

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ И ИНДЕКС ЖИЗНЕННОЙ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ У СТУДЕНТОВ

В статье анализируются феномены иррациональных установок и индекса жизненной удовлетворённости личности. Рассматривается взаимосвязь иррациональных установок и индекса жизненной удовлетворённости личности на примере студентов. Установлено, что существует статистически значимая взаимосвязь.

Ключевые слова: иррациональные установки, индекс жизненной удовлетворённости, личность, психология личности.

Состояние счастья у личности тесно связано с удовлетворённостью своей жизнью, положительным эмоциональным фоном, положительной оценкой себя и окружающих. Поэтому, если ранее в психологии показатель удовлетворённости жизнью связывали исключительно со зрелым возрастом (к примеру, методика «Индекс жизненной удовлетворённости» создана американскими учеными, занимавшимися социально-психологическими проблемами геронтопсихологии), в современности измерение удовлетворённости жизнью актуально и для молодёжи. Важно знать, как ощущает себя молодое поколение, поскольку, для современного мира характерно, с одной стороны, стремление к «высоким стандартам» для личности, а с другой стороны, медиатизация повседневной жизни навязывает различные установки, которые психологи (А. Эллис) охарактеризуют как иррациональные. Человек ощущает, что не соответствует «параметрам», закладываемым обществом, что приводит к неудовлетворённости собой и жизнью.

Удовлетворенность жизнью — субъективная оценка качества тех или иных объектов, условий жизни и деятельности, жизни в целом, отношений с людьми, самих людей, в том числе и самого себя (самооценка). Высокая степень удовлетворённости жизнью именуется счастьем, близкий конструкт — психологическое (субъективное) благополучие [11].

Изучением феномена иррациональных убеждений занимались такие ученые, как Д. Бек [2], А. Эллис [16], Э. Фромм [15], О. К. Тихомиров [14], Д. В. Ковпак [7] и др.

Иррациональная установка — утверждение, истинность которого невозможно доказать логически и которое формируется на основе социальных норм и правил. Иррациональные установки представляют собой жесткие когнитивно-эмоциональные связи. Они имеют характер предписания, требования, приказа и носят абсолютистский характер [2].

В 1955 году британский психотерапевт и психолог А. Эллис (Albert Ellis) предложил новое направление в психотерапии и психологическом консультировании — рационально-эмоционально-поведенческую терапию. Данное направление в качестве основной причины психических расстройств рассматриваются ошибочные, иррациональные когнитивные установки [17].

А. Эллис считал, что каждый человек рождается с определенным потенциалом, который имеет две стороны: рациональную и иррациональную. Иррациональное

поведение направлено на достижение целей без предварительной оценки сложившейся ситуации и существующих возможностей. Иррациональность подразумевает под собой необдуманное проявление (мысль, чувство, решение, поступок) человека, которое основывается на интуитивном или чувственном порыве. Иррациональным человеком считается тот, кто в большинстве случаев воспринимает окружающую действительность и принимает решения вне логического обоснования преимуществ одних решений по отношению к возможным другим решениям и не ориентируется в своей деятельности на заранее разработанный алгоритм действий [5].

Элисс характеризует иррациональные установки следующим образом: они неистинны, не соответствуют реальности ни количественно, ни качественно, категоричны, приводят к длительным и сильным негативным переживаниям и не способствуют достижению цели. Устранив иррациональные установки, можно изменить жизнь к лучшему.

По мере развития каждый человек усваивает определенные правила. Их можно обозначить как формулы, программы или алгоритмы, посредством которых он пытается осмыслить действительность. Эти формулы (взгляды, позиции, установки) определяют, как человек объясняет происходящие с ним события и как к ним следует относиться. Из этих базисных правил формируется персональная матрица значений и смыслов, ориентирующая человека в происходящей действительности. Срабатывают данные правила в момент осмысления ситуации и проявляют себя внутри психики в виде автоматических мыслей. Автоматические мысли — это мысли, которые появляются спонтанно и которые запускаются при помощи обстоятельств. Эти мысли возникают между событием и эмоциональными, а также поведенческими реакциями человека. Автоматические мысли воспринимаются без критики, как бесспорные, без проверки их логичности и реалистичности. Подобные убеждения формируются из детских впечатлений, могут перениматься от родителей и (или) сверстников. Их основой могут служить семейные правила. Иррациональные установки делают мышление стереотипным, ригидным, не способным приспособиться к новым явлениям и подстроиться под изменившуюся ситуацию [18].

