

Руминация как психологический механизм и её взаимосвязь с тревожным расстройством

Научный руководитель – Элькинд Григорий Витальевич

Якубовская Алина Руслановна

Абитуриент

Смоленский государственный университет, Смоленск, Россия

E-mail: alina.yakubovskaya@bk.ru

Руминация является одной из форм проявления тревожности в юношеском возрасте. Она представляет собой состояние, при котором человек непрерывно прокручивает в голове негативные мысли или воспоминания о ситуациях, произошедших с ним в жизни. Эти мысли могут вызывать сильное чувство тревоги и стать причиной формирования обсессивно-компульсивного расстройства.

Одним из возможных последствий руминации является обсессивно-компульсивное расстройство. Это психическое нарушение, при котором человек страдает от навязчивых мыслей и вызываемых ими страхов. Обсессивно-компульсивное расстройство проявляется в виде "замкнутого круга" или цикла, в котором человек повторяет одни и те же утомительные действия (компульсии), чтобы избавиться от пугающих мыслей (обсессии). Тревога и обсессивно-компульсивное расстройство часто взаимосвязаны, так как тревога может вызывать или усиливать навязчивые мысли и ритуалы у людей с этим расстройством.

Таким образом, руминация является одной из форм проявления тревожности в юношеском возрасте и может привести к обсессивно-компульсивному расстройству. Понимание этих психических состояний позволяет лучше их управлять и вовремя обратиться за профессиональной помощью.

Целью исследования выступает изучение руминации как психологического механизма проявления тревожного расстройства.

Для достижения цели были использованы методы:

1. Анкетирование респондентов (разработанная анкета)
2. Руминативный Поведенческий Распрос (Ruminative Response Scale)
3. Вопросник субъективного ощущения тревожности (State-Trait Anxiety Inventory) для измерения тревожных симптомов.

В исследовании приняли участие 70 студентов ОГБПОУ «Смоленский педагогический колледж» в возрасте 17-21 год. Результаты исследования позволили выявить связь между руминацией и тревожным расстройством у студентов. Было установлено, что чем выше уровень руминации, тем сильнее выражены тревожные симптомы у респондентов. Это подтверждает гипотезу о том, что руминация является психологическим механизмом проявления тревожного расстройства.

Однако, следует отметить, что данное исследование имеет свои ограничения. Прежде всего, выборка респондентов была ограничена студентами одного образовательного учреждения и, следовательно, результаты могут быть не обобщены на всю популяцию. Кроме того, использование только анкетирования и вопросников может ограничить достоверность результатов.

Полученные данные подчеркивают важность дальнейших исследований в этой области. Подобные исследования могут способствовать разработке эффективных методов диагностики и лечения тревожных расстройств, основанных на понимании и управлении руминацией.

В заключении, руминация является психологическим механизмом проявления тревожного расстройства у юношей. Выявление этой взаимосвязи позволяет более эффективно управлять данными состояниями и своевременно обратиться за профессиональной помощью. Несмотря на некоторые ограничения данного исследования, его результаты являются важным шагом в понимании роли руминации в развитии тревожных расстройств и потенциальной эффективной терапии.