

АНАЛІЗ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ МИСЛИТЕЛЬНИХ УСТАНОВОК СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ: ГЕНДЕРНИЙ АСПЕКТ

До структуроутворюючих елементів, які забезпечують продуктивну діяльність, відносять мислення – процес пізнавальної діяльності індивіда, який характеризується узагальненим і опосередкованим відображенням дійсності. Говорячи про мислення, В. Г. Залевський (1993) вказує на роль емоцій у його процесі. Емоції можуть не тільки спотворювати думки, про що говорив ще С. Л. Рубінштейн (1973), але контролювати, спрямовувати, стимулювати мислення і діяльність людини в цілому. Тому останнім часом у психологічних дослідженнях особлива увага приділяється значенню інтелектуально-пізнавальних чинників, зокрема, таких як критичність мислення, перцептивні здібності, здатність до передбачення загрозованих подій, а також інших когнітивних чинників, розвиток та регуляція яких підвищує толерантність особистості до умов психологічного стресу. У цьому аспекті досліджень особливої уваги заслуговує концепція Альберта Елліса, яка розкриває емоційні та поведінкові аспекти функціонування людини у складних ситуаціях та акцентує особливу увагу на важливості мисленнєвого компонента у їх вирішенні [1].

Метою нашого дослідження став порівняльний аналіз ірраціональних мислительних установок сучасних українських студентів за статтю.

Виклад основного матеріалу дослідження. Відповідно до концепції А. Елліса, джерелом психічних порушень є система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєна, як правило, в дитинстві від значущих дорослих [1]. Ці порушення А. Елліс назвав ірраціональними установками.

В емпіричному дослідженні гендерних аспектів ірраціональних установок взяло участь 198 студентів закладів вищої та середньої освіти м. Чернівці, серед яких студенти університету склали 113 осіб, а професійних училищ – 85. Вік досліджуваних студентів – від 16 до 38 років ($M=19,21$; $SD=4,36$). Серед досліджуваних було 96 чоловіків та 102 жінки. Тест χ^2 -квадрат показав гомогенність груп студентів за статтю, спеціальністю та типом навчального закладу ($p \geq 0,05$; n_i).

Методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса дозволила нам з'ясувати, які ірраціональні установки домінують в мисленні сучасних хлопців та дівчат та наскільки вони є вираженими [2].

Наведені у таблиці 1 дані свідчать про те, що як і у хлопців, так і у дівчат найбільш вираженою ірраціональною установкою є катастрофізація, яка свідчить про особливості сприйняття студентами різних несприятливих обставин свого життя: низькі показники за цією шкалою означають, що людина оцінює більшість негативних подій як жахливі та нестерпні.

Таблиця 1

Показники ірраціональних установок студентів за статтю (N=198)

| Ірраціональні установки | | Хлопці | Дівчата | t | p |
|--------------------------------------|----------|--------|---------|------|-------|
| Катастрофізація | M | 17,74 | 16,77 | 2,45 | 0,015 |
| | σ | 2,87 | 2,67 | | |
| Надмірна вимогливість до себе | M | 17,95 | 17,31 | 1,66 | 0,98 |
| | σ | 2,77 | 2,58 | | |
| Надмірна вимогливість до інших | M | 19,39 | 18,50 | 2,92 | 0,004 |
| | σ | 1,88 | 2,33 | | |
| Самооцінка і раціональність мислення | M | 19,05 | 17,62 | 3,33 | 0,001 |
| | σ | 3,13 | 2,93 | | |
| Фрустраційна толерантність | M | 19,39 | 18,88 | 1,25 | 0,211 |
| | σ | 3,01 | 2,63 | | |

Найменш вираженими ірраціональними установками є надмірна вимогливість до інших та фрустраційна толерантність. На думку А. Елліса ключовим моментом надмірної вимогливості є категоричне мислення та завищені вимоги у відношенні до інших осіб. Студенти з низькою фрустраційною толерантністю часто знають, чого вони хочуть і як отримати бажане, але, водночас, вони вважають, що це завдання надто важке для них та не вірять у свій успіх. Це унеможливорює або зводить нанівець їхні шанси у подоланні та знаходженні виходу із ситуації. Такі думки є нелогічні, нереалістичні та саморуйнівні [1].

Аналіз критерію t-Student показав статистичну значущість виявлених відмінностей за наступними типами ірраціональних установок студентів: катастрофізація, надмірна вимогливість до інших, самооцінка і раціональність мислення: більш вираженими вони є у дівчат, ніж у хлопців ($p \leq 0,05$). Це означає, що дівчата частіше оцінюють негативні події життя як нестерпні, висувають завищені вимоги до оточуючих їх людей, оцінюють їх не за окремими вчинками чи рисами, а в цілому, як особистість, що свідчить про недостатню раціональність їхнього мислення. За іншими типами ірраціональних установок відмінності статистично не значущі ($p \geq 0,05$).

Таким чином, отримані результати дослідження вказують на необхідність та напрями психокорекційної роботи зі студентами з метою не допущення формування ірраціональних мислительних установок, що буде перспективою наших подальших досліджень.

Список використаних джерел:

1. Эллис А. Гуманистическая психотерапия : Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис . – СПб. : Сова; М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
2. Каменюкин А. Г. Антистресс-тренинг / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. – СПб. : «Питер», 2008. – 224 с.