

УДК 159.923:613

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8\(13\)-398-408](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2022-8(13)-398-408)

Коширець Віктор Васильович кандидат психологічних наук, доцент, тел.: (068) 011-82-22, <https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>.

Шкарлатюк Катерина Іванівна кандидат психологічних наук, доцент, Волинський національний університет імені Лесі Українки, кафедра практичної психології та психодіагностики, вул. Потапова, 9, м. Луцьк, 43025, тел.: (050) 517-35-27, <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>.

ІРРАЦІОНАЛЬНІ УСТАНОВКИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

Анотація. У статті проаналізовано чинники забезпечення психологічного благополуччя людини, що в деяких аспектах життя керується дезадаптивними когніціями. Визначено необхідність зміни ірраціональних установок на менш генералізовані, помірніші або більш реалістичні переконання.

З'ясовано, що ірраціональні установки завдають шкоди здоров'ю особистості, в окремих випадках призводять до когнітивних та емоційних розладів. Виявлено, що для зміни ірраціональних переконань необхідно вивести їх на свідомий рівень, виявити їх хибність та невідповідність життєвим цілям; формулювати реалістичні вподобання та очікування; закріпити нові раціональні переконання і навчитися дотримуватися їх у житті.

Визначено організаційно-методичні засади діагностичного дослідження базових переконань особистості, ірраціональних та раціональних установок як чинника, що впливає на здоров'я та спосіб життя студентської молоді.

Наведено психологічний та статистичний аналіз даних констатувального етапу дослідження.

Описано та визначено завдання та форми реалізації комплексної корекційно-тренінгової програми формування здорового способу життя студентської молоді.

Стаття містить виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження особливостей ірраціональних установок особистості та можливостей для підвищення рівня психологічного благополуччя людини.

Практична значущість одержаних результатів визначається можливістю використання розробленого та апробованого комплексу психодіагностичних методик та результатів і висновків проведеного дослідження у роботі з молоддю з питань формування здорового способу життя та поліпшення показників психологічного благополуччя студентів.

Ключові слова: ірраціональні установки, дезадаптивні когніції, суб'єктивне благополуччя, психологічне благополуччя, ставлення до здоров'я, часова перспектива особистості, раціональна емоційно-поведінкова терапія.

Koshyrets' Viktor Vasyl'ovych Candidate of psychological sciences, associate professor, tel.: (068) 011-82-22, <https://orcid.org/0000-0002-4790-8839>.

Shkarlatyuk Kateryna Ivanivna Candidate of psychological sciences, associate professor, Volyn National University named after Lesia Ukrainka, Department of Practical Psychology and Psychodiagnostics, Potapova St., 9, Lutsk, 43025, tel.: (050) 517-35-27, <https://orcid.org/0000-0003-0855-5003>.

IRRATIONAL ATTITUDES AND THEIR IMPACT ON THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY

Abstract. The article analyzes the factors of ensuring healthy, effective behaviour and well-being that in some life aspects is guided by disadaptive cognitions. The need to change irrational settings to less generalized, moderate or more realistic beliefs has been identified.

It is determined that irrational settings cause harm to a person's health and, in some cases, lead to the cognitive and emotional disorders. It is revealed that in order to change irrational beliefs it is necessary to bring them to the conscious level, to identify their falsity and inconsistency with life goals; formulate realistic preferences and expectations; consolidate new rational beliefs and learn to follow them in life.

The organizational and methodological principles of diagnostic research of basic personal beliefs, irrational and rational settings as factors effecting the health and lifestyle of student youth have been determined.

Psychological and statistical analysis of the data of observational stage of the research has been presented.

The tasks and forms of realization of the complex correctional-training program of formation of a healthy lifestyle of student youth have been described and defined.

The conclusions of the article include theoretical and empirical results of the study of the peculiarities of irrational settings of a personality and suggest the ways of formation of a healthy lifestyle of individual.

