

Рецензия

на дисертационния труд на **София Димитрова** на тема:

Особености на когнитивния модел при социална тревожност

За присъждане на образователната и научна степен ДОКТОР по научна специалност Психология 3.2., Клинична психология

Всяка година почти 20% от населението страда от психично разстройство като депресия или тревожност. Тези състояния причиняват страдание на пациентите и техните семейства и водят до икономически загуби. По последни данни 6.2% от населението на България страда от депресия, а най-разпространени са тревожните разстройства - 11.4%.

Социалната тревожност е проблем, който е пренебрегван и омаловажаван поради широката му разпространеност. Тези хора търпят неуспехи в междуличностните отношения, както поради поддържащите механизми на това разстройство, така и поради виктимизацията и стигматизацията..

Когнитивната парадигма разглежда социалната тревожност като следствие от нереалистични негативни вярвания за последствията от социалното поведение и се характеризира с интензивни емоции и избягващо поведение. Често те формират мощни негативни представи за това как ги възприемат и как ще реагират другите.

Дисертационният труд на София Димитрова изследва проявите на социална тревожност в рамките на когнитивния модел и влиянието на тревожността върху способността за ментализация. Като маркер на метакогнитивно функциониране е избрано проучване на отношението към хумора. Настоящото изследване цели да обогати знанията и разбирането за природата и дефицитите при социално тревожно разстройство, както и да допринесе за уточняването на подходящ терапевтичен модел.

Бихейвиористичната перспектива за причините за социалната тревожност се базира върху двуфакторния модел на обуславяне, като тези поведения са пречка за реструктурирането на негативните вярвания, свързани с общуването

и социалните изяви. Централният фактор не е липсата на социални умения, а представата за собствената социална неадекватност.

Хората с различна степен на социална тревожност се различават във възприемането на собствените социални умения или ги подценяват. Реалните умения в социални ситуации влияят в много по-малка степен върху появата на тревожност, отколкото представата на индивида за собствените умения.

Това подкрепя съществуването на когнитивна „опасна“ схема, която изкривява обработката на информация. Независимо дали това изкривяване се дължи на възприятието или на вниманието, то играе важна роля в поддържането на тревожността, тъй като оказва влияние върху интерпретациите в хода на обработка на информация. Социално тревожните хора проявяват селективно внимание към заплашителни стимули и телесни промени, показват селективна обработка и когнитивни изкривявания, водещи до дисфункционални вярвания за другите, за света и за бъдещето, водещи след себе се автоматични мисли и негативни емоции.

Известно е, че способността за ментализация се развива в междуличностна рамка, и зависи от достъпен и откликващ грижещ се, който е в състояние да мисли и вербализира психичното на детето.

Хуморът като висша метакогнитивна функция е пряко свързана със способността за ментализация – умението за едновременно интегриране на две гледни точки, за себerefлексия и разграничаване между вътрешна и външна реалност. Резултатите показват, че високо социално тревожните хора нямат липси по отношение на чувство за хумор, но се чувстват застрашени от дейности, включващи психичното състояние на други хора.

Най-проучваната психотерапия към момента е когнитивно-поведенческата. Много мета-анализи показват нейната ефективност в лечението на тревожни разстройства. Въпреки това, една от най-разпространените критики към когнитивно поведенческата терапия твърди, че симптомите след време отново се възобновяват или се заместват с други.

Настоящото емпирично изследване има за цел да разкрие спецификите на когнитивния процес при социална тревожност. Изследват се ирационалните

вярвания и негативните емоции и страхове и тяхната обвързаност с поведението. Основен фокус са особеностите на метакогнитивните умения при тази група и по-точно способността за ментализация, изследвана чрез отношението към хумора.

Перспективата на изследването отразява съвременния подход в когнитивния модел и терапия, който акцентира върху първостепенната важност на емоционалния процес за разбирането на дадена патология и намиране на подходящо лечение. Научната работа е базирана на 2 пилотни изследвания.

На базата на информацията от литературата, свързана със социална тревожност и чувство за хумор и резултатите от дотук описаните пилотни изследвания са изведени 5 хипотези, които касаят взаимовръзките на социалната тревожност с автоматичните мисли, негативните преживявания, психични защити, копинга, хумора и способност за ментализация.

