

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

Допущено до захисту

Завідувач кафедри
Д. психол. н., _____

(підпис)
« ____ » _____ 2024 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня магістр
Зі спеціальності _____ 053 Психологія _____
(шифр та найменування спеціальності)

За освітньою програмою _____ «Практична психологія» _____
(назва освітньої програми)

**На тему: «ОСОБЛИВОСТІ ЗВ'ЯЗКУ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ
УСТАНОВОК З ЖИТТЄВОЮ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ У МОЛОДІ»**

Виконавець:
здобувач 2 курсу бзф12 групи
факультету ЦЗФН
_____ Воронкова Васіліса Юріївна _____
/підпис/

Науковий керівник
доцент кафедри МППП
доктор психологічних наук
_____ Шрагіна Лариса Ісаківна _____
/підпис/

Одеса 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ І. ФОРМУВАННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ЖИТТЄВИМ ЗАДОВОЛЕННЯМ.....	7
1.1. Психологічні аспекти життєвої задоволеності.....	7
1.2. Поняття ірраціональних установок та психологічні аспекти їх формування	20
1.3. Прислів'я та приказки як форми культурного впливу на формування ірраціональних установок	29
1.4. Взаємозв'язок між ірраціональними установками та життєвою задоволеністю	40
Висновки до першого розділу	44
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ТА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК МОЛОДІ.....	46
2.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення рівня задоволеності життям та ірраціональних установок.....	46
2.1.1.Шкала процвітання (Flourishing Scale, FS)	50
2.1.2.Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA) Берніс Л. Ньюгартен.....	51
2.1.3.Методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса...54	
2.1.4.Шкала базових переконань про світ (WAS) Р. Янов-Бульман.....58	
2.1.5. Методи математико-статистичної обробки результатів.....61	
2.2. Процедурний пункт емпіричного дослідження.....61	
2.3. Організація і база дослідження	62
Висновки до другого розділу.....	63
РОЗДІЛ ІІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК З ЖИТТЄВОЮ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ МОЛОДІ ТА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ЇХ ВПЛИВУ.....	67
3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня задоволеності у молоді.....	67
3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження ірраціональних установок та особливостей їх взаємозв'язку з рівнем задоволеності у молоді.....	76
3.3. Форми роботи з подолання наслідків впливу ірраціональних установок у молоді та їх ефективність.....	86
Висновки до третього розділу	105
ВИСНОВКИ	108
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	114

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. В сучасному світі питання загального стану життєвої задоволеності та психічного благополуччя стає все більш актуальним, особливо в контексті молодіжної аудиторії. Якщо, ще в 20 столітті головним показником успіху країни був ВВП на душу населення, то головною метою людства у 21 столітті є ВВПЩ – валове внутрішнє щастя. Саме тому в даній роботі автор буде досліджувати взаємозв'язок ірраціональних установок з рівнем життєвої задоволеності серед молоді. Молодь є майбутнім керманичем суспільства, і її психологічне здоров'я та загальний стан життєвої задоволеності мають значний вплив на ключові аспекти суспільного розвитку, включаючи ефективність праці, соціальну стабільність та інші.

Молодь є особливою групою, що зазнає значних психологічних навантажень, які включають стислий графік в навчанні та роботі, навчальний тиск, пошук свого місця у суспільстві тощо. Саме в молодому віці відбувається формування ключових психологічних рис і характеристик, які суттєво впливають на майбутнє життя людини.

Негативні ірраціональні установки у молоді здатні перетворитися на підґрунтя для розвитку різноманітних психічних розладів у дорослому віці. Ірраціональні установки сприяють посиленню стресу та призводять до погіршення психічного стану.

Саме тому в даній роботі автор буде досліджувати взаємозв'язок ірраціональних установок з рівнем життєвої задоволеності серед молоді.

Отже, актуальність теми дослідження полягає в її важливості для розвитку як індивідів, так і суспільства в цілому, а також у потенційних можливостях для практичного застосування отриманих результатів у сфері психологічної підтримки молоді.

Об'єктом дослідження є життєва задоволеність молоді, а **предметом** є взаємозв'язок між ірраціональними установками та рівнем життєвої задоволеності молоді.

Метою даної роботи є вивчення форм культурного впливу на формування ірраціональних установок та виявлення взаємозв'язку ірраціональних установок із рівнем життєвої задоволеності молоді.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз теоретичних підходів до вивчення задоволеності життям та виявити психологічні аспекти задоволеності життям.
2. Визначити сутність поняття «ірраціональні установки» та психологічні аспекти їх формування.
3. Провести аналіз прислів'їв та приказок як форми культурного впливу на формування ірраціональних установок
4. Описати методи вивчення задоволеності життям та ірраціональних установок.
5. Виявити зв'язок між задоволеністю життям та ірраціональними установками.
6. Розробити форми роботи з подоланням наслідків впливу ірраціональних установок на задоволеність життям та проаналізувати їх ефективність.

Психологічні аспекти життєвої задоволеності полягають у детальному вивченні поняття ірраціональних установок та рівня життєвої задоволеності, визначенні взаємозв'язку ірраціональних установок з рівнем життєвої задоволеності серед молоді.

У даній роботі використані як теоретичні, так і емпіричні **методи дослідження**. Теоретичний аналіз базується на огляді наукової літератури та теоретичних концепцій у галузі психології. Емпіричний аналіз здійснюється за допомогою таких чотирьох методів, як «Шкала процвітання (Flourishing Scale, FS)» Е. Дінера, опитувальник «Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA)» Берніс Л. Ньюгартен, методики діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса, «Шкали базових переконань про світ (WAS)» Р. Янов-Бульмана та подальшої статистичної обробки отриманих даних за коефіцієнтом кореляції Спірмена.

Дослідження проведене на вибірці у 60 осіб віком від 20 до 35 років (32 дівчини та 28 хлопців) з різних соціальних та економічних середовищ.

Ранні дослідження у галузі психології ірраціональних установок та їх вплив на психічне здоров'я людини часто акцентувалися на дорослих популяціях. Однак зростає інтерес до вивчення цих аспектів у молодіжній аудиторії. Деякі дослідження свідчать про те, що ірраціональні установки можуть бути особливо впливовими у молодому віці, коли формуються основні психологічні особливості особистості. Інші дослідження показують, що низький рівень життєвої задоволеності у молоді може бути пов'язаний з певними ірраціональними переконаннями або способами мислення. Однак існує нестача наукових досліджень, що досліджують конкретний взаємозв'язок між ірраціональними установками та рівнем життєвої задоволеності серед молоді.

Дослідження ірраціональних установок та їхнього впливу на життєву задоволеність охоплюють роботи багатьох вчених. Альберт Елліс досліджував ірраціональні переконання як ключові чинники емоційних розладів, що знижують задоволеність життям. Ед Дінер підкреслив значення суб'єктивного благополуччя та розробив "Flourishing Scale". Берніс Л. Ньюгартен створила "Life Satisfaction Index", що досліджує суб'єктивні аспекти задоволення життям, а Рональд Янов-Бульман розробив "Шкалу базових переконань про світ," яка вивчає, як ірраціональні переконання можуть знижувати життєву задоволеність.

Серед інших дослідників Аарон Бек вивчав зв'язок між негативними переконаннями та емоційним станом, а Мартін Селігман наголошував на важливості оптимістичних установок для задоволення життям, особливо серед молоді. Віктор Франкл і Карл Роджерс підкреслювали значення особистісного сенсу та потенціалу для подолання ірраціональних переконань, що впливають на психічне благополуччя.

Отже, існує потреба в подальших дослідженнях, які детально вивчали б цей взаємозв'язок у молоді, а також враховували різноманітні фактори, що можуть впливати на цей процес.

Дослідження спрямоване на практичне застосування у психологічній практиці, а саме - розробку ефективних програм психологічної підтримки для молоді, що мають ірраціональні установки та низький рівень життєвого задоволення.

Розуміння взаємозв'язку ірраціональних установок та життєвого задоволення може допомогти розробити більш ефективні програми психологічної підтримки та інтервенцій для молоді, спрямовані на зниження рівня стресу та покращення психічного благополуччя.

Дане дослідження допоможе розширити наші знання про психологічні механізми, що лежать в основі психічного здоров'я та задоволеності життям.

Апробація результатів роботи. Результати теоретичного дослідження представлено у статті: Шрагіна Л. І., Воронкова В. Ю. “Можливості впливу прислів'їв та приказок на ірраціональні установки особистості”. У статті розглянуто роль прислів'їв та приказок як культурних факторів, що сприяють формуванню ірраціональних установок, зокрема серед молоді. Проведено аналіз механізмів впливу народної мудрості на психологічні переконання індивідів, які можуть спричиняти зниження життєвої задоволеності. Публікація вийшла у журналі «Ментальне здоров'я» (м. Одеса, 2024 р.). – Одеса: Державний заклад «Одеський національний економічний університет», 2024. С. 74-80.

Структура та обсяг магістерської роботи. Робота містить вступ, три розділи з висновками, загальні висновки, список використаних літературних джерел загальною кількістю 60. У роботі налічується 2 таблиці та 26 рисунків. Весь обсяг роботи має 113 сторінок.

РОЗДІЛ І. ФОРМУВАННЯ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК ТА ЇХ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК З ЖИТТЄВИМ ЗАДОВОЛЕННЯМ

1.1. Психологічні аспекти життєвої задоволеності

Рівень життєвої задоволеності – це комплексна міра, що відображає загальне враження людини про якість свого життя, яка включає оцінку різних сфер, таких як особисті відносини, робота, здоров'я та інші аспекти. Психологічні аспекти цього рівню включають такі ключові елементи, як суб'єктивне сприйняття, емоційний компонент, психосоціальні фактори, когнітивні переконання, динаміка і зміни.

Суб'єктивне сприйняття. Рівень життєвої задоволеності відображає суб'єктивні переконання та емоційний стан людини. Це не тільки об'єктивні факти, але й те, як людина сприймає та оцінює своє життя у загальному контексті.

Суб'єктивне сприйняття відіграє ключову роль у формуванні та визначенні рівню життєвої задоволеності. Ось як це відбувається:

1) **Оцінка власного життя.** Люди оцінюють якість свого життя на основі суб'єктивного сприйняття. Вони порівнюють своє поточне становище зі своїми очікуваннями, цінностями та попереднім досвідом. Якщо їхні очікування відповідають реальності та вони відчують, що досягли своїх цілей або життєвих задоволень, їхній рівень життєвої задоволеності може бути високим. Навпаки, якщо вони відчують невдачу або розчарування, це може призвести до зниження рівню життєвої задоволеності. Наприклад, дослідження А. Абеле та співавторів вивчало зв'язок між сприйняттям успішності в кар'єрі та рівнем задоволеності життям [25]. Вони провели опитування серед різних соціальних груп з метою визначити, як самооцінка успішності в кар'єрі впливає на загальне задоволення життям.

У дослідженні використовувалися різні методи оцінки успішності в кар'єрі та задоволеності життям, включаючи анкетування та психологічні тести. Результати показали, що особи, які вважали свою кар'єру успішною,

мали вищий рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто не вважав свою кар'єру успішною.

Це дослідження підкреслило важливість самооцінки успішності в кар'єрі для загального благополуччя та задоволення життям. Люди, які відчують себе успішними у своїй кар'єрі, зазвичай мають позитивніші перспективи на життя, більше енергії та впевненості в собі.

В книзі доктора Емми Сеппали розглянуто зв'язок між сприйняттям якості міжособистісних відносин та рівнем життєвої задоволеності [54]. Дослідження включало опитування різних груп людей щодо їхніх відносин з різними соціальними групами, включаючи родину, друзів, колег та інших. Учасники дослідження оцінювали, наскільки задовільними вони вважають свої міжособистісні відносини та як ці відносини впливають на їхнє загальне відчуття щастя та задоволеності життям.

Результати дослідження підтвердили, що люди, які сприймають свої відносини з іншими як задовільні та підтримуючі, мають більший рівень життєвої задоволеності. Такі відносини забезпечують психологічну підтримку, взаєморозуміння та позитивні емоції, що впливає на загальне психічне благополуччя.

Отже, дослідження доктора Емми Сеппали підтвердило, що люди, які відчують себе більш пов'язаними з іншими, мають нижчий рівень тривоги та депресії [54]. Ба більше, дослідження показують, що вони мають вищу самооцінку, більше співчуття до інших, вони більш довірливі та схильні до співпраці, і, як наслідок, інші більш відкриті для довіри та співпраці з ними. Іншими словами, соціальні зв'язки створюють позитивний зворотний зв'язок, що забезпечує соціальне, емоційне та фізичне благополуччя.

Дослідження, проведене Е. Дінером та його колегами, вивчало зв'язок між сприйняттям свого життя як успішного та задовільного та рівнем життєвої задоволеності [34]. Це дослідження ставило перед собою завдання визначити, як самооцінка життя впливає на загальний рівень задоволеності життям у людей.

У дослідженні було використано різні методи оцінки сприйняття життя, включаючи анкетування та інтерв'ю. Учасники дослідження оцінювали своє життя з різних аспектів, таких як кар'єра, відносини, особисті досягнення тощо, а також виражали свої власні оцінки щодо рівня загального задоволення життям.

Результати дослідження підтвердили, що люди, які вважають своє життя успішним та задовільним, зазвичай мають вищий рівень життєвої задоволеності. Це означає, що позитивне сприйняття власного життя впливає на загальне відчуття щастя та задоволення у людини.

Отже, дослідження Е. Дінера свідчить про важливість самооцінки життя та її вплив на загальний рівень задоволеності життям у людей [34]. Люди, які оцінюють своє життя позитивно та успішно, зазвичай відчують більше щастя та задоволення у своєму житті.

2) Емоційний стан. Суб'єктивне сприйняття також відображає емоційний стан людини. Позитивне сприйняття може включати радість, задоволення та щастя, тоді як негативне сприйняття може включати стрес, тривогу та невдоволення. Емоційний стан сильно впливає на рівень життєвої задоволеності, оскільки він визначає загальне емоційне благополуччя людини.

Наприклад, дослідження, проведене Барбарою Фредрікссон та її колегами у 2008 році стосувалося вивчення впливу позитивних емоцій на загальне психічне здоров'я та життєве задоволення [41]. Вони запропонували концепцію позитивного відношення до емоцій (Positive Emotion Ratio), яка враховувала співвідношення позитивних емоцій до негативних.

У своєму дослідженні Фредрікссон і її команда досліджували, як різні відсотки позитивних емоцій впливають на психічне здоров'я та загальне життєве задоволення. Вони виявили, що люди, які відчують більше позитивних емоцій у порівнянні з негативними, мають краще психічне здоров'я та вищий рівень життєвого задоволення.

Ця робота сприяла розумінню того, як позитивні емоції можуть мати важливий вплив на наше життя. Вона підкреслила значення того, щоб активно

культивувати позитивність у повсякденному житті, оскільки це може сприяти підвищенню загального рівня щастя, психічного здоров'я та життєвого задоволення.

Отже, дослідження Фредріксон та співавторів у 2008 році вказує на те, що позитивні емоції можуть мати накопичувальний ефект на загальне психічне здоров'я та життєве задоволення.

Негативні емоції, навпаки, можуть впливати на зниження рівня задоволеності життям. Наприклад, стресові ситуації або переживання суму можуть зменшувати загальне відчуття щастя та задоволення. Дослідження, що було проведене Вайнштайном та Лавергеттою у 2009 році досліджувало вплив довготривалого стресу на психічне здоров'я та загальний рівень задоволеності життям. Вони аналізували, як тривалість та інтенсивність стресу впливають на психологічний стан та якість життя у студентів коледжу [57].

Дослідники виявили, що довготривалий стрес може мати серйозний негативний вплив на психічне здоров'я та загальний рівень задоволеності життям. Студенти, які переживають тривалий стрес, частіше скаржаться на симптоми депресії, тривоги та відчуття вибуховості. Також було виявлено, що вони мають менший рівень задоволеності життям порівняно з тими, хто не переживає такий стрес.

Це дослідження підкреслило важливість управління стресом, оскільки він може мати серйозні наслідки для загального благополуччя та якості життя людини. Воно також підкреслило потребу в розвитку стратегій та програм, спрямованих на зменшення стресу та підвищення рівня психічного здоров'я у сучасному суспільстві.

Отже, дослідження Вайнштайна та Лавергетти, проведене у 2009 році, вказує на те, що довготривалий стрес може мати негативний вплив на психічне здоров'я та загальний рівень задоволеності життям [57].

Таким чином, емоційний стан відіграє важливу роль у формуванні рівню життєвої задоволеності. Позитивні емоції сприяють підвищенню рівня

задоволеності життям, тоді як негативні емоції можуть впливати на його зниження.

3) Перспектива і ставлення до життя. Суб'єктивне сприйняття також включає індивідуальні перспективи та ставлення до життя. Особисті відносини, кар'єра, здоров'я та інші аспекти можуть бути оцінені кожною людиною по-різному в залежності від її власних переконань, цінностей та досвіду.

Люди, які мають оптимістичне ставлення до життя, зазвичай мають вищий рівень задоволеності життям, навіть у складних ситуаціях. Наприклад, дослідження Фредріксон показали, що оптимістичність пов'язана з кращим психічним здоров'ям та більш високим рівнем життєвого задоволення [42].

Дослідження, проведене Хосе Канасом у 2006 році вивчало взаємозв'язок між гнучкістю мислення і рівнем задоволеності життям. Гнучке мислення - це здатність розглядати проблеми та ситуації з різних точок зору, а також здатність адаптуватися до змін [31].

У своєму дослідженні Канас використав різноманітні методи, включаючи анкетування та експериментальні підходи, для вивчення впливу гнучкого мислення на загальний рівень задоволеності життям.

Результати цього дослідження показали, що особи з вищим рівнем гнучкості мислення мають вищий рівень задоволеності життям. Це означає, що люди, які можуть дивитися на ситуації з різних сторін та вміють змінювати свої погляди та дії відповідно до нових обставин, відчувають більше задоволення від свого життя.

Це дослідження підкреслює важливість гнучкого мислення як фактора, який сприяє психологічному благополуччю та задоволеності життям. Воно показує, що здатність до адаптації та реагування на зміни може бути важливою складовою позитивного психологічного стану.

Дослідження, проведене Еммонсом та Маккалоу в 2003 році, вивчало вплив практики вдячності на рівень задоволеності життям. Учасники дослідження брали участь у спеціально розробленій програмі вдячності, де їм

пропонували щодня замислюватися над тими аспектами свого життя, за які вони можуть відчувати вдячність, та вести щоденник цих моментів [37].

Після кількох тижнів практики вдячності учасники дослідження відчули значне підвищення рівня задоволеності життям. Вони також повідомляли про покращення настрою, зниження рівня стресу та покращення взаємин з іншими людьми.

Це дослідження підкреслило важливість практики вдячності як інструменту для підвищення рівня задоволеності життям. Відчуття вдячності може допомогти людям бачити позитивні аспекти свого життя, навіть у складних чи стресових ситуаціях, що в свою чергу сприяє загальному психологічному благополуччю та задоволеності.

4) Здатність до адаптації є важливим аспектом психологічного благополуччя та задоволеності життям. Люди, які можуть ефективно адаптуватися до змін у своєму житті, зазвичай відчувають більше задоволення та здоров'я.

Люди з вищим рівнем здатності до адаптації можуть краще справлятися зі стресом. Наприклад, результати дослідження, проведеного Фолкман та Лазарусом у 1980 році відіграло важливу роль у розвитку розуміння стратегій копіngu (адаптації) під час стресових ситуацій. Фолкман та Лазарус вивчали, які саме стратегії використовують люди для того, щоб впоратися зі стресом, і як ці стратегії впливають на їхнє емоційне становище та загальний рівень задоволеності життям [40].

У своєму дослідженні вони визначили два основних типи стратегій копіngu:

- Проблемно-орієнтовані стратегії: Ці стратегії спрямовані на безпосереднє вирішення проблеми або стресора. Наприклад, це може бути пошук рішення проблеми, планування дій або активне управління ситуацією.
- Емоційно-орієнтовані стратегії: Ці стратегії спрямовані на зміну своєї власної реакції на стресор. Наприклад, це може включати пошук

підтримки від друзів або родини, відволікання уваги від проблеми або позитивне переоцінювання ситуації.

Результати дослідження Фолкман та Лазаруса показали, що обидва типи стратегій копіngu можуть бути ефективними в зменшенні негативних емоцій та підвищенні рівня задоволеності життям. Однак успішність стратегій може залежати від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей людини.

Наприклад, якщо людина стикається з проблемою, яку можна вирішити, проблемно-орієнтовані стратегії можуть бути більш ефективними. З іншого боку, якщо ситуація не піддається прямому вирішенню, емоційно-орієнтовані стратегії можуть допомогти зменшити стрес та підвищити емоційний комфорт.

Це дослідження наголошує важливість того, щоб люди розвивали та використовували різноманітні стратегії копіngu для того, щоб ефективно впоратися зі стресом та підтримувати свій рівень задоволеності життям.

Також цікавим було дослідження, проведене Бонанно та Бартоном у 2013 році, яке розглядало, як люди реагують на кризові події, такі як втрата роботи, розлучення або втрата близької людини. Вони досліджували, які саме реакції можуть сприяти психологічному пристосуванню до таких негативних життєвих обставин [29].

Результати дослідження показали, що під час кризових ситуацій деякі люди можуть розвивати нові навички та знайти нові можливості, що допомагає їм адаптуватися до нової ситуації. Цей процес може сприяти їхньому загальному благополуччю.

Наприклад, після втрати роботи деякі люди можуть визначити нові кар'єрні цілі, відкрити своє власне підприємство або зайнятися новою сферою діяльності, яка виявиться більш стимулюючою і задовільною для них.

Дослідження ж, проведене Сегерстромом та О'Коннором у 2012 році розглядало зв'язок між здатністю до адаптації та міжособистісними відносинами, а також соціальними підтримуючими мережами. Вчені

досліджували, які саме характеристики та які аспекти здатності до адаптації можуть впливати на соціальну динаміку і підтримку [55].

Результати дослідження показали, що висока здатність до адаптації була пов'язана з більш позитивними міжособистісними відносинами. Це означає, що люди з вищим рівнем здатності до адаптації, схильні до більш здорових, позитивних та задовільних взаємин з іншими людьми.

Крім того, дослідження показало, що висока здатність до адаптації також була пов'язана зі здоровішими соціальними підтримуючими мережами. Це означає, що такі люди частіше мають сильні соціальні зв'язки, друзів і підтримку в складних ситуаціях.

Отже, дослідження Сегерстром та О'Коннора, підкреслює важливість здатності до адаптації для формування задовільних міжособистісних відносин та зміцнення соціальних підтримуючих мереж, що сприяє психологічному та емоційному благополуччю.

Ці приклади підтверджують, що здатність до адаптації є важливим фактором, який впливає на рівень життєвої задоволеності. Люди, які можуть ефективно адаптуватися до змін у своєму житті, частіше відчувають більше задоволення та мають краще психічне здоров'я.

Суб'єктивне сприйняття важливо для розуміння та визначення рівню життєвої задоволеності, оскільки воно відображає особисті переконання, емоції та ставлення до різних аспектів життя.

Емоційний компонент: Часто рівень життєвої задоволеності відображає емоційний стан особистості, включаючи щастя, задоволення, стрес або невдоволення. Ці емоції можуть виникати внаслідок різних подій та досвідів у житті людини. Емоційний компонент має значний вплив на рівень життєвої задоволеності, оскільки емоції є ключовим чинником, який визначає загальний емоційний стан і задоволення людини зі свого життя. Ось як емоційний компонент впливає на рівень життєвої задоволеності:

1) Щастя та задоволення. Позитивні емоції, такі як радість, щастя та задоволення, сприяють підвищенню рівню життєвої задоволеності. Коли

людина відчуває себе щасливою і задоволеною, вона схильна оцінювати своє життя як вдале та задовільне.

2) **Стрес та тривога.** Негативні емоції, такі як стрес, тривога та розчарування, можуть призвести до зниження рівню життєвої задоволеності. Люди, які постійно відчувають стрес або тривогу, можуть вважати своє життя менш задовільним та менш щасливим.

3) **Самопочуття та емоційна стабільність.** Емоційна стабільність та здатність до керування емоціями можуть впливати на рівень життєвої задоволеності. Люди, які вміють ефективно управляти своїми емоціями та знаходити позитивні аспекти в житті, зазвичай відчувають більше задоволення від життя.

4) **Емоційна реактивність.** Рівень життєвої задоволеності може змінюватися в залежності від того, як швидко та як сильно людина реагує на емоційні події. Особи з високою емоційною реактивністю можуть бути більш схильні до коливань у своєму рівні життєвої задоволеності.

5) **Здоров'я та благополуччя.** Емоційне здоров'я та благополуччя також є важливими аспектами, що впливають на рівень життєвої задоволеності. Люди, які відчувають емоційний комфорт та мають стабільне емоційне здоров'я, зазвичай оцінюють своє життя як більш задовільне.

Психосоціальні фактори представляють широкий спектр аспектів, що охоплюють соціальне середовище та психологічні процеси, що впливають на життєве задоволення.

- Соціальна підтримка. Якщо людина відчуває, що вона має підтримку від своїх близьких, друзів, родини або співробітників, це може позитивно впливати на її рівень життєвої задоволеності. Люди, які мають сильні соціальні зв'язки, часто відчуваються щасливіше та більш задоволеними життям.

- Рівень доходу та економічна стабільність. Вищий рівень доходу та відчуття економічної стабільності можуть сприяти почуттю

задоволеності. Економічне благополуччя може забезпечити доступ до матеріальних ресурсів та послуг, які покращують якість життя.

- Самооцінка та самоповага. Позитивне сприйняття себе, власна самооцінка та відчуття власної гідності можуть впливати на загальний рівень життєвої задоволеності. Люди з високою самооцінкою часто відчують більше задоволення від життя.

- Якість міжособистісних відносин. Якісні та підтримуючі взаємини з іншими людьми можуть позитивно впливати на рівень життєвої задоволеності. Відносини, які базуються на взаєморозумінні, підтримці та взаємній довірі, сприяють почуттю щастя та задоволеності.

- Стрес та копінг-стратегії. Управління стресом та ефективні копінг-стратегії можуть впливати на рівень життєвої задоволеності. Люди, які вміють ефективно впоратися зі стресом та використовувати конструктивні методи розв'язання проблем, зазвичай відчуються більш задоволеними життям.

Когнітивні переконання, або спосіб, яким ми сприймаємо та тлумачимо світ навколо нас, грають важливу роль у визначенні нашого рівню життєвої задоволеності. Нижче наведено деякі приклади та наукові дослідження, які підтверджують вплив когнітивних переконань на життєве задоволення:

Переконання про себе та світ: Якщо у людини існують позитивні переконання про себе (наприклад, "Я заслуговую на щастя") та світ (наприклад, "Світ відкритий для мене"), це може позитивно впливати на її рівень життєвої задоволеності. Дослідження, проведене Чіро Конверсано та іншими, вивчало зв'язок між когнітивними факторами, такими як ставлення до себе та оптимізм, і рівнем життєвого задоволення у дорослих. Дослідження базувалося на ідеї, що сприйняття себе та світу може впливати на загальний психологічний стан та якість життя людини [33].

У дослідженні були використані різні психологічні шкали для вимірювання таких параметрів, як самооцінка, самоприйняття, оптимізм, позитивне ставлення до світу та життєве задоволення. Учасникам ставили

різноманітні запитання та завдання, спрямовані на оцінку їхнього внутрішнього стану, переконань та загального психічного благополуччя.

Результати дослідження підтвердили гіпотезу про те, що позитивне ставлення до себе та оптимізм щодо світу корелюють з вищим рівнем життєвого задоволення. Учасники, які мали більш позитивне уявлення про себе, демонстрували більш високий рівень задоволеності життям. Також, ті, хто був більш оптимістичним щодо світу та майбутнього, також виявили більший рівень життєвого задоволення.

Стратегії копіngu. Когнітивні стратегії копіngu, такі як позитивне переоцінювання (reinterpretation) та прийняття (acceptance), можуть впливати на рівень життєвої задоволеності. Дослідження, проведене Мері МакНотон-Кессілл та співавторів вивчало зв'язок між стратегіями копіngu і рівнем життєвого задоволення у студентів. Дослідження базувалося на припущенні, що спосіб, яким люди реагують на стрес, може впливати на їхній загальний психологічний стан та якість життя [51].

У дослідженні були використані різні психологічні методики та опитувальні анкети для вимірювання стратегій копіngu, таких як активна позитивна переоцінка (наприклад, позитивне переформулювання подій), висловлення емоційного підтримання (звернення за допомогою та підтримкою до інших), прийняття ситуації (прийняття реальності та шукання способів пристосування до неї), та інші.

Результати дослідження підтвердили, що використання позитивних когнітивних стратегій копіngu (таких як активна позитивна переоцінка) пов'язане з вищим рівнем життєвого задоволення. Учасники, які використовували такі стратегії, демонстрували більш позитивне емоційне ставлення до життя та більший ступінь задоволеності своїм життям.

