

Исследование взаимосвязи когнитивных искажений, когнитивных стилей и когнитивной флексибельности с суицидальными мыслями: анализ медирующей роли воспринимаемого одиночества и стресса

Научный руководитель – Янова Наталья Геннадьевна

Чеhre Амирхоссейн

Выпускник (магистр)

Институт аспирантуры, Москва, Россия

E-mail: amirhoseinch76@gmail.com

Введение Суицидальные мысли представляют собой одну из наиболее значимых проблем современного психического здоровья, особенно среди молодёжи. Период ранней взрослости характеризуется множеством психологических, социальных и академических вызовов, которые могут способствовать повышению уровня психологического дистресса и формированию дезадаптивных когнитивных паттернов. Исследования показывают, что когнитивные факторы играют ключевую роль в формировании и поддержании суицидальных мыслей, поскольку именно через когнитивную обработку человек интерпретирует стрессовые события и жизненные трудности [1].

Одним из важнейших когнитивных факторов, связанных с суицидальными мыслями, являются когнитивные искажения. Когнитивные искажения представляют собой систематические ошибки мышления, которые приводят к негативной интерпретации событий и усилению эмоционального дистресса. К таким искажениям относятся катастрофизация, дихотомическое мышление, свехобобщение и персонализация. Предполагается, что высокая выраженность когнитивных искажений может усиливать чувство безнадежности и способствовать появлению суицидальных мыслей [2].

Другим важным фактором являются когнитивные стили, которые определяют устойчивые способы обработки информации. Негативный когнитивный стиль характеризуется склонностью интерпретировать события в пессимистическом ключе, что может усиливать эмоциональные трудности и снижать способность к адаптации. Напротив, более гибкие и адаптивные когнитивные стили могут выполнять защитную функцию и снижать вероятность возникновения суицидальных мыслей [3].

Когнитивная флексибельность также рассматривается как важный психологический ресурс, позволяющий человеку адаптироваться к изменяющимся условиям среды. Когнитивная флексибельность включает способность рассматривать альтернативные решения, изменять стратегии поведения и пересматривать собственные убеждения. Низкий уровень когнитивной флексибельности может приводить к ригидности мышления и ощущению безвыходности, что связано с повышенным риском суицидальных мыслей [4].

Помимо когнитивных факторов, важную роль играют эмоциональные и социальные переменные, такие как воспринимаемое одиночество и стресс. Воспринимаемое одиночество отражает субъективное ощущение социальной изоляции и недостатка значимых межличностных отношений. Высокий уровень одиночества связан с депрессивными симптомами, тревожностью и суицидальными мыслями [5].

Воспринимаемый стресс, в свою очередь, отражает субъективную оценку человеком жизненных трудностей и своей способности справляться с ними. Высокий уровень стресса может усиливать негативные когнитивные процессы и способствовать развитию психологического дистресса [6].

Несмотря на значительное количество исследований, посвящённых отдельным когнитивным факторам, взаимосвязь когнитивных искажений, когнитивных стилей и когнитив-

ной флексибильности с суицидальными мыслями с учётом медирующей роли одиночества и стресса остаётся недостаточно изученной.

Целью настоящего исследования являлось изучение взаимосвязи между когнитивными искажениями, когнитивными стилями и когнитивной флексибильностью с суицидальными мыслями с учётом медирующей роли воспринимаемого одиночества и стресса среди молодёжи.

Предполагалось, что:

1. Когнитивные искажения будут положительно связаны с суицидальными мыслями.
2. Деадаптивные когнитивные стили будут положительно связаны с суицидальными мыслями.
3. Когнитивная флексибильность будет отрицательно связана с суицидальными мыслями.
4. Воспринимаемое одиночество будет медирировать связь между когнитивными переменными и суицидальными мыслями.
5. Воспринимаемый стресс будет медирировать связь между когнитивными переменными и суицидальными мыслями.