А. Элисс выделил четыре наиболее распространенные группы иррациональных установок, создающих проблемы: 1) катастрофические установки; 2) установки обязательного долженствования; 3) установки обязательной реализации своих потребностей; 4) глобальные оценочные установки [16].

Под термином *«катастрофическая установка»* подразумевается боязнь потерпеть неудачу (катастрофу).

Установки, тормозящие личностный рост и делают мышление человека инертным имеют название *«установки обязательного долженствования»*. Некоторые люди, имеющие установки данного типа, убеждены в том, что в мире существуют некие универсальные установки, которые несмотря ни на что должны быть реализованы. Такие установки часто выявляются в подростковом возрасте. Установка данного типа проявляет себя в трех сферах.

Первая сфера — установка долженствования в отношении себя — то, что человек должен другим.

Вторая сфера установки долженствования — долженствование в отношении других — то, что человеку должны другие.

Третья сфера установки долженствования — требования, предъявляемые к окружающему миру, — то, что «должны» природа, погода, правительство и т. д.

Установка обязательной реализации своих потребностей. В основе этой установки лежит иррациональное убеждение в том, что, для того чтобы стать счастливым, человек должен обладать определенными качествами.

Глобальные оценочные установки. При наличии таких установок оценивается личность человека в целом, а не отдельные его черты, качества, поступки, то есть какой-то отдельный аспект человека отождествляется с человеком в целом [16].

Эллис выявил одиннадцать идей, которые иррациональны, полны суеверия, но которые получили широкое распространение в западном обществе и которые приводят к неврозам:

Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих. Эта идея явно иррациональна, поскольку цель эта недостижима, пытаясь ее достичь, человек становится менее самостоятельным, более неуверенным, что приводит к саморазрушению. Желательно быть любимым; однако разумный человек не станет приносить в жертву собственные интересы в попытке достичь этой цели [16].

Человек обязан быть абсолютно компетентным, адекватным и успешным, чтобы быть достойным уважения. Стремление к этому может привести к психосоматическому заболеванию, появлению чувства неполноценности, неспособности жить собственной жизнью, постоянному чувству страха перед неудачей. Разумный индивид стремится делать добро ради самого себя, а не быть лучше других, получать удовольствие от деятельности, а не занимается ею исключительно ради результатов. Необходимо учиться, а не пытаться быть совершенным [16].

Некоторые люди плохие, порочные или подлые и, следовательно, заслуживают наказания и обвинения. Эта идея иррациональна, поскольку не существует абсолютных стандартов истины, а свобода воли незначительна. «Неправильные» или «аморальные» поступки являются результатом глупости, невежества или эмоциональных нарушений. Все люди подвержены ошибкам и совершают их. Обвинение и наказание, как правило, не приводят к улучшению поведения, поскольку не способствуют уменьшению глупости, приобретению ума или улучшению эмоционального состояния; в действительности наказание зачастую ведет к ухудшению поведения и усугублению эмоционального расстройства. Разумные индивиды не винят себя или других. Подвергаясь обвинениям со стороны окружающих, они пытаются исправить или скорректировать свое поведение, если были не правы; если же они считают себя правыми, то осознают, что такое обвинение — показатель нарушений у других. В случае ошибок окружающих разумные люди пытаются понять и, если это возможно, предотвратить их повторение; в случае невозможности это сделать, они стараются не позволять, чтобы чужое поведение выводило их из душевного равновесия. Допустив ошибку, разумный человек понимает и принимает свое поведение, а не разрешает ей превратиться в катастрофу или привести к ощущению никчемности [16].

Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы. Это признак иррационального мышления, поскольку разочарование — вполне нормальное чувство, однако, длительно и сильно расстраиваться не стоит, ведь нет оснований полагать, что дела должны быть не такими, как они есть на самом деле, расстройство крайне редко изменяет ситуацию, а обычно делает ее хуже; если невозможно исправить ситуацию,

единственным разумным выходом будет принять ее, разочарование не приведет к эмоциональному нарушению, если только мы не поставим свое удовлетворение или счастье в зависимость от исполнения своих желаний. Разумный человек избегает преувеличения значимости неприятных ситуаций и работает над их улучшением или же принимает их, если невозможно улучшить. Неприятные ситуации могут причинять беспокойство, но ни одна из них не является ужасной или катастрофической, если только мы сами ее так не определяем [16].

