

Проблема одиночества и руминации студентов (на материалах прикладного психологического исследования)

Научный руководитель – Сагайдак Варвара Александровна

Медведева Мария Юрьевна

Студент (магистр)

Волгоградский филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы, Волгоград, Россия

E-mail: maria.medvedeva.03@bk.ru

Современная студенческая жизнь наполнена активной коммуникацией: занятия, участие в тематических групповых чатах, совместных заданиях, регулярная необходимость в обсуждении учебных вопросов. Однако внешняя включенность в групповое общение не всегда удовлетворяет потребность в социальных связях и близости, и молодые люди зачастую испытывают одиночество. Подобная проблема может переживаться не как отсутствие людей или контактов, а как разрыв между формальным общением и внутренним ощущением причастности. На этом фоне студент может столкнуться с еще одной проблемой – руминацией, которая становится внутренним «эхом», удерживающим внимание на неприятном чувстве и не позволяющим его отпустить.

Актуальность исследования связана с тем, что одиночество и руминация все чаще описываются в научной литературе как факторы, способствующие развитию эмоционального неблагополучия и снижению качества повседневного функционирования. Практическая значимость работы определяется возможностью выявления компонентов одиночества, в наибольшей степени сопряженных с разными формами руминации, для разработки эффективной стратегии консультативной работы со студенческой молодежью.

Цель работы – выявление взаимосвязи переживания одиночества и выраженности руминации у студентов. Для реализации исследовательских задач авторами в январе-феврале 2026 г. было проведено исследование на базе ВолГТУ ИАиС. Выборку составили 70 студентов в возрасте от 18 до 23 лет. Основная гипотеза исследования: существует статистически значимая положительная взаимосвязь между уровнем одиночества и показателями руминации. В основу работы легли «Опросник переживания одиночества». Е. А. Мананкова и «Шкала руминации, RRS» С. Нолен-Хоексема, в адаптации Г. Г. Князева, Е. А. Дорошева.

Одиночество рассматривается как субъективно переживаемая нехватка близости и принятия, не сводимая к количеству контактов. В рамках дифференциального подхода одиночество представлено эмоциональными и смысловыми компонентами: негативное чувство, отчуждение, восприятие одиночества как временного явления, страх ответственности, духовный и физический аспекты [2].

Под руминацией понимается повторяющееся, трудно контролируемое возвращение к мыслям о причинах и последствиях негативных состояний. В структуре данного феномена выделяются депрессивные и тягостные размышления, а также рефлексивная форма, внешне похожая на «самоанализ» [1].

По результатам исследования, наглядно представленным на рисунке 1, среди опрошенных студентов преобладают респонденты со средним уровнем одиночества (79%). В то же время для каждого пятого (21%) данная проблема является актуальной. Наиболее проблемными являются такие эмоциональные компоненты одиночества, как негативное чувство (высокий уровень отмечен у 43% студентов) и отчуждение (47%). Это может указывать на то, что одиночество чаще переживается как внутренний дискомфорт и эмоциональная

изоляция, даже при внешней социальной активности. Каждый третий участник исследования (34%) продемонстрировал высокий уровень духовного одиночества, которое может проявляться как ощущение пустоты, утраты смысловой опоры в важных сферах жизни. Физические аспекты одиночества являются сравнительно менее актуальной проблемой для студенческой молодежи: наиболее распространены средние значения (48%), в то время как низкий уровень продемонстрировали 28% опрошенных. Это может указывать на широкий диапазон телесных проявлений переживания одиночества: от почти незаметного фона до ощутимого напряжения.

Согласно данным, представленным на рисунке 2, среди опрошенных преобладают студенты со средним уровнем руминации (69%), при этом каждый третий (30%) демонстрирует высокие значения общего показателя и лишь 1% – низкие. Схожие тенденции фиксируются по подшкалам: более половины участников исследования характеризуются средним уровнем депрессивных руминаций (61%), однако, почти у трети фиксируются высокие значения (28%). Тягостные размышления выражены на среднем уровне среди 66% студентов, на высоком – среди 21%, на низком – среди 13% соответственно. Наиболее проблемный характер имеют рефлексивные руминации: каждый второй опрошенный демонстрирует высокие (48%) или средние (52%) значения показателя, что указывает на широкую распространенность интенсивного самонаблюдения и повторяющегося анализа переживаний среди молодежи.

При статистической обработке данных с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена обнаружены преимущественно положительные связи между показателями руминации и переживанием одиночества (рисунок 3). Наблюдается закономерность: чем выше руминация, тем выраженнее одиночество и проявления его эмоционально-смысловых компонентов.

