

ФОРМУВАННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ ПЕРЕКОНАНЬ У ОСІБ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ СТРЕСОГЕННУ СИТУАЦІЮ

УДК 159.923:551.6

А. М. Шевчук

Останні десятиліття все частіше можна чути про виникнення, як у світі, так і у нашій країні, надзвичайних ситуацій природного (ураган, цунамі, повінь, землетрус, посуха тощо), техногенного (аварійний викид отруйних хімічних речовин, руйнування будинків, дамб та багато чого іншого) або антропологічного (терористичний акт, масовий страйк, проведення військових операцій) характеру [8]. Одночасно з цим має місце збільшення кількості осіб, які стали жертвами (чи свідками) надзвичайної події. Різні за характером, змістом і силою стресові ситуації висувають зовсім нові вимоги до психічних можливостей особистості щодо успішного їх переживання та подолання. І від того, яку картину світу створить людина, які переконання й установки стосовно подій цього світу вона сформує, залежить ступінь її адаптації до світу, ступінь адекватності її емоційних реакцій і поведінки.

Метою статті є дослідження особливостей формування ірраціональних переконань у постраждалих унаслідок надзвичайної ситуації (вибух газу в житловому будинку) та аналіз їх взаємозв'язку з перенесеним потрясінням.

У життєдіяльності людини завжди присутні “раціональне” і “ірраціональне”. Це пов'язано з тим, що вивчення реальності відбувається на основі апіорних переконань, опозиційних фундаментальних метафізичних установок щодо людського буття: матеріалістичного й ідеалістичного розуміння природи буття. Вони виражаються в опозиції ірраціонального і раціонального [1, с. 196–197]. Отже, “раціональне й ірраціональне в життєдіяльності людини, у її пізнанні навколишнього світу, у її практичній діяльності являють собою нерозривну єдність, необхідну для цілісного, повноцінного, повнокровного світорозуміння кожної людини. І ця

повнокровність повинна знаходити своє вираження і в професійній діяльності людини, особистості, що розуміє та перетворює навколишній світ” [9].

Ірраціональні переконання, як вони розуміються і розробляються в межах раціонально-емотивного підходу, призводять до негативних емоцій (депресія, тривожність, гнів, почуття провини), перешкоджають постановці мети та її досягненню, сприяють формуванню непродуктивних форм поведінки (відкладання, уникнення, саморуйнуюча поведінка) [6]. Вони, безсумнівно, відіграють негативну роль у соціальній адаптації людини, на відміну від раціональних переконань, які є набагато більш адаптивними. Розуміння ж витоків і процесу формування переконань людини може сприяти більш ефективній корекції ірраціональних, нереалістичних переконань. Ця робота спрямована безпосередньо на вивчення ірраціональних переконань людини та процес їх формування в особистості, яка пережила психотравмуючу ситуацію, що й обумовлює актуальність проблеми, яка досліджується.

Історико-філософські дослідження свідчать, що поняття “раціональність” і “ірраціональність” мають дуже давнє походження, майже з тих часів, коли зароджувалась сама філософія [7]. Одним із перших письмових джерел, де вживається термін “раціональний”, є “Начала” (1842 р.) давньогрецького математика Евкліда, в яких автор називає задану пряму та все порівняне з нею раціональним, а неспівмірне – ірраціональним [5]. Сам по собі термін “ірраціональний” з’являється у зв’язку з ірраціональними величинами в алгебрі і геометрії. Поняття ірраціонального вводиться в контекст філософської думки зятим раціоналістом Гегелем. Як опозиція “раціональному” ним було вибрано термін, що найбільш яскраво демонструє свою протилежність – “ірраціональний” (М. Фуко, 1997). Багатозначність понять “раціональне” та “ірраціональне” укладена вже у відповідних їм поняттях грецької мови і латині. Латинське “rationalis” в якості свого основного значення має “рахунковий, обліковий” і лише потім – “розумний, обдарований розумом”. Латинське “irratio” з’являється як антипод “ratio”, що означає “нерозумність” в сенсі не нерозуму, а, швидше, його заперечення (І. Х. Дворецький, 1979).