Все беды навязаны нам извне — людьми или обстоятельствами. В действительности внешние силы и события не могут причинить вреда, если только мы не позволим им это (за счет своих установок и реакций). Если мы поймем, что причиной беспокойства являются наши собственные представления, оценки и усвоенные вербализации, то беспокойством можно будет управлять или заменить его. Достаточно рациональные люди понимают, что основной источник несчастий находится в них самих; даже будучи раздраженными внешними событиями, они осознают, что можно изменить свою реакцию, изменив определение и вербализацию события.

Опасные или пугающие события являются основанием для сильной тревоги, об их вероятности необходимо постоянно помнить. Это иррациональная идея, поскольку беспокойство или тревога мешают объективной оценке вероятности опасного события и часто мешают эффективному совладанию с ним, если оно случается; многие неприятные ситуации вследствие тревоги представляются хуже, чем на самом деле. Люди с рациональным мышлением осознают, что потенциальные опасности далеко не такие катастрофические, как может показаться. Рациональный человек также осознает, что необходимо делать то, что вызывает страх, чтобы убедиться в отсутствии реальной опасности.

Проще избежать определенных трудностей и обязанностей, чем с ними справиться. Это иррациональная идея, поскольку избежать выполнения задачи труднее и болезненнее, чем ее выполнить; кроме того, избегание влечет за собой новые проблемы и неудовлетворенность, включая потерю веры в свои силы. Вместе с тем легкая жизнь не обязательно счастливая. Рациональные люди выполняют все, что необходимо, искусно избегая при этом ненужных неприятных заданий. При нежелании выполнять необходимые обязанности, они анализируют причины этой ситуации, заставляют себя сделать то, что нужно, а затем осознают, что жизнь, в которой преодолеваются те или иные трудности, приносит удовольствие [16].

Человек должен зависеть от других и должен иметь кого-то более сильного, на кого можно положиться. Все мы в той или иной степени зависимы друг от друга, однако, нет причин усиливать эту зависимость; это ведет к потере независимости, индивидуальности и самовыражения. Зависимость приводит еще к большей зависимости, неспособности учиться, ощущению небезопасности, поскольку мы отдаем себя на милость тем, от кого зависим. Рациональный человек борется за свою независимость и право нести ответственность, но в случае необходимости не отказывается от помощи. Он осознает, что риск может привести к неудаче, однако рисковать все же стоит, а неудача сама по себе не является катастрофой.

Прошлые переживания и события являются определяющими для настоящего поведения; от влияния прошлого невозможно избавиться. Напротив, то, что было необходимым поведением при определенных обстоятельствах, не обязательно является необходимым сейчас; прошлые решения проблем в настоящее время могут не подой-

ти. Предполагаемое влияние прошлого может использоваться в качестве оправдания нежелания изменить поведение. Несмотря на трудности, связанные с преодолением прошлых привычек, нет ничего невозможного. Люди с рациональным мышлением, отдавая прошлому должное, также сознают, что можно внести изменения в настоящее с помощью анализа влияний прошлого, ставя под сомнение те убеждения, которые в настоящее время являются неверными, и заставляя себя поступать по-новому [16].

На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении. Это представление ошибочно, поскольку зачастую чужие проблемы и есть не более чем чужие. Проблемы других людей могут не иметь ничего общего с нами. Даже когда поведение других людей нас задевает, расстраиваемся мы в действительности из-за собственного определения этого поведения. Разумно мыслящий человек определяет, стоит ли ему расстраиваться из-за поведения окружающих, и если да, то пытается помочь им измениться. Если ничего нельзя сделать, остается принять происходящее и не унывать.

Всегда существует правильное или идеальное решение каждой проблемы и его надо найти, иначе не избежать катастрофы. Это иррациональное убеждение, поскольку идеального решения не существует, воображаемые результаты неудачных поисков идеального решения нереалистичны и могут вызвать тревогу или панику, и такой перфекционизм ведет к принятию не лучшего из возможных решений. Рационально мыслящий человек пытается отыскать разные возможные решения проблемы и принимает лучшее или наиболее подходящее из них, сознавая, что идеального ответа не существует [16].

