

Ольга Сергеевна Ионина
г. Шадринск

Изучение иррациональных установок студентов (на примере педагогического ВУЗа)

В статье рассматривается проблема изучения иррациональных установок студентов педагогического ВУЗа. Раскрывается смысловое содержание понятий «иррациональная установка», «установка», «убеждение», выделены виды и функции установок. В статье проанализирован инструментарий, используемый психологами для изучения иррациональных установок современной личности.

Автором представлены результаты экспериментального исследования по изучению установок, преобладающих у студентов педагогического университета на основе Методики диагностики иррациональных установок «Тест Альберта Эллиса».

Ключевые слова: иррациональная установка, убеждения, тест Альберта Эллиса.

Olga Sergeevna Ionina
Shadrinsk

Studying the irrational attitudes of students (on the example of a pedagogical university)

The article deals with the problem of studying the irrational attitudes of students of a pedagogical university. The semantic content of the concepts “irrational attitude”, “attitude”, “conviction” is revealed, the types and functions of attitudes are highlighted. The article analyzes the tools used by psychologists to study the irrational attitudes of the modern personality.

The author presents the results of an experimental study on the study of attitudes prevailing among students of a pedagogical university on the basis of the Methodology for the diagnosis of irrational attitudes “Albert Ellis Test”.

Keywords: irrational attitude, beliefs, Albert Ellis test.

В настоящее время многочисленные исследования в области психологической теории и практики посвящены проблеме формирования и развития личности.

Личность это сложная иерархизированная структура. В соответствии со структурой личности, предложенной К.К. Платоновым, в качестве высшего уровня этой иерархии выделяется направленность. Направленность включает в себя набор ценностей, убеждений, установок, которые формируются у человека в течение жизни. От них зависит то, как осуществляется деятельность, какие поступки совершает человек, как он относится к миру, себе и другим людям.

В структуре личности особое внимание уделяется направленности и мировоззрению. Мировоззрение личности является наиболее важной чертой взрослой состоявшейся личностью. Мировоззрение представляет собой систему взглядов на мир и свое место в этом мире. Близко к мировоззрению примыкает система самооценки, Образа–Я личности, ценностные ориентации, установки и убеждения, в соответствии с которыми человек выстраивает свой жизненный путь и систему взаимоотношений с близкими и окружающими.

В процессе жизни формируется мировосприятие личности, причем восприятие мира человеком является не статичным, а динамичным, меняющимся процессом, в котором активную роль играют действия самой личности. Специфика восприятия личностью окружающей действительности, происходящих событий, своей жизни является не объективной, отражающей реально существующие события, восприятие

внешнего проходит сквозь многочисленные фильтры внутреннего восприятия, внутриличностных представлений, многочисленных рациональных и иррациональных убеждений.

Субъективное восприятие мира зависит от устойчивых убеждений личности. Подобные убеждения и установки закладываются в первые годы жизни и, обычно, функционируют на уровне бессознательных и предсознательных слоев личности. Они формируются в детском возрасте под влиянием родительских посланий, семейных традиций. Подобные установки формируются на основе слов, установок и мнений, высказываемых авторитетными взрослыми, кумирами, значимыми лицами. Их мнения могут восприниматься как истина, не подлежащая оспариванию и переходит в уровень стойкого убеждения. По мере взросления, познание мира происходит в различных социальных институтах: школьный класс, студенческая группа, компания друзей.

Наиболее активно мировоззрение формируется и проявляется в юношеском возрасте, к которому и относятся представители студенчества.

Характеризуя направленность личности, в психологических исследованиях встречаются такие термины как «установка» или «убеждение», разными авторами данные понятия рассматриваются как синонимы.

Установка понимается как неосознаваемое состояние, внутренняя характеристика человека, основанная на его предшествующем жизненном опыте. Установка предполагает определенный стиль деятельности, образ мыслей, поступки в

определенных ситуациях, по отношению к определенным лицам.

Установка направляет деятельность и активность человека.

В Большой советской энциклопедии установка определяется как состояние мобилизованности, готовности к определенному действию. Она срабатывает в определенной ситуации, при определенной потребности [3].

