

## СУБЪЕКТИВНОЕ ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ У СТУДЕНТОВ

### Аннотация

Актуальность исследования иррациональности и счастья у человека приобретают именно в современности. Иррациональные установки, опирающиеся на иррациональные суждения, затрудняют деятельность, что, возможно, приводит к ощущению несчастья. Цель исследования: определить взаимосвязь между иррациональными установками и субъективным ощущением счастья. Методы исследования: опросный метод, метод обработки данных – статистический. Выводы: для большинства испытуемых (60 %) характерен средний уровень счастья, для 28 % испытуемых – пониженный, для 7 % испытуемых характерен повышенный уровень счастья, испытуемые с низким уровнем счастья составили 5 % . Выявлена значимая, прямая умеренная взаимосвязь иррациональной установки «долженствование в отношении себя» и субъективного ощущения счастья у студентов ( $r=0,356$  при  $p<0,05$ ).

### Ключевые слова

Иррациональная установка, ощущение счастья, корреляция, студенты, молодёжь, долженствование в отношении себя, долженствование в отношении других [4]. Современный человек живёт в мире, где ничто не является постоянным, устойчивым, вечным, в мире, где приходится адаптироваться к быстро изменяющейся ситуации [5]. Именно молодёжь стоит перед выбором профессии, не имеет устойчивого материального положения, поэтому, подвержены иррациональным установкам.

Большинство молодых людей, в силу психологических особенностей возраста, живут, ориентируясь на будущую счастливую жизнь. Для них категория «счастье» не является пустым звуком. Иррациональные установки, опирающиеся на иррациональные суждения, затрудняют деятельность, что, возможно, приводит к ощущению несчастья и становится дополнительным источником стресса. В связи с этим интересным является изучение взаимосвязи иррациональных установок и субъективного ощущения счастья [6]. Ачор Ш. и Аргайл М. доказали, что не успех приносит счастье, а счастье является причиной успеха [1; 2].

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 [2; 3].

Методики, использованные для диагностики иррациональных установок и субъективного ощущения счастья: «Методика диагностики иррациональных установок» (А.Эллис) [6], Обновленный Оксфордский опросник счастья [1; 3]. Методики валидны и надёжны. Выборка: 40 студентов гуманитарного факультета.

Для большинства испытуемых (60 %) характерен средний уровень счастья, для 28 % испытуемых – пониженный, для 7 % испытуемых характерен повышенный уровень счастья, испытуемые с низким уровнем счастья составили 5 %, студентов с высоким уровнем счастья не выявлено. Выявлена значимая, прямая умеренная взаимосвязь иррациональной установки «долженствование в отношении себя» и субъективного ощущения счастья у студентов ( $r=0,356$  при  $p<0,05$ ).

Таким образом, в ходе корреляционного анализа выявлена связь значимая, прямая, умеренная. В нашем исследовании, иррациональная установка имеет значимую прямую умеренную взаимосвязь с уровнем счастья. Это объясняется тем, что современная культура требует от человека достижений, долженствований, уровень счастья человека, зачастую, зависит от того, чего достиг человек.

### Список использованной литературы

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл. – 2 - е изд. – СПб.: Питер, 2003.– 270 с.
2. Ачор Ш. Преимущество счастья [Электронный ресурс] / Фикшнбук. – Режим доступа: <http://fictionbook.ru> – Дата доступа: 25.05.2017.
3. Википедия [Электронный ресурс] / Установка. – 2017. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org> – Дата доступа: 15.04.2018.
4. Портал психологических изданий [Электронный ресурс] / Особенности иррациональных установок. – 2013. – Режим доступа: <http://psyjournals.ru>. –Дата доступа: 25.04.2018.
5. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – Киев: «София», 2006. – 368 с.
6. Эллис А. Рационально - эмоциональная поведенческая терапия / А.Эллис, К. Макларен. – Ростов - на - Дону, – 2008. – 25 с.
7. Элитариум [Электронный ресурс] / Рациональное мышление. – 2018. –Режим доступа: <http://www.elitarium.ru> – Дата доступа: 30.04.2018.

