

**УДК 159.9****Руминация как предиктор эмоциональной дисрегуляции у студентов: причины, механизмы и последствия****Лагунова Анна Игоревна**

Аспирант,  
Ставропольский государственный педагогический институт,  
355045, Российская Федерация, Ставрополь, ул. Пирогова, 58;  
e-mail: mail@sspi.ru

**Аннотация**

Данная статья посвящена изучению руминации как когнитивного процесса, оказывающего значительное влияние на эмоциональное состояние студентов. Руминация рассматривается как фактор, способствующий развитию эмоциональной дисрегуляции, которая проявляется в повышенной тревожности, депрессивных состояниях и чувстве беспомощности. Эти последствия негативно сказываются на психологическом благополучии студентов, приводя к социальной изоляции и трудностям в межличностных отношениях. В статье исследуются механизмы, связывающие руминацию с негативными эмоциональными состояниями, и анализируются несколько теоретических моделей, объясняющих ее функционирование. Каждая из моделей подчеркивает уникальные аспекты руминативного мышления, начиная от реакций на стресс и заканчивая глубинной когнитивной обработкой, что позволяет объяснить трансдиагностический характер руминации. В завершение предложены подходы к коррекции, направленные на улучшение эмоциональной регуляции студентов. Эти методы включают когнитивно-поведенческую терапию, техники осознанности и развитие навыков социальной поддержки, что помогает уменьшить интенсивность руминативного мышления и повысить устойчивость к стрессу. Результаты исследования имеют важное значение для разработки программ психологической поддержки студентов, направленных на улучшение их эмоционального здоровья и социальной адаптации.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Лагунова А.И. Руминация как предиктор эмоциональной дисрегуляции у студентов: причины, механизмы и последствия // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2024. Т. 13. № 11А. С. 54-61.

**Ключевые слова**

Руминация, эмоциональная дисрегуляция, тревожность, социальная поддержка, когнитивно-поведенческая терапия.

---

## Введение

Руминация, как когнитивный процесс, включающий повторные размышления о негативных переживаниях без активных попыток их разрешения, все чаще рассматривается как один из ключевых факторов, способствующих эмоциональной дисрегуляции. Этот феномен возникает также в ситуациях, когда субъект сталкивается с проблемами, не имеющими очевидного решения. Руминативный процесс не только препятствует эмоциональной регуляции, но и повышает риск развития психоэмоциональных расстройств, таких как тревога и депрессия. Студенческий период, являющийся важным этапом юношеского возраста и сопровождающийся значительными личностными и профессиональными изменениями, делает руминацию значимым фактором, усиливающим эмоциональную дисрегуляцию. Руминация может иметь как адаптивную функцию, помогая переосмыслить ситуацию, так и носить деструктивный характер, когда размышления только усугубляют негативные эмоции.

Этот феномен возникает также в ситуациях, когда субъект сталкивается с проблемами, не имеющими очевидного решения. Руминативный процесс не только препятствует эмоциональной регуляции, но и повышает риск развития психоэмоциональных расстройств, таких как тревога и депрессия. В юношеском возрасте, когда личность находится в стадии активного развития и обладает недостаточно развитыми навыками саморегуляции, руминация становится значимым фактором, усиливающим эмоциональную дисрегуляцию. Руминация может иметь как адаптивную функцию, помогая переосмыслить ситуацию, так и носить деструктивный характер, когда размышления только усугубляют негативные эмоции.