Результати цього дослідження свідчать про важливість позитивного способу реагування на стресові ситуації для підвищення загального рівня життєвого задоволення та психологічного благополуччя.

Ірраціональні переконання. Негативні або ірраціональні когнітивні переконання можуть суттєво знизити рівень життєвої задоволеності. Наприклад, переконання про недостойність ("Я ніколи не зможу досягти успіху") або переконання про безнадійність ("Все завжди буде погано") можуть призвести до негативних емоцій та зниження життєвого задоволення.

Ірраціональні переконання можуть значно впливати на рівень життєвої задоволеності, оскільки вони формують наше сприйняття світу, себе та інших людей. Такі переконання часто призводять до негативних емоцій, стресу та несприятливого ставлення до життя. Деякі приклади ірраціональних переконань включають:

"Я повинен/повинна бути ідеальним/ідеальною". Це переконання може призводити до надмірних очікувань від себе, які ніколи не можуть бути досягнуті, що в свою чергу викликає стрес та невдоволення.

"Якщо щось піде не так, це буде катастрофою". Таке переконання ускладнює вміння ефективно вирішувати проблеми, оскільки будь-яка помилка або невдача сприймається як неприйнятна.

"Якщо інші не приймають мене, це означає, що я нічого не вартий/варта". Це переконання може призвести до низької самооцінки та відчуття власної непридатності.

Наукові дослідження підтверджують, що ірраціональні переконання можуть значно підвищувати рівень стресу, тривоги та депресії, тим самим знижуючи загальний рівень життєвої задоволеності. Наприклад, дослідження, проведене в галузі клінічної психології, показало, що люди з високим рівнем ірраціональних переконань частіше мають симптоми тривоги та депресії і відчують менший рівень задоволеності від життя.

Одним із досліджень, яке ілюструє вплив ірраціональних переконань на рівень життєвої задоволеності, є робота "Irrational beliefs and life satisfaction among people in early adulthood" від автора Атанаса Івановського. У цьому дослідженні було вивчено зв'язок між ірраціональними переконаннями та рівнем життєвої задоволеності у особистості в період ранньої зрілості.

Результати показали, що особи з більш високим рівнем ірраціональних переконань мали значно менший рівень задоволеності від життя порівняно з тими, хто мав менше ірраціональних переконань [49].

Ще одним прикладом є дослідження " Irrational Beliefs and Psychological Distress: A Meta-Analysis, авторства Крістофа Флюкігера та інших. У цьому мета-аналізі були об'єднані дані з різних досліджень, щоб дослідити зв'язок між ірраціональними переконаннями та психологічними проблемами, такими як дистрес, депресія та тривога. Результати показали, що люди з вищим рівнем ірраціональних переконань мали значно менший рівень психологічного благополуччя та задоволеності від життя " [39].

Ці дослідження ілюструють, як ірраціональні переконання можуть впливати на рівень життєвої задоволеності, підтверджуючи важливість розуміння та регулювання таких переконань для поліпшення психічного благополуччя та задоволеності від життя.

Отже, когнітивні переконання грають ключову роль у формуванні рівню життєвої задоволеності, і їх позитивна переоцінка та ефективне управління можуть сприяти підвищенню загального рівня задоволення в житті.

Динаміка і зміни. Психологічні аспекти рівню життєвої задоволеності включають також динаміку цього показника з часом. Люди можуть переживати коливання у своєму рівні задоволеності в залежності від життєвих обставин, подій та переживань.

Динаміка і зміни можуть впливати на рівень життєвої задоволеності залежно від конкретних обставин і контекстуальних факторів. Деякі дослідження вказують на те, що позитивні зміни, такі як досягнення особистих цілей, покращення у важливих аспектах життя, можуть призводити до підвищення рівня життєвої задоволеності. З іншого боку, негативні зміни, такі як стресові події, втрата роботи або втрата близької людини, можуть призвести до зниження задоволеності від життя.

Наприклад, результати дослідження Хільке Брокман та Яна Делхі показало, що позитивні зміни в житті, такі як одруження або знаходження задовільної роботи, пов'язані з підвищенням рівня життєвої задоволеності [30].

Такі дослідження допомагають краще зрозуміти, як зміни в житті впливають на наше самопочуття та загальне благополуччя, що важливо для розвитку стратегій підтримки та управління життєвими перешкодами.

1.2. Поняття ірраціональних установок та психологічні аспекти їх формування

Поняття "ірраціональні установки" вперше було введено американським психологом та психотерапевтом Альбертом Еллісом. Він розробив техніку психотерапії, відому як раціонально-емотивна терапія (RET), в якій великий акцент робився на виявленні та зміні ірраціональних переконань людини. Елліс вважав, що ірраціональні установки грають ключову роль у виникненні емоційних та психологічних проблем у людини, і їх зміна може сприяти поліпшенню психологічного стану та здоров'я. Він розпочав свої дослідження та роботу у цьому напрямку у 1950-х роках.

Дослідження Альберта Елліса були спрямовані на вивчення впливу ірраціональних установок на психічне здоров'я людини та розробку методів їх корекції. Він проводив клінічні спостереження, аналізував кейси своїх клієнтів і використовував психотерапевтичні сесії для виявлення та розуміння ірраціональних переконань.

Відповідно до поглядів Альберта Елліса, поняття «ірраціональна установка» – це жорсткі когнітивно-емоційні зв'язки, які не відповідають реальності та протистоять об'єктивним умовам, що природно веде до дезадаптивності особистості. З точки зору психологічної науки ірраціональні установки – це психологічні стереотипи, переконання або схильності, які відображають неадекватне сприйняття реальності та можуть призводити до нераціональних реакцій та поведінки. Ірраціональні установки, так само як і раціональні, формуються на основі досвіду у рамках соціальних взаємин,

культурних впливів та особистих переконань, оскільки вони передаються від ровесників та батьків. У їх формуванні А. Елліс також підкреслює важливість сімейних норм та правил [36].

Один з головних аспектів ірраціональних установок полягає у їх непримиренні з об'єктивною реальністю та потенційній шкідливості для особистого росту та самопізнання. Такі установки можуть включати переконання про те, що успіх є недосяжним, а особистість неоціненою, безпідставний страх перед певними ситуаціями або об'єктами, а також відсутність впевненості у власних здібностях та можливостях.

Стан ірраціональних установок часто залежить від таких факторів, як рівень самооцінки, ступінь розвиненості критичного мислення, а також ступінь емоційної стабільності. Науковці в галузі психології вивчають різноманітні аспекти ірраціональних установок, спрямовуючи зусилля на розуміння їхнього впливу на поведінку, емоційний стан та загальний психологічний комфорт особистості.

Розуміння природи ірраціональних установок має важливе значення для розвитку методів психологічної корекції та самовдосконалення, оскільки вони можуть бути ключовими факторами, які перешкоджають досягненню особистісного щастя, задоволеності та успіху.

Формування ірраціональних установок є складним психологічним процесом, що обумовлено різноманітними факторами та впливами. Розглянемо деякі з аспектів, які впливають на їх формування.

Досвід і виховання особистості. Дитинство та підлітковий вік є періодом, коли формується основна самооцінка та уявлення про себе, тому важливу роль у формуванні ірраціональних установок відіграє досвід, отриманий у цьому періоді, а також виховання, яке надається батьками та оточуючими.

Негативні коментарі від батьків, вчителів або однолітків можуть призвести до розвитку ірраціональних установок про власну невдачливість, недооціненність або неприйнятність. Наприклад, дитина, яка постійно чує, що

вона нічого не може, може сформувати установку, що вона ніколи не зможе досягти успіху ні в чому.

На формування ірраціональних установок можуть вплинути негативний досвід та стресові події в дитинстві. Наприклад, дитина, яка постраждала у аварії чи була свідком насильства, може розвинути ірраціональне переконання про загрозу та небезпеку у світі навколо неї.

Поведінка та переконання батьків, вчителів, друзів та інших значущих осіб можуть бути передані дитині і стати основою для її власних установок. Наприклад, якщо батьки часто висловлюють песимістичні думки про майбутнє, дитина може навчитися бачити світ так само.

Дослідження, проведене Девідом Д. Бернсом і представлене у його книзі "Feeling Good: The New Mood Therapy", надає важливі відомості про вплив негативних досвідів дитинства на психічне здоров'я та формування ірраціональних переконань [3]. Розглядаючи концепцію когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) та інші психотерапевтичні підходи для лікування депресії та зміни негативних мислених схем, Бернс детально аналізує, який саме досвід дитинства може впливати на виникнення і формування ірраціональних переконань з приводу неправильного сприйняття самого себе, світу та інших.

Бернс використовує різні клінічні приклади та аналізи для ілюстрації того, як негативний досвід, такий як відмова батьків, насильство, дискримінація та інші травматичні ситуації, може стати основою для формування ірраціональних переконань, що впливають на психічне здоров'я. Ці дослідження та клінічні приклади допомагають розуміти механізми, за допомогою яких негативні ситуації з дитинства можуть впливати на психологічне функціонування та відображають важливість розуміння та роботи з ірраціональними переконаннями в рамках психотерапії.

Соціальні норми і стандарти. Соціальне середовище також може впливати на формування ірраціональних установок через передачу певних соціальних норм і стандартів, які грають важливу роль у формуванні

ірраціональних установок, оскільки вони визначають, що вважається прийнятним або неприйнятним у певному суспільстві.

Ідеали краси та тіла. Сучасне суспільство, особливо через медіа та соціальні мережі, формує і підтримує певні ідеали краси та тіла. Наприклад, частіше за все, стандарти краси пропагують струнку фігуру чи певні форми обличчя. Це може сприяти розвитку розладів харчування, таких як анорексія чи булімія. Люди, які не відповідають цим ідеалам, можуть розвивати ірраціональні установки про свою неприйнятність або невдачу, що може вести до негативного ставлення до власного тіла та харчування.

Дослідження показують зв'язок між пропагуванням ідеалів краси та тіла і низькою самооцінкою, а також розвитком депресії у тих, хто не відповідає цим ідеалам. Наприклад, результати дослідження Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі, доктора Ейпріл Темс, професора психіатрії та клінічного нейропсихолога в Департаменті психіатрії та біоповедінкових наук UCLA, показали, що сторінки в соціальних мережах, що демонструють жінок в ідеальному світлі з точки зору зовнішньої привабливості, можуть негативно впливати на самопочуття та психічне здоров'я жінок [56].

Під час дослідження учасники відповіли на ряд питань, що стосувалися їхнього використання соціальних мереж, впевненості у собі та сприйняття власного зовнішнього вигляду. Результати дослідження показали, що «ідеальні» стандарти краси жінок, які часто підтримуються у соціальних мережах, можуть призводити до зниження самооцінки та збільшення психологічного стресу у цих жінок.

Зокрема, учасники, які були більш активні у соціальних мережах та часто бачили ідеалізовані зображення краси, виявили вищий рівень несигнальованого стресу та поганий внутрішній стан порівняно з тими, хто менше часу проводив у соціальних мережах або не був таким пильним до ідеалів краси, що представлені в них.

Результати цього дослідження підкреслюють важливість розуміння впливу соціальних мереж та ідеалів краси на психічне здоров'я та самопочуття

жінок. Вони також вказують на необхідність створення позитивного та реалістичного образу краси у віртуальних середовищах, щоб підтримувати психічне благополуччя і самоповагу усіх користувачів соціальних мереж.

Ідеали краси можуть сприяти розвитку страху перед власним зовнішнім виглядом. Люди можуть відчувати неприйняття до власного тіла, навіть якщо вони відповідають загальноприйнятим стандартам краси. Це може призводити до ірраціональних установок про свою недосконалість та неспроможність досягти ідеалів краси.

Культурні очікування щодо кар'єри та успіху. У культурі, де високо цінуються досягнення та успіх у кар'єрі, люди можуть розвивати ірраціональні установки щодо потреби досягнення бездоганності у всьому, що може призвести до перфекціонізму. Наприклад, люди можуть вважати, що навіть незначні помилки чи невдачі є неприпустимими, що веде до стресу та тривоги.

У суспільстві, де високо цінуються кар'єрні досягнення, люди можуть розвивати ірраціональні установки про невдачу як неприпустимий результат. Це може призвести до страху перед ризиком, а також до уникнення нових можливостей або викликів через переконання у недосконалості чи можливій невдачі.

Культурні очікування щодо кар'єри та успіху можуть створювати постійний стрес та напругу для людей, які постійно намагаються відповідати цим вимогам. Це може призводити до виснаження, тривожності та депресії. Люди можуть розвивати ірраціональні установки щодо своєї власної вартості на основі кар'єрних досягнень. Це може призводити до низької самооцінки та невпевненості.

Дослідження в галузі психології кар'єри показали, як очікування щодо кар'єрного успіху впливає на психічне та емоційне благополуччя людей. Наприклад, дослідження, яке було проведене Ребеккою Найт в 2019 році у Гарвардській бізнес-школі під назвою "Are Your High Expectations Hurting Your Team?" розглядало взаємозв'язок між високими очікуваннями щодо кар'єрного успіху і рівнем вигорання серед професійних працівників [44].

У цьому дослідженні було виявлено, що особи з високими очікуваннями щодо кар'єрного успіху сильніше відчували ознаки вигорання, такі як емоційне виснаження, цинізм та зниження відчуття професійної ефективності. Це свідчить про те, що високі очікування можуть створювати додатковий психологічний стрес та негативно впливати на загальне самопочуття працівників.

Дослідження у сфері соціальної психології також вивчають вплив культурних стандартів успіху на самооцінку та психічне здоров'я. Наприклад, дослідження опубліковане у журналі BMC Psychology у 2024 році, яке проводили Н. Еїдзі Нава (N. Eiji Nawa) та Норіко Ямагісі (Noriko Yamagishi) досліджувало вплив культурних ідей про успіх в кар'єрі у японців на самооцінку і задоволеність життям. Вони знайшли, що в японській культурі, де високий рівень професійного успіху вважається важливим, люди частіше визначають свою власну цінність згідно зі своїми досягненнями у роботі. Це може призводити до підвищення самооцінки при успіхах, але також до зниження самооцінки та відчуття невдачі при провалах [53].

Гендерні ролі. Гендерні ролі впливають на формування ірраціональних установок, оскільки суспільні очікування та норми стосовно того, як чоловіки і жінки повинні поводитися, можуть створювати певні стереотипи та переконання про себе та інших.

Суспільно закріплені гендерні ролі можуть сприяти формуванню ірраціональних установок про необхідність досягнення ідеалу. Наприклад, жінки можуть відчувати більший тиск стосовно вигляду та поведінки, що може призводити до перфекціонізму та низької самооцінки. Результати дослідження, опублікованого у журналі "Frontiers in Psychology", показали вплив гендерних ролей на формування перфекціоністських та самокритичних установок у жінок [45]. Дослідження було спрямоване на вивчення того, як суспільні очікування та стереотипи про гендер впливають на психічне здоров'я та самопочуття жінок.

У дослідженні були залучені учасниці різного віку та соціального статусу. Вони заповнили опитувальник, який оцінював рівень перфекціонізму, самокритичності та співставлявся зі стереотипами гендерних ролей, що вони внутрішньо приймали. Результати дослідження підтвердили, що жінки, які більше відповідали стереотипам гендерних ролей, проявляли вищий рівень перфекціонізму та самокритичності. Вони були більше схильні до самоаналізу та критики своєї власної особистості та досягнень, що може негативно впливати на їхнє психічне здоров'я та емоційне благополуччя. Це дослідження підкреслює важливість розуміння впливу гендерних стереотипів на психологічне здоров'я та самопочуття жінок. Воно підтверджує, що соціальні очікування та норми щодо гендерних ролей можуть стимулювати формування ірраціональних установок, таких як перфекціонізм та самокритика.

Суспільні очікування щодо ролей чоловіків і жінок у сім'ї та на ринку праці також можуть впливати на ірраціональні установки. Особливо це стосується гендерних стереотипів і очікувань, які часто можуть бути неправдивими або недоцільними в сучасному суспільстві.

Традиційно суспільство виступає за те, що жінки відповідають за домашні справи та догляд за дітьми, що може призвести до ірраціональної установки, що жінка повинна бути "ідеальною" домогосподаркою і матір'ю. Це може створювати стрес та почуття недооціненості у жінок, які не відповідають цим стереотипам.

Суспільні очікування можуть створювати ірраціональні установки й у чоловіків, що вони повинні бути "головою сім'ї", забезпечувати матеріально та бути успішними в кар'єрі. Це може призвести до перевантаження, стресу та відчуття недооцінення у випадку, якщо чоловік не відповідає цим очікуванням.

Дослідження у галузі гендерної психології підтверджують вплив цих ролей на самопочуття та самооцінку. Наприклад, дослідження може показати, як чоловіки, які відхиляються від традиційних гендерних ролей, можуть відчувати стрес або невпевненість у своїй мужності. Також може

досліджуватися вплив соціальних стереотипів на розподіл обов'язків у сім'ї та його вплив на загальне самопочуття членів родини.

Стереотипи про те, як чоловіки та жінки "повинні" виражати свої емоції, також можуть впливати на формування ірраціональних установок. Наприклад, жінки можуть відчувати, що їм не дозволяється виражати гнів або амбіції, що може призводити до внутрішньої конфліктності та стресу. Дослідження у галузі соціальної психології вказують на цей вплив гендерних ролей на емоційну регуляцію.

Стандарти щодо особистих досягнень. Деякі суспільні групи висувають високі вимоги до своїх членів щодо досягнень у навчанні, роботі або особистому житті. Це може призводити до ірраціональних установок про недосконалість або невдачу, якщо людина не відповідає цим стандартам.

Високі стандарти щодо особистих досягнень можуть сприяти розвитку перфекціонізму. Особа може відчувати необхідність досягти абсолютного ідеалу у всіх сферах життя, що призводить до стану непродуктивної самокритики і невпевненості. Наприклад, особа може вважати, що будь-яка помилка є неприйнятною, навіть якщо вона досягла значних успіхів.

Високі стандарти можуть також призвести до страху неуспіху. Особа може відчувати надмірний тиск досягнути певного рівня успіху, що може призвести до стресу, тривоги та відчуття невдачі, якщо вона не досягає встановлених цілей.

Високі стандарти можуть призвести до тенденції недооцінювати власні досягнення. Особа може вважати, що її досягнення ніколи не відповідають встановленим стандартам, навіть якщо вони є досить високими. Це може призвести до відчуття некомпетентності та низької самооцінки.

Наукові дослідження підтверджують зв'язок між високими стандартами особистих досягнень і розвитком ірраціональних установок. Наприклад, результати дослідження, представлені в журналі "Clinical Psychology Review" показали, що перфекціонізм пов'язаний зі збільшеною тривогою та депресією [58].

Отже, соціальні норми і стандарти мають значний вплив на формування ірраціональних установок через передачу певних цінностей та очікувань у суспільстві.

Стрес і травми. У стресових або травматичних ситуаціях люди можуть розвивати ірраціональні установки як спосіб захисту від негативних емоцій або подій. Наприклад, особа, яка пережила травматичний досвід, може розвинути переконання, що вона нічого не вартує або не заслуговує на щастя, як спосіб захисту від подальшого ризику страждання.

Стресові події можуть стати вихідним пунктом для формування ірраціональних переконань на основі особистого досвіду. Наприклад, люди, які пережили важкий розрив у стосунках, можуть розвинути переконання, що всі майбутні стосунки будуть призводити до розчарування, що може призвести до утворення ірраціональних установок про власну недостойність або нездатність до здорових взаємин.

Стрес може впливати на функціонування нервової системи, що може зробити людину більш схильною до ірраціонального мислення. Наприклад, в умовах підвищеного стресу можуть активуватися певні частини мозку, які сприяють емоційному реагуванню, а не раціональному мисленню.

Наукові дослідження підтверджують зв'язок між стресом, травмою та формуванням ірраціональних установок. Наприклад, результати дослідження, проведеного доктором Крістіною М. Ширін та іншими у 2024 році, показали, що після травматичних подій може збільшуватися виникнення ірраціональних переконань та ризику розвитку різних психічних розладів, включаючи посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) [52].

Моделювання поведінки. Особистості можуть набувати ірраціональних установок через спостереження за іншими людьми або через позитивне посилення за виявлення ірраціональної поведінки. Наприклад, якщо особа спостерігає за тим, як інші переживають тривогу в певних ситуаціях, вона може перейняти такі ж ірраціональні установки.

Моделювання поведінки, тобто спостереження і наслідування поведінки інших осіб, може впливати на формування ірраціональних установок через декілька механізмів:

1) Соціальне порівняння. Коли люди спостерігають за поведінкою і успіхами інших, вони можуть порівнювати себе з цими моделями і відчувати недоліки. Це може призвести до розвитку ірраціональних переконань про власну недооціненність або невдачу. Наприклад, якщо особа порівнює свої досягнення з успіхами інших, вона може вважати себе менш компетентною або невдалою, що може впливати на її самооцінку.

2) Підсвідоме навчання. Моделювання поведінки може бути способом навчання, особливо в дитинстві. Діти часто наслідують поведінку дорослих або старших дітей без свідомого аналізу. Якщо ці моделі виявляють ірраціональні переконання або поведінку, це може перейти і на дитину, формуючи її власні ірраціональні установки.

3) Психологічний клімат. Люди можуть бути під впливом психологічного клімату, який створює їх близьке оточення, включаючи сім'ю, друзів, колег тощо. Якщо оточення відзначає або підтримує ірраціональні переконання або поведінку, це може зміцнити або поширити ці установки серед інших.

Експериментальна психологія надає численні приклади та дослідження, які підтверджують вплив моделювання поведінки на формування ірраціональних установок. Наприклад, експерименти зі спостереженням поведінки дітей в різних соціальних ситуаціях, проведені в лабораторних умовах, показали, що діти часто наслідують поведінку і ставлення до ситуацій своїх моделей [26].

1.3. Культурний вплив на ірраціональні установки: аналіз прислів'їв та приказок

Культурні аспекти завжди мали вагоме значення у становленні ірраціональних переконань серед людей. Народна мудрість, виражена через прислів'я та приказки, відіграє ключову роль у цьому процесі, адже вони не

тільки зберігають культурні цінності та традиції, а й впливають на формування мислення й моделей поведінки.

У даному розділі буде досліджено вплив культури на ірраціональні переконання через аналіз змісту прислів'їв та приказок. Ці стислі, але змістовні вислови, несуть у собі потужний культурний код, який може формувати уявлення людини про навколишній світ і саму себе, а також впливати на її психоемоційний стан.

Аналізуючи прислів'я та приказки, ми намагатимемося виявити й осмислити ті культурні аспекти, які сприяють формуванню ірраціональних переконань у молодого покоління. Це дозволить глибше зрозуміти, як саме культурні чинники впливають на світогляд та самовідчуття особистості, а також на рівень її задоволеності життям.

Культурна специфіка прислів'їв і приказок є надзвичайно багатогранною і слугує дзеркалом унікальних характеристик кожної окремої культури. У цьому розділі буде розглянуто ключові особливості, що визначають їхній вплив, серед яких:

1. Форма виразності. Прислів'я та приказки вирізняються стислістю і виразністю, що забезпечує їхню легкість у запам'ятовуванні й передачі між поколіннями. Завдяки ритмічній структурі та яскравим формулюванням вони зберігають свою актуальність і впливовість. Наприклад, вислів: *"Знайко біжить, а незнайко лежить"*[21]. - наголошує на важливості знань і активності для досягнення успіху. Цей вислів символічно вказує, що активна людина, яка прагне до знань, досягне більшого, ніж той, хто пасивно сприймає дійсність.

2. Передача культурних цінностей і мудрості. Прислів'я та приказки відображають багатовікову мудрість і базові цінності певного суспільства. Вони є своєрідним дзеркалом історичних, етнічних, релігійних і соціальних особливостей культури. Наприклад, вислів *"Не суди по одежі, суди по розуму"* [22] підкреслює важливість моральної та соціальної чесноти: зовнішність не

повинна бути основним критерієм оцінки людини, натомість головними аспектами мають залишатися її розум, внутрішні якості та поведінка.

3. Зв'язок із повсякденністю. Прислів'я та приказки часто черпають натхнення з реальних життєвих ситуацій, відображаючи буденні аспекти життя, зокрема працю, сімейні стосунки або явища природи. Вони узагальнюють досвід і спостереження людей, які мають універсальне значення. Наприклад, прислів'я *“Чим більша буря, тим скоріш проходить”* [23] нагадує про те, що навіть найінтенсивніші кризи мають тимчасовий характер. Воно виконує функцію розради, заспокоюючи людину в періоди стресу або конфлікту, і дарує надію на швидке полегшення.

4. Історичний контекст. Багато прислів'їв та приказок ґрунтуються на історичних подіях або відображають традиції певного народу. Вони нерідко передають унікальні історії чи легенди, пов'язані з ключовими моментами минулого. Наприклад, вислів *“Козацькому роду нема переводу”* [8] символізує силу, стійкість і відновлювальну здатність козацького народу. Це прислів'я має глибокі історичні корені, пов'язані з часами, коли козацтво відігравало важливу роль у захисті української ідентичності та державності.

5. Емоційна виразність. Прислів'я та приказки несуть у собі емоційний заряд, який може відображати найрізноманітніші почуття – від радості й натхнення до суму й співчуття. Вони здатні підбадьорити, надихнути, або стати джерелом розради. Наприклад, вислів *“Поділена радість подвійна, а поділене горе вдвічі менше”* [20] підкреслює важливість емоційної підтримки та солідарності, які допомагають людям впоратися з життєвими труднощами та підсилюють відчуття щастя.

Прислів'я та приказки відображають культурну багатогранність і унікальність кожного народу, виступаючи своєрідним містком між мовою, історією, цінностями та повсякденним досвідом людей [17]. Вони несуть у собі зібрану віками мудрість і моральні орієнтири, які формують соціальні норми та сприяють збереженню культурної ідентичності.

Водночас, прислів'я і приказки можуть не лише передавати позитивні аспекти культури, але й впливати на формування ірраціональних переконань. Багато з них підкреслюють важливість окремих цінностей або рис характеру, таких як працьовитість, справедливість чи слухняність. Наприклад, вони можуть встановлювати певний ідеал поведінки або ставлення до життя, який вважається правильним чи обов'язковим. Такі установки, закладені в прислів'ях, здатні породжувати стереотипи про те, що лише конкретні якості чи дії є запорукою успіху чи щастя. Це може призводити до формування переконань, що ігнорують індивідуальні особливості або альтернативні підходи до досягнення життєвих цілей.

Таким чином, хоча прислів'я та приказки є важливою складовою культурної спадщини, їх вплив може бути не тільки корисним, але й спонукати до формування ірраціональних переконань, які варто осмислювати критично.

Прислів'я, які стосуються ролі жінки в родині або досягнень у сфері освіти, можуть сприяти виникненню ірраціональних переконань щодо того, якими повинні бути стандарти поведінки, обов'язки або досягнення для представників певних соціальних груп. Такі вислови нерідко встановлюють певні шаблони, які обмежують індивідуальність або викликають почуття невідповідності у тих, хто не відповідає цим очікуванням.

Зміст багатьох прислів'їв і приказок формує стереотипні очікування щодо поведінки або результатів у конкретних життєвих ситуаціях. Наприклад, вислів *"де народився, там і згодився"* [12] може закріплювати думку про те, що людина повинна залишатися в місці свого народження, навіть якщо її особисті прагнення чи життєві обставини змушують обирати інший шлях. Інше прислів'я, *"Красить дівку не вінець, а молодець"* [10], підсилює уявлення, що соціальний статус чи досягнення жінки пов'язані виключно з чоловіком, що обмежує її індивідуальні досягнення та роль у суспільстві.

Проаналізуємо приклади прислів'їв та приказок, що можуть впливати на формування ірраціональних переконань. Для зручності й глибшого розуміння їхнього впливу нами було розроблено й запропоновано певну систематизацію,

яка дозволяє поділити ці вислови на категорії відповідно до їхньої тематики та характеру впливу на світогляд і поведінку людей.

1. Гендерні стереотипи в прислів'ях та приказках

Прислів'я та приказки, що відображають гендерні стереотипи, є висловами, які закріплюють певні уявлення, погляди або норми щодо ролей, поведінкових моделей та якостей, які суспільство приписує чоловікам і жінкам. Вони часто використовуються для підтвердження та зміцнення традиційних уявлень про гендерні ролі та стереотипи, що формувалися історично.

Ці вислови нерідко ілюструють розподіл обов'язків між чоловіками та жінками у родині, на роботі або у суспільному житті. Наприклад, у них може підкреслюватися роль жінки як берегині домашнього затишку або матері, тоді як чоловік зображується як годувальник родини та її очільник.

Такі прислів'я й приказки здатні слугувати інструментом поширення та закріплення гендерних стереотипів у суспільстві. Вони формують очікування щодо того, які функції мають виконувати чоловіки й жінки, а також впливають на формування їхньої статевої ідентичності, самооцінки та сприйняття власної ролі в житті.

