

---

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ТЕМА ВЫПУСКА.  
АПРОБАЦИЯ И ВАЛИДИЗАЦИЯ МЕТОДИК**  
**SPECIAL TOPIC OF THE ISSUE.  
TESTING AND VALIDATING INSTRUMENTS**

---

Научная статья | Original paper

**Адаптация русскоязычной версии опросника  
руминаций «Rumination Response Scale»**

**Е.А. Дорошева<sup>1, 2</sup>** ✉

<sup>1</sup> Новосибирский государственный университет,  
Новосибирск, Российская федерация

<sup>2</sup> Научно-исследовательский институт нейронаук и медицины,  
Новосибирск, Российская федерация

✉ [elena.dorosheva@mail.ru](mailto:elena.dorosheva@mail.ru)

**Резюме**

**Контекст и актуальность.** Изучение склонности к руминативному мышлению имеет существенное значение в связи с важностью руминаций как транздиagnoстического симптома при различных аффективных и когнитивных расстройствах, отклоняющемся поведении, психосоматических нарушениях. Пригодность и структура русскоязычной версии «Ruminative Response Scale» являются предметом дискуссий и нуждаются в уточнениях. **Цель:** проверить психометрические характеристики русскоязычной версии 22-пунктового опросника руминаций «Ruminative Response Scale» (RRS). **Материалы и методы.** Общая выборка исследования составила 1668 человек в возрасте от 16 до 70 лет (средний возраст — 32,9), из них 471 мужчина и 1197 женщин. Для проверки конвергентной валидности использовались методики, измеряющие способность управления эмоциями, интенсивность разного рода размышлений и уровень депрессивных тенденций. С целью описания структуры шкалы применялся конфирматорный факторный анализ (шесть возможных моделей), рассчитывались показатели согласованности шкалы и отдельных субшкал. Через месяц проводилось повторное тестирование для определения

ретестовой надежности. Представлена описательная статистика опросника. **Результаты.** Анализ факторной структуры опросника показал наибольшую пригодность бифакторной модели с общим группирующим фактором и связанными подфакторами, выявляемыми авторами оригинальной методики. Шкала характеризуется высокой внутренней согласованностью (альфа Кронбаха — 0,92), ее субшкалы обладают достаточной согласованностью. Ретестовая надежность шкалы удовлетворительна, однако показатели субшкал, вероятно, подвержены определенным ситуативным колебаниям. Показатели субшкал «Тягостные размышления» и «Руминации, связанные с депрессией» имеют сходную структуру связей с показателями других методик, демонстрируя ожидаемую достаточно тесную связь с показателями депрессивных тенденций и дисрегуляции эмоций, в то время как показатель субшкалы «Рефлексивные руминации» имеет более слабые связи с уровнем депрессивных тенденций, прямо связан с показателями эмоциональной осведомленности и такой способности в сфере саморегуляции, как умение замечать внутренние и внешние стимулы. **Выводы.** 22-пунктовая шкала руминаций «Ruminative Response Scale» (RRS) обладает достаточными психометрическими характеристиками для использования. Сходство субшкал «Тягостные размышления» и «Руминации, связанные с депрессией» указывает на возможность исключения одной из них в краткой версии опросника без потери информативности. Рефлексивные руминации свидетельствуют о склонности к наблюдению и в меньшей мере связаны с психологическим благополучием.

**Ключевые слова:** руминации, шкала «Ruminative Response Scale», психодиагностика, психометрические характеристики, факторная структура, тревога, стресс, депрессивные тенденции, психологическое благополучие, управление эмоциями, рефлексия

**Финансирование.** Результаты получены в ходе выполнения ПНИ «Разработка технологии индивидуального анализа мозговых механизмов приоритетной обработки самореферентной информации для объективной диагностики риска возникновения, тяжести и мониторинга клинической динамики депрессии и суицидального поведения», регистрационный номер ЕГИСУ НИОКТР: 123100400150-3.

**Благодарности.** Автор благодарит за создание русскоязычной версии методики доктора биологических наук, доцента, заведующего лабораторией дифференциальной психофизиологии Научно-исследовательского института нейронаук и медицины (НИИНМ) Г.Г. Князева.

**Для цитирования:** Дорошева, Е.А. (2025). Адаптация русскоязычной версии опросника руминаций «Rumination Response Scale». *Консультативная психология и психотерапия*, 33 (2), 50—71. <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330203>

## Adaptation of the Russian version of the Rumination Response Scale

E.A. Dorosheva<sup>1, 2</sup> ✉

<sup>1</sup> Novosibirsk State University, Novosibirsk, Russian Federation

<sup>2</sup> Research Institute of Neurosciences and Medicine,  
Novosibirsk, Russian Federation

✉ elena.dorosheva@mail.ru

### *Abstract*

**Context and relevance.** Study of tendency towards ruminant thinking is important in connection with ruminations as a transdiagnostic symptom in various affective and cognitive disorders, deviant behavior, psychosomatic problems. Validity and structure of the Russian version of the Ruminative Response Scale is a matter of debate and needs clarification. **Objective.** To verify the psychometric characteristics of the Russian version of the 22-point Ruminative Response Scale. **Materials and methods.** Total study sample was 1668 people aged 16 to 70 years (average age 32.9), among them 471 men and 1197 women. For the purpose of convergent validity verification, questionnaires were used that reveal the level of depressive tendencies, measure the ability to manage emotions, diagnose the intensity of various kinds of reflections. A confirmatory factor analysis was used to check the scale structure (six possible models), consistency of the scale was calculated. Retest reliability was checked at monthly intervals. Descriptive statistics of the questionnaire were calculated. **Results.** Analysis of factor structure of the questionnaire showed the greatest suitability for the bifactor model with a common grouping factor and related subfactors identified by the authors of the original method. The scale as a whole is characterized by high internal consistency (Cronbach alpha 0.92), subscales have sufficient consistency. Retest reliability of the scale is satisfactory, but subscale indicators are likely to be subject to certain situational fluctuations. The «brooding» and «depression-related ruminations» subscales have a similar structure of connections with other constructs, demonstrating an expected rather close relationship to depressive tendencies and dysregulation of emotions, while the «reflexive ruminations» subscale has weaker connections with depression, and is directly related to observation in the structure of mindfulness self-regulation and emotional awareness. **Conclusions.** The 22-point RRS rumination scale has sufficient psychometric characteristics for use. Similarity of the «brooding» and «depression-related ruminations» subscales indicates the possibility of excluding one of them in the short version of the questionnaire without losing information content. Reflexive ruminations are indicative of a tendency to observe and are associated with depression to a lesser extent.

