

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

**«Исследование иррациональных установок личности во взаимосвязи со  
способностью к саморегуляции»**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 4 курса

направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

кафедры психологии личности

Шишкановой Марии Владимировны

Научный руководитель  
доцент, кандидат псих. н.

А. Ф. Пантелеев

Зав. кафедрой  
доцент, д. псих. н.

Е. В. Рягузова

Саратов, 2018

**Введение.** Индивид вынужден приспосабливаться к непрерывно меняющемуся миру, из-за чего многие формы поведения становятся малоадаптивными. Все чаще психологи сталкиваются с проявлениями невротического поведения, связанного с иррациональными убеждениями человека. Человек может контролировать свои эмоциональные реакции и поведение и влиять на них, и иногда это может происходить при помощи стратегии иррациональной саморегуляции личности.

Иррациональная стратегия саморегуляции личности состоит в том, что из двух когнитивных систем — интуитивной и рациональной — первая оказывается доминирующей. Рациональная система может быть недостаточна по условиям оценки ситуации, по причине низкого интеллекта, информированности, стресса. Недостаточность интуитивной системы влечет за собой свободу для рационального самоконтроля. Торможение рациональной системы означает иррациональный самоконтроль. Неопределенность ситуации служит предиктором усиления регулирующей роли иррациональных установок.

Теоретическими предпосылками исследования являются работы Д.Н. Узнадзе, Л.А. Микешинной, Л. Леви-Брюля, А. Эллиса, С. Эпштейна. Также мы будем опираться на ряд значимых зарубежных статей, в том числе, С.Дж. Грея и Д.А. Галло, Р. Веджвуда, Дж. Ст. Б.Т. Эванса, и др.

Цель данного исследования заключается в изучении выбора стратегии саморегуляции личности в ситуациях неопределенности во взаимосвязи с иррациональными установками.

Объект исследования — иррациональная саморегуляция личности.

Предмет исследования — выбор иррациональной стратегии как способа саморегуляции в ситуациях неизвестности и неопределенности во взаимосвязи с иррациональными установками личности.

В качестве гипотезы исследования выступило следующее предположение: иррациональная саморегуляция — это действие, совершаемое под влиянием примет, веры, суеверий, иррациональных

убеждений, при условии ситуации неопределенности и необходимости совершения действий.

Для достижения цели и проверки выдвинутой гипотезы решались следующие задачи:

1) изучить проблему саморегуляции (внешние и внутренние механизмы);

2) провести анализ иррациональных установок и АВС-модели А. Эллиса;

3) рассмотреть иррациональную стратегию саморегуляции (психологический механизм мышления и познания; механизм веры; разграничение понятий «приметы» и «суеверия»; подходы к изучению суеверий и примет; влияние стиля мышления и стресса на иррациональную стратегию);

4) провести эмпирическое исследование, направленное на изучение иррациональной стратегии саморегуляции поведения при условии неопределенности ситуации во взаимосвязи с иррациональными установками личности.

Методы исследования:

1. методы сбора теоретической информации (анализ, синтез, обобщение и систематизация имеющихся в психологической литературе научных представлений по теме исследования);

2. метод письменного опроса;

3. метод анализа документов;

4. методика диагностики наличия и выраженности иррациональных установок А. Эллиса;

5. сокращенная шкала стресса Р. Кесслера (К6) на диагностику наличия беспокойных мыслей и стресса;

6. опросник на выявление иррациональной стратегии саморегуляции М.В. Шишкановой, А.Ф. Пантелеева (валидизация опросника — групповая оценка личности);

7. статистические методы обработки результатов исследования (коэффициент согласованности  $\alpha$  Кронбаха, коэффициент корреляции Спирмена).

Для решения статистических задач использовались пакеты программ Microsoft Office Excel и IBM SPSS Statistics 22.

Новизна исследования: данная тема является мало изученной, также была разработана авторская методика с целью выявления иррациональной стратегии саморегуляции.

Практическая значимость определяется возможностью применения полученных результатов исследования психологами в практической деятельности, связанной с изменениями выбора стратегии поведения в сложных жизненных ситуациях в пользу рационального способа саморегуляции; полученные результаты могут найти практический выход в виде разработки рекомендаций по коррекции тревожно-фобических расстройств.

Квалификационная работа общим объемом в 91 страницу состоит из введения, двух глав, вывода по теоретической части работы, вывода по эмпирической части работы, заключения, списка литературы, включающего 60 наименований, из них 23 на иностранном языке, и семи приложений.

Апробация работы состоит в публикации двух научных статей, результаты исследования докладывались на VIII ежегодной научной конференции молодых ученых факультета психологии СГУ: «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент».

