

## ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК КОГНІЦІЙ ТА ЕМОЦІЙ ПІДЛІТКІВ У КОНТЕКСТІ ЇХ ОСОБИСТІСНОГО СТАНОВЛЕННЯ

*Литвиненко Олена Олександрівна<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології Київського університету імені Бориса Грінченка, м. Київ (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-2152-7285>

UDC: 159.9:613

### АНОТАЦІЯ

У статті представлено результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження когнітивної та афективної сфери підлітків. **Мета** дослідження полягала у визначенні характеру і специфіки типових когніцій та емоцій підлітків в контексті їх особистісного становлення. В ході дослідницької роботи було визначено характерні для респондентів прояви емоційності та провідні дисфункційні когнітивні схеми; встановлено специфіку взаємозв'язків між зазначеними змінними; здійснено порівняльний аналіз закономірностей, характерних для двох груп досліджуваних: молодшого і старшого підліткового віку. У якості **методів** емпіричного дослідження було використано Дюссельдорфський опстувальник схем (дитяча версія) та Індивідуально-типологічний опитувальник (підліткова версія). Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою кореляційного аналізу, а саме коефіцієнта кореляції Спірмена. В **результаті** дослідницької роботи було встановлено наявність безпосереднього взаємозв'язку між когніціями та емоціями в контексті особистісного становлення підлітків. Зокрема, було з'ясовано, що старшим підліткам притаманна більша кількість дисфункційних когнітивних схем, що може свідчити про загострення кризи особистісного становлення на даному віковому етапі. Крім того, для старшої групи досліджуваних характерним є більш тісний зв'язок між емоційними проявами та глибинними переконаннями. Це дозволяє припустити, що інтенсифікація прояву дисфункційних схем призводить до загострення емоційних проявів і переживань. На основі цього було сформульовано **висновки** про те, що типові когніції породжують звичні емоційні реакції, які багаторазово повторюючись перетворюються на особистісні прояви емоційності і, своєю чергою, підкріплюють провідні когнітивні патерни, в тому числі і дисфункційні когнітивні схеми. **Перспективи** подальших наукових пошукувань у цій сфері полягають в розширенні вікового діапазону досліджуваних і порівнянні особливостей когнітивної та афективної сфери підлітків з відповідними особливостями респондентів дитячого і юнацького віку, а також у практико-орієнтованому дослідженні способів і стратегій цілеспрямованого психологічного впливу на когнітивну та афективну сферу підлітків з метою зниження патологічного впливу дисфункційних когнітивних схем на життя та психоемоційне благополуччя особистості.

**Ключові слова:** особистісне становлення, підлітковий вік, когніції, емоції, глибинні переконання, дисфункційні когнітивні схеми.

**Постановка проблеми.** Особистість – це автентична, неповторна система взаємопов'язаних та взаємодоповнюваних якостей, рис і проявів, котрі спрямовують її інтенції та визначають загальний потенціал буття. Дослідження в галузі психології особистості до-

зволяють пояснити специфіку психічного життя людини, її духовного, фізичного та соціального функціонування, активності та прагнення до діяльності, спрямованої на перетворення навколишньої дійсності. Загальний конструкт особистості вміщує у собі низку складових,

Address for correspondence, e-mail: [editpsychas@gmail.com](mailto:editpsychas@gmail.com)  
Copyright: © Olena Lytvynenko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

котрі, об'єднуючись та взаємодіючи між собою, наділяють її принципово новими якостями та властивостями. Набуття цих якостей та властивостей і являє собою процес особистісного становлення. Починаючись на ранніх етапах розвитку людини, даний процес безперервно триває протягом всього її життя. Втім, у певні вікові періоди становлення відбувається особливо інтенсивно, призводячи до появи у структурі особистості численних новоутворень. Одним з таких періодів є підлітковий вік. Адже саме на цьому етапі активно формується самосвідомість та самоусвідомлення людини, її ставлення до навколишнього (предметного і соціального) світу та типові способи взаємодії з ним, система цінностей та загальна спрямованість. Формування цих та інших новоутворень відбувається під впливом низки екзогенних та ендогенних факторів. До екзогенних факторів належать особливості середовища, в якому знаходиться людина, її соціального оточення, діяльності, до якої вона включена та ін. Своєю чергою, ендогенними є фактори, пов'язані з самою людиною, а саме: її фізіологічні та індивідуально-психологічні особливості, стилі та специфіка емоційного реагування на події, а також сформовані у дитинстві когнітивні настанови та глибокі переконання про навколишній світ та своє місце в ньому. Саме тому, для поглибленого аналізу особистісного становлення підлітків необхідно, враховувати особливості їх когнітивної та афективної сфери.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Згідно класичної когнітивної моделі у психології, емоції і поведінка людини залежать від сприйняття нею різних життєвих обставин. При цьому вважається, що почуття людини визначаються не об'єктивними подіями, а способом, у який вона їх тлумачить (Beck, 2014; Ellis, 2009). Тобто емоції є похідними від когніцій та виникають як результат когнітивної інтерпретації та реструктуризації отриманого досвіду. Набуття цього досвіду починається з дитинства, коли у людини формуються певні переконання про саму себе, оточуючих і світ цілому. Найголовніші, або глибокі, переконання – це настанови, які настільки глибокі і фундаментальні, що особа часто не може їх чітко висловити і навіть просто усвідомити. Носій таких ідей розцінює їх як об'єктивну інформацію про навколишній світ.