The practical significance of the results is determined by the possibility of using the developed and tested set of psychodiagnostic methods, results and conclusions of the conducted research in working with young people on issues of formation of a healthy lifestyle and improving the indicators of psychological health of students.

Keywords: irrational settings, disadaptive cognitions, subjective well-being, psychological well-being, attitude to health, time perspective of a personality, rational emotional and behavioral therapy.

Постановка проблеми. Питання про те, чому людині вдається реалізувати протягом життя лише невелику частину своїх потенційних можливостей, незважаючи на всю сукупність знань, накопичених людством, і сьогодні в великій мірі залишається відкритим. Будь-який сучасний психологічний напрям володіє своєю пояснювальною теорією психологічних труднощів у різних аспектах людського життя. Тим не менше, асимілювати ці знання досить складно і це представляє собою певну проблему для цілісного розуміння природи перешкод, що стають на заваді реалізації людиною свого потенціалу.

Для забезпечення здорової, ефективної поведінки та самопочуття людини, що в деяких аспектах життя керується дезадаптивними когніціями, є досить важливо зробити ці установки явними й допомогти людині зрозуміти, чи не несуть вони тенденції саморуйнування, а також переконатися на основі свого життєвого досвіду в тому, що завдяки цим установкам людина є не такою щасливою, якою могла би бути, якби керувалася менш генералізованими, помірнішими або більш реалістичними правилами.

Студентський вік є періодом потенційної готовності молодої людини до самореалізації, але те, чи буде актуалізовано цей потенціал, коли його буде актуалізовано, становить питання індивідуального життєвого шляху людини і піддається впливу певних каталізуючих та стримуючих чинників. Вивчення життя людини в контексті перешкод на шляху до актуалізації потенційних можливостей особистості, урахуовуючи її характерологічні властивості, зумовлено необхідністю аналізу причин, які призводять до низької ефективності людини навіть у найбільш сприятливий для досягнень життєвий період. Серед цих чинників виділяють, зокрема, актуальні потреби, локус контролю, самоефективність, когнітивну складову особистості, систему «повинностей» людини, патології мотиваційної сфери, фіксації на певних стадіях психосексуального розвитку з подальшим неврозом характеру та багато ін. Усі ці феномени змістовно різняться, але вони мають одну важливу формальну характеристику: у суб'єктивному просторі свідомості вони подані стенографічно, у вигляді думок (часто актуально неусвідомлюваних), якими супроводжуються всі дії людини, якими вона автоматично інструктує, прогнозує, пояснює тощо. Тобто, це завжди певним чином організована інформація про саму людину і світ, що її оточує, яку вона активно використовує для того, щоб приймати певні рішення та справлятися з актуальними завданнями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вплив раціональних/ірраціональних установок на здоров'я людини вивчали такі вчені як: Платон, Сократ, Аристотель, Поль Дюбуа, А.Бек, А. Елліс та інші. У своїх працях вчені доводять, що думки людини, її ставлення та мислення прямо впливає на здоров'я та спосіб життя.

Сучасні дослідження дисфункціональних когнітивних утворень, вивчення різних форм конструктивного і дисфункціонального мислення представлені у працях Т. Гордєєвої, І. Джидар'ян, Н. Батуріна, М. Далгатова, О. Крилової, Н. Мельникова, Л. Рудіної, А. Стеценко, Д. Циринг, О. Яковлевої; діагностика цих процесів та їх вплив на спосіб життя людини (О.Яковлева, Д.Леонт'єв, О.Мандрикова, О.Крилова).

Мета статті - дослідження впливу ірраціональних установок на рівень психологічного благополуччя студентської молоді.

Виклад основного матеріалу. Вибірку дослідження склали 60 осіб віком від 18 до 25 років – студенти різних спеціальностей Волинського національного університету імені Лесі Українки. Дослідження проводилось упродовж 2020-2021 років на базі факультету психології ВНУ імені Лесі Українки.