Таким образом, имеющиеся у личности установки позволяют ей автоматически реагировать определенным образом на происходящие события, явления, не затрачивая лишних интеллектуальных, духовных, моральных ресурсов.

Понятие установки впервые исследовал психолог Л. Ланге. В последствии возникла общепсихологическая теория установки автором которой является Д.Н. Узнадзе [6]. Серьезное внимание изучению установок, в частности, влиянию установок на процесс познания, уделял С.Л. Рубинштейн. В его теории явление установки базируется на понятии бессознательного.

Общеизвестным является факт того, что кроме установок на поведение человека существенное влияние оказывают ценности и идеалы. Вместе с тем, данные явления имеют существенную разницу, выявить которую пытался М. Рокич. Он разделял установки и ценности следующим образом: ценность – это вера в некое явление, охватывающее множество частных объектов и ситуаций, установка же, представляет собой набор верований, характеризующих единичный объект или ситуацию [5].

С точки зрения П.С. Авдеева, убеждение – это обобщенная интерпретация опыта. То есть убеждения складываются на основе обобщенной нами информации, в отношении событий, происходящих вокруг нас и наших способов взаимодействия с явлениями окружающей действительности [1].

Наиболее полно проблема установок и их влияние на поступки человека рассматривается в когнитивно-поведенческой психотерапии в работах Альберта Эллиса, А. Бека, А. Лазаруса, Л.Ланге, В.Г. Ромек, Д.Н. Узнадзе и других авторов.

Убеждения помогают человеку выживать в определенных ситуациях и выполняют ряд функций:

1. Возможность хранить информацию в обобщенном сжатом виде.

2. Фильтр поступающей извне информации. В частности, убеждение «Все люди злые» позволяет человеку находить многочисленные подтверждения человеческой злости, игнорируя позитивные моменты.

3. Прогнозирование событий. На основе убеждений человек проектирует свое поведение и предсказывает результат действий.

4. Формирование личности. Убеждения и мировоззрение отражаются в нашей личности и характере.

5. Стимулирующая функция позитивных убеждений и тормозящая функция негативных убеждений [2].

Теория когнитивно-поведенческой психотерапии базируется на том, что чувства и эмоции, возникающие у человека, инициируются не самими событиями внешней среды, а тем какие мысли эти события запускают в сознании человека. В свою очередь, автоматические мысли запускаются системой убеждений, установка и ожиданий, существующих в сознании человека. На обнаружение этих убеждений и направлены усилия когнитивно ориентированных психотерапевтов и психологов, поскольку, обнаружив и искоренив установки, мешающие личностному развитию и самопроявлению человека достигается стойкий позитивный терапевтический эффект.

Как отмечает П.С. Авдеев, в когнитивной терапии выделяются глубинные и промежуточные убеждения. Глубинные убеждения являются настолько глубоко спрятанными в слоях психики, что люди обычно не способны их объяснить и осознать [1].

На основе глубинных убеждений возникают промежуточные убеждения, к которым относятся правила и предположения в отношении окружающих.

С точки зрения Альберта Эллиса с психологической точки зрения установки могут быть как объективными (верными) рациональными, так и иррациональными – не имеющими отношения к реальной действительности [7]. Рациональные установки необходимы человеку для получения некоего жизненного ресурса, энергии для свершений, достижений намеченных целей. Они помогают человеку двигаться вперед, способствуют более успешной адаптации к разнообразным условиям жизни, помогают налаживать контакт с другими людьми, способствуют созданию позитивного Образа-Я, помогают поддерживать хорошее физическое и психическое состояние человека.

Иррациональные (негативные) установки приводят к негативным переживаниям, приводят к утрате жизненных сил и энергии, могут приводить к ощущению неудовлетворенностью жизнью, излишне критичному отношению к себе, к своему окружению, к излишней категоричности, что, в итоге может тормозить развитие человека, снижать самооценку, приводить к комплексу неполноценности, деструктивным изменениям личности [7].