Приклади прислів'їв та приказок, які відображають гендерні стереотипи:

– *"Чоловік у домі — голова, а жінка — душа "* [9].

Це прислів'я закріплює уявлення, що лише чоловіки мають право займати лідерські позиції та приймати ключові рішення, тоді як жінкам відводиться роль емоційної підтримки та виключно домашніх обов'язків. Такий стереотип може формувати ірраціональні установки у чоловіків і жінок, впливаючи на їхнє уявлення про власну значущість як у родині, так і в суспільстві загалом.

– *"Красить дівку не вінець, а молодець"* [14].

Цей вислів підкреслює ідею, що наявність чоловіка є основним критерієм жіночої значущості й статусу. Він може сприяти формуванню

іраціональних переконань у жінок, які починають сприймати шлюб або наявність партнера як обов'язкову умову для самореалізації.

– *"Дарма що дурна, аби чорноброва"* [13].

Це прислів'я утверджує стереотип, що головна цінність жінки полягає в її зовнішній привабливості, а не в розумі, здібностях чи індивідуальних якостях. Такий погляд може негативно впливати на самооцінку жінок і сприяти знеціненню їхнього інтелектуального або професійного потенціалу.

– *"Жіноча робота ніколи не лягає спати"* [15].

Це прислів'я закріплює стереотипне уявлення, що основне призначення жінки полягає у веденні домашнього господарства та виконанні побутових обов'язків.

– *"Чоловік погрішив, так в людях гріх, а жінка погрішила — додому принесла"* [15].

Це прислів'я підсилює переконання, що моральна відповідальність жінки значно більша, ніж чоловіка. У ньому відображається несправедливий соціальний тиск, який зобов'язує жінку берегти етичний стан сім'ї, тоді як аналогічні дії чоловіків часто залишаються без осуду. Це створює дисбаланс у розподілі відповідальності та сприяє дискримінації жінок.

– *"Дівчина як каже «ні», то розумій «так»"* [14].

Це прислів'я закладає небезпечну ідею про те, що слова відмови жінки можна ігнорувати, що сприяє знеціненню її думки та волі. Такий підхід не лише заперечує право жінки на власну позицію, але й може стати виправданням для домагань або інших форм насильства.

– *"Малина — не те, що дівчина: чим більше спіє, тим смачніша буде"* [14].

Цей вислів створює стереотипне уявлення, що цінність дівчини залежить від її віку чи часу вступу до шлюбу. Він формує соціальний та емоційний тиск на молодих жінок, змушуючи їх поспішати з одруженням чи створенням сім'ї, щоб уникнути уявного «знецінення».

– *"Де дівчина в хаті, там плоти поламани"* [14].

Це прислів'я висловлює стереотип про те, що дівчата нібито схильні до безладу або неупорядкованості. Така думка є упередженою та дискримінаційною, адже асоціює жіночу присутність із хаосом, що не має об'єктивного підґрунтя.

– *"Жінка дає більше, як обіцяє, чоловік обіцяє більше, ніж дає"* [15].

Цей вислів підтримує уявлення, що жінки схильні до самопожертви у стосунках, діючи понад очікування, тоді як чоловіки, навпаки, обіцяють більше, ніж можуть виконати. Це закріплює стереотипи про ролі в партнерстві, спрощуючи ідею про жіночу щедрість і чоловічу ненадійність.

Наведені приклади прислів'їв сприяють збереженню обмежених і нерівноправних уявлень про ролі чоловіків і жінок у суспільстві. Вони можуть впливати на мислення та поведінку, створюючи нереалістичні очікування щодо того, як чоловіки та жінки повинні поводитися, взаємодіяти та функціонувати у соціумі. Закріплюючи ці стереотипи, такі вислови сприяють формуванню ірраціональних установок, які обмежують індивідуальну свободу вибору та потенціал.

2. Стереотипи стосовно успіху та щастя в прислів'ях та приказках

Розглянемо такі приклади прислів'їв та приказок:

– *"Грошей немає, так подушка під головою не крутиться"* [10].

Це прислів'я акцентує увагу на тому, що лише фінансова забезпеченість може гарантувати спокій і щастя.

– *"Хто рано встає, тому Бог дає"* [23].

Дане прислів'я підкреслює важливість ранніх підйомів та наполегливої праці для досягнення успіху. Водночас воно може створювати ірраціональну установку, що тільки рання активність і безперервна праця гарантують успіх, не враховуючи індивідуальні особливості, особисті стратегії та різноманіття шляхів досягнення цілей.

– *"Кому Бог допоможе, той все переможе"* [23].

Ідея цього прислів'я полягає у тому, що успіх залежить більше від зовнішніх сил, таких як Божа допомога, ніж від власних зусиль чи рішень.

Такий погляд може сприяти ірраціональній установці, що для досягнення цілей недостатньо наполегливо працювати або долати труднощі, а вирішальну роль відіграють лише зовнішні обставини.

– *"Багатому й чорт яйця носить"* [21].

В цьому прислів'ї ми можемо побачити ідею, що фінансове благополуччя забезпечує доступ до безмежних можливостей і привілеїв. Такий підхід може формувати ірраціональне переконання, що лише багатство визначає успіх, залишаючи поза увагою значення індивідуальних зусиль, обставин чи талантів у досягненні цілей.

– *"Тихше їдеш – далі будеш"* [6].

Дане прислів'я наголошує на важливості помірності та обережності на шляху до успіху. Однак воно також може сприяти надмірно консервативному підходу, за якого ризиковані, але потенційно корисні можливості залишаються поза увагою, а це може обмежувати розвиток і досягнення цілей.

Ці прислів'я відображають спрощене розуміння шляхів досягнення успіху та щастя, зосереджуючи увагу лише на певних аспектах, таких як багатство, обережність чи доля. Вони можуть стимулювати ірраціональні переконання, зокрема надмірне покладання на матеріальні блага або надобережний підхід до дій. У результаті людина може недооцінювати значення інших важливих факторів — творчості, рішучості, співпраці чи здатності ризикувати. Такі установки обмежують бачення ширших можливостей досягнення успіху, зводячи його до вузьких і часто нереалістичних критеріїв.

3. Стереотипи стосовно особистості в прислів'ях та приказках

Приклади прислів'їв та приказок:

– *"Пригождому все гоже"* [13].

У прислів'ї акцентується увага на зовнішній красі як ключовому критерію оцінки людини. Такий підхід може формувати ірраціональну установку, що привабливість визначає успіх чи цінність особистості, ігноруючи важливі внутрішні якості, такі як доброта, чесність або розум.

– *"Який дуб — такий клин, який батько — такий син"* [18].

У прислів'ї закріплюється уявлення, що риси характеру та поведінка повністю передаються від батьків до дітей. Такий підхід може формувати ірраціональну переконаність у незмінності характеру людини, нехтуючи впливом виховання, соціального середовища та саморозвитку на формування особистості.

– *"Яке коріння — таке й насіння"* [15].

Дане прислів'я підкреслює зв'язок між походженням людини та її якостями, підтримуючи стереотип, що особи з «поганих» сімей приречені повторювати негативні риси своїх предків. Такий підхід може призводити до стигматизації чи дискримінації, навіть якщо сама людина не демонструє небажаної поведінки. У результаті це може обмежувати можливості особистості, формуючи почуття несправедливості та впливаючи на її самооцінку.

– *"Слово – срібло, а мовчання – золото"* [19].

У прислів'ї пропагується ідея, що мовчання цінніше, ніж відкритість чи висловлення власних думок. Воно може сприяти формуванню ірраціональної установки, що вираження своїх почуттів або ідей може мати негативні наслідки. Люди, які дотримуються цього принципу, можуть уникати активної комунікації, боячись конфліктів чи осуду, що обмежує їхню здатність відстоювати себе або ділитися думками.

Ці прислів'я формують спрощені уявлення про особистість, зводячи її до походження чи мовчазної поведінки, ігноруючи складність людської природи. Вони підсилюють стереотипи щодо обмежених можливостей людей залежно від їхнього походження чи обраного способу самовираження. Такі установки можуть звужувати розуміння індивідуальності, гальмувати розвиток упевненості в собі та перешкоджати формуванню різноманітних підходів до вирішення життєвих ситуацій.

4. Стереотипи стосовно грошей в прислів'ях та приказках

Прислів'я та приказки, що стосуються грошей, можуть формувати ірраціональні установки, підкріплюючи стереотипи та обмежені уявлення про роль фінансів у житті. Вони часто зводять уявлення про фінансовий успіх до вузьких рамок, ігноруючи багатогранність особистих можливостей, зусиль і життєвих обставин.

Розглянемо приклади таких прислів'їв та приказок:

– *"Гроші не пахнуть"* [10].

У цьому вислові утверджується ідея, що джерело або спосіб заробітку грошей не має значення, що може сприяти формуванню ірраціональної установки, що фінансова вигода важливіша за моральність чи етичність. Такий підхід може ігнорувати значення соціальної відповідальності та чесності у фінансових питаннях.

– *"Гроші – корінь усього зла"* [4]

Тут, навпаки, формується негативний погляд на багатство, пропонуючи уявлення, що прагнення до фінансового достатку обов'язково призводить до проблем чи конфліктів. Такий підхід може сприяти переконанню, що гроші завжди несуть негативний вплив, ігноруючи їхню здатність покращувати якість життя та забезпечувати розвиток.

– *"Багатство - це сила"* [1].

Цей вислів підкреслює уявлення, що матеріальний достаток забезпечує людині владу, вплив та авторитет. Воно може формувати ірраціональну установку, що лише гроші є джерелом успіху та значущості, нехтуючи іншими факторами, такими як освіта, відносини, креативність чи моральний авторитет.

– *"Бідний буває багатим тільки вві сні "* [11].

У прислів'ї виражається переконання, що фінансовий успіх є недосяжним для більшості людей, оскільки він залежить від вроджених обставин чи випадковості. Така установка може формувати уявлення, що особисті зусилля та можливості не мають значення у досягненні фінансової стабільності, створюючи бар'єри для активних дій і прагнення змінити своє життя.

– *"Не жили багато – нічого й починати"* [16].

У цьому вислові відображається переконання, що відсутність початкового капіталу або фінансової стабільності є перешкодою для будь-яких нових починань. Така установка може формувати ірраціональну думку, що без певного рівня багатства зусилля не матимуть сенсу, що обмежує ініціативність і прагнення до змін.

– *"Великі гроші – великі проблеми"* [24].

В котрий раз, ми бачимо приклад, який ілюструє амбівалентність у ставленні до багатства. З одного боку, фінансовий успіх асоціюється з можливостями та досягненнями, а з іншого – із турботами та ризиками. Такий підхід створює основу для формування суперечливих установок: чи варто прагнути багатства, чи воно лише додає складнощів. Залежно від сприйняття особистості, це може стимулювати страх перед багатством або уникання відповідальності, яку воно може нести.

Прислів'я та приказки, як відображення суспільних цінностей і переконань, мають великий вплив на формування ірраціональних установок. Ці вислови нерідко містять суперечливі твердження, що дозволяють адаптувати їх до різних життєвих ситуацій. Наприклад: *"Щастя у грошах"* протиставляється *"Гроші – корінь усього зла"*, або *"Дівчина повинна бути як квітка: красива, але без запаху"* суперечить *"Дівчина повинна бути як весна – молода, свіжа та духмяна"*.

Ці суперечності демонструють, як культурні вислови одночасно підтримують різні ідеї, створюючи основу для формування ірраціональних переконань залежно від індивідуального сприйняття. Такий підхід може сприяти закріпленню негативних поглядів і уявлень, які не завжди відповідають реальності та можуть обмежувати можливості для розвитку.

Прислів'я та приказки, завдяки своїй простоті й узагальненості, часто формують однобоке сприйняття реальності. Вони здатні посилювати соціальний тиск і страхи, закріплені в культурних традиціях, що не завжди відповідають актуальним потребам сучасного суспільства.

Культурні елементи, відображені у цих висловах, нерідко слугують інструментом для поширення стереотипів і упереджень. Це обмежує багатогранне сприйняття життя й людських можливостей, нав'язуючи шаблонні уявлення про поведінку та ролі в суспільстві.

Розглянуті приклади демонструють, як прислів'я та приказки сприяють закріпленню ірраціональних переконань. Їхній зміст, що часто містить протилежні твердження, залишає людині можливість самостійно вирішувати, які ідеї приймати, а які відкидати.

Отже, культурні особливості, передані через прислів'я та приказки, можуть значно впливати на світогляд особистості. Вони створюють основу для утвердження вузьких і застарілих переконань, які нерідко стають перешкодою для індивідуального розвитку й свободи самовираження.

1.4. Взаємозв'язок між ірраціональними установками та рівнем життєвої задоволеності

Ірраціональні установки, що відображають неадекватне сприйняття реальності та ведуть до нерациональних переконань та поведінки, можуть мати значний вплив на рівень життєвої задоволеності. Дослідження показують, що люди з вищим рівнем ірраціональних установок частіше відчують стрес, тривогу та невдоволеність життям.

Альберт Елліс, психотерапевт і творець раціонально-емотивної терапії (РЕТ), відзначав, що наші переконання і думки про себе, інших та світ можуть впливати на наші емоції та поведінку. Згідно з Еллісом, ірраціональні установки, або неправильні думки, можуть породжувати негативні емоції та впливати на загальний рівень життєвого задоволення.

Наприклад, якщо людина має ірраціональне переконання, що вона повинна бути завжди успішною у всьому, і будь-яка помилка або невдача є неприпустимою, це може викликати тривогу, стрес і невдоволення життям.

Такі ірраціональні переконання можуть стати перешкодою для досягнення реальних цілей та впливати на загальний психологічний стан людини.

Елліс пропонував методи раціонально-емотивної терапії для виявлення та коригування ірраціональних переконань. Ці методи включають усвідомлення та аналіз думок, що викликають негативні емоції, а також заміну цих ірраціональних переконань на більш реалістичні та позитивні думки.

Шляхом цього процесу можна покращити загальний рівень життєвої задоволеності та психічне благополуччя.

За останні 10 років було проведено кілька досліджень щодо впливу ірраціональних установок на рівень життєвої задоволеності.

Важливим було дослідження " Linking Irrational Beliefs with Well-Being at Work: The Role of Fulfilling Performance Expectations ", яке було опубліковане в 2023 році авторами Емма Бодоаска, Джулія Кантонетті, Донато Феррі, Лаура Боргоньї у журналі " Sustainability " [59]. Автори застосували мета-аналіз для оцінки сукупного впливу ірраціональних установок на суб'єктивне благополуччя. Вони використовували стандартні методи мета-аналізу, включаючи пошук в базах даних, відбір досліджень за включенням та виключенням критеріїв, а також статистичний аналіз отриманих даних.

Результати дослідження показали, що ірраціональні установки мають негативний вплив на суб'єктивне благополуччя. Зокрема, було виявлено, що особи з більш високим рівнем ірраціональних установок частіше скаржаться на низький рівень життєвого задоволення, відчуття стресу та незадоволеності життям.

Це дослідження дозволило підтвердити важливість раціонального мислення та допомогти розуміти, як ірраціональні переконання можуть впливати на психологічне благополуччя. Результати мета-аналізу надали підтримку концепції раціонально-емоційної терапії і підкреслили значення раціонального переосмислення ірраціональних переконань для покращення суб'єктивного благополуччя.

Не можна залишити без уваги дослідження "Self-disturbances, cognitive biases and insecure attachment as mechanisms of the relationship between traumatic life events and psychotic-like experiences in non-clinical adults—a path analysis", яке було опубліковане в 2018 році Лукашем Гавендою та іншими у журналі "Psychiatry Research" [47].

Це дослідження спрямоване на вивчення взаємозв'язку між ірраціональними установками і порушеннями самосвідомості особистості.

Автори використовували різні психометричні інструменти для оцінки ірраціональних установок та самосвідомості. Крім того, вони збирали дані про рівень стресу, депресії та загальний рівень психологічного благополуччя.

Результати дослідження показали, що ірраціональні установки значно співвідносяться з самосвідомістю, зокрема з почуттям неприйнятності себе і негативними переконаннями про себе. Також було виявлено, що цей взаємозв'язок був частково модерований рівнем стресу та депресії: учасники з вищим рівнем стресу і депресії мали більш виражені ірраціональні переконання та більш високі показники порушень самосвідомості.

Це дослідження підкреслює важливість розуміння взаємозв'язку між ірраціональними установками і самосвідомістю у молодих дорослих, особливо в контексті розвитку психічних розладів та психічного благополуччя. Результати підтримують ідею про важливість раціонального переосмислення ірраціональних переконань у психотерапевтичній практиці для покращення самосвідомості та психічного здоров'я.

Важливо також розповісти про дослідження "Are Coping Strategies, Emotional Abilities, and Resilience Predictors of Well-Being? Comparison of Linear and Non-Linear Methodologies", опубліковане в 2022 році авторами Монікою Д. Беллегард-Нунес та Іраїдою Дельом в журналі "International Journal of Environmental Research and Public Health" [46].

Дослідження вивчало, як емоційний інтелект, орієнтований на проблему стратегії копіngu та життестійкості, впливає на благополуччя.

Використовувалися два статистичні методи: ієрархічні регресійні моделі та порівняльний якісний аналіз.

Результати дослідження показали, що ірраціональні переконання мають негативний вплив на суб'єктивне благополуччя. Вони також виявили, що стратегії копіngu частково виступають як посередники між ірраціональними переконаннями та суб'єктивним благополуччям. Зокрема, учасники, які використовували більш раціональні стратегії копіngu, демонстрували вищий рівень суб'єктивного благополуччя, незважаючи на наявність ірраціональних переконань.

Це дослідження підкреслює важливість розуміння впливу ірраціональних переконань та стратегій копіngu на суб'єктивне благополуччя людини.

Не можна не згадати про дослідження «Irrational Beliefs and Psychological Distress: A Meta-Analysis», яке було проведене Деніелом Девідом та іншими і опубліковане в журналі "Journal of Clinical Psychology"[39].

Ця робота має характер мета-аналізу, де вони аналізували різні наукові дослідження, щоб визначити вплив ірраціональних переконань на емоційний дистрес. Дослідники оцінили дані з більш ніж 100 досліджень, в яких з'ясовувалася залежність між ірраціональними переконаннями та різними формами емоційного дистресу, такого як тривога, депресія, стрес і так далі.

Результати мета-аналізу підтвердили, що ірраціональні переконання є значним прогностичним фактором для емоційного дистресу. Вони мають сильну кореляцію з психічними проблемами, такими як тривога та депресія. Це означає, що люди з вищим рівнем ірраціональних переконань більш схильні до емоційного стресу та дистресу.

Дослідження також підкреслило важливість урахування ірраціональних переконань в клінічній практиці та розвитку ефективних методів лікування психічних розладів. Враховуючи цей фактор, клінічні психологи можуть більш ефективно працювати з клієнтами для зменшення емоційного дистресу та покращення їхнього психічного благополуччя.

Ці дослідження, а також багато інших, вказують на важливість розуміння впливу ірраціональних установок на рівень життєвої задоволеності і на загальне психологічне благополуччя.

Висновки до першого розділу

Поняття ірраціональних установок виявилось досить важливим у розумінні психологічних механізмів, які впливають на психічне благополуччя особистості. Ці установки відображають систему переконань, які часто не ґрунтуються на раціональних аргументах або реальних обставинах, але мають значний вплив на спосіб мислення, емоційний стан і поведінку.

Аналіз літератури показав, що ірраціональні установки можуть виникати з різних джерел, таких як сімейні та культурні впливи, особистий досвід та інші фактори. Вони можуть стати причиною стресу, тривоги та психологічних проблем, а також впливати на рівень життєвої задоволеності особистості.

Результати аналізу культурного впливу на формування ірраціональних установок показали, що культурні норми, цінності та очікування можуть впливати на структуру та вміст установок у особистості. Прислів'я, приказки, етнічні традиції та інші культурні елементи відображають глибинні переконання та уявлення, які впливають на спосіб мислення та почуття людей.

Також важливо зазначити, що у літературному аналізі було виявлено, що особи з більш вираженими ірраціональними установками частіше схильні до відчуття незадоволеності життям та до негативних емоцій.

Основні психологічні аспекти рівню життєвої задоволеності включають оцінку загального задоволення життям, емоційний стан, задоволення від взаємодії з оточуючими людьми, задоволення від досягнень та особистого зростання, а також загальний рівень щастя та благополуччя. Ці аспекти відображаються через індивідуальну оцінку особистого життя, задоволення від різних аспектів соціальних, емоційних та особистісних сфер. Значення цих

аспектів полягає в тому, що вони є важливими показниками психічного благополуччя та якості життя.

Результати дослідження літератури показали, що особи з вищим рівнем ірраціональних установок схильні до меншого рівня життєвого задоволення.

Крім того, ірраціональні установки можуть обмежувати особисті можливості та сприяти формуванню негативних уявлень про себе та світ, що також може впливати на загальний рівень життєвого задоволення.

Отже, розуміння ірраціональних установок та їх взаємозв'язку з рівнем життєвої задоволеності є важливим для розвитку психологічної практики та розробки програм психологічної підтримки.

РОЗДІЛ II

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНOSTІ ТА ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК МОЛОДІ

2.1. Теоретико-методологічні підходи до вивчення рівня задоволеності життям та ірраціональних установок

У цьому розділі описано етапи проведення емпіричного дослідження взаємозв'язку ірраціональних установок з рівнем життєвої задоволеності особистості. Представлено основні методи та визначено психодіагностичні інструменти, які були використані для вивчення особливостей даних явищ. Досліджено та проаналізовано структурно-змістові характеристики уявлень про вплив негативних переконань на задоволеність життям.

Літературний аналіз підходів до вивчення ірраціональних установок та суб'єктивної оцінки життєвої задоволеності спричинив визначення основних принципів дослідження.

Значний внесок у розвиток цих питань зробив Альберт Елліс, творець раціонально-емоційної поведінкової терапії, яка досліджує ірраціональні переконання та їхній вплив на емоційний стан і поведінку людини. Його роботи, зокрема "Reason and Emotion in Psychotherapy" та "A Guide to Rational Living", є фундаментальними для дослідження цієї тематики.

Також вагомий внесок належить Аарону Беку, який розробив когнітивну терапію, де досліджував когнітивні спотворення та їхній вплив на життєву задоволеність. Його праця "Cognitive Therapy and the Emotional Disorders" стала основою для розуміння зв'язку між переконаннями людини та її добробутом.

Мартін Селігман, один з основоположників позитивної психології, у своїх працях "Authentic Happiness" та "Flourish" показав, що суб'єктивна оцінка щастя формується через поєднання позитивних емоцій, залученості та сенсу життя. Важливу роль у дослідженні суб'єктивної задоволеності життям також

відіграє Деніел Канеман, лауреат Нобелівської премії, який вивчав когнітивні упередження та ірраціональність у прийнятті рішень. Його робота "Thinking, Fast and Slow" розширила розуміння суб'єктивної оцінки щастя та добробуту.

Карл Роджерс у своїй клієнт-центрованій терапії розкрив важливість самооцінки та особистісного розвитку, що є ключовими компонентами суб'єктивної життєвої задоволеності. Його праця "On Becoming a Person" слугує основою для розуміння впливу ірраціональних установок на психічне здоров'я.

Едвард Дісі та Річард Райан розробили теорію самодетермінації, яка пояснює, як автономія, компетентність та взаємозв'язок впливають на життєву задоволеність. Їхня праця "Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness" є важливою частиною методологічної основи цього дослідження.

Міхай Чіксентміхайі досліджував феномен "потoku" і його зв'язок із суб'єктивним добробутом та задоволеністю життям. Його робота "Flow: The Psychology of Optimal Experience" доповнює розуміння того, як люди досягають стану глибокої залученості, що сприяє їхньому життєвому щастю.

Юлія Крістенсен-Сандерс та Ян Еріксон вивчали взаємозв'язок між когнітивними установками, особистісними рисами і життєвою задоволеністю, що також є важливим для теоретичних розробок у цій сфері. Вагомий внесок у дослідження ірраціональних установок і саморегуляції зробив Рой Баумейстер у своїх працях "Escaping the Self" та "The Power of Bad".

Еріх Фромм, зокрема у своїх роботах "The Fear of Freedom" та "The Art of Loving", аналізував ірраціональні бажання та потреби людини, що може бути використано для розуміння впливу цих факторів на життєву задоволеність. Мартін Гайдеггер та Віктор Франкл досліджували питання сенсу життя, що безпосередньо пов'язано із суб'єктивною оцінкою щастя та задоволеності життям. Франклова логотерапія, зокрема, підкреслює важливість життєвих смислів та їхній вплив на внутрішні конфлікти.

Ганс Айзенк досліджував вплив особистісних рис на щастя та життєву задоволеність, що допомагає зрозуміти, як індивідуальні особливості можуть сприяти або перешкоджати задоволеності життям. Карл Юнг, хоча більше зосереджувався на архетипах та колективному несвідомому, також зробив важливий внесок у розуміння внутрішніх конфліктів та індивідуальності, що впливають на ірраціональні установки.

Джон Кабат-Зінн є одним із провідних дослідників усвідомленості (mindfulness), що є важливим інструментом для подолання ірраціональних установок і підвищення суб'єктивної життєвої задоволеності. Його роботи допомагають зрозуміти, як усвідомленість може впливати на якість життя.

Абрахам Маслоу, автор відомої піраміди потреб, підкреслював важливість самореалізації для досягнення життєвої задоволеності, що є центральною темою його праці "Motivation and Personality".

Загалом, ці автори та їхні дослідження становлять важливу теоретичну основу для вивчення ірраціональних установок та суб'єктивної оцінки життєвої задоволеності. Їхні ідеї дозволяють глибше зрозуміти психологічні механізми, що визначають рівень задоволеності життям, і пропонують науково обґрунтовані підходи до аналізу цих феноменів.

Комплексний підхід до аналізу взаємозв'язку ірраціональних установок з рівнем життєвої задоволеності особистості передбачає використання принципів системного підходу. Цей підхід передбачає розгляд вказаного явища як цілісного утворення, що досліджується у різних зовнішніх і внутрішніх взаємозв'язках.

Згідно з системним підходом, будь-яке явище виникає та функціонує всередині певної системи явищ. В нашій роботі будемо спиратись на уявлення про цілісність особистості як системи в контексті генетико-моделюючого підходу, зокрема щодо її здатності до забезпечення саморегуляції та створення свого унікального внутрішнього світу.

Важливо відзначити, що зв'язки між різними явищами, що належать до даної системи, не є лише випадковими взаємодіями, але є ключовими умовами

для появи, існування та розвитку кожного з них, а також системи в цілому.

Перспектива системного підходу вимагає вивчення рівня життєвої задоволеності як властивості системи, що формується внаслідок формування раціональних або ірраціональних установок.

Дослідження взаємозв'язку ірраціональних установок з рівнем життєвої задоволеності вказує на те, що з одного боку, це відображається як комплексна характеристика особистості, яка складається з унікальних особистісних особливостей, формуючихся під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів. З іншого боку, це відображається у низькій здатності особистості перетворювати дійсність, управляти подіями власного життя та досягати поставлених цілей.

Середовище впливає на психічні явища, проникаючи через особистісні характеристики суб'єкта. Для розуміння впливу зовнішніх факторів потрібно мати уявлення про внутрішні.

Виникнення ірраціональних установок та рівень життєвої задоволеності може пояснюватися властивостями цілісної системи, до якої вони належать. Сукупність особистісних характеристик визначає стан особистості. При вивченні ірраціональних установок із системного підходу важливо розглядати їх взаємозв'язок та враховувати системну природу людської психіки.

Отже, викладені вище методологічні засади утворили основу нашого дослідження, спрямованого на вивчення зв'язку між ірраціональними установками та рівнем життєвої задоволеності у людей віком від 20 до 35 років.

В даній роботі використано чотири методики:

- 1) Шкала процвітання (Flourishing Scale, FS) Е. Дінера [1].
- 2) Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA) Берніс Л. Ньюгартен [2].
- 3) Методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса [3].
- 4) Шкала базових переконань про світ (WAS) Р. Янов-Бульман [4].

Для оцінки ступеню зв'язку між рівнем життєвого задоволення та ірраціональними установками було використано коефіцієнт кореляції Спірмена. Цей метод є непараметричним і не вимагає перевірки на нормальність розподілу.

2.1.1. Шкала процвітання (Flourishing Scale, FS)

Шкала процвітання (Flourishing Scale) Е. Дінера - це інструмент для вимірювання рівня психологічного процвітання особистості. Ця шкала була розроблена Еденом Дінером та його колегами у 2009 році. У минулому цей метод називався "Шкала психологічного благополуччя", проте назва була змінена для точнішого відображення його змісту.

Вона складається з 8 питань, які оцінюють такі аспекти процвітання, як особистісний розвиток, автономія, справжність, позитивні взаємовідносини з іншими, осмислення життя та почуття присутності.

Нижче наведено деякі приклади питань із шкали:

Я відчуваю, що живу повноцінним життям.