З метою реалізації поставлених завдань було проведено комплекс психодіагностичних методик:

- 1) методика для оцінки наявності та вираженості ірраціональних установок А. Елліса;
- 2) шкала базових переконань Янова-Бульмана;
- 3) опитувальник часової перспективи Ф.Зімбардо;
- 4) авторська анкета «Суб'єктивне благополуччя особистості».

Після проведення емпіричного дослідження отримано дані за результатами психодіагностичних методик. За методикою для оцінки наявності та вираженості ірраціональних установок А.Елліса можна засвідчити середні значення за кожною з п'яти шкал, які знаходяться в зоні наявності певної установки, тобто лише незначний відсоток досліджуваних не має ірраціональних установок. Зокрема, у третини респондентів яскраво виражена наявність ірраціональної установки катастрофи (УК), яка відображає сприйняття людьми різних несприятливих подій. Таким досліджуваним властиво оцінювати кожную несприятливу подію як жахливу та нестерпну, тобто проявляється схильність досліджуваних до катастрофізації подій, що з ними трапляються.

Аналіз показників «Вимогливість щодо себе» (ВС) та «Вимогливість щодо інших» (ВІ) дозволяє стверджувати, що люди більш схильні висувати надмірно високі вимоги до інших, ніж до себе. Водночас результати за шкалою «Оціночна установка» (ОУ) показують, що досліджувані більше схильні оцінювати не окремі риси і вчинки людей, а особистість в цілому.

Низьким в цілому є рівень стресостійкості (С) молодих людей, які мають переважаючий низький ступінь переносимості стресів, що зумовлюється загальним рівнем раціональності мислення.

