

Список литературы

1. Васильева, О.С., Филатов, Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 352 с.
2. Самусева, Н.В. Шаг за шагом к ЗОЖ / авт.-сост. Н.В. Самусева. – Минск: Красико-Принт, 2009. – 176 с.

УДК 159.923

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

Сенькова М.А.,

Витебск, ВГУ им. П.М. Машерова,

Чеснокова О.И.,

Витебск, УО «ВГТУ»

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. В качестве необходимого условия самоактуализации выступает сформированность поведенческой, эмоциональной и интеллектуальной сфер жизнедеятельности личности [1, с. 7]. 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, в теории А. Эллиса, – это мышление человека, свободного от иррациональных установок в отношении себя, окружающих и мира в целом. Невротическое поведение складывается из иррациональности человеческого мышления, эмоций и поведения. Если человек сможет избавиться от собственных неадекватных представлений и требований, структурировать и рационализировать свое мышление, то он изменит и свои поведенческие паттерны, сможет вести более счастливую и свободную от неврозов жизнь [2, с. 259]. Таким образом, чтобы

понять, что такое рациональное мышление, необходимо, прежде всего, рассмотреть, что собой представляют иррациональные установки, препятствующие здоровой рациональности.

Иррациональными установками или когнитивными искажениями называются достаточно жесткие и неадаптивные когнитивно-эмоциональные связи, возникающие безусловно и, в результате этого, вступающие в противоречие с реальностью, не соответствуя вызвавшей их ситуации как по силе, так и по качеству ответа. Чаще всего они носят характер неосознаваемого внутреннего требования, предписания или приказа и в дальнейшем приводят к эмоциональным нарушениям и дезадаптации человека.

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 АВС, 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 людей 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.

В рамках РЭТ А. Эллис рассматривал эмоции и когниции как интегративное образование, т.е. мышление включает в себя эмоциональную составляющую и в определенной степени зависит от чувств, а чувства включают в себя когниции. Вместе с тем, эмоции и когниции взаимодействуют и с поведением человека: оно строится на основе эмоций и мыслей, которые, в свою очередь, также зависят от действий человека. Таким образом, РЭТ, по определению Эллиса, является «когнитивно-аффективной бихевиоральной теорией и практикой психотерапии» [3, с. 281].

А. Эллис в рамках своей теории выделяет два вида когниций: дескриптивные (от англ. descriptive – описательный) и оценочные. При этом дескриптивные когниции включают в себя описание реальности, ту информацию, что была воспринята человеком из окружающего мира, в то время как оценочные когниции представляют собой отношение к этой реальности, ее оценку. Эти два вида когниций связаны друг с другом связями различной степени жесткости. Оценочные когниции представляют собой систему убеждений (В) человека и состоят из рациональных и иррациональных идей или убеждений.

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) [4, с.267]. 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», «чудовишно», «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».

Кроме того, Елена Васильевна Сидоренко составила по выборке из 318 человек список российских иррациональных идей, среди которых: «Я должен брать ответственность на себя», «Если тебя просят, ты должен помочь», «Я должен сочувствовать и понимать, опекать и защищать», «Меня должны любить и не должны критиковать», «Авось пронесет», «Если я долго работал, я больше заслужил» и «Будущее важнее настоящего» [5, с.55].

Таким образом, иррациональные установки приводят к патологическим эмоциональным реакциям и дистрессу, мешают нормальному функционированию человека. Следствием ошибочных когний зачастую является самоуничтожение, 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. Приводятся следующие диапазоны баллов по шкалам: менее 30 – выраженное наличие иррациональной установки, 30-45 - наличие иррациональной установки, более 45 баллов – отсутствие иррациональной установки [6, с.73].

По результатам исследования у всех испытуемых было продиагностировано наличие иррациональных установок. Согласно результатам «Методики диагностики иррациональных установок А. Эллиса» они имеют неадекватные представления о самих себе, других людях и окружающем мире, у большинства из них была выявлена также низкая фрустрационная толерантность (стрессоустойчивость) и неадекватная самооценка. Следовательно, особое внимание стоит уделить коррекции данных иррациональных установок и представлений, формированию у студентов навыков рационального мышления. Осознание и замена иррациональной системы убеждений на рациональную помогает более адекватно оценивать реальность, повысить самопринятие, научиться гибкому и многовариантному поведению, избавиться от блокирующих активность отрицательных эмоциональных реакций. Таким

образом, изменения происходят как в когнитивной, так и в эмоциональной и поведенческой сферах, что не может не сказаться положительно на процессе самоактуализации человека, его психологическом здоровье.

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.

Список литературы

1. Ольвинская, Ю.Л. Гармоничность психологической организации личности как основа для развития потенциала самоактуализации / Ю.Л. Ольвинская. – СПб.: Издательство СПбГУ, 2005. – 23 с.
2. Сахакиан, У.С. Техники консультирования и психотерапии: тексты / У.С. Сахакиан. – М.: Апрель Пресс, изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000. – 617с.
3. Александров, А.А. Интегративная психотерапия / А.А. Александров. – СПб.: Питер, 2009. – 347 с.
4. Соловьева, С.Л. Справочник практического психолога: Психотерапия / С.Л. Соловьева. – М.: АСТ, 2007. — 575 с
5. Сидоренко, Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию / Е.В. Сидоренко. – СПб.: Речь, 2004. – 256 с.
6. Дмитриев, М.Г. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. Часть 1 / М.Г. Дмитриев, В.Г. Белов, Ю.А. Парфенов. – СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.

УДК 378.035

ГРАЖДАНСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ В ХОДЕ ПРЕПОДАВАНИЯ КУРСА ФИЛОСОФИИ

*Сергеенкова Е.И.,
Смоленск, СИЭ НОУ ВПО «С.-Пб. УУиЭ»*

Пережитые российским обществом недавние события, связанные с проведением зимней Олимпиады в Сочи и присоединение Крыма стали индикатором возросшей гражданственности и патриотизма россиян. Это пример, когда воспитателем является сама жизнь. Данное положение еще раз доказывает, что воспитание как процесс формирования гражданской личности не должен заканчиваться на уровне средней общеобразовательной школы, а должен продолжаться в процессе профессиональной подготовки будущего специалиста в вузе и среди взрослого населения. В условиях, когда в России так активно идет процесс формирования гражданского общества, возникает, как говорил А.С. Макаренко «новый заказ» общества на воспитание [1], и прежде всего, на воспитание гражданина.

Термин «гражданское воспитание» означает процесс становления гражданственности как интегрального свойства личности, позволяющего человеку ощущать свою дееспособность в юридической, социальной, нравственной и политической сферах [2]. Главными элементами гражданственности являются осознанное выполнение своих обязанностей; гармоничное сочетание национальных, патриотических и интернациональных чувств; нравственная и правовая культура человека, которая выражается в чувстве собственного достоинства;