

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

Кафедра мовної та психолого-педагогічної підготовки

РЕФЕРАТ
кваліфікаційної роботи
на здобуття освітнього ступеня магістра
зі спеціальності 053«Психологія»
за освітньою програмою «Практична психологія»
на тему:

ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ
ІРРАЦІОНАЛЬНИХ УСТАНОВОК
З РІВНЕМ ЖИТТЄВОЇ ЗАДОВОЛЕНОСТІ У МОЛОДІ

Виконавець:

здобувач 2(6) курсу 5зф12м групи
факультету ЦЗВФН

Воронкова Васіліса Юріївна _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Науковий керівник:

доцент кафедри МППП

доктор психологічних наук

Шрагіна Лариса Ісаківна _____
(прізвище, ім'я, по батькові) /підпис/

Одеса–2024

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність дослідження. У сучасному світі питання загального стану задоволеності життям і психічного здоров'я набуває дедалі більшої важливості, особливо серед молоді. Ця вікова група зазнає значних психологічних навантажень через інтенсивний навчальний графік, тиск з боку суспільства та необхідність самовизначення. Молодість – це період формування ключових психологічних рис, які впливають на подальше життя та розвиток особистості.

Психічне здоров'я молоді та їхній рівень життєвої задоволеності мають суттєвий вплив на соціальний розвиток, включаючи ефективність праці, соціальну стабільність та загальне благополуччя суспільства. Разом із цим, негативні ірраціональні установки, характерні для багатьох молодих людей, можуть стати джерелом стресу, тривоги та сприяти розвитку різних психічних розладів у майбутньому. Формування таких установок значною мірою знижує рівень життєвої задоволеності та емоційного благополуччя.

Саме тому ця робота присвячена вивченню взаємозв'язку ірраціональних установок із рівнем життєвої задоволеності серед молоді. Актуальність теми визначається не лише її значенням для розвитку окремих особистостей, але й для суспільства в цілому, а також можливістю практичного використання отриманих результатів у розробці психологічної підтримки та програм, спрямованих на підвищення життєвої задоволеності молодих людей.

Мета дослідження полягає у вивченні 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 подолання наслідків впливу ірраціональних установок та проаналізувати їх ефективність.

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

Методи дослідження:

1. Для досягнення поставленої мети та виконання завдань дослідження застосовувалися як теоретичні, так і емпіричні методи. Теоретичний аналіз був спрямований на вивчення та узагальнення наукової літератури, присвяченої питанням життєвої задоволеності та ірраціональних установок. Огляд літератури охоплював концепції Альберта Елліса, який вважав ірраціональні переконання основою багатьох емоційних розладів, а також інших дослідників, які працювали над вивченням суб'єктивного благополуччя та його факторів, таких як Аарон Бек, Мартін Селігман, Віктор Франкл і Карл Роджерс.

2. Емпіричне дослідження включало анкетування за такими методиками:

- **Шкала процвітання (Flourishing Scale)** Е. Дінера, яка дозволяє оцінити загальний рівень благополуччя.
- **Індекс життєвої задоволеності (Life Satisfaction Index)** Б. Ньюгартен, що використовується для вивчення рівня задоволеності життям.

- **Шкала базових переконань про світ (WAS) Р. Янов-Бульман**, яка вимірює базові переконання особи щодо доброзичливості та справедливості світу.
- **Методика діагностики ірраціональних установок Альберта Елліса** для визначення схильності респондентів до певних типів ірраціональних переконань.

3. Кореляційний аналіз за Спірменом був використаний для оцінки взаємозв'язку між показниками ірраціональних установок і рівнем життєвої задоволеності. Обробка даних дозволила виявити статистично значущі кореляційні зв'язки між основними досліджуваними показниками.

Структура роботи. Магістерська кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох розділів з висновками, загальних висновків та списку літератури. Загальний обсяг роботи складає 113 сторінок, включаючи 26 рисунків та 2 таблиці, що ілюструють основні результати.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У вступі обґрунтовано актуальність теми, визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження. Актуальність обумовлена необхідністю дослідження впливу ірраціональних установок на рівень життєвої задоволеності молоді, оскільки ці установки можуть суттєво знижувати психологічний комфорт і емоційне благополуччя. Молодь, як фундамент для побудови нового суспільства, має відігравати ключову роль у формуванні соціальної стабільності, продуктивності та розвитку, що робить питання їхнього психологічного стану надзвичайно важливим. У вступі також представлено короткий огляд попередніх досліджень, які розглядають ірраціональні переконання як важливий чинник психологічного здоров'я.