**Keywords:** rumination, Ruminative Response Scale, psychodiagnostics, psychometric characteristics, factor structure, anxiety, stress, depressive tendencies, psychological well-being, emotion management, reflection

**Funding.** The results were obtained during the implementation of the PSR «Development of a technology for individual analysis of brain mechanisms of priority processing of self—referential information for objective diagnostics of the risk of occurrence, severity and monitoring of the clinical dynamics of depression and suicidal behavior», registration number Unified State Information System for Accounting of Scientific, Experimental, Design and Technological Works of Civilian Purpose: 123100400150-3.

**Acknowledgements.** The author thanks G. Knyazev, Doctor of Biological Sciences, Associate Professor of the Higher Attestation Commission, Head of the Laboratory of Differential Psychophysiology, Research Institute of Neurosciences and Medicine, for creating the Russian-language version of the scale.

**For citation:** Dorosheva, E.A. (2025). Adaptation of the Russian version of the Rumination Response Scale. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 33(2), 50—71. (In Russ.). <https://doi.org/10.17759/cpp.2025330203>

## Введение

Повторяющиеся мысли (руминации), касающиеся негативных событий и переживаний, все чаще исследуются в контексте их значимости для благополучия личности. Руминации на клинических выборках рассматриваются как трансдиагностический признак разных форм психической патологии (прежде всего депрессии и тревоги), а также нарушений поведения — аддикций, навязчивых и импульсивных действий (Дарьин, Зайцева, 2023; Hasegawa et al., 2022). Они широко распространены и среди условно здоровой популяции, что указывает как на присутствие у участников исследований напряжения, тревоги, депрессивных тенденций (Gil et al., 2023), так и на проявление у них посттравматического роста в ситуациях травмы и кризиса (Watkins, 2024).

Систематическое исследование руминаций проводилось в рамках когнитивной психологии. В классической модели А. Бека они трактуются как когнитивные искажения при автоматической оценке событий, несущие дисфункциональный, повторяющийся, ригидный характер (Пуговкина и др., 2021). Дальнейшие исследования показали сложный характер связей между когнитивными искажениями, руминациями и симптомами депрессии (Wisco, Harp, 2021).

С. Нолен-Хоэксимой предложена теория стилей реагирования, рассматривающая руминативное мышление как привычное реагирование

на проблемную ситуацию повторяющимся размышлением о симптомах, чувствах, проблемах, неприятных событиях, своих негативных чертах (Nolen-Hoeksema, 1990). В рамках теории контроля руминирование рассматривается как временное состояние, состоящее в том, что в конкретной ситуации возникают осознанные размышления, изначально направленные на решение проблемы и перерастающие в мысли о недостижении цели или о препятствиях на пути к ней; они могут носить и конструктивный характер, если цель в итоге достигается (Труевцев и др., 2020).

Акцент на руминации в качестве привычки мышления предполагает неосознанность и автоматичность ее эпизодов; при этом руминации рассматриваются как устойчивая личностная черта (Треплог et al., 2020). Формированию такой привычки способствует то, что руминации выполняют функцию избегания решения проблем, которые в результате накапливаются и приводят в долгосрочной перспективе к усилению беспомощности и депрессии (Watkins, 2024). Хотя руминации неприятны, их повторение возникает из-за снижения общего напряжения, вызываемого неудачами в решениях проблем. Возникновение привычной мысли, отвлекающей или объясняющей неудачу, служит самоподкреплением, а выработка новых способов мышления эффективна в снижении руминаций (Li et al., 2022).

Отечественные исследователи руминаций описывают их как закливание процесса поиска решения задачи на переборе уже известных вариантов, что может закончиться как выработкой нового видения ситуации, так и отказом от решения (Зарецкий, 1984). Позже аргументируется, что обыденные задачи выполняются не только автоматически, но и включают обдумывание, которое их оптимизирует; руминации могут препятствовать этому (Toner, 2017). Предлагаемые в научной литературе инструменты, оценивающие уровень руминаций, немногочисленны. Один из наиболее востребованных опросников — Ruminative Response Scale — направлен на измерение нескольких типов руминативного мышления в проблемных ситуациях, связанных с возникновением депрессивных тенденций (Nolen-Hoeksema, 1990). 12 пунктов опросника формулировались аналогично пунктам шкалы депрессии А. Бека и описываются как измеряющие руминации, связанные с депрессией («depression related rumination»). Оставшиеся 10 пунктов анализировали методом главных компонент, выявив два фактора: рефлексивные навязчивые размышления («reflexive rumination»), содержащие утверждения об эмоционально нейтральных размышлениях, и тягостные, мрачные и тревожные навязчивые размышления, частично включающие самокри-

тику («brooding»). Дополнительное исследование исходного трехфакторного решения выявило все три компонента (Treynor et al., 2003).

Использование краткой (десятипунктовой) версии методики получило широкое распространение; в ряде работ на разных языковых выборках подтверждена ее исходная двухфакторная структура (Townshend, Najhashemi, 2023). Показан разный вклад выделяемых факторов во взаимосвязь с внешними критериями валидности, например склонностью к суицидальному поведению (Surrence et al., 2009). Однако применяется и полная форма шкалы; есть данные как о подтверждении ее трехфакторной структуры (Liang, Lee, 2019; Townshend, Najhashemi, 2023), так и об отклонениях от нее (Пуговкина и др., 2021). Последняя работа представляет собой единственный на настоящий момент вариант адаптации русскоязычной версии методики на достаточно большой выборке (476 человек). В ней не подтвердилась оригинальная структура методики; получено четырехфакторное решение с выделением факторов, соответствующих содержанию руминаций. Выделение факторов по содержательному принципу встречается и в отдельных зарубежных работах (например: Roelofs et al., 2006).

