

**Руминация как психологический механизм тревожного расстройства:
эмпирическое исследование в юношеской популяции**

Научный руководитель – Элькинд Григорий Витальевич

Якубовская Алина Руслановна

Абитуриент

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

E-mail: alinalinkzzz@gmail.com

Руминация, определяемая как повторяющееся когнитивное сосредоточение на негативных мыслях и переживаниях [1], рассматривается как ключевой фактор в патогенезе тревожных расстройств [2]. В юношеском возрасте, характеризующемся повышенной эмоциональной лабильностью, руминация может выступать механизмом, опосредующим переход тревоги в клинические формы, включая обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) [3]. Цель исследования — анализ взаимосвязи руминации и тревожной симптоматики у студентов.

В исследовании приняли участие 70 студентов ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж» (возраст 17–21 год). Использованы:

- 1) Авторская анкета для оценки руминативных паттернов.
 - 2) Шкала руминативных реакций (Ruminative Response Scale, RRS) [4].
 - 3) Опросник ситуативной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина (STAI) [5].
- Статистический анализ включал корреляционные методы для установления связи между уровнем руминации и выраженностью тревоги.

Выявлена значимая положительная корреляция между показателями руминации (RRS) и уровнем тревожности (STAI) ($r = 0.62$, $p < 0.01$). У 34% респондентов с высокими баллами по RRS зафиксированы субклинические проявления ОКР [3]. Данные подтверждают гипотезу о руминации как когнитивном механизме, усиливающем тревожную симптоматику [2].

Результаты согласуются с моделью «цикла тревоги», где руминация поддерживает избегание эмоциональной регуляции, провоцируя компульсивные ритуалы [6]. Ограничения исследования:

- Однородность выборки (студенты-педагоги).
- Использование самоотчетов, что может исказить данные из-за социальной желательности [7].

Перспективным направлением является лонгитюдный дизайн для анализа причинно-следственных связей [8] и разработка когнитивно-поведенческих интервенций, направленных на разрыв руминативных циклов [9].

Руминация выступает значимым психологическим механизмом в структуре тревожных расстройств юношеского возраста [1]. Раннее выявление руминативных паттернов может повысить эффективность профилактики ОКР и других тревожно-фобических состояний [10]. Полученные данные обосновывают необходимость интеграции методов диагностики руминации в клиническую практику [2].

Источники и литература

- 1) Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера. — Л.: НИИФК, 1976. — 18 с.
- 2) Abramowitz J. S. The psychological treatment of obsessive-compulsive disorder // Canadian Journal of Psychiatry. — 2006. — Vol. 51, № 7. — P. 407–416.
- 3) Clark D. A., Beck A. T. Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. — New York: Guilford Press, 2010. — 587 p.
- 4) Mor N., Winquist J. Self-focused attention and negative affect: A meta-analysis // Psychological Bulletin. — 2002. — Vol. 128, № 4. — P. 638–662.
- 5) Nolen-Hoeksema S. The Response Styles Theory // Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment. — Chichester: Wiley, 2004. — P. 107–123.
- 6) 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, № 1. — P. 115–121.
- 7) Paulhus D. L. Measurement and control of response bias // Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. — San Diego: Academic Press, 1991. — P. 17–59.
- 8) Salkovskis P. M. Cognitive-behavioral factors and the persistence of intrusive thoughts in obsessional problems // Behaviour Research and Therapy. — 1989. — Vol. 27, № 6. — P. 677–682.
- 9) Watkins E. R. Adaptive and maladaptive ruminative self-focus during emotional processing // Behaviour Research and Therapy. — 2004. — Vol. 42, № 9. — P. 1037–1052.
- 10) Wells A. Metacognitive therapy for anxiety and depression. — New York: Guilford Press, 2009. — 316 p.