

УДК 159.9:378-051

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ІРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК В КОНТЕКСТІ СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Дубчак Г.М., к. психол. н.,
доцент, докторант

*Інститут психології імені Г.С. Костюка
Національної академії педагогічних наук України*

У статті обґрунтовано актуальність вивчення інтелектуально-пізнавальних чинників, розвиток та регуляція яких підвищує толерантність особистості до умов психологічного стресу. На основі аналізу результатів емпіричного дослідження вивчено психологічні особливості стресостійкості та ірраціональних установок студентів вищих та середніх навчальних закладів.

Ключові слова: професійна підготовка, соціономічні професії, студенти, стрес, стресостійкість, психологічні чинники стресостійкості, ірраціональні мисленнєві установки.

В статье обоснована актуальность изучения интеллектуально-познавательных факторов, развитие которых повышает толерантность личности к условиям психологического стресса. На основании анализа результатов эмпирического исследования изучены психологические особенности стрессоустойчивости и иррациональных установок мышления студентов высших и средних учебных заведений.

Ключевые слова: профессиональная подготовка, социономические профессии, студенты, стресс, стрессоустойчивость, психологические факторы стрессоустойчивости, иррациональные мыслительные установки.

Dubchak G.M. EMPIRICAL STUDY OF IRRATIONAL ATTITUDES IN THE CONTEXT OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS

The article substantiates the relevance of the study of intellectual and cognitive factors, which development raises the individual tolerance to conditions of psychological stress. Based on the analysis of the results of empirical researches there are studied the psychological features of stress and irrational thinking attitudes of university and vocational schools students.

Key words: professional training, socionomic professions, students, stress, resistance to stress, psychological stress factors, irrational attitudes.

Постановка проблеми. Стрес є невід'ємною частиною повсякденного життя кожного студента, наслідком чого постає необхідність вивчення стресостійкості як здатності людини протистояти впливу стрес-факторів і розвитку патологічних станів. Новим аспектом досліджуваної проблеми може стати усвідомлення того, що стрес значною мірою є продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам і стратегіям поведінки в стресовій ситуації. Тому розробка цієї проблеми важлива не тільки в теоретичному, але й в практичному планах, зокрема для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики та психокорекції різних психічних розладів студентів, а також для забезпечення їхньої високої працездатності в майбутній професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження природи стресу, шляхів і засобів формування стресостійкості знайшли своє відображення у працях зарубіжних та вітчизняних психологів (Р. Лазарус, С. Фолкман, Ю. Щербатих, В. Крайнюк, М. Хуторна, Т. Бохан, Т. Титаренко, Л. Карамушка та ін.).

Останнім часом у розумінні механізмів стресостійкості особлива увага приділяється значенню інтелектуально-пізнавальних чинників, зокрема таких, як критичність мислення, перцептивні здібності, здатність передбачення загрозових подій, а також інших когнітивних чинників, розвиток та регуляція яких підвищує толерантність особистості до умов психічного стресу.

Слід зазначити, що вивченням інтелектуально-пізнавальних детермінант стресостійкості займалось багато вітчизняних дослідників, серед яких слід назвати Ю. Ханіна, А. Родіонова, О. Чернікову, Г. Ложкіна, О. Кокуна та ін.

У цьому аспекті досліджень на особливу увагу заслуговує концепція Альберта Елліса, яка розкриває емоційні та поведінкові аспекти функціонування людини у складних ситуаціях та акцентує особливу увагу на важливості мисленнєвого компоненту у їх вирішенні [1]. На думку А. Елліса, когнітивна емотивно-поведінкова трансформація нерациональних думок у раціональні сприяє формуванню високого рівня стресостійкості, а отже, передбачає подолання ситуації, підвищує самооцінку та забезпечує психо-



логічне здоров'я. В той же час слід пам'ятати про те, що стрес негативно впливає на пізнавальні функції особистості: звукується поле уваги, погіршуються показники оперативної пам'яті, виникають труднощі з відтворенням інформації та логічністю мислення, виникають труднощі у прийнятті рішення, знижується творчий потенціал. Все це посилює загальний стрес та гальмує пошук виходу зі стресової ситуації.