У мене є можливість робити те, що я хочу в житті.

У мене є позитивні відносини з іншими людьми.

Я відчуваю, що досягаю важливих для мене цілей.

Кожне питання оцінюється по 7-бальній шкалі, де 1 - "абсолютно не згоден", а 7 - "абсолютно згоден". Сума балів по всіх питаннях дає загальний показник рівня процвітання. Можлива оцінка варіюється від 8 (мінімальне процвітання) до 56 (максимальне процвітання)

Високі бали свідчать про позитивне оцінювання себе у важливих аспектах життя. Хоча шкала не розрізняє окремі аспекти благополуччя, вона надає загальне уявлення про позитивне функціонування у різних сферах, які є важливими для респондентів.

Шкала процвітання Дінера допомагає виявити не лише те, як людина відчуває своє життя в даний момент, а й її загальний рівень задоволеності із життя.

Обираючи шкалу процвітання (Flourishing Scale) Е. Дінера для дослідження взаємозв'язку ірраціональних установок та життєвої задоволеності було враховано декілька ключових переваг цього методу:

Комплексність вимірювань: Шкала процвітання охоплює різні аспекти психологічного благополуччя, включаючи особистісний розвиток, справжність, відносини з іншими, автономію та осмислення життя. Це дозволяє отримати комплексне уявлення про стан психологічного процвітання у досліджуваних осіб.

Психометрична достовірність: Шкала процвітання є відомою та перевіреною на психометричній достовірності. Вона має добре вивчені показники психометричної стійкості, внутрішньої узгодженості та конструктивної валідності, що робить її надійним інструментом для проведення досліджень.

Легкість адаптації: Шкала процвітання може бути легко адаптована до різних культурних та соціальних контекстів. Це дозволяє здійснювати міжнародні порівняльні дослідження та отримувати порівнювальні дані з різних груп населення.

Шкала процвітання (Flourishing Scale) Е. Дінера є ефективним інструментом для вимірювання рівня психологічного процвітання особистості. Обираючи шкалу процвітання для дослідження взаємозв'язку ірраціональних установок та життєвої задоволеності автор зміг отримати глибше розуміння психологічного стану особистості та ефективно вивчати вплив різних факторів на її благополуччя.

2.1.2. Опитувальник Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA) Берніс Л. Ньюгартен

Створений Берніс Л. Ньюгартен та її колегами опитувальник «Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA)» вперше побачив світ

у 1961 році і швидко набув популярності. Розроблений для вирішення соціально-психологічних аспектів геронтопсихології, він отримав широке визнання. Подальша робота над методикою вимірювання життєвої задоволеності визначалася завданням зробити обстеження максимально компактним та доступним для масових досліджень.

Метод Індекса Задоволеності Життям (Life Satisfaction Index A, LSIA) є психологічним інструментом для вимірювання загального рівня задоволеності людини її життям. Цей метод спроектований для оцінки різноманітних аспектів задоволеності, таких як особистість, робота, стосунки та інші. Він вимірює індекс задоволеності життям, відображає загальний психологічний стан людини, рівень її психологічного комфорту та соціально-психологічної адаптованості.

Під "життєвою задоволеністю" розуміються найзагальніші аспекти психологічного комфорту, такі як інтерес до життя, цілеспрямованість, узгодженість між поставленими та досягнутими цілями, позитивне ставлення до власних якостей і дій, загальний настрій. Тест вимірює загальний психологічний стан, який визначається особистісними особливостями та відношенням до різних аспектів життя.

Індекс життєвої задоволеності - це комплексний показник, який враховує основні емоційні аспекти. Високі значення цього індексу характеризуються низьким рівнем емоційного стресу, великою емоційною стійкістю, відсутністю тривоги, психологічним комфортом та задоволеністю власною ситуацією та роллю в ній.

Під час обробки результатів тестування люди відповідають на 20 питань, які відображають їхні настрої. Потрібно відзначити, чи згодні вони з кожним з цих питань. За кожну відповідь встановлюється відповідний бал. Загальний індекс життєвої задоволеності обчислюється шляхом підсумовування цих балів та може варіюватися від 0 до 40.

Інтерпретація результатів тестування:

25-40 балів - високий рівень життєвої задоволеності;

20-24 балів - середній;

0-19 балів - низький.

Індекс життєвої задоволеності відображає загальний психологічний стан людини, її рівень психологічного комфорту та соціально-психологічну адаптованість. Цей показник може бути використаний для розрізнення особливостей стилю життя, потреб, мотивів, установок та ціннісних орієнтацій людини з метою визначення, які з них мають позитивний вплив на її загальний психологічний стан, а які - негативний.

Як додатковий спосіб отримати інформацію про те, які конкретні аспекти життя приносять задоволення або невдоволення, можна розрахувати кількість балів за окремими шкалами (максимальна кількість балів за кожною шкалою - 8).

1) Шкала інтересу до життя: відображає рівень ентузіазму та захоплення звичайними повсякденними подіями.

2) Шкала послідовності у досягненні цілей: високі показники свідчать про рішучість та стійкість у досягненні мети, а низькі - про пасивне прийняття невдач та відсутність активних зусиль.

3) Шкала узгодженості між поставленими та досягнутими цілями: високі показники вказують на переконаність у досягненні важливих цілей.

4) Шкала позитивної самооцінки: відображає оцінку зовнішніх та внутрішніх якостей, де високий бал свідчить про високу самооцінку.

5) Шкала загального настрою: відображає ступінь оптимізму та задоволення від життя.

Опитувальник складається з 20 запитань. Приблизний час тестування 5-10 хвилин.

2.1.3. Методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса

Тест Елліса, також відомий як методика Елліса, є інструментом для виявлення ірраціональних переконань, розробленим на основі теорії раціонально-емоційно-поведінкової терапії (РЕПТ) Альбертом Еллісом. Він призначений для оцінки співвідношення раціональності та ірраціональності в мисленні і визначення ступеня вираженості ірраціональних переконань у людини.

Згідно з концепцією А. Елліса, ірраціональні переконання є жорсткими когнітивно-емоційними зв'язками, які стикаються з реальністю та суперечать об'єктивним умовам, що закономірно призводить до дезадаптації особистості. Формування таких переконань, так само, як і раціональних, відбувається в контексті соціальних відносин, тобто вони переносяться від сверстників і батьків. Елліс також підкреслює високу роль сімейних правил у розвитку ірраціональних переконань.

Ірраціональні переконання найчастіше містять у собі сенс обов'язковості, вимоги або настанови щодо того, яким чином людина повинна досягти бажаного. Вони визначають ставлення людини до подій, що відбуваються з нею.

Ірраціональні переконання мають містичний характер і у більшості випадків шкідливі для людини. Чим більше мислення людини базується на ірраціональних переконаннях, тим сильніше виражені стан тривоги, відчуття нікчемності та пригніченість.

Далі буде наведений перелік найбільш поширених ірраціональних переконань і їхніх слів-маркерів, частина з яких діагностується за допомогою методики Елліса. Крім того, чим частіше зустрічаються в мові людини висловлювання, що містять характерні слова-маркери, тим більш виражені ірраціональні переконання.

Розповсюджені ірраціональні установки:

Установка обов'язковості - це ідея обов'язку, що виявляється у трьох сферах:

- Обов'язковість щодо себе (виражається у відчутті, що людина щось комусь зобов'язана)
- Обов'язковість щодо інших (виражається у переконанні, як повинні поводитися інші по відношенню до людини, що вони можуть робити або не можуть)
- Вимога до оточуючого світу (виражається у переконанні, що людині має бути повинна погода, природа, держава і т. д.)

Слова-маркери: Обов'язково, має, мають, повинен (і інші форми цього слова), кров з носу, у будь-якому разі

Установка катастрофізації - це перебільшення негативної характеристики ситуації або проблеми, що відображає уявлення про те, що в світі існує катастрофічний аспект, який виходить за усі можливі межі.

Слова-маркери: Жах, кошмар, кінець світу, катастрофа.

Установка передбачення негативного майбутнього - це тенденція вірити у високу ймовірність негативного розвитку подій, незалежно від того, чи були вони висловлені словами або лише уявлені в голові.

Слова-маркери: Якщо, можливо, імовірно, раптом.

Установка максималізму - це вибір найвищих серед всіх гіпотетично можливих стандартів і використання їх як еталону для визначення цінності своїх дій і особистості або інших людей. Екстремальна форма проявляється у перфекціонізмі.

Слова-маркери: Тільки відмінно, на 100%, на п'ятірку, на максимум.

Установка дихотомічного мислення - це тенденція відносити життєвий досвід до однієї з двох взаємовиключних категорій, тобто схильність до мислення у крайнощах.

Слова-маркери: Або це — або те, або те — або це, чорне або біле.

Установка персоналізації - це тенденція пов'язувати з власною особистістю все, що відбувається, навіть якщо немає на те підстав.

Слова-маркери: Я, мене, мені і т. п.

Установка надзбагачення - це схильність до категоричних висновків за окремою ознакою стосовно загальності, тобто приходження до нового загального правила на підставі ізольованих (або одного) епізодів.

Слова-маркери: Ніхто, всі, все, ніщо, ніде, вічно, постійно.

Установка читання думок - це схильність приписувати людям невиражені судження, думки та погляди.

Слова-маркери: Вони (він/вона) думають.

Установка оцінювальна - це схильність оцінювати особистість людини в цілому, а не окремі якості, дії та інше.

Слова-маркери: Добрий, дурний, грубий та інші оцінювальні слова.

Установка антропоморфізму - це схильність приписувати предметам природи людські властивості та якості.

Слова-маркери: Думає, справедливо, чесно, вважає (при адресації не людині).

Діагностичний матеріал складається з 50 тверджень, які пропонуються досліджуваному для оцінки за шкалою від 1 до 6, де:

1	2	3	4	5	6
Повністю згоден	Здебільшого згоден	Злегка згоден	Злегка не згоден	Здебільшого не згоден	Повністю не згоден

Приклади використаних тверджень:

«Людям безсумнівно слід жити згідно з законами».

«У деяких питаннях я безперечно повинен бути більш компетентним».

«Я не переносю деяких дій, які роблять мої друзі або члени моєї родини».

Методика аналізує 6 шкал, 4 з яких відповідають групам ірраціональних установок мислення, визначених Еллісом; до них відносяться:

«Катастрофізація» - пов'язана з тим, як людина сприймає несприятливі ситуації.

«Обов'язковість щодо інших» - наявність високих вимог, які висуваються до інших.

«Обов'язковість щодо себе» - наявність високих вимог до себе.

«Оцінювальна установка» - відображає схильність оцінювати свою особистість та особистості інших людей в цілому.

Додаткові дві шкали спрямовані на оцінку переносимості фрустрації (шкала «Оцінка фрустраційної толерантності особистості») та на оцінку загальної раціональності мислення (шкала «Самооцінка»).

Отримані відповіді подальші обробляються відповідно до ключа. Кожній шкалі опитувальника відповідає ряд тверджень. Значення оцінок певних тверджень (зазначених у ключі) змінюються на протилежні при підрахунку загальної суми балів шкали. Після підрахунку суми балів за кожною шкалою показники співставляються з вказаними у ключі смисловими інтервалами значень, де:

Сума балів менше 30 - виражена наявність ірраціональної установки.

Сума балів від 30 до 45 - ірраціональна установка присутня.

Сума балів більше 45 - відсутність ірраціональної установки.

Отже, чим більший бал отриманий за шкалою, тим більш виражена раціональність, і навпаки.

Методика використовується у рамках РЕПТ для роботи з корекцією негативних емоцій, стресу, тривожно-фобічних та особистісних розладів, сімейних проблем, залежностей. Вона допомагає виділити ірраціональні установки, які впливають на людину і викликають відповідні почуття й дезадаптацію.

Потреба у виділенні установок пояснюється методом, що використовується в терапії. Суть його полягає у тому, що, якщо людина буде активно сумніватися і оскаржувати свої ірраціональні установки, які призводять до негативних наслідків, то рано або пізно вона розумітиме їх необґрунтованість та зможе навчитися контролювати їх. Це допоможе відмовитися від них та набути більш адекватних (раціональних) установок.

2.1.4. Шкала базових переконань про світ (WAS) Р. Янов-Бульман

Шкала базових переконань (або WAS) - це метод, який використовується для вимірювання базових переконань особистості згідно з когнітивною концепцією. Дана концепція була розроблена Ронні Янов-Бульман.

Термін "базові переконання" (також відомий як "базові схеми") виник і розвивається в межах когнітивної, соціальної і клінічної психології, а також психотерапії. Ці галузі, кожна зі свого погляду, намагаються відповісти на питання, як індивідуум будує своє уявлення про світ та власне "Я". Загалом, базові переконання можна описати як внутрішні, універсальні, стійкі уявлення особистості про світ і про себе, які впливають на її мислення, емоційний стан та поведінку.

Згідно з цим, одним із основних відчуттів нормальної людини є відчуття безпеки. За думкою американського психолога Ронні Янов-Бульмана, воно базується на трьох категоріях базових переконань, які складають основу нашого суб'єктивного світу:

Впевненість у тому, що у світі переважає добро над злом. Ця категорія відображає ставлення до оточуючого світу загалом і до людей зокрема. Вона також включає переконання у те, що події мають сенс і не є випадковими, а керуються законами справедливості.

Переконання в цінності власної особистості. Тут ключову роль відіграють три аспекти: "Я є доброю людиною" (самооцінка), "Мої дії вірні" (контроль) та оцінка свого власного успіху.

Базові переконання особистості можуть зазнавати значних змін під впливом перенесених дитячих психологічних травм або травматичних подій, що суттєво порушують звичні уявлення про життя та схеми поведінки.

Отже, більшість здорових людей має імпліцитну концепцію навколишнього світу та власного "Я", яку можна узагальнити наступним чином: "У цьому світі переважає добро над злом. Якщо стається щось погане, це зазвичай трапляється з тими, хто допускає помилки. Я є доброю людиною, тому можу відчувати себе захищеним від негараздів". Однак існують ситуації, такі як екстремальні негативні досвіди, які різко протистоять цій концепції. Їх розгляд викликає серйозні й тривалі психологічні проблеми: людина відчуває жах від навколишнього світу та своєї вразливості; впевненість у власній захищеності виявляється ілюзією, що може призвести до дезінтеграції особистості. Процес подолання травми, за Янов-Бульман, полягає у відновленні базових переконань: вони можуть змінитися якісно, порівняно з попередніми, але не повністю, що допомагає звільнити особу від ілюзії невразливості. У підсумку, концепція світу для особи, яка пережила психічну травму й успішно впоралася з нею, може звучати так: "Світ доброзичливий і справедливий до мене. Я маю право на вибір. Проте, це не завжди так".

Концепт базових переконань активно використовується в психології посттравматичного стресу для вивчення механізмів психічної травми. Травматичні події впливають на різні аспекти індивідуальної структури особистості, змінюючи функціонування людини у фізичному, поведінковому, емоційному, соціальному та когнітивному планах. Серед ключових когнітивних аспектів, пов'язаних з проявами симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР), можна відзначити переконання про ворожість та небезпеку зовнішнього світу та уявлення про себе як про слабку та неспроможну особистість.

Негативний досвід призводить до тривалих та серйозних психологічних проблем. Почуття безсилля та втрати контролю над власним життям можуть залишатися на довгий час після зникнення початкових симптомів ПТСР.

Таким чином, базові переконання, які стосуються як самоособистості, так і навколишнього світу, можуть суттєво відрізнятися у людей, які пережили травматичну подію, порівняно з тими, хто не зазнавав її впливу.

Методика складається з 8 шкал, на основі яких обчислюються значення трьох чинників. Кожна шкала містить у собі 4 пункти, відповіді на які формуються за шкалою Ліккерта від 1 до 6. Деякі пункти мають зворотну спрямованість.

Шкали методики:

- 1) Прихильність світу (BW, benevolence of world)
- 2) Доброта людей (BP, benevolence of people)
- 3) Справедливість світу (J, justice)
- 4) Контрольованість світу (C, control)
- 5) Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються (R, randomness)
- 6) Цінність власного "Я" (SW, self-worth)
- 7) Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються) (SC, self-control)
- 8) Ступінь удачі, або везіння (L, luckiness)

Первинні категорії переконань можуть оцінюватися як 3 узагальнених напрями відносин:

- Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу (включає шкали "прихильність світу" і "доброта людей").
- Загальне ставлення до осмисленості світу, тобто контрольованості та справедливості подій (включає "справедливість світу", "контрольованість світу" і "випадковість").
- Переконання щодо власної цінності, здатності керувати подіями та везіння (включає "цінність "Я", "самоконтроль" і "везіння").

Під час тестування переглянутого варіанта опитувальника "Шкала Базових Переконань" виявилось, що його психометричні характеристики (такі

як валідність, надійність, дискримінативність) показали досить високі результати.

Завдяки цій методиці можна виділити найбільш проблемні аспекти когнітивної сфери, які можна коригувати в процесі психотерапії.

2.1.5. Методи математико-статистичної обробки результатів

Середнє арифметичне - це звичайний метод статистичного опису, що дозволяє визначити "центральне положення" вимірюваної величини. Стандартні відхилення визначають довірчий інтервал, в межах якого з певним рівнем довіри можна знаходити справжнє (невідоме) середнє значення ознаки.

Кореляційний зв'язок виявляє узгоджені зміни між двома або більше ознаками, відображаючи той факт, що змінність однієї ознаки пов'язана з варіацією іншої. Метод Спірмена рангової кореляції, як непараметричний, дозволяє визначити силу та напрямок кореляційного зв'язку між двома ознаками або двома профілями ознак.

2. 2. Процедурний пункт емпіричного дослідження

Процедурний план дослідження включає стратегічне планування з метою виявлення взаємозв'язку між ірраціональними установками та рівнем життєвої задоволеності. У дослідженні використовувалася описова стратегія, яка передбачає детальне вивчення структури та характеристик життєвої задоволеності та ірраціональних установок на основі кількісних методів збору даних.

Згідно з рекомендаціями методичних підходів, вибір описової стратегії було зумовлено завданням дослідження, яке полягало у виявленні впливу ірраціональних установок на життєву задоволеність молоді. Описовий план забезпечив можливість використання анкетних методів і психологічного тестування на репрезентативній вибірці для отримання об'єктивних і порівнянних результатів.

Три основні стратегії дослідження, серед яких пошукова, описова і пояснювальна, було оцінено перед початком дослідження. Пошуковий підхід, орієнтований на збір даних для нових напрямків, не відповідав цілям нашого дослідження, оскільки основні положення були достатньо висвітлені в теоретичних джерелах. Пояснювальний підхід, який передбачає експериментальний контроль для перевірки причинно-наслідкових зв'язків, також був недоцільним, оскільки цілі дослідження фокусувалися на кореляційному аналізі, а не на експериментальній перевірці.

Описова стратегія дозволила дослідити структуру ірраціональних установок через аналіз життєвої задоволеності за допомогою опитувальників і тестів, що є стандартною процедурою для подібних досліджень у психології.

2.3. Організація і база дослідження

Для досягнення репрезентативності було залучено вибірку, що складалася з молодих людей віком від 20 до 35 років, загальною кількістю 60 осіб (32 дівчини та 28 хлопців). Такий віковий інтервал дозволяє вивчити ірраціональні установки і життєву задоволеність серед молоді, для якої дані психічні феномени є особливо актуальними, враховуючи етапи становлення особистості та вибору життєвих цінностей.

При формуванні вибірки було дотримано таких критеріїв:

- **Кількість респондентів:** обсяг вибірки – 60 осіб – було визначено з урахуванням статистичних вимог до кількісних психологічних досліджень. Такий обсяг є оптимальним для застосування методів математико-статистичної обробки, зокрема для кореляційного аналізу.
- **Вікові параметри:** Віковий інтервал 20-35 років було обрано з урахуванням особливостей розвитку життєвої задоволеності та формування ірраціональних установок у молоді. Відповідно до класифікації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ), цей період

відповідає періоду молодості, під час якого відбувається активне соціальне та особистісне становлення.

- **Метод формування вибірки:** вибірка була сформована за методом добровільного залучення, що забезпечило високу мотивацію учасників до участі в дослідженні та зниження рівня відмов.
- **Принципи диференціації:** для диференціації респондентів за рівнем життєвої задоволеності та наявності ірраціональних установок було використано кореляційний аналіз для подальшого групування результатів.

Для залучення респондентів використовувалися інтернет-платформи, що дозволило значно скоротити час збору даних. Учасники отримали запрошення для заповнення Google-форми через соціальні мережі та електронну пошту. Під час запрошення підкреслювалися добровільність участі та конфіденційність отриманих даних, що сприяло збільшенню рівня зацікавленості.

Перед початком дослідження всі респонденти були ознайомлені з темою і метою дослідження. Учасникам також було повідомлено, що їхні дані будуть оброблятися лише у загальному вигляді і використовуватимуться виключно для навчальних і наукових цілей.

Для забезпечення додаткового контролю вікового критерію було створено попередню анкету, у якій респонденти вказували свій вік. Ті, хто не відповідав вимогам, були виключені з дослідження, що дозволило забезпечити відповідність вибірки цілям і завданням дослідження.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного аналізу другого розділу дослідження було зроблено кілька важливих висновків, що допомагають глибше зрозуміти природу взаємозв'язку ірраціональних установок та рівня життєвої

задоволеності серед молоді. Розглянутий матеріал дозволив обґрунтувати теоретичні основи дослідження, розробити методичні підходи до емпіричного вивчення та забезпечити необхідну структуру організації наукової роботи. Використання комплексної методології та ретельне обґрунтування вибірки і методів діагностики сприяло створенню науково обґрунтованої бази для проведення емпіричного дослідження та подальшого аналізу результатів.

Важливим елементом дослідження стало обґрунтування обраного методологічного підходу, а саме системного. Використання цього підходу дозволило розглядати ірраціональні установки і життєву задоволеність як взаємопов'язані феномени, що формуються та розвиваються у контексті життєдіяльності особистості

Використання системного підходу сприяло побудові цілісної концепції взаємозв'язку між життєвою задоволеністю та ірраціональними установками. Системний підхід передбачає аналіз ірраціональних переконань та життєвої задоволеності як взаємозалежних компонентів цілісної особистісної системи, що дозволяє врахувати всі можливі взаємозв'язки між цими елементами. Таким чином, обраний методологічний підхід став основою для розробки науково обґрунтованого плану емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення ірраціональних установок у молоді та їх впливу на загальний рівень задоволеності життям.

Обґрунтований вибір описової стратегії емпіричного дослідження став важливим етапом у розробці методичного забезпечення роботи. Описова стратегія дозволила дослідити взаємозв'язок ірраціональних установок та життєвої задоволеності у формі кореляційного аналізу, що є доцільним методом для вивчення подібних психічних феноменів. Описовий план дозволяє глибше розкрити структуру ірраціональних переконань та їхній зв'язок із рівнем життєвої задоволеності, не обмежуючи дослідження жорсткими експериментальними умовами, як це відбувається у разі використання пояснювальної стратегії. Це забезпечило зручність та достовірність процесу збору даних, а також дозволило отримати результати,

які точно відображають реальну картину поширеності ірраціональних переконань серед молоді.

Розробка та обґрунтування вибірки дослідження також відіграла ключову роль у забезпеченні надійності результатів. Вибірка, що складалася з 60 молодих людей віком від 20 до 35 років (32 дівчини та 28 хлопців), є репрезентативною і дає можливість об'єктивно оцінити рівень життєвої задоволеності та поширеність ірраціональних установок серед молоді. Врахування вікових особливостей, відповідно до рекомендацій Всесвітньої організації охорони здоров'я, дозволило адаптувати методики діагностики для даної вікової групи, що сприяло підвищенню валідності результатів дослідження. Метод формування вибірки ґрунтувався на принципі добровільного залучення, що забезпечило високу мотивацію учасників, а також дотримання етичних норм дослідження.

Застосовані методи діагностики, такі як шкала процвітання (Flourishing Scale) Е. Дінера, індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index A, LSIA) Б. Ньюгартен, методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса та шкала базових переконань Р. Янов-Бульман, підтвердили свою ефективність у вивченні впливу ірраціональних установок на життєву задоволеність. Обрані методики дозволяють оцінити різні аспекти життєвої задоволеності, що охоплюють когнітивну, емоційну та соціальну сфери, а також виділяти основні типи ірраціональних переконань, характерних для молодіжної аудиторії. Кожна з методик була адаптована для використання у форматі онлайн-опитування, що сприяло зручності збору даних та дозволило залучити більшу кількість респондентів.

Процедура збору даних, організована за допомогою онлайн-опитувань, також сприяла підвищенню репрезентативності дослідження. Використання інтернет-платформ дозволило залучити учасників з різних регіонів і забезпечити анонімність відповідей, що сприяло більшій відкритості респондентів під час відповідей на питання. Всі учасники дослідження отримали детальну інформацію про мету дослідження та гарантії

конфіденційності, що відповідало етичним нормам та збільшило рівень зацікавленості молоді у процесі дослідження.

Отже, підсумовуючи методичну та організаційну частину дослідження, можна зробити висновок, що обраний підхід і процедури повністю відповідають поставленим завданням і забезпечують необхідний рівень наукової достовірності та валідності результатів. Використання комплексного методологічного підходу дозволило дослідити ірраціональні установки та їхній зв'язок із життєвою задоволеністю на основі системного підходу. Вибір описової стратегії дослідження, ретельний підхід до вибірки респондентів та використання валідних діагностичних методик забезпечили об'єктивність та повноту отриманих результатів, що дозволяє перейти до подальшого аналізу зібраних даних у наступних розділах роботи.

РОЗДІЛ III

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК З ЖИТТЄВОЮ ЗАДОВОЛЕНІСТЮ МОЛОДІ ТА ПОДОЛАННЯ НАСЛІДКІВ ЇХ ВПЛИВУ

3.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня життєвої задоволеності у молоді

Для виявлення рівня психологічного благополуччя молоді було використано методику «Шкала процвітання» Е. Дінера та отримано такі результати.

Домінування показників, співвідносних із високим рівнем процвітання, було зафіксоване в 23,33% учасників дослідження. Ці респонденти демонструють практично повну задоволеність поточним перебігом власного життя. Вони задоволені своїм особистісним розвитком, вважають власне життя справжнім, відносини з оточенням – оптимальними. На думку представників високого рівня благополуччя, вони здатні успішно, самостійно й осмислено планувати своє життя, правильно визначаючи життєві цілі й орієнтири.

Перевагу середньорівневих показників було відзначено в 46,66% учасників дослідження. Ці респонденти переважно задоволені перебігом власного життя, проте відзначають наявність у ньому чинників, що не дозволяють оцінити цей перебіг як повністю оптимальний. Вони вважають, що їхній особистісний розвиток загалом є позитивним, проте міг би здійснюватися активніше. Власне життя, на думку представників середнього рівня, інколи видається їм незрозумілим, а відносини із оточенням не завжди прозорими. Ці респонденти вважають, що попри те, що вони переважно самостійно й осмислено планують своє життя, численні його цілі та орієнтири все одно визначаються зовнішніми чинниками.

Перевага низькорівневих показників була зафіксована в 30,01% учасників дослідження. Ці респонденти абсолютно незадоволені поточним перебігом власного життя. Їх не влаштовує те, як вони розвиваються в особистісному плані, своє життя видається їм геть незрозумілим, а відносини з оточенням – нездоровими. Вони вкрай скептично оцінюють власні можливості стосовно самостійного й осмисленого планування власного життя, вважаючи, що воно практично повністю визначається впливом зовнішніх чинників.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем психологічного благополуччя у молоді за методикою «Шкала процвітання» Е. Дінера представлений на рисунку 3.1.

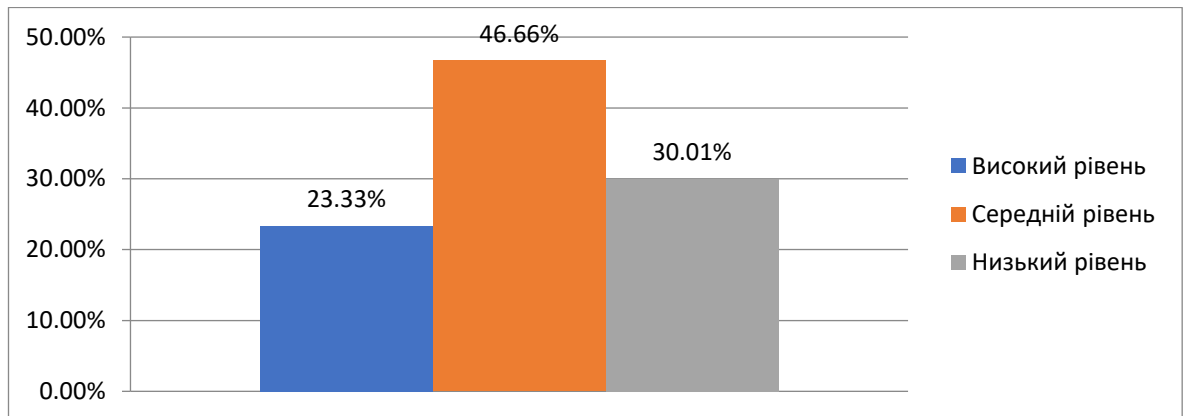


Рисунок 3.1. Розподіл кількості респондентів за рівнем психологічного процвітання

Дослідження показало, що респонденти мають переважно середній рівень задоволеності життям, що було визначено за методикою «Шкала процвітання» Е. Дінера. Учасники загалом задоволені своїм життям, але відчують присутність факторів, які заважають їм вважати його повністю оптимальним. Вони оцінюють свій особистісний розвиток як позитивний, але визнають, що він міг би відбуватися інтенсивніше. Інколи життя здається їм складним для розуміння, а стосунки з іншими — не зовсім прозорими. Вони відзначають, що, хоча намагаються самостійно і свідомо планувати своє майбутнє, багато їхніх цілей і напрямків залежать від зовнішніх обставин.