Методология исследования Участники В исследовании приняли участие 315 молодых людей в возрасте от 18 до 25 лет, проживающих в городе Барнаул. Выборка формировалась на основе добровольного участия. В исследование включались участники, не имеющие диагностированных тяжёлых психических расстройств и давшие информированное согласие на участие в исследовании [7].

Средний возраст участников составил 21,3 года. В выборке были представлены как мужчины, так и женщины.

Методики Для сбора данных использовались следующие психодиагностические методики:

1. Шкала одиночества UCLA (версия 3) использовалась для оценки уровня воспринимаемого одиночества. Данный опросник позволяет оценить субъективное ощущение социальной изоляции [8].
2. Опросник когнитивных искажений (ОКО) применялся для оценки выраженности когнитивных искажений.
3. Шкала воспринимаемого стресса PSS-14 использовалась для оценки уровня воспринимаемого стресса.
4. Опросник когнитивной флексибильности (CFI) применялся для оценки способности к когнитивной адаптации.
5. Опросник когнитивных стилей ТСОВ-4 использовался для оценки особенностей когнитивных стилей.
6. Для оценки суицидальных мыслей использовалась шкала самоотчёта, направленная на выявление частоты и интенсивности суицидальных мыслей [9].

Процедура исследования Сбор данных проводился в очной и онлайн форме. Участникам предоставлялась информация о целях исследования и гарантировалась конфиденциальность полученных данных.

Заполнение опросников занимало примерно 30–40 минут.

Методы статистического анализа Для анализа данных использовался корреляционный анализ и моделирование структурными уравнениями (SEM).

Анализ проводился в несколько этапов:

1. Проверка данных на нормальность распределения.
2. Расчёт корреляций между переменными.
3. Построение структурной модели.
4. Проверка медирующих эффектов.

Статистическая значимость оценивалась на уровне $p < 0,05$ [10].

Результаты исследования. Результаты корреляционного анализа показали наличие значимых связей между когнитивными переменными и суицидальными мыслями.

Когнитивные искажения показали положительную корреляцию с суицидальными мыслями ($r = 0,42$).

Дезадаптивные когнитивные стили также показали положительную корреляцию с суицидальными мыслями ($r = 0,36$).

Когнитивная гибкость показала отрицательную корреляцию с суицидальными мыслями ($r = -0,39$).

Воспринимаемое одиночество показало положительную корреляцию с суицидальными мыслями ($r = 0,44$).

Воспринимаемый стресс показал положительную корреляцию с суицидальными мыслями ($r = 0,41$).

Результаты моделирования структурными уравнениями показали, что когнитивные искажения, когнитивные стили и когнитивная гибкость являются значимыми предикторами суицидальных мыслей.

Коэффициенты путей превышали 0,08, что указывает на наличие значимых эффектов.

Также было установлено, что воспринимаемое одиночество и стресс выступают в роли медиаторов.

Когнитивные искажения оказывали косвенное влияние на суицидальные мысли через одиночество и стресс.

Когнитивные стили также оказывали косвенное влияние через те же переменные.

Когнитивная гибкость снижала уровень одиночества и стресса, что в свою очередь снижало уровень суицидальных мыслей [11].

Обсуждение. Полученные результаты подтверждают гипотезу о значимой роли когнитивных факторов в формировании суицидальных мыслей.

Когнитивные искажения показали наиболее сильную связь с суицидальными мыслями, что согласуется с предыдущими исследованиями.

Лица с высоким уровнем когнитивных искажений склонны воспринимать жизненные трудности как непреодолимые, что может приводить к появлению суицидальных мыслей.

Когнитивные стили также оказались значимым фактором. Негативный когнитивный стиль может усиливать восприятие стрессовых событий и способствовать развитию чувства безнадежности.

Когнитивная гибкость показала защитную роль. Люди с высокой когнитивной гибкостью способны находить альтернативные решения и лучше адаптироваться к стрессовым ситуациям.

Особый интерес представляет медирующая роль одиночества и стресса.

Полученные результаты показывают, что когнитивные факторы могут влиять на суицидальные мысли не только напрямую, но и косвенно через эмоциональные состояния.