Незважаючи на актуальність проблеми, у вітчизняній психологічній літературі недостатньо емпіричних досліджень інтелектуально-пізнавальних чинників стресостійкості сучасної студентської молоді.

Постановка завдання. На основі викладеного можна сформулювати завдання дослідження, яке полягає в емпіричному вивченні особливостей стресостійкості та ірраціональних установок майбутніх фахівців різних соціономічних професій.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою вивчення особливостей стресостійкості сучасних українських студентів, що навчаються за різними соціономічними професіями, нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяло участь 198 студентів професійних училищ та вищих навчальних закладів м. Чернівці (Україна), серед яких студенти університету склали 113 осіб, а студенти професійних училищ – 85.

Вік досліджуваних студентів – від 16 до 38 років ($M=19,21$; $SD=4,36$). Середній вік студентів вищих навчальних закладів ($20,60+5,23$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($17,23+0,87$) ($p < 0,001$). Серед досліджуваних було 96 чоловіків та 102 жінки. Розподіл досліджуваних за спеціальностями, статтю та типом навчальних закладів представлено в таблиці № 1.

Таблиця 1

Розподіл студентів за професіями, типами навчальних закладів та статтю

Показники	Студенти СНЗ			Студенти ВНЗ			
	1	2	3	4	5	6	7
N	27	26	32	30	28	30	25
%	14	13	16	15	14	15	13
Чоловіки	N	12	12	15	16	13	14
	%	44	46	47	53	46	47
Жінки	N	15	14	17	14	15	11
	%	28	17	26	24	27	22

Примітки: Студенти: 1 – фельдшери, медичні сестри; 2 – продавці; 3 – офіціанти, бармени; 4 – вчителі історії; 5 – юристи; 6 – соціальні педагоги; 7 – психологи;

СНЗ – середній навчальний заклад, ВНЗ – вищий навчальний заклад.

Тест хі-квадрат показав гомогенність груп студентів за статтю, спеціальністю та типом навчального закладу ($p \geq 0,05$; n_i).

У дослідженні були використані Бостонський тест стресостійкості та методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса [3; 2]. Бостонський тест стресостійкості спрямований на вивчення стилю життя та виявлення рівня стресостійкості особистості [3, с. 202–205]. Методика діагностики ірраціональних установок розроблена А. Еллісом на основі власної концепції, згідно з якою джерелом психічних порушень є система індивідуальних ірраціональних уявлень про світ, засвоєна, як правило, в дитинстві від значущих дорослих [1]. Ці порушення А. Елліс назвав ірраціональними установками. На думку автора, за своєю біологічною природою люди схильні до ірраціонального мислення, що слід враховувати в оцінці їхньої схильності до стресу [2].

Математико-статистичні процедури з аналізу результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS (t-критерій Studenta, однофакторний дисперсійний та кореляційний аналіз). Перевірка нормальності розподілу даних здійснювалася на основі тесту Колмогорова-Смирнова. Розподіл за всіма шкалами є нормальним ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз типів ірраціональних установок в мисленні студентів. Методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса дала змогу з'ясувати, які ірраціональні установки домінують в мисленні сучасних студентів та наскільки вони є вираженими (див. табл. 2).

Таблиця 2

Показники ірраціональних установок студентів

Ірраціональні установки					
	Катастрофізація	Повинність щодо себе	Повинність щодо інших	Самооцінка і раціональність мислення	Фрустраційна толерантність
M	17,24	17,62	18,93	18,31	19,13
σ	2,80	2,69	2,16	3,10	2,82

Згідно з ключем до методики результат менше 15 балів свідчить про яскраво виражену ірраціональну установку в мисленні людини; в межах 15–22 балів вказує на наявність ірраціональної установки; вище 22 балів свідчить про відсутність ірраціональної установки.

