

Фуко выделяет две линии объективации преступника и преступления. С одной стороны, преступник, рассматриваемый как общий враг, преследование которого отвечает общим интересам, выпадает из договора, дисквалифицирует себя как гражданина и возникает как дикая часть природы, как бы неся ее в себе; он предстает чудовищем, сумасшедшим, возможно больным и, вскоре, «ненормальным». Именно в этом качестве он подвергнется однажды научной объективации и соответствующему «лечению». С другой стороны, необходимость измерять изнутри воздействие карающей власти предписывает тактику воздействия на всех преступников, будь то действительных или возможных: тактику, предполагающую организацию поля предотвращения преступлений, расчет интересов, циркуляцию представлений и знаков, создание горизонта достоверности и истины, сообразовывание наказаний с все более тонкими переменными; все это также ведет к объективации преступников и преступлений. В обоих случаях, очевидно, что отношение власти, лежащее в основе отправления наказания, начинает дублироваться объектным отношением, которое вовлекает в себя не только преступление как факт, устанавливаемый в соответствии с общими нормами, но и преступника как индивида, познаваемого в соответствии с особыми критериями [1, с. 148-149].

Автор утверждает, что власть – внутренняя черта социальных отношений; это не некий институт или структура; это имя, которое дают сложной стратегической ситуации в конкретном обществе. Власть наказывать находит себе основания, благодаря которым расширяет свои воздействия. При этом различным системам производства соответствуют свои системы наказания. Принудительный труд и тюремные предприятия возникают вместе с рыночной экономикой, а в современных обществах карательные системы вписаны в определенную «политическую экономию» тела, которое становится полезной силой только в том случае, если является одновременно телом производительным и телом подчиненным.

М.Фуко так же как и большинство европейских философов рассматривает проблему наказания в контексте генезиса власти, раскрывая тем самым новые грани проблемы преступления в рамках дихотомии «человек-общество/государство/власть».

Список использованных источников

1. Фуко М. Надзирать и наказывать. – М., 1999.

УДК 796

## **РАЦИОНАЛЬНОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСНОВА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**

**Студ. Сенькова М.А., к.ф.н., доц. Чеснокова О.И.**

*Витебский государственный университет им. П.М. Машерова*

Современный темп жизни предъявляет высокие требования к личности человека, его физическому и психологическому здоровью. В настоящее время здоровый образ жизни понимается не только как отказ от вредных привычек, соответствующая возрасту физическая активность, здоровое питание и гигиена. В это понятие включается также и психологическое здоровье как гармоничное развитие когнитивной, эмоциональной и поведенческой сторон личности, умение адекватно справляться с различными вызовами окружающей среды, строить гармоничные взаимоотношения и добиваться поставленных целей.

Можно говорить о том, что человек ставит перед собой две группы задач. Первая группа связана с необходимостью достижения успеха вовне: в профессиональной сфере, общественной жизни, межличностных отношениях. Тогда как вторая группа относится к внутреннему кругу задач и связана с обретением внутреннего спокойствия, ощущения удовлетворенности жизнью, умения жить «здесь и сейчас» и реализовывать свой личностный потенциал. Именно стремление человека к преобразованию и развитию собственной личности, раскрытию своих возможностей в учебе, работе, творчестве, межличностных отношениях объединяет эти две группы задач в единый процесс самоактуализации. Самоактуализация (от лат. actualis – действительный, настоящий) – стремление человека к возможно более полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Это выражается в спонтанном и гибком поведении, готовности к сотрудничеству с окружающими, эмоционально позитивном и доброжелательном отношении к себе и окружающим, внутренней открытости и готовности к восприятию новых знаний, а также в развитых навыках рационального мышления при отсутствии иррациональных установок. То есть можно с уверенностью говорить о том, что самоактуализация выступает как основа психологической составляющей здорового образа жизни.

В данной статье мы рассмотрим один из показателей когнитивной стороны самоактуализационного процесса – рациональное мышление. Рациональное мышление, – это мышление человека, свободное от иррациональных установок в отношении себя, окружающих и мира в целом.

