

ББК 88.52

Д.В. Труевцев, О.А. Сагалакова

**Руминации в контексте метакогниций,
неадаптивных схем и психической ригидности***

D.V. Truevtsev, O.A. Sagalakova

**Ruminations in a Context of Meta-Cognitive,
Maladaptive Schemes and Mental Rigidity**

Статья посвящена построению и исследованию типологии руминаций в контексте способов метакогнитивного контроля, неадаптивных схем и психической ригидности.

Ключевые слова: руминации, метакогниции, неадаптивные схемы, психическая ригидность.

The article is devoted to construction and study on typology of ruminations in a context of meta-cognitive control strategies, maladaptive schemes and mental rigidity.

Key words: ruminations, meta-cognitions, maladaptive schemes, mental rigidity.

Неадаптивные стратегии метакогнитивного контроля связаны с высоким уровнем психической ригидности и разными формами проявлений психической патологии. Руминации оказываются ригидными паттернами самореферентного мышления, выступая неблагоприятным фактором этиологии и патогенеза целого ряда психических нарушений, к которым в первую очередь относятся тревожно-депрессивные, личностные и тревожно-фобические расстройства. Наличие высоко ригидных руминаций, самосфокусированности на негативных мыслях о себе в настоящем, прошлом, будущем приводит к неспособности справляться с жизненными трудностями. Согласно Л. Мартину и А. Тессеру руминации – это сводное обозначение разных способов неадаптивного мышления, класс осознанных мыслей, которые циркулируют вокруг определенной темы и поддерживаются внешней средой [1]. С. Нолен-Хоэксема определяет руминации как повторные и пассивные размышления о симптомах депрессии, их возможных причинах и последствиях [1; 2]. Руминации не являются автоматическими мыслями, они состоят из пролонгированных, постоянно повторяющихся размышлений, а тревожные автоматические мысли – это цепь образов, не контролируемых сознательно идей с отрицательным знаком, содержание которых определяется темами ожидаемой угрозы или опасности в настоящем или будущем [1; 2]. На основе ряда исследований была разработана метакогнитивная модель руминаций, согласно которой убеждения о руминациях заставляют людей длительно фиксировать внимание на собственных мыслях, при этом субъект оценивает этот процесс как не поддающийся контролю. Актив-

ная негативных убеждений способствует появлению депрессии, запускает неадаптивные схемы [2]. Руминации рассматриваются как одна из типов метакогнитивных стратегий (способ совладания с мыслями, «мыслями о мыслях»), обладающих высокой вязкостью, ригидностью, определяемой либо как свойство личности, либо как характеристика поведения (инертность, неповоротливость, тугоподвижность, стереотипия, персеверации, вязкость, торпидность, косность, фиксированность, фиксация, подвижность, динамичность, лабильность, тормозимость). Комплексную, обобщающую теорию психической ригидности и фиксированных форм поведения разработал Г.В. Залевский. При стрессовых расстройствах, депрессиях, личностных аномалиях и даже шизофрении формируется ригидный когнитивный стиль, ведущий к выбору только определенных способов решения проблем и поведения, неспособности изменения в соответствии с требованием ситуации [3]. Различия между людьми по метакогнициям становятся особенно очевидными в стрессовых, необычных ситуациях («переживание» собственных мыслей, чувств; умственная и эмоциональная «жвачка», неспособность переключиться на другие виды психической активности). Руминации – это не активная попытка разрешить проблему, а инертное состояние, провоцирующее депрессию, усиливающее гнев в определенных ситуациях [1; 2]. Согласно метакогнитивной теории А. Уэллса следует рассматривать два компонента в мышлении: когниции (мысли о чем-либо) и метакогниции (убеждения относительно размышлений, способность контролировать свои мысли, «мысли по поводу мыслей») [2].

* Статья публикуется при поддержке Гранта Президента РФ (МК-219.20116).