Вищенаведені дані вказують на існування ірраціональних установок в мисленні студентів, серед яких найбільш вираженою установкою є катастрофізація ($M=17,24$; $\sigma=2,80$), найменш вираженою – фрустраційна толерантність ($M=19,13$; $\sigma=2,82$). Ми також проаналізували емпіричні дані за рівнями вияву ірраціональних установок в мисленні студентів (див. табл. 3–4).

Таблиця 3

Частотний аналіз ірраціональних установок студентів

Мисленеві установки	Яскраво виражена		Наявна		Відсутня	
	N	%	N	%	N	%
Катастрофізація						
Повинність щодо себе	37	18,5	156	79	5	2,5
Повинність щодо інших	24	12	167	84	7	4
Самооцінка і раціональність мислення	22	11	157	79	19	10
Фрустраційна толерантність	13	7	163	82	22	11

Результати частотного аналізу показали, що серед яскраво виражених домінуючих у мисленні студентів ірраціональних установок є катастрофізація, яка свідчить про особливості сприйняття студентами різних несприятливих обставин свого життя: низькі показники за цією шкалою означають, що людина оцінює більшість негативних подій як жахливі і невиносні. Таке мислення характерне для близько 18,5 % студентів. Високі оцінки за цією шкалою свідчать про лояльне ставлення до негативних подій. На жаль, студентів з відсутністю цієї установки у мисленні найменше – близько 2,5% усіх студентів. Отримані нами результати частково можна пояснити особливостями вікового розвитку молодих людей, а також вони вказують на необхідність спеціально організованої психологічної роботи з молоддю.

Шкали «повинність щодо себе» та «повинність щодо інших» свідчать про завищені вимоги по відношенню до себе чи до інших осіб. З результатів дослідження виникає, що ці мисленеві установки більш виражені по відношенню до себе, ніж до інших (відповідно 12 % та 3 %).

На думку А. Елліса, ключовим моментом повинності щодо себе є категоричне мислення: «Я повинен бути успішним, компетентним тощо», в іншому випадку «Я нікчема і життя не вдалося». В цьому випадку увага студента фіксується на невідповідності ірраціональному образу Я, який може бути запозичений з соціальних стереотипів і стандартів.

Таблиця 4

Показники ірраціональних установок студентів за рівнями їхнього вияву

Ірраціональна установка	Яскраво виражена		Наявна		Відсутня	
	M	σ	M	σ	M	σ
Катастрофізація	13,41	0,92	17,96	2,12	23,40	0,54
Повинність щодо себе	13,17	0,86	18,01	1,98	23,57	0,78
Повинність щодо інших	13,80	0,44	18,88	1,85	23,38	0,51
Самооцінка і раціональність мислення	13,18	0,73	18,38	2,21	23,58	0,90
Фрустраційна толерантність	13,23	0,83	18,93	1,84	24,05	1,09

Дані за шкалою самооцінки і раціональності мислення (чим вищий бал, тим раціональніша людина, і навпаки) та шкалою фрустраційної толерантності є схожими: на яскраво виражену ірраціональну установку та її відсутність вказує приблизно така ж кількість досліджуваних – 10% усіх досліджуваних.

Ключовим моментом установки, що стосується самооцінки і раціональності мислення, є те, що людині властиво оцінювати не окремі риси або вчинки, а особистість в цілому. Мислення таких студентів характеризується ірраціональною позицією («все або нічого») і дихотомічністю.

Студенти з низькою фрустраційною толерантністю часто знають, чого вони хочуть і як отримати бажане, але в той же час вони вважають, що це завдання надто важке для них та не вірять у свій успіх. Це унеможливає або зводить нанівець їхні шанси до подолання та знаходження виходу із ситуації. Такі думки є нелогічними, нереалістичними та саморуйнівними [1].

