

А. С. Куцепалова

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЫРАЖЕННОСТИ РУМИНАЦИИ У ВОДИТЕЛЕЙ СО СТАЖЕМ ВОЖДЕНИЯ ДО ДВУХ ЛЕТ

Статья посвящена изучению феномена руминации у переживших автомобильную аварию начинающих водителей со стажем вождения до двух лет. В статье рассмотрены аспекты выраженности феномена руминации и её компонентов: склонности к рефлексии и самоанализу, навязчивых размышлений и навязчивых депрессивных переживаний на личность начинающего водителя.

В психологии термин «руминация» имеет понятие как навязчивый тип мышления, при котором одни и те же темы или мысли постоянно возникают в голове человека, вытесняя все другие виды психической активности. Человек обычно находится в подавленном состоянии и испытывает чувство вины. Руминация в любом её виде свойственна каждому человеку, но часто бывает принимает крайне болезненные формы, когда человек практически не имеет возможности переключиться с беспокойных мыслей и подумать о чем-нибудь важном или приятном.

Руминация может отличаться по болезненной озабоченности тем, что постоянно возникающие у человека мысли являются безрассудными и возникают помимо его воли; они часто включают вызывающие отвращение или агрессивные чувства, касающиеся событий, имевших место в далеком прошлом, и сопровождаются утратой уверенности в собственной памяти [1, с. 75].

Даже если произошла несерьезная автомобильная авария, например наезд на препятствие, и по итогу все закончилось благополучно, некоторые начинающие водители, имеющие малый опыт вождения, гиперфокусируются на этом моменте, что не дает им возможности выделить из ситуации полезные моменты, такие как анализ полученного опыта, что поможет избежать данной ошибки в будущем.

Руминация – это «пережевывание» негативного опыта произошедшего в прошлом, а сам процесс настолько изматывает человека, что делает его более уязвимым для тревоги и депрессии, одновременно являясь симптомом этих состояний. Все это вызывает стресс и заставляет организм, как правило, выделять кортизол. Кортизол, глюкокортикоид (стероидный гормон), который производится из холестерина в двух надпочечниках, расположенных на верхней части каждой почки. Кортизол является гормоном, который невероятно важен для человеческой жизнедеятельности. Связь кортизола с другими биохимическими компонентами, иммунной системой, имеет решающее значение для успеха в работе над собой [2, с. 187].

Кортизол вместе с адреналином является самым известным участником ответа организма на опасность, при котором временно увеличивается производство энергии за счет процессов, которые требуются для немедленного выживания. В результате чего в организме наблюдаются биохимические и гормональные дисбалансы, которые быстро выравниваются после устранения или избежания опасности.

Длительный стресс может вызвать осложнения и способствовать различным нарушениям и проблемам со здоровьем. Если кортизол повышен слишком длительный период времени в течение нескольких месяцев, человек может начать чувствовать на себе его последствия из-за негативного влияния на общее состояние здоровья. Повышение кортизола

влияет на иммунную систему, плодovitость, здоровье костей, может привести к общему плохому самочувствию всего организма вплоть до появления сахарного диабета [3, с. 25].

В независимости от того, может ли человек изменить случившееся, он часто закикливается на попытках контролировать то, что не в его власти. В итоге это ведет к тому, что человек циклично обдумывает одну ситуацию, не видя в этом иной, более положительный исход.

Как правило, большинство сложных вопросов решается путём тщательного обдумывания и взвешивания. Но руминация – это просто повторение мыслей, чаще негативных, без попытки посмотреть на проблему с иной точки зрения.

Руминация очень тесно связана с депрессией, алкоголизмом и развитием расстройств пищевого поведения. Гораздо хуже прогноз в отношении развития данных расстройств у тех, кто заводит с собой длительные диалог после стрессовых ситуаций.