Мы приняли решение о проверке психометрических характеристик русскоязычной версии полной формы опросника для определения его факторной структуры и заключения о месте фактора руминаций, связанных с депрессией, в структуре шкалы. Дополнительно изучалось содержание субшкалы «Рефлексивные руминации», вызывающее определенные разночтения, связанные с пониманием руминаций как исключительно негативного или, в определенных случаях, также позитивного процесса (Пуговкина и др., 2021).

## Материалы и методы исследования

**Выборка.** Общая выборка составила 1668 человек в возрасте от 16 до 70 лет (средний возраст — 32,9), из них 1197 — женщины. Все участники выборки заполняли опросник руминации, часть участников заполняла и другие методики.

**Методики.** Использовалась русскоязычная версия опросника «Ruminative Response Scale» в переводе Г.Г. Князева (см. Приложение).

Для проверки конструктивной валидности применялись несколько блоков методик, проведенных на частично пересекающихся выборках численностью от 79 до 1582 респондентов в возрасте 18—70 лет. Депрессив-

ные тенденции измерялись опросником депрессии А. Бека (Тарабрина, 2001), способность управления эмоциями изучалась с помощью опросника эмоционального интеллекта Д.В. Люсина (Люсин, 2014), опросника эмоционального интеллекта Н. Холла (Андреева, 2006) и пятифакторного опросника осознанности (Голубев, Дорошева, 2018). Для выявления взаимосвязей со сходными конструктами использовались шкала руминаций опросника когнитивной регуляции эмоций (CERQ) (Рассказова и др., 2011) и дифференциальный опросник рефлексии (Леонтьев, Осин, 2014).

Для проверки ретестовой надежности повторное тестирование проводили с интервалом в один месяц на выборке из 78 участников.

**Методы статистической обработки данных.** Для описания структуры опросника применяли конфирматорный факторный анализ в статистическом пакете EQS 6.3. Основные расчеты проводились с помощью программного пакета STATISTICA 10.0. Для проверки согласованности Шкалы подсчитывался коэффициент альфа Кронбаха. С целью определения конструктивной валидности, ретестовой надежности, взаимосвязи возраста с показателями шкалы использовался корреляционный анализ, по К. Пирсону. Показатели в группах мужчин и женщин сравнивались с использованием t-критерия Стьюдента. Проводился расчет описательной статистики шкалы.

## Результаты и их обсуждение

### *Внутренняя структура шкалы*

Корреляционный анализ показал значимые положительные связи ( $p < 0,001$ ) между всеми субшкалами оригинальной шкалы:  $r = 0,68$  для навязчивых размышлений и руминаций, относящихся к депрессии;  $r = 0,44$  для навязчивых размышлений и рефлексивных руминаций;  $r = 0,53$  для руминаций, относящихся к депрессии, и рефлексивных руминаций.

Исходя из данных предыдущих исследований и теоретической структуры опросника, методом конфирматорного факторного анализа проверялась пригодность шести теоретических моделей:

- 1) однофакторной;
- 2) с тремя коррелирующими факторами;
- 3) с тремя подфакторами и группирующим фактором;
- 4) бифакторной с тремя коррелирующими подфакторами и независимым фактором;
- 5) с четырьмя коррелирующими факторами (Пуговкина и др., 2021);

6) с четырьмя факторами и группирующим фактором (Пуговкина и др., 2021).

В моделях 2—4 использовали ключ оригинальной методики (см. приложение).

Четырехфакторная структура включала шкалы «Анергия — руминирование на тему симптомов усталости и потери энергии» (пункты 2, 3, 4, 6, 9, 14, 19), «Поиск глобальных объяснений» (пункты 5, 15, 16, 18, 22), «Анализ» (пункты 7, 12, 20), «Переживание одиночества» (пункты 1, 11, 21) (Пуговкина и др., 2021).

Поскольку критерий Шапиро—Уилка показал отклонения распределения переменных от многомерной нормальности ( $p < 0,001$ ), confirmatorный факторный анализ проводился с применением поправки Саторры—Бентлера. Для оценки пригодности моделей были использованы следующие показатели: 1)  $RMSEA < 0,06$ ; 2)  $CFI > 0,95$ ; 4)  $IFI > 0,95$ . Результаты проверки моделей представлены в табл. 1.

Таблица 1 / Table 1  
**Показатели соответствия моделей по итогам CFA**  
**CFA Model Compliance**

Модель / Model	RMSEA (90% CI)	CFI	IFI
Модель 1 / Model 1	0,083 (0,080—0,086)	0,802	0,803
Модель 2 / Model 2	0,070 (0,067—0,073)	0,865	0,865
Модель 3 / Model 3	0,072 (0,069—0,075)	0,859	0,860
Модель 4 / Model 4	0,061 (0,058—0,064)	0,910	0,910
Модель 5 / Model 5	0,074 (0,070—0,077)	0,889	0,889
Модель 6 / Model 6	0,073 (0,070—0,078)	0,882	0,882

Показатели четырехфакторной модели, ранее описанной для русскоязычной адаптации опросника, не достигли уровня пригодности и оказались ниже таковых для оригинальной модели с тремя субшкалами, однако превысили показатели однофакторной модели. Наилучшие показатели пригодности наблюдаются для бифакторной модели с тремя подфакторами, выделяемой в оригинальной версии шкалы: для нее CFI и IFI достигли уровня пригодности, а RMSEA находится на его границе.