Наступним кроком нашого аналізу було порівняння емпіричних даних досліджуваних груп студентів за статтю (див. табл. 5).

Таблиця 5

Показники ірраціональних установок студентів за статтю

Ірраціональна установка	Хлопці		Дівчата		t	p
	M	σ	M	σ		
Катастрофізація	17,74	2,87	16,77	2,67	2,45	0,015
Повинність щодо себе	17,95	2,77	17,31	2,58	1,66	0,98
Повинність щодо інших	19,39	1,88	18,50	2,33	2,92	0,004
Самооцінка і раціональність мислення	19,05	3,13	17,62	2,93	3,33	0,001
Фрустраційна толерантність	19,39	3,01	18,88	2,63	1,25	0,211



Вищенаведені дані свідчать про те, що як у хлопців, так і у дівчат найбільш вираженою ірраціональною установкою є катастрофізація, найменш вираженою – повинність щодо інших та фрустраційна толерантність.

Аналіз критерію t-Student показав статистичну значущість виявлених відмінностей за такими типами ірраціональних установок студентів: катастрофізація, повинність щодо інших, самооцінка і раціональність мислення. Більш вираженими вони є у дівчат, а не у хлопців ($p < 0,05$). Це означає, що дівчата частіше оцінюють негативні події життя як невиносні, ставлять завищені вимоги до оточуючих людей, оцінюють їх не за окремими вчинками чи рисами, а в цілому як особистість, що свідчить про недостатню раціональність їхнього мислення. За іншими типами ірраціональних установок відмінності статистично не значущі ($p > 0,05$).

Доповненням аналізу є порівняння досліджуваних груп студентів за типом навчального закладу. Результати аналізу представлені в таблиці 6.

Таблиця 6
Показники ірраціональних установок студентів за типом навчального закладу

Ірраціональні установки	СНЗ		ВНЗ		t	p
	M	σ	M	σ		
Катастрофізація	18,02	2,19	16,65	3,09	3,67	0,001
Повинність щодо себе	18,25	2,76	17,15	2,55	2,89	0,004
Повинність щодо інших	18,98	2,07	18,89	2,24	0,26	0,791
Самооцінка і раціональність мислення	18,15	3,04	18,43	3,15	-0,62	0,530
Фрустраційна толерантність	19,12	2,51	19,13	3,04	-0,03	0,970

Наведені вище дані свідчать про те, що для студентів середніх і вищих навчальних закладів найбільш вираженою ірраціональною установкою є катастрофізація, найменш вираженою – фрустраційна толерантність.

Аналіз критерію t-Student показав статистичну значущість виявлених відмінностей за такими типами ірраціональних установок студентів: катастрофізація, повинність щодо себе: більш вираженими ці установки є у студентів ВНЗ, ніж училищ ($p < 0,05$). Це означає, що студенти ВНЗ частіше оцінюють негативні події життя як невиносні, ставлять завищені вимоги до себе, ніж студенти середніх навчальних за-

кладів. За іншими типами ірраціональних установок відмінності між досліджуваними групами статистично не значущі ($p > 0,05$).

Порівняльний аналіз рівня стресостійкості студентів. Наступним кроком нашого дослідження став аналіз рівня стресостійкості за Бостонським тестом (див. табл. 7). Слід зауважити, що в інтерпретації рівня стресостійкості потрібно враховувати зворотну залежність: чим вищий рівень стресового наповнення в житті студентів, тим нижчою є їхня стресостійкість.

Наведені у таблиці 7 дані свідчать про те, що для більшості сучасних студентів характерним є середній рівень стресостійкості, низький властивий близько 19% студентів, а високий – лише 8%. Слід зазначити, що студенти з низьким рівнем стресостійкості можуть потребувати психологічної допомоги.

