

О ПРОБЛЕМЕ ИРРАЦИОНАЛЬНОСТИ МЫШЛЕНИЯ МОЛОДЫХ ЛЮДЕЙ

И.В. Сакович, 4 курс

*Научный руководитель – Е.И. Медведская, к. пс. н., доцент
Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина*

Базой человеческой психики являются психические процессы. Познавательные психически процессы выступают в качестве информационной основы, благодаря которой деятельность человека приобретает целенаправленный, упорядоченный характер. Мышление, которое является одним из высших познавательных процессов, позволяет не только наиболее эффективно приспособиться к окружающему миру, но и стабильно сосуществовать с ним, поскольку именно благодаря мышлению рождается новое знание посредством творческого отражения и преобразования человеком действительности, раскрываются отношения, связи между предметами, их свойства и сущность, что, в конечном счёте, ведёт к более глубокому познанию бытия.

Важной характеристикой мышления является его рациональность/иррациональность. Рациональность – это способ мышления и поведения, соответствующий законам разума (законам логики, методологическим нормам и правилам), отличающийся последовательностью, устойчивостью и аналитическим мировосприятием, формирующим стабильные жизненные установки, позволяющий достигать цели или удовлетворять потребности с использованием минимума ресурсов. Иррациональность – это способ мышления и поведения, отличающийся цикличностью (спады и подъёмы), адаптированностью к изменениям внешнего мира и целостным, динамичным его восприятием без стабильных оценочных установок, а также характеризующийся ассоциативностью в построении суждений, когда соседствующие понятия соединяются вероятностной, беспричинной связью. Рациональность и иррациональность проявляются буквально в любой из функций мышления: оказывают влияние на формирование индивидуальности и самосознания, на то, как индивид в целом оценивает явления окружающего мира и самого себя, как интерпретирует происходящие в мире события.

Проблемами рациональности/иррациональности мышления занимались многие учёные, прежде всего такие представители когнитивной психологии: А. Эллис, А.Т. Бек, П. Вацлавик и др. Обобщение результатов проведенных ими исследований позволяет сделать вывод, что иррациональное мышление имеет право на существование и, более того, в некоторых ситуациях (например, там, где требуется чистое восприятие, не отягчённое сравнением с нормами) оказывается более эффективным, чем «рациональное». Однако у его обладателей следует вырабатывать также рациональные установки по отношению к внешнему миру и к самим себе.

Говоря словами А. Эллиса, «рационализм хорош отнюдь не для всех целей, но только для специфических целей. Если, например, Вы хотите быть отчаянно несчастным, я настоятельно рекомендую Вам не пытаться быть рациональным» [1, с. 25]. Это связано с тем, что люди, склонные мыслить нерационально, часто попадают в психологические ловушки, которые в большинстве случаев расставляют себе сами: они воспринимают свои желания как витальные потребности; убеждены, что должны добиваться успеха во всех начинаниях; что окружающие должны отно-

ситься к ним справедливо, а их жизненные условия должны быть комфортными и приятными и т.д. Когда подобные догматические требования не выполняются – а это происходит сплошь и рядом – люди, мыслящие иррационально, чувствуют себя несчастными.

Одним из следствий иррационального мышления является психологическая ловушка – ситуация, в которой человек по той или иной причине не имеет возможности адекватно воспринимать и оценивать поступающую информацию, и действует ошибочным образом. Как правило, следствием этого становятся всевозможные психосоматические заболевания (вегетососудистая дистония, бессонница и т.д.), развитие черт личности, препятствующих духовному росту, развитию и самореализации человека. Некоторые психологические ловушки начинают действовать как механизмы психологической защиты, трансформируясь затем в невротические способы поведения, заставляющие субъекта поступать неадекватно, неэффективно и во вред себе.

Существует расхожее мнение о том, что мышление студентов гуманитарных специальностей характеризуется в большей степени иррациональностью, а студентов технических и математических специальностей – рациональностью. Нами было проведено исследование с целью проверки данного обыденного представления.