В історії філософії “іраціональне” становить фон раціональних конструкцій буття, пізнання й етики. Наприклад, в античній думці – це співвідношення буття і видимості (Парменід), суцього та порожнечі (Демокрит), істинно суцього і збагнення лише “незаконним умовиводом” (Платон), форми та матерії (Аристотель). Уявлення про раціональність як джерела людського пізнання розвивається у середньовіччі (І. С. Еріуген, А. Кентерберійський, П. Абеляр, Ф. Аквінський). У християнській думці протиставлення раціонального й іраціонального набуває особливої форми – як протиставлення розуму та віри. У психології, як і в філософії, можна простежити зміну трьох типів раціональності: класичної, некласичної, постнекласичної. Постнекласична раціональність сприяла зародженню середовища для міждисциплінарних досліджень, для реальних комунікацій психології та суміжних галузей знання [3]. І саме ідеї європейського раціоналізму (розум в основі пізнання та поведінки людей) стали методологічною основою, передумовою становлення наукової психології. Іраціоналізм ХХ ст. подано “філософією життя” Ф. Ніцше, В. Дільтея, Г. Зіммеля, А. Бергсона, психоаналітичною філософією З. Фрейда, К. Г. Юнга, А. Адлера, К. Хорні, Е. Фрома. Проблема раціонального й іраціонального також знаходить осмислення і в межах соціальної філософії та соціології (М. Вебер, Г. Зіммель, Ф. Тенніс та ін.), зустрічається у термінах соціоніків [10, с. 88].

Слід констатувати, що сама ідея про те, що поведінка й емоційні реакції людини багато в чому залежать від її внутрішньої оцінки подій, не є новою. Ще в першому столітті нашої ери римський стоїк Епіктет писав: “Людей засмучують не події, а те, як вони їх сприймають”. Сучасні науковці [6] також вказують на те, що ще А. Адлер, А. Бек, К. Хорні підкреслювали ті іраціональні, нелогічні та нереалістичні елементи людського мислення, які заважають створенню адекватної оцінки подій і призводять до емоційних та поведінкових розладів. Ці розлади можуть вести як до особистісних проблем людини, так і до порушень міжособистісного спілкування людини, до конфліктів з оточуючими (Н. В. Гришина, 1992). За А. Еллісом, саме

ірраціональні переконання призводять до неадекватної емоційної оцінки ситуацій та, як наслідок, сприяють неконструктивній трансформації емоційної сфери. Альберт Елліс є автором концепції раціонально-емотивної терапії, яка з 1992 року називається концепцією раціонально-емотивної-біхевіоральної терапії. Науковець висунув припущення, що у людей формуються неадаптивні й ірраціональні способи інтерпретації подій, які викликають емоційні розлади такої інтенсивності, що ніяк не може бути виправдана реальною раціональною оцінкою події. Ці ірраціональні способи інтерпретації подій названо А. Еллісом ірраціональними ідеями. А. Елліс будує свій опис емоційної поведінки в послідовності, яка легко запам'ятовується як проста мнемоніка АВС, де: А – Активація подій і ситуацій; В – Сприйняття, думки, вірування, переконання раціональні й ірраціональні, що належать певній особі та які вона використовує для інтерпретації А; С – Слідства, як емоційні, так і поведінкові, які впливають з особистісних інтерпретацій А. Так, якщо особистість інтерпретує ситуацію невідповідним чином, наслідки також, ймовірно, будуть невтішними. Ідеї є ірраціональними, на думку А. Елліса, якщо: 1) вони не можуть бути ні підтвержені, ні спростовані; 2) вони викликають неприємні почуття, які за інтенсивністю значно перевершують інтенсивність стимулу; 3) вони заважають людині повернутися до події та змінити або вирішити її [6]. А. Елліс виокремив чотири найпоширеніші групи ірраціональних установок, що створюють емоційні проблеми: катастрофічні установки; установки обов'язкової повинності; установка обов'язкової реалізації своїх потреб; глобальні оціночні установки. Окрім цих 4 категорій А. Елліс у різний час ідентифікував загальні “серцевинні” ірраціональні ідеї, які, на його думку, складають основу більшості емоційних розладів. З часом кількість таких ідей зростає до 27 (А. О. Александров, 1997).