Глибокі переконання вивчаються переважно в

межах когнітивної психології та психотерапії, де вони визначаються, як настанови фундаментального рівня, котрі є всеосяжними, укоріненими і такими, що погано піддаються змінам, а також сягають високої міри узагальнення. На основі глибоких переконань формуються проміжні переконання (які також часто не піддаються чіткому вираженню словами), що включають ставлення, правила і припущення. Своєю чергою, проміжні переконання породжують автоматичні думки, тобто вербальні формулювання найбільш поверхневого рівня пізнавальної діяльності (Westbrook, Kennerley & Kirk, 2007). Таким чином, когнітивна організація особистості являє собою ієрархію більш, або менш стійких уявлень про світ та способів тлумачення подій, що відбуваються.

Осмыслиючи психологічний сенс когнітивних переконань людини, основоположник раціонально-емотивної психотерапії А. Елліс інтерпретує їх як утворення, що міститься у центрі, так званої, «Триади АВС», де А (activating events) – це події, що відбуваються в житті людини; В (beliefs) – це система її переконань, що стосуються цих подій; С (consequences) – це наслідки цих подій, які можуть перейти в емоційні і поведінкові реакції. Система переконань, відповідно до теорії А. Елліса, являє собою базову філософію людини, котра може містити як цілком раціональні переконання, що перевіряються дослідним шляхом, так і ірраціональні, котрі, як правило, є реакціями на несприятливі активуючі події, що неодноразово повторювалися як в дитячому та підлітковому, так і в більш зрілому віці (Ellis, 2009).

З іншого боку, відповідно до теорії А. Бека та співавторів, обробка людиною інформації з навколишнього світу заснована на базових переконаннях, впроваджених в схеми. При цьому, порушення нормального функціонування індивіда зазвичай бувають пов'язані з його «когнітивною вразливістю». Кожна людина характеризується унікальною вразливістю і чутливістю до наявних у неї схем (Beck, Davis & Freeman, 2014).

Отже поняття «схеми» у когнітивних теоріях особистості використовується для позначення відносно стійких когнітивних моделей, за допомогою яких особа сортує і синтезує інформацію, що надходить до неї з зовнішнього світу. Але, при цьому, схеми розглядають-

ся не тільки як когнітивні структури, але і як когнітивно-афективні комплекси, що формуються в процесі набуття досвіду (Beck, 2014). Відповідно, саме схеми спрямовують людину, визначають ефективність закріплення у неї тих чи інших поведінкових патернів та типових способів емоційного реагування на події.

Серед досить різноманітних теорій схем заслуговує на увагу класифікація, розроблена Дж. Йонгом, котра являє собою інтегративний підхід до пояснення типових когніцій людини, що обумовлюють формування її поведінкових та емоційних реакцій. На відміну від загальної когнітивної теорії, теорія схем враховує вплив дитячого та підліткового досвіду на формування дисфункційних мисленневих конструктів. Так звані ранні дисфункційні схеми в широкому сенсі визначаються як загальні моделі (взрнци, патерни) життя, що впливають на когніції, емоції, спогади, поведінку, особливості сприймання соціальних ситуацій та стосунків з іншими людьми (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Вважається, що дисфункційні схеми формуються у дитинстві. Залежно від життєвої ситуації, досвіду стосунків, індивідуальних механізмів коупінгу з наявними труднощами, вони можуть змінюватись протягом усього життя, і часто підтримуються цими ж факторами (Bateman & Fonagy, 2009).

Таким чином, схеми є організуючою основою, що визначає закономірності узагальнення внутрішнього досвіду. Формування схем відбувається з урахуванням спогадів, переконань, емоцій та когніцій особистості. Дисфункційні схеми формуються, коли відбувається незадоволення основних дитячих потреб людини (безпека, прийняття, повага, самостійність, любов, увага, схвалення та ін.). Коли активується наявна схема, з'являються сильні негативні емоції, такі як тривога, смуток чи відчуття самотності. Досить тривалий, або інтенсивний прояв певної схеми може суттєво порушувати психоемоційне благополуччя людини і в подальшому призводити до закріплення у неї неконструктивних способів подолання труднощів та загальної паталогізації особистості.

Дж. Йонг і співавтори виокремили 18 схем, які об'єднуються у п'ять узагальнених груп. Зазначені групи схем є наступними: 1) схеми втрати зв'язку та відкинення (покинення, недовіри, емоційної депривації,

дефективності, соціальної ізоляції); 2) схеми обмеженої автономії і здатності досягати успіху (залежності, очікування на катастрофу, злиття, некомпетентності); 3) схеми порушення меж (особливого статусу, недостатнього самоконтролю); 4) схеми спрямованості на інших (підкорення, самопожертви, пошуку визнання) і 5) схеми надмірної пильності та інгібіції (негативізму, емоційної інгібіції, надвисоких стандартів, покарання) (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Ці визначення дисфункційних схем були сформовані переважно в результаті клінічних спостережень в межах когнітивної психотерапії, а не внаслідок наукових досліджень. З іншого боку, емпіричні дослідження підтверджують їх існування (Arntz, 2014).