В исследовании взаимосвязи метакогнитивных стратегий, типов руминаций, неадаптивных схем и психической ригидности использованы следующие методики: томский опросник ригидности Г.В. Залевского (ТОРЗ) [3], опросник ранних неадаптивных схем Дж. Янга [4], опросники на выявление руминаций, метакогниций, способов контроля над мыслями (MCQ-30, TCQ, RSQ). В исследовании приняли участие 60 человек: 30 студентов Алтайского государственного университета и 30 пациентов с тревожной и депрессивной симптоматикой (Алтайская краевая клиническая психиатрическая больница им. Ю.К. Эрдмана).

После апробации методик, направленных на диагностику руминаций, метакогниций, проведена кластеризация полученных данных с целью выделения ряда шкал и последующего анализа взаимосвязей психологических параметров, построения типологических моделей.

Так, по **методике RSQ** (определение руминаций) выделены следующие шкалы-кластеры: 1) руминации о беспомощности и невозможности активности: «Думаю о чувстве усталости и апатии», «Думаю о том, каким безвольным и немотивированным я являюсь»; 2) ретроспективные атрибутивные руминации (поиск причин неудач посредством мысленного возвращения в ситуацию прошлого): «Вспоминаю о недавней ситуации – все могло быть лучше», «Думаю о недостатках, ошибках и неудачах», «Анализирую себя, чтобы попытаться понять, почему я оказался в подавленном настроении»; 3) руминации «фокусировка на негативном эмоционально-когнитивном состоянии и самоизоляции»: «Пытаюсь понять себя, сосредотачиваясь на плохом настроении», «Думаю о том, насколько я строг с собой», «Если я буду продолжать чувствовать и мыслить так, то не смогу сосредоточиться»; 4) «отчаяние – почему я?» (сравнение себя с другими): «Почему у меня есть проблемы, которых нет у других людей?», «Что я сделал, чтобы заслужить это?», «Почему я не способен справляться с трудностями лучше».

По **методике MCQ-30** (определение метакогнитивных стратегий) выявлены следующие шкалы: 1) положительные убеждения о беспокойстве («Волнение помогает мне избежать проблем в будущем», «Я должен волноваться, чтобы оставаться организованным», «Волнение помогает мне справляться с жизненными трудностями»); 2) отрицательные убеждения о неуправляемости и опасности беспокойства («Мое волнение опасно для меня», «Я могу заболеть от своего волнения»); 3) чувство контроля и долженствование («Я осознаю, как я мыслю, когда размышляю над решением проблемы», «Я контролирую свои мысли», «Я не могу проигнорировать свои беспокойные мысли»); 4) потребность в контроле над мыслями («Я постоянно думаю о своих мыслях», «Я обращаю большое внимание на то, как работает

мой разум»; 5) когнитивная несостоятельность («Я не могу положиться на свою память, когда дело доходит до имен и цифр», «У меня плохая память»).

По **методике TCQ** (методика контроля над мыслями) выявлены следующие шкалы: 1) сомнение («Сомневаюсь в правильности этой мысли», «Узнаю, как другие люди обходятся с такими мыслями», «Говорю себе – не быть настолько глупым»); 2) сосредоточение («Сосредотачиваюсь на этой мысли», «Удерживаю в сознании эту мысль»); 3) самонаказание («Наказываю себя за то, что у меня возникают такие мысли», «Ругаю себя за эту мысль», «Говорю себе, что что-то плохое может случиться, если я подумаю об этой мысли»); 4) скрытность («Не говорю о мысли никому», «Избегаю обсуждать мысль с кем-либо»); 5) отвлечение («Переключаюсь на другие проблемы»).