Таблиця 7

Рівень	N	%	M	σ
Низький	37	19	56,49	6,09
Середній	145	73	36,39	8,34
Високий	16	8	15,56	4,48

Наступним кроком нашого аналізу було порівняння досліджуваних груп студентів за статтю (див. табл. 8). Дані частотного аналізу показують, що для більшості хлопців і дівчат властивий середній рівень стресостійкості, хоча серед дівчат більше осіб з високим і низьким рівнями стресостійкості, однак ці відмінності статистично не значущі ($p > 0,05$).

Доповненням аналізу є порівняння досліджуваних груп студентів за типом навчального закладу. Результати аналізу представлені в таблицях 9–10.

Вищенаведені дані показують, що спільним для сучасних студентів вищих та середніх навчальних закладів є домінування середнього рівня стресостійкості, однак його відсоток значно вищий серед студентів ВНЗ, ніж училищ (відповідно 65% та 80%). Виявлено, що студентів з низьким рівнем стресостійкості є значно більше серед студентів середніх навчальних закладів, ніж вищих (відповідно 35% і 6%). Тривожним фактом є відсутність студентів з високим рівнем стресостійкості серед учнів професійних училищ, тоді як серед студентів ВНЗ їх є близько 14%. Аналіз критерію t-Student показав статистичну значущість виявлених відмінностей: рівень стресостійкості студентів ВНЗ є істотно вищим ($M=32,02$, $\sigma=9,78$), ніж студентів середніх навчальних закладів ($M=47,04$, $\sigma=11,05$).

Порівняльний аналіз результатів дослідження ірраціональних установок за рівнями стресостійкості студентів. Значний

інтерес, на наш погляд, становить порівняльний аналіз стресостійкості студентів з різними типами ірраціональних установок (див. табл. 11).

Як свідчать результати аналізу, студенти з низьким рівнем стресостійкості мають

найнижчі значення за шкалою ірраціональних установок порівняно зі студентами з іншими рівнями стресостійкості (середнім та високим). Це означає, що ірраціональні установки є більш вираженими у студентів з низьким рівнем стресостійкості порівняно

Таблиця 8

Показники стресостійкості студентів за статтю

Рівень	Хлопці				Дівчата				t	p
	N	%	M	σ	N	%	M	σ		
Низький	16	17	54,44	3,52	21	20,5	58,05	7,08	0,106	0,916
Середній	75	78	36,45	7,99	70	68,5	36,33	8,75		
Високий	5	5	15,60	4,27	11	11	15,55	4,78		

Таблиця 9

Показники стресостійкості студентів вищих та середніх навчальних закладів

Рівень	СНЗ				ВНЗ				t	p
	N	%	M	σ	N	%	M	σ		
Низький	30	35	56,93	6,36	7	6	54,57	4,15	-9,934	0,001
Середній	55	65	41,64	6,56	90	80	33,19	7,68		
Високий	0	0	0	0	16	14	15,56	4,48		

Таблиця 10

Показники стресостійкості студентів вищих та середніх навчальних закладів

Показники	Студенти СНЗ			Студенти ВНЗ			
	1	2	3	4	5	6	7
M	40,81	49,38	50,38	25,07	44,82	29,60	28,92
σ	8,56	6,31	10,76	8,05	8,23	7,59	8,76

Таблиця 11

Порівняльний аналіз стресостійкості студентів з типами ірраціональних установок

Показники	Низький		Середній		Високий	
	M	σ	M	σ	M	σ
Катастрофізація	15,44	2,27	17,36	2,92	17,57	2,25
Повинність щодо себе	16,56	1,89	17,66	2,83	17,92	2,31
Повинність щодо інших	18,31	2,30	19,05	2,15	18,73	2,18
Самооцінка і раціональність мислення	17,41	2,56	18,59	2,30	17,94	2,26
Фрустраційна толерантність	18,84	2,56	18,97	2,15	21,25	2,27

