Когнитивные искажения и тревожность у подростков

Научный руководитель – Чежина Яна Владимировна

Нефедова Анна Эдуардовна

Студент (магистр)

Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, Институт психологии, Санкт-Петербург, Россия

E-mail: nefyodowa.anya@yandex.ru

Психологическое благополучие человека является одним из основных факторов нормативной жизни людей, без которого состояние любого члена социума является функционально неустойчивым. Уровень психологического благополучия, в частности, зависит от уровня тревожности личности, которая в подростковом возрасте сталкивается с различными трудностями во взаимодействии со сверстниками или с родителями, проблемами восприятия своего будущего или актуальным стрессом, вызванным предстоящими выпускными экзаменами в школе. Высокотревожное состояние часто ухудшает когнитивные функции человека, поэтому современной проблематикой исследований мышления становятся особенности когнитивных процессов, а именно когнитивные искажения мышления.

Когнитивные искажения, детально изучены зарубежными когнитивными психологами: А. Беком, Дж. Бек, А. Фрименом, Р. Девульф [1], и отечественными исследователями: А. Е. Бобровым, Е. В. Файзрахмановой, А. В. Филатовым [2].

Изучением тревожности и её характеристик занимались такие зарубежные ученые как З. и А. Фрейд, К. Хорни, Ч. Д. Спилбергер, Э. М. Альбано, Р. Лихи и др. [5]. В России тревожность находилась в фокусе научного внимания Е. П. Ильина, В. М. Астаповой, В. Р. Кисловской, Е. В. Новиковой, А. М. Прихожан [4, 7].

Изучение взаимосвязи когнитивных искажений, присущих испытуемым подросткового возраста, и уровня тревоги, вызываемой этими искажениями, позволит подросткам более эффективно осуществлять эмоциональную саморегуляцию, сохраняя психологические ресурсы для адаптивного поведения, качественного общения и продуктивной учебной деятельности.

Обилие и высокая степень выраженности когнитивных ошибок может приводить к различным вариантам дезадаптации, депрессивным расстройствам или к повышенной тревожности, что нарушает психологическую безопасность личности.

В данном исследовании изучался ситуативный и личностный уровень тревожности подростков старшего школьного возраста. Известно, что тревожность имеет приспособительное значение для человека [3]. У каждого индивида существует свой оптимальный уровень тревожности. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля [8].

Цель исследования:

Изучить выраженность когнитивных искажений и уровень тревожности подростков в возрасте от 16 до 18 лет.

В качестве гипотезы исследования выступило предположение:

Существуют взаимосвязи между показателями когнитивных искажений и уровнем тревожности у старших подростков.

Для исследования когнитивных ошибок, имеющиеся в мышлении человека, выбран опросник когнитивных ошибок (Cognitive Mistakes Questionnaire, CMQ), авторы: А. Freeman, R. DeWolf, адаптированный А. Е. Бобровым и Е. В. Файзрахмановой [2]. Для изучения тревожности была использована шкала тревоги Спилбергера-Ханина [9].

В исследовании приняли участие 45 подростков в возрасте от 16 до 18 лет, 22 мальчика и 23 девочки, обучающиеся 10-11-х классов общеобразовательной школы Приморского района Санкт-Петербурга.

Корреляционный анализ позволил выявить у испытуемых подростков следующие статистически значимые взаимосвязи:

1. Между показателями личностной ($r = 0.57$ при $p < 0,01$) и ситуативной ($r = 0.47$ при $p < 0,01$) тревожности и степенью общей подверженности когнитивным ошибкам, таким образом, чем большее количество когнитивных искажений свойственно подростку, тем выше проявляется его личностный и ситуативный уровень тревожности.

2. Между показателями личностной и ситуативной тревожности и степенью выраженности когнитивной ошибки «персонализация» ($r = 0.57$ при $p < 0,01$); ($r = 0.46$ при $p < 0,01$): данная связь подчеркивает, чем больше степень выраженности у подростка постоянного ожидания негативного отношения к своей личности, восприятия любого замечания, как унижение, тем выше уровень его личностной и ситуативной тревожности.

3. Между показателями личностной ($r = 0.44$ при $p < 0,01$) и ситуативной ($r = 0.33$ при $p < 0,05$) тревожности и степенью выраженности когнитивной ошибки «катастрофизация». Таким образом, чем чаще подросток преувеличивает значимость проблем, делает негативно-нереалистические выводы, тем выше уровни его личностной и ситуативной тревожности.

Таким образом, гипотеза о наличии взаимосвязей между уровнем тревожности и степенью выраженности когнитивных искажений у подростков в значительной степени подтвердилась: уровень личностной и ситуативной тревожности у опрошенной группы подростков имеет связь с общим уровнем выраженности когнитивных ошибок и со степенью проявления отдельных когнитивных искажений: персонализация и катастрофизация.

Когнитивные искажения вызывают дезадаптивные изменения в функционировании процессов мышления, нарушая эмоциональную устойчивость и здоровую саморегуляцию психики. Данные результаты позволяют нам глубже узнать причины повышенной тревожности подростков, которая без корректировки часто перерастает в тревожные и депрессивные расстройства, а также результаты могут выступать фундаментом для разработки психокоррекционных программ для данной возрастной группы. В данном случае одним из эффективных направлений коррекции выступают программы на основе когнитивно-поведенческой психотерапии [6].

Источники и литература

- 1) Бек Дж. Когнитивная терапия: полное руководство: Пер. с англ. - М.: ООО "И. Д. Вильямс", 2006. - 400 с.: ил. - Парал. тит. англ.
- 2) Бобров А. Е., Файзрахманова Е. В. Опросник когнитивных ошибок как инструмент оценки компонентов патологической тревоги // Доктор.Ру. 2017. № 8 (137). С. 59–65.
- 3) Быховец Ю. В., Падун М. А. Личностная тревожность и регуляция эмоций в контексте изучения посттравматического стресса [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2019. Том 8. № 1.
- 4) Ильин Е. П. Психология страха / Е. П. Ильин. - Санкт-Петербург : Питер, 2017. - 352 с.
- 5) Лихи Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой. - СПб.: Питер, 2019–368 с.
- 6) Лихи Р. Техники когнитивной психотерапии / Р. Лихи — «Питер», 2017 — (Сам себе психолог (Питер))

- 7) Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика: учебн. пособие / А.М. Прихожан. - М.: Московский психолого-социальный институт - Воронеж: Издательство «МОДЭК», 2000. - 304 с.
- 8) Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. пособие: В 2 кн. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. — Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. — 384с: ил.
- 9) Ханин Ю. Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной и личностной тревожности Спилбергера. Л.: ЛНИИФК, 1976