Впервые вопрос об иррациональных установках был детально разработан Альбертом Эллисом в рамках рационально-эмотивной терапии (РЭТ), получившей свое развитие в 50-х годах XX века, а в 1993 году переименованной им в рационально-эмоционально-поведенческую терапию (РЭПТ). В основе концепции А. Эллиса лежит формула ABC, в которой А (activating event) означает активизирующее событие (побудитель или стимул), В (belief system) – систему убеждений, С (emotional consequences) – последствия (эмоциональные или поведенческие). Эллис считал, что в том случае, если сильная эмоция (С) следует за каким-либо важным событием (А), то людям зачастую кажется, что именно данное событие ответственно за последующую эмоцию, т.е. А вызывает С. Но на самом деле, эмоциональное последствие (С) является результатом системы убеждений человека (В). Отсюда следует и основной девиз когнитивной психотерапии, который гласит, что несчастными людьми делают не какие-либо события, явления или вещи, а то, как люди воспринимают их, т.е. в первую очередь необходимо работать над убеждениями человека, в результате чего в лучшую сторону изменятся и эмоциональные реакции, и поведение. Таким образом, корни нежелательных эмоциональных реакций (например, тревоги) необходимо искать в иррациональных установках и убеждениях человека, а основной способ избавления от таких реакций состоит в планомерном осознании человеком своих иррациональных убеждений, их опровержении психотерапевтом и замене на рациональную систему установок.

Рациональные идеи являются неабсолютными, они проявляют себя в виде предпочтений, стремлений, желаний, предрасположенности. При преимущественно рациональной системе убеждений люди могут испытывать и положительные, и отрицательные чувства, однако при этом негативные эмоции не мешают достижению целей или постановке новых задач, они выступают как здоровая реакция на неприятные или негативные события. Таким образом, можно говорить о том, что нормально функционирующий человек характеризуется наличием гибкой системы эмоционально-когнитивных связей, которая носит вероятностный, а не абсолютный характер, и в случае необходимости легко осознается и корректируется индивидом. Эмоции при этом, в основном, носят умеренный характер и не блокируют деятельность человека. Все это является основным показателем рациональности мышления индивида как одной из составляющих его психологического здоровья.

Иррациональные убеждения, в свою очередь, характеризуются абсолютизованностью, догматичностью, отсутствием гибкости. Обычно они выражаются в форме жестких требований, включающих в себя слова «должен», «надо», «обязан». Они лежат в основе дисфункционального поведения, включающего в себя уход, привычку откладывать важные дела на потом, различные зависимости (в том числе алкоголизм и злоупотребления различными веществами). Негативные эмоции, появляющиеся вследствие иррациональных убеждений, оказывают значительное отрицательное воздействие на все поведение человека, в значительной мере препятствуют достижению целей и выражаются в виде депрессии, сильной тревоги, вины или гнева.

Эллис выделял четыре основные группы иррациональных установок, которые наиболее часто создают у пациентов те или иные проблемы:

1. Установки долженствования. В основе данных установок лежит иррациональное убеждение о том, что есть определенные требования, которые должны быть реализованы всегда, независимо от ситуации, при этом не допускается никакая альтернатива. Они могут быть обращены как к себе («я должен всем помогать»), так и к другим людям («люди должны быть добрыми») или к ситуации («пробок быть не должно»).

2. Установки катастрофизации. Данные установки характеризуются чрезмерным преувеличением негативных последствий, проявляются в виде гиперболизированных, крайних оценок. Маркером катастрофических установок в речи клиента выступают такие слова, как «ужасно», «чудовищно», «невыносимо», «конец света». Например: «Это просто ужасно, когда начальник начинает меня критиковать» или «Невыносимо терпеть такое отношение».

3. Установка обязательной реализации своих потребностей характеризуется убеждением, что для счастья человеку необходимо обладать некоторыми качествами или вещами, осуществлять свои желания. В этом случае исполнение желания выступает не как нечто предпочтительное, оно вырастает до уровня необоснованного требования, которое обязательно должно быть исполнено, при этом любое препятствие вызывает сильнейшие негативные эмоции и, зачастую, снижение самооценки. Примером такой установки может служить убеждение: «Я должна быть самой хорошей матерью, иначе я никогда не реализуюсь в жизни».