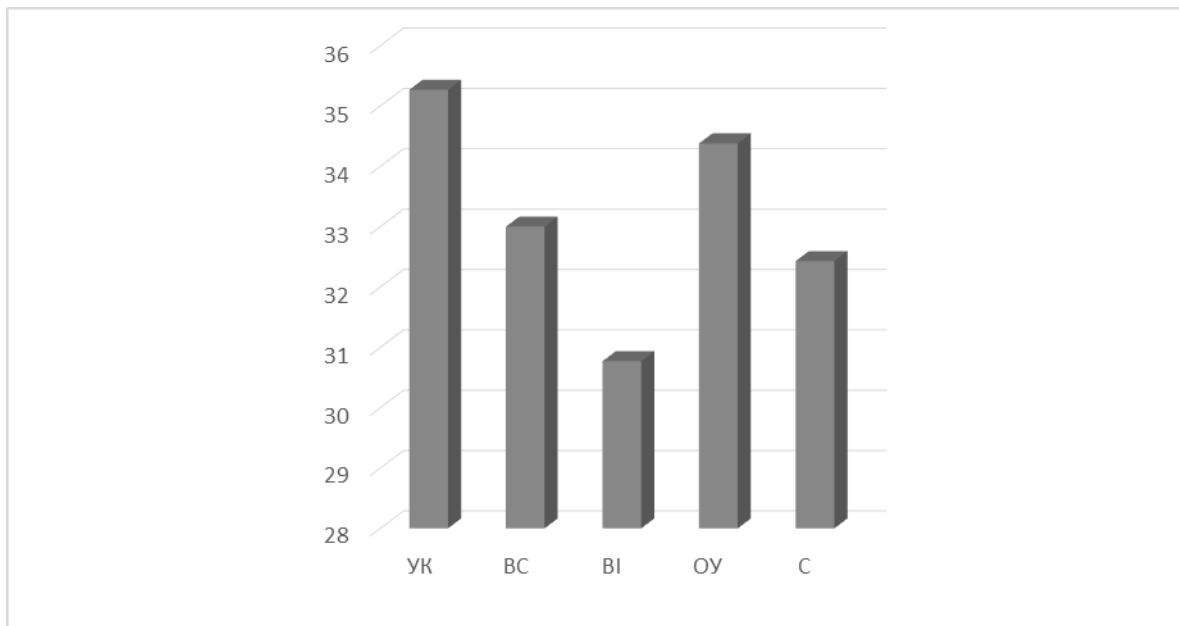


Рис. 1. Середньогруповий розподіл показників ірраціональних установок

Шкала базових переконань Янова-Бульмана засвідчує, що 51% студентів вірять у те, що світ загалом більш доброзичливий, ніж ворожий і добрих людей у ньому значно більше, ніж злих. Така позиція досліджуваних вказує на те, що вони мають досить високу адаптивність у соціумі, наявні високі адаптивні якості незважаючи на зовнішні нестабільні впливи навколишнього середовища. Результати за цією шкалою свідчать про відсутність серйозних психологічних травм, позитивне ставлення до навколишнього світу, вказують на психоемоційну стабільність.

За шкалою переконань в свідомості світу аналіз результатів показав, що 47% досліджуваних припускають, що все у світі влаштовано за певними законами, справедливо і правильно. За шкалою переконань власної цінності, здатністю керувати подіями та удачі аналіз результатів виявив, що 42% студентів припускають, що подіями свого життя вони можуть керувати, беруть відповідальність за своє життя, мало розраховують на везіння, контролюють результати. Концепція вибудовується така: мій успіх залежить від мене, планується мною, залежить від моїх зусиль та особистої участі. Життєва позиція яскраво виражає відповідальність за власне життя, вибір такої лінії поведінки, яка буде привносити в життя більше бажаних подій, підвищувати сприятливість результату різних подій, тим самим зводити до мінімуму негативні прояви свого життя. Студенти демонструють високу цінність власного Я, яка проявляється в позитивних рисах характеру та конструктивних вчинках.

Базові переконання респондентів знаходяться за межами позначки 3.5 балів, що означає вище за норму. Це дозволяє зробити висновок, про

доброзичливість до оточуючих людей і до себе, позитивне ставлення до світу, високий рівень самооцінки, яка сприяє успішності в житті та психологічній стабільності.

Для виявлення часової перспективи студентів використали опитувальник часової перспективи Ф. Зімбардо (ZTPІ).

Таблиця 1

Зведені результати описової статистики часової орієнтації студентів

Часова орієнтація	Середнє значення	Стандартне відхилення	Дисперсія
Негативне минуле	1.8	0.9	0.9
Позитивне минуле	3.5	1.1	1.8
Гедоністичне теперішнє	4.2	1.3	1.5
Фаталістичне теперішнє	1.7	0.8	0.6
Майбутнє	4.6	0.8	0.8

З таблиці 1 бачимо, що за шкалою «Майбутнє» виявлено найвищі показники (4.6), що свідчить про те, що студенти орієнтовані на майбутнє, легко будують плани та прагнуть до них. За шкалою «Гедоністичне сьогодні» результати рівня виразності часової орієнтації теж виявилися досить високими. Такі показники свідчать про те, що досліджувані орієнтовані на задоволення, насолоду в теперішньому, не приносячи жодних жертв на користь майбутніх перемог чи нагород.

За шкалою «Позитивне минуле» виявлено середні результати (3.5), які свідчать, що досліджувані реально ставляться до свого минулого, яке сприймають як досвід, який сприяє розвитку та навчання і є певним етапом перебування у сьогоднішньому дні. За шкалою «Фаталістичне сьогодні» виявилися низькі результати (1.7). Це вказує на те, що студенти вважають, що в основному все їхньому житті залежить від їхньої волі та бажання, не покладаються на волю випадку. За шкалою «Негативне минуле» також виявились низькі результати (1.7), що свідчить про те, що явних розчарувань та негативних почуттів немає щодо свого минулого.

Отримані результати загалом можна охарактеризувати так, що у рішеннях у житті вони спираються на свою волю, розум і бажання, не схильні виявляти безпорадність і задовольнятися малим. Незважаючи на те, що в минулому мали негативний життєвий досвід спрямовані на майбутнє і прагнуть своїх цілей.

Авторська анкета «Суб'єктивне благополуччя особистості» показує досить широкий діапазон коливань між мінімальним та максимальним показниками, що свідчить про діагностичні можливості даної методики.

