

## ВЫРАЖЕННОСТЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК У СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

*И.В. Сакович, 3 курс*

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

Рациональность/иррациональность является важной характеристикой мышления человека, проявляющейся буквально в каждой функции последнего: она оказывает 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. Исследования этой проблемы актуальны потому, что ставят вопрос о способах и техниках преодоления иррационального мышления личности с целью помочь ей успешно адаптироваться к окружающему миру в современных условиях.

В литературе существует множество определений рациональности и иррациональности. Обобщив их, можно вывести следующие.

*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.

Проблемами рациональности/иррациональности мышления занимались многие учёные, прежде всего представители когнитивной психологии. Например, А. Эллис, А.Т. Бек и П. Вацлавик пришли в выводу о том, что, не смотря на то, что иррациональное мышление достаточно своеобразно и самодостаточно для того, чтобы сосуществовать и дополнять рациональное мышление, у его обладателей следует вырабатывать рациональные установки по отношению к внешнему миру и к самим себе. Причиной этого является то, что люди, мыслящие иррационально, склонны попадать в различные психологические ловушки. Под психологической ловушкой принято понимать ситуацию, в которой человек по некоторой причине не имеет возможности адекватно воспринимать и оценивать поступающую информацию, и действует ошибочным образом, в частности, во вред себе. Таким образом, психологические ловушки существенно осложняют жизнь и могут привести к крайне нежелательным для субъекта последствиям: от беспричинных тревог, общей неудовлетворённости жизнью, ощущения безнадежности и «замкнутого круга» до серьёзных психосоматических заболеваний.

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 92 студента различных курсов и факультетов БрГУ имени А.С. Пушкина (n = 41 – студенты-математики и n = 51 – студенты-психологи). Исследование степени рациональности/иррациональности мышления проводилось посредством методики А. Эллиса, позволяющей измерять 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.

Оценочная установка – свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать личность другого в целом, а не отдельные черты и поступки людей. Это ловушка навешивания ярлыков как создания некоего не подлежащего дальнейшему уточнению и пересмотру упрощенного представления о ком-либо. Подобная установка лишает человека возможности узнать других людей во всем его разнообразии проявлений их индивидуальности. Фактически, это препятствие на пути к духовному росту. Выходом является отслеживание «представлений-ярлыков» и попытка рассмотреть ситуацию с другой стороны.

Исследование данных установок с помощью методики А. Эллиса не выявило людей с полным отсутствием иррациональных установок среди математиков, а среди психологов такие студенты представлены только на уровне случайности. Поэтому далее в таблице отражено количество студентов различных специализаций только с ярко выраженными иррациональными установками.

Таблица – Выраженность иррациональных установок у студентов различных специальностей (в %)

Специальность	Иррациональные установки		
	катастрофизация	долженствование в отношении себя	оценочная установка
Психологи	68	72	40
Математики	65	60	43
φ	0,3	1,2	0,3

Сравнительный анализ результатов измерения иррациональных установок у студентов различных специальностей, представленный в таблице, показал, что статистически значимые различия между ними отсутствуют (критическое значение углового преобразования Фишера для 5% уровня значимости 1,64). Это означает, что и психологи и математики получают одинаково неверные выводы, исходя из недостаточной или неправильно интерпретируемой информации. Иначе говоря, вне зависимости от приобретаемой специальности когнитивные возможности человека могут выступать источником его эмоциональных проблем.

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 преодоление сложившихся у молодых людей иррациональных установок является актуальной профилактической задачей психологической службы. Основные технологии такой помощи уже разработаны в рамках когнитивной психологии. Поскольку психические и личностные расстройства (тревога, депрессия, панические страхи, скука, ощущение своей неполноценности и т.п.) считаются возникающими из-за нарушений и сбоев в информационных процессах, то психолог в данном случае выступает в роли программиста, который способен найти и устранить сбой в программе и научить этому своих клиентов. Как показывает проведенное исследование, наиболее значимой такая работа выступает по отношению к двум наиболее распространенными иррациональным установкам: «катастрофизация» и «долженствование в отношении себя».