

КОГНИТИВНЫЕ АСПЕКТЫ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ У ПОДРОСТКОВ

Фундаментальная идея когнитивных подходов к психологической профилактике и коррекции состоит в определении когнитивной основы устойчивых изменений в поведении реципиентов [1]. Экстраполяция поведенческого навыка, сформированного в тренинговой группе, на множество повседневных ситуаций обеспечивается когнитивным эффектом оспаривания в дискуссии иррациональных убеждений [5]. Способность подростков к формальным мыслительным операциям, рефлексии, верификации гипотез позволяет применить когнитивный метод исследования и коррекции специфических для этого возраста проблем, в том числе, и проблемы социально-психологической адаптации [2, 3].

Умение приспосабливаться к изменчивым условиям социальной среды необходимо человеку любого возраста. Возрастные особенности подростка часто усложняют его социально-психологическую адаптацию, ему приходится адаптироваться не только к нестабильному взрослому миру, но и к тому промежуточному сообществу, представленному подростками и старшими школьниками, нормы и ценности которого еще более изменчивы [3]. Способность адаптироваться к социуму и эффективно действовать в нем зависит от многих особенностей человека – это и интеллект, и темперамент, и коммуникативная компетентность, и внешность, и многое другое. Некоторые из этих особенностей неизменны, как, например, темперамент. Но есть и те, которые можно изменять и развивать, что будет способствовать построению более конструктивных отношений с окружающим миром. К их числу можно отнести иррациональные мыслительные процессы и безусловное самопринятие, которые считаются двумя самыми важными элементами рационально-эмотивной теории личности А.Эллиса. Люди, имеющие иррациональные убеждения, погружаются в нездоровые эмоции, дисфункциональное поведение и имеют низкую самооценку. Более рациональные и реалистичные убеждения способствуют здоровой эмоциональной окраске событий жизни, более адаптивному поведению, лучшей самооценке, а также более высокой оценке других [8].

Анализ современного состояния проблемы социальной адаптации подростков позволяет выявить ряд ее аспектов, которые не являются пока разработанными в достаточной степени. К ним относятся, прежде всего, изучение ведущих компонентов социальной адаптации в подростковом возрасте, на этапе развития, когда личность находится в периоде естественного кризиса [2]. Таким образом, актуальность настоящего исследования заключается в детальном изучении когнитивных коррелятов социальной дезадаптации, и выделении посредством этого предпосылок повышения адаптивности подростков.

Объектом настоящего исследования является социальная адаптация в подростковом возрасте, а его предмет заключается в особенностях системы иррациональных убеждений социально дезадаптированных подростков, что определяет цель – изучение взаимосвязи иррационального мышления и социальной адаптации у подростков.

Теоретическую базу исследования составили классические теории развития и социализации личности (Б.Г.Ананьев, А.Н.Леонтьев, В.Н.Мясищев, Л.С.Выготский, Э.Эриксон, З.Фрейд, и др.), идеи личностно-ориентированного и когнитивного подходов в западной психологии и психотерапии (К.Роджерс, Р.Мэй, А.Эллис, А.Бэк и др.), гомеостатическая и личностная концепции адаптации (Ю.А.Александровский, Ф.Б.Березин, С.Т.Посохова и др.).

Человек представляет собой целостную и уникальную личность, которая способна самостоятельно строить свой жизненный путь, продвигаться в своем высшем духовном развитии. Гуманистическая психология пронизана верой в человека, в его потенциальные и актуальные возможности к построению и реализации ценностей высшего порядка. При этом подразумевается, что человек сам должен принять на себя определенную меру ответственности за свое развитие, сам должен находить выход из сложных ситуаций, определять смысл своей жизни в целом [4]. Когнитивный подход в свою очередь акцентирует внимание на том, что события и другие люди не способны заставить человека "чувствовать хорошо" или "чувствовать плохо", а его собственные мыслительные процессы определяют самочувствие. Внутренние качества, восприятие и оценка внешних событий и обстоятельств являются прямым и мощным источником эмоциональных реакций [1]. Мы предположили, что социально дезадаптированные подростки будут превосходить социально адаптированных сверстников по показателям иррациональности мышления, а социально адаптированные подростки будут иметь более высокий уровень безусловного самопринятия, чем их менее адаптированные ровесники.

В исследовании принимали участие 60 подростков, 34 мальчика и 26 девочек, в возрасте от 14-15 лет. Социальная адаптация изучалась с помощью шкалы социально-психологической адаптированности (К. Роджерс, Р.Даймонд, в адаптации Т.В.Снегиревой) и метода экспертной оценки. Иррациональное мышление изучалось при помощи Теста иррациональных убеждений (A.Ellis Irrational Beliefs Test) и Теста безусловного самопринятия (Unconditional self-acceptance test - Chamberlain, J. M., & Naaga, D. A., в адаптации И.Пonomаренко) [6,7].

Шкала Роджерса-Даймонда изучает адаптированность как согласованность требований социальной среды и личностных тенденций, реалистичную оценку себя и окружающей действительности, личностную активность, гибкость, социальную компетентность.