Эти ложные идеи чрезвычайно распространены в нашем обществе, принимаемые и подкрепленные постоянным самовнушением, они могут привести к эмоциональным нарушениям. Избавившись от этих видов иррационального мышления, трудно сильно расстроиться или, по крайней мере, находиться в этом состоянии продолжительное время [16].

Если человек верит в данные ложные утверждения, он неизбежно будет чувствовать себя подавленным, враждебно настроенным, настороженным, виноватым, несчастным, а значит, неудовлетворённым жизнью.

Удовлетворённость жизнью — один из показателей психологического состояния человека. Этот показатель вносит значимый вклад в регуляцию жизнедеятельности человека, являясь сигналом соответствия или рассогласования взаимодействия человека с окружающей средой и может рассматриваться как показатель адаптированности к жизни [9].

По мнению М. Аргайла удовлетворённость жизнью — это когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона — положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени [1]. Удовлетворённость жизнью это сложное, но всегда обобщенное чувство состоявшейся или несостоявшейся, удачной или неудачной жизни, которое выступает важным показателем стратегических позиций личности. Наиболее обобщенное и точное определение понятия «удовлетворённость жизнью», на наш взгляд, дается Р. М. Шамионовым [16]. Согласно его позиции удовлетворённость жизнью — сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной

силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами [16].

Непосредственное влияние удовлетворенность жизнью оказывает на настроение, психическое состояние, психологическую устойчивость личности [3]. Специфика психологического изучения удовлетворенности жизнью заключается, прежде всего, в том, что акцент делается на её субъективный характер. За жизненной удовлетворённостью стоит широкий спектр переживаний субъективного благополучия личности, жизненные притязания [4].

Для оценки удовлетворенности жизнью разработаны различные методики. Наиболее распространенные из них: методика «Индекс удовлетворенности жизнью» (Life Satisfaction Index), или LSI, предложенная Нойгартеи, Хэвигхерст и Тобин; методика «Шкала удовлетворенности жизнью (Satisfaction with Life Scale), или SWLS; методика «Индекс жизненной удовлетворенности» [10] и др.

Ответ на вопрос каковы же детерминанты индивидуальных различий в удовлетворенности жизнью так и не найден. С удовлетворенностью жизнью, к примеру, связано состояние здоровья; в целом здоровые люди больше довольны своей жизнью, чем люди не очень здоровые. Связь с удовлетворенностью жизнью имеет и семейное положение; у лиц, состоящих в браке, показатели удовлетворенности жизнью в целом выше. Удовлетворенность жизнью также имеет связь с доходом, причем в ожидаемом направлении [9, 16].

Удовлетворенность жизнью отражает степень сбалансированности требований, предъявляемых индивидом к условиям собственной жизнедеятельности и субъективной оценке возможностей реализации потребностей, интересов и жизненных целей, связанных с главными социальными сферами деятельности человека (труда, познания, семейной, досуговой и других областей). Удовлетворенность отражает жизненные установки, мотивацию, потребности и ожидания. В удовлетворенности проявляется отношение к жизни, которое зависит от субъективных (ценностные ориентации, социальные и физические особенности личности) и объективных факторов (социальные, экономические, политические, культурные процессы и условия). Жизненная удовлетворенность служит своеобразным показателем собственного социального положения (профессионального, экономического, семейного) индивида. В социологических исследованиях, ставивших целью определить природу и специфику удовлетворенности жизнью, она рассматривается как объективное состояние насыщения потребностей и (или) эмоциональное восприятие этого состояния. В соответствии с этим осуществлялся поиск факторов, детерминирующих жизненную удовлетворенность. Удовлетворенность жизнью обусловлена преимущественно не реальным состоянием насыщения потребностей и объективными факторами жизнедеятельности, а часто стереотипами, ценностными представлениями, стремлениями к самоутверждению, к социальному признанию, одобрению и престижу [11].