### ***Внутренняя согласованность опросника***

Коэффициент альфа Кронбаха шкалы составил 0,92, что указывает на высокий уровень согласованности опросника и аналогичен (нет со-



гласования), соответствует значению, полученному для оригинальной версии. Для субшкалы «Тягостные размышления» коэффициент альфа Кронбаха составил 0,73, субшкалы «Руминации, относящиеся к депрессии» — 0,89; «Рефлексивные руминации» — 0,77, что говорит об их достаточной согласованности. Показатели пунктов опросника демонстрируют корреляции с суммарным значением шкалы от 0,22 до 0,68; альфа Кронбаха значительно не возрастает при удалении каких-либо пунктов. Наименьшая корреляция выявлена для пункта 12, «Записываете свои мысли и анализируете их», возможно связанного с попыткой решения проблемы в большей мере, чем с автоматическими мыслями, как предполагалось ранее при получении аналогичного результата (Пуговкина и др., 2021). Показатели пунктов отдельных субшкал коррелируют с их суммарными значениями — от 0,38 до 0,89. В целом, можно говорить о хорошей согласованности опросника.

### ***Конструктивная валидность опросника***

Выявленные нами корреляции согласуются с таковыми, установленными ранее разными авторами при адаптации различных версий опросника (табл. 2—4). Более сильные положительные корреляции с показателями депрессии выявлены для показателей субшкал «Тягостные размышления» и «Руминации, связанные с депрессией»; слабые связи той же направленности присутствуют и у значений рефлексивных руминаций (табл. 2).

Показатель руминаций опросника CERQ показал средней силы положительные связи с показателем шкалы руминаций и с показателями ее субшкал. Слабые и средние положительные связи общего показателя шкалы и значений всех ее субшкал выявлены для показателей всех видов рефлексии, за исключением связи показателей квазирефлексии и рефлексивных руминаций. Наиболее тесно связаны показатели субшкал «Тягостные размышления» и «Руминации, связанные с депрессией», с одной стороны, и шкалы интроспекции, отражающей направленность размышлений на собственное внутреннее переживание, — с другой (Леонтьев, Осин, 2014). Показатель рефлексивных руминаций более всего связан со значениями системной рефлексии, направленной как на себя, так и на внешнюю ситуацию и способствующей разрешению проблем (табл. 3).

При сравнении значений шкалы руминаций с показателями опросников эмоционального интеллекта наиболее тесные связи субшкал «Тягостные размышления» и «Руминации, связанные с депрессией»

выявлены с представлениями об умении управлять своими эмоциями. Показатели возможности контролировать свои реакции на внешние и внутренние стимулы также положительно связаны со значениями этих субшкал. Показатели рефлексивных руминаций слабее связаны со значениями шкал, измеряющих представления о собственной способности управлять своими и чужими эмоциями (опросники эмоционального интеллекта) и возможность контроля своих реакций (пятифакторный опросник осознанности); в отличие от значений двух других субшкал изучаемой методики показатели рефлексивных руминаций не связаны со значениями общей осознанности. Также показатели рефлексивных руминаций продемонстрировали крайне слабую обратную связь со значениями шкалы, измеряющей отсутствие осуждения своих реакций, в то время как показатели двух других субшкал имеют со значениями данной шкалы связь средней силы.

Показатели шкалы, отражающей понимание своих и чужих эмоций (опросник Д.В. Люсина), слабо обратно связаны со значениями субшкал тягостных размышлений и депрессивных руминаций; значения шкалы эмоциональной осведомленности (опросник Н. Холла) не показали связей с данными субшкалами; показатели рефлексивных руминаций не продемонстрировали связи с соответствующими показателями опросника Д.В. Люсина, выявлена их положительная корреляция средней силы со значениями шкалы эмоциональной осведомленности опросника Н. Холла (табл. 4).

Это дополнительно подтверждает смысловую составляющую рефлексивных руминаций, состоящую в наличии метапозиции отслеживания своих реакций на внешние объекты или события, что позволяет эти реакции корректировать. Однако обратная связь выраженности руминаций данного типа с показателями управления эмоциями и ее связь с показателем депрессивных тенденций не позволяет приравнять их к «хорошей рефлексии». Для двух других форм руминаций, по-видимому, снижается внимание к происходящему вокруг и к своим чувствам, что указывает на их большую автоматизацию.

В целом, можно заключить, что шкала руминаций имеет хорошую конвергентную валидность. Субшкалы «Тягостные размышления» и «Руминации, связанные с депрессией» показывают сходный характер связей с другими конструктами (что делает оправданным использование краткой версии шкалы), в то время как взаимосвязи показателей рефлексивных руминаций в основном отличаются силой, а в некоторых случаях — и характером.

Таблица 2 / Table 2

**Корреляционный анализ показателей опросника руминаций  
и опросников, измеряющих симптомы психологического неблагополучия  
(коэффициент корреляции К. Пирсона)**  
**Correlation analysis of Rumination Response Scale and questionnaires  
measuring symptoms of psychological distress (Pearson correlation coefficient)**

Методика / Questionnaire	Показатель / Indicator	Тягостные навяз- чивые размышле- ния / Brooding	Руминации, отно- сящиеся к депрес- сии / Depressive Rumination	Рефлексивные руминации / Reflection	Общий показатель руминаций / Rumination
Опросник де- прессии Бека / Beck's Depres- sion Inventory (N = 241)	Общий уровень депрессии / Depression	0,46***	0,56***	0,16*	0,46***
	Аффективные симптомы / Affective symp- toms	0,50***	0,57***	0,20**	0,50***
	Соматические симптомы / So- matic symptoms	0,37***	0,50	0,09	0,37

*Примечание:* «\*\*\*» —  $p < 0,001$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*» —  $p < 0,05$ ;  $p$  — значимость; N — число респондентов, заполнявших методику.

*Note:* «\*\*\*» —  $p < 0,001$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*» —  $p < 0,05$ ;  $p$  — probability; N — number of respondents completing the questionnaire.

**Ретестовая надежность опросника**

Корреляция между результатами первого и повторного тестирования с интервалом в один месяц составила 0,72 для суммарного показателя опросника; 0,73 — для показателя субшкалы руминаций, связанных с депрессией; 0,62 — для показателя субшкалы тягостных размышлений и 0,64 — для показателя субшкалы рефлексивных руминаций ( $p < 0,001$ ), что сопоставимо с результатами, полученными для оригинальной версии методики, на основе которых авторы констатировали ее достаточную ретестовую надежность. Однако можно полагать, что выраженность повторяющихся мыслей в определенной мере подвержена ситуативным колебаниям.