Экспертная оценка. Разработка характеристик объектов экспертизы осуществлялась на основе карты наблюдения Стотта, предназначенной для изучения особенностей учеников, дезадаптированных к условиям школы. Педагогам предлагалось оценить степень выраженности у подростков-участников исследования следующих качеств.

1. Неприятие себя (чувство стыда, обвинение себя, или обиды на других людей, злость, агрессивность, ненависть, неприятие других, недоверчивость, высокий уровень психологических защит);
2. Соппротивление педагогическому воздействию (хроническое отставание по ряду предметов школьной программы, дерзость с учителями, негативное отношение к учебе, пропуски уроков, невыполнение поручений, заданий, избегание учителя, от подозрительности до неконтролируемой враждебности к нему);
3. Несоблюдение морально-этических норм (недостаток стремления следовать социальным — морально-этическим —

нормам, подросток не стремится получить одобрение взрослого, в речи использует нецензурную брань, дерется, употребляет наркотические вещества и т.д.);

4. Конфликт со сверстниками (враждебное отношение к другим детям — от ревнивого соперничества до открытой враждебности, проявление к другим косвенной и явной агрессии, неоправданная требовательность к другим);

5. Эмоциональное напряжение или эмоциональная незрелость (признак запаздывающего эмоционального развития, ведущего в условиях школы к эмоциональному перенапряжению (стрессам). Проявляется в инфантильности речи, тревожности, склонности к слезам, смене настроения, часто к прогулам занятий, безответственности, непунктуальности).

Тест иррациональных убеждений позволяет изучить основные иррациональные мыслительные процессы и темы, включая катастрофизм мышления, долженствование и др. Следует отметить, что в настоящее время перечень методик, изучающих иррациональное мышление пополнился целым рядом опросников, направленных на изучение не только иррациональных мыслительных процессов, но и типичных иррациональных мыслительных тем. Например, методика GABS (General Attitude and Belief Scale) измеряет как общий уровень рациональности мышления (основные процессы иррационального мышления), так и "сквозные" шкалы, которые диагностируют характерные для всех иррациональных убеждений темы:

- 1) самоуничтожение;
- 2) потребность в достижении;
- 3) потребность в одобрении;
- 4) потребность в комфорте;
- 5) потребность в справедливости;
- 6) обесценивание других [8].

Мы не ставили перед собой задачу конкретизации тем иррационального мышления дезадаптированных подростков, однако подобный ракурс проблемы, бесспорно, представляет практический интерес и может составить перспективу настоящего исследования.

Тест безусловного самопринятия позволяет определить, способен ли испытуемый позитивно принимать себя вне зависимости от успешности в предпринятых делах и мнения окружающих. Рассмотрим результаты исследования рациональности мышления подростков с разным уровнем социально-психологической адаптации.

Этап первый – разделение испытуемых на группы с приемлемым (высоким и средним) и низким уровнем социально-психологической адаптации (СПА). Согласно результатам диагностики адаптированности с помощью шкалы Роджерса-Даймонда лишь 20% испытуемых имеют высокий уровень социально-психологической адаптации, 31% испытуемых имеют средний уровень адаптации, соответственно, низкий уровень адаптированности характеризует 49% подростков

Совмещение результатов диагностики СПА с помощью шкалы СПА и метода экспертной оценки позволило нам разделить испытуемых на две группы: 1) подростки с приемлемым (высоким и средним) уровнем социально-психологической адаптации; 2) подростки с низким уровнем СПА. К первой группе были отнесены подростки, которые получили высокие показатели по шкале СПА и характеризовались экспертами (классным руководителем и учителями-предметниками) как социально адаптированные. Соответственно, вторую группу составили подростки, имеющие показатели дезадаптации согласно интроспективному и экспертному методу изучения адаптированности.

Результаты диагностики прочих испытуемых при статистической проверке достоверности предположения – существуют различия в уровне рациональности мышления адаптированных и дезадаптированных подростков – не учитывались в силу их неоднозначности. Так, поведение шести подростков с низкими показателями адаптированности по шкале СПА оценивается всеми экспертами как вполне нормативное. Это означает, что признаки дезадаптации могут быть скрытыми, во внутреннем плане. Подросток как ученик может внешне свободно взаимодействовать с окружающими, выполнять требования педагогов и т.п., однако внутри испытывать конфликт и сопротивление. Конечно, большинство подростков, имеющих показатели дезадаптации по шкале СПА, отрицательно характеризуются педагогами, однако не следует игнорировать тот факт, что внутренняя неудовлетворенность внешне прилежных учеников может в будущем привести к школьной дезадаптации или невротическим расстройствам.

Результаты диагностики иррациональности мышления адаптированных и дезадаптированных подростков обеих выделенных групп позволили нам с помощью t -критерия Стьюдента установить достоверные различия как в интенсивности иррациональных убеждений в целом, так и в степени выраженности отдельных убеждений при $p=0,01$. А именно, дезадаптированные подростки превосходят адаптированных сверстников по уровню иррациональности мышления.