4. Оценочная установка. В этом случае существует иррациональное убеждение в том, что по какому-либо одному качеству или поступку можно глобально оценивать другого человека. Т.е. отдельные аспекты человека приравниваются к характеристике его личности в целом. Например: «Она абсолютно глупая, раз не смогла справиться с этим заданием» или: «Он злой человек, поскольку он вел себя недостойно».

Таким образом, иррациональные установки приводят к патологическим эмоциональным реакциям и дистрессу, мешают нормальному функционированию человека. Следствием ошибочных когний зачастую является самоуничужение, развивающиеся на почве необходимости в однозначной оценке собственного «Я». При этом не принимается во внимание сложная природа человека, его способность к изменению и развитию, такие оценки строятся на базе абсолютизированных и догматичных идей, воспринимаемых некритично и вне зависимости от ситуации и других условий.

В 2014 году на базе УО «Витебский государственный технологический университет» нами была проведена диагностика 37 студентов первого курса для определения рациональности-иррациональности их мышления, а также для диагностики наличия и выраженности у них основных иррациональных установок. Исследование проводилось с помощью «Методики диагностики иррациональных установок А. Эллиса». Данная методика дает показатели по 6 шкалам:

1. «Катастрофизация». Данная шкала диагностирует наличие у испытуемых склонности резко преувеличивать негативный характер происходящих с ними событий. Низкие баллы по данной шкале показывают на то, что человек склонен оценивать любое неприятное или неблагоприятное событие как невыносимое и ужасное, в то время как высокие баллы говорят об отсутствии у испытуемого катастрофических установок по отношению к явлениям своей жизни.

2. «Долженствование в отношении себя». Эта шкала выявляет наличие у испытуемого требований в отношении своего поведения. Низкие баллы по этой шкале свидетельствуют о том, что у человека чрезмерно часто возникает установка о том, что он что-то должен окружающим людям, и «неисполнение долга» даже в силу стечения обстоятельств воспринимается им как крайне стрессовая ситуация.

3. «Долженствование в отношении других». Показатели этой шкалы отвечают на вопрос о наличии у испытуемого чрезмерно высоких требований по отношению к окружающим. Низкие баллы по шкале говорят о наличии у человека установок о том, как другие люди должны действовать, говорить, вести себя по отношению к нему. Несовпадение реального поведения других людей и иррациональных ожиданий от них ведет к сильному стрессу. Высокие баллы по шкале, в свою очередь, указывают на отсутствие таких установок.

4. «Фрустрационная толерантность». Данная шкала отражает степень переносимости человеком фрустраций, т.е. стрессоустойчивость. Низкие баллы свидетельствуют о низкой способности переносить стрессы, высокие – о высокой устойчивости к стрессовым факторам.

5. «Оценочная установка» (самооценка). Данная шкала дает представление о том, каким образом испытуемый оценивает себя и окружающих. Низкие баллы по данной шкале набирают люди, которые склонны отождествлять отдельный аспект характера человека со всей личностью, т.е. оценивать не какие-либо конкретные поступки или черты, а человека в целом. Высокие баллы свидетельствуют об отсутствии или слабой выраженности оценочной установки и адекватной самооценке.

6. «Общая оценка рациональности». Сумма баллов по основным шкалам. Чем выше показатель, тем выше и рациональность мышления и тем менее выражены у испытуемого иррациональные установки.

Из представленного описания видно, что чем выше набранные баллы по каждой шкале и по общему показателю, тем увереннее можно говорить об отсутствии иррациональных установок и о высокой степени общей рациональности мышления.

Таким образом, следует обращать особое внимание на психологический аспект формирования здорового образа жизни студентов. Присутствующие у них иррациональные установки могут выступать в качестве факторов, мешающих здоровому функционированию, так как они мешают адекватной и гибкой оценке, как собственной личности, так и других людей, и окружающего мира в целом. В то время как активность человека, его личностная и социальная зрелость, рациональность, независимость, способность к продуктивным взаимоотношениям с окружающими, позитивное самопринятие выступают как необходимое психологическое условие его здоровья.

УДК 159.937.51

## ЭВОЛЮЦИЯ ЦВЕТОВОГО СИМВОЛИЗМА В ФИЛОСОФИИ