Удовлетворенность жизнью часто рассматривают в рамках психологии счастья (М. Селигман, М. Аргайл, С. Миллер, М. Чиксентмихайли, Е. П. Ильин др.). Эмпирическими исследованиями удовлетворенности жизнью на постсоветском пространстве занимались: И. А. Джидарьян [5, 6], Н. Н. Мельникова [10], Р. М. Шамионов [16]. Некоторые авторы считают, что «удовлетворенность жизнью является необходимым звеном в структуре активности личности, образуя механизм обратной связи между разными составляющими и этапами жизненной активности личности, влияя

на ее последующий уровень и способы реализации» [5, с. 58]. Удовлетворенность жизнью — это не только эмоционально выраженное состояния личности, связанное с ее текущими настроениями, конкретными событиями и их переживаниями. Одновременно это и достаточно устойчивые структуры личности, целостные характеристики ее сознания и бытия, способные определить особенности отношения субъекта к окружающему миру, формы поведения и организацию индивидуальной жизни. Удовлетворенность жизнью оказывают существенное влияние на поведение людей в трудных жизненных ситуациях и отражается на выборе стратегий и конкретных способах их преодоления [6].

Для измерения иррациональных установок в нашем исследовании была использована методика диагностики иррациональных установок, которая разработана американским когнитивным терапевтом А. Эллисом на основе собственной теории рационально-эмотивной терапии — «Методика диагностики иррациональных установок». Методика А. Эллиса состоит из 50 вопросов. Содержит 6 шкал, из них 4 шкалы — основные и соответствуют 4 группам иррациональных установок мышления, выделенным автором: «катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других», «оценочная установка». Чем выше полученный испытуемым балл по каждой из шкал, тем рациональнее мыслит человек, и наоборот.

Если испытуемый набрал менее 15 баллов — это говорит о ярко выраженном и отчетливом наличии иррациональных установок, ведущих к стрессам. Количество баллов от 15 до 22 свидетельствует о наличии иррациональной установки, однако, вероятность возникновения и развития стресса средняя. Если же сумма баллов по шкале 22 и более, то иррациональные установки отсутствуют [10].

Для измерения уровня жизненной удовлетворённости была использована «Методика диагностики индекса жизненной удовлетворённости» (адаптация Н. В. Паниной). Методика разработана группой американских ученых. Впервые опубликована в 1961 году. Методика была переведена и адаптирована Н. В. Паниной в 1993 году. Состоит из 20 вопросов, результаты ответов которых сводятся к 5 шкалам, характеризующим различные аспекты общего психологического состояния человека и его удовлетворенности жизнью. «Индекс жизненной удовлетворённости» — интегративный показатель, включающий в качестве основного носителя эмоциональной составляющей. Максимальный индекс жизненной удовлетворённости составляет 40 баллов. Средняя жизненная удовлетворённости — 25–30 баллов. Показатели менее 25 баллов считаются низкими [10].

Для обладателей высокого значения индекса характерны низкий уровень эмоциональной напряженности, высокая эмоциональная устойчивость, низкий уровень тревожности, психологический комфорт, высокий уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Под категорией «жизненная удовлетворенность» понимается самое общее представление человека о психологическом комфорте, которое включает в себя: «интерес к жизни как противоположность апатии», «решительность, целеустремленность, последовательность в достижении жизненных целей», «согласованность между поставленными и реально достигнутыми целями», «положительная оценка собственных качеств и поступков», «общий фон настроения».

Валидность и надёжность применяемых в исследовании методик доказана работниками.

Гипотеза исследования: иррациональные установки («катастрофизация», «долженствование в отношении себя», «долженствование в отношении других», «оценочная установка», «фрустрационная установка») и индекс жизненной удовлетворённости личности находятся во взаимосвязи.

Методы исследования: организационный (сравнительный метод), эмпирический (тестирование), метод обработки данных (коэффициент ранговой корреляции Спирмена); интерпретационный метод (структурный метод).

Выборку составили 60 студентов Полоцкого государственного университета 1–4 курса в возрасте от 18 до 22 лет.

В ходе обработки эмпирических данных было выявлено, что наиболее выраженной иррациональной установкой у студентов оказалась установка «долженствование в отношении себя» (у 100 % опрошенных). 38 % испытуемых имеют выраженную установку катастрофизации, которая отражает преувеличение неблагоприятного исхода событий, восприятие их как ужасных и невыносимых, 60 % — средне выраженную установку катастрофизации и лишь у 2 % испытуемых нет данной иррациональной установки. Для 33 % опрошенных студентов характерна установка долженствования в отношении себя, ее наличие указывает на чрезмерно высокие требования по отношению к себе. Опрошенные склонны очень строго относиться к собственным совершенным ошибкам, тяжело прощают себе неудачи. У 67 % — средне выраженное наличие данной установки. Испытуемых, у которых отсутствует данная иррациональная установка, не выявлено.