**Основное содержание работы.** В первой главе «Теоретические аспекты изучения иррациональных установок личности» были рассмотрены механизмы саморегуляции поведения, проведен анализ иррациональных установок личности, проанализированы современные отечественные и зарубежные подходы к изучению механизма веры, достоверности познания, рассмотрены подходы к изучению суеверий и примет, определено влияние

стиля мышления и стресса на иррациональные установки. На основании проанализированного материала были сделаны следующие выводы:

1. Существуют внешние (социокультурные факторы: стереотипы социально одобряемого поведения, систему запретов, образцы деятельности и форм взаимодействия) и внутренние (направленность личности, социальная позиция, установка, аттитюд, система ценностных ориентаций) механизмы регуляции личности.

2. Иррациональные установки — все то, что делает поведение, эмоции или мысли человека неадекватными ситуации. Иррациональные установки человека догматизированы и ведут к негативным эмоциям, препятствующие нормальному функционированию личности.

Несомненную важность для нашей работы представляет ABC модель РЭПТ, состоящая из «А» — активирующих событий, «В» — когниций, или убеждений, человека, «С» — когнитивных, эмоциональных, поведенческих следствий.

3. Исходя из теории двойственности процессов познания, у человека существует две системы мышления: интуитивная система приводит к интуитивным ответам, рациональная система обрабатывает информацию аналитическим способом. Вера представляется как часть интуитивной системы, которая обуславливает поведение и деятельность индивида.

Суеверия и приметы рассматриваются нами в качестве иррациональных убеждений. Люди руководствуются верой в приметы и суеверия в ситуациях неизвестности и неопределенности, поскольку хотят верить, что «знаки свыше» могут предопределить их будущее, судьбу, жизнь; они хотят быть уверены в правильности принимаемого решения и боятся нести ответственность за сделанный выбор.

Иррациональные установки могут являться копинг-стратегией. И стресс, и стиль мышления являются важным предиктором веры в приметы и суеверия.

Во второй главе «Эмпирическое исследования проблемы выбора иррациональной стратегии саморегуляции» приведены результаты проведенного исследования, цель которого заключается в проверке выдвинутой гипотезы.

Выборка эмпирического исследования представлена студентами биологического факультета СГУ им. Н.Г. Чернышевского (г. Саратов) в возрасте 18-20 лет (n=44, где 6 человек — мужского пола, 38 человек — женского пола). При обработке результатов мы были вынуждены сократить выборку до 41 человека, поскольку у трех респондентов были выявлены недостоверные результаты.

1. Методика диагностики наличия и выраженности иррациональных установок А. Эллиса.

Назначение методики: данный опросник предназначен для диагностики наличия и выраженности иррациональных установок.

Полученные результаты свидетельствуют о наличии у данной выборки (n=41) выраженной иррациональной установки по следующим переменным: катастрофизация, долженствовании в отношении себя, самооценки и рациональности мышления.

Возможная иррациональная установка исследуемых респондентов присуща таким переменным, как долженствование в отношении других и фрустрационная толерантность.

2. Вопросник Кесслера на диагностику наличия беспокойных мыслей и стресса.

Назначение методики: диагностика психологического стресса, наличия беспокойных мыслей, стресса и выявление эмоционального состояния.

Первый этап работы: перевод методики на русский язык. Второй этап: адаптация методики.

Поскольку нами была проведена работа по переводу данной методики с английского языка и ее адаптации, мы посчитали необходимым проверить

надежность ее адаптации на русский язык с помощью коэффициента  $\alpha$  Кронбаха.  $\alpha$  Кронбаха для шкалы стресса Р. Кесслера (К6) составляет 0,837.

46,3% респондентов получили высокие баллы по данной методике, что свидетельствует о наличии высокого уровня стресса. 53,7% респондентов получили низкие и умеренные значения, которые свидетельствуют о низком и среднем уровне стресса, соответственно.

3. Для разработки методики, назначением которой является выявление иррациональной стратегии саморегуляции, было проведено два письменных опроса. Этот метод позволил нам собрать большое количество ситуаций, в которых люди действовали согласно иррациональным убеждениям. В первом исследовании опрашивались студенты в возрасте от 17 до 23 лет. Количество респондентов: 52 человека. Цель данного опроса — выявить жизненные личные ситуации, в которых на действия индивида могут влиять приметы и суеверия. Участникам исследования предлагалось ответить на два вопроса:

1. Случалось ли Вам совершать действия под влиянием примет, суеверий?

2. Приведите конкретный пример из своего опыта или опыта другого человека.

Затем был проведен второй письменный опрос, участие в котором приняли 148 испытуемых различных возрастов. Участникам исследования предлагалось ответить на следующие вопросы:

1. Завершите высказывание: «Примета — это...».
2. Приведите 3 приметы, которые знаете.
3. Оцените достоверность каждой из примет в процентах (0% — недостоверно, 100% — достоверно).
4. Укажите, в каких случаях и ситуациях человек верит в приметы.

