

Сурова Татьяна Сергеевна

аспирант

ГБОУ ВО «Нижегородский государственный

инженерно-экономический университет»

г. Княгинино, Нижегородская область

DOI 10.31483/r-98707

РУМИНАЦИИ КАК ПОСЛЕДСТВИЕ ДЕТСКОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ: ФЕНОМЕН «МЫСЛЕННОГО САМОУЖАЛИВАНИЯ» И АДАПТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

***Аннотация:** в статье рассматривается феномен руминации как повторяющегося и возвращающегося навязчивого мышления. Актуальность выбранной темы заключается в том, что воспоминания психотравмирующей ситуации, перенесенной в детстве, вызывают деструктивное навязчивое руминационное мышление, приводящее к постоянной тревожности, страхам, фобиям, самообвинению и депрессии, однако имеют потенциал для активизации самостоятельной работы над своим мышлением в целях предотвращения хронической психологической самотравматизации и позитивной переоценки негативных мыслей, эмоций и произошедших в детстве травматических событий.*

***Ключевые слова:** руминации, посттравматические руминации, руминативное мышление, детская психологическая травма, психотравмирующее событие, феномен «мысленного самоужаливания», расстройство мышления, депрессия, психологическая самотравматизация, стратегии регуляции эмоций, адаптивное мышление.*

Руминацией признается определенный тип мышления с навязчивым и повторяющимся появлением одних и тех же мыслей эмоционально негативного содержания, связанных с пережитыми травмирующими событиями, когда человек обдумывает, крутит в голове и «пережевывает» одну и ту же мысль в ущерб другим видам психической активности.

По мнению А.А. Феоктистовой, А.Н. Лебедевой [1, с. 276] феномен руминации как повторяющегося и возвращающегося навязчивого мышления признается основным фактором, подпитывающим и усиливающим симптомы депрессии. О негативной роли руминаций в развитии депрессии указывает в своем исследовании А.А. Адамян [2, с. 138].

В основе появления руминации лежат психотравмирующие события, чаще уже не подлежащие изменению в действительности и не нашедшие пути решения или ответа на поставленные человеком вопросы, которые в реальности еще вызывают чувство тревоги. Руминации приводят человека в состояние постоянно поддерживаемой тревожности, самокритики и обвинения, к страху, фобиям, недовольству, беспомощности, длительному стрессу и депрессии.

Внутрисемейный психологический климат оказывает негативное влияние на психику ребенка и становление личности взрослого человека. Неблагоприятный психологический климат внутри семьи негативно влияет на психоэмоциональное состояние ребенка и приводит в дальнейшем к снижению самооценки, перепадам настроения, тревожности, фобиям, эмоциональной отчужденности, коммуникативным проблемам, замкнутости, недоверию, частым конфликтам и завышенным требованиям к окружающим, негативным жизненным установкам, апатии, агрессии и появлению девиантного поведения.

В своем исследовании А.Ю. Жукова [3, с. 212–214] отмечает, что человек, не замечая последствий психологической травмы, не понимает, что вызывает у него пугающие мысли. Последствия пережитого психотравмирующего события не исчезают бесследно и могут надолго отпечататься в психике и потом проявить себя в любое время.

Так психологическое пренебрежение и эмоциональная холодность родителей, унижение, высмеивание, отсутствие одобрения, похвалы и доверия к ребенку, игнорирование его потребностей и интересов, наносят глубокие психологические травмы, которые спустя долгие годы всплывают из памяти взрослого человека в виде руминаций.

Е.А. Петрова [4, с. 78] говорит о повторной травматизации в жизненных ситуациях, при которой психика человека, получившего в детстве психологическую травму, во взрослой жизни продолжает сама себя травмировать. В другом исследовании автор приводит пример негативных установок как последствия детских травм, когда, например, преданный в детстве ребенок живет и вырастает с мыслью, что его снова предадут [5, с. 45–46]. Такие мысли крутятся в его голове и в дальнейшем взрослый человек избегает доверительных контактов. Установка «Я плохой», по мнению автора исследования, контролирует всю дальнейшую жизнь взрослого человека.

Гипотетически описание феномена «мысленного самоужаливания» при проявлении навязчивого руминативного мышления, основанного на перенесенной детской психологической травме можно представить следующим образом (рисунок 1): мысли о пережитом «жалят», всплывающие из глубин прошлого травмируют взрослого человека, вызывая болезненные воспоминания и ощущения при любом упоминании о произошедшей в детстве психотравмирующей ситуации, и являются фактором возникновения хронической психологической травматизации. Взрослый человек не может понять, почему с ним так обходились самые близкие люди, и обдумывает это, навязчиво и болезненно для своей психики, и не находит ответа, снова при любом упоминании о произошедшем, возвращаясь в психотравмирующую ситуацию и воспроизводя мысленно в реальности то, что происходило в прошлом, нанося сам себе повторную эмоциональную травму. Чаще человек навязчиво обдумывает то, что он хотел сказать или сделать в той ситуации, но не сделал и не сказал, что заставляет его периодически размышлять об этом при любом упоминании о перенесенной психотравмирующей ситуации.