## Основное содержание

В большинстве исследований руминация рассматривается как когнитивный процесс, включающий повторяющиеся размышления о причинах и последствиях проблем [Martin, Tesser, 1996]. Явление руминации также носит трансдиагностический характер: оно усиливает симптомы депрессии, тревожности и гнева, способствуя эмоциональной нестабильности личности. Ключевой характеристикой руминации является ее фокусировка на несовпадении между желаемым и реальным состоянием. В функциональной форме она направлена на анализ фрустрирующей ситуации и поиск выхода из нее. В деструктивной – приводит к эмоциональному истощению и углубляет переживания, препятствуя эффективному решению проблем [Watkins, 2008]. V. Vine и K. Gilbert отмечают, что руминация снижает уровень уверенности в собственных решениях и мотивирует избегать действий, которые могли бы улучшить эмоциональное состояние [Vine, Gilbert, 2013]. Таким образом, руминация представляет собой многогранный когнитивный процесс, способный оказывать как позитивное, так и негативное влияние в зависимости от того, как человек его использует.

S. Nolen-Hoeksema полагает, что руминация традиционно рассматривается именно как негативный феномен и часто ассоциируется с депрессивными симптомами, снижением субъективного благополучия и развитием тревожных расстройств. Однако руминация становится деструктивной, только если не приводит к решению проблем, а лишь усиливает негативные эмоции [Nolen-Hoeksema, Wisco, Lyubomirsky, 2008]. E.R. Watkins подчеркивает, что при тревожных расстройствах руминация проявляется в виде повторяющихся размышлений о возможных негативных исходах, что усиливает тревогу и мешает эффективной адаптации. Тревожные пациенты нередко погружаются в сценарии наихудших вариантов развития событий, что увеличивает их уязвимость перед стрессовыми ситуациями. В случае агрессивных

состояний руминация также играет значимую роль. Зацикленность на причинах гнева и несправедливости приводит к накоплению негативных эмоций и снижению способности контролировать свое поведение. Такой тип руминации увеличивает риск агрессивных реакций и обостряет конфликты в межличностных отношениях [Watkins, 2008; Watkins, 2016].

Руминативное мышление усугубляется после воздействия стрессоров и становится медиатором, связывающим стресс с тревожностью и депрессией. Исследование Michl и соавторов показало, что молодые люди, пережившие стрессовые события, демонстрируют рост руминативного мышления, что усиливает депрессивные и тревожные симптомы [Michl, McLaughlin, Shepherd, Nolen-Hoeksema, 2013]. В исследовании Е.А. Дорошевой было дополнено, что успешное подавление руминаций может только краткосрочно снижать стрессовые состояния, а в долгосрочной перспективе подавление мыслей чаще ведет к увеличению тревожных состояний и снижению субъективного благополучия [Дорошева, 2024].

J.M. Smith и L.B. Alloy рассматривают руминацию как ключевой компонент в изучении когнитивных уязвимостей к депрессии и других психических расстройств и подчеркивают, что, несмотря на широкое распространение этого концепта в научной литературе, определения и методы измерения руминации остаются разнородными. Авторы выделяют несколько моделей руминации. Одной из самых влиятельных является теория Response Styles Theory (RST), разработанная S. Nolen-Hoeksema, согласно которой руминация представляет собой повторяющиеся мысли о причинах, последствиях и симптомах негативного аффекта. Однако Smith и Alloy обращают внимание на критику этой модели, отмечая ее пересечение с другими эмоциональными феноменами, такими как тревога и саморефлексия, что усложняет различие между руминацией и другими когнитивными процессами [Smith, Alloy, 2009].

Smith и Alloy анализируют несколько ключевых моделей руминации, среди которых:

- Ruminatation on Sadness (Модель «Руминация о печали», Conway M.), которая фокусируется на размышлениях о грусти и полезна для прогнозирования депрессивных симптомов, но недостаточно исследована в контексте других психопатологий.
- Stress-Reactive Rumination (Модель стресс-реактивной руминации, Alloy L.B.), которая описывает руминацию как реакцию на стрессовые события. Эта модель подчеркивает важность предшествующих стрессоров в запуске руминативного процесса.
- S-REF модель (Модель саморегулирующейся исполнительной функции, Wells A.), интегрирующая метакогнитивные убеждения и подчеркивающая многокомпонентность руминации, что позволяет ей охватывать как когнитивные, так и эмоциональные уровни обработки информации. Smith и Alloy особенно выделяют S-REF модель в выборе стратегии руминативного мышления, подчеркивая, что позитивные убеждения о пользе руминации могут стимулировать ее использование как средства эмоциональной регуляции, но при этом усиливать уязвимость к депрессии и тревоге [Smith, Alloy, 2009].

