

Взаимосвязь руминативного мышления с особенностями самообвинения

Научный руководитель – Гордон Михаил Михайлович

Паянков Илларион Александрович

Студент (бакалавр)

Православный Институт святого Иоанна Богослова, Москва, Россия

E-mail: illarion.payanikov@mail.ru

В современной психологии всё больше внимания уделяется когнитивным и эмоциональным факторам, влияющим на психологическое благополучие личности. В культуре многих обществ, в том числе на постсоветском пространстве, самообвинение является достаточно распространённой формой внутренней реакции на ошибки, неудачи и жизненные трудности. Склонность человека приписывать ответственность за негативные события прежде всего себе нередко сопровождается переживаниями вины и стыда, а также усиленной самокритикой. Одним из когнитивных процессов, способствующих закреплению подобных переживаний, может выступать руминативное мышление — склонность к повторяющемуся и навязчивому обдумыванию негативного опыта. В связи с этим особый интерес представляет изучение взаимосвязи самообвинения с особенностями руминативного мышления.

Несмотря на значительный интерес к изучению руминативного мышления и самообвинения в психологической науке, их взаимосвязь до сих пор недостаточно изучена, особенно с учётом различных психологических механизмов, через которые они влияют на эмоциональное состояние и поведение личности. Комплексное исследование этих феноменов может не только углубить понимание когнитивных основ эмоциональных нарушений, но и способствовать развитию более эффективных методов психологической коррекции, направленных на снижение уровня руминаций и уменьшение самообвинительных тенденций.

В рамках исследовательской работы было проведено пилотажное эмпирическое исследование, направленное на выявление взаимосвязи самообвинения с особенностями руминативного мышления. В исследовании приняли участие 24 респондента в возрасте от 18 до 69 лет. Для диагностики использовались следующие методики: Шкала руминации (Ruminative Responses Scale, RRS), методика исследования самооотношения (МИС) С. Р. Панталева и методика TOSCA (Test of Self-Conscious Affect), направленная на выявление склонности к переживаниям вины, стыда и другим самосознательным эмоциям. Несмотря на относительно небольшой объём выборки, использованные методики включают значительное количество диагностических пунктов и позволяют получить достаточно развернутые данные о когнитивных и эмоциональных особенностях респондентов, что обеспечивает содержательность и аналитическую значимость полученных результатов. Для анализа взаимосвязей между показателями применялся коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Результаты корреляционного анализа показали наличие значимых положительных связей между склонностью к самообвинению, выраженной через переживания вины и стыда, и такими компонентами руминативного мышления, как тягостные раздумья и депрессивность. Это свидетельствует о том, что склонность к самообвинению может усиливать заикленность на негативных переживаниях и поддерживать деструктивные формы саморефлексии. В то же время компонент рефлексивности не продемонстрировал статистически значимых связей с самообвинительными эмоциональными реакциями, что позволяет предположить его более нейтральный или потенциально адаптивный характер. Выявлена

отрицательная связь между возрастом и выраженностью руминативного мышления, что может указывать на снижение склонности к деструктивной саморефлексии с возрастом.

Таким образом, полученные результаты эмпирически подтверждают важность изучения руминативного мышления в контексте самообвинения. Это знание может быть полезным как для научного анализа структуры личностных диспозиций, так и для практической психологической работы — в частности, в психотерапии и профилактике аффективных нарушений. Разграничение конструктивной и деструктивной руминации может способствовать более точной диагностике и разработке индивидуальных стратегий психологической помощи.

Безусловно, данное исследование имеет определённые ограничения — в первую очередь, это ограниченный объём выборки, поскольку оно выполнено как пилотажное, а также отсутствие прямой оценки уровня самопринятия и внутренней конфликтности. Тем не менее, оно создаёт надёжную эмпирическую базу для дальнейшего изучения сложных взаимосвязей между когнитивными стилями и эмоциональной саморегуляцией личности.

Источники и литература

- 1) Лагунова Е. А. Влияние руминативного мышления на эмоциональную дисрегуляцию у студентов // Психологическая наука и образование. — 2024. — Т . 29, № 2. — С. 45–59.
- 2) Лагунова Е. А. Руминация как предиктор эмоциональной дисрегуляции у студентов // Психология и психотехника. — 2024. — № 11. — С. 45–52.
- 3) Пантилеев С. Р . Методика исследования самооотношения. — М. : Смысл, 1993. — 72 с.
- 4) Пуговкина М. Ю., Истомин М. А., Холмогорова А. Б. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессии: определение понятия и валидность инструментария // Консультативная психология и психотерапия. — 2021. — № 3. — С. 97–113.
- 5) Чайко Д. О. Роль руминации в эмоциональной регуляции подростков и молодежи // Психология развития. — 2025. — Т . 33, № 1. — С. 78–92.
- 6) Чайко Д. О. Руминативное мышление и стратегии совладания со стрессом в подростковом и юношеском возрастах : дипломная работа. — М. : МГППУ , 2025. — 97