Аналізуючи ранні дисфункційні схеми у своїх попередніх роботах, ми запропонували класифікувати їх відповідно до їх спрямованості: 1) на саму людину (егоцентричні) та 2) на її соціальне оточення (соціоцентричні). Егоцентричні схеми (особливого статусу, надвисоких стандартів, очікування на катастрофу, некомпетентності та ін.) визначають уявлення людини про себе, її рівень домагань та специфіку побудови картин імовірного майбутнього. Водночас соціоцентричні схеми (залежності, підкорення, пошуку визнання та ін.) впливають на специфіку поведінки людини в соціумі та характер її взаємодії з оточенням (Lozova & Lytvynenko, 2019).

Наявність у людини певних дисфункційних когнітивних схем передбачає опанування нею специфічних форм поведінки, спрямованих на пристосування до них, або на їх компенсацію. Інколи такі форми поведінки можуть бути цілком доцільними та обгрунтованими. Втім, здебільшого вони є дезадаптивними та лише підсилюють дисфункційні глибинні переконання. Відповідно до теорії Дж. Йонга, дезадаптивні стратегії поведінки подолання (копінг-стратегії) формуються у дитинстві у відповідь на негативний досвід. Такі поведінкові реакції подолання можуть мати одну з трьох основних форм: 1) здаватися, 2) уникати, і 3) компенсувати. Людина, яка у складних ситуаціях вважає за доцільне здаватися, зосереджує свої ресурси на запобіганні конфліктам та намагається обирати ті форми поведінки, які були б максимально позитивно сприйняті оточуючими. Стратегія уникнення передба-

чає надмірну автономність, відстороненість або замкнутість, прагнення дистанціюватись від проблеми та від оточуючих. Надмірна компенсація (гіперкомпенсація) передбачає поведінку, яка суперечить інтенціям людини, її цінностям та переконанням, але знижує відчуття напруги і тривожності, пов'язані з активацією дисфункційних схем (Young, Klosko & Weishaar, 2003). Таким чином, аналізуючи клінічну практику та емпіричні дані, Дж. Йонг переконливо доводить взаємозв'язок між когніціями та поведінкою людини.

Результати інших емпіричних досліджень свідчать про безпосередній взаємозв'язок між когнітивною та афективною сферою особистості. При цьому підкреслюється значення первинних факторів, а саме, активізації негативних схем чи думок та вибіркової уваги і пам'яті щодо негативного змісту переживань (Riskind, Kleiman, Seifritz, & Neuhoff, 2014). Водночас Р. Ліхі, так само, як і Дж. Йонг, фокусується на різних стратегіях подолання, якими люди можуть скористатися, коли схема активується. В межах даної моделі автор використовує поняття «емоційні схеми» для позначення планів, концепцій та стратегій, що використовуються для реагування на емоцію (Leahy, 2015). Це визначення, узгоджується з концепцією Г. Грінберга, відповідно до якої емоційні схеми трактуються як емоції, які включають когніції, або забезпечують їх реалізацію (Greenberg, & Paivio, 2007). Говорячи про двосторонній взаємозв'язок між когніціями та емоціями, Р. Ліхі намагається інтегрувати емоційно-орієнтовану модель з метакогнітивною моделлю. Однією з цілей цієї інтегративної моделі є визнання цінності емоційної уваги та вираження в контексті смислів, які надає емоція. Висловлюється думка, що робота з когнітивними схемами емоцій може сприяти всебічному гармонійному розвитку особистості (Leahy, 2015).

Наведені вище дані свідчать про беззаперечний зв'язок між емоціями та когніціями людини. Саме когніції, тобто тлумачення, інтерпретація подій, визначають характерні для особи способи емоційного реагування на події. Водночас, під впливом провідної емоційної модальності формуються глибинні переконання людини про навколишній світ та її місце в цьому світі. І тоді, коли ці переконання стають такими, що порушують психоемоційне благополуччя особи, можемо гово-

рити про активацію у неї дисфункційних когнітивних схем. Дисфункційні схеми можуть проявлятися протягом всього життя, але формуються, переважно у дитячому та підлітковому віці – в період активного становлення особистісної сфери.

Саме тому **метою** нашої роботи стало дослідити характер та специфіку типових когніцій та емоцій підлітків в контексті їх особистісного становлення. Досягнення мети відбувалось за рахунок реалізації наступних завдань: 1) визначити типові для респондентів прояви емоційності та провідні дисфункційні когнітивні схеми; 2) встановити специфіку взаємозв'язків між зазначеними змінними; 3) порівняти закономірності, характерні для двох груп досліджуваних: молодшого і старшого підліткового віку.

**Експериментальна база та методологія дослідження.** Емпіричне дослідження проводилось на базі середніх загальноосвітніх навчальних закладів міста Києва. Загальна кількість респондентів склала 204 особи, серед яких 99 осіб було віднесено до групи молодших підлітків (11–13 років) і 105 осіб – до групи старших підлітків (15–17 років). Виокремлення двох груп досліджуваних дозволило нам проаналізувати динаміку взаємозв'язку між змінними в контексті особистісного становлення підлітків.