Для виявлення загального рівня життєвої задоволеності у молоді було використано методику «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен.

За підсумками використання шкали інтересу до життя 33,33% опитаних молодих людей продемонстрували показники високого рівня. Для них є характерною наявність високого рівня ентузіазму, вони схильні захоплюватися звичайними повсякденними подіями, які викликають у них позитивні емоції та щире здивування.

У 43,33% досліджуваних було виявлено середній рівень інтересу до життя. Ці учасники здебільшого можуть радіти звичним, буденним подіям, але не всі з них викликають у них справжнє захоплення чи позитивні емоції. Вони не демонструють високого ентузіазму, часом схильні до апатії.

Серед опитаних молодих людей 23,34% продемонстрували низький рівень інтересу до життя, що проявляється у відсутності здивування чи захоплення звичними повсякденними подіями. Вони рідко відчують позитивні емоції від оточуючого середовища та часто сприймають повсякденність як щось монотонне і нецікаве. Такі респонденти не схильні активно включатися у життєві події, а будь-які нові можливості чи зміни часто не викликають у них інтересу або бажання брати участь. У цій групі переважає низький рівень ентузіазму та мотивації, що часто призводить до стану апатії та відстороненості від активного соціального життя.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Інтересу до життя» за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен представлений на рисунку 3.2.

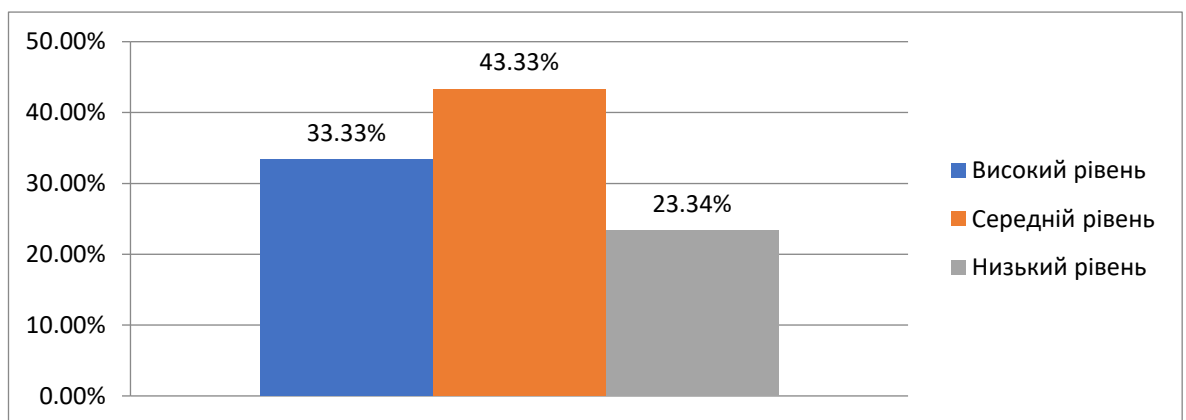


Рисунок 3.2. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Інтересу до життя»

Далі було використано шкалу послідовності в досягненні цілей. За підсумками використання цієї шкали перевагу високорівневих результатів було зафіксовано в 23,34% учасників. Для цих молодих людей характерною постає наявність рішучості та стійкості в досягненні мети. Вони здатні поступитися власним комфортом та подеколи переконаннями, якщо впевнені, що це допоможе їм успішно досягти поставленої мети. Така цілеспрямованість інколи межує в представників високого рівня із крайньою педантичністю, що часто негативно впливає на ставлення до них із боку оточення.

Перевагу середньорівневих показників за шкалою послідовності в досягненні цілей було зафіксовано в 43,33% учасників дослідження. Вони загалом усвідомлюють, що для досягнення поставленої мети необхідне суворе слідування певним правилам, наявність рішучості та стійкості. Проте вони готові виявляти зазначені якості виключно тоді, коли вважають, що поставлена мета є дійсно важливою, відтак, їхня жертвовність та сконцентрованість на її досягненні є виправданими, а у випадках, коли вони не вважають досягнення мети важливим для себе, їхня готовність бути рішучими та стійкими суттєво знижується.

Перевагу низькорівневих показників за шкалою послідовності в досягненні цілей було зафіксовано в 33,33% учасників дослідження. Вони постійно демонструють відсутність готовності до самозречення заради досягнення мети, не будучи стійкими та рішучими. Їхня поведінка відзначається схильністю до пасивного прийняття невдач, які з ними трапляються, відсутністю активних зусиль та бажанням боротися, аби їм протистояти та бодай якось змінити своє життя на краще.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Послідовності у досягненні життєвих цілей» за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен у групі молодих людей представлений на рисунку 3.3.

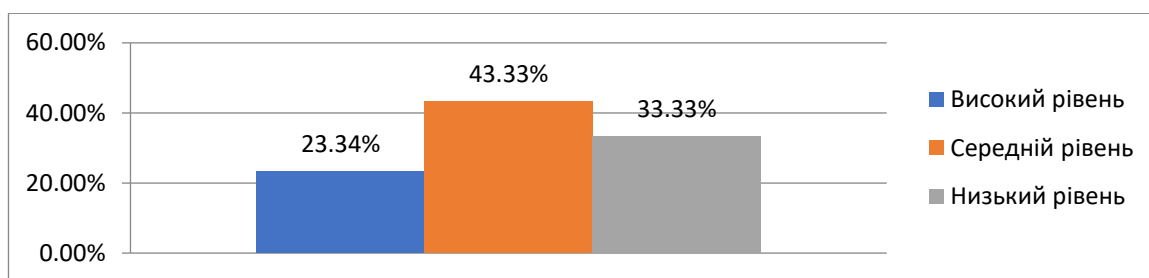


Рисунок 3.3. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Послідовності у досягненні життєвих цілей»

Наступним етапом аналізу було дослідження шкали узгодженості між поставленими цілями та їх досягненням. Високий рівень відповідності цих показників було виявлено у 33,34% учасників дослідження. Ці респонденти демонструють повну переконаність у тому, що вони досягнуть тих цілей, які були ними визначені. Така переконаність ґрунтується на глибокому усвідомленні сутності поставлених цілей, їхньому чіткому розумінні та баченні майбутнього після їхнього втілення у життя. Ці респонденти завжди ставлять перед собою ті цілі, які є досяжними, аби потім не розчаровуватися через відмінність у результатах.

Середній рівень узгодженості між поставленими цілями та їх досягненням спостерігався у 26,66% учасників дослідження. Для цих респондентів характерною є нестабільна впевненість у здатності досягати бажаних результатів. Часто їм бракує глибокого розуміння й усвідомлення своїх цілей, що іноді призводить до розмитого уявлення про кінцевий результат або відсутності чіткого бачення майбутнього. Вони нерідко зіштовхуються з розчаруванням у процесі досягнення поставлених цілей, що часто пов'язано з недостатньою конкретністю у їхньому формулюванні. Такі респонденти можуть відчувати певну фрустрацію через розрив між початковими планами та фактичним результатом, що породжує сумніви у власній ефективності та здатності ставити реально досяжні цілі. Відсутність конкретики у визначенні кроків до цілі нерідко перешкоджає ефективній

реалізації задуманого, змушуючи їх часто переглядати власні цілі або відчувати невдоволення від процесу їх досягнення.

Серед учасників дослідження 40,01% продемонстрували низький рівень узгодженості між поставленими цілями та їх досягненням. Цим респондентам бракує впевненості в успішному виконанні запланованого, і вони часто не мають чіткого розуміння суті власних цілей. Відсутність ясного бачення того, як досягнення цілей вплине на їхнє майбутнє, ускладнює їхнє просування вперед. Через труднощі з визначенням конкретних життєвих орієнтирів вони нерідко відчують розчарування, коли отримані результати не збігаються з початковими очікуваннями.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Узгодженості між поставленими та досягнутими цілями» за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен у групі молодих людей представлений на рисунку 3.4.

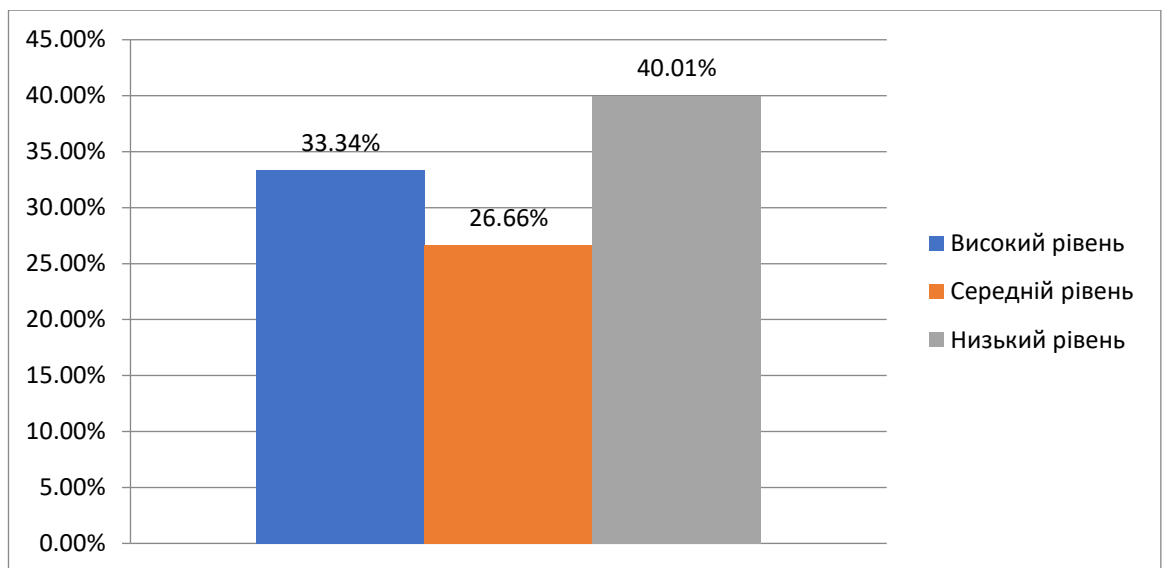


Рисунок 3.4 Розподіл кількості респондентів за рівнем «Узгодженості між поставленими та досягнутими цілями»

Використання шкали «Позитивна самооцінка» виявила високу самооцінку у 26,66% респондентів, вона проявляється у висуванні завищених вимог до оточуючих, спалахами гніву, висловлюванням постійного невдоволення, спробами принизити інших і призводить до неправильного

уявлення про себе, ідеалізації образу своєї особистості та своєї цінності для оточуючих. Сприйняття реальної дійсності спотворюється, ставлення до неї стає неадекватним – суто емоційним. Раціональне зерно оцінки випадає повністю. Тому справедливе зауваження починає сприйматися як прискіпування, а об'єктивна оцінка результатів роботи – як несправедливо занижена. Власний неуспіх уявляється як наслідок чийхось підступів або несприятливо сформованих обставин, що жодною мірою не залежать від дій самої особистості.

Середній рівень самооцінки було виявлено у 43,33% опитаних. Така самооцінка у респондентів, у яких виявили домінування показників адекватності, сприяє прояву ніжності й любові, турботливості. З'являється можливість відкрито та чесно виявляти свої почуття. Розвивається впевненість у відданості стосовно близьких людей, їхній незрадливості. Адекватна середня самооцінка респондентів дозволяє їм доречно співвідносити свої можливості і здібності, досить критично ставитися до себе, прагнути реально дивитися на свої невдачі та успіхи, намагатися ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. Адекватний підхід до своїх можливостей робить респондентів менш уразливими до депресій, вони легше переживають життєві труднощі, схильні бачити у всьому позитивні сторони і перебувати у доброму настрої.

Низька самооцінка, яка була виявлена у 30,01% у респондентів, знижує здатність любити та розуміти інших, викликає почуття неповноцінності, яке веде до неприйняття себе, надмірну чутливість до критики, підвищує рівень тривожності і, як наслідок, збільшує ступінь агресії, що сприяє розвитку «комплексу провини». У знайомих та прогнозованих ситуаціях респонденти позитивно ставляться до себе, працездатні, впевнені в собі, орієнтовані на успіх та високо оцінюють свої досягнення. Але у разі виникнення несподіваних труднощів та додаткових перешкод, опитувані недооцінюють свої успіхи, в них посилюється тривога та занепокоєння. Відкритість новому досвіду пізнання себе поєднується в них із прагненням змінити лише деякі свої

якості за збереження інших. Як правило, вони схильні до надмірної рефлексії, пред'явлення до себе вищих вимог, засудження себе. Звинувачення себе за ті чи інші вчинки та дії поєднується із вираженням гніву, досади на адресу оточуючих.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Позитивної самооцінка», за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен, у групі молодих людей представлений на рисунку 3.5.

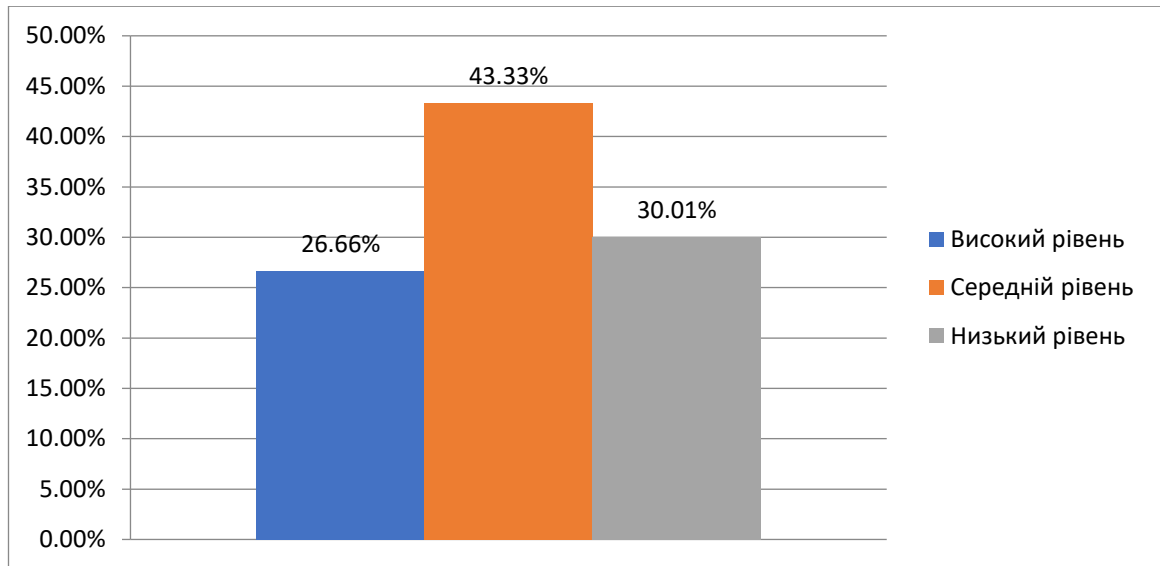


Рисунок 3.5. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Позитивної самооцінки»

Останньою у дослідженні було застосовано шкалу «Загальний настрій». У 16,66% учасників було виявлено високий рівень загального настрою. Вони сприймають будь-які труднощі на своєму шляху як корисний досвід, що допомагає наблизитися до мети. Навіть значна кількість перешкод не підриває їхню впевненість у можливості успішно реалізувати задумане.

43,33% учасників продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем загального настрою. Ці учасники загалом позитивно оцінюють реальність навколо себе, проте завжди прагнуть передбачити й негативний варіант розвитку подій, аби убезпечити себе під час прийняття ризикованих рішень.

40,01% учасників продемонстрували показники, співвідносні з низьким

рівнем загального настрою. Ці учасники негативно оцінюють будь-які перспективи, вважаючи, що кожна їхня ініціатива рано чи пізно завершиться невдачею.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Загального настрою» представлений на рисунку 3.6.

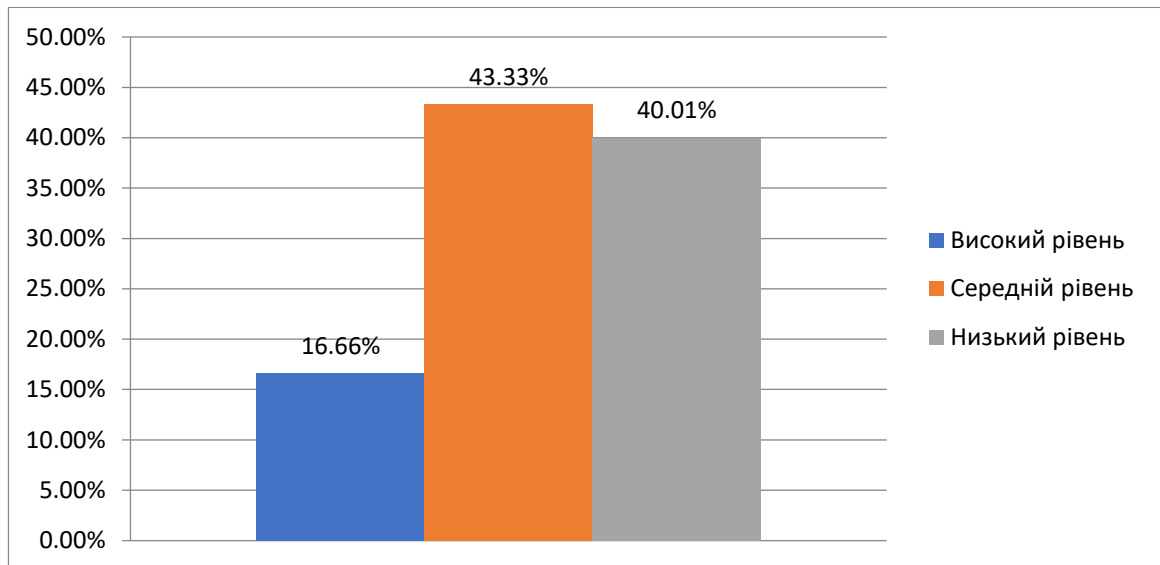


Рисунок 3.6 Розподіл кількості респондентів за рівнем «Загального настрою»

Отже, серед опитуваних було відзначено перевагу середніх та низьких показників за підсумками використання методики «Індекс життєвої задоволеності» (Б. Ньюгартен). Учасники дослідження не схильні до позитивного ентузіастичного захоплення повсякденністю, не завжди є рішучими та стійкими під час досягнення мети, досить часто займають пасивну позицію в житті, уникаючи потреби боротьби з труднощами та протистояння життєвим випробуванням. Їхні життєві цілі не завжди є чітко й адекватно визначеними, внаслідок чого респонденти часто переживають розчарування через розбіжності між запланованим та реальним результатом. Їхня самооцінка тяжіє до заниженості, внаслідок чого респонденти нерідко є позбавленими оптимізму та не вповні задоволеними життям.

3.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження ірраціональних установок та особливостей їх взаємозв'язку з рівнем життєвої задоволеності у молоді

Для виявлення базових переконань молоді було використано методику «Шкала базових переконань» Р. Янов-Бульман та були отримані такі результати.

За напрямом «Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» високий рівень було виявлено в 23,33% опитаних молодих людей. Респонденти мають відносно високий потенціал адаптації, оскільки вони переконані, що у світі більше добра. Ці учасники зосереджуються на доброті людей та їх прихильності до навколишнього світу. У них переважає душевна стійкість, вони активно усвідомлюють навколишній світ.

Показники середнього рівня за напрямком «Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» домінували в 33,33% респондентів. Ці молоді люди вважають, що в житті змінюються позитивні та негативні тенденції, і що в період життєвих успіхів чи невдач людини на успіх адаптації до постійно мінливих реалій впливають ситуаційні фактори, і за певних обставин ця адаптація може привести як до успіху, так і до невдачі.

Домінування показників низького рівня за напрямком «Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» було визначено в 43,34% респондентів. Дані респонденти вважають, що користь від негативних факторів у світі абсолютна і що у всіх випадках переважає саме зло, а не добро. Такі результати дозволяють зробити висновок, що учасники цього дослідження мали низьку адаптивність. Події навколишньої дійсності тільки поглиблюють песимістичне ставлення до життя, тому цим респондентам часто складніше адаптуватися до нових обставин, ніж представникам вищого та середнього рівнів.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем за напрямком «Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» за методикою

«Шкала базових переконань» у групі молодих людей представлений на рисунку 3.7.

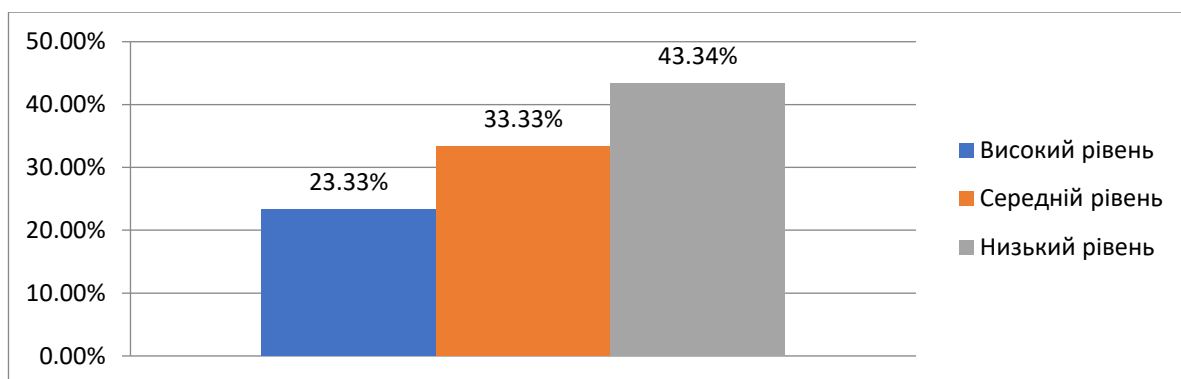


Рисунок 3.7. Розподіл кількості респондентів за рівнем за напрямком «Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу»

За напрямком «Загальне ставлення до осмисленості світу» домінування високого рівня було виявлено в 16,66% опитаних молодих людей. На думку учасників дослідження, весь світ справедливий, і всі події в ньому регулюються і контролюються певними законами. Респонденти, що демонструють високий рівень показників в цій області, вважають, що при строгому дотриманні законів життя суспільства нічого поганого не трапиться, і в цьому випадку безпека існування буде гарантована.

Перевагу показників середнього рівня за напрямком «Загальне ставлення до осмисленості світу» було виявлено в 43,33% учасників дослідження. Ці молоді люди в цілому заперечують можливість існування певних законів світобудови і правил поведінки в суспільстві, а також необхідність їх здійснення для забезпечення комфортного існування. Однак вони відзначають, що весь сучасний світ далекий від справедливості, і визначають, що деякі події ірраціональні і неконтрольовані.

Показники низького рівня за напрямком «Загальне ставлення до осмисленості світу» домінували у 40,01% опитаних молодих людей. Зазначені респонденти висловили тенденції до розчарування, заявивши, що не вірять у справедливість в сучасному світі. Для них закони існування світу ясні і неупереджені, вони поставлені на службу тим, у кого є влада і гроші, оскільки

необхідність їх дотримання необхідна для управління людьми і завоювання влади правлячим класом.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем за напрямком «Загальне ставлення до осмисленості світу» за методикою «Шкала базових переконань» у групі молодих людей представлений на рисунку 3.8.

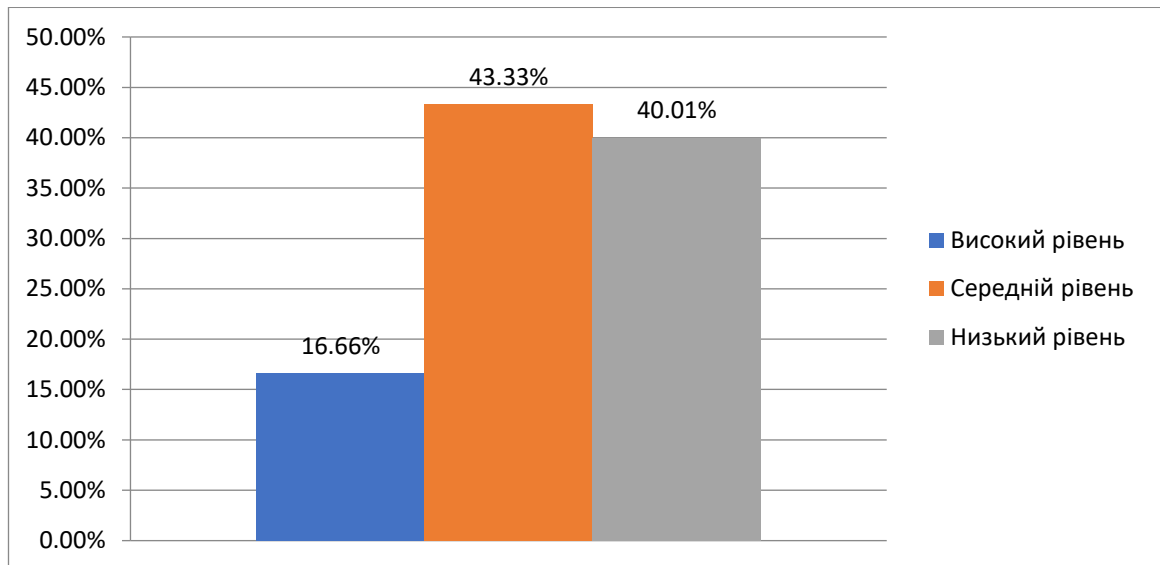


Рисунок 3.8. Розподіл кількості респондентів за рівнем за напрямком «Загальне ставлення до осмисленості світу»

За напрямком «Переконання щодо власної цінності та везіння» перевагу показників високого рівня було відзначено в 23,33% опитаних молодих людей. Ці респонденти вважають, що багато важливих подій у їхньому житті є результатом їхніх дій, що вони можуть контролювати їх і, отже, відчувати відповідальність за те, як ці події сформували їхнє життя в цілому. Вони вказують на внутрішній контроль процесу – в даний час він «спланований мною», «виходить від мене», «залежить особисто від мене», «залежить від моїх зусиль і можливостей».

Середні показники за напрямком «Переконання щодо власної цінності та везіння» домінували за підсумками дослідження у 53,34% молодих людей. Респонденти відзначають, що певні частини їхніх досягнень і здобутків, безумовно, є результатом їхніх власних дій, але є також значні частини

результатів, яких вони не можуть досягти без сторонньої допомоги або в результаті випадковості.

Показники низького рівня за напрямком «Переконання щодо власної цінності та везіння» домінували у 23,33% опитаних молодих людей. На думку цих респондентів, ніщо в цьому світі не залежить не тільки від них, але і від інших людей, і успіх – це просто подарунок долі.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем за напрямком «Переконання щодо власної цінності та везіння» за методикою «Шкала базових переконань» у групі молодих людей представлений на рисунку 3.9.

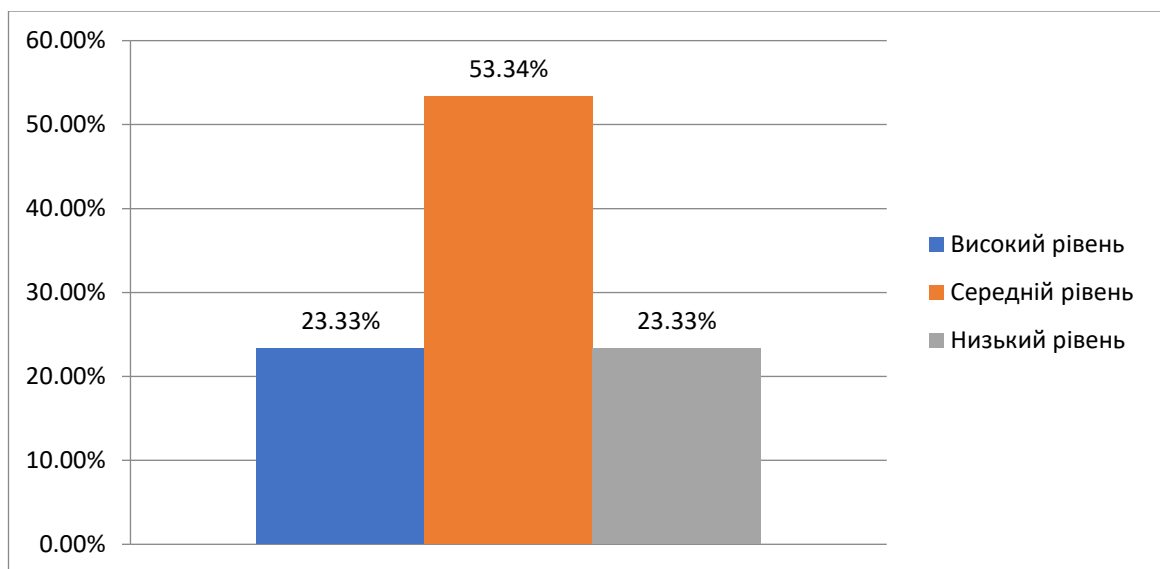


Рисунок 3.9. Розподіл кількості респондентів за рівнем за напрямком «Переконання щодо власної цінності та везіння»

Отже, результати показали перевагу середніх і низьких показників на основі результатів, отриманих з методики «Шкала базових переконань». Це говорить про те, що учасники дослідження переважно не вірять у світову справедливість і спираються на логічні закони організації існування. Вони підкреслюють, що в сучасному світі саме негативні фактори є якщо не більшими, ніж позитивні, то принаймні вони стоять порівну та мають значний вплив на життя людей. Думка опитаних молодих людей полягає в тому, що їх погляди сповнені песимізмом на власну цінність, тому що переважна більшість звикли відсувати свою роль на другий план у власних досягненнях.