Корреляционный анализ данных по методике руминаций (RSQ), метакогнитивных стратегий (MCQ-30) и стратегий контроля над мыслями (TCQ) показал следующие значимые связи при $p < 0,01$. Так, руминации «о беспомощности и невозможности активности» сопровождаются метакогнитивными убеждениями «о неуправляемости и опасности волнения», «потребностью в контроле над мыслями» и «когнитивной несостоятельностью» (память подводит, мысли необходимо контролировать, опасно потерять управление над протеканием мыслей). Этот тип руминаций сопровождается также ригидным сосредоточением на пугающих мыслях (паническая настроенность), тенденцией к самонаказанию за возникающие мысли (аутоагрессия, катастрофизация), невозможностью переключиться на другое содержание. «Ретроспективные атрибутивные руминации», руминации «фокусировка на негативном эмоционально-когнитивном состоянии и самоизоляции», «отчаяние – почему я?» также сопровождаются убеждением о неуправляемости и опасности беспокойства, потребностью в контроле над мыслями и самонаказанием. Эти метакогниции и стратегии контроля характерны для всех типов руминаций. При наличии «положительных идей о волнении» (волнение помогает справиться с трудными ситуациями) главной стратегией контроля над мыслями является «сомнение» в правильности когнитивной переработки информации («Узнаю, как другие люди обходятся с такими мыслями», «Сомневаюсь в правильности этой мысли», «Задаюсь вопросом о причинах этой мысли»), а при «отрицательных убеждениях об опасности беспокойства» способом контроля над мыслями становится вязкое «сосредоточение» («Удерживаю в сознании мысль») и «самонаказание» («Наказываю себя за то, что у меня возникают такие мысли»).

При сопоставлении выраженности руминаций в группах нормы и патологии с помощью дисперсионного анализа выявлены достоверные различия

по всем типам руминаций, оказавшимся значительно более выраженными у пациентов с тревожно-депрессивной симптоматикой. Это говорит о способности руминаций провоцировать и поддерживать тревожно-депрессивную патологию. Метакогниции негативного содержания (потребность контролировать мысли, когнитивная несостоятельность, убеж-

дение об опасности волнения) значимо более выражены у пациентов с тревожно-депрессивными симптомами, при этом способами контроля, отличающими их от группы нормы, оказались «самонаказание» и «скрытность» (ригидные стратегии), а «переключение» (гибкая стратегия) оказалось свойственно только группе нормы.

Взаимосвязи типов руминаций с метакогнициями, способами контроля над мыслями, неадаптивными схемами и психической ригидностью

	Руминации о беспомощности и невозможности активности (одиночестве, апатии, усталости, безволяности)	Ретроспективные атрибутивные руминации (поиск причин неудач посредством мысленного возвращения в ситуацию)	Руминации «фокусировка на негативном эмоционально-когнитивном состоянии и самоизоляция»	Руминации «отчаяние – почему я?» (сравнение себя с другими)
Метакогниции	отрицательные убеждения о неуправляемости и опасности беспокойства; потребность в контроле над мыслями; когнитивная несостоятельность	отрицательные убеждения о неуправляемости и опасности беспокойства; потребность в контроле над мыслями	потребность в контроле над мыслями; отрицательные убеждения о неуправляемости и опасности беспокойства	отрицательные убеждения о неуправляемости и опасности беспокойства; потребность в контроле над мыслями
Тип контроля над мыслями	сосредоточение; самонаказание; невозможность переключения	самонаказание (сосредоточение)	самонаказание	самонаказание, сомнение
Тип ригидности	установочная как состояние (актуальная, симптомокомплекс, преморбидная)	преморбидная; установочная как состояние (симптомокомплекс, актуальная)	преморбидная; установочная	установочная (симптомокомплекс); преморбидная
Наиболее характерные неадаптивные схемы	ущербность, изоляция, зависимость, сензитивность к возможным катастрофам, несамостоятельность, жесткие стандарты, несостоятельность	недоверие, ущербность, зависимость, сензитивность к возможным катастрофам, несостоятельность, подчинение, жесткие стандарты	жесткие стандарты, ущербность, недоверие	отсутствие самодостаточности, жесткие стандарты, зависимость, недоверие