Таблица 3/ Table 3

**Корреляционный анализ показателей шкалы руминаций и показателей,  
отражающих уровень размышлений различного рода  
(коэффициент корреляции К. Пирсона)**

**Correlation analysis of Rumination Response Scale and indicators measuring  
the level of various reflections (Pearson correlation coefficient)**

Методика / Questionnaire	Показатель / Indicator	Тягостные размыш- ления / Brooding	Руминации, отно- сящиеся к депрес- сии / Depressive Rumination	Рефлексивные ру- минации / Reflection	Общий показатель руминаций / Rumination
Дифференциальный опросник рефлексии (N = 76)	Системная реф- лексия	0,41***	0,29*	0,55***	0,48***
	Интрореплексия	0,63***	0,63***	0,32**	0,58***
	Квазирефлексия	0,35**	0,33**	0,14	0,29*
CERQ (N = 944)	Руминации	0,38***	0,41***	0,47***	0,51***

*Примечание:* «\*\*\*» —  $p < 0,001$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*» —  $p < 0,05$ ;  $p$  — значимость;  $N$  — число респондентов, заполнявших методику.

*Note:* «\*\*\*» —  $p < 0,001$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*» —  $p < 0,05$ ;  $p$  — probability;  $N$  — number of respondents completing the questionnaire.

Таблица 4/ Table 4

**Корреляционный анализ показателей шкалы руминаций и показателей  
управления эмоциями (коэффициент корреляции К. Пирсона)**

**Correlation analysis of Rumination Response Scale and emotion management  
indicators (Pearson correlation coefficient)**

Методика / Questionnaire	Показатель / Indicator	Тягостные навязчивые размышления / Brooding	Руминации, отно- сящиеся к депрес- сии / Depressive Rumination	Рефлексивные руминации / Reflection	Общий пока- затель руминаций / Rumination
Пятифактор- ный опрос-	Наблюдение / Observation	<0,01	0,07	0,33***	0,17***

Методика / Questionnaire	Показатель / Indicator	Тягостные навязчивые размышления / Brooding	Руминации, отно- сящиеся к депрес- сии / Depressive Rumination	Рефлективные руминации / Reflection	Общий показа- тель руминаций / Rumination
ник осоз- нанности / Five Facet Mindfulness Questionnaire (N = 680)	Описание / De- scription	–0,28***	–0,28***	–0,01	–0,28***
	Действия с осоз- нанностью / Acting with mindfulness	–0,32***	–0,45***	–0,16***	–0,37***
	Некритичное отно- шение / Nonjudge	–0,52***	–0,33***	–0,08*	–0,37***
	Возможность не реагировать / Non- react	–0,39***	–0,37***	–0,18***	–0,38***
	Общий показатель осознанности / Mindfulness	–0,50***	–0,44***	–0,03	–0,38***
ЭМиН (N = 292)	Понимание чужих эмоций / Un- derstanding other people's emotions	–0,16**	–0,16**	0,05	–0,10
	Понимание своих эмоций / Under- standing own emo- tions	–0,24***	–0,24***	0,02	–0,18**
	Управление чу- жими эмоциями / Managing other people's emotions	–0,28***	–0,40***	–0,21***	–0,35***
	Управление сво- ими эмоциями / Managing own emo- tions	–0,50***	–0,53***	–0,17**	–0,47***
	Контроль эмоцио- нальной экспрес- сии / Control of emotional expression	–0,34***	–0,35***	–0,17	–0,34*

Методика / Questionnaire	Показатель / Indicator	Тягостные навязчивые размышления / Brooding	Руминации, отно- сящиеся к депрес- сии / Depressive Rumination	Рефлексивные руминации / Reflection	Общий показа- тель руминаций / Rumination
	Межличностный эмоциональный интеллект / Inter- personal emotional intelligence	−0,21***	−0,22***	0,04***	−0,15***
	Внутриличностный эмоциональный интеллект / Intra- personal emotional intelligence	−0,46***	−0,54***	−0,24	−0,49***
	Понимание эмо- ций / Understanding emotions	−0,25***	−0,32***	−0,09*	−0,26***
	Управление эмоци- ями / Managing emotions	−0,46***	−0,48***	−0,13*	−0,42***
Опросник эмоциональ- ного интел- лекта Н. Хол- ла / Hall Emotional Intelligence Test (N = 89)	Эмоциональная осведомленность / Self- awareness	−0,03	0,08	0,36***	0,18
	Управление сво- ими эмоциями / Self-regulation	−0,47***	−0,39***	−0,14	−0,36***
	Самомотивация / Motivation	−0,51***	−0,36***	−0,12	−0,36***
	Эмпатия / Empathy	−0,37***	−0,20	−0,04	−0,22*
	Распознавание эмоций других людей / Effective Relationships	−0,26***	−0,19	−0,08	−0,20

Примечание: «\*\*\*» —  $p < 0,001$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*» —  $p < 0,05$ ;  $p$  — значимость; N — число респондентов, заполнявших опросник.

Note: «\*\*\*»  $p < 0,001$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*» —  $p < 0,05$ ;  $p$  — probability; N — number of respondents completing the questionnaire.

**Описательная статистика опросника**

Корреляционный анализ возраста и показателей шкалы руминаций показал очень слабое снижение с возрастом всех рассматриваемых составляющих руминативного мышления, как у мужчин, так и у женщин (табл. 6).