На теперішній час загальноприйнятого трактування понять “раціональність” і “ірраціональність” у сучасній науці не існує, проте нараховується велика кількість підходів та концепцій. Усю різноманітність поглядів у визначенні і розумінні термінів “раціональність” та

“іраціональність” можна умовно виокремити у два основних напрямки. Перший – коли раціональність трактується як “інтелектуальне, розумне” (опосередковане і пов’язане з доказом) (А. І. Титаренко, Є. Л. Дубко, 1983) і йому протиставляється “емоційне, інтуїтивне” (безпосереднє, не опирається на докази) (Н. Є. Максимова, А. О. Александров та ін., 2001) і “феноменальне” (як генетично вихідне, що визначає поведінку дитини, спрямоване на досягнення мети). Другий – це коли поняття раціональності пов’язують із постановкою цілей та вибором засобів для їх досягнення (Л. К. Круглова 1991), а іраціональне – з непослідовною, нецілеспрямованою поведінкою (Н. Ф. Наумова, 1988). На думку науковців (Н. Л. Нагібіна, 2002), існує три варіанти відносин: 1) домінує раціональна функція; 2) домінує іраціональна функція; 3) існують відносини рівносильності раціональної й іраціональної функцій. Кожен із трьох типів визначає якісні особливості когнітивних складових (сприйняття, пам’яті, мислення), а також ієрархію ціннісно-мотиваційних характеристик людини.

Складність, багатогранність, суперечливість, єдність та одночасно протилежність понять раціональності – іраціональності притягують дослідників різних галузей науки і в наш час. На думку науковців, які вивчали взаємовідносини батьків та дітей, чоловіків і жінок, формуванню іраціональних переконань людини сприяють різноманітні чинники: біологічні чинники, чинники вікових та статевих відмінностей, типологічні риси особистості, чинники оточення (зокрема, сімейного) і чинники суб’єктивного сприйняття людиною навколишнього світу [2; 12]. Також, науковцями виявлено позитивний зв’язок іраціональних переконань із дезадаптаційними виявами у підлітків, між іраціональним мисленням та вигоранням у вчителів (І. Л. Пономаренко, 2009). Досліджено високий рівень іраціональних установок, що виражається у негативному сприйнятті багатьох життєвих ситуацій, у завищених вимогах до себе й оточуючих, у слабкій фрустраційній толерантності і низькій самооцінці у людей з наявністю ішемічної хвороби серця та панічними атаками [4]. Описуються психологічні умови актуалізації

іраціональних форм мислення у свідомості дорослої, освіченої, психічно здорової людини з наявністю соматичного захворювання. Причиною такої актуалізації, на думку дослідників, є: стресовий характер ситуації, потенційна загроза для життя і здоров'я людини; зниження можливості контролю; відсутність соціальної підтримки; повна залученість (включеність) людини в ситуацію, а також її афективна або особистісна значущість. Ситуація хвороби відповідає всім перерахованим умовам [11, с. 32–38]. Високий рівень кореляції виявлено між вираженістю іраціональних переконань та психосоматичними захворюваннями такими, як виразка дванадцятипалої кишки, виразковий коліт, псоріаз (М. А. Гуліна, 1998, 2000). Дослідники (А. Г. Караяні, 2003) стверджують, що люди, які пережили психотравмуючу ситуацію, можуть жорстко і неухильно дотримуватись своїх іраціональних уявлень, вважаючи, що в них все мусить виходити добре, як раніше, а оточуючі повинні вболівати за них та ставитись із справедливістю. Зустрічаючи невідповідність між своїми уявленнями і реальністю, особа, яка пережила стресогенну подію, відчуває себе тривожною, пригніченою, озлобленою, жаліє або ненавидить себе. І лише своєчасне надання психологічної допомоги може допомогти людині усвідомити свої іраціональні уявлення та змінити їх.