Таблиця 12

Аналіз кореляційних зв'язків досліджуваних параметрів

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	-,155*	,014	-,034	-,181*	-,187**	-,005	-,592**	-,050
2	-,155*	1	,528**	,398**	,361**	,211**	-,170*	-,272**	-,031
3	,014	,528**	1	,258**	,433**	,274**	-,162*	-,167*	-,072
4	-,034	,398**	,258**	1	,410**	,141*	-,199*	-,018	-,048
5	-,181*	,361**	,433**	,410**	1	,379**	-,243**	,039	-,203**
6	-,187**	,211**	,274**	,141*	,379**	1	-,104	0,070	-,014
7	-,005	-,170*	-,162*	-,199**	-,242	-,104	1	-,045	-,013
8	-,592**	-,272**	-,167*	-,018	0,39	0,70	-,045	1	,245**
9	-,050	-,031	-,072	-,048	-,203**	-,014	-,013	,245**	1

Примітки: Показники: 1 – стресостійкість; 2 – катастрофізація; 3 – повинність щодо себе; 4 – повинність щодо інших; 5 – самооцінка і раціональність мислення; 6 – фрустраційна толерантність; 7 – стаття; 8 – тип навчального закладу; 9 – факультет;

** Кореляція значуща на рівні 0.01 (2-ст.); * Кореляція значуща на рівні 0.05 (2-ст.).



зі студентами з середнім та високим рівнями стресостійкості.

Цікавим виявився аналіз кореляційних зв'язків досліджуваних нами параметрів, результати якого представлені в таблиці 12.

Найсильніші кореляційні зв'язки виявлено за даними шкал методики А. Елліса, що свідчить про її високі психометричні показники.

Рівень стресостійкості корелює з більшістю досліджуваних шкал методики А. Елліса, окрім шкал «повинність щодо себе та інших». З показниками шкал «катастрофізація», «самооцінка і раціональність мислення» та «фрустраційна толерантність» зв'язок є негативним, що означає, що разом зі зростанням рівня стресостійкості знижуються прояви ірраціональних установок.

Показник статі корелює з усіма типами ірраціональних установок, окрім «фрустраційної толерантності», що зрозуміло, адже не корелює також зі стресостійкістю. Також виявлено достатньо виражений негативний кореляційний зв'язок типу навчального закладу з рівнем стресостійкості, показниками «катастрофізація», «повинність щодо себе», що означає, що студенти ВНЗ відзначаються меншою вираженістю ірраціональних установок порівняно зі студентами професійних училищ. Показник факультету не корелює з більшістю досліджуваних параметрів, окрім «самооцінки і раціональності мислення» та типом навчального закладу, що також підтверджується результатами проведеного аналізу.

Висновки з проведеного дослідження. На основі узагальнення викладеного вище можна зробити такі висновки:

У мисленні сучасних студентів виявлено різні ірраціональні установки, однак найбільш вираженою є «катастрофізація», найменш вираженою – «фрустраційна толерантність». У студентів ВНЗ порівняно зі студентами училищ частіше виявляються такі мисленнєві установки, як «повинність щодо себе» та «катастрофізація». У мисленні дівчат частіше, ніж у хлопців, домінують такі установки, як «повинність щодо інших», «катастрофізація», «самооцінка і раціональність мислення».

Для сучасних українських студентів вищих та середніх навчальних закладів характерним є середній рівень стресостійкості, причому рівень стресостійкості студентів ВНЗ є істотно вищим, ніж училищ.

Ірраціональні установки є більш вираженими у студентів з низьким рівнем стресостійкості порівняно зі студентами з середнім та високим рівнем стресостійкості.

Таким чином, результати дослідження вказують на необхідність цілеспрямованої роботи з формування стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій, що буде перспективою наших подальших досліджень.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / А. Эллис. – СПб. : Сова ; М. : ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
2. Каменюкин А., Ковпак Д. Антистресс-тренинг / А. Каменюкин, Д. Ковпак. – СПб. : Питер, 2008. – 224 с.
3. Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции / Ю. Щербатых. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.