Это означает, что снижение одиночества и стресса может уменьшить влияние негативных когнитивных факторов.

Ограничения исследования. Несмотря на значимость результатов, исследование имеет ряд ограничений.

Во-первых, использовался корреляционный дизайн, который не позволяет делать выводы о причинно-следственных связях.

Во-вторых, использовались самоотчетные методики, что может приводить к искажениям данных.

В-третьих, выборка была ограничена молодежью одного города.

Настоящее исследование показало, что когнитивные искажения, когнитивные стили и когнитивная флексибельность являются значимыми предикторами суицидальных мыслей среди молодёжи.

Было установлено, что воспринимаемое одиночество и стресс играют важную медирующую роль во взаимосвязи между когнитивными переменными и суицидальными мыслями.

Полученные результаты подчеркивают важность когнитивных факторов в профилактике суицидального поведения.

Практическое значение исследования заключается в возможности разработки психологических интервенций, направленных на:

- снижение когнитивных искажений;
- развитие когнитивной флексибельности;
- снижение уровня одиночества;
- управление стрессом.

Таким образом, комплексный подход к работе с когнитивными и эмоциональными факторами может способствовать снижению риска суицидальных мыслей среди молодёжи.

Источники и литература

- 1) Naderi, H., Alizadeh, S., Alipour, Z., Mahdizadeh, A. S., & Khalilnezhad, M. (2023). Negative spontaneous thoughts and depression in adolescents with suicidal ideation: Mediating role of cognitive distortion and cognitive flexibility.
- 2) Aghajani, S., & Samadifard, H. R. (2020). The Role of Meta-Cognitive Belief, Perceived Stress and Cognitive Flexibility in Predicting the Suicidal Thoughts of Male Adolescents. *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN) Original Article*, 8(1).
- 3) Akdeniz, S., & Gültekin Ahçı, Z. (2023). The role of cognitive flexibility and hope in the relationship between loneliness and psychological adjustment: a moderated mediation model. *Educational and Developmental Psychologist*, 40(1), 74-85.
- 4) Fazakas-DeHoog, L. L., Rnic, K., & Dozois, D. J. (2017). A cognitive distortions and deficits model of suicide ideation. *Europe's journal of psychology*, 13(2), 178.
- 5) Sadri Damirchi, E., Honarmand Ghojebeyglou, P., Khakdal Ghojebeyglou, S., & Amir, S. M. B. (2019). The role of cognitive flexibility and perceived social support in predicting suicidal tendency in university students. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal (RRJ)*, 8(5), 61-66.
- 6) Homayoon, M. N., Damirchi, E. S., & Lester, D. (2025). Developing a Model of Suicidal Ideation Based on Insecure Attachment Styles and Cognitive Flexibility: The Mediating Role of Hopelessness.
- 7) Fang, S. (2018). The impact of past trauma on psychological distress among university students: The roles of cognitive distortion, alexithymia, and attachment. *The Chinese University of Hong Kong (Hong Kong)*.
- 8) Mamebrahimi, S., & Sofy, S. (2024). Predicting Suicidal Thoughts based on Internalized Shame, Cognitive Avoidance, and Feelings of Loneliness in Married Women in Bukan City in 2024. *Journal of Police Medicine*, 13(1), 1-15.
- 9) Rana, J., Gupta, S., Darzi, M. A., Amin, F., Hakak, I. A., & Khurshid, S. (2024). Alexithymia, cognitive distortion and internet addiction: moderating role of emotional intelligence. *Psychological Reports*, 00332941241287429.
- 10) Türk, N., Arslan, G., Kaya, A., Güç, E., & Turan, M. E. (2024). Psychological maltreatment, meaning-centered coping, psychological flexibility, and suicide cognitions: A moderated mediation model. *Child Abuse & Neglect*, 152, 106735.

- 9) Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive distortions, humor styles, and depression. *Europe's journal of psychology*, 12(3), 348.