Таким образом, руминация негативно влияет на организм в целом, вызывая ряд физических и психологических проблем, а также нервное состояние, переживания, негатив. Так как постоянно обдумывая произошедшую ситуацию, человек мысленно пытается построить иной вариант выхода из ситуации, но в итоге происходит все наоборот, человек продолжает уничтожать и накладывать на себя чувство вины за произошедшую ситуацию. Модель поведения жертвы отрицательно влияет на самооценку. Человек практически уверен в том, что он ничего не может с собой поделаться и что самокопание неизлечимо. Для преодоления стрессового напряжения водителю, пережившему ситуацию автомобильной аварии, необходимо использовать способы совладающего поведения. Стрессовая ситуация характеризуется тревогой, сложностью, неопределенностью, стратегии копинга дают возможность справиться с тяжелой проблемой. Стратегии могут быть эмоциональными или поведенческими. Цель совладания состоит в том, чтобы человек смог преодолевать жизненные трудности или уменьшал их влияние на организм [2, с. 203].

Для определения выраженности феномена руминации и её компонентов – склонности к рефлексии и самоанализу, навязчивых размышлений и навязчивых депрессивных переживаний – была использована методика «Шкала руминации» В. Трейнор, Р. Гонзалеза, С. Нолен-Хоексема и выделены 3 группы испытуемых по типу автомобильных аварий. В первую группу вошли 4 начинающих водителя, совершившие наезд на пешехода по причине нарушения ПДД и причинившие потерпевшему легкие телесные повреждения. Вторая группа насчитывает 50 водителей-новичков, совершивших наезд на другие транспортные средства (столкновение) по причине несоблюдения дистанции, нарушения правил обгона, превышения скорости. В третью группу были выделены 50 начинающих водителей, которые совершили наезд на препятствие по причине неосторожности, невнимательность водителя. По словам водителей, они понесли административную ответственность: с них был взыскан штраф без лишения водительских прав.

В ходе проведения анализа полученных результатов исследования были выделены четыре категории респондентов: с выраженным феноменом руминации, с выраженными навязчивыми депрессивными переживаниями, с выраженной склонности к самоанализу и рефлексии, с выраженными навязчивыми размышлениями. Результаты исследования представлены в таблице 1.

У большинства респондентов группы № 1 были выявлены высокие показатели по всем шкалам. Начинающие водители группы № 2 имеют немного иные показатели по всем шкалам, но также у большинства преобладают высокие показатели по всем шкалам. У начинающих водителей группы № 3 имеются отличительные признаки в показателях: по всем шкалам у большинства преобладает средний показатель.

Таблица 1 – Показатели выраженности и структуры руминации у начинающих водителей

Шкала	Начинающие водители группы № 1			Начинающие водители группы № 2			Начинающие водители группы № 3		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Общий уровень руминации	55%	30%	35%	50%	33%	17%	29%	44%	27%
Навязчивые депрессивные переживания	52%	23%	25%	49%	21%	30%	29%	37%	34%
Склонность к рефлексии и самоанализу	57%	23%	20%	50%	33%	17%	31%	33%	36%
Навязчивые размышления	54%	28%	18%	47%	40%	13%	33%	42%	25%

В группе № 1 и группе № 2 преобладают высокие показатели по всем шкалам, что говорит о том, что у начинающих водителей, переживших автомобильную аварию, в памяти всплывают эпизоды произошедших событий, что часто имеет проявление в кошмарных сновидениях, флешбеках, навязчивых мыслях, а также в появлении симптомов депрессии. Ведущей структурой выраженности руминации в группе № 1 и группе № 2 является проявление навязчивых размышлений, которые проявляются в фиксировании у человека тревожных мыслей о пережитой ситуации, которые вызывают негативные эмоции или даже дистресс, который в свою очередь может подорвать здоровье человека и привести к тяжелым заболеваниям. Вторым ведущим фактором у водителей-новичков группы № 2 является склонность к самоанализу и рефлексии, что проявляется в склонности индивидом анализировать собственные суждения о своем поведении в прошлом, размышлении над собственными переживаниями и мыслями, которые обращаются к негативной ситуации.

