

## Роль руминаций в решении творческих задач респондентами условной группы нормы

Научный руководитель – **Виноградова Марина Геннадьевна**

*Панова Олеся Викторовна*

*Выпускник (магистр)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра нейро-и патопсихологии, Москва, Россия

*E-mail: Olespanova@gmail.com*

Феномен руминаций в самом распространенном варианте определяется как навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. Теоретики предлагают различные модели руминаций, которые в самом общем виде можно разделить на три группы: теории достижения целей [3], теории когнитивной уязвимости к депрессии [5] и более общие теории эмоциональной регуляции [4]. Однако проблема современных концепций заключается в том, что большинство из них использует феноменологический подход, предлагая обобщенное содержание и описывая функции руминативного типа мышления. Методы исследования также достаточно ограничены и подразумевают под собой, как правило, опросники, предлагающие респонденту субъективно оценить склонность обращаться к одним и тем же мыслям.

Интересным представляется возможность исследования руминаций с позиции существующей в отечественной клинической психологии традиции изучения процессуальной стороны мышления (Зейгарник, Тепеницына), основанной на принципах деятельностного подхода А.Н. Леонтьева и использующей экспериментальные методы для выявления механизмов нарушений мышления.

Апробированная в исследованиях, направленных на изучение познавательной деятельности при различной психической патологии, структурно-динамическая концепция мышления [1] открывает новые пути к пониманию руминаций. В основу теории были положены принципы системно-структурного подхода к изучению организации мышления как функциональной взаимосвязи четырех иерархически соподчиненных уровней: предметного, операционального, рефлексивного и личностного. Мышление рассматривается как постоянно балансирующее движение между уровнями, связывающее содержательную сферу, на которой происходит выработка представлений о проблемной ситуации и разработка схем операций, направленных на решение, со смысловой сферой, отражающей осмысление предложенных оснований и схем операций, выстраивание отношения к собственному ходу мысли. Когда такое движение не дает результата, то взаимосвязь уровней разрушается, происходит «зацикливание» как автономное функционирование вне связи с движением на других уровнях. Это «зацикливание» и предлагается рассматривать как руминации [2].

**Цель** нашей работы - анализ возможностей применения структурно-динамической концепции мышления к изучению особенностей руминаций, исследование динамики, а также продуктивности руминативного мышления в ситуации затруднения, и факторов, вносящих вклад в возникновение и поддержание руминаций.

На основании проведенного теоретического анализа и в сопоставлении с целями исследования нами были выдвинуты следующие **гипотезы**: 1) об отрицательной связи уровня склонности к руминациям, выявляемого с помощью опросниковых методов, с показателями динамики мышления при решении задач; 2) о повышении вероятности неуспеха в

решении задачи при высокой выраженности руминативного мышления и получении негативной обратной связи; 3) о положительной связи уровня руминаций с показателями тревожности, перфекционизма, схемой «жесткие стандарты» и отрицательной – с уровнем субъективного контроля.

Для проверки гипотез был разработан **экспериментальный план**, в рамках которого респондентам в начале предъявлялась творческая задача, затем вне зависимости от успешности решения давалась обратная связь, после чего была предложена вторая менее сложная задача (из теста Векслера на интеллект). Респонденты были разделены на 4 группы по типу обратной связи: «Вы справились хуже всех», «Вы не справились», «Вы справились хорошо», «Вы справились лучше всех».

**Методики исследования:** шкала руминации в адаптации Колпакова, опросник руминативного стиля мышления в адаптации Феоктистовой, шкала тревоги Спилбергера-Ханина, опросник уровня субъективного контроля, трехфакторная версия опросника перфекционизма, опросник ранних дезадаптивных схем Д.Янга.

В исследовании приняли участие 80 человек: 40 мужчин и 40 женщин, усредненный показатель возраста - 34 года, стандартное отклонение – 3,6. Все респонденты относились к условной группе нормы, сообщали об отсутствии диагностированных психических заболеваний.

#### **Результаты:**

Статистический анализ не показал значимых связей уровня руминаций с показателями динамики при решении задач, однако были обнаружены отрицательные корреляции с временем решения ( $-0.27$ ,  $p < 0.05$ ), а также с количеством высказываний респондентов ( $-0.22$ ,  $p < 0.05$ ).

Было установлено, что вероятность успешного решения задачи снижается при наличии склонности к руминированию, но только в случае, если присутствуют такие дополнительные факторы, как низкий уровень субъективного контроля, высокий уровень я-адресованного перфекционизма, схема «дефективности» и негативная обратная связь извне. С помощью биномиальной логистической регрессии была построена модель, на 40% объясняющая успешность решения набором вышеуказанных факторов ( $R^2=0.4$ ,  $p < 0.001$ ).

При этом было установлено, что не все типы руминативного мышления негативно связаны с успешностью выполнения заданий. Была обнаружена конструктивная функция некоторых видов повторяющегося мышления, проявляющаяся в способности респондента долго удерживаться в поисковом движении, фокусироваться на условиях задачи и возвращаться к ним снова после неудачной попытки.

Были получены данные о том, что высокая склонность к руминированию положительно связана с тревожностью ситуативной ( $0.4$ ,  $p < 0.001$ ) и личностной ( $0.56$ ,  $p < 0.001$ ), перфекционизмом ( $0.48$ ,  $p < 0.001$ ), и отрицательно с уровнем субъективного контроля ( $-0.33$ ,  $p < 0.01$ ). Также было выявлено, что руминации связаны с большинством ранних дезадаптивных схем.

#### **Выводы:**

Исследование руминаций сквозь призму структурно-динамической концепции мышления может расширить представление о феномене, предлагая новый диагностический инструментарий. Зафиксированные в исследовании данные указывают на наличие «неосознаваемых» руминаций, которые не могут быть выявлены с помощью опросников, но при этом проявляются в момент эксперимента.

Отечественная концепция открывает новые пути для выявления конструктивных типов руминаций, позволяя раскрыть их влияние на продуктивность и успешность решения задач в ситуации затруднения.

## Источники и литература

- 1) Зарецкий В.К. Динамика уровневой организации мышления при решении творческих задач: автореф. дисс. канд. психол. наук. М.: 1984.
- 2) Пуговкина О. Д., Истомина М. А., Холмогорова А. Б., Сыроквашина А. Д. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессии: определение понятия и валидность инструментария // // Консультативная психология и психотерапия. – 2021а. – Т. 29, № 3(113). – С. 88-115.
- 3) Martin, L. L., & Tesser, A. (1989). Toward a motivational and structural theory of ruminative thought. In J. S. Uleman & J. A. Bargh (Eds.), Unintended thought (pp. 306–326).
- 4) Matthews, Gerald, and Adrian Wells. (2004) “Rumination, Depression, and Metacognition: the S-REF Model.” Depressive Rumination 125–151.
- 5) Nolen-Hoeksema, S. The Response Style Theory. In: Papageorgiou, C.; Wells, A., editors. Depressive Rumination: Nature, Theory and Treatment. West Sussex, England: Wiley; 2004

## Иллюстрации



Рис. : Процедура и содержание экспериментального исследования



Рис. : Связь руминаций и других факторов с успешностью решения