© Андриевская С.В., Козлова О.А., 2018

УДК 159.9.07

**М.В. Ермилова**

к.б.н., доцент каф. философии и культурологии  
Санкт - Петербургский государственный аграрный университет  
г. Санкт - Петербург, Российская Федерация

### МЕТОДИКА ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ И ПЕДАГОГИКА В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ»

Бурное развитие психологического знания в современном обществе обусловлено реальными потребностями общества, необходимостью его развития, обеспечения благоприятных условий для жизни и деятельности людей. Психологические знания проникают в различные области жизни и деятельности человека: государственные

структуры, производство, образование. Современное общество требует активного применения и внедрения специальных психологических знаний в жизни, профессиональной деятельности молодых специалистов. Одной из центральных проблем практической психологии является проблема получения знаний на современном высоком теоретическом и практическом уровнях. Современное образование нуждается в разработке новых активных методов обучения и преподавания базового курса «Психология и педагогика» в системе высшей школы.

Психологическое знание в настоящее время признается гуманитарным, хотя ранее считалось естественно - научным. Практические подходы и знания в области психологии обладают специфическими особенностями, которые необходимы в процессе преподавания курса «Психология и педагогика».

Для относительно полной характеристики любого психологического явления необходимо осветить:

- систему понятий (тезаурус, определения, описания);
- функции психологического явления (назначение);
- механизмы (как возникает и функционирует явление);
- виды (классификации);
- закономерности (законы, особенности, свойства);
- индивидуальные, возрастные, половые особенности;
- закономерности развития и формирования ( в онтогенезе, а может быть, и в филогенезе);
- нарушения;
- психологические теории;
- методы изучения.

Данная схема может служить опорой для планирования учебных курсов и анализа полноты усвоения знаний студентами.

Следует учитывать, что предметом психологической науки является личность, которая лишь относительно постоянна. Познание личности требует глубины проникновения, нежели точности определения. Процесс познания психологической реальности преломляется через личностные особенности познающего, поэтому процесс познания психологических явлений требует не только логического, но и образного, наглядно - действенного мышления, развитого воображения. Таким образом, студенту необходимо научиться мыслить образами, свободно их перемещать и сочетать с образами воображения. Молодому специалисту в процессе работы, взаимодействия с коллективом необходимо уметь свободно оперировать мыслительными образами, включать его в ту или иную ситуацию. Безусловно, большое значение в развитии культуры мышления студента играет лекция. Лектор знакомит слушателей с процессом научного мышления, показывает его образцы. Это своего рода «мышление вслух», лекция легче схватывается и усваивается в соответствии с осознанием принципа «здесь и теперь». Методическое мастерство лектора оказывает огромное эмоциональное влияние на формирование интереса к дисциплине, а также взглядов и убеждений слушателей. Для более глубокого усвоения учебной информации необходимы практические опыты и демонстрации.

В силу абстрактности предмета психологической науки натуральные средства в преподавании психологии не употребляются. К изобразительным наглядным средствам

можно отнести: 1) фотографии; 2) репродукции картин художников; в) плакаты. Студентам предлагается рассмотреть портрет известного, но мало знакомого человека и перечислить все его личностные качества. В плакатном варианте для проведения лекционных занятий хорошо используются зрительные иллюзии, модель интеллекта Гильфорда и пирамида потребностей А. Маслоу. Знаковые модели несут в себе черты психического образа и потому являются наглядными, что обеспечивает взаимосвязь между научной теорией и материальной действительностью, к числу таких моделей преподаватели психологии используют топографическую модель личности З. Фрейда и модель структуры личности К. Юнга. На семинарских занятиях студентам предлагается рассмотреть теоретически и практически «Я - концепцию» личности человека [1], что позволяет определить интерпретацию событий, ожидания человека по отношению к другим людям, помогает сохранить представления человека о самом себе, как необходимый элемент для сохранения психического благополучия.

Преподаватель высшей школы сегодня должен обладать способностью легко и быстро осваивать новые курсы и дисциплины с использованием современных инновационных подходов. И, прежде чем приступить к составлению учебной программы дополнительных элективных курсов, следует выяснить: цели и задачи курса, особенности аудитории, возможности реализации плана. Далее формулируется название курса, определяется продолжительность его в часах; затем планируются разделы и темы занятий. Программа теоретического курса должна сопровождаться практикумом. Это могут быть психотехнические игры, упражнения, тренинги, практикум по диагностике и т.д.

#### **Список использованной литературы.**

1. Барлас Т.В. Психологический практикум для «чайников»: Введение в профессиональную психологию. - М., 2001.

© Ермилова М.В., 2018