

УДК 159.9.075

Взаимосвязь степени рациональности установок и ощущения счастья у курсантов

Т. А. БАСИНА – старший преподаватель кафедры общей психологии ВИПЭ ФСИН России, кандидат психологических наук

Реферат

В статье рассматриваются результаты исследования степени рациональности установок и ощущения счастья с целью выявления взаимосвязи между ними на примере курсантов ведомственного вуза. Исследование проводилось на базе Вологодского института права и экономики ФСИН России. В нем приняли участие 30 курсантов второго курса психологического факультета, использовались методика диагностики степени иррациональности мышления А. Эллиса и шкала субъективного счастья С. Любомирски.

В результате анализа данных с привлечением методов математической статистики были установлены положительные корреляционные взаимосвязи между такими иррациональными установками, как долженствование в отношении себя, оценочная установка, фрустрационная толерантность, и ощущением счастья, а также между общей степенью рациональности мышления и субъективным ощущением счастья у курсантов. Полученные данные свидетельствуют о том, что степень рациональности мышления человека может выступать фактором формирования субъективного самоощущения, регулировать эмоциональную сферу человека, оказывать влияние на эффективность деятельности. Результаты исследования подчеркивают необходимость коррекции иррациональных установок человека для повышения субъективного ощущения счастья.

Ключевые слова: рациональное мышление; иррациональное мышление; иррациональные установки; рационально-эмоционально-поведенческая терапия; курсанты ведомственного учреждения.

The relationship between the degree of rationality of attitudes and the sense of happiness of cadets

T. A. BASINA – Senior Lecturer of the Department of General Psychology of the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia, PhD. in Psychology

Abstract

The article examines the results of a study of the degree of rationality of attitudes and feelings of happiness on the example of cadets of the departmental institution with the aim of establishing the relationship between them. The study was conducted on the basis of the Vologda Institute of Law and Economics of the Federal Penal Service of Russia. It was attended by 30 cadets of the 2nd year of the Psychology Faculty. The study used the technique of diagnosing the degree of thinking irrationality by A. Ellis and subjective happiness scale by S. Lyubomirsky. As a result of data analysis using mathematical statistics methods, positive correlation relationships were established between such irrational attitudes as self-esteem, appraisal, frustration tolerance and a sense of happiness, as well as between the general degree of rationality of thinking and the subjective sense of happiness in cadets. The received data testify that the degree of rationality of human thinking can be a factor in the formation of subjective self-perception, regulate the emotional sphere of a person and influence the effectiveness of activities. The results of the study underscore the need to correct irrational attitudes of the individual to increase the subjective sense of happiness. The obtained data can be used in the activity of practical psychologists of various branches of psychology.

Keywords: rational thinking; irrational thinking; irrational attitudes; rational-emotional-behavioral therapy; cadets of a departmental institution.

С середины XX в. начинает развиваться и становится популярной рациональная терапия, разработанная А. Эллисом и переименованная им сначала в рационально-эмоциональную, а затем в рационально-эмоционально-поведенческую.

Большинство наших проблем, считал А. Эллис, возникает из-за иррациональных установок, которые омрачают людям жизнь, увеличивают риск возникновения неврозов, депрессий, являющихся одними из самых распространенных психических расстройств на сегодняшний день. Так, ежегодно около 150 млн чел. в мире лишаются трудоспособности из-за депрессий [1]. Распространенность невротических расстройств в России достигает 69,9 % [2]. Основной целью рационально-эмоциональной поведенческой терапии А. Эллиса является диагностика и исправление иррациональных установок человека, что помогает приблизить личность к состоянию эмоционального благополучия, уменьшить число неврозов.

Понятие «иррациональность» подразумевает необдуманное проявление мыслей, чувств, решений, поступков человека. Иррациональное (от лат. *irrationalis* – неразумный) поведение связано с достижением целей без предварительной оценки сложившейся ситуации и существующих возможностей. Основой данного вида поведения являются интуитивные или чувственные порывы [3].

С точки зрения А. Эллиса, иррациональная установка – система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усвоенная в большинстве случаев в детстве от значимых взрослых. Иррациональные установки опираются на жесткие эмоционально-когнитивные связи, носящие характер предписаний, требований, приказов, имеющие абсолютистский характер. Именно по этой причине иррациональные убеждения, как правило, не соответствуют реальности, противоречат объективно сложившимся условиям и всегда приводят к дезадаптации личности. Отсутствие возможности осуществлять иррациональные убеждения приводит к длительным неадекватным эмоциям. Сердцевиной эмоциональных нарушений как результата действия иррациональных установок является самообвинение.