Социально-когнитивные теории объясняют руминацию с позиции формирования склонности у индивида к самокритике и подкреплению негативных мыслей. Неспособность отпустить неудачи или конструктивно реагировать на критику приводит к усилению тревожных и депрессивных симптомов [Пуговкина, Сыроковашина, Истомин, Холмогорова, 2021].

Руминации могут быть связаны с ранними травмирующими событиями. Сталкиваясь с критикой или насилием в детстве, позже молодые люди развивают руминативные стратегии для обработки негативного опыта, что затем закрепляется как копинг-стратегия. Следовательно, они могут воспринимать руминации как способ контроля над эмоциями и проблемами, что усиливает их склонность к подобному мышлению [Сирота, Московченко, Ялтонский, Макарова, Ялтонская, 2019].

В сравнении со взрослыми, юноши и девушки чаще сталкиваются с трудностями в осознании и управлении своими эмоциями, что увеличивает вероятность застревания в циклах негативных мыслей. Это затрудняет адаптацию к социальным и учебным стрессорам и приводит к ухудшению общего психического состояния. Руминация в студенческом возрасте объясняется несколькими психологическими факторами. Во-первых, этот период связан с повышенной саморефлексией и поиском своей социальной значимости. Недостаток уверенности в себе и склонность к самокритике усиливают вероятность заикливания на собственных ошибках и неудачах. Во-вторых, юноши и девушки, находясь на границе между подростничеством и взрослостью, часто сталкиваются с социальными стрессорами, такими как конфликты со сверстниками или родителями. Неспособность найти конструктивные решения и низкие навыки эмоциональной регуляции также способствуют возникновению руминаций [Пуговкина, Сыроквашина, Истомин, Холмогорова, 2021].

Юноши и девушки, склонные к руминативному мышлению, испытывают чувство беспомощности и безнадежности, что усиливает риск развития хронических психоэмоциональных нарушений. Такие индивиды, погруженные в цикл руминаций, теряют способность адаптироваться к изменениям, что усугубляет тревожные и депрессивные состояния. Они часто избегают активного взаимодействия с окружающими, что приводит к ухудшению социальных отношений. В свою очередь, снижение социальной поддержки усиливает депрессивные симптомы и чувство одиночества, что способствует дальнейшей социальной изоляции [Пуговкина, Сыроквашина, Истомин, Холмогорова, 2021; Сирота, Московченко, Ялтонский, Макарова, Ялтонская, 2019].

А.А. Змушко выделяет несколько проявлений руминации: самообвинение, размышления о прошлых ошибках и предсказания негативных событий в будущем. Подобные формы руминации часто становятся причиной усиления тревожности и депрессии. Постоянное обсуждение проблем с друзьями в форме коруминации может также привести к усилению тревожности и депрессии. Вместо того чтобы искать решения, молодые люди продолжают обсуждать негативные события, что ухудшает их эмоциональное состояние и мешает социальной адаптации. А.А. Змушко подчеркивает, что на развитие руминации и коруминации (процесса совместного размышления о негативных переживаниях) значительное влияние оказывают внешние факторы, такие как социальные медиа. Постоянный доступ к информации и новостным лентам усиливает цикл негативных мыслей, поддерживая руминацию. Кроме того, в отсутствие конструктивных методов взаимодействия юноши и девушки могут использовать аддиктивное поведение (например, употребление психоактивных веществ) как способ ухода от негативных эмоций, что только ухудшает их психическое состояние и качество социальных связей [Пуговкина, Сыроквашина, Истомин, Холмогорова, 2021; Змушко, 2023].

