

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ МОЛОДЕЖИ В КОНТЕКСТЕ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Калинина Н.В.

доктор психологических наук, профессор, зав.кафедрой психологии РГУ

им. А.Н. Косыгина, Москва, Россия

E-mail: kalinina-nv@rguk.ru

Аннотация: анализируется значимость установок человека в достижении удовлетворенности жизнью. Представлены результаты оригинального исследования взаимосвязи социально-психологических и иррациональных установок и удовлетворенности жизнью у молодых людей. Установлено, что переживание эмоционального благополучия в наибольшей степени связано с увеличением у молодых людей выраженности социально-психологической установки на процесс и снижением выраженности таких иррациональных установок как долженствование в отношении себя и тенденции к обобщенным оценкам других людей и мира в целом, к формированию жестких связей между информацией о реальности, которую воспринял человек и его отношением к этой реальности. Полученные результаты могут быть использованы в практической работе психолога с молодежью по содействию повышению удовлетворенности жизнью.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, социально-психологические установки, иррациональные установки, молодежь

SOCIO-PSYCHOLOGICAL AND IRRATIONAL ATTITUDES OF YOUTH IN THE CONTEXT OF LIFE SATISFACTION

Kalinina N.V.

Doctor of psychology, Professor, The Kosygin State University of Russia, Moscow, Russia

E-mail: kalinina-nv@rguk.ru

Abstract: The author analyzes the significance of human attitudes in achieving life satisfaction. The results of an original study of the relationship between socio-psychological and irrational attitudes and life satisfaction in young people are presented. It has been established that the experience of emotional well-being is most associated with an increase in the severity of a socio-psychological attitude towards the process in young people and a decrease in the severity of such irrational attitudes as a must in relation to oneself and a tendency towards generalized assessments of other people and the world as a whole, towards the formation of rigid connections between information about the reality that the person perceived and his attitude to this reality. The results obtained can be used in the practical work of a psychologist with young people to promote life satisfaction.

Key words: life satisfaction, social and psychological attitudes, irrational attitudes, youth

Гуманизация, как вектор развития современного общества, ставит задачу создания условий для повышения качества жизни каждого человека, роста удовлетворенности жизнью. Государство и общество предпринимают значительные усилия для решения данной задачи: повышения комфортности среды проживания, совершенствования систем жизнеобеспечения, наращивание возможностей проведения досуга и т.д. Особое внимание уделяется проблемам повышения удовлетворенности жизнью молодежи, созданию условий для получения образования, для самореализации, творчества, продвижения по социальной лестнице за счет социальных лифтов.

Несмотря на это, в молодежной среде отмечаются явления неблагополучия: нередко депрессивные проявления, наблюдается агрессивность по отношению к другим людям в том числе форме буллинга и открытых нападений, растет суицидальный риск. Организация работы по профилактике подобных проявлений требует, на наш взгляд не только изучения причин подобных явлений среди молодых людей, но и анализа тех психологических характеристик, которые лежат в основе удовлетворенностью жизнью.

Удовлетворенность жизнью – это интегративное образование. В психологических исследованиях удовлетворенность жизнью рассматривается рядоположено с понятиями «субъективного благополучия» и «счастья» [например, 1,2 и др.].

Удовлетворенность жизнью рассматривается как способ, которым люди показывают свои эмоции, чувства (настроения) и то, что они думают о своих направлениях и возможностях на будущее [3]; как показатель благополучия, оцениваемый с точки зрения настроения, удовлетворенности отношениями, достигнутых целей, самооценки и самооценки способности справляться с повседневной жизнью. Удовлетворенность жизнью предполагает благоприятное отношение к своей жизни, а не оценку текущих чувств.

Предполагается, что общее удовлетворение жизнью исходит из самого человека, исходя из личных ценностей человека и того, что он считает важным. Для кого-то это семья, для кого-то любовь, а для кого-то деньги или другие материальные ценности; в любом случае, это варьируется от одного человека к другому, как и кажется, что это бывает с удовлетворением жизнью [4].

Можно выделить два основных типа теоретического анализа содержания удовлетворенности жизнью [5]:

- теории снизу вверх, рассматривающее удовлетворение жизнью как результат удовлетворения во многих сферах жизни;
- теории сверху вниз, анализирующие удовлетворенность жизнью как фактор, влияющий на удовлетворенность предметной областью, которой занимается человек.

Теории снизу вверх утверждают, что мы испытываем удовлетворение во многих сферах жизни, таких как труд (работа), отношения, семья и друзья, личное развитие, здоровье и фитнес. Наше удовлетворение жизнью в этих сферах в совокупности создает общее удовлетворение от жизни. С другой стороны, нисходящие теории утверждают, что наша общая удовлетворенность жизнью влияет или даже определяет нашу удовлетворенность жизнью во многих областях. Таким образом, общая удовлетворенность жизнью и удовлетворенность в различных сферах жизни тесно взаимосвязаны.