Установка долженствования в отношении других имеется у 8 % опрошенных. Её наличие свидетельствует о высоких требованиях по отношению к другим людям, убежденности, что окружающие обязаны что-то делать или чувствовать по отношению к ним. У 87 % учащихся данная установка является средне выраженной. У 5 % исследуемых студентов отмечено отсутствие данной установки. Они склонны предъявлять к окружающим людям адекватные требования, понимают, что могут вызывать у окружающих разные чувства, как позитивные, так и негативные. Они не выстраивают систему абсолютных требований к другим.

Наличие оценочной установки на высоком уровне характерно для 5 % испытуемых. Средне выраженной данная установка является у 77 % студентов. Эти испытуемые часто оценивают личность других людей в целом, без учета их отдельных качеств и поступков. Такая иррациональная установка ведет к тому, что при взаимодействии с окружающими испытуемые отождествляют отдельный аспект проявления личности человека со всей его личностью в целом. У 18 % испытуемых отмечено отсутствие данной иррациональной установки. У 6 % испытуемых отмечается ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональной установки по шкале «фрустрационная толерантность», это говорит о низкой устойчивости психики индивида к воздействию тяжелых неблагоприятных стимулов. У 72 % опрошенных данная установка выражена со средней вероятностью возникновения и развития стресса. Для 22 % испытуемых наличие данной установки не является характерным.

Результаты исследования индекса жизненной удовлетворённости у студентов показали, что для половины опрошенных (50 %) характерен низкий индекс жизненной удовлетворённости, для 30 % испытуемых — средний, у 12 % испытуемых выявлен высокий индекс жизненной удовлетворённости.

Для расчета значимости взаимосвязи между индексом жизненной удовлетворённости (ИЖУ) и иррациональными установками использовался коэффициент корреляции Спирмена, являющийся непараметрическим и не требующий проверки на нормальность распределения.

Выявлены следующие положительные статистически значимые корреляционные связи: между показателями «Индекса жизненной удовлетворённости» и шкалой «Фрустрационная толерантность» «Методики диагностики иррациональных установок» А. Эллиса ($r = 0,361$ при $p < 0,05$) и между показателями «Индекса жизненной удовлетворённости» и шкалой «Общая оценка степени рациональности мышления» «Методики диагностики иррациональных установок» А. Эллиса ($r = 0,293$ при $p < 0,05$).

Фрустрационная толерантность — это терпеливость, выносливость, отсутствие тяжелых переживаний и резких реакций, несмотря на наличие фрустраторов. Люди с низкой фрустрационной толерантностью чувствительны ко всему, что им неприятно: они не терпят неудачи, препятствия и трудности. По мнению Розенцвейга, фрустрация имеет место в тех случаях, когда организм встречает более или менее непреодолимые препятствия на пути к удовлетворению какой-либо жизненной потребности [3]. Люди с низким уровнем толерантности к фрустрации имеют определённые иррациональные убеждения («я это не переживу», «это невыносимо», «я должен был...»). Например, им кажется, что если они не достигнут желаемого или если что-то пойдёт не так, то последствия будут просто ужасными. Если человек с низкой фрустрационной толерантностью сталкивается с трудностями, он может испытывать тревогу, гнев, беспокойство, грусть, обиду, что может привести к стрессу, а отсюда и индекс его жизненной удовлетворённости будет низким. И наоборот, человек, способный выдержать состояние фрустрации, не упадёт духом при первой же трудности, которую он встретит на своём пути. Он будет упорным, рассудительным, попробует применить различные стратегии для достижения цели до тех пор, пока не добьётся успеха, воспримет случившееся, как жизненный урок [9]. Отсюда и высокий индекс жизненной удовлетворённости. Для большинства испытуемых (72 %) фрустрационная иррациональная установка является средне выраженной, что говорит о том, что и вероятность возникновения и развития стресса средняя.

Рассмотрим более подробно вторую корреляционную связь, согласно которой индекс жизненной удовлетворённости находится во взаимосвязи с общей оценкой степени рациональности мышления. Связь значимая прямая слабая.