**Таблица 1 – Обобщение ключевых аспектов исследования руминации у студентов**

<b>Аспект исследования</b>	<b>Ключевые выводы</b>
Определение и концепция руминации	Руминация – повторные размышления о негативных эмоциях, которые мешают решению проблем и усиливают стресс.
Связь руминации с психическими расстройствами	Поддерживает депрессию, тревожность и усиливает негативные состояния.
Возрастные особенности руминации юношеского возраста	Студенты (в возрастной категории юношеского возраста) более склонны к руминации из-за недостаточной эмоциональной регуляции и социальной значимости неудач.

Аспект исследования	Ключевые выводы
Социальные последствия	Руминация снижает уровень социальной поддержки, приводит к изоляции и ухудшает отношения с окружающими.
Факторы риска	Ранний травматический опыт, социальная изоляция и воздействие социальных медиа усиливают склонность к руминации.
Коррекционные подходы	КПТ, практика осознанности, изменение метакогнитивных убеждений, групповая терапия, биофидбек (БОС) помогают сократить интенсивность руминации и улучшить эмоциональную регуляцию.

Методы коррекции руминативного мышления включают в себя разнообразные психологические техники, направленные на снижение интенсивности и частоты руминативных размышлений. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ), в частности с использованием S-REF модели, служит основой для изменения негативных мыслительных паттернов, позволяя молодым людям осознать деструктивность руминаций и развивать более адаптивные стратегии. Практика осознанности (*mindfulness*) способствует концентрации на настоящем моменте, что уменьшает склонность к руминативным процессам, позволяя принимать мысли без осуждения. Кроме того, важным аспектом коррекционной работы является переосмысление метакогнитивных убеждений, связанных с предположительной полезностью руминации. Обучение студентов выявлению и замене деструктивных мыслей способствует снижению у них тревожных и депрессивных симптомов. Использование методов активного отвлечения, групповой терапии и таких техник, как биофидбек (БОС), способствует осознанию и контролю физиологических реакций на стресс, ослаблению руминативного мышления и повышению уровня саморегуляции юношей и девушек.

### Заключение

Таким образом, руминация выступает значимым предиктором эмоциональной дисрегуляции у молодых людей, поддерживая тревожные и депрессивные состояния и отрицательно влияя на качество их социальных взаимодействий. Исследования указывают, что руминативные размышления связаны с хроническим эмоциональным напряжением, которое подрывает психоэмоциональное благополучие индивидов. Ключевая особенность руминации заключается в ее трансдиагностическом характере: она усиливает течение различных психических расстройств, таких как депрессия и тревожные состояния, и повышает склонность к социальному избеганию и выгоранию. Недостаток социальной поддержки и наличие травматического опыта способствуют повышению риска руминации, что особенно неблагоприятно в юношеском возрасте, когда формируются важные социальные и адаптационные навыки. Влияние социальных медиа может усугублять склонность к руминативному мышлению, оказывая на студентов дополнительное давление. Для минимизации последствий руминации требуется обучение студентов навыкам эмоциональной регуляции и развитию позитивной саморефлексии. Перспективными направлениями исследований являются изучение индивидуальных различий в склонности к руминации и ее связи с психоэмоциональными расстройствами, а также разработка профилактических программ, направленных на повышение адаптационных возможностей студентов в социальной среде.

