

Секция «28.4 Клиническая психология (патопсихология, психосоматика и психология телесности)»

## Проявление руминативных реакций у лиц с нарушением зрения

Научный руководитель – Шипова Наталья Сергеевна

*Шатрова Анастасия Дмитриевна*

*Студент (бакалавр)*

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

*E-mail: nastenkashatrova2018@mail.ru*

В современном обществе наблюдается устойчивый рост числа лиц с нарушениями зрения [3]. Ограничение или потеря зрительной функции выступает мощным стрессогенным фактором, повышающим риск развития психоэмоциональных нарушений и эмоциональной дисрегуляции [2,3]. В этом контексте особый научный интерес представляет феномен руминации- навязчивого, повторяющегося «прокручивания» негативных переживаний, который рассматривается как ключевой когнитивный фактор развития депрессии и тревоги. Несмотря на активное изучение руминаций в общей психологии, их специфика у лиц с сенсорными нарушениями, в частности с нарушением зрения, исследована фрагментарно [4,5].

Цель исследования- выявить особенности проявления руминативных реакций у лиц с нарушением зрения.

Гипотеза исследования. У лиц с нарушением зрения руминативные реакции проявляются с большей интенсивностью по сравнению с людьми, не имеющими нарушений, и обладают содержательной спецификой.

Методы и выборка. Исследование включало теоретический анализ и эмпирическую часть. Выборку составили 33 человека, разделенные на две группы: основную (лица с нарушением зрения (слабовидящие);  $n=23$ , 12 женщин и 11 мужчин) и контрольную (лица с нормативным развитием;  $n=10$ , 5 женщин и 5 мужчин). Средний возраст респондентов- 35 лет. Использовались следующие методики: 1) Опросник руминативных реакций (RRS) Нолен-Хоксема в адаптации Е.А. Дорошевой (2025); 2) Опросник эмоциональной дисрегуляции Н.А. Польской, А.Ю. Разваляевой (2017); 3) Авторское полуструктурированное интервью, направленное на выявление содержательных и качественных характеристик руминаций.

Результаты. В результате теоретического анализа руминация была определена как дезадаптивная форма когнитивной дисрегуляции [3,6]. Была выявлена логическая цепь взаимосвязей: нарушение зрения как источник хронического стресса и когнитивной нагрузки → истощение ресурсов саморегуляции и развитие дисрегуляции → формирование и закрепление руминативных реакций, содержательно связанных с сенсорным дефицитом [3,4].

В результате проведения дискриптивной статистики по опроснику руминативных реакций (RRS) Нолен-Хоксема [1] было выявлено незначительное повышение общего уровня руминации в группе людей с нарушением зрения. Наиболее выраженными оказались показатели по субшкалам «Депрессивные руминации». ( $M=0,52$ ) у лиц с нарушением зрения и ( $M=0,44$ ) у лиц, не имеющих нарушения зрения и «Тягостные размышления» ( $M=0,58$ ) у лиц с нарушением зрения и ( $M=0,51$ ) у лиц, не имеющих нарушения зрения.

По опроснику эмоциональной дисрегуляции [2] результаты были следующие: Среднее значения руминации у людей с нарушением зрения 15.93, а среднее значение при норме 15.85.

Статистически значимых различий между группами выявлено не было, что может указывать на универсальность механизмов дисрегуляции как реакции на стресс, независимо от его природы.

Ключевые различия были обнаружены в ходе качественного анализа интервью. Установлено, что у лиц с нарушением зрения руминации имеют отчетливую тематическую направленность, связанную с их жизненным контекстом: они статистически значимо чаще фокусируются на будущем (страхи, связанные с безопасностью, утратой самостоятельности) и на социальных барьерах и ограничениях, порожденных самим нарушением зрения [3]. В контрольной группе содержание руминаций чаще вращалось вокруг прошлых межличностных конфликтов и профессиональных неудач. Кроме того, респонденты с нарушением зрения продемонстрировали более высокую склонность к социальной замкнутости (64% против 53% ) и чаще прибегали к пассивным стратегиям совладания (61% против 50%).

Выводы. Количественная разница в интенсивности руминаций, зафиксированная стандартизированными опросниками, выражена неярко, что объясняется универсальностью феномена руминации как такового. Проведенное исследование подтвердило гипотезу о наличии содержательной специфики руминативных реакций у лиц с нарушением зрения. Качественный анализ выявил, что руминации у данной категории лиц являются не просто реакцией на стресс, а когнитивным отражением их специфического жизненного опыта, связанного с сенсорной депривацией и ее социальными последствиями. Полученные данные подчеркивают необходимость учета качественного своеобразия переживаний при разработке психокоррекционных программ, направленных на развитие навыков эмоциональной регуляции и метакогнитивного контроля у людей с нарушением зрения.

### Источники и литература

- 1) Дорошева Е.А. Адаптация опросника руминативных реакций (RRS) // Вопросы психологии. 2025. No. 2. С. 120-130.
- 2) Польская Н.А., Разваляева А.Ю. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции // Консультативная психология и психотерапия. 2017. Т. 25. No 4. С. 71-93.
- 3) Тхостов А.Ш., Рассказова Е.И. Клиническая психология руминативных состояний. – М.: Издательство Московского университета, 2018.С 256.
- 4) Nolen-Hoeksema S. Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes // Journal of Abnormal Psychology. 1991. Vol. 100, No. 4. P. 569–582.
- 5) Nolen-Hoeksema S., Morrow J. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta earthquake // Journal of Personality and Social Psychology. 1991. Vol. 61, No. 1. P. 115–121.
- 6) Wells A. Metacognitive therapy for anxiety and depression. – New York: Guilford Press, 2009. – 316 p