У першому розділі «Формування ірраціональних установок та їх взаємозв'язок із життєвим задоволенням» розглядаються основні теоретичні підходи до вивчення життєвої задоволеності та ірраціональних установок. Поняття життєвої задоволеності трактується як суб'єктивна оцінка особистого благополуччя та якості життя, що включає оцінку соціальних відносин, емоційного комфорту та особистих досягнень. Ірраціональні установки, згідно з концепцією Альберта Елліса, визначаються як дезадаптивні переконання, що виникають під впливом стресових ситуацій та негативного досвіду.

У розділі також розглянуто культурні фактори, такі як прислів'я та приказки, що сприяють формуванню ірраціональних установок у суспільстві, закріплюючи негативні стереотипи. Ці культурні елементи можуть формувати сприйняття світу як небезпечного або несправедливого, що знижує життєву задоволеність.

Другий розділ «Методичні основи дослідження життєвої задоволеності та ірраціональних установок молоді» присвячений методології дослідження, опису вибірки та інструментів для вимірювання життєвої задоволеності та ірраціональних установок. Дослідження проводилося серед молоді віком від 20 до 35 років, що дозволило отримати репрезентативні дані щодо обраної вікової категорії. У розділі докладно описано кожную методику, її цілі, шкали оцінювання та принципи інтерпретації результатів.

Крім того, описано процес підготовки та проведення дослідження, яке здійснювалося за умовами конфіденційності та добровільної участі. Дані були оброблені з використанням статистичних методів кореляційного аналізу, що дозволило встановити взаємозв'язок між досліджуваними показниками.

У третьому розділі «Емпіричне дослідження зв'язку ірраціональних установок із життєвою задоволеністю молоді» представлено результати емпіричного дослідження. Аналіз результатів підтвердив наявність значущого

негативного зв'язку між ірраціональними переконаннями та життєвою задоволеністю: зі збільшенням рівня ірраціональних переконань рівень задоволеності життям знижується.

Зокрема, кореляційний аналіз показав:

- Негативний зв'язок між ірраціональними переконаннями та загальним рівнем задоволеності життям ($r = -0,317, p \leq 0,05$).
- Негативний зв'язок між ірраціональними переконаннями та показником процвітання ($r = -0,447, p \leq 0,01$), що вказує на суттєвий вплив ірраціональних установок на психологічне благополуччя.
- Позитивний зв'язок між задоволеністю життям і вірою в доброзичливість світу ($r = 0,418, p \leq 0,05$), що свідчить про роль позитивного ставлення до світу у формуванні життєвої задоволеності.

Отримані дані свідчать про те, що ірраціональні переконання виступають дестабілізуючим фактором для психічного здоров'я, сприяючи зниженню загальної задоволеності життям. Це підтверджує необхідність розробки програм психологічної підтримки, спрямованих на усвідомлення та корекцію ірраціональних установок.

Основні результати дослідження. У процесі дослідження було підтверджено гіпотезу про наявність значущого негативного зв'язку між рівнем ірраціональних переконань та життєвою задоволеністю молоді. Згідно з результатами кореляційного аналізу, ірраціональні установки знижують рівень суб'єктивного благополуччя, що проявляється в зменшенні задоволеності життям, зниженні психологічного процвітання та загального емоційного комфорту. Основні результати дослідження включають наступне:

- 1. Ірраціональні переконання як чинник зниження життєвої задоволеності.** Було виявлено, що високий рівень ірраціональних установок прямо корелює з низькою життєвою задоволеністю. Респонденти, які мали високі показники ірраціональних переконань, часто

демонстрували незадоволення життям, емоційний дискомфорт та негативне сприйняття свого майбутнього. Зокрема, кореляційний аналіз показав значення ($r = -0,317$, $p \leq 0,05$), що підтверджує негативний вплив ірраціональних переконань на рівень життєвої задоволеності.