---

## Библиография

1. Дорошева Е.А. Адаптация русскоязычной версии опросника подавления нежелательных мыслей (White bear suppression inventory) // СПДЖ. 2024. № 91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-russkoyazychnoy-versii-oprosnika-podavleniya-nezhelatelnyh-mysley-white-bear-suppression-inventory> (дата обращения: 23.10.2024).
2. Змушко А.А. Руминация и коруминация в подростковом возрасте // Вестник науки. 2023. № 10 (67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ruminatsiya-i-koruminatsiya-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 23.10.2024).
3. Змушко А.А. Руминация как психологический механизм формирования и поддержания аддиктивного поведения в подростковом возрасте // Вестник науки. 2023. № 9 (66). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ruminatsiya-kak-psihologicheskij-mehanizm-formirovaniya-i-podderzhaniya-addiktivnogo-povedeniya-v-podrostkovom-vozraste> (дата обращения: 23.10.2024).
4. Пуговкина О.Д., Сыроквашина, А.Д., Истомин, М.А., Холмогорова, А.Б. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессии: определение понятия и валидность инструментария // Консультативная психология и психотерапия. 2021. Том 29. № 3. – С. 88-115. DOI: 10.17759/cpp.2021290307.
5. Сирота Н.А., Московченко, Д.В., Ялтонский, В.М., Макарова, И.А., Ялтонская, А.В. Когнитивная терапия депрессивных руминаций // Журнал неврологии и психиатрии им. С.С. Корсакова. 2019. Спецвыпуски. Т. 119. № 1-2. – С. 62-68.
6. Martin L.L., Tesser A. Some ruminative thoughts. // In Wyer R.S, Jr. (Ed.) Ruminative thoughts. Advances in Social Cognition, Volume IX. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 1996. – P. 1-47.
7. Michl L.C., McLaughlin K.A., Shepherd, K., Nolen-Hoeksema, S. Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults // Journal of Abnormal Psychology. – 2013. – Vol. 122. – No. 2. – P. 339-352. doi: 10.1037/a0031994.
8. Nolen-Hoeksema S., Wisco B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. Perspectives on Psychological Science, 3(5). – P. 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
9. Smith J.M., Alloy L.B. A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct // Clinical Psychology Review. – 2009. – Vol. 29. – No. 2. – P. 116-128. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.003.
10. Vine V., Gilbert K. Rumination and emotions // Handbook of Psychology of Emotions: Recent Theoretical Perspectives and Novel Empirical Findings. – 2013. – Vol. 1. – P. 187-209.
11. Watkins E.R. Constructive and Unconstructive Repetitive Thought // Psychological Bulletin. 2008. Vol. 134. № 2. – P. 163-206. DOI:10.1037/0033-2909.134.2.163
12. Watkins E.R. Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression. New York: Guilford. 2016. – 349 p.

## Rumination as a Predictor of Emotional Dysregulation in Students: Causes, Mechanisms, and Consequences

**Anna I. Lagunova**

Postgraduate Student,  
Stavropol State Pedagogical Institute,  
355045, 58, Pirogova str., Stavropol, Russian Federation;  
e-mail: mail@sspi.ru

### Abstract

This article is devoted to the study of rumination as a cognitive process that significantly affects the emotional state of students. Rumination is considered a factor contributing to the development of emotional dysregulation, which manifests itself in increased anxiety, depressive states, and feelings of helplessness. These consequences negatively impact the psychological well-being of students, leading to social isolation and difficulties in interpersonal relationships. The article

explores the mechanisms linking rumination to negative emotional states and analyzes several theoretical models explaining its functioning. Each model emphasizes unique aspects of ruminative thinking, ranging from stress responses to deep cognitive processing, which helps explain the transdiagnostic nature of rumination. In conclusion, approaches to correction aimed at improving students' emotional regulation are proposed. These methods include cognitive-behavioral therapy, mindfulness techniques, and the development of social support skills, which help reduce the intensity of ruminative thinking and increase stress resilience. The results of the study are significant for the development of psychological support programs for students aimed at improving their emotional health and social adaptation.

### For citation

Lagunova A.I. (2024) Ruminatsiya kak prediktor emotsionalnoy disregulyatsii u studentov: prichiny, mekhanizmy i posledstviya [Rumination as a Predictor of Emotional Dysregulation in Students: Causes, Mechanisms, and Consequences]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 13 (11A), pp. 54-61.