Таблица 6/ Table 6

**Связь показателей шкалы руминаций с возрастом  
(коэффициент корреляции К. Пирсона)  
Correlations of Rumination Response Scale with age  
(Pearson correlation coefficient)**

Показатель / Indicator	Тягостные навязчивые размышления / Brooding	Руминации, относящиеся к депрессии / Depressive Rumination	Рефлексивные руминации / Reflection	Общий показатель руминаций / Rumination
Общая выборка / Total sample	−0,16***	−0,22*	−0,14***	−0,21***
Мужчины / Males	−0,15**	−0,23***	−0,09*	−0,18***
Женщины / Females	−0,16***	−0,22***	−0,18***	−0,23***

Примечание: «\*\*\*» —  $p < 0,001$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*» —  $p < 0,05$ .

Note: «\*\*\*» —  $p < 0,001$ ; «\*\*» —  $p < 0,01$ ; «\*» —  $p < 0,05$ .

Сравнение групп показало значимо более высокие показатели общей шкалы и всех субшкал у мужчин и женщин (табл. 7).

Таблица 7/ Table 7

**Сравнение показателей шкалы руминаций у мужчин и женщин  
(t-критерий Стьюдента)  
Comparison of Rumination Response Scale in males and females  
(Student t-test)**

Показатель / Indicator	Среднее / Mean		t	p (probability)
	Мужчины / Males	Женщины / Females		
Общий показатель руминаций / Rumination	1,9	2,1	−5,34	<0,001
Рефлексивные руминации / Reflection	1,7	1,9	−8,47	<0,001

Показатель / Indicator	Среднее / Mean		t	p (probability)
	Мужчины / Males	Женщины / Females		
Тягостные навязчивые размышления / Brooding	2,0	2,2	−8,06	<0,001
Руминации, относящиеся к депрессии / Depressive Rumination	1,8	2,1	−8,78	<0,001

Описательная статистика шкалы приведена в табл. 8.

Таблица 8/ Table 8

**Описательные статистики шкалы руминаций**  
**Descriptive statistics of the Rumination Response Scale**

Показатель / Indicator	Общий показате- ль руминаций / Rumination			Рефлексивные руминации / Reflection			Тягостные навязчивые размышления / Brooding			Руминации, относящиеся к депрессии / Depressive Rumination		
	В / T	М / M	Ж / F	В / T	М / M	Ж / F	В / T	М / M	Ж / F	В / T	М / M	Ж / F
Среднее	2,0	1,9	2,1	1,8	1,7	1,9	2,2	2	2,3	2	1,8	2,1
SD	0,62	0,6	0,62	0,56	0,51	0,57	0,67	0,64	0,67	0,52	0,49	0,51
Перцентиль												
10	1,2	1,2	1,4	1,2	1,1	1,3	1,4	1,2	1,4	1,4	1,3	1,4
25	1,6	1,4	1,6	1,4	1,3	1,5	1,6	1,6	1,8	1,6	1,5	1,7
75	2,4	2,2	2,4	2,2	1,9	2,3	2,6	2,4	2,8	2,4	2,2	2,4
90	2,8	2,8	3	2,6	2,4	2,7	3,2	2,8	3,2	2,7	2,6	2,8

Примечание: В — вся выборка, М — мужчины, Ж — женщины.  
Note: T — total sample, M — males, F — females.

**Выводы**

Показаны достаточно хорошие психометрические свойства предлагае-  
мого перевода опросника «Rumination Response Scale». Конструктивная валид-  
ность подтверждается наличием теоретически ожидаемых связей. Анализ



факторной структуры опросника указывает на преимущества бифакторной модели с наличием общего группирующего фактора и трех связанных между собой подфакторов, соответствующих оригинальной версии.

Использование краткой версии опросника, содержащей две субшкалы, представляется целесообразным и обусловлено сходством конструкторов, лежащих в основе субшкал «Руминации, связанные с депрессией» и «Тягостные размышления», что проявляется в их аналогичных связях с другими показателями. Рефлексивные руминации в меньшей мере, чем тягостные размышления и руминации, связанные с депрессией, сопутствуют депрессивным тенденциям; для их показателей специфичны прямые связи со значениями склонности к наблюдению за внешними и внутренними стимулами и понимания своих эмоций.

Значительный интерес представляет дальнейшее изучение составляющих конструкта руминаций с точки зрения как характера их протекания и влияния на благополучие личности, так и содержания (о чем именно размышляет человек). Исследования в этой области могут внести существенный вклад в понимание механизмов формирования нарушений аффективной сферы и ее регуляции.

**Ограничения.** Исследование проводилось на общепопуляционной выборке. При дальнейшем изучении целесообразно подключить клинические выборки, например пациентов с депрессией.

**Limitations.** The study was conducted on a common sample. In further study, it is advisable to involve clinical samples, such as patients with depression.

## *Приложение*

### **Шкала руминаций (Rumination Response Scale)**

#### ***Описание шкалы***

Шкала диагностирует уровень склонности к руминированию в депрессивном, подавленном состоянии. Подшкала «Депрессивные руминации» измеряет склонность к навязчивым пессимистическим размышлениям. Близкая к ней по содержанию подшкала «Тягостные навязчивые размышления» выявляет уровень сожалений и размышлений о причинах неприятных событий, неудач. Подшкала «Рефлексивные руминации» направлена на измерение склонности к анализу своего состояния и не включает упоминаний об отрицательно окрашенном самоанализе. Показатели методики в определенной мере подвержены ситуативным колебаниям.

### **Инструкция.**

Пожалуйста, прочитайте приведенные ниже утверждения и отметьте, в какой степени Вы думаете, или ведете себя так, когда Вы печальны, в подавленном настроении или в депрессии. Пожалуйста, укажите, что Вы обычно делаете, а не то, что, по Вашему мнению, Вы должны делать.

1 — почти никогда, 2 — иногда, 3 — часто, 4 — почти всегда.