Подібний песимізм загрожує тим, що в одній з вдалих ситуацій внесок у їх здобуття приписується іншим людям або вдалій випадковості.

Для виявлення ірраціональних переконань у молоді було використано методики діагностики ірраціональних установок А. Елліса та були отримані такі результати.

За шкалою «катастрофізація» було визначено закономірності сприйняття учасниками дослідження різних негативних подій. За цією шкалою в групі опитаних осіб домінують показники низького рівня (63,33%), що означає схильність оцінювати кожен негативну подію як жахливу й таку, що наділена неймовірно поганим впливом на перебіг життя людини.

23,33% опитаних осіб продемонстрували середній рівень за шкалою «катастрофізація». Вони тверезо оцінюють вплив негативних подій на перебіг свого життя, орієнтуючись на конкретну ситуацію. Для них не є характерним переживання загостреного побоювання і страху в кожній ситуації, що пов'язана із певним ризиком, проте вони не вважають зайвим поставитися до неї з мінімально можливою обережністю.

Високі показники за шкалою «катастрофізація» були виявлені у 13,34% опитаних. Ці особи характеризуються легким сприйняттям негативних подій у власному житті. Вони не схильні до того, аби занадто драматизувати вплив, який зазначені події можуть справити на їхнє життя, із гумором реагуючи на їхню появу та перебіг. Проте інколи таке ставлення може виявлятися занадто легковажним, оскільки знижується поріг реагування на проблемні ситуації, пов'язані з ризиком.

Детально розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Катастрофізація» методики діагностики ірраціональних установок А. Елліса представлений на рисунку 3.10.

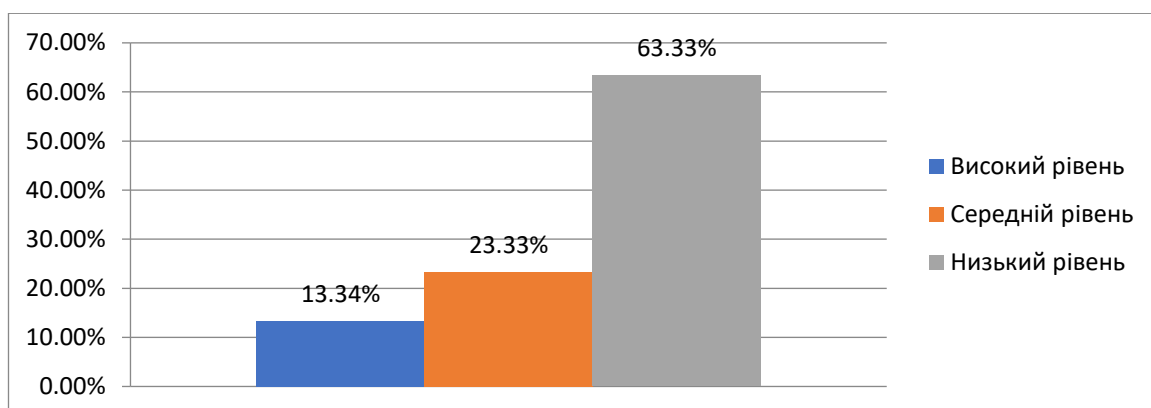


Рисунок 3.10. Розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Катастрофізація»

За шкалою «Обов’язковість щодо себе» було визначено закономірності оцінки учасниками дослідження вимог до себе. 33,34% учасників дослідження продемонстрували домінування низькорівневих показників за цією шкалою. Вони є дуже вимогливими до себе, вважаючи, що несуть відповідальність не лише за власні вчинки та дії, але й за всю активність їхнього оточення, визначаючи свій вплив на нього як значний. Ці молоді люди прагнуть уникати будь-якої поблажливості й послаблень стосовно себе з боку інших людей, утверджуючи таким чином власну суб’єктність.

43,33% учасників дослідження продемонстрували домінування середньорівневих показників за шкалою «Обов’язковість щодо себе». Вони відзначають, що висувають до себе високі вимоги, проте зауважують, що реалізація зазначених вимог є можливою не в кожній ситуації.

23,33% учасників дослідження продемонстрували домінування високорівневих показників за цією шкалою. На їхню думку, вони так само нічого не винні самим собі, як їм нічого не винні люди, які їх оточують.

Більш детально розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Обов’язковість щодо себе» за методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса представлений на рисунку 3.11.

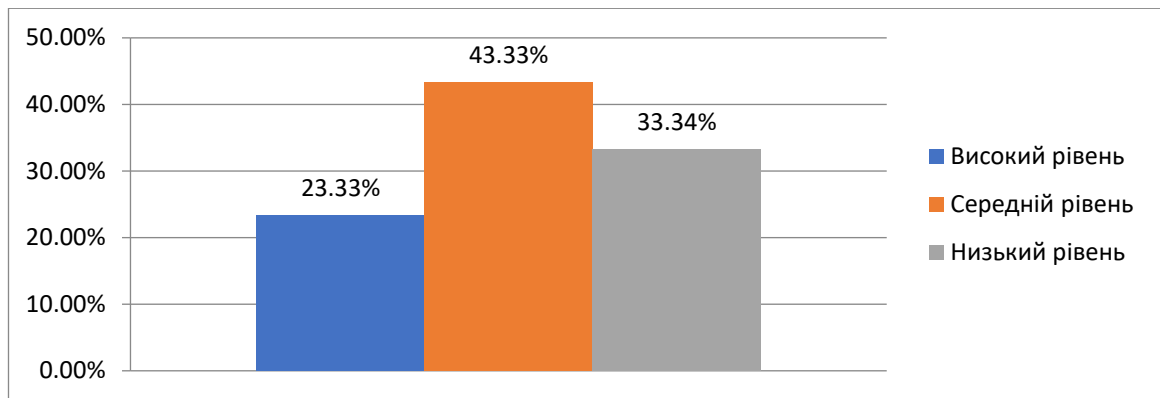


Рисунок 3.11. Розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Обов’язковість щодо себе»

За шкалою «Обов’язковість щодо інших» було визначено закономірності оцінки учасниками дослідження вимог до інших. 13,34% учасників дослідження продемонстрували показники низького рівня за цією шкалою. Для них постає характерною постійна наявність максимальних вимог відносно решти їхнього оточення, що часто негативно впливає на їхні стосунки із ними.

43,33% учасників дослідження продемонстрували домінування показників середнього рівня відчуття зобов’язання відносно інших. Рівень притаманної їм вимогливості до інших зумовлюється здебільшого ситуативними чинниками, зокрема, ступенем знайомства із певною людиною та обізнаності стосовно її можливостей.

43,33% учасників дослідження продемонстрували низький рівень вимогливості до інших. Вони вважають, що передусім людина повинна бути вимогливою до самої себе, а вже потім формулювати претензії стосовно можливостей інших людей та необхідності їх правильного застосування.

Розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Обов’язковість щодо інших» за методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса представлений на рисунку 3.12.

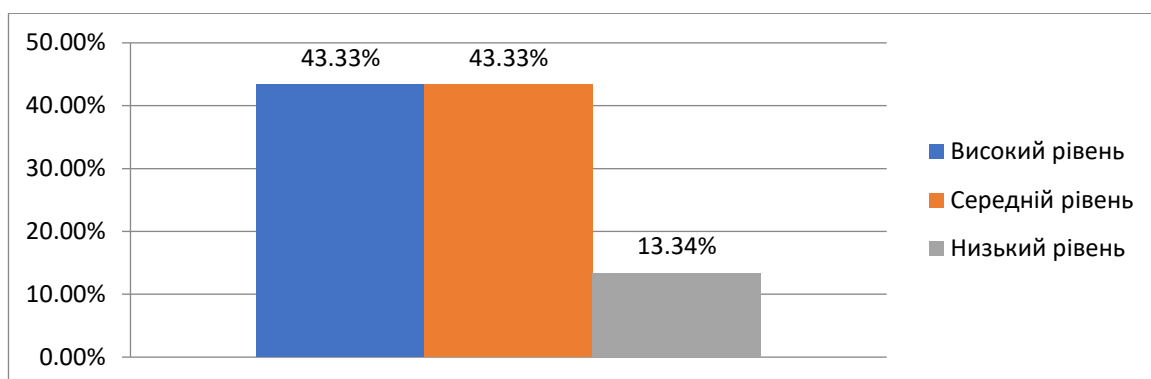


Рисунок 3.12. Розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою
«Обов'язковість щодо інших»

За шкалою «Оцінювальна установка» визначались закономірності серед учасників до схильності оцінювати свою особистість та особистості інших людей в цілому. За цією шкалою в групі опитаних осіб було відзначене домінування низькорівневих показників (63,33%). Така тенденція є свідченням того, що молоді люди, які продемонстрували результати цього рівня схильні критично оцінювати себе та, як наслідок, інших людей. Це негативно впливає на учасників дослідження, через те, що їм важче налагоджувати соціальні контакти, тому що вони схильні мати негативні упередження стосовно себе та інших.

Перевагу середньорівневих показників за шкалою «Оцінювальна установка» продемонстрували 23,33% учасників дослідження. Ці результати вказують на помірний рівень схильності оцінювати як власну особистість, так і особистості інших людей. Респонденти цього рівня зазвичай поєднують самокритику з певною відкритістю до інших, що дозволяє їм уникати надмірної упередженості. Завдяки цьому вони здатні зберігати відносну об'єктивність у своїх судженнях і підтримувати соціальні контакти без надмірного критицизму. Однак, час від часу у них можуть проявлятися сумніви у власних можливостях або незначні упередження стосовно інших, що іноді може стримувати їх від повної відкритості у спілкуванні.

За шкалою «Оцінювальна установка» високорівневі показники продемонстрували 13,34% учасників дослідження. Це свідчить про те, що ці

респонденти мають позитивну та конструктивну оцінку як себе, так і інших людей. Вони зазвичай приймають свої сильні та слабкі сторони, а також схильні сприймати оточуючих з розумінням і доброзичливістю, без зайвого критицизму. Такий підхід сприяє легкому налагодженню соціальних зв'язків і позитивно впливає на їхнє самовідчуття. Високий рівень цієї установки дозволяє їм зберігати оптимістичний погляд на себе та навколишній світ, що допомагає ефективніше взаємодіяти з іншими та зберігати психологічну стійкість у складних ситуаціях.

Розподіл кількості респондентів за рівнем шкали «Оцінювальна установка» за методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса представлений на рисунку 3.13.

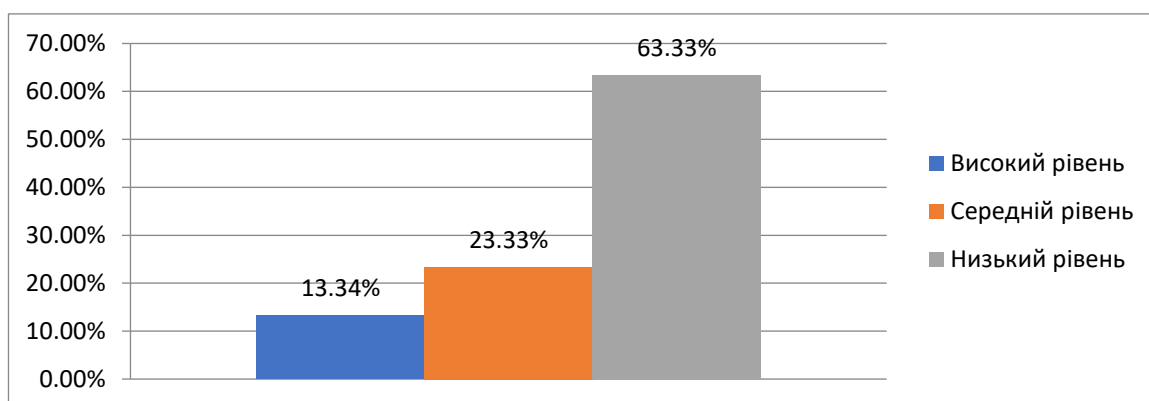


Рисунок 3.13. Розподіл кількості респондентів за рівнем шкали «Оцінювальна установка»

Таким чином, за результатами методики діагностики ірраціональних установок А. Елліса було виявлено схильність учасників дослідження до наявності ірраціональних установок.

З метою встановлення взаємозв'язку ірраціональних установок з рівнем життєвої задоволеності у молоді було здійснено кореляційний аналіз за Пірсоном за допомогою пакету IBM SPSS Statistics (версія 23).

Результати кореляційного аналізу (за Спірменом) взаємозв'язку ірраціональних установок з рівнем життєвої задоволеності у молоді наведені в таблиці 3.2.

Результати кореляційного аналізу (за Спірменом) взаємозв'язку показників особистісної, реактивної тривоги, сприйнятого стресу та процвітання, задоволеності життя, базових переконань та ірраціональних установок респондентів

	Прихильність світу	Свідомість світу	Власна цінність	Ірраціональні установки
Процвітання	,027	,316	,359*	-,447**
Кореляція Спірмена (двобічн.) N	,004 60	,065 60	,024 60	,798 60
Задоволеність життям	,418*	,014	,367**	-,317*
Кореляція Спірмена (двобічн.) N	,031 60	,846 60	,012 60	,615 60

* – рівень статистичної значущості $p \leq 0,05$.

** – рівень статистичної значущості $p \leq 0,01$.

На підставі результатів кореляційного аналізу за Спірменом у групі респондентів нами було виявлено статистично значущі кореляційні негативні взаємозв'язки між показниками «задоволеність життям» та «ірраціональні установки» ($r = -,317^* \leq ,005$). Отриманий показник сигналізує про те, що за умови відсутності ірраціональних установок респонденти здебільшого дуже задоволені рівнем свого життя, тоді як їхня наявність пов'язується із незадоволеністю життям. Також нами було виявлено статистично значущі кореляційні негативні взаємозв'язки між показниками «процвітання» та «ірраціональні установки» ($r = -,447^{**} \leq ,001$). Отриманий показник показує, що за умови наявності ірраціональних установок респонденти не відчують бажаного рівня психологічного благополуччя. Також було виявлено статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між показниками «процвітання» та «власна цінність» ($r = ,359^* \leq ,005$). Подібний показник означає, що особи із високим рівнем відчуття процвітання високо цінують себе. Також нами були виявлені статистично значущі кореляційні

взаємозв'язки між показниками «задоволеність життям» та «прихильність світу» ($r=,418^* \leq ,005$). Отриманий показник засвідчує, що за умови наявності високого рівня задоволеності життям респонденти вірять у те, що світ є до них позитивно і прихильно налаштованим. Також нами були виявлені статистично значущі кореляційні взаємозв'язки між показниками «задоволеність життям» та «власна цінність» ($r=,367^{**} \leq ,001$). Отриманий показник засвідчує, що за умови наявності усвідомлення власної цінності як особистості учасники дослідження є повністю задоволеними життям.

3.3. Форми роботи з подолання наслідків впливу ірраціональних установок у молоді та їх ефективність

Програма психокорекційної роботи, спрямована на подолання наслідків впливу ірраціональних установок серед молоді, була розроблена та протестована в онлайн-форматі з серпня по вересень 2024 року. У реалізації програми взяли участь 60 молодих осіб (32 дівчини та 28 хлопців).

При відборі змісту та організації програми була здійснена опора на такі принципи:

- принцип системності;
- принцип науковості;
- принцип активності;
- принцип єдності теорії та практики

Мета програми: формування стратегій та моделей подолання наслідків впливу ірраціональних установок у молоді.

Завдання програми:

1. Дати уявлення про поняття різних стилів подолання наслідків впливу ірраціональних установок.
2. Розвинути можливості адекватного і найповнішого пізнання себе та інших людей із метою досягнення щастя.
3. Вивчити та опанувати прийоми впевненої міжособистісної взаємодії.

4. Освоїти корисні комунікативні алгоритми досягнення щастя щодня (уміння говорити «ні», захист від маніпуляцій).

5. Розвинути комунікативні навички.

Адресатом програми є представники молоді.

Ця програма передбачає групову форму роботи. У процесі заняття представники молоді безперервно взаємодіють один з одним, що сприяє розвитку соціальних навичок.

Визначимо умови реалізації програми:

1. Кадрові ресурси

Проводити заняття з цієї програми може 1 психолог, який має вищу професійну освіту за спеціальністю та досвід проведення тренінгів із дорослими людьми не менше 6 місяців.

2. Матеріально-технічні вимоги.

Приміщення має бути просторим, щоб учасники групи мали достатньо місця для виконання вправ. Потрібно кілька столів для роботи групи та стільці, кількість яких має бути не меншою за кількість учасників тренінгу разом із ведучим. Особливих вимог щодо інформаційної забезпеченості установи для реалізації програми немає.

Для організації та проведення занять з цієї програми необхідно: аркуші паперу А4 (1 пачка); набір фломастерів (3 упаковки); фарби акварельні або гуаш (10 наборів); пензлі для малювання (30 шт.); баночки під воду (30 шт.); широкий скотч (1 шт.); бейджі (30 шт.); метафоричні карти (1 колода); планшети для аркушів паперу (30 шт.); ручки (30 шт.).

Запропонована програма має таку структуру (Таблиця 3.1.)

Структура психокорекційної програми

	Тема заняття	Зміст теоретичної частини заняття	Зміст практичної частини заняття
	Впевнена поведінка – прямий шлях до щастя	Поняття про впевнену, асертивну та агресивну поведінку	Знайомство учасників між собою, ознайомлення з форматом роботи, опанування теоретичними поняттями.
	Самоаналіз. Погляд всередину себе на умови щастя	Поняття про самоаналіз, типи самоаналізу	Розвиток умінь самоаналізу, самодіагностика власної впевненості, рефлексія
	Три типи поведінки на шляху до щастя	Докладне ознайомлення з поняттями впевненої, агресивної, пасивної поведінки	Робота з розвитку комунікативних якостей
	Щастя очима інших	Опанування корисними комунікативними алгоритмами професійного самоствердження	Опанування активним стилем спілкування та способами передачі й сприйняття зворотного зв'язку. Глибинна рефлексія власної поведінки учасників тренінгу.

Розглянемо структуру занять психокорекційної програми детальніше

Заняття 1. Впевнена поведінка – прямий шлях до щастя

Цілі заняття:

1. Створення сприятливих умов для роботи тренінгової групи: ознайомлення учасників із основними принципами проведеного тренінгу, прийняття правил роботи групи;
2. Опанування активним стилем спілкування та способами передачі та прийому зворотного зв'язку;
3. Знайомство учасників тренінгу;
4. Знайомство з поняттям впевненої поведінки та її складовими

Матеріали: бейджі, за кількістю учасників (до 30 шт.), фломастери.

Вправа 1. «Міні-лекція на тему впевненої, пасивної та агресивної поведінки»

Мета: роз'яснення цілей тренінгу; ознайомлення учасників з поняттями впевненої, пасивної та агресивної поведінки.

Розглянемо приклад із книжки Р. Альберті та М. Еммонс «Вмійте постояти за себе. Ключ до впевненої поведінки»

Гелен навчається в коледжі. Вона має привабливу зовнішність і дуже розумна. Вона проживає в гуртожитку коледжу, її сусідками за кімнатою є двоє дівчат.

Одного вечора подружка Гелен Мері збиралася на побачення. Сама Гелен того вечора збиралася дописати курсову роботу. Поки Мері вдягалася, вона декілька разів натякнула Гелен на те, щоб та позичила їй своє чудове намисто, яке їй подарував брат, що служить у Іноземному легіоні. Аби переконати Гелен прийняти потрібне рішення, Мері також кілька разів переповіла подружці про всі чесноти свого бойфренда, багатство його родини та важливість стосунків із ним для майбутнього дівчини.

Натомість, у Гелен це прохання спричинило душевне сум'яття. По-перше, це намисто було дороге їй як подарунок від брата, якого вона давно не бачила, проте дуже любить. По-друге, прикраса була дуже коштовною. У Гелен є декілька варіантів, як відреагувати на прохання подружки:

Пасивна поведінкова модель. Гелен намагається не виказати, наскільки вона занепокоєна через те, що її прикрасу можуть зіпсувати чи загубити під час прогулянки двох закоханих, і погоджується позичити намисто. Мері, отримуючи бажане, дістає стимул у подальшому повторювати подібні прохання. Гелен протягом усього вечора відчувається занепокоєною, наче «на голках», курсову роботу вона так і не дописує.

Агресивна поведінкова модель. Гелен дає на прохання подружки обурену, принизливу відповідь, натякаючи на те, що та цілком може вдягти на зустріч із хлопцем власну дешеву біжутерію, і сприймаючи її прохання як дещо неприпустиме. При цьому приниженими відчувають себе і Мері, й сама Гелен. Через певний час Гелен розуміє, що була занадто різкою, і відчувається винною перед подругою. Внаслідок погіршення настрою курсова робота знову-таки залишається незавершеною. У Мері, звісно, настрій зіпсовано, вона грубить своєму хлопцеві, й він вирішує її кинути. Відповідно, вечір зіпсовано для всіх.

Упевнена поведінкова модель. Гелен увічливо, проте твердо пояснює Мері причини, через які вона не може позичити їй намисто. Докладне пояснення викликає в Мері розуміння, і вона спокійно йде на побачення, усвідомлюючи, що кавалер любить її не за прикраси.

Обговорення:

- Які типи поведінки виділяють у психології особистості?
- Який є найуспішнішим і чому?

Вправа 2. «Три способи поведінки»

Мета: демонстрація того, що являє собою впевнена поведінка в конфліктній ситуації, за допомогою порівняння з іншими стилями поведінки (сором'язливою та агресивною), та її тренування. Обговорення переваг та недоліків кожного із зазначених поведінкових стилів.

Процедура проведення: Учасникам пропонується уявити, що вони беруть участь у конфліктних ситуаціях – наприклад, повинні виконати повернення неякісного товару до крамниці, дати відмову приятелю у відповідь на якесь

його прохання, що є нетактовним, тощо. В кожній із наведених ситуацій їхня поведінка повинна відповідати певному стилеві:

1. Сором'язлива поведінкова модель: реалізується за допомогою використання стишеного голосу, «винного» тону, відсутності наполягань стосовно власних вимог, висловлювання згоди із заперечливими репліками, озвученими співрозмовником, визнання того, що він має певну перевагу, артикуляції власної залежності від його рішень тощо.

2. Упевнена поведінкова модель: реалізується за допомогою використання гучного голосу, спрямування погляду прямо до співрозмовника, наполегливого викладу власних вимог і їхнього повторення за потреби, уникнення послугування погрозами й звинуваченнями, висловлювання за суттю ситуації, яка призвела до виникнення конфлікту, без особистісних переходів. Припустимою є критика, проте не особистісного, а сутнісного штибу.

3. Агресивна поведінкова модель: реалізується за допомогою використання гучного голосу, енергійної жестикуляції, висловлювання обурення, артикуляції власних вимог у категорично-наказовій формі, особистісно-орієнтованої критики опонента, послугування погрозами та звинуваченнями тощо.

Програвання кожної зі сценок здійснюється тричі (1-2 хвилини на повторення). Той партнер, який висуває претензії або вимагає що-небудь, поводить відповідно до одного із зазначених стилів. Другий партнер, на якого спрямовані претензії, спеціальних інструкцій про те, якою має бути його поведінка, не отримує, і діє так, як йому видається найбільш доречним. Інші учасники у цей час перебувають у ролі спостерігачів і отримують завдання фіксувати у поведінці гравців всі прояви, які свідчать, до якого стилю належить їх поведінка. Після відтворення кожної сценки вони діляться своїми спостереженнями.

Обговорення.

- Які почуття виникали у гравців, які демонстрували сором'язливу, впевнену та агресивну поведінку? А у тих, на кого вона була спрямована? Що виявилось результативнішим у кожному з обраних сюжетів, з більшою ймовірністю дозволило б досягти мети?

- У яких ситуаціях доречніша поведінка того чи іншого із трьох стилів, які саме переваги вони дають?

Заняття 2. Самоаналіз. Погляд всередину себе на умови щастя

Протягом проведеного заняття ставилося за мету досягнення таких успіхів:

1. Покращення, пов'язане з самоаналітичними вміннями;
2. Вміння самодіагностувати власну впевненість, рефлексувати.

Матеріали: папір А4, скотч, фломастери, метафоричні карти або карти диксит

Вправа «Скарбничка внутрішніх ресурсів»

Психолог: Якщо ви пам'ятаєте, минулого разу я порівнював наш організм зі своєрідним сосудом, що виконує функцію ресурсного зберігання. Зараз я пропоную вам, користуючись цим матеріалом, створити таку собі скарбничку, де ви зберігатимете власні ресурси. Можливим є створення мішечка, скриньки, валізки, коробочки, будиночка. Проте за будь-яких умов це буде унікальним злетом вашої фантазії та прихистком для ваших психологічних опор.

Домашнє завдання: створення (в форматі малюнка чи колажу) символу на умовне позначення творчості, а також створення символів, пов'язаних із усіма внутрішніми психологічними опорами, що їх учасники дослідження описали протягом першого заняття.

Заняття 3. Три типи поведінки на шляху до щастя

Цілі заняття:

1. Детальне ознайомлення з поняттями впевненої, агресивної та пасивної поведінки

2. Розвиток комунікативних якостей

Вправа «Людина під дощем» [60]

Психологом висловлюється пропозиція створення зображення людини, яка опинилася під дощем. Після цього малюнок обговорюється із використанням таких питань:

Як себе почуває намальована вами людина?

Які відчуття супроводжували вас у процесі малювання?

Якщо вам було незручно, то чому?

Психолог: Аналіз малюнка дозволив вам побачити самих себе в ситуації стресового впливу, яким чином ви намагаєтеся з нею впоратися, чи важлива для вас підтримка з боку оточення, чи пріоритетнішим є пошук власних особистісних ресурсів.

Використання проективної методики дозволяє поринути до вашої підсвідомості. Інколи нам важко відверто зізнатися про певні особливості, через що страждає усвідомлення нами причин, через які ми маємо проблеми. Тому в цьому аспекті дуже корисним є звернення до наших асоціацій, проєкцій. Мною не випадково була обрана саме ця малюнкова проективна методика, адже під час її використання всі ми стаємо художниками, які малюють власний автопортрет у ситуації переживання стресу. Як ви зрозуміли, роль стресу тут відведена дощу. І так само, як герой вашого малюнку відреагує на дощ, ви самі реагуватимете на виникнення ситуацій стресового характеру, життєвих проблем, послуговуючись певними ресурсами, необхідними для їхнього подолання.

Заняття 4. Щастя очима інших

Цілі заняття:

1. Опанування активним стилем спілкування та способами передачі та прийому зворотного зв'язку.

2. Глибока рефлексія власної поведінки.

3. Розвиток комунікативних якостей.

Матеріали: папір А4, фарби, пензлі, баночки для води.

Вправа «Моє джерело»

Психологом висловлюється пропозиція до витягування ресурсної картки, котра призначена для надання сили стосовно реалізації бажань.

Рефлексія:

Що здатне зробити вас сильнішим?

Яким джерелом енергії ви послугуєтесь, коли захочете реалізувати свої плани й бажання?

Ці ресурси є внутрішніми або зовнішніми.

Психолог: Важливий ресурс – це відчуття себе як важливої людини, підкріплене іншими людьми, рідними, друзями, колегами за допомогою добрих слів, компліментів.

Перейдемо до оцінки ефективності роботи з подолання наслідків впливу ірраціональних установок у молоді.

Для визначення ефективності роботи з подолання наслідків впливу ірраціональних установок у молоді були повторно використані ті самі методики, що й на констатуючому етапі дослідження.

Задля порівняння рівня психологічного благополуччя було повторно використано методику «Шкала процвітання» Е. Дінера та були отримані такі результати.