Для дослідження особливостей формування іраціональних переконань у постраждалих у надзвичайній ситуації було використано Методику іраціональних переконань А. Елліса [13]. Ця методика була розроблена у 1981 році Х. Кассиновим та Е. Бергером. Методика опирається на теорію А. Елліса і націлена на виявлення так званих базальних припущень про деякі явища в житті, що виходять за межі контексту цієї актуальної ситуації. Методика складається з 50 тверджень, які розділені на 5 шкал: 1) катастрофізація; 2) повинність щодо себе; 3) повинність щодо інших; 4) низька фрустраційна толерантність; 5) самооцінка.

Постраждалі, які надали згоду для участі в дослідженні, були розподілені на групи випробуваних за ознакою ступеню втрати під час трагедії: 1-а група –

постраждали, які втратили майно, отримали поранення, втратили близьких людей; 2-а група – родичі постраждалих у трагедії; 3-я група – свідки трагедії.

Отримані дані свідчать, що такий тип переконань та сприйняття ситуації як “катастрофізація” є більш властивим і набуває найвищого свого вияву у більшості постраждалих з 1-ої групи (48,90 % проти 22,59 % випробуваних 3-ої групи), дані є достовірними на рівні $p \leq 0,05$. Відповідно, низький рівень вияву цього переконання є найбільш виразним у групі, яку склали свідки трагедії (47,05 % проти 21,65 % у 1-ій групі та 35,69 % у 2-ій групі). Розходження є достовірними на рівні $p \leq 0,05$ в обох випадках. Середній же рівень вияву “катастрофізації” є властивим майже однакою кількості випробуваних у всіх трьох групах досліджуваних (див. таблицю). Зазвичай під “катастрофізацією” як типом сприйняття ситуації розуміється процес перебільшення існуючої проблеми у бік трагічності та складності.

Отже, люди, які пережили втрату майна, отримали травми, дійсно більш трагічно сприймають все, що з ними відбулось. До них за особливостями сприйняття нещасного випадку наближаються і родичі постраждалих, адже біль за свою рідну людину зазвичай пересилує будь-які інші емоційні вияви.

“Повинність стосовно себе” – це наступний тип сприйняття ситуації або реакція на неї людини, яка постраждала внаслідок надзвичайної ситуації. Такий тип поведінки зазвичай виявляється у вигляді намагання бути кращим, сильнішим, здатним на дещо більше. Така поведінка може бути зафіксована при намаганні людини “взяти себе в руки”, виявити силу та стриманість, продемонструвати впевненість у своїх силах, навіть тоді, коли їх зовсім не залишилось. Отже, отримані дані свідчать, що максимально високий рівень такого переконання як “повинність стосовно себе” має місце в групі постраждалих, які втратили своє майно, отримали травми. Найнижчий же рівень цього типу поведінки зафіксовано в 3-ій групі випробуваних. Результати розбіжностей у виразності поміж групами досліджуваних є достовірними на рівні $p \leq 0,001$ (див. таблицю).

Показники рівнів виразності шкал ірраціональних переконань стосовно травматичної події у постраждалих різних категорій

Рівні виразності шкал		1 група (%)	2 група (%)	3 група (%)	ϕ (1, 2)	ϕ (1, 3)	ϕ (2, 3)
Катастрофізація	Високий	48,90	36,61	22,95	1,76	3,08*	1,87
	Середній	29,45	27,70	30,00	0,63	0,10	0,79
	Низький	21,65	35,69	47,05	2,10*	3,76*	1,90
Повинність стосовно себе	Високий	61,20	27,10	10,10	4,09**	5,75**	1,78
	Середній	24,25	27,45	51,00	0,33	4,64**	4,29**
	Низький	14,55	45,45	38,90	4,02**	3,78*	1,74
Повинність стосовно інших	Високий	15,89	79,22	49,15	4,95**	3,26*	3,80*
	Середній	34,77	20,78	36,22	1,96	0,37	1,74
	Низький	59,34	–	14,63	3,96*	3,52*	1,96
Фрустраційна толерантність	Високий	16,24	25,25	45,90	1,52	3,07*	3,40*
	Середній	21,66	27,89	37,61	0,69	1,67	1,48
	Низький	62,10	46,86	16,49	1,94	3,16*	2,95*
Самооцінка	Високий	27,12	39,95	44,80	1,84	3,86*	1,37
	Середній	39,45	36,15	31,56	0,54	0,72	0,41
	Низький	33,43	23,90	23,64	1,49	1,88	0,07
* $p \leq 0,05$, ** $p \leq 0,001$							