### Keywords

Rumination, emotional dysregulation, anxiety, social support, cognitive-behavioral therapy.

## References

- Dorosheva E.A. (2024) Adaptatsiya russkoyazychnoy versii oprosnika podavleniya nezhelatel'nykh mysley (White bear suppression inventory) [Adaptation of the Russian-language version of the white bear suppression inventory]. SPZh [SPJ], 91. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-russkoyazychnoy-versii-oprosnika-podavleniya-nezhelatelnyh-mysley-white-bear-suppression-inventory> (data obrashcheniya: 23.10.2024).
- Zmushko A.A. (2023) Ruminatsiya i koruminatsiya v podrostkovom vozraste [Rumination and co-rumination in adolescence]. Vestnik nauki [Bulletin of Science], 10(67). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ruminatsiya-i-koruminatsiya-v-podrostkovom-vozraste> (data obrashcheniya: 23.10.2024).
- Zmushko A.A. (2023) Ruminatsiya kak psikhologicheskii mekhanizm formirovaniya i podderzhaniya addiktivnogo povedeniya v podrostkovom vozraste [Rumination as a psychological mechanism for the formation and maintenance of addictive behavior in adolescence]. Vestnik nauki [Bulletin of Science], 9(66). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ruminatsiya-kak-psihologicheskii-mekhanizm-formirovaniya-i-podderzhaniya-addiktivnogo-povedeniya-v-podrostkovom-vozraste> (data obrashcheniya: 23.10.2024).
- Pugovkina O.D., Syrokvashina A.D., Istomin M.A., Kholmogorova A.B. (2021) Ruminativnoe myshlenie kak kognitivnyy faktor khronifikatsii depressii: opredelenie ponyatiya i validnost' instrumentariya [Ruminative thinking as a cognitive factor in the chronification of depression: definition of the concept and validity of the tools]. Konsultativnaya psikhologiya i psikhoterapiya [Consultative Psychology and Psychotherapy], 29(3), pp. 88-115. DOI: 10.17759/cp.2021290307.
- Sirota N.A., Moskovchenko D.V., Yaltonskiy V.M., Makarova I.A., Yaltonskaya A.V. (2019) Kognitivnaya terapiya depressivnykh ruminatsiy [Cognitive therapy for depressive rumination]. Zhurnal nevrologii i psikhiatrii im. S.S. Korsakova [Journal of Neurology and Psychiatry named after S.S. Korsakov], 119(1-2), pp. 62-68.
- Martin L.L., Tesser A. (1996) Some ruminative thoughts. In Wyer R.S., Jr. (Ed.) *Ruminative thoughts: Advances in Social Cognition* (Vol. IX, pp. 1-47). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Michl L.C., McLaughlin K.A., Shepherd K., Nolen-Hoeksema S. (2013) Rumination as a mechanism linking stressful life events to symptoms of depression and anxiety: longitudinal evidence in early adolescents and adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 122(2), pp. 339-352. doi: 10.1037/a0031994.
- Nolen-Hoeksema S., Wisco B.E., Lyubomirsky S. (2008) Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), pp. 400-424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Smith J.M., Alloy L.B. (2009) A roadmap to rumination: a review of the definition, assessment, and conceptualization of this multifaceted construct. *Clinical Psychology Review*, 29(2), pp. 116-128. doi: 10.1016/j.cpr.2008.10.003.
- Vine V., Gilbert K. (2013) Rumination and emotions. In *Handbook of Psychology of Emotions: Recent Theoretical Perspectives and Novel Empirical Findings* (Vol. 1, pp. 187-209).

- 
11. Watkins E.R. (2008) Constructive and unconstructive repetitive thought. *Psychological Bulletin*, 134(2), pp. 163-206.  
DOI:10.1037/0033-2909.134.2.163.
  12. Watkins E.R. (2016) *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. New York: Guilford.