Домінування показників, співвідносних із високим рівнем, було зафіксоване в 63,33% учасників дослідження. Перевагу середньорівневих показників було відзначено в 33,33% учасників дослідження. Перевага низькорівневих показників була зафіксована в 3,34% учасників дослідження.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем на етапі повторного дослідження за методикою «Шкала процвітання» Е. Дінера у групі молодих людей представлений на рисунку 3.14.

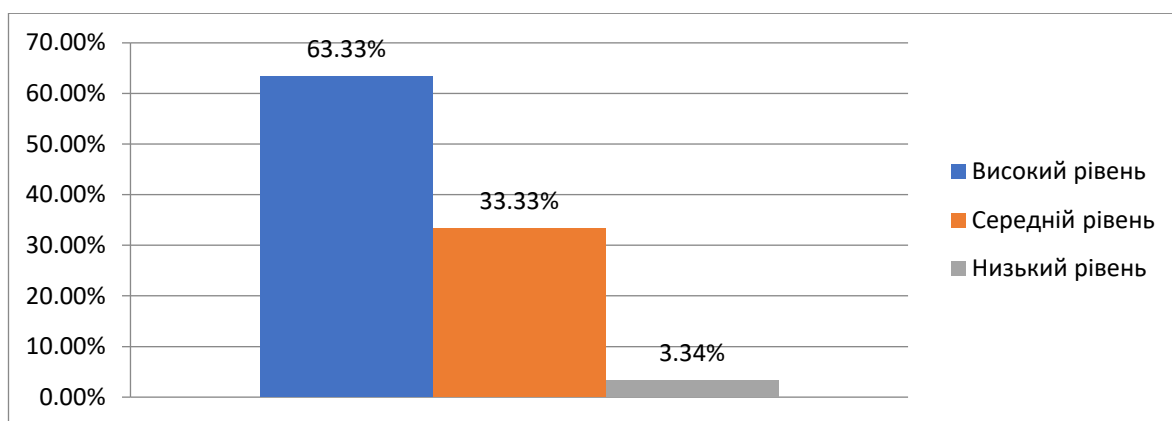


Рисунок 3.14. Розподіл кількості респондентів за рівнем на етапі повторного дослідження

Отже, повторне використання методики «Шкала процвітання» Е. Дінера дозволило зафіксувати позитивні зміни в задоволеності життям з боку респондентів порівняно з первинною діагностикою. Після участі у психокорекційній роботі з подолання наслідків впливу ірраціональних установок у молоді респонденти значно більше задоволені своїм особистісним розвитком, їхні відносини з оточенням покращилися, а життя стало більш насиченими. Вони краще планують власне життя, відчувають більшу впевненість у визначенні цілей та орієнтирів.

Задля порівняння рівня життєвої задоволеності у молоді було повторно використано методику «Індекс життєвої задоволеності» (Б. Ньюгартен) та були отримані такі результати.

Спочатку було залучено шкалу інтересу до життя. За підсумками використання цієї шкали 53,33% опитаних молодих людей продемонстрували показники, співвідносні з високим рівнем. Перевагу середньорівневих показників за шкалою інтересу до життя в групі досліджуваних було продемонстровано 33,33% учасниками дослідження. Перевагу низькорівневих показників за шкалою інтересу до життя в групі досліджуваних було продемонстровано 13,34% опитаних молодих людей.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Інтересу до життя» за підсумками повторного дослідження за методикою «Індекс життєвої

задоволеності» Б. Ньюгартен у групі молодих людей представлений на рисунку 3.15.

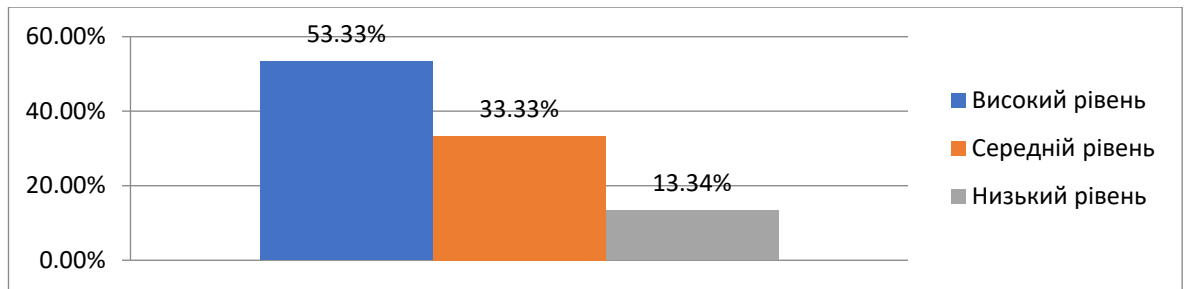


Рисунок 3.15. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Інтересу до життя» за підсумками повторного дослідження

Далі було повторно використано шкалу послідовності в досягненні цілей. За підсумками використання цієї шкали перевагу високорівневих результатів було зафіксовано в 43,33% учасників дослідження. Перевагу середньорівневих показників за шкалою послідовності в досягненні цілей було зафіксовано в 43,33% учасників дослідження. Перевагу низькорівневих показників за шкалою послідовності в досягненні цілей було зафіксовано в 13,34% учасників дослідження.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Послідовності у досягненні життєвих цілей» за підсумками повторного дослідження за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен у групі молодих людей представлений на рисунку 3.16.

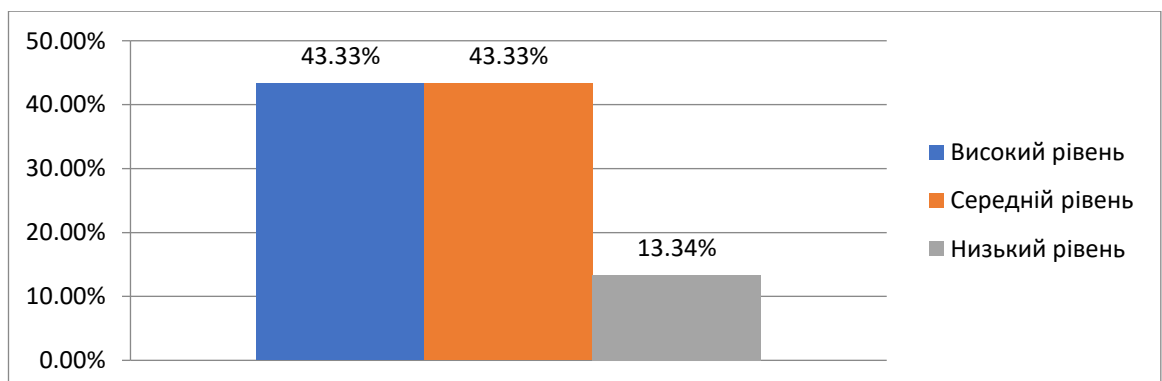


Рисунок 3.16. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Послідовності у досягненні життєвих цілей» за підсумками повторного дослідження

Далі було повторно використано шкалу узгодженості між поставленими та досягнутими цілями. За підсумками використання цієї шкали перевагу показників, співвідносних із високим рівнем, було зафіксовано в 43,34% учасників дослідження. Перевагу середньорівневих показників за шкалою узгодженості між поставленими та досягнутими цілями було зафіксовано в 33,33% учасників дослідження. Перевагу низькорівневих показників за шкалою узгодженості між поставленими та досягнутими цілями було зафіксовано в 23,33% учасників дослідження.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Узгодженості між поставленими та досягнутими цілями» за підсумками повторного дослідження за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен у групі молодих людей представлений на рисунку 3.17.

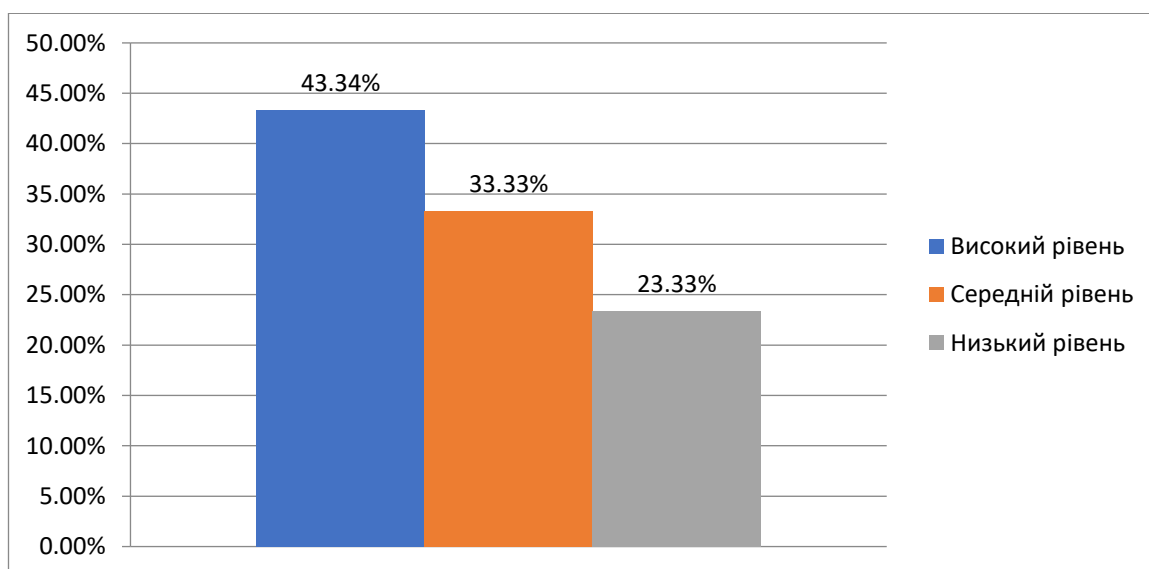


Рисунок 3.17. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Узгодженості між поставленими та досягнутими цілями» за підсумками повторного дослідження (за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен)

Далі було повторно використано шкалу «Позитивна самооцінка». Висока самооцінка була визначена у 33,33% опитаних. Середній рівень самооцінки було виявлено у 56,66% опитаних. Низьку самооцінку було виявлено у 10,01% опитаних.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Позитивної самооцінки» за підсумками повторного дослідження за методикою «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен у групі молодих людей представлений на рисунку 3.18.

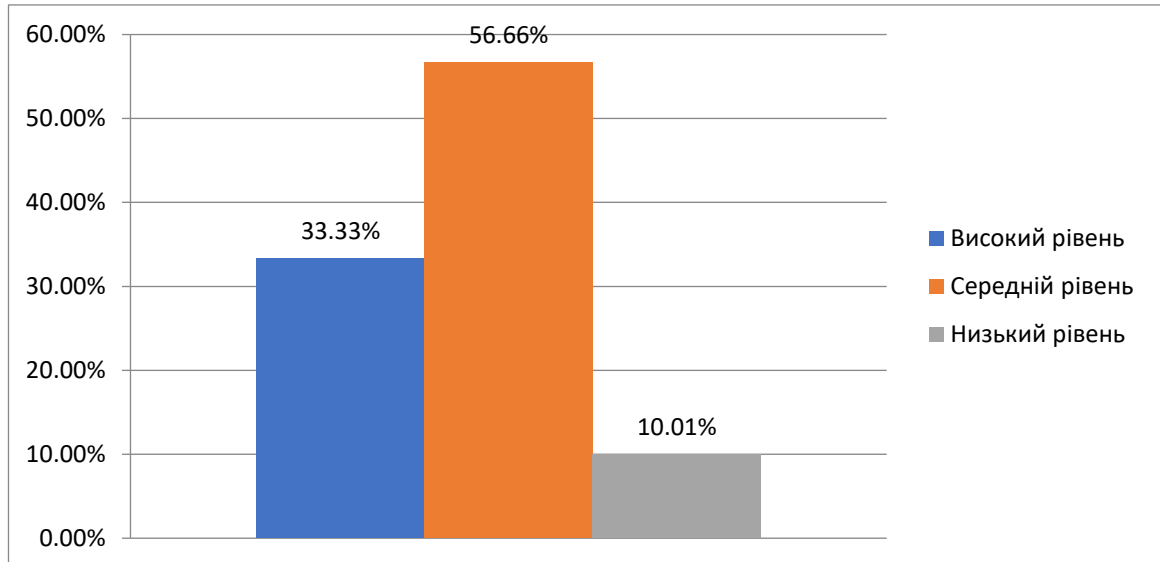


Рисунок 3.18. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Позитивної самооцінки» за підсумками повторного дослідження

Далі було повторно використано шкалу «Загальний настрій». Для 53,33% учасників дослідження домінантними стали результати, співвідносні з високим рівнем загального настрою. 26,66% учасників продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем загального настрою. 20,01% учасників продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем загального настрою.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Загального настрою» за підсумками повторного дослідження представлений на рисунку 3.19.

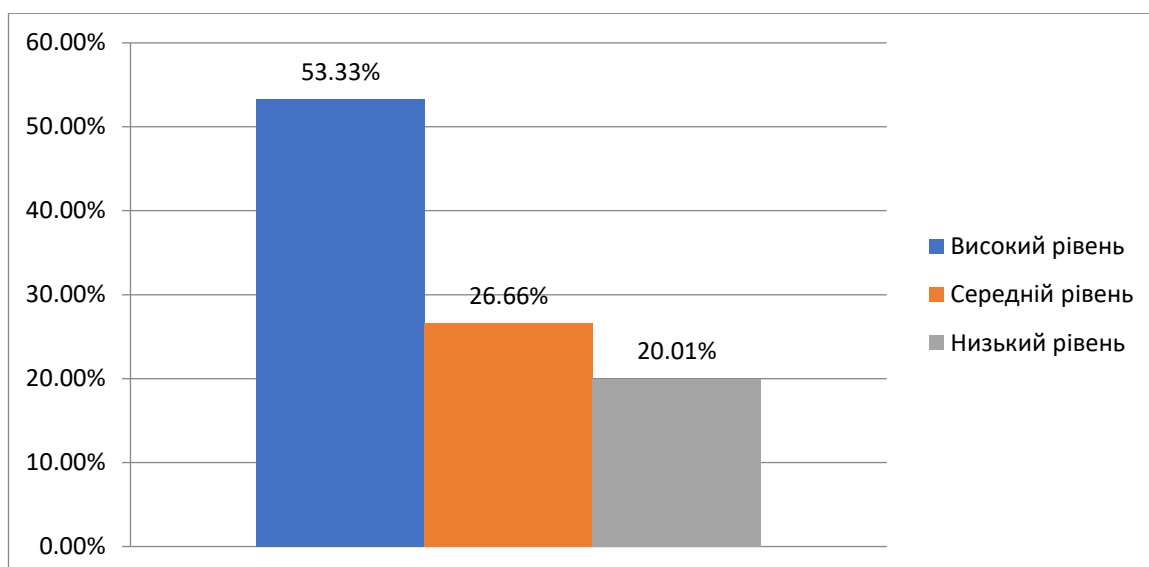


Рисунок 3.19. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Загального настрою» за підсумками повторного дослідження

Отже, за підсумками повторного використання методики «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен було відзначено позитивні зміни в рівні задоволеності життя учасників дослідження. Респонденти після участі в психокорекційній роботі з подолання наслідків впливу ірраціональних установок стали з більшим ентузіазмом та оптимізмом ставитися до власного життя, їхня життєва позиція стала значно активнішою. Вони навчилися співвідносити очікувані цілі з реальністю, завдяки чому їхня самооцінка стала адекватнішою, а задоволеність життям – вищою.

Для того, щоб порівняти рівень наявності базових переконань було повторно використано шкали базових переконань Р. Янов-Бульман та були отримані такі результати.

За напрямком «Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» високий рівень було виявлено в 53,33% опитаних молодих людей. Показники середнього рівня за напрямком «Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» домінували в 33,33% респондентів. Домінування показників низького рівня за напрямком «Загальне ставлення до прихильності навколишнього світу» було визначено в 13,34% респондентів.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Загального ставлення до прихильності навколишнього світу» за підсумками повторного тестування за методикою «Шкала базових переконань» у групі молодих людей представлений на рисунку 3.20.

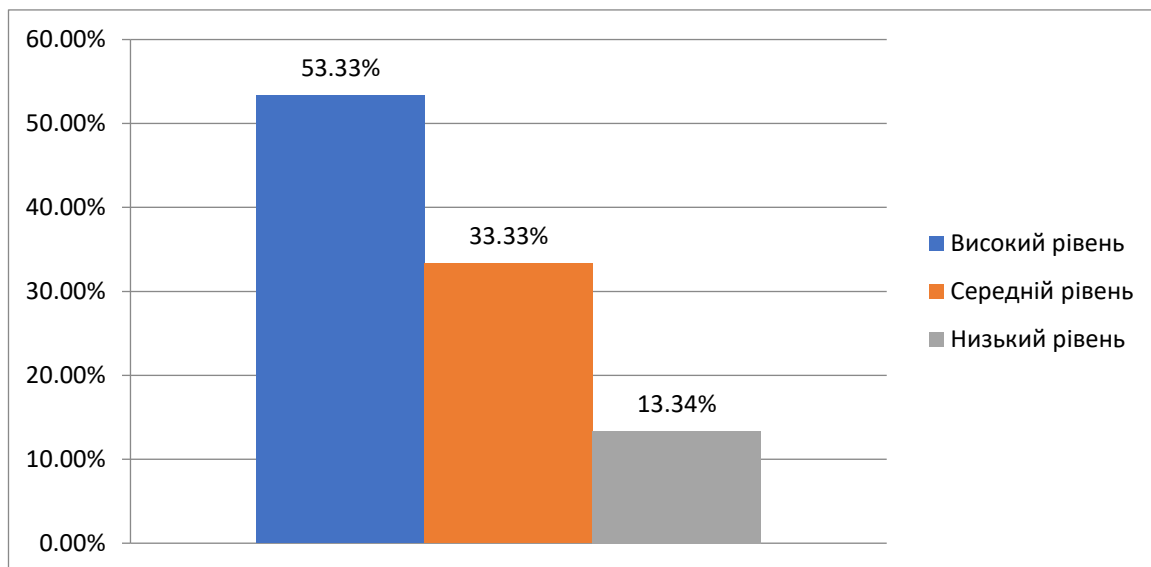


Рисунок 3.20. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Загального ставлення до прихильності навколишнього світу» за підсумками повторного тестування

За напрямком «Загальне ставлення до осмисленості світу» домінування високого рівня було виявлено в 33,33% опитаних молодих людей. Перевагу показників середнього рівня за напрямком «Загальне ставлення до осмисленості світу» було виявлено в 56,66% учасників дослідження. Показники низького рівня за напрямком «Загальне ставлення до осмисленості світу» домінували у 10,01% опитаних молодих людей.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Загального ставлення до осмисленості світу» повторного дослідження за методикою «Шкала базових переконань» у групі молодих людей представлений на рисунку 3.21.

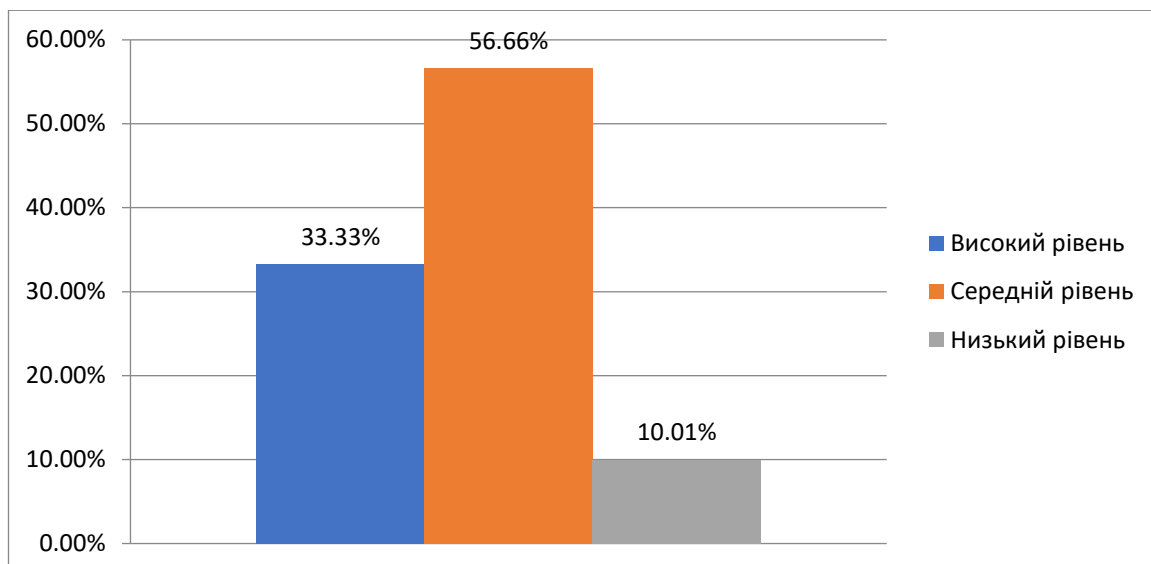


Рисунок 3.21. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Загального ставлення до осмисленості світу» повторного дослідження

За напрямком «Переконання щодо власної цінності» перевагу показників високого рівня було відзначено в 43,33% опитаних молодих людей. Середні показники за напрямком «Переконання щодо власної цінності» домінували за підсумками дослідження у 43,33% молодих людей. Показники низького рівня за напрямком «Переконання щодо власної цінності» домінували у 13,34% опитаних молодих людей.

Більш докладно розподіл кількості респондентів за рівнем «Переконання щодо власної цінності» повторного дослідження за методикою «Шкала базових переконань» у групі молодих людей представлений на рисунку 3.22.

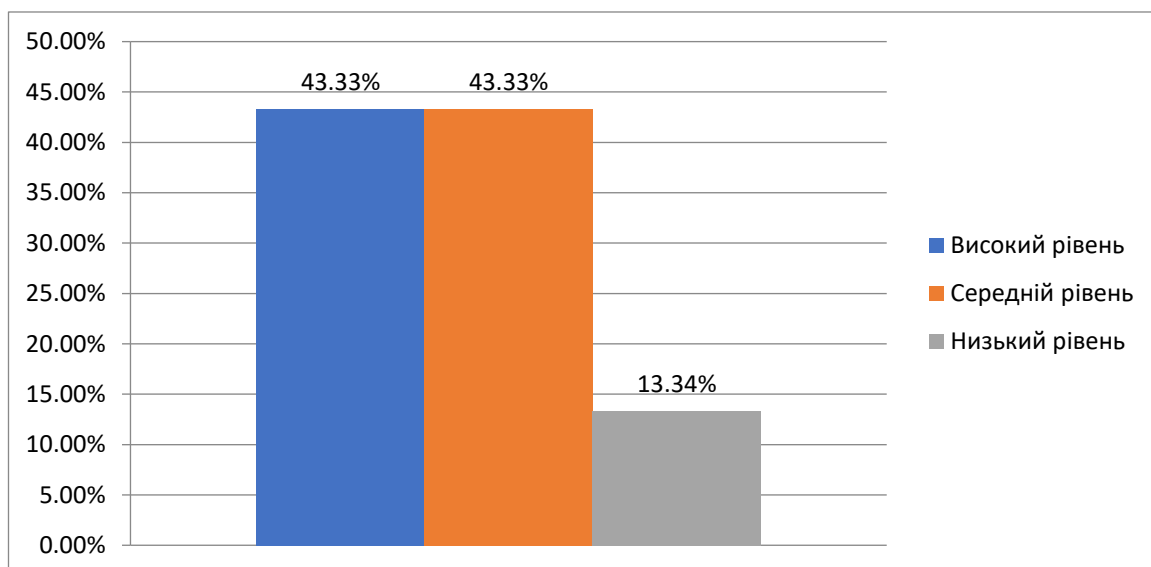


Рисунок 3.22. Розподіл кількості респондентів за рівнем «Переконання щодо власної цінності» повторного дослідження

Отже, результати повторного дослідження за методикою «Шкала базових переконань» продемонстрували ефективність роботи з подолання наслідків впливу ірраціональних установок у молоді. Учасники дослідження демонструють більшу оптимістичність у поглядах на світ, не переходячи при цьому межу наївної довіри. Вони сповнилися більшою вірою у власну цінність та можливості впливати на перебіг свого життя.

Задля порівняння рівня вираженості ірраціональних установок було повторно використано методику діагностики ірраціональних установок А. Елліса та були отримані такі результати.

За шкалою «Катастрофізація» було визначено закономірності сприйняття учасниками дослідження різних негативних подій. Високі показники за шкалою «катастрофізація» були продемонстровані 43,33% опитаних. 33,33% опитаних осіб продемонстрували середній рівень за шкалою «катастрофізація». Домінування показників низького рівня було зафіксоване в 23,34% респондентів.

Детально розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Катастрофізація» повторного дослідження за методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса представлено на рисунку 3.23.

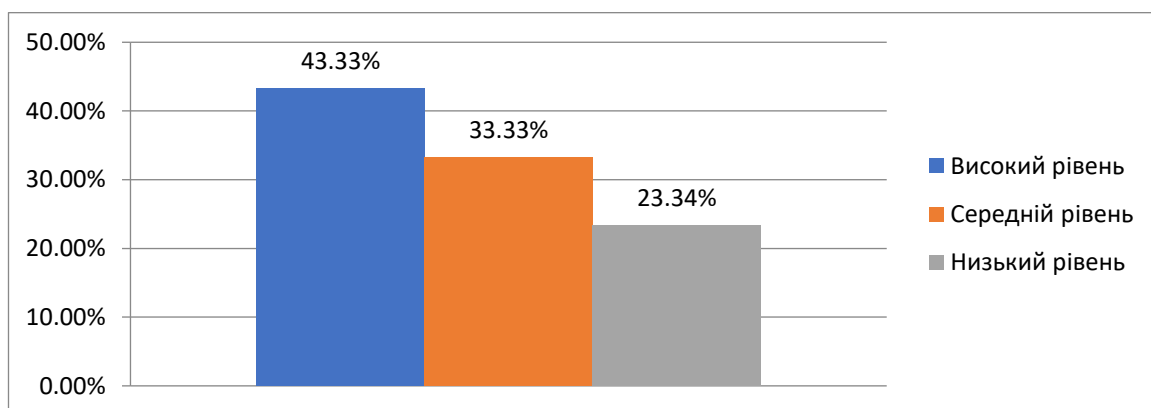


Рисунок 3.23. Розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Катастрофізація» повторного дослідження

За шкалою «Обов'язковість щодо себе» було визначено закономірності оцінки учасниками дослідження вимог до себе. За цією шкалою 43,33% учасників дослідження продемонстрували домінування високорівневих показників, 43,33% учасників – домінування середньорівневих показників і 13,34% учасників – домінування низькорівневих показників.

Співвідношення результатів повторного дослідження за шкалою «Обов'язковість щодо себе» методики діагностики ірраціональних установок А. Елліса представлено на рисунку 3.24.

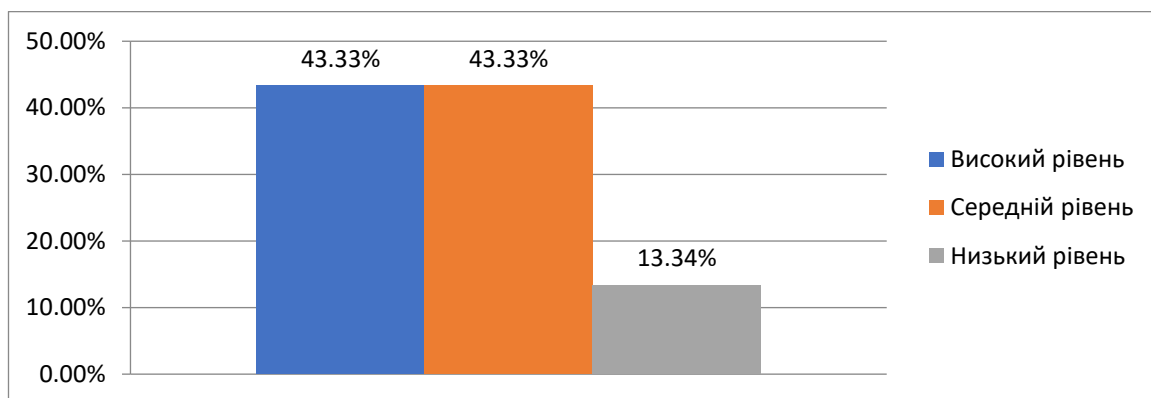


Рисунок 3.24. Розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Обов'язковості щодо себе» повторного дослідження

За шкалою «Обов'язковість щодо інших» було визначено закономірності оцінки учасниками дослідження вимог до інших. За цією шкалою 23,33% учасників дослідження продемонстрували показники високого рівня, 53,33% учасників – домінування показників середнього рівня і 23,34% учасників – низький рівень вимогливості до інших.

Співвідношення результатів повторного дослідження за шкалою «Обов'язковість щодо інших» методики діагностики ірраціональних установок А. Елліса представлено на рисунку 3.25.