Рис. 1. Возникновение феномена «мысленного самоужаливания»
при руминациях на основе детских психологических травм

Источник: составлено автором.

Однако руминации играют не только негативную роль и являются сензитивными для формирования блокировки других видов психической активности. Непроработанная психологическая травма остается в памяти надолго, формируя особый тип мышления с амбивалентной составляющей. Стоит отметить, что человек, неоднократно прокручивая в голове одну и ту же мысль, пытается находить какие-то решения тем ситуациям, которые уже свершились в прошлом, тем самым помогая себе пережить психологическую травму и вырабатывая защиту от эмоциональной ригидности.

В своем исследовании А.А. Феоктистова, А.Н. Лебедева [1, с. 276–277] указывают на позитивную роль руминации в переживании психологической травмы, приобретении соответствующего опыта и переосмысления в современной психологии. Проведенные исследования авторов показали, что руминацию стоит рассматривать не только как негативный фактор возникновения дезадаптации, тревожности и депрессии, но и как положительный, с целью адаптации в изменяющихся условиях.

Так, Ю.В. Быховец, М.А. Падун [6, с. 82–85] в своем исследовании относят руминации к основным когнитивным стратегиям регуляции эмоций, при этом результатами исследования подтверждено, что руминации в целях регуляции эмоций выбирают люди с высокой тревожностью. По мнению М.А. Филинской [7, с. 121], руминации являются неадаптивной стратегией регуляции эмоций в стрессовых ситуациях. Однако, принимая случившееся как неизбежное, высокотревожные люди имеют психоэмоциональный ресурс в процессе обработки травматического опыта и низкие показатели посттравматического стресса [6, с. 82–85].

Руминации, основанные на детских психологических травмах, также можно рассматривать как положительный стимул для открытия резерва возможностей психики в целях регуляции эмоций и выработке защитных механизмов, помогающих пережить и переоценить психологическую травму.

Практическая значимость исследования состоит в активизации самостоятельной работы над мышлением в процессе руминации так, чтобы перевести его из деструктивного в адаптивное, предотвратить повторную психологическую самотравматизацию «мысленным самоужаливанием» и хроническую травматизацию руминативным мышлением, а также подвергнуть позитивной переоценке негативные мысли, эмоции и произошедшие в детстве травматические события, запустить мышление в сторону планирования для возможного изменения или корректировки произошедшей психотравмирующей ситуации.

Список литературы

1. Феоктистова А.А. Новые перспективы исследования феномена руминации / А.А. Феоктистова, А.Н. Лебедева // PSY-ВЫШКА: материалы Международной научной конференции. – М., 2020. – С. 275–278.

2. Адамян А.А. Прощение: связь с психологическим благополучием и стратегиями совладания / А.А. Адамян // Психология стресса и совладающего поведения: Вызовы, ресурсы, благополучие: материалы V Международной научной конференции. – Кострома, 2019. – С. 136–140 [Электронный ресурс]. –

Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41181307> (дата обращения: 03.05.2021).

3. Жукова А.Ю. Детская психологическая травма: современные подходы к классификации / А.Ю. Жукова // Наука, образование, инновации: Актуальные вопросы и современные аспекты: материалы IV Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 212–216 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44040824> (дата обращения: 29.04.2021).

4. Петрова Е.А. Проблема поиска эффективных методов работы по преодолению влияния детских психотравм на личность взрослого / Е.А. Петрова // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – №4–6. – С. 78–79.

5. Петрова Е.А. Влияние детского психотравматического опыта на формирование иррациональных установок взрослых / Е.А. Петрова // Вестник Новгородского государственного университета. – 2017. – №1 (99). – С.44–48.

6. Быховец Ю.В. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса / Ю.В. Быховец, М.А. Падун // Клиническая и специальная психология. – 2019. – Том 8, №1. – С. 78–89. – doi: 10.17759/psyclin.2019080105 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37430467> (дата обращения: 03.05.2021).

7. Филинская М.А. Клинико-психологический портрет личности с высоким уровнем руминативного мышления / М.А. Филинская // Университетская наука: Актуальные вопросы, достижения и инновации: материалы Международной научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 119–122.