

Салманова Тамила Хикматовна,
соискатель Международного
университета Кимё в Ташкенте

ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧУВСТВА ОБИДЫ И РУМИНАТИВНОСТИ (ПО МАТЕРИАЛАМ НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ)

УДК: 159.9

[HTTPS://DOI.ORG/10.34920/SO/VOL_2025_ISSUE_11_2](https://doi.org/10.34920/so/vol_2025_issue_11_2)

САЛМАНОВА Т.Х. ВЗАИМОСВЯЗЬ ЧУВСТВА ОБИДЫ И РУМИНАТИВНОСТИ (ПО МАТЕРИАЛАМ НАУЧНЫХ ИСТОЧНИКОВ)

Статья посвящена исследованию взаимосвязи чувства обиды и руминативного мышления. Подробно рассматриваются определения обиды и руминативности, их место в структуре эмоционально-когнитивных процессов личности. Приводятся зарубежные и российские исследования, подтверждающие, что руминация играет ключевую роль в закреплении и усилении обидчивых переживаний. Показано, что чрезмерная руминация препятствует эмоциональной регуляции, способствует развитию депрессивных и агрессивных состояний и снижает способность к прощению. Обозначены возможные практические пути преодоления обидчивости через когнитивные и поведенческие интервенции.

Ключевые слова и понятия: обида, руминативность, когнитивные процессы, эмоции, агрессия, прощение, личность.

SALMANOVA T.X. HAFALIK VA RUMINANTIVLIK HISSIYOTLARNI O'ZARO BOG'LIKLIGI (ILIMIY MANBALAR MATERIALLARI ASOSIDA)

Maqola hafalik hissi va ruminativ fikrlash o'rtasidagi o'zaro bog'liqlikni o'rganishga bag'ishlangan. Hafalik va ruminativlikning ta'riflari, shaxsning emotsional-kognitiv jarayonlaridagi o'zni atroflicha ko'rib chiqilgan. Chet el va Rossiya olimlarining tadqiqotlari orqali ruminativ fikrlash hafa bo'lish tuyg'usini mustahkamlash va kuchaytirishda asosiy mexanizm sifatida namoyon bo'lishi ko'rsatilgan. Ortiqcha ruminatsiya his-tuyg'ularni tartibga solishga to'sqinlik qilishi, depressiya va tajovuz holatlariga olib kelishi hamda kechirish qobiliyatini pasayishi qayd etilgan.

Tayanch so'z va tushunchalar: hafalik, ruminativlik, kognitiv jarayonlar, his-tuyg'ular, tajovuz, kechirish, shaxs.

SALMANOVA T.KH. THE RELATIONSHIP BETWEEN THE FEELING OF RESENTMENT AND RUMINATION (BASED ON THE MATERIALS OF SCIENTIFIC SOURCES)

The article examines the relationship between resentment (offense) and ruminative thinking. It provides detailed definitions of both constructs and discusses their place within the personality's emotional-cognitive processes. Russian and international studies demonstrate that rumination plays a key role in reinforcing and intensifying experiences of resentment. Excessive rumination hinders emotional regulation, contributes to depressive and aggressive states, and decreases the ability to forgive. Practical strategies of overcoming resentment through cognitive and behavioral interventions are outlined.

Key words and concepts: resentment, rumination, cognitive processes, emotions, aggression, forgiveness, personality.

Введение.

Чувство обиды является одной из наиболее распространённых эмоциональных реакций человека. Оно возникает в ответ на субъективно воспринимаемую несправедливость, унижение, предательство или игнорирование значимых потребностей личности¹. По своей природе обида сочетает в себе комплекс эмоций — злость, разочарование, горечь, печаль и ощущение нарушения личных границ. В психологической литературе обида определяется как социально обусловленная негативная эмоция, отражающая отношение к другому человеку или ситуации, в которых личность чувствует ущемление собственного достоинства².

Руминативность (rumination) в психологии описывается как навязчивое повторное возвращение к одним и тем же мыслям, воспоминаниям и аффективным состояниям³. Она проявляется в форме заикливания на негативных событиях и переживаниях, сопровождается внутренним диалогом и стремлением найти причины и последствия случившегося. В когнитивной психологии руминация рассматривается как дезадаптивная форма саморефлексии, препятствующая эмоциональной регуляции⁴.

Сочетание обиды и руминации представляет собой устойчивый когнитивно-эмоциональный цикл: обида запускает руминативные процессы, которые закрепляют и усиливают эмоциональное состояние, препятствуя его угасанию⁵.

Краткий анализ научной литературы по теме.

¹ Peled M., Moretti M. Rumination on anger and sadness in adolescence: Fuel for development of depressive symptoms. – Boston: Journal of Youth and Adolescence, 2010. – 31 с.

² Бреслав Г.М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения – к его отсутствию. – М.: Психология. Журнал ВШЭ, 2020. – Т.17, №1. – С.27–42.

³ Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. – Washington: American Psychological Association, 2004. – 99 с.

⁴ Watkins E. Constructive and unconstructive repetitive thought. – New York: Psychological Bulletin, 2008. – 44 с.

⁵ Sukhodolsky D.G., Golub A., Cromwell E.N. Development and validation of the Anger Rumination Scale. – London: Personality and Individual Differences, 2001. – 25 с.

Зарубежные исследования.

В исследованиях зарубежных авторов выделяется особая форма руминативного мышления — **руминация гнева**. Она описывает склонность человека многократно возвращаться к мыслям о нанесённой обиде или несправедливости и воображать варианты возмездия. По данным Д.Г.Суходольского⁶, именно этот вид руминации поддерживает длительное существование чувства обиды и способствует переходу к агрессивным действиям.

С.Нолен-Хуксема установила, что руминация является универсальным механизмом поддержания негативного аффекта и тесно связана с депрессивными состояниями⁷. Э.Уоткинс дифференцирует «абстрактную» и «конкретную» руминацию: абстрактная («почему это произошло?») усиливает переживание обиды, тогда как конкретная («что я могу сделать?») способствует её преодолению⁸.

Пелед и Моретти выявили, что подростки с высоким уровнем гневовой руминации дольше удерживают чувство обиды и чаще демонстрируют импульсивное поведение⁹.

Труды российских учёных.

В российской психологии обида рассматривается как самостоятельный предмет исследования. Г.М.Бреслав определяет обиду как специфическое чувство, связанное с нарушением межличностного равновесия и трудностями в прощении¹⁰. Ю.В.Печин подчёркивает необходимость уточнения понятия обиды в отече-

⁶ Sukhodolsky D.G., Golub A., Cromwell E.N. Development and validation of the Anger Rumination Scale. – London: Personality and Individual Differences, 2001. – 25 с.

⁷ Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. – Washington: American Psychological Association, 2004. – 99 с.

⁸ Watkins E. Constructive and unconstructive repetitive thought. – New York: Psychological Bulletin, 2008. – 44 с.

⁹ Peled M., Moretti M. Rumination on anger and sadness in adolescence: Fuel for development of depressive symptoms. – Boston: Journal of Youth and Adolescence, 2010. – 31 с.

¹⁰ Бреслав Г.М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения – к его отсутствию. – М.: Психология. Журнал ВШЭ, 2020. – Т.17, №1. – С.27–42

ственной психологии и выделяет её как значимый фактор межличностной динамики¹.

Что касается руминации, Е.А.Дорошева провела адаптацию русскоязычной версии Ruminative Response Scale, что позволяет достоверно диагностировать склонность к руминативному мышлению в российской выборке². О.Д.Пуговкина в своих обзорах подчеркивает, что руминация является когнитивным фактором хронификации депрессии³.

Н.В.Иванова исследует «чувствительность к справедливости» и выделяет фактор «отсутствие руминаций об обиде» как показатель эмоциональной устойчивости личности⁴. А.А.Козлов показал, что умение преодолевать обиду играет ключевую роль в нормализации акцентуаций характера у студентов⁵.

Научные работы исследователей Узбекистана.

В работах узбекских учёных подчеркивается значимость обидчивости для межличностных отношений. Ш.К.Сатиев выявил связь обидчивости с конфликтностью в спортивных коллективах⁶. Л.А.Нигматулина установила, что подработки с компьютерной зависимостью чаще демонстрируют руминативные паттерны мышления и агрессивность⁷.

¹ Печин Ю.В. Исследования обиды в российской психологии: современное состояние и перспективы. – М.: Психологические исследования, 2019. – №6. – С.15–28.

² Дорошева Е.А. Адаптация русскоязычной версии опросника руминаций (Ruminative Response Scale). – М.: Консультативная психология и психотерапия, 2025. – Т.33, №2. – С.50–71.

³ Пуговкина О.Д. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессивных расстройств. – СПб.: Вестник психологии, 2018. – №4. – С.33–48.

⁴ Иванова Н.В. Чувствительность к справедливости как личностный конструкт. – М.: Вопросы психологии, 2021. – №5. – С.112–125.

⁵ Козлов А.А. Преодоление обиды как фактор нормализации акцентуаций характера у студентов. – Казань: Психологические науки и образование, 2019. – №3. – С.75–82.

⁶ Сатиев Ш.К. Управление конфликтными взаимоотношениями с учётом характерологических особенностей спортсменов. – Ташкент: Психология и педагогика Узбекистана, 2020. – 63 с.

⁷ Нигматулина Л.А. Влияние компьютерной зависимости на характерологические черты личности. – Ташкент: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук, 2020. – 47 с.

Цель и задачи исследования.

Цель: выявить взаимосвязь между чувством обиды и руминативностью как когнитивным механизмом закрепления негативного аффекта.