Позитивним є той факт, що переважна більшість відповідей, за винятком відповідей кількох досліджуваних, знаходяться в зоні, що відповідає високим та середнім показникам. Це явище можна спостерігати на наступній діаграмі:



Рис.2. Середньогруповий розподіл показників за рівнем суб'єктивного благополуччя особистості

Кореляційний аналіз засвідчив суттєвий коефіцієнт зв'язку між показниками анкети «Суб'єктивне благополуччя особистості» та шкал «вимогливість щодо себе» і «вимогливість щодо інших» методики А.Елліса ($r = 0,44$), що свідчить про те, що наявність високих вимог до себе та інших позитивно впливає на рівень психологічного благополуччя особистості. Також бачимо слабкий від'ємний коефіцієнт кореляції між шкалою катастрофізації та показниками розробленої нами анкети ($r = -0,22$), що може означати, що негативне сприйняття подій також може впливати на рівень благополуччя. Цікавою є кореляція між шкалою «вимогливість щодо себе» та усіх шкал методики «Суб'єктивне благополуччя особистості», а це означає, що наявність високих вимог до себе позитивно впливає на рівень задоволеності життям, пізнавальну активність, ставлення до власного здоров'я, рівень готовності і прагнення до реальної практичної діяльності над собою.

Під час дослідження було виявлено ірраціональні установки, які найбільше пов'язані з основними характеристиками перебігу юнацького віку (табл. 2.5), на основі чого можна стверджувати, що ірраціональні установки перешкоджають реалізації потенційних можливостей людини.

Таблиця 2

Значущі зв'язки між показниками психологічного благополуччя та ірраціональними установками різних типів

	Загальна осмисленість життя	Суб'єктивне благополуччя	Середній рівень "розквіту"
Очікування негативних подій у майбутньому	-0,328**	---	---
Приголомшеність, зумовлена відповідальністю і значущістю завдань		-0,147*	
Вірування типу "належно" і "слід" стосовно світу	-0,170*	-0,156*	---
Осудні вірування	-0,272**	-0,144*	-0,196**
"Деякі люди підлі, злі, огидні і вони мають бути за це строго покарані"	---	---	-0,146*
"Це катастрофа, якщо події розгортаються не так, як хочеться"	---	-0,219**	---
"Якщо робота не зроблена досконало, то вона не зроблена взагалі"	-0,154*	---	---
"Буде жахливо, якщо я не виправдаю покладених на мене сподівань"	-0,154*	---	---
"Я повинен (повинна) все передбачити"	—	—	-0,150*

Примітка: ** - кореляція, значуща на рівні 0,01; * - кореляція, значуща на рівні 0,05.

Чи не основним питанням у контексті нашого дослідження є динаміка ірраціональних установок, психологічних функцій в їх зв'язку з виокремленими нами критеріями розвитку, осмисленості життя, наявності смислотворчих переживань, суб'єктивного благополуччя, збалансованості життя, суб'єктивної оцінки міри розквіту.

Для порівняння середніх значень результатів юнаків та дівчат було використано t-критерій Стьюдента:

Проведений порівняльний аналіз показав суттєві відмінності майже у всіх шкалах методики ірраціональних установок А. Елліса (при рівні достовірності 0,95 та 0,999), що може свідчити про гендерні відмінності в сприйнятті несприятливих подій, в наявності надмірно високих вимог до себе та інших, а також низькому ступені стресостійкості, викликаних загальним рівнем

раціональності мислення. Тому важливо відмітити, що тема гендерної відмінності в наявності ірраціональних установок цікава та може бути використана для подальших досліджень.