У якості дослідницького інструментарію було використано Дюссельдорфський опитувальник схем (дитяча версія) – для визначення притаманних досліджуваним дисфункційних глибинних переконань (схем) та Індивідуально-типологічний опитувальник (підліткова версія) – для визначення типових проявів емоційності. Визначення характеру і сили взаємозв'язку між змінними здійснювалось за допомогою кореляційного аналізу, а саме коефіцієнта кореляції Спірмена. З метою уникнення нелогічних або випадкових кореляцій, було враховувано лише дані зі значимістю  $<0,01$ .

Дюссельдорфський опитувальник схем (Loose, Meyer & Pietrowsky, 2018), базується на загальній теорії ранніх дисфункційних глибинних переконань та дозволяє визначити, які дисфункційні схеми є притаманними дитині, або підлітку. Хоча на сьогоднішній день існує декілька опитувальників, призначених для виявлення когнітивних схем, всі вони виокремлюють від 8 до 12 факторів. Але для більш глибокого розуміння ранніх

дезадаптивних схем у дитячому та підлітковому віці нами було обрано саме цей інструмент, який найбільш повно враховує модель 18 схем Дж. Йонга.

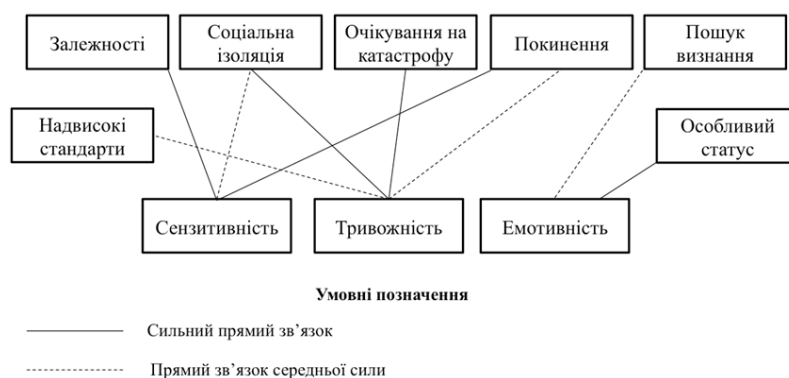
Індивідуально-типологічний опитувальник (Sobchuk, 2002) являє собою особистісну психіагностичну методику, засновану на загальних засадах факторного підходу до тлумачення особистості. Нагадаємо, що в межах даного підходу особистість розглядається як сукупність факторів (рис, характеристик та проявів) специфічне поєднання яких формує її неповторність та унікальність. Автори різних теорій даного напрямку персонології виокремлюють різну кількість особистісних факторів. Втім у кожній з них в тому чи іншому вигляді представлені фактори екстраверсії-інтроверсії, емоційності та готовності до діяльності (спонтанності, відкритості до нового та ін.). В концепції Л. Собчик особистісні фактори називаються провідними тенденціями. Опитувальник дозволяє визначити представленість у структурі особистості восьми провідних тенденцій, таких як: екстраверсія, інтроверсія, ригідність, спонтанність, агресивність, емотивність (емоційна лабільність), сензитивність та тривожність. В межах даного дослідження нас цікавили три останні шкали (емотивність, сензитивність та тривожність), які дозволили нам визначити типові для досліджуваних характеристики емоційної сфери.

**Виклад основного матеріалу і результатів дослідження.** Як було зазначено, у дослідженні взяли

межах одного вікового періоду. Розглянемо окремо результати, характерні для кожної групи респондентів.

Досліджувані молодшого підліткового віку (11–13 років) продемонстрували високі показники лише за 7 схемами з 18. Тобто інші 11 схем не є характерними та не відображають глибинні переконання респондентів даної вікової категорії. При цьому 6 досліджуваних з 99 не продемонстрували високих показників за жодною з дисфункційних когнітивних схем. Це свідчить про високий рівень їх психологічного благополуччя, але робить їх результати непридатними для подальшого статистичного аналізу. Таким чином, при остаточному статистичному аналізі дана група налічувала 93 особи. Отримані результати представлені у вигляді кореляційної плеяди на Рис. 1.

Як видно з рисунку, емоційною якістю, яка пов'язана з найбільшою кількістю дисфункційних когнітивних схем є тривожність. Досліджувані, які мають високі показники за даним параметром демонструють також високий рівень прояву когнітивної схеми соціальної ізоляції ( $r=0,57$ ). Такий результат є цілком очікуваним, оскільки тривожність, як особистісна якість є підґрунтям для формування соціальної тривожності, внаслідок якої особа відчуває страх та невпевненість в ході міжособистісної взаємодії та може уникати соціальних контактів, особливо з новими, малознайомими людьми. Когнітивна ж схема соціальної ізоляції формує у людини переконання про те, що вона відрізняється



**Рис 1. Взаємозв'язок емоційних проявів та дисфункційних когнітивних схем молодших підлітків**

участь дві групи респондентів: молодші та старші підлітки. Група середніх підлітків була свідомо не включена у дослідження з метою виявлення більш чітких відмінностей на різних етапах особистісного становлення в

від оточуючих, не вписується в навколишній світ за межами сім'ї, та не може належати до важливих для неї соціальних груп чи спільнот. Тож в даному випадку взаємозв'язок між когніціями та емоціями може бути