Что касается начинающих водителей группы № 3, то преобладающим результатом у большинства испытуемых являются средние и низкие показатели. Ведущим фактором является склонность к самоанализу и размышлениям.

Полученные эмпирические данные были подвергнуты обработке с помощью многофункционального t-критерия Стьюдента, в результате чего:

- в группе № 1 и группе № 3 были выявлены различия по шкалам «общий уровень руминации» ($T^* \leq 0.01$, $T = 2,68$) и «навязчивые депрессивные переживания» ($T^* \leq 0.01$, $T = 2,73$), то есть у водителей группы № 1 имеются более высокие показатели по шкалам, чем у водителей группы № 3;

- не было выявлено различий на уровне значимости $p \leq 0,05$ между группой начинающих водителей № 1 и группой начинающих водителей № 2; группой начинающих водителей № 2 и группой начинающих водителей № 3.

Таким образом, у начинающих водителей группы № 1 выраженность руминации и проявление навязчивых депрессивных переживаний выше, чем у начинающих водителей группы № 3, у начинающих водителей группы № 2 нет значимых различий с другими группами в отличие от процентного соотношения, то есть руминативные проявления зависят от степени тяжести аварии.

Литература

1 Польшкая, Н. А. Разработка опросника эмоциональной дисрегуляции / А. А. Польшкая, А. Ю. Разваляева // Консультативная психология и психотерапия. – 2017. – № 4. – С. 71–93.

2 Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина. – СПб.: Питер, 2001. – 272 с.

3 Шушкевич, Н. И. Биохимия гормонов / Н. И. Шушкевич. – Владимир : Изд-во Владим. гос. ун-та, 2009. – 68 с.

УДК 373.017:37.035

Ли Яньчао

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В КИТАЙСКОЙ СЕМЬЕ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Статья посвящена воспитанию детей в китайской семье. Рассмотрены особенности, история становления воспитания и современные тенденции. Воспитательные правила в китайской семье заметно отличаются от подхода к детям со стороны представителей европейской цивилизации. В частности, это проявляется в том, что китайцы почти не уделяют внимание психическому состоянию ребенка, а поход к психологу – большая редкость.

Китай считается одной из самых перспективных и быстро развивающихся стран современности. Китайцы известны всему миру как очень трудолюбивая и целеустремленная нация. Ведущую роль в этом процессе играет китайская семья, уделяющая большое внимание воспитанию детей, их подготовке к трудовой жизни и деятельности.

В древности особой радостью считалось появление в семье сына – наследника. Его облачали в красное одеяние как символ счастья и представляли всем родным, близким и дальним родственникам. Воспитанию мальчиков уделяли гораздо больше внимания, чем воспитанию девочек.

В сельской местности было распространено женское имя, которое переводится как «большая ошибка». Девочкам прививали основы ведения домашнего хозяйства и нравственных качеств, которые должны пригодиться в будущей семейной жизни: покорность, скромность, умение быть хорошей хозяйкой. Мальчиков, кроме домашнего воспитания, ждало еще и школьное. Там их обучали календарному летоисчислению, теории мироздания, труду, песнопению, знаниям о земле, небесных телах, строению тела человека, истории, музыкальному искусству.

Ученые Китая говорят, что школы появились еще в 30–х веках до нашей эры. Во времена династий Шан и Чжоу (16–3 столетия до нашей эры) они носили название «сюэ». В них учили считать, писать, стрелять из лука, управлять конем, музицировать, а также отличать плохое от хорошего. В сюэ обучались представители знати, они были как в столичном городе, так и в провинциях. В сюэ упор делали на самостоятельную работу, уважительные, доверительные взаимоотношения в системе «ученик–учитель».

Начиная с 6–5 столетий до нашей эры на отношение к детям оказали большое влияние идеи Конфуция (551/552 – 479 до н. э.). Он придерживался традиционного воспитания и считал, что заниматься им нужно не только в детские годы, но и в старшем возрасте, до конца жизни. Родители должны не только вырастить, но и воспитать хорошего человека для страны.