Возникновение иррациональных суждений (установок) связано с прошлым пациента, когда ребенок воспринимал их, еще не имея навыка проведения критического анализа на когнитивном уровне и не обла-

дая возможностью опровергнуть их на поведенческом уровне. Он еще не сталкивался с ситуациями, которые могли бы их опровергнуть, или получал определенные подкрепления от социального окружения. Люди с легкостью придумывают абсолютные требования к себе, другим и миру в целом. Человек выдвигает такие требования, и если они не удовлетворяются в прошлом, настоящем или будущем, то начинает себя третировать. Самоуничтожение включает в себя процесс общей негативной оценки своего Я и порицание собственного Я как плохого и недостойного. По А. Эллису, существуют четыре основные группы установок, чаще всего создающих проблемы у пациентов:

1. Установки долженствования, отражающие иррациональное убеждение в том, что есть универсальные долженствования, которые должны реализовываться всегда, независимо от того, что на самом деле происходит в окружающем мире. Такие установки могут быть обращены к себе, людям, ситуациям. Например, утверждения, что мир должен быть справедливым и что люди должны быть честными, часто выявляются в подростковом возрасте.

2. Катастрофические установки, которые отражают иррациональное убеждение, что в мире есть катастрофические события, оцениваемые так вне любой системы отсчета. Этот тип установок приводит к катастрофизации, то есть чрезмерному преувеличению негативных последствий событий. Катастрофические установки проявляются в высказываниях пациентов в виде оценок, выраженных в крайней степени (ужасно, невыносимо, потрясающе и т. д.). Например: «Ужасно, когда события развиваются непредсказуемым образом», «Невыносимо, что он так обращается со мной».

3. Установка обязательной реализации своих потребностей, которая отражает иррациональное убеждение, что человек, чтобы существовать и быть счастливым, должен обязательно осуществлять свои желания, обладать определенными качествами и вещами. Наличие такого рода установок приводит к тому, что наши желания разрастаются до уровня необоснованных императивных требований, которые в результате вызывают противодействие и конфликты, а следовательно, негативные эмоции. Например: «Я должен быть полностью компетентным в этой области, иначе я ничтожество».

4. Оценочная установка, состоящая в том, что людей, а не отдельные фрагменты их поведения, свойства и т. д., можно оценивать

глобально. При такой установке оценка какого-либо ограниченного аспекта характера человека отождествляется с оценкой всего человека. Например: «Когда люди ведут себя плохо, они должны быть осуждены», «Он негодяй, поскольку вел себя недостойно» [4, с. 27].

Иррациональные установки, опирающиеся на иррациональные суждения, затрудняют деятельность человека, что, возможно, приводит к ощущению несчастья и становится дополнительным источником стресса.

В связи с этим интересным является изучение взаимосвязи степени рациональности установок и субъективного ощущения счастья на примере курсантов ведомствен-

ного учреждения. Исследование проводилось на базе Вологодского института права и экономики ФСИН России. В нем приняли участие 30 курсантов второго курса психологического факультета. Использовались методика диагностики степени иррациональности мышления А. Эллиса и шкала субъективного счастья С. Любомирски.

Методика А. Эллиса позволяет определить выраженность четырех выделенных автором иррациональных установок, которые соответствуют основным четырем ее шкалам. Также она выявляет уровень фрустрационной толерантности и общую степень рациональности мышления испытуемых. Результаты методики по четырем основным шкалам представлены в табл. 1.

Таблица 1

Выраженность иррациональных установок у курсантов (в %)

Уровень выраженности	Тип установки			
	Катастрофизация	Долженствование в отношении себя	Долженствование в отношении других	Оценочная установка
Выраженное наличие	29	21	0	21
Наличие	64	79	86	50
Отсутствие	7	0	14	29

Как видно из табл. 1, для исследуемой группы курсантов наиболее характерна установка долженствования в отношении. Ее наличие указывает на чрезмерно высокие требования по отношению к себе. Опрошенные склонны очень строго относиться к собственным совершенным ошибкам, тяжело прощают себе неудачи.