Оскільки була виявлена суттєва різниця між юнаками і дівчатами за методикою А. Елліса, пропонуємо аналіз отриманих даних у вигляді порівняльної діаграми:

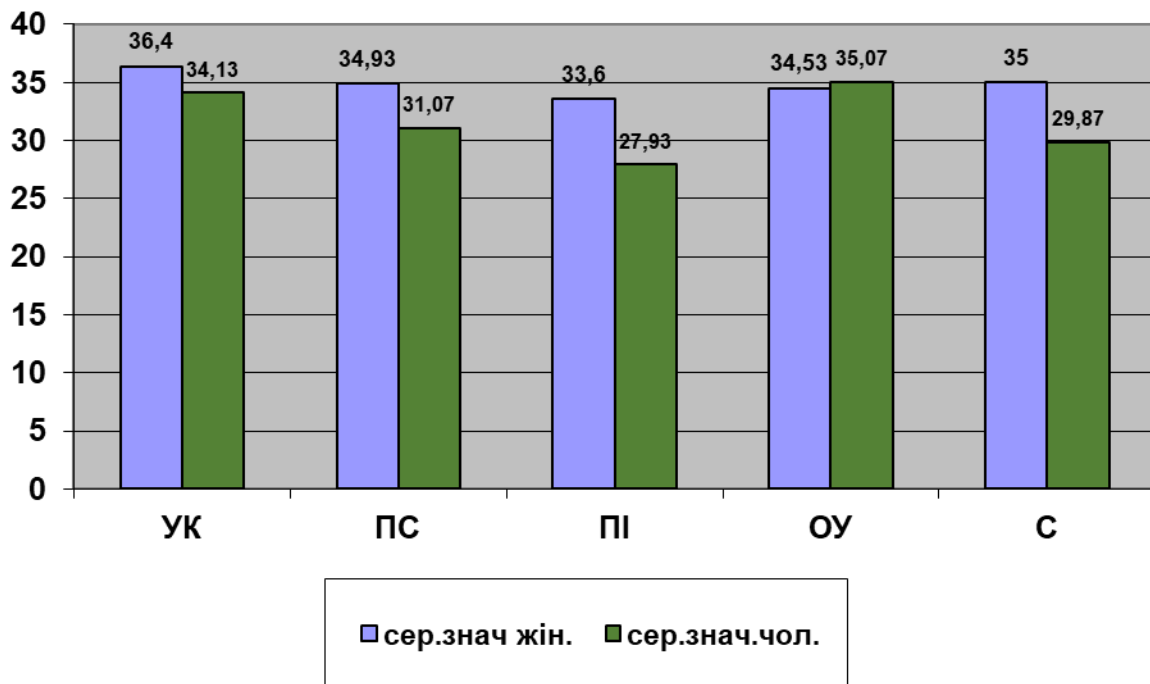


Рис.2. Порівняльна діаграма середніх значень за методикою А.Елліса, юнаки та дівчата

Для зміни ірраціональних установок, формування позитивного мислення, а. відтак, підвищення рівня психологічного благополуччя потрібні консультативні та психотерапевтичні впливи фахівців. Зокрема, раціонально-емоційна поведінкова терапія спонукає людину шукати ті причини, які підсилюють безпідставні і шкідливі традиційні переконання, і розглядати передумови, що лежать у їх основі. Коли людина переконується в ірраціональності своїх переконань, психотерапевти, які практикують раціонально-емоційну поведінкову терапію (РЕПТ), пропонують їй гнучку і недогматичну альтернативну точку зору [4]. Наприклад, замість того, щоб «заклинюватися» на тривожній і разом з тим провокуючій ідеї, яка нібито жодним чином не повинна відхилятися оточуючими, вчать запитувати себе, чи дійсно неприйнятність для оточуючих їх точки зору є для них катастрофою. На додаток до навчання критичного мислення, практикуючі РЕПТ психотерапевти пропонують гуманістичні цінності, що збільшують ймовірність отримання здорового і щасливого життя:

- Щастя як мета життя. Прагнення людини до щастя і наодинці з собою, і в інтимних стосунках, і в спілкуванні з іншими.

- Довготривалий гедонізм. Емоційно здорові люди розподіляють задоволення таким чином, щоб мати його і в сьогоденні, і в майбутньому. Вони уникають отримання короточасного задоволення, потенційно шкідливого за своїми найближчими або віддаленими наслідками (наприклад, захоплення спиртным, яке може прийняти форму алкогольної залежності).

