

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И САМООЦЕНКИ

Установка – это неосознанное психологическое состояние, внутреннее качество субъекта, базирующееся на его предшествующем опыте, предрасположенности к определенной активности в определенной ситуации. Установка предвещает и определяет развертывание любой формы психической деятельности, выступает как состояние мобилизованности, готовности к последующему действию.

Иррациональные установки представляют достаточно сложный социально-психологический феномен. Проблемной научной областью по этому вопросу является структура и роль иррациональных установок в социальном пространстве человека.

Феномен иррациональных убеждений рассмотрен в рамках идей когнитивно-бихевиорального подхода, согласно которому, проблемы человека обусловлены искажениями в его восприятии реальности, а наши реакции зависят не от самих событий окружающего мира, а от того, как мы воспринимаем эти события: как мы интерпретируем и осмысливаем их [1].

По мнению А.Эллиса, иррациональные установки – это жёсткие эмоционально-когнитивные связи, имеющие характер требования, предписания и приказа, имеют абсолютистский характер. Именно по данной причине иррациональные убеждения не соответствуют реальности. А. Эллис рассматривал дисфункциональные поведенческие реакции и негативные эмоции как результат неверных когнитивных убеждений или иррациональных верований [3].

Наличие иррациональных установок в мышлении заставляет человека испытывать постоянный стресс от несоответствия его ожиданий к реальности. Они приводят к возникновению негативных эмоций, несоизмеримых значимости событий, дисфункциональным поведенческим реакциям, что снижает эффективность деятельности человека, приводит к дезадаптации личности, ухудшению качества жизни индивида и, тем самым, к заниженной самооценке.

Самооценка (или же оценка человеком самого себя, своих качеств, возможностей и позиции среди других людей), являясь ядром личности, играет роль важнейшего регулятора поведения и действий человека. Именно от нее зависит то, будет ли человек жить в гармонии с окружающим миром и насколько удачно он выстроит взаимоотношения с другими. Самооценка влияет на все сферы жизнедеятельности человека, а также на его жизненную позицию (она оказывает воздействие на отношения человека с другими людьми и обществом в целом, на уровень требовательности и критичности к самому себе, на формирование отношения личности к своим успехам или же неудачам и т.д.) [2].

Целью данной статьи стало исследование взаимосвязи иррациональных установок и самооценки. В исследовании принимали участие 60 респондентов в возрасте от 20 до 65 лет. Было определено 2 выборки (по периодизации Э. Эриксона): ранний зрелый возраст: от 20 до 45; средний зрелый возраст: от 45 до 65.

**Материал и методы.** В исследовании были применены теоретические и эмпирические методы исследования. Теоретические методы исследования: анализ, синтез, обобщение научной литературы по теме исследования; эмпирические методы исследования: тестирование: методика «Диагностика иррациональных установок (А. Эллис)»; методика «Тест самооценки Соренсен». Методы обработки и интерпретации данных – количественный, качественный, математическая обработка полученных результатов.

**Результаты и их обсуждение.** Для исследования и выявления иррациональных установок людей раннего зрелого возраста и среднего зрелого возраста использовалась следующая методика: «Методика диагностики иррациональных установок (А. Эллис)».

Исходя из полученных результатов, можно сделать следующие выводы:

– у людей раннего зрелого возраста в значительной степени сформирована такая иррациональная установка как «долженствование в отношении себя» (17 человек (57%) – ярко выраженная иррациональная установка; 13 человек (43%) – наличие иррациональной установки). Это означает, что люди относятся к себе с чрезмерной критичностью, у них сформированные общественные ценности и установки в отношении себя как личности, наделенной ответственностью и чувством долга. Усвоенные ценности и понятия воспринимаются как правильные и сверхзначимые, а не трансформируемые через значимых взрослых и окружающего информационного пространства.

Также, по результатам исследования, можно сделать вывод, что у людей раннего зрелого возраста в значительной степени сформирована иррациональная установка «катастрофизация» (10 человек (33%) – ярко выраженная иррациональная установка; 18 человек (60%) – наличие иррациональной установки; 2 человека (6%) – отсутствие иррациональной установки). Людям свойственно реагировать на происходящие события с необъективной переоценкой и приданием событиям экспрессивно-негативной окраски.

Чуть менее выявлены такие иррациональные установки как «самооценка и рациональность мышления» (6 человек (20%) – ярко выраженная иррациональная установка; 13 человек (43%) – наличие иррациональной установки; 11 человек (37%) – отсутствие иррациональной установки), «долженствование в отношении других» (1 человек (3%) – ярко выраженная иррациональная установка; 19 человек (63%) – наличие иррациональной установки; 10 человек (33%) – отсутствие иррациональной установки), «фрустрационная толерантность» (16 человек (53%) – наличие иррациональной установки; 14 человек (47%) – отсутствие иррациональной установки).