Достижение удовлетворенности жизнью сегодня становится значимой целью личности. Человек стремится жить так, чтобы получать удовольствие, причем не только и не столько материальное, сколько психологическое, оценивать свою жизнь как хорошую, удачную. В реализации этой цели большую роль играют установки личности.

Под установками понимается состояние психологической готовности, которая складывается на базе личностного опыта и оказывает прямое воздействие на потенциальные реакции человека. Установки – это своего рода тенденции к определенной интерпретации и осмыслению происходящего, и от адекватности этой интерпретации зависит качество адаптации, то есть качество жизни человека [6, 7].

В контексте проблемы удовлетворенности жизнью нам представляется важным выделить две группы установок. С одной стороны, это социально–психологические установки как готовность к какому-либо поведению в конкретных социальных ситуациях и обстоятельствах. Индивид, подготовленный к конкретному действию, имеет возможность реализовать его стремительно и четко, то есть наиболее результативно, нежели неподготовленный. Но установка может подействовать ошибочно и, вследствие этого, быть не соответствующей реальным причинам. В такой ситуации мы становимся заложниками собственных установок [8]. О. Ф. Потемкина выделила 8 ориентаций социально-психологических установок в мотивационно-потребностной сфере личности [9]:

- Ориентация на процесс. Обычно люди более ориентированы на механизм, менее думают над достижением результата, ими движет интерес к делу, но для достижения результата требуется множество рутинной работы, отрицательное отношение к которой они не могут преодолеть.
- Ориентация на результат. Человек стремится достигать результата в своей работе наперекор всему – суматохе, помехам, невезениям.
- Ориентация на альтруизм. Люди ориентируются на альтруистические ценности, не редко в урон себе.
- Ориентация на эгоизм. При принятии решений человек очень серьезно учитывает то, как их последствия отразятся на нем персонально.
- Ориентация на труд. Труд приносит человеку больше радости и наслаждения, чем другие занятия.
- Ориентация на деньги. Ведущей ценностью для людей с данной ориентацией является стремление к росту собственного благосостояния.
- Ориентация на свободу. Главная ценность для этих людей — это свобода. Очень часто ориентация на свободу сочетается с ориентацией на труд, реже это сочетание “свободы” и “денеги”.
- Ориентация на власть. Для людей с подобной ориентацией ведущей ценностью является влияние на других, на общество. Он хочет чувствовать контроль над другими людьми и на многое готов ради этого.

С другой стороны, у человека отмечается наличие иррациональных установок, которые затрудняют достижение удовлетворенности жизнью, поскольку вынуждают ощущать негативные эмоции, несоизмеримые реальному масштабу недостатков или трудностей. В соответствии с концепцией Эллиса иррациональные установки — жёсткие когнитивно-эмоциональные связи, конфронтующие с реальностью и противоречащие объективным условиям, закономерно приводящие к дезадаптации личности.

Опираясь на представленные позиции, мы предприняли попытку изучения социально-психологических и иррациональных установок у молодых людей и выявления взаимосвязей установок с удовлетворенностью жизнью.

В исследовании приняли участие 120 студентов (82 девушки и 38 юношей) в возрасте 17-20 лет. В качестве методик исследования были использованы: методика «Социально-психологические установки Эллиса, Шкала удовлетворённости жизнью Е. Динера в адаптации Д.А. Леонтьева.

Изучение социально-психологических установок показало, что у молодых людей наиболее ярко выражена установка – «ориентация на свободу» ($sr=6,3$). Это означает, что одной из главных ценностей для молодежи является свобода. Второй ведущей социально-психологической установкой является «ориентация на процесс» ($sr=6,16$). Это свидетельствует о том, что молодёжь считает процесс деятельности значимее ее результата, процессуальная направленность препятствует результативности; молодыми людьми в большей степени движет интерес к делу, в то время как для достижения результата требуется много рутинной работы, негативное отношение к которой они не всегда могут преодолеть. Третьим по распространенности является «ориентация на эгоизм» ($sr=4,84$). Ее выраженность свидетельствует о том, что у испытуемых проявляется стремление ориентироваться на себя, на свои предпочтения в первую очередь. Средние позиции в иерархии социально-психологических установок в исследуемой выборке заняли установки «Ориентация на результат» и «Ориентация на альтруизм». Молодые люди способны к достижению результата вопреки трудностям и неудачам, к помощи другим, к действиям в ущерб себе. Распределение баллов в шкалах: «ориентация на труд» ($sr=3,8$), «ориентация на деньги» ($sr=2,7$), «ориентация на власть» ($sr=2,28$) показали наименьшие значения. Это свидетельствует о том, что ведущей ценностью для молодежи не является стремление к увлечению благосостояния, влияние на других, на общество. Труд не является главным источником удовольствия и радости.