1. Думаете, как одиноко Вы себя чувствуете	1 2 3 4
2. Думаете «Я не смогу делать свою работу, если не выйду из этого состояния»	1 2 3 4
3. Думаете, каким больным и усталым (какой больной и усталой) Вы себя чувствуете	1 2 3 4
4. Думаете, как Вам трудно сосредоточиться	1 2 3 4
5. Думаете «Чем я заслужил/заслужила это?»	1 2 3 4
6. Думает, каким апатичным и безразличным (какой апатичной и безразличной) Вы себя чувствуете	1 2 3 4
7. Анализируете недавние события, пытаясь понять причину своего состояния	1 2 3 4
8. Думаете о том, что Вы уже никогда ничего не сможете чувствовать	1 2 3 4
9. Думаете «Почему я не могу выйти из этого состояния?»	1 2 3 4
10. Думаете «Почему я всегда реагирую таким образом?»	1 2 3 4
11. Уходите от всех и думаете, почему Вы так себя чувствуете	1 2 3 4
12. Записываете свои мысли и анализируете их	1 2 3 4
13. Обдумываете недавнюю ситуацию и жалеете, что она разрешилась не лучшим образом	1 2 3 4
14. Думаете «Я не смогу сосредоточиться, если и дальше буду так себя чувствовать»	1 2 3 4
15. Думаете «Почему у меня проблемы, которых нет у других людей?»	1 2 3 4
16. Думаете «Почему я не могу справляться с таким состоянием лучше?»	1 2 3 4
17. Думаете о том, как Вам грустно	1 2 3 4
18. Думаете обо всех Ваших недостатках, неудачах, промахах и ошибках	1 2 3 4
19. Думаете о том, что Вам не хочется ничего делать	1 2 3 4
20. Анализируете Вашу личность, пытаясь понять, почему Вы в таком состоянии	1 2 3 4
21. Уединяетесь, чтобы обдумать свои чувства	1 2 3 4
22. Думаете о том, как Вы недовольны собой	1 2 3 4

**Подсчет баллов.** Общий показатель шкалы представляет собой сумму баллов по всем пунктам, деленную на их число (22). Субшкала «Тягостные навязчивые размышления» включает пункты методики 5, 10, 13, 15, 16; субшкала «Руминации, связанные с депрессией» — 1, 2, 3, 4, 6, 8, 14, 17, 18, 19, 22; субшкала «Рефлексивные руминации» — 7, 11, 12, 20, 21. При расчете показателей субшкал сумма баллов также делится на число пунктов шкалы. Все пункты являются прямыми.

### Список источников / References

1. Андреева, И.Н. (2006). Эмоциональный интеллект: исследование феномена. *Вопросы психологии*, 3, 78—86.  
Andreeva, I.N. (2006). Emotional Intelligence: Exploring the Phenomenon. *Voprosy psikhologii*, 3, 78—86. (In Russ.).
2. Голубев, А.М., Дорошева, Е.А. (2018). Особенности применения русскоязычной версии пятифакторного опросника осознанности. *Сибирский психологический журнал*, 69, 46—68. <https://doi.org/1.17223/17267080/69/3>  
Golubev A.M., Dorosheva, E.A. Psychometrical characteristics and applied features of a russian version of Five facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Siberian journal of psychology*, 2018, 69, 46—68. (In Russ.) <https://doi.org/1.17223/17267080/69/3>
3. Дарьин, Е.В., Зайцева, О.Г. (2023) Этиология и факторы риска несуицидального самоповреждающего поведения. *Медицинский вестник Юга России*, 1, 13—23. <https://doi.org/1.21886/2219-8075-2023-14-1-13-23>  
Darin, E.V., Zaitseva, O.G. (2023). Etiology and risk factors for non-suicidal self-injurious behavior. *Medical Bulletin of the South of Russia*, 1, 13—23. <https://doi.org/1.21886/2219-8075-2023-14-1-13-23>
4. Зарецкий, В.К. (1984). *Динамика уровней организации мышления при решении творческих задач*. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М.: 1984.  
Zareckij, V.K. (1984). *Dynamics of the level organization of thinking when solving creative problems*. Autoref. dis. ... cand. psychol. sciences. M.: 1984. (In Russ.)
5. Леонтьев, Д.А., Осин, Е.Н. (2014). Рефлексия «Хорошая» и «Дурная»: от объяснительной модели к дифференциальной диагностике. *Психология. Журнал ВШЭ*, 4, 110—135.  
Leontiev, D.A., Osin, E.N. (2014). “Good” and “Bad” Reflection: From an Explanatory Model to Differential Assessment. *Psychology. Journal of the Higher School of Economics*, 4, 110—135. (In Russ.).
6. Люсин, Д.В. (2014). Опросник на эмоциональный интеллект ЭМИн: новые психометрические данные. В: Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков (ред.) *Социальный и эмоциональный интеллект: от моделей к измерениям* (с. 264—278). М.: Институт психологии РАН.  
Lyusin, D.V. (2014). Emotional intelligence questionnaire EmIn: new psychometric data. In: D.V. Lyusin, D.V. Ushakov (Ed.) *Social and emotional intelligence: from*