Иррациональные убеждения не являются истинными, объективно существующими, они создаются личностью безо всякой опоры на логически обоснованные доводы. Если человек в процессе психотерапии или самоанализа сможет обнаружить и осознать эти убеждения, есть шанс, что он сможет поменять свое мировосприятие и поведение. Благодаря этому можно снять многочисленные ограничения, снижающие жизненную эффективность человека.

Работа когнитивных терапевтов направлена в первую очередь на обнаружение иррациональных установок и опровержение их.

Как отмечал А. Эллис, иррациональные установки представляют собой жёсткие когнитивно-эмоциональные связи, противостоящие событиям реальности, вступающие в противоречие с объективными условиями. Следовательно, эти установки могут быть причинами дезадаптации человека.

Необходимо отметить, что как рациональные, так и иррациональные установки, формируются благодаря тем отношениям, которые складываются в ближайшем окружении человека. Установки могут быть некритически восприняты от родителей, значимых родственников, сверстников. А. Эллис особую роль в формировании иррациональных установок отводит семейным правилам и традициям.

Чаще всего в иррациональных установках отражена идея долженствования относительно того, что должен делать человек, как он должен строить и проживать свою жизнь, выстраивать отношения с окружающими. В подобных убеждениях отражены многочисленные требования или экспектации относительно того, как человек должен достигать поставленных целей, выстраивать карьеру, получать должности и т.д. Они серьезным образом влияют на отношение человека к событиям, происходящим в его жизни.

Иррациональные установки сродни магическим заклинаниям, и, чаще всего приносят вред человеку. Поскольку если у личности наблюдается множество подобных установок, можно отметить наличие большого количества тревог, страхов, недовольство собой, подавленность.

П.С. Авдеев, выделяет три вида убеждений:

1. Ресурсные убеждения – убеждения, способствующие достижению цели. Например: «Я удачлив в карьере». Подобные убеждения отражают наличие сильных сторон, имеющихся у личности и выполняют мотивирующую функцию.

2. Нейтральные убеждения – представляют собой набор истин, научных понятий, представлений о физических явлениях.

3. Нересурсные убеждения – убеждения, ограничивающие личность, отражающие отсутствие неких качеств, навыков у человека, неадекватную оценку происходящего [1].

Поскольку особое внимание психологов привлекают иррациональные или негативные установки, остановимся на том, какие их виды выделяют в психологии.

Роберт Дилтс выделяет три вида негативных убеждений:

1. Бездальность – представление о том, что человек никогда не сможет получить желаемое, при любых условиях.

2. Беспомощность – представление о том, что цель достижима, но человек не в состоянии ее достичь.

3. Никчемность – представление о том, что человек не заслуживает желаемого по причине своей неспособности, никчемности [4].

В перечень наиболее часто встречающихся иррациональных установок входят следующие:

– Установка долженствования – основанная на идее долга, при отсутствии альтернативы в действиях. Долженствование касается себя, окружающих и мира в целом: «Я должен...», «Мне должны...», «Мир должен быть...».

– Установка катастрофизации. В данном случае любое негативное событие воспринимается как «конец света».

– Установка предсказания негативного будущего. Выражается в ожидании негативных событий и несчастий.

– Установка максимализма – стремление к перфекционизму во всем.

– Установка дихотомического мышления – по принципу «хорошо-плохо», «все или ничего».

– Установка персонализации – представление о том, что человек является причиной любого произошедшего с ним события.

– Установка сверхобобщения использование в лексиконе фраз: «Всегда», «Вечно», «Всю жизнь»...

– Установка чтения мыслей – додумывание за окружающих, представление о том, что они думают по тому или иному поводу [4].

Знание своих внутренних установок, убеждений является важной характеристикой зрелой состоявшейся личности.

Именно от установок зависит то, как человек строит систему взаимоотношений с окружающими людьми, как он заявляет о себе, чего он добивается или не добивается в жизни.

Установки и убеждения не являются статичным образованием. После того, как человек их осознает, он может их откорректировать или даже отказаться от иррациональных убеждений, сформулировав им на смену позитивные ресурсные.