Високий рівень вияву такого типу поведінки як “повинність стосовно інших” найчастіше демонструють випробувані 2-ої групи – родичі постраждалих (79,22 %). Їх основне бажання зводиться до того, щоб надати якомога найбільшу допомогу своїм родичам, які втратили майно внаслідок трагедії або отримали травми. Цим людям надто важливо зробити щось, що зможе полегшити стан своїх родичів, підтримати близьких людей, виявити свою участь і виразити співчуття. У такому випадку може мати місце

виникнення почуття провини як реакції на травматичну подію. На другому місці за ступенем вияву цього типу поведінки розташовано групу постраждалих, які ввійшли до 3-ої групи досліджуваних (49,15 %). Ці люди, які стали свідками трагедії, намагаються вберегти своїх близьких від подібного лиха. Отримані результати свідчать про те, що досить велика кількість родичів постраждалих демонструє найвищий рівень вияву “повинності стосовно інших”. Відповідно найнижчий рівень вияву “повинності стосовно інших” демонструє більшість постраждалих 1-ої групи (59,34 %). Усі отримані розходження є достовірними на рівнях $p \leq 0,001$ та $p \leq 0,05$.

Разом із цими типами переконань можна виокремити тип поведінки “фрустраційна толерантність”. Фрустраційна толерантність (стійкість) формується в процесі становлення особистості та вироблення нею стійких форм емоційного реагування на життєві труднощі, здатності до передбачення сприятливого виходу із фрустраційної ситуації. Отримані результати свідчать, що високий рівень фрустраційної толерантності найчастіше демонструють саме свідки трагедії, які подані в нашому дослідженні 3-ою групою досліджуваних (45,90 % проти 25,25 % у 2-ій групі і 16,24 % у 1-ій групі випробуваних). Результати є дійсними на рівні $p \leq 0,05$ в обох випадках. Відповідно картина з вираженістю низького рівню фрустраційної толерантності є прямо протилежною наведеному вище: низький рівень фрустраційної толерантності є характерним для більшості постраждалих, які втратили своє майно або отримали певні поранення під час трагедії. Отримані розбіжності в даних також є значущими на рівні $p \leq 0,05$.

Також необхідно відмітити показники самооцінки постраждалих унаслідок надзвичайної ситуації. Відомо, що самооцінка являє собою думку людини про сильні та слабкі сторони власної особистості. Рівень самооцінки можна трактувати як упевненість або невпевненість особистості в собі. Дуже важливим є аспект вивчення чиннику розуміння особистістю самої себе, вивчення здатності критично ставитися до невдач, адекватно оцінювати свої заслуги в успішному вирішенні якої-небудь справи і формувати стратегію

саморозвитку. Самооцінка є динамічною характеристикою в структурі особистості та має властивість змінюватись під впливом багатьох чинників. Самооцінка – це фундамент, від якості і твердості якого залежить те, як людина буде поводитися в різних ситуаціях, як вона буде справлятися з труднощами, як буде переживати невдачі та чи зробить із цього якісь висновки. Результати, які наведено в таблиці, свідчать про те, що серед постраждалих від надзвичайної ситуації високий рівень самооцінки властивий випробуванім 3-ої групи, до якої ввійшли свідки трагедії (44,80 %). У порівнянні з показниками в 1-ій групі (27,12 %) розходження є достовірними на рівні $p \leq 0,05$. Іншими словами можна сказати, що найменш впевненими в собі є постраждалі, які втратили своє майно й отримали поранення та травми. Це могло спричинити зниження самооцінки і спровокувати розвиток невпевненості в собі як похідної від раптовості виникнення трагедії й усвідомлення того, що перед стихією людина майже завжди безсила.

Отже, викладене вище надає можливість зробити такі висновки:

1. Поняття “раціональність” і “іраціональність” у межах філософського та психологічного вчень мають багатовікову традицію і велику базу історичних та теоретико-методологічних досліджень. Складність, багатогранність і суперечливість цих понять спричинили появу безлічі концепцій та трактувань.