- Прийняття факту смертності. Приймаючи факт, що дане нам життя єдине, що у нас є, і що у нас може бути, ми - зважаючи на її виняткові цінності - знаходимо можливість максимально йому радіти.

- постановка цілей

- Прийняття невизначеності. Життя пропонує нам мало гарантій. Зрілі люди знають, що передбачати майбутнє, щонайменше, нерозумно, а в гіршому випадку - нечесно. Вони приймають той факт, що живуть у світі ймовірностей і рідко засмучуються через те, що світ недостатньо визначений.

- Творчий пошук.

- Здоровий егоїзм (турбота про власне благополуччя)

- Соціальні інтереси. Взаємодія з іншими, створення і перебування у підтримуючому середовищі, захист інтересів групи.

- Гнучкість. Здатність до психологічного балансу та пружності навіть у психотравмуючих ситуаціях.

- Прийняття дійсності через три безумовних прийняття: себе, інших і життя (life-acceptance). Прийняття не означає беззастережного визнання і не вимагає обов'язкових ініціатив. Це означає лише сприйняття реальності такою, якою вона постає перед нами.

- Високий ступінь толерантності до фрустрації. Слідування принципу: мати мужність змінити те, що можна змінити, і спокійно приймати те, що змінити неможливо. Мудрість при цьому полягає в розумінні різниці між першим і другим.

- Емоційна відповідальність. Розумні люди приймають емоції як єдність думок, почуттів і дій. Вони можуть справедливо засуджувати інших за негарні вчинки, але не перекладають на них провину за власні емоційні розлади. Замість того щоб говорити: «це зводить мене з розуму» або «це мене засмучує», вони беруть на себе відповідальність за свої думки, почуття і дії [2].

Висновки. Отже, проведене дослідження доводить, що ірраціональні установки людини перешкоджають реалізації її потенційних можливостей, а також те, що існує зв'язок між домінуванням у людини певної установки свідомості та психологічної функції і наявністю у неї того чи іншого типу ірраціональних вірувань. Крім того, урахування змістовних аспектів розвитку особистості з точки зору реалізації нею свого потенціалу, поєднання когнітивного та характерологічного підходів до дослідження створює підґрунтя для глибокого розуміння концептуальних основ його вивчення і подальших досліджень. Очікуваними результатами психологічної допомоги є покращення самопочуття, підвищення рівня стресостійкості, здатність формулювати

реалістичні вподобання та очікування; закріплення нових раціональних переконань і вміння дотримуватися їх у житті.

Література:

1. Гуменюк У.І. Особливості ірраціональних вірувань акмеperiodу людини залежно від домінуючої психологічної функції. Львів: Вісник Національної академії державної прикордонної служби України. 2011, № 2. С.34-47.
2. Коширець В.В. Психологія навіювання: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 200 с.
3. Рудницький Р.І. Практикум з психотерапії. Чернівці: БДМА, 2001. 102 с.
4. Ellis, A. (1990) *Is rational-emotive therapy (RET) "rationalist" or "constructivist"?* New York: Springer, NY: Springer.

References:

1. Humeniuk U.I. (2011). *Osoblyvosti irratsionalnykh viruvan akmeperiodu liudyny zalezho vid dominuiuchoi psykholohichnoi funktsii [Peculiarities of irrational violations of the acmeperiod of people according to dominant psychological functions]*. Lviv: Visnyk Natsionalnoi akademii derzhavnoi prykordonnoi sluzhby Ukrainy [in Ukrainian].
2. Koshyrets V.V. (2022). *Psykhohiia naviiuvannia [Psychology of suggestion]*. Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian].
3. Rudnytskyi R.I. (2001). *Praktykum z psykhoterapii [Workshop on psychotherapy]*. Chernivtsi: BDMA [in Ukrainian].
4. Ellis, A. (1990). *Is rational-emotive therapy (RET) "rationalist" or "constructivist"?* New York, NY.