Юношеский возраст является достаточно благоприятным для работы над собственными установками и анализа ограничивающих убеждений. К данному возрастному периоду относятся студенты ВУЗа. В студенчестве человек может осознать собственные ограничивающие убеждения и суждения и, при желании, откорректировать их.

Таким образом, изучение внутриличностных убеждений и установок человека является важной проблемой психологии. К настоящему моменту существуют различные методики, изучающие установки и убеждения личности. К числу таких методик можно отнести тест «Ценностные ориентации» М. Рокича, представляющей собой список ценностей, который испытуемые должны проранжировать. Опросник содержит терминальные и инструментальные ценности.

Проанализировав результаты, определяют какие ценности преобладают у человека.

Шкала базисных убеждений Янов-Бульман. Опросник представляет собой 32 утверждения, относящиеся к одной из восьми основных категорий:

- Благосклонность мира.
- Доброта людей.
- Справедливость мира.
- Контролируемость мира.
- Случайность как принцип распределения происходящих событий.
- Ценность собственного "Я".
- Степень самоконтроля (контроля над происходящими событиями).
- Степень удачи, или везения.

Эти категории убеждений можно объединить в 3 обобщенных категории убеждений:

- Общее отношение к благосклонности окружающего мира (представляет собой среднее арифметическое между благосклонностью мира и добротой людей).
- Общее отношение к осмысленности мира, (представляет собой среднее арифметическое между суммой справедливость мира и контролируемость мира).
- Убеждение относительно собственной ценности, везения (среднее арифметическое между показателями ценность "Я", самоконтроль и везение).

Считается, что в норме по каждой шкале должно быть выше 3,5 баллов, то есть выше среднего. И сумма по всем шкалам в норме должна превышать 12 баллов.

Таким образом, к настоящему моменту существуют разные методики, изучающие систему убеждений и установок личности. Когнитивно-поведенческий подход, NLP анализируют функции, виды, факторы, влияющие на формирование установок как черты личности человека.

Вместе с тем, приходится констатировать тот факт, что, не смотря на наличие диагностических методик, значимость системы установок и убеждений личности, эта сфера остается малоизученной отечественными психологами. Достаточно редко исследуются установки, отражающие отношение человека к происходящим событиям. Система установок и убеждений формирующейся личности, так же как система убеждений, сложившаяся к юношескому возрасту,

требует более тщательного анализа со стороны исследователей. Исследовательских работ, изучающих иррациональные установки студентов, обучающихся в педагогических ВУЗах, практически нет.

Данные факты определили направление нашего исследования и позволили сформулировать его цель и гипотезу, подтверждают научную новизну проведенного нами исследования.

Целью проведенного исследования являлось изучение иррациональных установок студентов, обучающихся в педагогическом ВУЗе.

Гипотезой исследования стало предположение о том, что у студентов педагогического ВУЗа присутствуют иррациональные установки.

В эксперименте приняли участие студенты 2-3 курса ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет» 19-22 лет. Количество испытуемых – 120 человек.

В качестве диагностического инструментария, изучающего иррациональные установки студентов педагогического ВУЗа, была выбрана Методика диагностики иррациональных установок «Тест Альберта Эллиса».

Целью методики является выявление соотношения рациональности-иррациональности в мышлении и выявления степени выраженности системы преобладающих установок личности.

Тест Альберта Эллиса представляет собой пятьдесят вопросов, объединенных в 6 шкал, 4 шкалы относятся к основным, соответствующим четырем видам иррациональных установок мышления: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других», «оценочная установка». Дополнительные две шкалы направлены на оценку фрустрационной толерантности и на оценку общей рациональности мышления.

Испытуемый оценивает каждое из предложенных утверждений, обозначая его определенной буквой возле вопроса: А – полностью согласен; В – не уверен; С – полностью не согласен. Каждому ответу испытуемого присваивается от одного до трех баллов, после чего, баллы суммируются и подсчитывается количество баллов по каждой шкале.