- models to measurements* (pp. 264—278). М.: Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences. (In Russ.).
7. Пуговкина, О.Д., Сыроковашина, А.Д., Истомин, М.А., Холмогорова, А.Б. (2021). Руминативное мышление как когнитивный фактор хронификации депрессии: определение понятия и валидность инструментария. *Консультативная психология и психотерапия*, 29(3), 88—115. <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290307>
  - Pugovkina, O.D., Syrokovashina, A.D., Istomin, M.A., Kholmogorova, A.B. (2021) Ruminative thinking as a cognitive factor in the chronification of depression: definition of the concept and validity of the toolkit. *Consultative psychology and psychotherapy*, 29(3), 88—115. (In Russ.) <https://doi.org/10.17759/cpp.2021290307>
  8. Рассказова, Е.И., Леонова, А.Б., Плужников, И.В. (2011). Разработка русскоязычной версии опросника когнитивной регуляции эмоций. *Вестник Московского университета. Серия 14. Психология*, 4, 161—179.
  - Rasskazova, E.I., Leonova, A. B., Pluzhnikov, I.V. (2011). Development of the Russian-language version of the questionnaire for cognitive regulation of emotions. *Bulletin of Moscow University. Series 14. Psychology*, 4, 161—179. (In Russ.).
  9. Тарабрина, Н.В. (2001). *Практикум по психологии посттравматического стресса*. СПб: Питер.
  - Tarabrina, N.V. (2001) *Workshop on psychology of post-traumatic stress*. St. Petersburg: Peter. (In Russ.).
  10. Трубецвев, Д.В., Сагалакова, О.А., Жирнова, О.В., Подолкина, Е.А. (2020). Методологическое осмысление феномена руминаций как механизма поддержания психических расстройств. *Медицинская психология в России: электронный научный журнал*, 12(65). URL: <http://mprj.ru> (дата обращения: 28.03.2024).
  - Truevtsev, D.V., Sagalakova, O.A., Zhirnova, O.V., Podolkina, E.A. (2020). Methodological conceptualization of the rumination phenomenon as a mental disorders maintenance mechanism. *Medical psychology in Russia: electronic scientific journal*, 12(65). URL: <http://mprj.ru> (viewed: 28.03.2024) (In Russ.).
  11. Gil, T.C., Obando, D., Garc a-Mart n, M.B., Sandoval-Reyes, J. (2023). Perfectionism, Academic Stress, Rumination and Worry: A Predictive Model for Anxiety and Depressive Symptoms in University Students From Colombia. *Emerging Adulthood*, 11(5), 1091—1105. <https://doi.org/1.1177/21676968231188759>
  12. Hasegawa, A., Somatori K., Nishimura, H., Hattori, Y., Kunisato, Y. (2022). Depression, rumination, and impulsive action: A latent variable approach to behavioral impulsivity. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 155(80), 717—737. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1956871>
  13. Li, P., Mao, L., Hu, M., Lu, Z., Yuan, X., Zhang, Y., Hu, Z. (2022). Mindfulness on Rumination in Patients with Depressive Disorder: A Systematic Review and Meta-Analysis of *Randomized Controlled Trials*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), article № 16101. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316101>

14. Liang, L., Lee, Y. (2019). Factor Structure of the Ruminative Response Scale and Measurement Invariance across Gender and Age among Chinese Adolescents. *Advances in Applied Sociology*, 9, 193—207. <https://doi.org/1.4236/aasoci.2019.96016>
15. Nolen-Hoeksema, S. (1990). *Sex differences in depression*. Stanford, CA: Stanford University Press.
16. Roelofs, J., Muris, P., Huibers, M., Peeters, F., Arntz, A. (2006). On the measurement of rumination: A psychometric evaluation of the ruminative response scale and the rumination on sadness scale in undergraduates. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 37(4), 299—313. <https://doi.org/1.1016/j.jbtep.2006.03.002>
17. Surrence, K., Miranda, R., Marroquín, B.M., Chan, S. (2009). Brooding and reflective rumination among suicide attempters: cognitive vulnerability to suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(9), 803—808. <https://doi.org/1.1016/j.brat.2009.06.001>
18. Townshend, K., Hajhashemi, K. (2023). Ruminative Response Scale (RRS). In: O.N. Medvedev, C.U. Krägeloh, R.J. Siegert, N.N. Singh (Ed.) *Handbook of Assessment in Mindfulness Research* (pp. 1—19). Springer, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2\\_84-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-77644-2_84-1)
19. Treynor, W., Gonzalez, R., Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination Reconsidered: A Psychometric Analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247—259. <https://doi.org/1.1023/a:1023910315561>
20. Toner, J. (2017). Habitual Reflexivity and Skilled Action. *Body & Society*, 23(4), 3—26. <https://doi.org/1.1177/1357034X17736371>
21. Watkins, E.R. (2024). Rumination. In: J.J. Gross, B.Q. Ford (Ed.) *Handbook of emotion regulation* (pp. 513—519). The Guilford Press.
22. Wisco, B.E., Harp, D.R. (2021). Rumination as a mechanism of the association between interpretation bias and depression symptoms: A longitudinal investigation. *Journal of Experimental Psychopathology*, 12(2), article № 20438087211015233. <https://doi.org/10.1177/20438087211015233>

### **Информация об авторах**

Дорошева Елена Алексеевна, кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры сравнительной психологии, Новосибирский государственный университет (ФГАОУ ВО «Новосибирский национальный исследовательский государственный университет»); старший научный сотрудник, Научно-исследовательский институт нейронаук и медицины (ФБНУ «Научно-исследовательский институт нейронаук и медицины»), г. Новосибирск, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9593-4345>, e-mail: elena.dorosheva@mail.ru

### **Information about the authors**

Dorosheva Elena A., Cand.Biol.Sci., Docent, Assistant Professor of Chair of Comparative Psychology, Novosibirsk State University (Federal State Autonomous Educational

Дорошева Е.А. (2025)  
Адаптация русскоязычной версии опросника  
руминаций «Rumination Response Scale»  
Консультативная психология и психотерапия,  
2025. 33(2), 50—71.

Dorosheva E.A. (2025)  
Adaptation of the Russian version  
of the Rumination Response Scale  
Counseling Psychology and Psychotherapy,  
2025. 33(2), 50—71.

Institution of Higher Professional Education «Novosibirsk State University», NSU), Senior Researcher, State Scientific Research Institute of Neuroscience & Medicine (Federal State Budgetary Scientific Institution «State Scientific Research Institute of Neuroscience & Medicine»), Novosibirsk, Russian Federation, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9593-4345>, e-mail: elena.dorosheva@mail.ru

### ***Конфликт интересов***

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

### ***Conflict of Interest***

The authors declare no conflict of interest.

### ***Декларация об этике***

Исследование было рассмотрено и одобрено локальным этическим комитетом ФГАОУ ВО «Новосибирский национальный исследовательский государственный университет» (протокол №4 от 14.03.2025).

### ***Ethics Statement***

The study was reviewed and approved by the Local Ethics Committee of Novosibirsk State University of Psychology and Education (report no 4, 14/03/25).

Поступила в редакцию 26.05.2024

Received 2024.05.26

Поступила после рецензирования 19.08.2024

Revised 2024.08.19

Принята к публикации 01.02.2025

Accepted 2025.02.01