Рациональное мышление (рациональность) — термин, в самом широком смысле означающий разумность, осмысленность, противоположность иррациональности. Мыслить рационально — означает не думать обо всем и сразу, а идти мысленно только к конкретной цели. Основным компонентом, отличающим рациональное мышление от обычного, является логика. Можно сделать вывод: чем рациональнее мыслит человек, чем больше он опирается на логику в постановке и достижении целей, объяснении происходящих событий, тем выше уровень его жизненной удовлетворённости.

Таким образом, в ходе исследования выяснилось, что иррациональные установки взаимосвязаны с жизненной удовлетворённостью. Иррациональные установки затрудняют деятельность человека, что приводит к ощущению неудовлетворённости. Повышая уровень фрустрационной толерантности и степень рациональности мышления, можно повысить уровень жизненной удовлетворённости.

Литература

1. *Аргайл М.* Психология счастья. 2-е изд. СПб.: Питер, 2003.
2. *Бек Д. С.* Когнитивная терапия / Перевод Е. А. Черненко. М.: Диалектика-Вильямс, 2018.
3. *Блейхер В. М., Крук И. В., Боков С. Н.* Клиническая психология: Руководство для врачей и клинических психологов. М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002.
4. *Бороздина Л. В.* Исследование уровня притязаний: учеб. пособие. М.: Изд-во Московского университета, 1986.
5. *Глухарева Л. И., Тимина Е. И.* Иррациональность рационального человека / Социокультурная антропология // Киберленинка. 2014. С. 18–27. [Электронный ресурс]: <https://cyberleninka.ru/article/n/irratsionalnost-ratsionalnogo-cheloveka-1>
6. *Джидарьян И. А.* Психология счастья и оптимизма. М.: Институт психологии РАН, 2013.
7. *Ковпак Д. В.* Как обнаружить и устранить иррациональные скрытые установки. Элитариум. [Электронный ресурс]: URL: http://www.elitarium.ru/irracionalnye_skritye_ustanovki/
8. *Лейбин В.* Словарь-справочник по психоанализу. М.: Просвещение, 2010.
9. *Мизинова Е. Б., Караваева Т. А., Полторак С. В., Белан Р. М.* Иррациональные когнитивные установки больных с тревожно-фобическими невротическими расстройствами как мишени психотерапии // Обозрение психотерапии и медицинской психологии, 2017. № 1. С. 53–57.
10. *Мельникова Н. Н.* Диагностика социально-психологической адаптации личности. Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004.
11. *Мещеряков Б., Зинченко В.* Удовлетворённость // Большой психологический словарь. М.: Издательство Прайм-Евразнак, 2007. С. 672.
12. *Миллер С.* Психология развития. СПб.: Питер, 2002.
13. *Митина Л. М.* Психология развития конкурентоспособной личности. М.: МПСИ; Воронеж: МО-ДЕК, 2007.
14. *Тихомиров О. К.* Психология мышления. М., 1984.
15. *Фромм Э.* «Иметь» или «быть». М.: АСТ, 2007.
16. *Шамионов Р. М.* Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2008.
17. *Эллис А.* Гуманистическая психотерапия. Рационально-когнитивный подход. СПб.: СОВА; М.: ЭКСМО-ПРЕСС, 2002.
18. *Эллис А., Драйден У.* Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. СПб., 2002.
19. *Эллис А., Макларен К.* Рационально-эмоциональная поведенческая терапия. Ростов-на-Дону, 2008.

Об авторах

Андриевская Светлана Владимировна — кандидат исторических наук доцент кафедры технологии и методики преподавания Полоцкого государственного университета, Беларусь, Новополоцк.

E-mail: andryevskaja_sveta@mail.ru

Козлова Ольга Александровна — студентка Полоцкого государственного университета, Беларусь, Новополоцк.

E-mail: olya.kozlova.96@bk.ru

S. Andryewskaja, O. Kozlova

IRRATIONAL SETS AND INDEX OF STUDENTS LIFE SATISFACTION

In this article are analyzed phenomena of irrational sets and index of a personality's life satisfaction. Here are considered interrelation of irrational sets and index of a personality's life satisfaction on the example of students. It is found that there is a statistically significant relationship.

Key words: *irrational sets, index of life satisfaction, personality, personality psychology.*

About the author

Andryewskaja Sviatlana, Assistant professor Establishment of education PSU, Novopolotsk city, State University, Belarus.

E-mail: andryevskaja_sveta@mail.ru

Olga Kozlova, Student Novopolotsk city State University, Belarus.

E-mail: olya.kozlova.96@bk.ru