

## ІРРАЦІОНАЛЬНІ МИСЛИТЕЛЬНІ УСТАНОВКИ СТУДЕНТІВ ТА ФАХІВЦІВ СОЦІОНОМІЧНИХ ПРОФЕСІЙ: ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ

Цікавим аспектом сучасних досліджень є вивчення інтелектуально-пізнавальних детермінант, зокрема, таких як критичність мислення, перцептивні здібності, здатність до передбачення загрозливих подій, а також інших когнітивних чинників, розвиток та регуляція яких підвищує якість функціонування особистості та її толерантність до умов психологічного стресу. У цьому аспекті досліджень особливої уваги заслуговує концепція американського когнітивного терапевта 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].

На думку А. Елліса, люди поєднують у собі раціональне і нераціональне, а наші думки і емоції – не роздільні. Емоції супроводжують мислення, а емоційні чи психологічні порушення є результатом ірраціонального і нелогічного мислення. Тому джерелом психічних порушень є система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєна, як правило, в дитинстві від значущих дорослих. Ці порушення А. Елліс назвав ірраціональними установками. Відповідно, когнітивна емотивно-поведінкова трансформація нераціональних думок у раціональні сприяє подоланню складної ситуації, підвищує самооцінку та забезпечує психологічне здоров'я.

*Метою дослідження* став порівняльний аналіз ірраціональних мислительних установок сучасних українських студентів та фахівців соціономічних професій.

В емпіричному дослідженні взяли участь 412 осіб, серед яких студенти склали 198 осіб, а фахівці – 214 осіб. Вік досліджуваних – від 15 до 47 років ( $M=21,91$ ;  $\sigma=5,69$ ). Середній вік фахівців ( $M=24,43$ ;  $\sigma=5,58$ ) є істотно вищим, ніж студентів ( $M=19,19$ ;  $\sigma=4,22$ ) ( $p \leq 0,001$ ). Серед досліджуваних було 104 чоловіків та 308 жінок.

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

Наведені нижче дані показують, що ірраціональні установки більше властиві фахівцям, ніж студентам.

Таблиця 1

Аналіз ірраціональних установок студентів та фахівців (N=412) (%)

Мисленнєві установки	Яскраво виражена		Наявна		Відсутня	
	Ст.	Фах.	Ст.	Фах.	Ст.	Фах.
Катастрофізація	19	32	79	66	2	2
Надмірна вимогливість до себе	12	35	84	62	4	3
Надмірна вимоглив. до інших	3	10	93	85	4	5
С/О і раціональність мислення	7	10	82	81	11	9
Фрустраційна толерантність	11	19	79	76	10	5

Так, найбільш вираженою ірраціональною установкою фахівців є надмірна вимогливість до себе. А. Елліс вважав, що ключовим моментом надмірної вимогливості до себе є категоричне мислення: «я повинен бути успішним, компетентним» і т. д.; в іншому випадку: «я – нікчема і життя не вдалося». В цьому випадку увага фахівця фіксується на невідповідності ірраціональному образу «Я», який часто може бути запозичений із соціальних стереотипів і стандартів. Власне, суспільство ставить перед фахівцями соціономічних професій високі вимоги – яким повинен бути сучасний вчитель, вихователь, лікар і т. д.

В мисленні студентів найбільш вираженою установкою є катастрофізація, яка відображає особливості сприйняття ними різних несприятливих подій, а саме, схильність оцінювати кожен несприятливий подію як жахливу і нестерпну. Найменше вираженими установками, спільними для працюючих фахівців і студентів, є самооцінка і раціональність мислення та надмірна вимогливість до інших, що свідчить про їхню здатність адекватно оцінювати свою поведінку та вчинки, а також інших людей, що є передумовою успішної професійної діяльності в соціономічних професіях.

Аналіз критерію t-Student показав статистичну значущість виявлених відмінностей за всіма типами ірраціональних установок:

- катастрофізація –  $t(408)=4,03$ ;  $p\leq 0,001$ ;  $d\text{ Cohena}=0,40$ ;
- надмірна вимогливість до себе –  $t(408)=6,59$ ;  $p\leq 0,001$ ;  $d\text{ Cohena}=0,65$ ;
- надмірна вимогливість до інших –  $t(408)=4,28$ ;  $p\leq 0,001$ ;  $d\text{ Cohena}=0,43$ ;
- самооцінка і раціональність мислення –  $t(408)=2,43$ ;  $p\leq 0,05$ ;  $d\text{ Cohena}=0,24$ ;
- фрустраційна толерантність –  $t(408)=2,70$ ;  $p\leq 0,01$ ;  $d\text{ Cohena}=0,27$ .

Особливо виражена залежність між такою ірраціональною установкою, як «надмірна вимогливість до себе» та досліджуваними групами:  $d\text{ Cohena}=0,65$ . Саме ця ірраціональна установка найбільше виражена у досліджуваних нами фахівців.

На основі узагальнення емпіричних даних можна зробити висновок про необхідність формування у студентів та фахівців вміння ставити перед собою адекватні цілі та завдання. Одночасно необхідно проводити роботу і в суспільстві з формування громадської думки стосовно того, яким повинен бути сучасний фахівець: вчитель, лікар, соціальний працівник, вихователь, щоб не ставити перед фахівцями надмірних вимог та нереалістичних очікувань.

Таким чином, отримані результати дослідження вказують на необхідність та напрями психологічної роботи зі студентами та фахівцями з метою не допущення формування ірраціональних мислительних установок.

#### **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.