2. Вплив ірраціональних переконань на процвітання. Встановлено, що показники ірраціональних установок значною мірою впливають на загальний рівень психологічного благополуччя, зокрема на процвітання, яке характеризує особистісний розвиток і відчуття задоволеності від життя. Результати показали негативний зв'язок між ірраціональними установками та процвітанням ($r = -0,447$, $p \leq 0,01$), що вказує на зниження особистісного потенціалу та психологічного комфорту у молодих людей з високими показниками ірраціональних переконань.

3. Позитивний зв'язок між життєвою задоволеністю і базовими переконаннями. Виявлено, що респонденти, які мали позитивні базові переконання, зокрема віру в доброзичливість і справедливість світу, частіше відчували вищий рівень життєвої задоволеності. Кореляційний зв'язок між цими показниками був позитивним і значущим ($r = 0,418$, $p \leq 0,05$), що свідчить про важливість позитивного світогляду для емоційного благополуччя.

4. Роль культурних впливів на формування ірраціональних переконань. Аналіз показав, що суспільні стереотипи, прислів'я та приказки можуть сприяти формуванню ірраціональних установок, що впливає на загальний рівень життєвої задоволеності. Цей аспект є важливим для подальших досліджень з метою розробки профілактичних програм, спрямованих на розпізнавання та зниження впливу культурно обумовлених ірраціональних переконань.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих результатів для розробки ефективних психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження впливу ірраціональних установок на життєву

задоволеність серед молоді. На основі проведеного дослідження можна розробити програми, які включатимуть:

- **Освітні семінари та тренінги**, спрямовані на розпізнавання та корекцію ірраціональних переконань у студентській молоді. Такі заходи допоможуть молодим людям усвідомити вплив негативних установок на їхнє сприйняття життя та навчать їх методам раціонального мислення.
- **Психологічні консультування та групові сесії**, які дозволять молодим людям працювати над подоланням деструктивних переконань, що можуть впливати на їх емоційний стан і якість життя. Ці сесії можуть бути корисними для підвищення життєвої задоволеності через зміну особистісних установок.
- **Рекомендації для батьків і педагогів** щодо формування здорових життєвих переконань серед молоді. На основі даних дослідження можна розробити матеріали для батьків та освітян, які допоможуть створити позитивне оточення для молодих людей та сприяти розвитку у них раціонального та оптимістичного світогляду.

Результати дослідження можуть також бути використані в академічних програмах з психології, а саме у викладанні дисциплін, пов'язаних з психологічним благополуччям, емоційною стабільністю та корекцією деструктивних переконань.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження виявило, що ірраціональні установки є одним із ключових факторів, які негативно впливають на рівень життєвої задоволеності молоді. Ірраціональні переконання, сформовані через когнітивні спотворення, знижують суб'єктивне благополуччя особистості, викривлюючи сприйняття реальності, формуючи надмірні вимоги до себе та інших і підсилюючи страхи перед невдачами. Особливо вразливою до таких переконань є молодь у період формування особистості.

Результати кореляційного аналізу підтвердили, що задоволеність життям і ірраціональні установки взаємозалежні. Високий рівень ірраціональних переконань супроводжувався низьким рівнем життєвого благополуччя, тривожністю та незадоволеністю досягненнями. Натомість усвідомлення власної цінності, позитивне сприйняття світу й емоційна стабільність корелювали з вищими показниками задоволеності життям і процвітанням.

Ірраціональні установки часто виникають під впливом когнітивних спотворень, культурних норм, соціального тиску та індивідуального досвіду. Прислів'я й приказки, як носії суспільних цінностей, можуть підсилювати стереотипи, сприяючи формуванню деструктивних переконань, які обмежують здатність критично мислити та адаптуватися до реальності.

Для корекції ірраціональних установок були запропоновані психологічні тренінги, когнітивно-поведінкові програми та практики самоприйняття, які сприяють формуванню раціональних переконань, зниженню тривожності й підвищенню життєвого благополуччя. Практичне значення дослідження полягає в можливості використання його результатів у консультуванні, освітніх програмах і соціальних проєктах, спрямованих на підтримку молоді.

Отже, ірраціональні установки є значущим чинником, що впливає на життєве благополуччя молоді. Їх корекція може сприяти зниженню тривожності, підвищенню самооцінки й формуванню гармонійного ставлення до життя.