В процессе интерпретации данных, полученных в экспериментальном исследовании были получены результаты, иллюстрирующие степень выраженности системы преобладающих установок студентов. Они представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровни выраженности иррациональных установок студентов, %

Уровни	катастрофизация	долженствование в отношении себя	долженствование в отношении других	Фрустрационная толерантность	Самооценка и рациональность мышления
Низкий / отсутствие	0	0	3	23,1	23,1
Средний / наличие /	41	41	87	56,4	61,5
Высокий / выражено	59	59	10	20,5	15,4

Из таблицы видно, что у студентов явно выражен высокий уровень иррациональной установки «катастрофизация» (59%). Это говорит о том, что студенты крайне тяжело переносят неблагоприятные события. Они оценивают каждый произошедший с ними случай как ужасный, непереносимый. Студенты, у которых выявлен средний балл по данной шкале (41%) отличаются тем, что периодами катастрофизируют происходящие события, но, в целом не воспринимают их излишне драматично. Студентов, у которых данная иррациональная установка отсутствует в группе испытуемых не было выявлено.

По шкале «долженствования в отношении себя» также у большей части испытуемых (59%) выявлены высокие баллы, что позволяет говорить о явно выраженной тенденции к гипертрофированным требованиям в отношении себя, что приносит массу тревог и недовольство собой. У 41% испытуемых данная установка находится на среднем уровне выраженности, что позволяет говорить о наличии адекватных требований к себе, не приводящих к чрезмерным переживаниям по поводу собственной неполноценности. Студенты, у которых данная установка отсутствует не выявлены.

По шкале «долженствования в отношении других» отмечается преобладание среднего уровня выраженности установки (87%), что указывает на наличие довольно высоких требований к окружающим. Высокие баллы, говорящие о чрезмерных требованиях к окружающим, отмечаются у 10% испытуемых. Это, в свою очередь, может стать причиной многочисленных разочарований в других людях. Отсутствие данной установки наблюдается у 3% испытуемых, которые лишены чрезмерной требовательности по отношению к другим людям.

По шкале «оценка фрустрационной толерантности личности» у испытуемых преобладает средний уровень. 56,4% испытуемых с трудом, но переносят разнообразные фрустрирующие ситуации, это говорит о снижении уровня стрессоустойчивости. 23,1% испытуемых продемонстрировали низкие баллы по данной установке, что позволяет говорить о высокой стрессоустойчивости, способности переносить фрустрирующие события. И явно выраженная фрустрационная толерантность у 20,5%, что демонстрирует крайне низкую стрессоустойчивость и непереносимость травмирующих событий.

По шкале «самооценка и рациональность мышления» преобладает средний уровень – 61,5% студентов. Они характеризуются тем, что считают значимым рациональное мышление и переживают по этому поводу. У 23,1% испытуемых данная

установка отсутствует, таким образом, их не волнует факт того, насколько развиты мыслительные способности у них и окружающих. 15,4% испытуемых, напротив, демонстрируют излишнюю обеспокоенность мыслительными процессами, их развитием у себя и окружающих.

Полученные выводы иллюстрируют то, что у большинства студентов присутствуют и даже явно выражены наиболее важные иррациональные установки. В частности, преобладают иррациональные установки «катастрофизация», «долженствование в отношении себя». Выявлена установка «долженствование в отношении других». Полученные данные подтверждают гипотезу исследования и позволяют говорить о том, что большая часть студентов педагогического ВУЗа крайне тяжело переносят неблагоприятные события. Они склонны к серьезным и продолжительным переживаниям по поводу каждого негативного или неприятного для них случая, считая его непереносимым и сложным. Кроме того, данная тенденция сочетается с гипертрофированными требованиями в отношении себя, чрезмерными переживаниями по поводу собственной неполноценности. Эти данные позволяют предположить, что у большинства студентов отмечается высокий уровень тревожности, наличие низкой самооценки, присутствует ощущение неудовлетворенностью жизнью, излишне критичное отношение к себе, своему окружению, излишняя категоричность.

Вместе с тем, необходимо отметить, что для будущего педагога важным качеством является стрессоустойчивость, умение работать в ситуации неопределенности, гибкость мышления и поведения, толерантное отношение как к другим, так и к себе. Полученные же нами данные свидетельствуют о том, что иррациональные установки, наличествующие у испытуемых, могут явиться серьезным препятствием для осуществления педагогической деятельности, могут тормозить развитие человека, снижать самооценку, приводить к комплексу неполноценности.