Среди иррациональных установок у молодежи преобладает установка катастрофизации ($sr=26,86$), которая отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Показатели по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое. Установка "катастрофизация" ведет к стрессам, так как характеризуется резким преувеличением негативного характера явления или ситуации и отражает иррациональное убеждение в том, что в мире есть катастрофические события, которые лежат вне любой системы оценки. Установка проявляет себя в высказываниях, носящих крайне негативный характер, оценках неприятных событий как нечто неотвратимого, чудовищного. Вторым по распространенности является установка «долженствование в отношении себя» ($sr=27,16$), которая указывает на наличие чрезмерно высоких требований к себе. Яркая выраженность данной

установки также ведет к стрессам. У таких молодых людей убеждения в том, что они кому-то что-то должны или обязаны соответствовать своим высоким требованиям, могут служить источником стресса в следующем случае: когда что-либо будет напоминать об этом долге и что-либо одновременно будет мешать его исполнить. Достаточно выраженными, хотя и в меньшей степени, оказались у молодых людей, принимавших участие в исследовании и такие установки как: «долженствование в отношении других» ($cp=30,62$), которая показывает, наличие высоких требований, предъявляемых к другим; «фрустрационная толерантность» ($cp=31,28$), которая отражает степень переносимости различных фрустраций.

Корреляционный анализ выраженности социально-психологических и иррациональных установок у молодых людей с удовлетворенности жизнью показал наличие значимых взаимосвязей.

Наиболее тесная обратная связь уровня удовлетворенности жизнью обнаруживается с иррациональными установками, такими как фрустрационная толерантность ($r=-0,56$, $p=0,05$); долженствование в отношении себя ($r=-0,44$, $p=0,05$); самооценка и рациональность мышления ($r=-0,45$, $p=0,05$). Эти иррациональные установки снижают удовлетворенность жизнью. Молодые люди с низким уровнем удовлетворенности жизнью тяжело справляется со стрессом, им свойственны высокий уровень эмоциональной напряженности, высокая тревожность, также и наоборот: молодежь, имеющая низкую стрессоустойчивость, высокую тревожность при возникающих трудностях, частые разочарования при неосуществление какой-либо цели, обладают низким уровнем удовлетворенности жизнью. Убеждения в том, что они кому-то что-то должны или обязаны соответствовать своим высоким требованиям, служат источником стресса что, в свою, очередь, провоцирует снижение удовлетворенности жизнью. Установки на обобщение оценок себя и других людей, ориентация на целостность в объяснении поведения так же провоцирует рост неудовлетворенности жизнью.

Были обнаружены значимые взаимосвязи удовлетворенности жизнью и с отдельными социально-психологическими установками молодых людей.

Так удовлетворенность жизнью значимо положительно связана с ориентацией на процесс ($r=0,35$ $p=0,05$). То есть установка на нахождение смыслов и удовольствия в процессе выполнения деятельности способствует удовлетворенности жизнью. А вот ориентация на результат показала отрицательную взаимосвязь с удовлетворенностью жизнью ($r=-0,47$, $p=0,05$). Это, вероятно, связано с тем, что результаты определены молодыми людьми на перспективу, они осознают, что достижение результата требует времени и усилий, связано с преодолением трудностей, а достигнутый на данный момент результат они не определяют как значимый.

Проведенное исследование позволяет установить, что переживание эмоционального благополучия в наибольшей степени связано с увеличением у молодых людей выраженности социально-психологической установки на процесс и снижением выраженности таких иррациональных установок как

долженствование в отношении себя и тенденции к обобщенным оценкам других людей и мира в целом, к формированию жестких связей между информацией о реальности, которую воспринял человек и его отношением к этой реальности. Полученные результаты дают основания для выделения направлений психологической деятельности по содействию повышению удовлетворенности жизнью молодых людей и могут быть использованы в практической работе психолога с молодежью.

Библиографический список:

1. Шамионов Р. М. Психология субъективного благополучия личности - Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2004. - 179 с.
2. Ryff C.D., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychological research // *Psychotherapy and Psychosomatics*. – 1996. - No65. - P. 14-23.
3. Duncan, G. What do we mean by "happiness"? The relevance of subjective wellbeing to social policy / G. Duncan // *Social Policy Journal of New Zealand*. – 2005. – Iss. 25. – P. 16-31.
4. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. – М.: София, 2006. – 368 с.
5. Kuppens P. The Role of Positive and Negative Emotions in Life Satisfaction Judgment Across Nations / P. Kuppens, A. Realo, E. Diener // *Journal of Personality and Social Psychology*, 2008. – Vol. 95. – № 1. – P. 66-75.
6. Узнадзе Д. Н. Психология установки. — СПб.: Питер, 2001. — 414 с.
7. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: рационально-эмоциональный подход. — СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. — 272 с.
8. Шихирев П.Н. Социальная установка как предмет социально-психологического исследования // *Психологические проблемы социальной регуляции поведения*. М., 1976. - 272 с.
9. Потемкина О.Ф., Потемкина Е. В. Психология личности. Как полюбить себя и других., М., АСТ-ПРЕСС, 2005, 288 с.