– у людей среднего зрелого возраста в значительной степени сформированы такие иррациональные установки как «катастрофизация» (14 человек (47%) – ярко выраженная иррациональная установка; 15 человек (50%) – наличие иррациональной установки; 1 человек (3%) – отсутствие иррациональной установки), «самооценка и рациональность мышления» (14 человек (47%) – ярко выраженная иррациональная установка; 13 человек (43%) – наличие иррациональной установки; 3 человека (10%) – отсутствие иррациональной установки), «долженствование в отношении других» (12 человек (40%) – ярко выраженная иррациональная установка; 14 человек (47%) – наличие иррациональной установки; 4 человека (13%) – отсутствие иррациональной установки), «долженствование в отношении себя» (11 человек (37%) – ярко выраженная иррациональная установка; 16 человек (53%) – наличие иррациональной установки; 3 человека (10%) – отсутствие иррациональной установки).

Менее проявлена такая иррациональная установка как «фрустрационная толерантность» (5 человек (17%) – ярко выраженная иррациональная установка; 21 человек (70%) – наличие иррациональной установки; 4 человека (13%) – отсутствие иррациональной установки).

Для исследования самооценки людей раннего зрелого возраста и среднего зрелого возраста использовалась следующая методика: «Тест самооценки Соренсен».

По результатам исследования можно сделать вывод, что у людей раннего зрелого возраста уровень самооценки выше (4 человека (13%) – очень низкая самооценка; 7 человек (23%) – низкая самооценка; 13 человек (43%) – нестабильная самооценка; 6 человек (20%) – высокая самооценка), чем у людей в среднем зрелом возрасте (11 человек (36%) – очень низкая самооценка; 8 человек (27%) – низкая самооценка; 8 человек (27%) – нестабильная самооценка; 3 человека (10%) – высокая самооценка).

Была проведена статистическая обработка полученных результатов с использованием корреляционного анализа (коэффициента корреляции Пирсона). Полученные результаты корреляционного анализа демонстрируют наличие взаимосвязи между самооценкой респондентов и их иррациональными установками.

В раннем зрелом возрасте о взаимосвязи иррациональных установок и самооценки свидетельствует обратнопропорциональная корреляционная связь между самооценкой и такими шкалами, как «катастрофизация» ( $r_s = -0,63$ ) при  $p < 0,01$ , «долженствование в отношении других» ( $r_s = -0,75$ ) при  $p < 0,01$ , «самооценка и рациональность мышления» ( $r_s = -0,77$ ) при  $p < 0,01$ , «фрустрационная толерантность» ( $r_s = -0,74$ ) при  $p < 0,01$ .

В среднем зрелом возрасте о взаимосвязи иррациональных установок и самооценки свидетельствует обратнопропорциональная корреляционная связь между самооценкой и такими шкалами, как «катастрофизация» ( $r_s = -0,44$ ) при  $p < 0,05$ , «долженствование в отношении себя» ( $r_s = -0,53$ ) при  $p < 0,01$ , «самооценка и рациональность мышления» ( $r_s = -0,68$ ) при  $p < 0,01$ , «фрустрационная толерантность» ( $r_s = -0,60$ ) при  $p < 0,01$ .

**Заключение.** Таким образом, наше предположение о взаимосвязи иррациональных установок и самооценки подтверждается. Это свидетельствует о том, что респонденты, подверженные влиянию собственных иррациональных установок, имеют более низкий уровень самооценки, чем респонденты, которые таким установкам не подвержены.

#### **Список использованной литературы:**

- 1 Бек, Дж. Когнитивная терапия: полное рук. / Дж.Бек. – М., 2006. – 400 с.
- 2 Бороздина, Л.В. Что такое самооценка / Л.В. Бороздина // Academia. Психологический журнал. – 1992. – №4. – С. 99–100 с.
- 3 Эллис, А. Рационально-эмоциональная поведенческая терапия / А. Эллис, К. Макларен. – Ростов-на-Дону, 2008. – 64 с.

**Каткович Н.Д.**

*Республика Беларусь, г. Витебск, Лицей ВГУ имени П.М. Машерова*  
Научный руководитель – Крук В.А., магистр психологии, педагог-психолог

### **ЗАВИСИМОСТЬ УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ ОТ ЭКСТРАВЕРСИИ И ИНТРОВЕРСИИ**

В наше время общительность является важнейшим аспектом жизнедеятельности и отвечает за приобретение, накопление и освоение информации. И с этим возникает потребность расширения сведений о её функциях, истоках и концепции.

Существует несколько теорий, описывающих общительность:

1. Согласно первой из них, общительность отражает способность индивида контролировать своё поведение в социуме: считывать чужие сигналы, однозначно и чётко транслировать свои, успешно адаптироваться в социальных ситуациях и понимать их контекст, улавливать потребности других людей.

2. Теория пяти факторов личности (или большая пятёрка) гласит, что такие аспекты личности, как экстраверсия (общительность), нейротизм, открытость опыту, добросовестность и дружелюбие, в различных сочетаниях определяют уникальность личности и позволяют полностью спрогнозировать поведение человека.

3. Теория интроверсии-экстраверсии, о которой и будет идти речь в статье.