

Самопогружение как единый метакогнитивный механизм в основе руминации и смакования

Научный руководитель – Костенко Василий Юрьевич

Дроздов Данила Сергеевич

Аспирант

Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики», Москва,
Россия

E-mail: Drozdov.D.S@hse.ru

Введение.

Руминация и смакование по-разному отражаются на депрессии: руминация усугубляет и пролонгирует депрессию [9], а смакование способствует снижению депрессивных симптомов и негативного аффекта [8]. Однако оба этих феномена могут быть охарактеризованы как рефлексия с направленностью на себя и свои переживания [4]. Следовательно, в рамках дифференциальной модели рефлексии смакование и руминация могут быть разными аспектами одного типа рефлексии. Кроме того, исследования фМРТ-измерений активности мозга выявили общие механизмы руминации и смакования [7].

Подобные противоречия могут объясняться тем, что смакование и руминация являются проявлениями одного метакогнитивного феномена в разных контекстах: руминация — в негативном, смакование — в позитивном. Этим феноменом может являться самопогружение — принятие личной перспективы (1-го лица) при анализе ситуации [10]. В исследованиях самопогружение способствовало руминации и было связано с использованием местоимений от первого лица [10], а люди с депрессивной симптоматикой, которым свойственны руминации, чаще людей из группы нормы используют местоимения от первого лица и глаголы первого лица [1]. При этом самопогружение не определяется как позитивный или негативный феномен, следовательно, этот конструкт может быть полезен для исследования смакования и руминации вне зависимости от контекста.

В данном исследовании мы разработали опросник для измерения склонности к самопогружению, основываясь на исследованиях этого феномена, а также на концептуализации смакования и руминации, но без фокуса на позитивном и негативном. Далее мы разработали две разные инструкции: одну — для позитивных ситуаций, вторую — для негативных ситуаций. С помощью данного инструментария мы проверили две гипотезы:

Самопогружение в ответ на негативные события будет связано с руминацией.

Самопогружение в ответ на позитивные события будет связано со смакованием.

План исследования.

Тип исследования: кросс-секционное исследование.

Процедура сбора данных. Выборка формировалась невероятностной стратегией «самоотбора» через интернет. Все респонденты дали информированное согласие.

Методики: Опросник диспозиционального самопогружения в двух версиях, Опросник способности к смакованию позитивных событий [6], Опросник когнитивной регуляции эмоций (CERQ) [5], Шкала депрессии, тревоги и стресса (DASS-21) [3].

Размеры выборки. В процессе заполнения анкеты респонденты могли ее покинуть, поэтому нам удалось опросить 174 человека на самой первой методике и 80 на самой последней. В общем анкету заполнили 174 человека в возрасте от 18 до 59 лет ($m=27.5$; $sd=10.6$), среди них 138 женщин, 33 мужчины и 3 воздержавшихся от ответа.

Результаты.

Был проведен конфирматорный факторный анализ. Индексы соответствия диспозиционного самопогружения для негативных ситуаций: CFI=0.922, TLI=0.905, RMSEA=0.066, SRMR=0.067, $\chi^2=152$, df=86, $p=0.001$. В версии для позитивных событий индекс Такера-Льюиса был ниже 0,90, но после введения одной перекрестной нагрузки индексы соответствия модели были следующими: CFI=0.924, TLI=0.906, RMSEA=0.074, SRMR=0.056, $\chi^2=167$, df=85, $p=0.001$. Надежность опросников являлась приемлемой ($\alpha > 0.7$). Опросник самопогружения в негативной ситуации был связан с руминацией ($r=0.67$, $p < 0.001$, $N=130$), катастрофизацией ($r=0.52$, $p < 0.001$, $N=130$) и депрессией ($r=0.25$, $p < 0.05$, $N=80$). Опросник самопогружения в позитивной ситуации продемонстрировал слабые, но значимые связи со смакованием ($r=0.20$, $p < 0.05$, $N=140$).

Обсуждение результатов.

Нам удалось подтвердить конвергентную, структурную валидность и надежность опросников самопогружения и подтвердить гипотезы исследования. Из всего этого можно сделать вывод, что самопогружение может быть механизмом, лежащим в основе смакования и руминации.

Уже было продемонстрировано, что люди с эндогенными психическими заболеваниями сосредоточены на себе [2], иначе говоря, у них высокая склонность к самопогружению. Однако эта склонность может быть связана и со смакованием, снижающим депрессивные симптомы. В будущем это может быть учтено при развитии новых интервенций: вместо снижения руминации может быть возможна их переориентация с негативных стимулов на позитивные. Однако связи самопогружения со смакованием слабые. Склонность самопогружаться может оказаться необходимым, но недостаточным условием для наслаждения моментом, есть необходимость в усилении аффекта вспомогательными средствами, такими как благодарность или восхищение [6], что также может быть учтено в практике.

В дальнейшем необходимо точнее исследовать связи смакования и самопогружения, перепроверить выводы данного исследования на выборках большего размера и повторно исследовать эффективность психометрического инструментария с одинаковыми пунктами, но разными инструкциями.

Источники и литература

- 1) Ениколопов С. Н., Медведева Т. И., Воронцова О. Ю. (2019). Лингвистические особенности текстов людей с разным психическим статусом. Российский социально-гуманитарный журнал, 3, 119-128.
- 2) Ениколопов, С. Н., Медведева, Т. И., Воронцова, О. Ю., & Иванова, П. О. (2019). Оценка текстов, написанных больными эндогенными психическими заболеваниями. Психиатрия, (81), 56-64.
- 3) Золотарева, А. А. (2020). Систематический обзор психометрических свойств шкалы депрессии, тревоги и стресса (DASS-21). Обзорение психиатрии и медицинской психологии имени ВМ Бехтерева, (2), 26-37.
- 4) Леонтьев, Д. А., & Аверина, А. Ж. (2011). Феномен рефлексии в контексте проблемы саморегуляции. Психологические исследования, 4(16).
- 5) Рассказова, Е. И., Леонова, А. Б., & Плужников, И. В. (2011). Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций. Вестник Московского университета. Серия 14. Психология, (4), 161-179.
- 6) Титова, В. А., & Гордеева, Т. О. (2018). Сейворинг как новое направление исследований в позитивной психологии. In Психологическое благополучие современного человека (pp. 175-181).

- 7) Brandeis, B. O., Siegle, G. J., Franzen, P., Soehner, A., Hasler, B., McMakin, D., ... & Buysse, D. J. (2023). Subjective and neural reactivity during savoring and rumination. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 23(6), 1568-1580.
- 8) Hurley, D. B., & Kwon, P. (2012). Results of a study to increase savoring the moment: Differential impact on positive and negative outcomes. *Journal of Happiness Studies*, 13, 579-588.
- 9) Kovács, L. N., Takacs, Z. K., Tóth, Z., Simon, E., Schmelowszky, Á., & Kökönyei, G. (2020). Rumination in major depressive and bipolar disorder—a meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 276, 1131-1141.
- 10) Kross, E., & Ayduk, O. (2017). Self-distancing: Theory, research, and current directions. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 55, pp. 81-136). Academic Press.