циклічним: схема соціальної ізоляції породжує тривожність, яка своєю чергою підкріплює схему. Наступною схемою молодших підлітків, яка тісно пов'язана з особистісною тривожністю є очікування на катастрофу ( $r=0,52$ ). Логіка взаємозв'язку тут також є досить очевидною: високий рівень тривожності спонукає людину створювати катастрофічні сценарії імовірного майбутнього. Неодноразово повторюючись, ці сценарії утворюють когнітивні патерни та призводять до появи дисфункційної схеми. Окрім двох зазначених вище схем для молодших підлітків з високою тривогою характерними є схеми покинення ( $r=0,41$ ) та надвисоких стандартів ( $r=0,39$ ). Схема покинення є близькою до схеми соціальної ізоляції. Обидві вони входять до групи схем втрати зв'язку і обидві обумовлюються та підкріплюються соціальною тривожністю. З іншого боку схема надвисоких стандартів є егоцентричною, тобто такою, що визначається самоставленням людини. Керуючись цією схемою людина проявляє схильність до хворобливого перфекціонізму та відчуває постійний страх помилитись, або зробити щось погано. Тож роль тривожності у закріпленні даної схеми також є зрозумілою.

Сензитивність, як ще одна характеристика емоційної сфери молодших підлітків, пов'язана з трьома схемами. Найбільш сильним є її взаємозв'язок зі схемою покинення ( $r=0,54$ ). Тобто сензитивні, вразливі особи схильні надмірно переживати, що важливі для них стосунки з оточуючими не триватимуть довго і зрештою вони будуть покинуті близькими людьми. Такі думки та переживання підкріплюють схильність до депресивних реакцій, яка є типовою при високій сензитивності. Іншою схемою пов'язаною з сензитивністю є схема залежності ( $r=0,51$ ). Характерним для неї є переконання в тому, що людина є беспорядною та не здатною досягати будь-яких цілей без сторонньої допомоги. Керуючись даною схемою особа свідомо уникає лідерських позицій та намагається завжди бути поруч з тими, хто спрямує її діяльність і допоможе у прийнятті рішень. Така поведінка цілком узгоджується з проявами сензитивності, котрі, своєю чергою, підкріплюють схильність людини до підпорядкованої, залежної поведінки. Менш сильним, але вартим уваги є взаємозв'язок

сензитивності зі схемою соціальної ізоляції ( $r=0,30$ ). Як було зазначено, схеми покинення і соціальної ізоляції є спорідненими та належать до однієї групи схем втрати зв'язку. Тому цілком передбачуваним є факт їх кореляції з тими самими емоційними проявами.

Емотивність, як особистісна риса молодших підлітків, що забезпечує їх емоційну лабільність, схильність до яскравих проявів почуттів та швидких змін настрою, пов'язана з двома дисфункційними когнітивними схемами. Досить сильним є її взаємозв'язок зі схемою особливого статусу ( $r=0,55$ ). Тобто емоційно-лабільні підлітки схильні вірити у свою особливість та ігнорувати загальноприйняті вимоги і стандарти. Вони без вагань приймають рішення та залишаються переконаними у своїй правоті навіть тоді, коли припускаються помилок. Емоційна лабільність дозволяє їм не зосереджуватись тривалий час на переживаннях (особливо негативних) та підкріплює віру у власну виїнятковість. Крім того, емотивність корелює зі схемою пошуку визнання ( $r=0,43$ ). На відміну від попередньої, ця когнітивна схема пов'язана з переконанням про те, що людина є цінною тільки тоді, коли вона справляє позитивне враження на оточуючих. Тож типовою для підлітків з цією схемою є схильність витратити багато часу та енергії на покращення свого зовнішнього вигляду та підвищення соціального статусу. Однак мета такої поведінки не в тому, щоб бути найкращим, а в тому, щоб отримати соціальне заохочення, визнання з боку оточуючих і пов'язані з цим позитивні емоції.

Таким чином, взаємозв'язок емоційних проявів молодших підлітків з їх дисфункційними когнітивними схемами є логічним та передбачуваним, а поведінка, яка виникає внаслідок активації певних схем цілком узгоджується з поведінкою, спрямованою на відреагування зазначених емоцій.

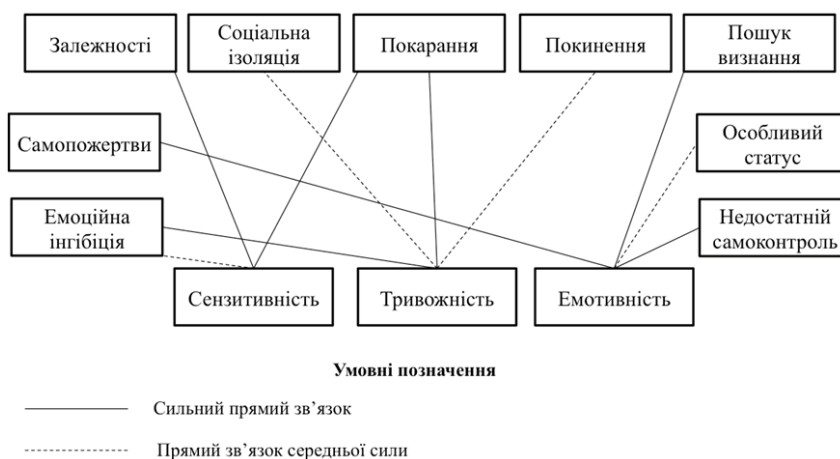
Дещо відмінними є результати досліджуваних старшого підліткового віку. Зазначимо, що лише 4 зі 105 представників цієї групи не продемонстрували високих показників за жодною з дисфункційних когнітивних схем. Отже, при остаточному статистичному аналізі група старших підлітків налічувала 101 особу. Характерною особливістю для цих респондентів стало те, що на відміну від молодших підлітків вони продемонстру-