Обобщая полученные данные, приходим к выводу, что для всех четырех типов руминаций характерны одинаковые метакогнитивные убеждения: отрицательные убеждения о неуправляемости и опасности беспокойства; потребность в контроле над мыслями. Общий элемент связан со страхом потери контроля и управления над собственными мыслями и эмоциями («беспокойство опасно», «необходимо управлять мыслями»). Это говорит о выученной беспомощности в ситуации самосфокусированной когнитивной переработки (руминировании). Для руминаций о беспомощности и невозможности активности также

характерны самообвинительные метакогниции. Неадаптивные схемы, свойственные всем типам руминаций, обобщенно можно описать как когнитивные паттерны беспомощности, включающие неуверенность, негативную оценку себя, предъявление к себе жестких требований, ощущение постоянной угрозы, предощущение опасности, напряжение. Данные негативные убеждения специфичны для любого типа руминирования. Закономерно, что при руминировании о беспомощности актуализируются неадаптивные схемы собственной ущербности, оторванности от мира, зависимости (убежденности в некомпетентности), сензитив-

ности к возможным катастрофам (что-то может произойти), несамостоятельности, жестких стандартов (во избежание критики), несостоятельности (убежденности в неизбежности неудач в настоящем и будущем, собственной неадекватности). При ретроспективном атрибутивном руминировании (мысли о неудачах, ошибках прошлых ситуаций) активизируются схемы недоверия к окружающим (могут осмеять, унижить), собственной ущербности, зависимость, сензитивность к возможным катастрофам, несостоятельность, подчинение, жесткие стандарты (во избежание критики), изоляция от мира и заброшенность (окружающие могут бросить, не оказать поддержку). Такие убеждения, как «жесткие стандарты», «ущербность» и «недоверие к окружающим», сопровождают и руминации «фокусировка на негативном эмоционально-когнитивном состоянии и самоизоляция». При «вопросительном руминировании» («отчаяние») свойственны чрезмерная эмоциональная вовлеченность в ущерб индивидуализации и автономии, жесткие стандарты, зависимость (убежденность в собственной некомпетентности), недоверие.

Характерная стратегия контроля над мыслями в контексте разных типов руминаций – «самонаказание» (злость на себя за мысли, аутоагрессия), а руминирование о беспомощности и ретроспективные атрибутивные руминации также сопровождаются сосредоточением и невозможностью переключиться на другие темы (фиксированностью).

Таким образом, важно не столько содержание руминаций (о беспомощности, ретроспективное атрибутивное или вопросительное «почему я?»), сколько механизм руминирования, который, судя по всему, обладает значительной общностью при разных темах размышлений (вязкая «сфокусированность на мыслях»). Все типы руминаций оказались обладающими чрезвычайно высоким уровнем психической ригидности. Общим типом ригидности для всех четырех вариантов руминаций, независимо от их содержания, является установочная и преморбидная ригидность – преимущественно личностный уровень ригидности. Это говорит о неприятии нового, неспособности скорректировать в соответствии с ситуацией уровень притязаний, привычки, при этом данные симптомы можно отследить до детского или подросткового возраста. При руминировании о беспомощности и ретроспективных атрибуциях также выражена ригидность как состояние (актуализируется в ситуации стресса, страха, плохого настроения), актуальная ригидность и симптомокомплекс ригидности (общая ригидность мотивов, переживаний) [3]. Итак, в контексте терапевтического вмешательства следует сосредотачиваться не столько на содержании руминирования, способах контроля над мыслями, сколько на снижении ригидности данных руминаций, соответствующих им когниций, схем, расширении диапазона способов метакогнитивного анализа ситуации, способов контроля над мыслями.

Библиографический список

1. Nolen-Hoeksema S. The Role of Rumination in Depressive Disorders and Mixed Anxiety/Depressive Symptoms // *Journal of Abnormal Psychology*. – 2000. – V. 109.
2. Papageorgiou C., Wells A. Depressive Rumination Nature, Theory And Treatment. – L., 2004.
3. Залевский Г.В. Фиксированные формы поведения индивидуальных и групповых систем (в культуре, образовании, науке, норме и патологии). – М. ; Томск, 2004.
4. Young J.E. Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach. – Sarasota, FL, 1990.