Также подавляющее большинство курсантов (93 %) имеют выраженную или средневывраженную установку катастрофизации, которая отражает преувеличение неблагоприятного исхода событий, восприятие их как ужасных и невыносимых. Лишь 7 % курсантов не имеют данной иррациональной установки. Они склонны предъявлять к себе адекватные требования и также адекватно выстраивать поведение по отношению к себе и другим.

Установка долженствования в отношении других имеется у 86 % опрошенных. Ее наличие у курсантов свидетельствует о высоких требованиях по отношению к другим людям, убежденности, что окружающие обязаны что-то делать или чувствовать по отношению к ним, например хорошо относиться к ним и быть справедливыми. У 14 % исследуемых курсантов отмечено отсутствие дан-

ной установки. Они склонны предъявлять к окружающим людям адекватные требования, понимают, что могут вызывать у окружающих разные чувства, как позитивные, так и негативные. Они не выстраивают систему абсолютных требований к другим.

Наличие оценочной установки на высоком или среднем уровне характерно для 71 % курсантов. Эти испытуемые часто оценивают личность других людей в целом, без учета их отдельных качеств и поступков. Такая иррациональная установка ведет к тому, что при взаимодействии с окружающими испытуемые отождествляют отдельный аспект проявления личности человека со всей его личностью в целом. У 29 % испытуемых отмечено отсутствие данной иррациональной установки. Они понимают, что нельзя оценить личность человека по отдельному ее проявлению, поэтому не демонстрируют категоричности в этом, склонны адекватно воспринимать черты характера и поступки других.

Также нами были собраны данные по дополнительной шкале, в результате анализа которых было установлено, что фрустрационная толерантность выражена на высоком уровне у 43 % курсантов. Это указывает на

высокий уровень их стрессоустойчивости. У 57 % опрошенных отмечается средний уровень устойчивости к фрустрации, что может свидетельствовать о их склонности к переживаниям состояния психологического стресса в случаях столкновения с неблагоприятными ситуациями. Низкого уровня фрустрационной толерантности в исследовании не было обнаружено, что говорит об отсутствии в выборке лиц с высокой предрасположенностью и восприимчивостью к стрессу.

Полученные данные по общей степени рациональности мышления испытуемых свидетельствуют о преобладании среднего показателя. Можно отметить, что чем выше суммарный показатель, тем в большей степени мышление характеризуется рациональностью, то есть соответствует действительности и отличается взвешенностью, логичностью. Так, 7 % опрошенных курсантов имеют рациональное мышление, свободное от жестких когнитивных искажений в форме иррациональных установок. Для 14 % испытуемых характерны общая иррациональность мышления, наличие жестких иррациональных установок, искажающих действительность. Они склонны воспринимать и моделировать окружающую действительность и свое поведение без логического обоснования преимущества выбранного способа решения по отношению к другому способу, ориентируются на заранее разработанный алгоритм поведения. У 79 %

опрошенных отмечен средний уровень рациональности мышления, что указывает на тенденцию к формированию жестких связей между информацией, полученной из реального мира, и их отношением к этой информации, закрепленным в виде иррациональных установок.

Таким образом, исследование степени рациональности мышления курсантов ведомственного учреждения показало, что у большинства опрошенных присутствуют иррациональные установки, причем есть испытуемые с выраженным уровнем данных установок. В целом у опрошенных курсантов преобладает средний уровень рациональности мышления.

Результаты исследования субъективного ощущения счастья у курсантов по методике С. Любомирски показали, что для половины опрошенных (50 %) характерен высокий уровень счастья, для 43 % – средний (то есть их восприятие своего состояния неопределенно, иногда они чувствуют себя счастливыми, иногда нет). Лишь 7 % опрошенных отнесли себя к не слишком счастливым людям.

Для расчета значимости взаимосвязи между степенью рациональности мышления и чувством счастья использовался коэффициент корреляции Спирмена, являющийся непараметрическим и не требующий проверки на нормальность распределения. Полученные значения критерия Спирмена представлены в табл. 2.