Хотя мы ставили перед собой цель установить гендерный аспект таких различий, тем не менее, эмпирический материал позволил заметить некоторые тенденции. В частности, иррациональный мыслительный процесс – катастрофизм (преувеличение значимости неприятных событий) – у девочек встречается в два раза чаще, чем у мальчиков. Интересно, что в выраженности у мальчиков и девочек фундаментального иррационального мыслительного процесса – долженствования – есть и сходства, и различия. А именно, долженствование относительно других среди мальчиков встречается в два раза чаще, а вот долженствование относительно себя с равной вероятностью характеризуют оба пола. Здесь нет ничего удивительного, девочки, демонстрируя большую, нежели мальчики, социальную зрелость, способны простить окружающим хотя бы то, что они прощают самим себе.

Результаты диагностики безусловного самопринятия позволили установить достоверные различия между группами испытуемых, а именно, адаптированные подростки превосходят дезадаптированных по уровню безусловного самопринятия. Примечательно, что почти все дезадаптированные подростки не способны принимать себя без внешних условий (одобрение, похвала и т.п.), однако менее половины адаптированных демонстрируют безусловное самопринятие. Комментировать этот факт без уточняющего исследования непросто. Можно предположить, что просоциальное поведение некоторых прилежных подростков базируется на страхе порицания, также возможно, что недостаток позитивного самопринятия у таких детей компенсирует самоуважение (как когнитивный компонент гордости), и тогда для "самопоглаживаний" им нужны социально признанные успехи.

По всей видимости, нельзя утверждать, что иррациональное мышление детерминирует дезадаптацию. Скорее всего, эти процессы подпитывают друг друга. И если практический психолог в качестве точки приложения усилий выбирает

когнитивные процессы, а не поведение, то это должно быть решение, базирующееся не только на профессиональных предпочтениях. Если психологическая диагностика установила, что для конкретного подростка характерно сочетание социально-психологической дезадаптации с иррациональностью мышления, при этом его уровень вербального развития достаточен для вербализации и обсуждения индивидуальных особенностей интерпретации событий, то техники и приемы когнитивного подхода будут адекватны задаче коррекции социально-психологической дезадаптации. Например, в рамках рационально-эмотивного подхода *психолог* предстает в роли *учителя*, который пытается привить подростку навыки использования информации, логики или рассуждений с целью коррекции ложных толкований и иррациональных мыслей, считающихся основой эмоциональных расстройств и трудностей социально-психологической адаптации [6]. Разумеется, для достижения поведенческих эффектов по необходимости используются техники поведенческих подходов, например, проигрывание определенных ролей, домашние задания, произвольное включение в дискомфортные ситуации и т.п. Таких тренингов существует немало, однако сами по себе они не затрагивают системы убеждений личности, и поэтому их результаты не так устойчивы, как хотелось бы. Изучение эффективности методов рационально-эмотивного подхода при коррекции социально-психологической адаптации у подростков составляет перспективу настоящего исследования.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бек А. Техники когнитивной психотерапии / А. Бек // МПЖ. – 1996. – №3.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – М.: Издательский центр "Академия", 2004. – 346 с.
3. Кряжева И.К. Социально-психологические факторы адаптированности личности / И.К. Кряжева. – М., 1993. – 188 с.
4. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М.: "Прогресс", 1994. – 264 с.
5. Эллис А. Психотренинг по методу Альберта Эллиса. – СПб.: Питер Ком, 1999.
6. Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 163-176.
7. Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001b). Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19, 177-189.
8. Davies, M. F. (2007). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance: the relative importance of different types of irrational belief. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, Published online: April 2007.

Подано до редакції 12.08.09

РЕЗЮМЕ

В статье рассматривается взаимосвязь социально-психологической дезадаптации и иррациональных убеждений у подростков. Доказано, что дезадаптированные подростки имеют больше иррациональных убеждений, чем адаптированные. Подростки с высоким и средним уровнем адаптации превосходят по уровню безусловного самопринятия подростки с низким уровнем адаптации.

Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, иррациональные убеждения, безусловное самопринятие.

I.L. Пономаренко

КОГНІВНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ В ПІДЛІТКІВ

РЕЗЮМЕ

У статті розглядається взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації та ірраціональних переконань у підлітків. Доведено, що дезадаптовані підлітки мають більше ірраціональних переконань, ніж адаптовані. Підлітки з високим та середнім рівнем адаптації перевищують за рівнем безумовного самоприйняття підлітків з низьким рівнем адаптації.

Ключові слова: соціально-психологічна адаптація, ірраціональні переконання, безумовне самоприйняття.

I.L. Ponomarenko

COGNITIVE ASPECTS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL DISADAPTATION OF TEENAGERS

SUMMARY

In the article the interrelation between teenagers' socially-psychological disadaptation and irrational beliefs of teenagers is considered. It is proved that disadapted teenagers have more irrational beliefs than adapted ones. Teenagers with high and average levels of adaptation surpass those with low level of adaptation in the level of unconditional self-acceptance.

Keywords: social and psychological adaptation, irrational beliefs, unconditional self-acceptance.