Важно отметить, что компонент «отчуждение» не показывает значимых связей ни с одной из форм руминации, вследствие этого можно заключить: руминация в большей степени сопряжена не с социальной дистанцией как таковой, а с эмоциональной окраской одиночества и его смысловой, ценностной наполненностью. В интерпретации на уровне групп это означает, что студенты с высокими показателями руминации чаще характеризуются более выраженным переживанием одиночества, усилением негативного эмоционального фона и духовно-смыслового компонента. При этом при высоких депрессивных и тягостных формах руминации одиночество чаще переживается как более тяжелое и устойчивое состояние, тогда как при высокой рефлексивной форме заметнее связь с попытками осмысления одиночества как состояния, которое воспринимается временным и требующим внутренней переработки.

Таким образом, гипотеза о существовании статистически значимой взаимосвязи между уровнем одиночества и показателями руминации подтвердилась: более высокие значения руминации сопряжены с более выраженным переживанием одиночества и проявлением его эмоционально-смысловых компонентов. Полученные данные позволяют сделать вывод, что в студенческой среде целесообразно уделять большее внимание психологическому состоянию обучающихся. В качестве мер профилактики и коррекции целесообразно реализовывать краткосрочные форматы психопросвещения и тренингов саморегуляции, направленные на снижение руминации (техники переключения внимания, ограничение времени на «пережевывание мыслей», навыки когнитивной переработки), а также групповые формы поддержки, способствующие повышению субъективного чувства включенности и эмоциональной близости.

Источники и литература

- 1) Дорошева Е.А. Адаптация русскоязычной версии опросника руминаций «Ruminative

Response Scale» (RRS) // Консультативная психология и психотерапия. М., 2025. Т. 33, № 2. С. 50–71.

- 2) Манакова Е.А. Опросник переживания одиночества // Сибирский психологический журнал. 2018. № 69. С. 149–171.
- 3) Пуговкина О.Д., Сыроквашина А.Д., Истомина М.А., Холмогорова А.Б. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессии: определение понятия и валидность инструментария // Консультативная психология и психотерапия. М., 2021. Т. 29, № 3. С. 88–115.

Иллюстрации

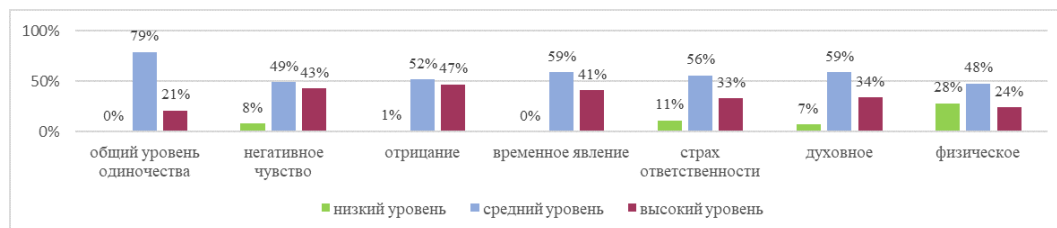


Рис. 1: Характеристики одиночества студентов, %

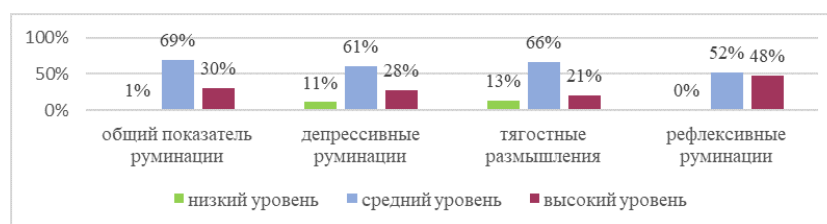


Рис. 2: Характеристики руминации студентов, %

	общий уровень одиночества	негативное чувство	отрицание	временное явление	страх ответственности	духовное	физическое
общий показатель руминации	0,547**	0,537**	0,172	0,305*	0,262*	0,549**	0,241*
депрессивные руминации	0,549**	0,550**	0,214	0,236*	0,314**	0,579**	0,241*
тягостные размышления	0,436**	0,469**	0,108	0,173	0,168	0,436**	0,331**
рефлексивные руминации	0,352**	0,3	0,068	0,412**	0,129	0,301*	0,026

Рис. 3: Результаты корреляционного анализа взаимосвязи между уровнем одиночества и показателями руминации