Таким образом, проведенное исследование подтверждает гипотезу о том, что у студентов педагогического ВУЗа присутствуют иррациональные установки и доказывает необходимость работы психолога со студентами и педагогами по распознаванию, осознанию данных установок. Важно также организовать работу со студентами по опровержению и развенчанию иррациональных установок, поскольку они ограничивают жизнь человека, снижают эффективность профессиональной деятельности и межличностных контактов и лишают человека ощущения счастья и субъективного благополучия.

◆

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Авдеев, П.С. Понятие, функции и виды убеждений / П.С. Авдеев. – Текст : электронный // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 12. – URL: <https://psychology.snauka.ru/2014/12/4058> (дата обращения: 12.05.2021).
2. Бек, Дж. Когнитивная терапия : полное рук. / Дж. Бек. – Вильямс, 2006. – 400 с. – Текст непосредственный.
3. Большая советская энциклопедия. – URL: <https://bse.slovaronline.com/search?s=%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0> (дата обращения: 12.05.2021). – Текст : электронный.
4. Дилтс, Р. Фокусы языка. Изменение убеждений с помощью НЛП / Р. Дилтс. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 256 с. – Текст : непосредственный.
5. Методика «Ценностные ориентации» Рокича. – Текст : электронный // Психологос : энцикл. практ. психологии. – 2009-2021. – URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/metodika-cennostnye-orientacii-rokicha> (дата обращения: 25.02.2021).
6. Узнадзе, Д.Н. Экспериментальные основы психологии установки / Д.Н. Узнадзе. – Москва, 1961. – Текст : непосредственный.
7. Эллис, А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход / А. Эллис ; под ред. В.А. Чулкова. – Санкт-Петербург : Сова, 2002. – 272 с. – Текст : непосредственный.

REFERENCES

1. Avdeev P.S. Ponjatie, funkcii i vidy ubezhdenij [Concept, functions and types of beliefs]. *Psihologija, sociologija i pedagogika* [Psychology, Sociology and Pedagogy], 2014, no. 12. URL: <https://psychology.snauka.ru/2014/12/4058> (Accessed 12.05.2021).
2. Bek Dzh. Kognitivnaja terapija: polnoe ruk. [Cognitive Therapy]. Vil'jams, 2006. 400 p.
3. Bol'shaja sovetskaja jenciklopedija [Great Soviet Encyclopedia]. URL: <https://bse.slovaronline.com/search?s=%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0> (Accessed 12.05.2021).
4. Dilts R. Fokusy jazyka. Izmenenie ubezhdenij s pomoshh'ju NLP [Tricks of the tongue. Changing Beliefs Through NLP]. Sankt-Peterburg: Piter, 2012. 256 p.
5. Metodika «Cennostnye orientacii» Rokicha [Methodology "Value orientations" Rokeach]. *Psihologos: jencikl. prakt. psihologii* [Psychologos]. 2009-2021. URL: <https://www.psychologos.ru/articles/view/metodika-cennostnye-orientacii-rokicha> (Accessed 25.02.2021).
6. Uznadze D.N. Jeksperimental'nye osnovy psihologii ustanovki [Experimental Foundations of Installation Psychology]. Moscow, 1961.
7. Jellis, A. Gumanisticheskaja psihoterapija: racional'no-jemocional'nyj podhod [Humanistic psychotherapy: a rational-emotional approach]. In V.A. Chulkova (ed.). Sankt-Peterburg: Sova, 2002. 272 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ:

О.С. Ионина, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии развития и педагогической психологии, ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», г. Шадринск, Россия, e-mail: ionina.o@list.ru, ORCID: 0000-0003-2561-2030.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR:

O.S. Ionina, Ph. D. in Psychology, Associate Professor, Department of Psychology of Development and Pedagogical Psychology, Shadrinsk State Pedagogical University, Shadrinsk, Russia, e-mail: ionina.o@list.ru, ORCID: 0000-0003-2561-2030.