2. Виникненню іраціональних переконань сприяє низка таких чинників: біологічні, статеві, наявність хвороби (як стресовий чинник), різні психотравмуючі ситуації.

3. Нереалізовані іраціональні переконання можуть призводити до тривалих, неадекватних наявній ситуації, негативних емоцій і сприяти виникненню поведінкових розладів.

4. Під час теоретичного аналізу існуючих наукових праць не знайдено досліджень, які б відображали проблему формування іраціональних переконань у постраждалих унаслідок надзвичайних ситуацій.

5. Результати власних досліджень підтверджують вплив психотравмуючої ситуації на формування ірраціональних переконань в осіб, які пережили стресогенну подію.

6. Рівень вияву типу переконань залежить від змісту психотравмуючої ситуації та ступеню отриманого психологічного потрясіння.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані з необхідністю:

1. Розширення уявлення про виникнення ірраціональних переконань в особистості, яка пережила психотравмуючу ситуацію.

2. Розробки стратегій щодо корекції ірраціональних установок з метою формування більш адекватного ставлення до себе й оточуючих.

Список використаної літератури

1. Алиева, Н. З. Соотношение рационального и иррационального в современном концепте знания [Электронный ресурс] / Н. З. Алиева, О. Ю. Грицких, А. А. Шаховская // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 6. – С. 196–197. – Режим доступа : www.rae.ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=9999804.

2. Волкова, О. Н. Взаимосвязь гендерных и клинико-психологических характеристик с качеством жизни больных невротическими расстройствами : автореф дисс. на соиск. научн. степени канд. мед. наук : спец. 19.00.04 “Медицинская психология” / О. Н. Волкова. – М., 2009. – 26 с.

3. Гусельцева, М. С. Культурно-психологический анализ в психологии и смежных науках [Электронный ресурс] / Гусельцева М. С. // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2009. – № 2(4). – Режим доступа : <http://www.psystudy.com/index.php/num/2009n2-4/28-guseltseva4.html>.

4. Гуреева, И. Л. Психологические особенности пациентов с ишемической болезнью сердца, предрасположенных к паническим атакам : автореф. дисс. на соиск. научн. степ. канд. психол. наук : спец. 19.00.04 “Медицинская психология” / И. Л. Гуреева. – Санкт-Петербург, 2009. – 20 с.

5. Дрянных, Н. В. Рациональность в структуре познания и деятельности : монография / Н. В. Дрянных. – Вологда : ВГПУ, 2005. – 100 с.

6. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии / А. Эллис, У. Драйден ; пер. с англ. Т. Саушкиной. – 2-е изд. – СПб. : Речь, 2002. – 352 с.

7. Мареев, С. Н. История философии (общий курс) : учебное пособие / С. Н. Мареев, Е. В. Мареева. – М. : Академический Проект, 2003. – 880 с.

8. Національна доповідь про стан техногенної та природної безпеки в Україні у 2011 році [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.mns.gov.ua/content/nasdopovid2011.html>.

9. Никифоров, О. В. Соотношение знания и веры, рационального и иррационального в человеческой жизнедеятельности [Электронный ресурс] / О. В. Никифоров. – Режим доступа : http://dushaorthodox.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=77&Itemid=.

10. Прокофьева, Т. Н. Соционика. Алгебра и геометрия человеческих взаимоотношений / Т. Н. Прокофьева. – М. : Гном-Пресс, 1999. – С. 88.

11. Тхостов, А. Ш. Соотношение рационального и иррационального в обыденном сознании на примере представлений о болезни / А. Ш. Тхостов, А. С. Нелюбина // Вестн. МГУ. Сер. 14. Психология. – 2009. – № 1. – С. 32–38.

12. Чупахина, Ю. А. Влияние иррациональных убеждений родителей на иррациональные убеждения детей, формирующиеся к юношескому возрасту : автореф. дисс. на соиск. научн. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.01 “Общая психология, психология личности, история психологии” / Ю. А. Чупахина ; С.-Петерб. гос. ун-т. – СПб., 2003. – 28 с.

13. Яньшин, П. В. Практикум по клинической психологии. Методы исследования личности / П. В. Яньшин. – СПб. : Питер, 2004. – 336 с.

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент Назаров О. О.