В настоящото изследване се използва батерия от тестове, целяща да диагностицира степента на социална тревожност, количеството и вида на дисфункционалните тревожни мисли, копинг стратегиите. За установяване използването на психичен защитен механизъм е добавена скала, измерваща степента на дисоциация. Включен е също въпросник, оценяващ чувството за хумор като характерна метакогнитивна способност, отразяваща способността за ментализация.

Представителната извадка се състои от общо 74 души – 30 мъже и 44 жени, на възраст между 16 и 62 години. Средната възраст е 37.5 години. При мъжете средната възраст е 39 години, а при жените 36.

Установява се, че съществува тясна обвързаност между дисфункционалните мисли и негативния афект на тревожността, както и използването на незрели защити от типа на дисоциацията. Високите нива на социална тревожност предполагат по-честото използване на дезадаптивни копинг стратегии. Данните от изследването подсказват, че полът, възрастта и културата също играят значима роля. При жените натрупването на житейски опит подпомага адаптацията и справяне с тревожността, докато при мъжете е обратното, като на преден план се забелязва тревожност, породена от социални ситуации.

Без да са налице данни за причина-следствие, може да се предположи, че социално тревожните мисли предопределят избягващо поведение, което на свой ред води до затвърждаване на когнициите. Данните потвърждават по-слабото използване и по-ниската положителна оценка за хумора сред индивидите със завишени нива на мисли, свързани със страх от оценяване.

Тези данни затвърждават решаването на проблем като адаптивна копинг стратегия, тъй като тя корелира положително с въпросника за чувство за хумор, което е белег на личностова и когнитивна зрялост. Индивидите, които търсят активно разрешаване на проблемите са склонни да използват хумор в социални ситуации и имат положително отношение към него като цяло.

Връзката между социална фобия и използването на незрели защитни механизми се модерира от степента на развитост на ментализацията. Това предположение не се потвърждава, което означава, че връзката между тревожността и дисоциацията не е функция на хумора.

Налице са данни за значима отрицателна корелация между социалната тревожност и скалата за дисоциация, както и между въпросника за социална фобия и четвъртата подскала на въпросника за чувство за хумор – отношение към хумора като цяло. Това показва, че има вероятност чувството за хумор да медира или в известна степен да обяснява отрицателната обвързаност между наличието на социална тревожност и степента на личностова зрялост.

Установява се, че връзката между социалната тревожност и копинг стратегията „избягване“ се медира от степента на зрялост на защитните механизми. Колкото по-избягващо е поведението в следствие на тревожността, толкова повече незрели защитни механизми като дисоциацията се откриват. Степента на личностова зрялост обяснява избора на избягващо поведение при хората с висока социална тревожност.

Изследването на София Димитрова показва, че когнитивният компонент на социалната тревожност не се влияе от индивидуалната история или от личностови характеристики. Страхът от негативните оценки на другите имат минимален превес над общия дискомфорт и тревожността при изпълнение на дадена задача. Тези резултати подкрепят използването на когнитивната

парадигма при социално-тревожно разстройство. Необходимостта от психична защита е силно повлиян както от личната история, така и от личностова предиспозиция.

Настоящото изследване хвърля светлина върху някои от механизмите на социалната тревожност, но то има и ограничения, свързани най-вече с малката извадка и методологията. Разширяването на извадката, прецеизирането на групите и на методологията ще позволи да се изследват медиращите и модериращите фактори между социалната тревожност и способността за ментализация.

Заклучение:

Представеният дисертационен труд на София Димитрова е върху актуална и значима тема. Дисертацията показва отличните теоретични познания на авторката в областта на психопатологията и психотерапията, както и уменията да представя и анализира емпирични данни.

Имайки предвид гореизложеното, с пълна убеденост предлагам на Уважаемото Научно жури да присъди на София Димитрова образователната и научна степен ДОКТОР по научна специалност Психология 3.2., Клинична психология.

23.11.2021г.

Рецензент:.....

(Проф.д.пс.н. Ваня Матанова)