

Щулдик А. В., Шулдик Г. О.

Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини

ДІАГНОСТИКА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК ОСОБИСТОСТІ

Часто негативні емоції особистості (страх, відчай, ярість, розчарування тощо) виникають у людей не як наслідок подій, ситуацій, а як наслідок їх негативного тлумачення із за ірраціональних установок.

Мета: виявити ірраціональні установки особистості за допомогою методики А.Елліса.

Ми використали методику А.Елліса для діагностики наявності та прояву ірраціональних установок у студентів. А. Елліс стверджує, що всі люди схильні до побудови нелогічних, ірраціональних мисленнєвих комбінацій. Часто проблеми у людей виникають як результат дисфункціонального мислення, тобто потоку тривожних чи депресивних думок, обумовлених минулим досвідом особистості, зокрема її викривленими уявленнями, віруваннями, неправильними установками тощо (Елліс А., 2008). Люди часто підкоряються багаточисленним “потрібно”, “повинен”. Види установок з за А.Еллісом:

Установка повинності. Слова “повинні” означає ситуацію, де відсутня будь-яка альтернатива. Реально “ти повинен це зробити”, означає “я хочу, щоб ти це зробив”. Така установка приводить до появи стресу

Установлення катастрофізації характеризується різким перебільшенням негативного характеру явища або ситуації і відображає ірраціональне переконання в тому, що в світі є катастрофічні події, які лежать поза будь-якої системи оцінки. Людина дає вкрай негативну оцінку деяким неприємним для неї подіям чи ситуаціям, які вона не може змінити. При цьому вона не базується на реальних фактах.

Установка передбачення негативного майбутнього проявляється в тенденції вірити в те, що очікування негативного розвитку подій виправдаються, при цьому не важливо, чи були ці очікування висловлені або ж існували у вигляді уявних образів.

Установка максималізму. Дана установка характеризується вибором для себе і / або інших осіб вищих з гіпотетично можливих стандартів, навіть недосяжних, і подальше використання їх як еталон для визначення цінності дії, явища або особистості. Мислення характеризується позицією "все або нічого!". Крайньою формою установки максималізму є установка перфекціонізму

Установка дихотомічного мислення. Дихотомічне мислення проявляється в тенденції поміщати життєвий досвід в одну з двох взаємовиключних категорій, наприклад бездоганний або недосконалий, бездоганний або мерзенний, святий або грішник.

Установка персоналізації. Ця установка проявляє себе як схильність пов'язувати події зі своєю особистістю, коли немає ніяких підстав для такого висновку, інтерпретувати події в аспекті особистих значень: "Вони напевно шепочуться про мене" або "Все на мене дивляться".

Установка надузагальнення, тобто виведення загального правила на підставі одного або декількох ізольованих епізодів. Вплив даної установки призводить до категоричного судження за однією ознакою. (критерієм, епізодом). Формується принцип – якщо щось справедливо в одному випадку, воно справедливо у всіх інших схожих випадках.

Установка читання думок формує тенденцію приписувати іншим людям невисловлені ними вголос судження, думки.

Установка оціночна проявляє себе в разі оцінювання особистості людини в цілому, а не окремих її рис, якостей, вчинків і т. д. Оцінювання носить ірраціональний характер, коли окремий аспект людини ототожнюється з усією особистістю.

Установка антропоморфізму – це приписування людських властивостей та якостей об'єктів і явищ живої і неживої природи. Висловлювання, адресовані не до людини.

Виділені А.Еллісом ірраціональні установки детально досліджував А.Бек. Він вивчав *персоналізацію*, тобто у прагненні особистості сприймати на власну адресу нейтральні висловлювання та дії інших людей, *дихотомізм* – прагнення мислити в “чорно-білих” тонах, вибіркоче *абстрагування* – бажання бачити в оточуючому те, що особистості адекватне, еквівалентне, *посилання на негативний досвід*, *катастрофізацію*, тощо (Бек А., 2003).

А.Елліс спочатку описав більше 10 ірраціональних установок, а потім узагальнивши їх, виділив три основних.

1. “Я повинен добитися успіху і отримати схвалення значущих для мене людей, а якщо я не роблю того, що повинен, значить зі мною щось не в порядку. Це жахливо і я нікчемна людина”. Ця ірраціональна установка веде до того, що людина впадає в депресію, переживає тривогу та відчай, невпевнена в собі. Це вимога “Его”. “Я повинен досягати успіху, якщо не досягну, то я – нікчема”.

2. “Ви – люди, з якими я спілкуюся, мої батьки, моя сім'я, мої співробітники – повинні, зобов'язані ставитися до мене добре і бути справедливими! Просто жахливо, що ви цього не робите!” Звідси озлобленість, ярість, вбивства, геноцид.

3. “Умови, в яких я живу – оточуюче середовище, суспільні стосунки, політична ситуація, – повинні бути побудовані так, щоб я з легкістю, не прикладаючи великих зусиль, отримав все, що мені необхідно. Хіба не кошмар, якщо ці умови важкі і приносять мені прикрість? Я не можу перенести це! Я ніяк не можу бути щасливим; я або назавжди залишуся нещасним, або уб'ю себе!” Звідси – низька стійкість до фрустрації.

А.Елліс переконаний, що ці хибні ідеї, які підкріплюються постійним самонавіюванням, можуть привести до емоційних порушень. Категоричні твердження типу “повинен”, “потрібно”, “варто було б” відображають ірраціональність і можуть викликати чи поглиблювати емоційні зрушення, які виражаються словами – жахливо, приголомшливо, нестерпно та ін. А. Елліс виділив чотири найбільш поширених групи ірраціональних установок, які створюють проблеми: 1) катастрофічні установки, 2). установки обов'язкової повинності, 3) установки обов'язкової реалізації своїх потреб, 4) глобальні оціночні установки.

В тесті А. Елліса – 50 запитань, 6 шкал, з них 4 шкали – основні і відповідають 3 групам ірраціональних установок мислення, виділених автором: “катастрофізація”, “повинність щодо себе”, “повинність щодо інших”, а також він ввів ще одну для діагностики – “оціночна установка”.

Провівши тестування студентів першого курсу педагогічного університету (50 респондентів), нами виявлено таке співвідношення у них ірраціональних установок. Переважають: катастрофізація у 15% опитаних, повинність щодо себе – у 11%, повинність щодо інших – у 19%, оціночна установка – у 12 %. У 62% студентів яскраво не виявлені ірраціональні установки.

А.Елліс стверджує, що людина може контролювати і впливати на свої емоції і поведінку. Якщо вона сама заставляє себе страждати, вона може сама заставити себе зупинити ці страждання.

Висновки. Особистість, яка обізнана з ірраціональними установками і яка усвідомлює наявність їх у собі, вже стала на шлях їх позбавлення. Вона не тільки схильна породжувати в собі помилкові самознищуючі ідеї, уявлення й вірування, а й здатна виправити їх або відмовитися від них, ставши на шлях особистісного росту. Тут дуже важливо навчитися боротися з існуючими помилковими поняттями. Студенти в процесі діагностики власних ірраціональних установок, прагнуть до усвідомлення їх негативного впливу на емоції. Це дає змогу стверджувати, що у них виникає бажання позбутися від них і наблизитися до емоційного благополуччя.