В исследовании принимало участие 52 студента различных курсов и факультетов БГУИР (бывший МРТИ) и БрГУ имени А.С. Пушкина: $n = 28$ – студенты-инженеры и $n = 24$ – студенты-психологи. Исследование проводилось посредством авторской методики «Субъективная склонность к попаданию в психологические ловушки», измеряющей степень выраженности следующих иррациональных установок.

Катастрофизация – данная установка отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий как ужасных и невыносимых. Эта ловушка часто описывается как ловушка преувеличений (или превращение мухи в слона), т.е. человек часто страдает из-за самых незначительных вещей, приписывая какой-либо мелочи вину во всех своих неудачах. Выходом из нее является сосредоточение на путях решения проблемы и контроль над своими эмоциями.

Долженствование в отношении себя – эта установка демонстрирует наличие у человека чрезмерно высоких требований по отношению к себе. Глубоко в душе у человека таится страх, что если он не будет соответствовать некому идеалу, не будет успешен в делах, то его не будут любить. Ощущение несоответствия идеалу становится источником чувства собственной несостоятельности, неудовлетворенности собой и своей жизнью. Выходом является выработка адекватной самооценки, принятие себя.

Долженствование в отношении других – установка показывает наличие у человека чрезмерно высоких требований по отношению к другим людям: они должны быть таковыми, каковыми он желает их видеть. «На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении», – думает такой человек. Ощущая, что окружающие отнюдь не соответствуют и не стремятся соответствовать воображаемому им идеалу, он разочаровывается в жизни. Выходом является осознание того, что все люди уникальны, все они наделены свободой воли.

Исследование показало, что всем респондентам присущи названные иррациональные установки. Сравнительный анализ результатов измерения у студентов различных специальностей, показал, что статистически значимые различия между ними отсутствуют («катастрофизация»: $\varphi = 2$, «долженствование в отношении себя»: $\varphi = 1,35$ и «долженствование в отношении других»: $\varphi = 0,92$). Таким образом, проведенное исследование показало неадекватность обыденного представления о том, что представители точных профессий более рациональны по сравнению с представителями гуманитарных профессий.

Это говорит о том, что иррациональные установки не зависят от приобретаемой человеком профессии, а зависят, в первую очередь, от его собственных взглядов на жизнь и на себя самого. А. Эллис считал, что большинство иррациональных убеждений внушены родителями и воспитателями. Этим объясняется их устойчивость: они успели пустить корни, стать частью личности еще до того, как субъект научился критически мыслить, проверять те или иные идеи на истинность и познакомился с более рациональными формами мышления. Другим источником «магических» убеждений являются стереотипы общественного сознания, черпаемые из средств массовой коммуникации, повседневного общения и т.п.

Таким образом, некритически усвоенные в детстве иррациональные убеждения постоянно подкрепляются во взрослой жизни человека.

Устранять иррациональные установки, корректируя таким образом поведение клиентов, – важнейшая обязанность психологов, поскольку наиболее часто клиенты, опираясь на иррациональные

установки, вредят себе: человек может чувствовать себя несчастным и страдать такими заболеваниями, как вегетососудистая дистония, бессонница и т.д., на протяжении всей своей жизни и не подозревать, в чём на самом деле причина его проблем и что он может исцелить себя сам. Психолог в таком случае выступает в роли программиста, который способен найти и устранить «сбой в программе» и научить этому своих клиентов. Основные технологии такой помощи уже разработаны в рамках когнитивной психологии (например, РЭПТ А.Эллиса и Когнитивная терапия А.Т. Бека).

Список использованных источников

1. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии // А. Эллис, У. Драйден; [пер. с англ. Т. Саушкиной] // Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – 2-е изд. – СПб.: Издательство «Речь», 2002. – 352 с.