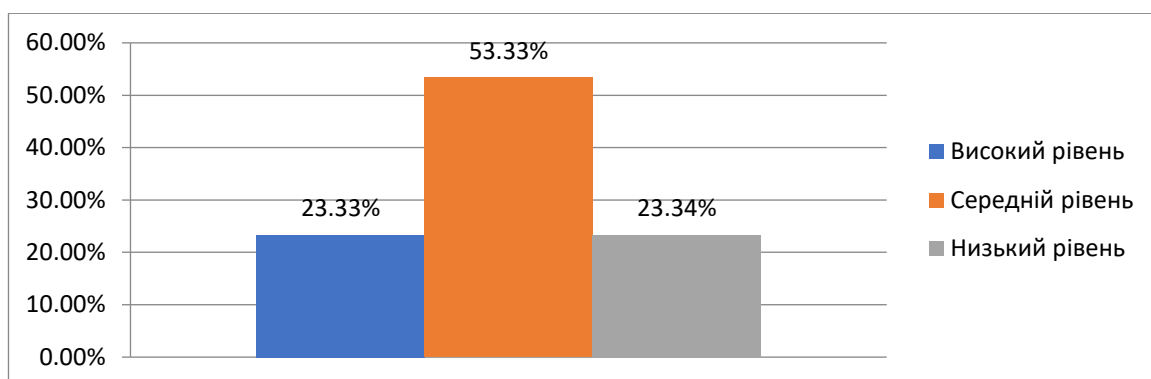


Рисунок 3.25. Розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Обов’язковість щодо інших» повторного дослідження

За шкалою «Оцінювальна установка» було визначено закономірності схильності учасників оцінювати себе та інших. За цією шкалою перевагу високорівневих показників було зафіксовано в 23,34% респондентів, перевагу середньорівневих показників продемонстрували 43,33% учасників і перевагу низькорівневих показників 33,33% учасників.

Співвідношення результатів повторного дослідження за шкалою «Оцінювальна установка» за методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса представлене на рисунку 3.26.

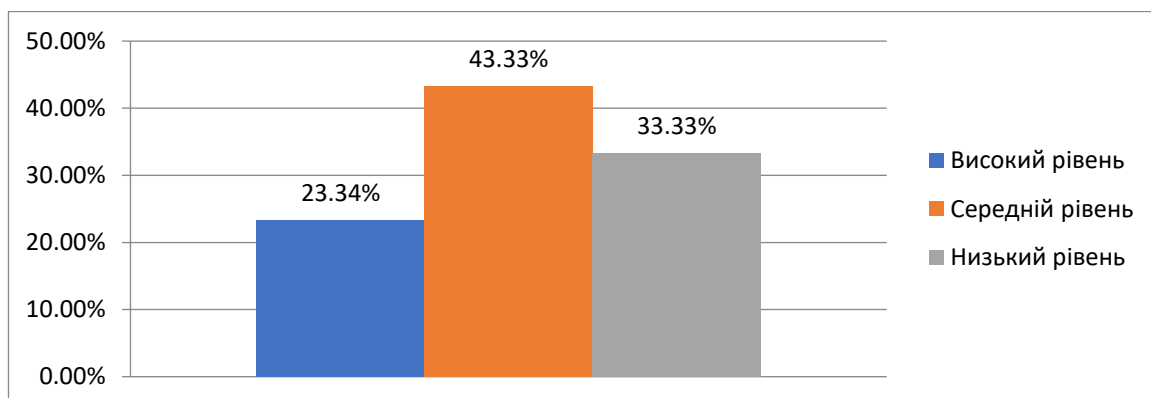


Рисунок 3.26. Розподіл кількості респондентів за рівнем за шкалою «Оцінювальна установка» повторного дослідження

Таким чином, результати повторного тестування за методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса показали зниження інтенсивності наслідків впливу ірраціональних установок серед учасників

дослідження. Зазначені зміни демонструють ефективність обраних форм роботи з подолання наслідків впливу ірраціональних установок у молоді.

Висновки до третього розділу

Результати дослідження свідчать про наявність істотного взаємозв'язку між ірраціональними установками та задоволеністю життям серед молоді. Використання методик «Шкала процвітання» Е. Дінера та «Індекс життєвої задоволеності» Б. Ньюгартен дозволило зафіксувати важливу особливість: рівень вираженості ірраціональних переконань безпосередньо впливає на те, наскільки молоді люди задоволені власним життям. Результати дослідження підкреслюють, що саме наявність або відсутність ірраціональних установок є визначальним фактором, який впливає на суб'єктивне відчуття задоволеності життям.

Молодь, схильна до ірраціональних установок, часто зіштовхується з труднощами у сприйнятті світу, що породжує негативні емоції та знижує загальний рівень життєвої задоволеності. Зокрема, такі установки, як прагнення досягати досконалості у всьому, потреба в абсолютному схваленні з боку інших або страх перед невдачами, створюють внутрішню напруженість і заважають людям сприймати себе та своє життя позитивно. Наприклад, прагнення до ідеальності часто стає причиною незадоволеності досягнутими результатами, оскільки будь-яка помилка або відхилення від очікуваного викликають розчарування та знижують самооцінку.

Також важливо відзначити, що наявність ірраціональних установок негативно впливає на здатність молоді будувати та підтримувати здорові соціальні взаємини. Наприклад, переконання в тому, що інші люди повинні завжди підтримувати та схвалювати кожну дію, призводить до розчарувань у спілкуванні, коли ці очікування не виправдовуються. Це, своєю чергою, призводить до відчуження, труднощів у спілкуванні та почуття ізоляції, що також знижує загальний рівень задоволеності життям. Молоді люди з такими

установками можуть частіше відчувати незадоволення собою та своїм життям, оскільки не отримують очікуваного підтвердження від оточення, що сприяє формуванню негативного уявлення про власну цінність.

Дані дослідження свідчать, що молоді люди з меншим рівнем ірраціональних переконань мають більш позитивне сприйняття життя. Їм легше приймати власні успіхи та невдачі, оскільки вони не очікують ідеального результату і не вимагають постійного схвалення від інших. Це дозволяє їм зберігати внутрішню стабільність та відчуття гармонії навіть у складних ситуаціях, що позитивно відбивається на їхній задоволеності життям. Таким чином, відсутність ірраціональних установок сприяє більшій емоційній стійкості та впевненості в собі, що, своєю чергою, підвищує рівень життєвої задоволеності.

Ще одним важливим аспектом є вплив ірраціональних установок на особистісний розвиток. Молоді люди, які мають високу схильність до таких установок, часто відчують труднощі у досягненні власних життєвих цілей. Наприклад, переконання про те, що «успіх повинен приходити швидко та без зусиль», призводить до розчарувань, коли вони стикаються з реальними викликами. Це може формувати в них відчуття безсилля та незадоволеності собою, що, своєю чергою, негативно впливає на їхній рівень задоволеності життям. У той же час, молоді люди, які мають більш реалістичні очікування та не схильні до ірраціональних переконань, частіше досягають своїх цілей і почуваються більш задоволеними своїм життям.

Програма психокорекційної роботи, спрямована на зниження ірраціональних установок, продемонструвала позитивні результати у підвищенні рівня життєвої задоволеності серед учасників. Респонденти, які взяли участь у програмі, після завершення курсу відзначили поліпшення у сприйнятті власного життя, зниження рівня стресу та підвищення впевненості у власних силах. Це свідчить про те, що робота з ірраціональними установками має значний потенціал для покращення якості життя молоді та підвищення їхнього рівня життєвої задоволеності.

Повторне дослідження за методикою діагностики ірраціональних установок А. Елліса показало зменшення рівня ірраціональних переконань серед учасників програми, що позитивно відбилося на їхній загальній задоволеності життям. Молоді люди, які зменшили свою залежність від ірраціональних установок, стали краще ставитися до власних досягнень і невдач, більше цінувати себе та менше потребувати зовнішнього підтвердження своєї цінності. Це дозволило їм досягти більшого відчуття внутрішньої гармонії та психологічної стійкості, що позитивно вплинуло на їхню життєву задоволеність.

Загалом, результати дослідження підтверджують, що ірраціональні установки є вагомим фактором, який знижує рівень життєвої задоволеності серед молоді. Усунення або зменшення таких установок допомагає підвищити здатність молодих людей до прийняття себе, більш реалістичного підходу до життєвих ситуацій та збереження оптимізму навіть у складних обставинах.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного дослідження було визначено основні особливості впливу ірраціональних установок на рівень життєвої задоволеності молоді. Ірраціональні переконання, які виникають через когнітивні спотворення, є одним із ключових чинників, що знижують суб'єктивне благополуччя особистості. Їхній негативний вплив зумовлений викривленням сприйняття реальності, формуванням надмірних вимог до себе та оточення, а також страхом невдач. Дослідження дозволило не лише краще зрозуміти сутність цих феноменів, а й запропонувати практичні підходи до їхньої корекції.

Актуальність вивчення ірраціональних установок визначається можливістю їхнього впливу на психологічне благополуччя молоді. У період становлення особистості молоді люди особливо вразливі до деструктивних когнітивних переконань, які можуть перешкоджати формуванню позитивного ставлення до себе і життя загалом. Отримані результати мають значущість як для теоретичної психології, так і для практичної діяльності у сфері консультування та освіти.

Теоретичний аналіз показав, що задоволеність життям є складним інтегративним показником суб'єктивного благополуччя, що включає когнітивні, емоційні та соціальні компоненти і визначається здатністю особистості адекватно оцінювати свої досягнення, встановлювати реалістичні цілі, підтримувати позитивні міжособистісні стосунки та долати труднощі. У рамках когнітивного підходу задоволеність життям залежить від оцінки відповідності між очікуваннями та реальністю, тоді як емоційна складова забезпечує стабільність позитивного настрою.

Ірраціональні установки визначено як стійкі когнітивні переконання, які не відповідають реальності, але водночас значно впливають на поведінку, емоційний стан і міжособистісні стосунки. Основними формами ірраціональних переконань є прагнення до досконалості, залежність від схвалення інших, страх невдач і катастрофізації подій. Вони формуються під впливом когнітивних спотворень, особистого досвіду, соціальних взаємодій і

культурних чинників. Люди з високим рівнем ірраціональних переконань схильні до надмірної самокритики, тривожності, низької самооцінки та емоційного вигорання.

Формування ірраціональних установок також значною мірою залежить від емоційного фону особистості. Люди з високим рівнем тривожності, низькою самооцінкою чи схильністю до депресії частіше інтерпретують події у негативному світлі, що сприяє закріпленню деструктивних переконань.

Соціальний вплив відіграє важливу роль у формуванні ірраціональних переконань, оскільки значущі фігури (батьки, вчителі, друзі) часто транслиують певні моделі мислення та поведінки. Також важливим чинником є соціальні стереотипи, які створюють стандарти, що можуть бути нереалістичними для виконання.

Когнітивні спотворення є одним із центральних механізмів формування ірраціональних переконань. Наприклад, феномен «дихотомічного мислення» змушує людину оцінювати події лише у крайніх категоріях («успіх» або «провал»), що сприяє формуванню жорстких переконань. Спотворення, такі як персоналізація чи узагальнення, також сприяють закріпленню ірраціональних установок.

Соціальне оточення значною мірою визначає зміст і характер ірраціональних переконань. Особистий досвід також відіграє важливу роль: травматичні події, невдачі чи тривалі періоди стресу можуть закріпити негативні переконання, які заважають людині досягати життєвої задоволеності.

Культурний контекст формування ірраціональних установок заслуговує на окрему увагу. Культура визначає цінності та норми, які впливають на те, як людина оцінює себе та навколишній світ. Прислів'я та приказки, як важливий елемент культури, є засобами передачі суспільних норм і цінностей. Вони закладають основи для розуміння взаємозв'язків у соціумі, відображають життєвий досвід і виступають інструментом навчання та соціалізації. Однак, поряд із позитивним впливом, вони можуть сприяти формуванню

ірраціональних переконань через узагальнені твердження, які не завжди відповідають реальним умовам життя.

Прислів'я та приказки є частиною історичного та соціального досвіду, який передається між поколіннями. Вони відображають цінності та ідеали певного суспільства, підкреслюючи, які поведінкові моделі є бажаними. Водночас культурний контекст, у якому виникають і транслиуються ці вислови, має значний вплив на формування когнітивних переконань. Зокрема, у культурі з акцентом на досягнення та наполегливість часто утверджуються моделі мислення, які сприяють виникненню перфекціонізму або страху перед невдачами.

Прислів'я, які мають нормативний характер, підсилюють соціальний тиск, задаючи жорсткі стандарти поведінки та світогляду. Такі узагальнені твердження можуть сприяти виникненню когнітивних спотворень, що обмежують гнучкість мислення. Вони також впливають на уявлення про життєвий успіх, щастя, моральні цінності, соціальні ролі та відповідальність.

Прислів'я та приказки виконують важливу функцію у закріпленні певних стереотипів і моделей поведінки. Вони сприяють формуванню когнітивних схем, які люди використовують для оцінки ситуацій та прийняття рішень. Ці схеми часто базуються на спрощених або узагальнених твердженнях, які, у свою чергу, впливають на формування стереотипних уявлень та ідеалів.

Ірраціональні переконання, що виникають під впливом прислів'їв, часто пов'язані з когнітивними спотвореннями. У них фіксуються крайні оцінки, які не враховують нюансів реальних життєвих ситуацій. Такі спотворення обмежують здатність особистості до критичного мислення та сприяють формуванню деструктивних моделей поведінки.

Культурні настанови, які закріплюються через прислів'я, мають тривалий вплив на когнітивний розвиток, починаючи з дитинства. Вони закладають основи для інтерпретації подій, побудови відносин і вирішення проблем. Однак, якщо ці настанови не адаптуються до сучасних умов життя, вони

можуть перетворитися на джерело конфліктів і стресу, оскільки людина намагається відповідати ідеалам, які більше не відповідають реаліям.

Аналіз прислів'їв і приказок дозволяє глибше зрозуміти культурні механізми формування ірраціональних установок. Вони виступають не лише засобами передачі досвіду, але й джерелами когнітивних схем, які впливають на сприйняття людиною світу, себе та соціальних взаємодій. Розуміння цього впливу є важливим для розробки методів корекції ірраціональних установок, зокрема у контексті освітніх і терапевтичних програм. Такі програми можуть сприяти переосмисленню культурних норм і стереотипів, допомагаючи людям будувати більш гнучкі та адаптивні когнітивні моделі.

Для дослідження задоволеності життям та ірраціональних установок було застосовано комплексний підхід, що включає використання валідних і надійних психодіагностичних методик.

Задоволеність життям вивчалася за допомогою методик, спрямованих на вимірювання суб'єктивної оцінки якості життя, когнітивних і емоційних компонентів благополуччя. Серед них було використано «Шкалу процвітання», яка оцінює загальний рівень благополуччя, та «Індекс життєвої задоволеності», що дозволяє виявити, наскільки людина задоволена різними аспектами свого життя. Ірраціональні установки досліджувалися за допомогою психодіагностичних методик, які спрямовані на виявлення когнітивних спотворень та ірраціональних переконань. Зокрема, було використано тест Альберта Елліса, який дозволяє оцінити рівень вираженості ірраціональних установок, а також «Шкалу базових переконань», що допомагає визначити глибинні установки особистості стосовно світу, інших людей та себе.

Отже, застосовані методи були обрані з урахуванням їхньої валідності, надійності та здатності забезпечити комплексний аналіз задоволеності життям та ірраціональних установок, що стало основою для отримання обґрунтованих результатів.

У ході проведеного емпіричного дослідження було виявлено, що задоволеність життям та ірраціональні установки перебувають у тісному взаємозв'язку. Результати підтвердили, що ці феномени взаємозалежні: ірраціональні переконання, які закладаються у когнітивних процесах, істотно впливають на здатність людини оцінювати своє життя позитивно. Особи з високим рівнем ірраціональних установок частіше демонструють низький рівень життєвого благополуччя, який виражається через негативний емоційний стан, підвищену тривожність і незадоволеність власними досягненнями.

Результати кореляційного аналізу засвідчили існування статистично значущих негативних взаємозв'язків між показниками «задоволеність життям» та «ірраціональні установки». Це означає, що чим більше ірраціональних переконань притаманне особистості, тим нижчий її рівень задоволеності життям. З іншого боку, за умови усвідомлення власної цінності як особистості респонденти демонстрували вищий рівень життєвого благополуччя, що підтверджується позитивними кореляційними зв'язками між показниками «задоволеність життям» та «власна цінність». Виявлено також, що задоволення життям пов'язане з відчуттям того, що світ налаштований до людини позитивно, що є важливим аспектом суб'єктивного благополуччя.

Крім того, результати дослідження підтвердили наявність негативного зв'язку між ірраціональними переконаннями та процвітанням: чим більше людина дотримується таких переконань, тим нижчим є її рівень психологічного процвітання. Натомість високий рівень відчуття процвітання корелює з усвідомленням власної значущості. Це свідчить про те, що люди, які цінують себе, мають значно вищий рівень життєвої задоволеності.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що ірраціональні установки відіграють значущу роль у формуванні життєвого благополуччя молоді. Їх корекція та переосмислення є важливим кроком до поліпшення емоційного стану, зниження тривожності та підвищення рівня суб'єктивного

задоволення життям. Урахування цих даних підкреслює важливість подальших досліджень у цій сфері, а також розробки ефективних практичних методик для підтримки молодих людей із високим рівнем ірраціональних переконань.

На основі проведеного дослідження були розроблені форми психологічної роботи, спрямовані на подолання наслідків ірраціональних установок та покращення життєвої задоволеності молоді. Основними формами психологічної роботи стали тренінги з розвитку емоційної гнучкості, когнітивно-поведінкові програми та практики самоприйняття. Учасники тренінгів навчалися розпізнавати ірраціональні переконання, замінювати їх раціональними та використовувати навички управління емоціями для підвищення життєвої задоволеності. Результати повторного тестування засвідчили зниження рівня ірраціональних установок, підвищення емоційної стабільності та поліпшення міжособистісних стосунків.

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих даних у психологічному консультуванні, освітніх програмах та соціальних ініціативах. Запропоновані форми роботи є ефективним інструментом для профілактики емоційного вигорання та підвищення життєвого благополуччя молоді. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на розширення вибірки, врахування міжкультурних аспектів та розробку нових методик для роботи з ірраціональними переконаннями.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що ірраціональні установки є значущим фактором, який впливає на життєву задоволеність молоді. Їх корекція сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню самооцінки та формуванню більш гармонійного ставлення до життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Багатство – це сила. Розділ. Львів. URL:
<https://rozdil.lviv.ua/aphorisms/aph.php?id=3870> (дата звернення: 23.08.2023).
2. Бек Д. А. Когнітивна терапія депресії / пер. з англ. Є. А. Черненко. Київ: Видавництво «Фактор», 2018. 384 с.
3. Бернс Д. Д. Почувайся добре. Нова терапія настрою / пер. з англ. Н. В. Третьякова. Харків: Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2020. 544 с.
4. Біблія. Перше послання до Тимофія 6:10-11. Bible.com. URL:
<https://www.bible.com/uk/bible/204/1TI.6.10-11.UMT> (дата звернення: 23.08.2023).
5. Вступ до психоаналізу / Зигмунд Фрейд; пер. з нім. Петро Таращук. Київ: Основи, 1998.
6. Значення прислів'я “Тихше їдеш – далі будеш”. Український канал. URL: <https://ukrchannel.com/newslist/sens-prikazki-tikhishe-jidesh-dali-budesh.html> (дата звернення: 23.08.2023).
7. Зигмунд Фрейд. Вступ до психоаналізу. Пер. з нім. Петро Таращук. Київ: Основи, 1998. 608 с.
8. Козацькому роду нема переводу. URL:
<https://slovopys.kubg.edu.ua/kozatskomu-rodu-nema-peredaju> (дата звернення: 23.08.2023).
9. Прислів'я про родину, людей та народ. URL:
<https://pustunchik.ua/ua/online-school/literature/prislivya> (дата звернення: 23.08.2023).
10. Прислів'я про гроші. Riara. URL: <https://riara.com.ua/prysliv-ya-pro-groshi/> (дата звернення: 23.08.2023).
11. Прислів'я та приказки про біду. Українські традиції. URL:
<https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/20-pryslivia-ta-prykazky-pro-bidu> (дата звернення: 23.08.2023).

12. Прислів'я та приказки про батьківщину та патріотизм. URL:
<https://vidpoviday.com/prislivya-ta-prikazki-pro-batkivshhinu-ta-patriotizm>
(дата звернення: 23.08.2023).
13. Прислів'я та приказки про красу і вроду. URL:
<https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1563-pryslivia-ta-prykazky-pro-krasu-i-vrodu> (дата звернення: 23.08.2023).
14. Прислів'я та приказки про кохання та одруження. URL:
<https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1441-pryslivia-ta-prykazky-pro-kokhannia-ta-odruzhennia> (дата звернення: 23.08.2023).
15. Прислів'я та приказки про сім'ю і родину. URL:
<https://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1442-pryslivia-ta-prykazky-pro-simiu-i-rodynu> (дата звернення: 23.08.2023).
16. Прислів'я та приказки часів СРСР: як вони передають реалії тих років // Одеса Life. URL: <https://odessa-life.od.ua/uk/article-uk/prisliv-ja-ta-prikazki-chasiv-srsr-jak-voni-peredajut-realii-tih-rokiv> (дата звернення: 23.08.2023).
17. Семеног О. Український фольклор: Навчальний посібник для студентів філологічних спеціальностей вищих педагогічних навчальних закладів. Глухів: РВВ ГДПУ, 2004. 184 с.
18. Словник українських прислів'їв та приказок. Дуб. URL:
<https://slovnyk.me/dict/proverbs/%D0%B4%D1%83%D0%B1> (дата звернення: 23.08.2023).
19. Слово – срібло, мовчання – золото. Моя освіта. URL:
<https://moyaosvita.com.ua/suspilstvoznnavstvo/slovo-sriblo-movchannya-zoloto/> (дата звернення: 23.08.2023).
20. Турків Д. Українські народні прислів'я та приказки про життя, любов, дружбу та красу. URL: <https://lviv.media/lifestyle/70537-ukrayinski-narodni-prislivya-ta-prikazki-pro-zhittya-lyubov-druzhbu-ta-krasu/> (дата звернення: 23.08.2023).

21. Українські народні прислів'я та приказки: Топ-300. URL:
<https://lviv1256.com/lists/ukrains-ki-narodni-prysliv-ia-ta-prykazky-top-300/> (дата звернення: 23.08.2023).
22. Українські прислів'я та приказки. Сайт для вчителів початкової школи. URL: <https://ps.ipk.kubg.edu.ua/?p=185> (дата звернення: 23.08.2023).
23. Українські традиції. Прислів'я та приказки. URL:
<http://traditions.in.ua/usna-narodna-tvorchist/pryslivia-ta-prykazky/1541-pryslivia-ta-prykazky-pro-pryrodu> (дата звернення: 23.08.2023).
24. Установки, які заважають розбагатіти: позбудьтеся їх сьогодні. RBC.ua. URL: <https://www.rbc.ua/ukr/stylar/ustanovki-meshayut-razbogattet-izbavtes-segodnya-1640352346.html> (дата звернення: 23.08.2023).
25. Abele A. E., Spurk D., Hagmaier T. Does Career Success Make You Happy? The Mediating Role of Multiple Subjective Success Evaluations. *Journal of Happiness Studies*. 2016. Vol. 17, Issue 4. pp. 1615–1633.
26. Bandura A. Transmission of Aggression Through Imitation of Aggressive Models. *Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1961. Vol. 63, No. 3. pp. 575–582. URL: <https://psychclassics.yorku.ca/Bandura/bobo.htm>
27. Beck J. S. *Cognitive Behavior Therapy: Basics and Beyond*. 3rd ed. New York: The Guilford Press, 2020. 414 p.
28. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy. What is Cognitive Therapy? URL: <https://beckinstitute.org/get-informed/what-is-cognitive-therapy/>
29. Bonanno G. A., Burton C. L. Regulatory Flexibility: An Individual Differences Perspective on Coping and Emotion Regulation. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8, No. 6. pp. 591–612.
30. Brockmann H., Delhey J. The Dynamics of Happiness and the Dynamics of Happiness Research. *Social Indicators Research*. 2010. Vol. 97, No. 1. pp. 1–5.

31. Cañas J. J. Cognitive Flexibility. In: Karwowski W. (Ed.). *International Encyclopedia of Ergonomics and Human Factors*. 2nd ed. Boca Raton: CRC Press, 2006. pp. 297–300.
32. Cattarin J. A., Thompson J. K., Thomas C., Williams R. Body Image, Mood, and Televised Images of Attractiveness: The Role of Social Comparison. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2000. Vol. 19, No. 2. pp. 220–239.
33. Conversano C., Rotondo A., Lensi E., Della Vista O., Arpone F., Reda M. A. Optimism and Its Impact on Mental and Physical Well-Being. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*. 2010. Vol. 6. pp. 25–29.
34. Diener E., Suh E. M., Lucas R. E., Smith H. L. Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 1999. Vol. 125, No. 2. pp. 276–302.
35. Diener E., Wirtz D., Tov W., Kim-Prieto C., Choi D., Oishi S., Biswas-Diener R. New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*. 2010. Vol. 97, No. 2. pp. 143–156.
36. Ellis A. Rational Emotive Behavior Therapy. In: Corsini R. J., Wedding D. (Eds.). *Current Psychotherapies*. Australia: Brooks/Cole: Thomson Learning, 2005. pp. 165–204.
37. Emmons R. A., McCullough M. E. Counting Blessings Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2003. Vol. 84, No. 2. pp. 377–389.
38. Epictetus. *Enchiridion*. URL:
<http://classics.mit.edu/Epictetus/epicench.html>
39. Flückiger C., Wüsten G., Zinbarg R. E. Irrational Beliefs and Psychological Distress: A Meta-Analysis. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2016. Vol. 85, No. 1. pp. 8–15.

40. Folkman S., Lazarus R. S. An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*. 1980. Vol. 21, No. 3. pp. 219–239.
41. Fredrickson B. L. Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology*. 2008. Vol. 95, No. 5. pp. 1045–1062.
42. Fredrickson B. L. Reflections on Positive Emotions and Upward Spirals. *Perspectives on Psychological Science*. 2013. Vol. 8, No. 2. pp. 106–109.
43. Fredrickson B. L., Losada M. F. Positive Affect and the Complex Dynamics of Human Flourishing. *American Psychologist*. 2005.
44. High Expectations Hurting Team Performance? Great Recruiters. URL: <https://www.greatrecruiters.com/performance-management/high-expectations-hurting-team-performance/> (дата звернення: 23.08.2023).
45. Impact of Perfectionism on Mental Health. *Frontiers in Public Health*. 2021. Vol. 9. Article 688811. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2021.688811/full>
46. Irrational Beliefs and Mental Health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022. Vol. 19, No. 12. Article 7478. URL: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/12/7478>
47. Irrational Beliefs and Psychological Distress in Adolescents. *Psychiatry Research*. 2018. Vol. 264. pp. 393–398.
48. Janoff-Bulman R., Hecker B. Depression, Vulnerability, and World Assumptions. In: Alloy L. B. (Ed.). *Cognitive Processes in Depression*. New York: The Guilford Press, 1988. pp. 75–92.
49. Ivanoski A. Irrational Beliefs and Life Satisfaction Among People in Early Adulthood. *Knowledge International Journal*. 2021. Vol. 46. pp. 475–480.
50. Marcus Aurelius. *Meditations*. URL: <http://classics.mit.edu/Antoninus/meditations.html>

51. McNaughton-Cassill M., Bendezú J. J., Pigeon N., Lee J. Social Support, Coping, Life Satisfaction, and Academic Success Among College Students. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2021. Vol. 15, No. 6. pp. 580–589.
52. Perfectionism and Burnout. *Brain Sciences*. 2022. Vol. 14, No. 2. Article 129.
53. Perfectionism and Depression: Vulnerability Factors and Cognitive Behavioral Interventions. *BMC Psychology*. 2023. Vol. 11, No. 24.
54. Seppälä E. *The Happiness Track*. New York: HarperOne, 2016.
55. Segerstrom S. C., O'Connor D. B. Stress, Health and Illness: Four Challenges for the Future. *Psychology & Health*. 2012. Vol. 27, No. 2. pp. 128–140.
56. Social media causing ‘profound risk’ to youth, U.S. surgeon general warns. *UCLA Health*. URL: <https://www.uclahealth.org/news/article/social-media-causing-psychological-harm-youth-and-young>
57. Weinstein L., Laverghetta A. College Student Stress and Satisfaction with Life. *College Student Journal*. 2009. Vol. 43, No. 4. pp. 1161–1162.
58. Weinstein L., Laverghetta A. College Student Stress and Satisfaction with Life. *College Student Journal*. 2009. Vol. 43, No. 4. pp. 1161–1162.
59. <https://www.mdpi.com/2071-1050/15/23/16463>
60. Бондарьова О. С. Людина під дощем. *Всеосвіта*. 2022. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/liudyna-pid-doshchem-33976.html>