135.
- 7) Пуговкина О.Д., Сыроквашина А.Д., Истомин М.А., Холмогорова А.Б. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессии: определение понятия и валидность инструментария // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Т. 29. № 3. С. 88–115.