Таблица 2

Значения коэффициента корреляции Спирмена

№ п/п	Название шкалы в методике А. Эллиса	Значение	
		г эмп.	г крит. $p < 0,05$
1	Катастрофизация	0,333	0,538
2	Долженствование в отношении себя	0,666*	0,538
3	Долженствование в отношении других	0,437	0,538
4	Оценочная установка	0,67*	0,538
5	Фрустрационная толерантность	0,631*	0,538
6	Общая оценка степени рациональности мышления	0,646*	0,538

Анализ данных табл. 2 показывает, что в исследовании выявлены следующие положительные статистически значимые корреляционные связи:

– между установкой долженствования в отношении себя и уровнем счастья курсантов ($r_s = 0,666$, $p < 0,05$), то есть чем меньше требований человек предъявляет к себе, чем легче он относится к своим ошибкам и неудачам, тем выше его уровень счастья;

– между оценочной установкой и уровнем счастья ($r_s = 0,670$, $p < 0,05$), то есть чем более выражена иррациональная обобщенная самооценка и оценка других людей, тем ниже уровень счастья человека, и, наоборот, чем более дифференцированно испытуемый подходит к оценкам событий и других людей, тем выше его уровень счастья;

– между фрустрационной толерантностью и ощущением счастья ($r_s = 0,631$, $p < 0,05$), то

есть чем выше стрессоустойчивость, чем устойчивее к тяжелым неблагоприятным ситуациям человек, тем более счастливым он себя ощущает;

– между общей оценкой степени рациональности мышления и уровнем счастья ($r_s=0,646$, $p<0,05$), то есть чем рациональнее мыслит человек, чем больше он опирается на логику в постановке и достижении целей, объяснении происходящих событий, тем выше уровень его субъективного счастья.

По установкам катастрофизации и долженствования в отношении других значимой корреляции с уровнем счастья не обнаружено. Это значит, что человек может чувствовать себя счастливым, преувеличивая неблагоприятный исход событий и имея высокие неадекватные требования по отношению к другим людям.

Установленные взаимосвязи показывают, что человек чувствует себя счастливым при незначительном количестве требований, предъявляемых к самому себе, легком отношении к проблемам, эмоциональной устойчивости, способности перестраивать свое отношение и менять собственные оценки других людей и себя, логичности в объяснении происходящих событий и оценок собственного поведения, высокой устойчивости к воздействию стрессовых ситуаций.

Таким образом, результаты исследования на примере курсантов ведомственно-

го учреждения свидетельствуют о наличии положительной взаимосвязи между степенью рациональности мышления человека и субъективным ощущением счастья. Чем меньше в мышлении человека присутствует иррациональных установок, чем больше в нем упорядоченности, обоснованности, критичности, тем более счастливым человек себя ощущает. Следовательно, степень рациональности мышления человека может выступать фактором субъективного самоощущения благополучия, регулирующим его эмоциональную сферу. Все это еще раз подчеркивает значение рационального мышления и обуславливает необходимость коррекции иррациональных установок для повышения уровня ощущения счастья и противостояния стрессам.

Полученные результаты могут быть использованы в деятельности практических психологов различных отраслей. При этом следует отметить, что преобразование иррациональных установок в рациональные представляет собой достаточно трудоемкий и долгий процесс. Рационально-эмоционально-поведенческая терапия, предложенная и разработанная А. Эллисом в рамках его концепции иррациональных установок, является одним из эффективных способов коррекции иррационального мышления человека, так как позволяет не только изменять внутренние установки, но и формировать новые способы поведения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Депрессия. URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru> (дата обращения: 24.12.2017).
2. Защита прав пациентов психиатрических больниц. URL: <http://doctorpiter.ru/articles/13647> (дата обращения: 12.01.2018).
3. Ремеева А. Ф., Пальчиков И. А. Особенности иррациональных установок девиантных подростков. URL: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n2/61028.shtml> (дата обращения: 12.11.2017).
4. Психологическое консультирование : справ. практ. психолога / сост. С. Л. Соловьева. М. ; СПб., 2010. 86 с.

REFERENCES

1. Depressija [Depression]. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/ru> (accessed 24.12.2017). (In Russ.).
2. Zashhita prav pacientov psichiatricheskikh bol'nits [Protecting the rights of patients in psychiatric hospitals]. Available at: <http://doctorpiter.ru/articles/13647> (accessed 12.01.2018). (In Russ.).
3. Remeeva A. F., Pal'chikov I. A. Osobennosti irracional'nykh ustanovok deviantnykh podrostkov [Features of irrational attitudes of deviant teenagers]. Available at: <http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n2/61028.shtml> (accessed 12.11.2017). (In Russ.).
4. Psihologicheskoe konsul'tirovanie : sprav. prakt. psihologa / sost. S. L. Solov'eva. [Psychological counseling : handbook of practical psychologist / comp. S. L. Solovyova]. Moscow ; St. Petersburg, 2010. 86 p. (In Russ.).