вали високі показники по 9 дисфункційним схемам з 18. Тобто, дорослішаючи підлітки схильні не компенсувати та позбуватися дисфункційних когнітивних схем, а навпаки набувати нових. Це може бути пов'язано з нестабільністю самооцінки та «я-концепції» загалом, яка часто спостерігається у підлітковому віці. Не маючи твердого підґрунтя для оцінки себе, своїх вчинків і досягнень (а, відповідно, і ставлення інших до себе) старші підлітки можуть формувати хибні, дисфункційні глибинні переконання про все це. При цьому їх когніції ще більш тісно пов'язані з емоційними проявами, ніж у молодших підлітків (Рис. 2).

На відміну від вибірки молодших підлітків, де емотивність корелювала лише з двома дисфункційними схемами, цей емоційний прояв у старших підлітків пов'язаний одразу з чотирма схемами. Найбільш сильним є його взаємозв'язок зі схемою недостатнього самоконтролю ( $r=0,56$ ). Домінування цієї схеми зазвичай супроводжується слабкістю волевих зусиль, нездатністю відтермінувати задоволення та доводити до кінця нудні справи. Тож її зв'язок з емоційною лабільністю є цілком передбачуваним: швидке переключення емоцій призводить до швидких змін видів діяльності і навпаки – зміна діяльності породжує нестійкість настроїв та емоцій. Крім того, емотивність старших підлітків, так

лабільності. Аналогічно до молодшої вікової категорії, старші підлітки з високим рівнем емотивності проявили схильність до схеми пошуку визнання ( $r=0,53$ ), тобто прагнення отримувати схвалення своїх вчинків і досягнень з боку інших. Водночас, цікавим та менш передбачуваним є зв'язок емоційної лабільності зі схемою самопожертви ( $r=0,51$ ). Для цієї схеми характерним є прагнення задовольнити потреби інших, так званий нав'язливий альтруїзм. Логіка та суть зв'язку такої поведінки і переконань з нестійкістю емоцій є неочевидною, а її пояснення вимагає додаткових клінічних та наукових досліджень використанням глибинного інтерв'ювання.

Тривожність старших підлітків, як особистісна характеристика та емоційний прояв високо корелює зі схемою покарання ( $r=0,55$ ). Ця схема пов'язана з переконанням про те, що люди, які припустилися помилки, заслуговують на покарання і це покарання може трапитись з ними кожної миті. Тобто відбувається певне очікування на катастрофу, причому катастрофа є загалом передбачуваною та вважається цілком заслуженою. Життя в таких умовах очікувано сповнюється страхами та переживаннями, що і провокує підвищення загального рівня тривожності. Також було виявлено досить сильну кореляцію між тривожністю та схемою емоційної інгібіції. Емоційна інгібіція – це прагнення максималь-



**Рис 2. Взаємозв'язок емоційних проявів та дисфункційних когнітивних схем старших підлітків**

само, як і у представників попередньої вибірки, пов'язана зі схемою особливого статусу. Втім взаємозв'язок тут є значно слабшим ( $r=0,33$ ). Зауважимо, що обидві ці схеми належать до групи схем порушення меж та не корелюють з жодним іншим емоційним проявом, окрім

но стримувати будь-які прояви емоцій і переконання у тому, що яскраве вираження почуттів є неприйнятним. Зв'язок цієї схеми з тривожними переживаннями може бути обумовлений соціальною тривогою, стикаючись з якою людина надмірно переймається думкою оточую-

чих про себе та хвилюється через те, яке враження вона справляє на інших. Крім того, тривожні особистісні прояви старших підлітків, як і у досліджуваних молодшої вікової групи, пов'язані зі схемами особливого статусу ( $r=0,34$ ) та соціальної ізоляції ( $r=0,33$ ). Логіка такого зв'язку була пояснена вище. Втім, отримані показники кореляції є нижчими, ніж у попередній групі та свідчать скоріш про окремі тенденції.

Останнім емоційним проявом старших підлітків пов'язаним з їх глибинними переконаннями є сензитивність. Як і у попередній вибірці, було виявлено досить сильний зв'язок між сензитивністю та схемою залежності ( $r=0,52$ ). Цікаво, що навіть коефіцієнти кореляції тут є майже ідентичними для двох вибірок та відрізняються всього на 0,01. Іншою когнітивною схемою, з якою корелює сензитивність є покарання ( $r=0,57$ ). Тобто впевненість у тому, що будь-якої миті людину може чекати неприємність, як покарання за її думки та вчинки, викликає не лише підвищену тривожність, але і схильність до депресивних реакцій. Також отримані дані свідчать про взаємозв'язок між сензитивністю та схемою емоційної інгібіції ( $r=0,47$ ). Це дозволяє робити припущення, що переживання, властиві особам з підвищеною тривожністю і сензитивністю є досить однорідними та підкріплюють у них ідентичні когнітивні схеми. З іншого боку, прояви цих схем можуть викликати ідентичні емоції, пов'язані з тривожністю і сензитивністю. Отже, результати емпіричного дослідження дозволяють впевнено говорити про наявність взаємозв'язку між когнітивною та афективною сферами підлітків.