Задачи:

- уточнить определения обиды и руминативности;
- проанализировать зарубежные, российские и отечественные исследования;
- выявить когнитивные механизмы, связывающие обиду и руминативность;
- обозначить пути снижения руминативности и преодоления обидчивости.

Методология исследования.

Использованы сравнительный и контент-анализ источников. Рассматривались как теоретические труды, так и эмпирические данные зарубежных, российских и узбекистанских исследователей.

Объект исследования: чувство обиды как эмоционально-когнитивный феномен.

Предмет исследования: руминативное мышление как фактор закрепления обидчивых переживаний.

Результаты исследования и обсуждение.

1. Определение обиды. Обида — это эмоционально окрашенное состояние, возникающее при восприятии несправедливого отношения и сопровождающееся переживанием ущемления достоинства⁸.

2. Определение руминативности. Руминативность — это многократное возвращение к негативным мыслям и воспоминаниям, характеризующееся низкой когнитивной гибкостью⁹.

⁸ Бреслав Г.М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения – к его отсутствию. – М.: Психология. Журнал ВШЭ, 2020. – Т.17, №1. – С.27–42.

⁹ Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. – Washington: American Psychological Association, 2004. – 99 с.

3. Механизм взаимосвязи. Обида является триггером руминативных процессов, которые закрепляют и усиливают переживание. Наиболее ярко это проявляется в гневовой руминации¹.

4. Последствия руминации. Чрезмерная руминация ведёт к депрессии, тревожности, агрессивным реакциям и снижению способности к прощению².

5. Практические аспекты. Когнитивно-поведенческая терапия и методы осознанности снижают уровень руминативности и помогают преодолеть обидчивость³.

Выводы.

1) Обида и руминация образуют взаимно усиливающий цикл, препятствующий эмоциональной регуляции.

2) Наиболее значимым механизмом выступает руминация гнева.

3) Российские исследования подтверждают роль обиды и руминации в психическом неблагополучии и предлагают пути диагностики и коррекции.

4) Наиболее подходящими эффективными стратегиями преодоления обидчивости определены такие практические методы как когнитивно-поведенческая терапия и метод mindfulness.

Список литературы:

1. Nolen-Hoeksema S. The role of rumination in depressive disorders and mixed anxiety/depressive symptoms. – Washington: American Psychological Association, 2004. – 99 с.
2. Sukhodolsky D.G., Golub A., Cromwell E.N. Development and validation of the Anger Rumination Scale. – London: Personality and Individual Differences, 2001. – 25 с.
3. Watkins E. Constructive and unconstructive repetitive thought. – New York: Psychological Bulletin, 2008. – 44 с.
4. Peled M., Moretti M. Rumination on anger and sadness in adolescence: Fuel for development of depressive symptoms. – Boston: Journal of Youth and Adolescence, 2010. – 31 с.
5. Baer R. Mindfulness and emotion regulation: Pathways to psychological well-being. – Dordrecht: Journal of Happiness Studies, 2010. – 57 с.
6. Бреслав Г.М. Обида как предмет психологического изучения: от прощения – к его отсутствию. – М.: Психология. Журнал ВШЭ, 2020. – Т.17, №1. – С.27–42.
7. Печин Ю.В. Исследования обиды в российской психологии: современное состояние и перспективы. – М.: Психологические исследования, 2019. – №6. – С.15–28.
8. Дорошева Е.А. Адаптация русскоязычной версии опросника руминаций (Ruminative Response Scale). – М.: Консультативная психология и психотерапия, 2025. – Т.33, №2. – С.50–71.
9. Пуговкина О.Д. Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессивных расстройств. – СПб.: Вестник психологии, 2018. – №4. – С.33–48.
10. Иванова Н.В. Чувствительность к справедливости как личностный конструкт. – М.: Вопросы психологии, 2021. – №5. – С.112–125.
11. Козлов А.А. Преодоление обиды как фактор нормализации акцентуаций характера у студентов. – Казань: Психологические науки и образование, 2019. – №3. – С.75–82.
12. Сатиев Ш.К. Управление конфликтными взаимоотношениями с учётом характерологических особенностей спортсменов. – Ташкент: Психология и педагогика Узбекистана, 2020. – 63 с.
13. Нигматулина Л.А. Влияние компьютерной зависимости на характерологические черты личности. – Ташкент: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук, 2020. – 47 с.

¹ Sukhodolsky D.G., Golub A., Cromwell E.N. Development and validation of the Anger Rumination Scale. – London: Personality and Individual Differences, 2001. – 25 с.

² Watkins E. Constructive and unconstructive repetitive thought. – New York: Psychological Bulletin, 2008. – 44 с.

³ Baer R. Mindfulness and emotion regulation: Pathways to psychological well-being. – Dordrecht: Journal of Happiness Studies, 2010. – 57 с.