В ходе исследования получены следующие результаты, являющиеся ключевыми для разработки авторского опросника:

1. Мы выявили иррациональные убеждения, которые являются наиболее регулятивными и часто появляющимися в данных выборках.

2. Из общего числа примет и суеверий мы можем выделить 53% негативно окрашенные приметы, 22% положительно окрашенные приметы, 25% нейтрально окрашенные приметы.

3. Мы можем выделить следующие критерии выбора иррациональной стратегии саморегуляции:

- 1) критические, стрессовые ситуации, ситуации неизвестности;
- 2) состояние волнения, сомнения, напряжения, страха,
- 3) подкрепление социокультурными традициями;
- 4) попытка объяснить то, чего понять не можешь (или когда недостаточно знаний).

Посредством выявленных иррациональных убеждений (примет и суеверий) мы разработали опросник, состоящий из 43 утверждений, и добавили шкалу коррекции ММРІ для исследования степени осторожности испытуемых в ситуации тестирования и тенденции отрицать имеющиеся неприятные ощущения, жизненные затруднения и конфликты. Основные разработанные утверждения мы классифицировали по 10 шкалам. Было проведено пилотажное тестирование.

Мы проанализировали психометрические свойства полученного инструментария: надежность ( $\alpha$  Кронбаха составляет 0,681) и валидность (с помощью ГОЛ). Мы не обнаружили значимые корреляции на уровне 0,01 и 0,05 между опросником и экспертными оценками. Мы предполагаем, что отсутствие корреляции может быть связано с недостоверностью экспертных оценок. Для достоверного установления данного факта требуется проведение дополнительного исследования.

Результаты по методике М.В. Шишкановой и А.Ф. Пантелева распределились следующим образом:

- 36,6% респондентов не руководствуются верой в приметы;
- 61% респондентов руководствуются верой в приметы в ситуациях неопределенности;
- 2,4% респондентов всегда руководствуются верой в приметы.

Выявлена значимая корреляция между шкалой «вера в приметы» и самооценкой и рациональностью мышления (методика А. Эллиса), демонстрирующая умеренную отрицательную связь. Мы предполагаем, что человек, руководствующийся верой в приметы (то есть, иррациональными убеждениями), преимущественно использует иррациональное мышление, что в целом совпадает с исследуемой гипотезой данной работы.

Обнаружены значимые корреляции между обратными утверждениями (стиль мышления, годы образования, академическая успеваемость) и уровнем психологического стресса, демонстрирующие умеренную положительную связь. Мы предполагаем, что интуитивный стиль мышления, годы образования, слабая академическая успеваемость могут являться предикторами высокого уровня психологического стресса.

**Заключение.** В настоящем исследовании представлены и проанализированы данные, позволяющие изучить иррациональную стратегию саморегуляции при условии неопределенности ситуации во взаимосвязи с иррациональными установками личности.

Данное исследование является пилотажным, следовательно, необходимо дополнительное эмпирическое исследование.

В соответствие с поставленными задачами дипломной работы были получены следующие результаты:

1. На первом этапе нами была изучена проблема саморегуляции. В данной работе были раскрыты механизмы регуляции поведения индивида, социокультурные факторы, компоненты среды, ритуальное поведение, проведен анализ категориальных аппаратов по проблеме саморегуляции.

2. Нами были изучены иррациональные установки, препятствующие нормальному функционированию личности, рассмотрена и проанализирована ABC-модель А. Эллиса.

3. Ключевым разделом теоретической части настоящей работы является иррациональная стратегия саморегуляции. Был проведен анализ теории двойственности процессов познания с позиции разных авторов,

анализ механизма веры и достоверности познания, изучение руководства верой в приметы и суеверия в ситуациях неизвестности и неопределенности как иррациональными установками. Было приведено разграничение понятий «приметы» и «суеверия», исследованы компоненты примет и суеверий, подходы к их изучению. Нами была проанализированы: гипотеза когнитивных различий; влияние стресса (стрессогенных факторов) и стиля мышления на иррациональную стратегию саморегуляции.

4. На втором этапе настоящей работы нами было проведено эмпирическое исследование, позволившее выявить следующее:

1) процентное соотношение респондентов ( $n=41$ ), которые не руководствуются верой в приметы (36,6%), руководствуются верой в приметы в ситуациях неопределенности (61%) и всегда руководствуются верой в приметы (2,4%).

2) посредством корреляционного анализа были выявлены значимые корреляции, позволяющие нам предположить, что человек, руководствующийся верой в приметы (то есть, иррациональными убеждениями), преимущественно использует иррациональное мышление. Также интуитивный стиль мышления, годы образования, слабая академическая успеваемость могут являться предикторами высокого уровня психологического стресса. Было выявлено, что стресс является важным предиктором веры в приметы и суеверия.

Следовательно, мы не отвергаем гипотезу дипломной работы, но для ее проверки необходимо дополнительное исследование. Настоящая работа может быть продолжена.