**Висновки.** Проаналізувавши результати дослідження взаємозв'язку між когніціями та емоціями в контексті особистісного становлення підлітків, ми з'ясували, що типові когніції породжують звичні емоційні реакції, які багаторазово повторюючись перетворюються на особистісні прояви емоційності і, своєю чергою підкріплюють провідні когнітивні патерни, в тому числі і дисфункційні когнітивні схеми. Дослідження проводилось на двох вибірках: молодших та старших підлітків, що дозволило виявити динаміку прояву когнітивних та афективних якостей респондентів. Зокрема було з'ясовано, що старшим підліткам притаманна більша кількість дисфункційних когнітивних схем, що може

свідчити про загострення кризи особистісного становлення на даному віковому етапі. Крім того, для старшої групи досліджуваних характерним є більш тісний зв'язок між емоційними проявами та глибинними переконаннями. Це дозволяє припустити, що інтенсифікація прояву дисфункційних схем призводить до загострення емоційних проявів і переживань.

Таким чином, нами було виявлено взаємозв'язок між когніціями та емоціями підлітків; проаналізовано та описано характер і специфіку цього взаємозв'язку; виокремлено особливості когнітивної та емоційної сфери, характерні для молодшого і старшого підліткового віку; описано динаміку особистісного становлення підлітків в контексті їх когнітивного та афективного розвитку.

**Перспективи подальших досліджень** у цій сфері ми вбачаємо у трьох напрямках. По-перше, доцільним є розширення вікового діапазону досліджуваних і порівняння особливостей когнітивної та афективної сфери підлітків з відповідними особливостями респондентів дитячого і юнацького віку. Це дозволить більш ґрунтовно описати динаміку особистісного становлення та встановити періоди, які є сензитивними для формування глибинних переконань.

По-друге, у подальших дослідженнях варто було б врахувати ще одну змінну, а саме – поведінку людини. Доведеним є факт трьохстороннього тісного взаємозв'язку між когніціями, емоціями та поведінкою. Частіше за все такий зв'язок реалізується у вигляді наступного ланцюжка: 1) певна ситуація провокує прояв емоцій, 2) емоції породжують когніції, тобто тлумачення подій, що відбулись, 3) на основі породжених когніцій формуються вчинки, які багаторазово повторюючись утворюють поведінкові патерни. В контексті ж даної наукової проблематики важливим є вивчення динаміки взаємозв'язку між трьома зазначеними змінними в ході становлення особистості.

По-третє, виявлені закономірності дозволяють припустити, що модифікація однієї змінної може призводити до варіацій у проявах іншої. Тобто, працюючи в межах психологічного консультування, корекції, або психотерапії з емоційними проявами підлітків, оптимізуючи їх та навчаючи респондентів нетравматично відреагувати свої переживання, можна знизити патологі-



чний вплив дисфункційних когнітивних схем на життя та психоемоційне благополуччя особистості. Таким чином, актуальними є практико орієнтовані дослідження способів і стратегій цілеспрямованого психологічного впливу на когнітивну та афективну сферу підлітків.

### References (Transliteration):

- Arntz, A. (2014). *Skhema-terapiya: model roboty z chastkamy [Scheme-therapy: a model of work with particles]*. Lviv: Svichado [in Ukrainian].
- Bateman, A. & Fonagy, P. (2009). *Psychotherapy for borderline personality disorder*. New York.
- Beck, A. (2014). *Depression: Causes and Treatment, Second Edition*. Pennsylvania: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A., Davis, D. & Freeman, A. (2014). *Cognitive Therapy of Personality Disorders, Third Edition*. New York: The Guilford Press.
- Ellis, A. (2009). *Rational Emotive Behaviour Therapy: It Works for Me - It Can Work for You*. New York: Prometheus Books.
- Greenberg, L. & Paivio, S. (2007). *Working with Emotions in Psychiatry*. New York: The Guilford Press.
- Leahy, R. (2015) *Emotional Schema Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Lozova, O. & Lytvynenko, O. (2019). Naratyvni indykatory dysfunktsiynykh kohnityvnykh skhem pidlitkiv [Narrative indicators of adolescents' maladaptive cognitive schemas]. *Psycholinguistics*. 26 (1), 228–245. <https://doi.org/10.31470/2309-1797-2019-26-1-228-245> [in Ukrainian].
- Riskind, J., Kleiman, E., Seifritz, E. & Neuhoff, J. (2014). Influence of anxiety, depression and looming cognitive style on auditory looming perception. *Journal of Anxiety Disorders*, 28, 45–50. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.11.05>
- Sobchik, L. (2002). Teoriya y praktyka psikhologicheskoy otsenki lychnosti [Theory and practice of psychological assessment of personality]. *Moskovskyy psikhologicheskyy zhurnal – Moscow psychological journal*. №3, 85–89 [in Russian].
- Wells, A., & Carter, K. (2001). Further Tests of a Cognitive Model of Generalized Anxiety Disorder: Metacognitions and Worry in GAD, Panic Disorder, Social Phobia, Depression, and Nonpatients. *Behavior Therapy*, 32(1), 85-102. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(01\)80045-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(01)80045-9)
- Westbrook, D., Kennerley, H. & Kirk, J. (2007). *An Introduction to Cognitive Behavioural Therapy*. London: Sage Publications.
- Young J., Klosko, J. & Weishaar, M. (2003). *Schema Therapy*. New York, London.

**Olena Lytvynenko**

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor of the Department of Practical Psychology, Borys Grinchenko University of Kyiv (Ukraine)*

### THE CORRELATION BETWEEN ADOLESCENTS' COGNITIONS AND EMOTIONS IN THE CONTEXT OF THEIR PERSONALITY FORMATION

#### ABSTRACT

The article presents the results of theoretical analysis and empirical study of cognitive and affective sphere of adolescents. The study **aim** was to determine the nature and specificity of adolescents' typical cognitions and emotions in the context of their personality formation. We determined the manifestations of the respondents' emotional characteristics and the most important maladaptive cognitive schemas, the specific correlations between these variables and made the comparative analysis of the characteristics of two samples: younger and older adolescents. The used **methods** were Dusseldorf Illustrated Schema Questionnaire (children's version) and Individual Typological Questionnaire (adolescent's version). The obtained data were statistically processed with correlation analysis (Spearman's correlation coefficient). As a **result** of the study, we revealed direct correlations between cognitions and emotions in the context of adolescents' personality formation. Particularly, we determined that a larger number of maladaptive cognitive schemas were typical for older adolescents, which could indicate an exacerbation of the personality formation crisis at this age. In addition, the older group was characterized by a stronger correlation between emotional manifestations and core beliefs. This suggests that the intensification of maladaptive schemas leads to exacerbation of emotional manifestations and experiences. Thus, the **conclusion** is that typical cognitions generate habitual emotional reactions; these reactions, repeated many times, transform into manifestations of personal emotionality and, in turn, reinforce leading cognitive patterns, including maladaptive schemas. The **prospects** for further scientific studies in this area are to expand the age range and to compare the characteristics of cognitive and affective sphere of adolescents with the corresponding characteristics of children and young people. The other prospective direction is a practice-oriented study of methods and strategies for targeted psychological impact on adolescents' cognitive and affective sphere to reduce negative influence of maladaptive cogni-

tive schemas on their life and psychological well being.

**Keywords:** personal formation, adolescence, cognitions, emotions, core beliefs, maladaptive cognitive schemas.

*Литвиненко Елена Александровна*

*Кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии, Киевский университет имени Бориса Гринченко, г. Киев (Украина)*

## ВЗАИМОСВЯЗЬ КОГНИЦИЙ И ЭМОЦИЙ ПОДРОСТКОВ В КОНТЕКСТЕ ИХ ЛИЧНОСТНОГО СТАНОВЛЕНИЯ

### АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты теоретического анализа и эмпирического исследования когнитивной и аффективной сферы подростков. **Цель** исследования заключалась в определении характера и специфики типичных когнитивных и эмоциональных процессов подростков в контексте их личностного становления. В ходе исследовательской работы были установлены характерные для респондентов проявления эмоциональности и ведущие дисфункциональные когнитивные схемы; определена специфика взаимосвязей между указанными переменными; осуществлен сравнительный анализ закономерностей, характерных для двух групп испытуемых: младшего и старшего подросткового возраста. В качестве **методов** эмпирического исследования были использованы Дюссельдорфский опросник схем (детская версия) и Индивидуально-типологический опросник (подростковая версия). Статистическая обработка полученных данных осуществлялась с помощью корреляционного анализа, а именно коэффициента корреляции Спирмена. В **результате** исследовательской работы было установлено наличие непосредственной взаимосвязи между когнитивными и эмоциями в контексте личностного становления подростков. В частности, было определено, что старшим подросткам свойственно большее количество дисфункциональных когнитивных схем, что может свидетельствовать об обострении кризиса личностного становления на данном возрастном этапе. Кроме того, для старшей группы испытуемых характерна более тесная связь между эмоциональными проявлениями и глубинными убеждениями. Это позволяет предположить, что интенсификация проявления дисфункциональных схем при-

водит к обострению эмоциональных проявлений и переживаний. На основе этого были сформулированы **выводы** о том, что типичные когнитивные порождения порождают привычные эмоциональные реакции, которые, многократно повторяясь, превращаются в личностные проявления эмоциональности и, в свою очередь, подкрепляют ведущие когнитивные паттерны, в том числе и дисфункциональные когнитивные схемы. Перспективы дальнейших научных изысканий в этой сфере заключаются в расширении возрастного диапазона испытуемых и сравнении особенностей когнитивной и аффективной сферы подростков с соответствующими особенностями респондентов детского и юношеского возраста, а также в практико-ориентированном исследовании способов и стратегий целенаправленного психологического воздействия на когнитивную и аффективную сферу подростков с целью снижения патологического воздействия дисфункциональных когнитивных схем на их жизнь и психоэмоциональное благополучие.

**Ключевые слова:** личностное становление, подростковый возраст, когнитивные, эмоции, глубинные убеждения, дисфункциональные когнитивные схемы.

Дата отримання статті: 03.04.2020

Дата рекомендації до друку: 20.04.2020

Дата оприлюднення: 30.04.2020