

## АННОТАЦИЯ

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ:** аннотация в дипломной работе/ Давыденко Татьяна Владимировна; Факультет философии и социальных наук, Кафедра общей и медицинской психологии, науч.рук. Клышечев Н.Ю.

**Объект исследования:** иррациональные установки в период ранней взрослости.

**Предмет исследования:** взаимосвязь иррациональных установок и психологического благополучия личности в период ранней взрослости.

**Цель исследования:** установить характер связи иррациональных установок и психологического благополучия личности в период ранней взрослости.

**Основные результаты.** Эмпирическое исследование было направлено на установление взаимосвязи иррациональных установок и психологического благополучия личности в период ранней взрослости. Для этого, во второй главе дипломной работы была сформулирована гипотеза исследования, поставлена цель и определены этапы исследования, сделан подбор диагностического инструментария. Для диагностики иррациональных установок нами использовалась методика «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок» А.Эллиса. Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Л. В. Жуковской, Е. Г. Трошихиной) применялась для изучения психологического благополучия респондентов в ранней взрослости.

Результаты проведенного психодиагностического свидетельствуют о том, что у испытуемых доминируют следующие иррациональные установки: высокий уровень развития катастрофизации, высокий уровень развития долженствования в отношении себя, средний уровень развития долженствования в отношении других, высокий уровень развития оценки фрустрационной толерантности, высокий уровень развития общей оценки степени рациональности мыслительной деятельности. Данные установки негативно окрашивают происходящие события, наделяют личность безмерно большим чувством ответственности и долга перед окружающими людьми. Такое состояние вызывает внутренний дискомфорт и выводит из эмоционально-стабильного равновесия. У респондентов с подобными иррациональными установками низкая общая рациональность мышления.

Согласно полученным эмпирическим данным, большинство респондентов (89%) демонстрируют высокий уровень психологического благополучия по интегральной шкале опросника К.Рифф. Следует отметить,

что по трем шкалам психологического благополучия - позитивные отношения с окружающими, личностный рост и жизненные цели – в выборке наибольшее число респондентов по высокому уровню.

Это свидетельствует о том, что у респондентов выражено стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, им не чуждо наличие ощущения собственного прогресса. Они умеют соперничать, открыты для общения, умеют устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, гибки во взаимодействии с окружающими, в нужный момент могут прийти к компромиссу. Наличие жизненных целей порождает чувство осмысленности существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем.

Проведя математическую обработку данных с помощью линейной корреляции Спирмена, мы выявили взаимосвязь между общей оценкой степени рациональности мышления и психологическим благополучием взрослых, между общей оценкой степени рациональности мышления и автономностью респондентов, между общей оценкой степени рациональности мышления и позитивными отношениями участников исследования, связь общей оценки степени рациональности мышления и компетентности респондентов.

Таким образом, цель дипломного исследования достигнута, задачи выполнены, гипотеза доказана.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ, ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ.

INTERRELATION OF IRRATIONAL ATTITUDES AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF A PERSON IN THE PERIOD OF EARLY ADULT: abstract in the thesis / Davydenko Tatyana Vladimirovna; Faculty of Philosophy and Social Sciences, Department of General and Medical Psychology, scientific advisor. N.Yu.Klyshevich

**Object** of study: irrational attitudes in early adulthood.

**Subject** of study: the relationship between irrational attitudes and the psychological well-being of a person in the period of early adulthood.

The **purpose** of the study: to establish the nature of the connection between irrational attitudes and the psychological well-being of a person in the period of early adulthood.

**Main results.** The empirical study was aimed at establishing the relationship between irrational attitudes and the psychological well-being of the individual in the period of early adulthood. To do this, in the second chapter of the thesis, a research hypothesis was formulated, a goal was set and the stages of the study were determined, and a selection of diagnostic tools was made. To diagnose irrational attitudes, we used the method "Diagnosis of the presence and severity of irrational attitudes" by A. Ellis. The scale of psychological well-being by K. Riff (adapted by L. V. Zhukovskaya, E. G. Troshikhina) was used to study the psychological well-being of respondents in early adulthood. The results of the conducted psychodiagnostic test show that the following irrational attitudes dominate in the subjects: a high level of development of catastrophization, a high level of development of obligation in relation to oneself, an average level of development of obligation in relation to others, a high level of development of the assessment of frustration tolerance, a high level of development of the overall assessment of the degree of rationality mental activity. These attitudes negatively color the ongoing events, endow the person with an immensely greater sense of responsibility and duty to the people around them. This state causes internal discomfort and leads out of an emotionally stable balance. Respondents with such irrational attitudes have a low overall rationality of thinking.

According to the empirical data obtained, the majority of respondents (89%) demonstrate a high level of psychological well-being according to the integral scale of the K. Riff questionnaire. It should be noted that on three scales of psychological well-being - positive relationships with others, personal growth and life goals - in the sample, the largest number of respondents at a high level.

This indicates that the respondents expressed a desire to develop, learn and perceive new things, they are not alien to the presence of a sense of their own progress. They know how to empathize, are open to communication, know how to establish and maintain contacts with other people, are flexible in interacting with others, and at the right time can come to a compromise. The presence of life goals

gives rise to a sense of the meaningfulness of existence, the value of what happened in the past, is happening in the present and will happen in the future.

After mathematical processing of data using Spearman correlation, we revealed the relationship between the overall assessment of the degree of rationality of thinking and the psychological well-being of adults, between the overall assessment of the degree of rationality of thinking and the autonomy of the respondents, between the overall assessment of the degree of rationality of thinking and the positive rationality of thinking and competence of respondents.

Thus, the goal of the thesis research is achieved, the tasks are completed, the hypothesis is proved.

**KEY WORDS:** IRRATIONAL ATTITUDES, PSYCHOLOGICAL WELL-BEING, EARLY ADULT PERIOD.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Алексеева, В. Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности / В. Г. Алексеева // Психологический журнал. - 2011. - Т. 5. - № 5. - С. 63-70.
2. Ананьев, В.А. Психология здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.:Питер, 2016. – 384 с.
3. Андриевская, С. В. Иррациональные установки и индекс жизненной удовлетворённости у студентов / С. В. Андриевская, О. А. Козлова // Вестник Псковского государственного университета. Серия: Психолого-педагогические науки. – Псков, 2019. – № 9. – С. 46 –56.
4. Андриевская, С. В. Субъективное ощущение счастья и иррациональные установки у студентов / С. В. Андриевская, О. А. Козлова // Научные преобразования в эпоху глобализации : сб. ст. Междунар. науч.-практ. конф. – М., 2018. – С. 96 – 97.
5. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл ; под ред. М.В. Кларина. – М.: Прогресс, 2017. – 403 с.
6. Артемцева, Н. Г. Негативно-мыслящий человек как триггер созависимости своих близких / Н. Г. Артемцева, А. А. Архипова // Человек. Искусство. Вселенная. – 2022. – № 1. – С. 185 – 190.
7. Белова, А. В. Роль иррациональных установок в образе мира человека / А. В. Белова // Актуальные вопросы современной науки и образования : сб. ст. IX Междунар. науч.-практ. конф. – В 2 ч. – Ч.1. – Пенза, 2021. – С. 221 – 224.
8. Бызова, В.М. Представления молодежи о психологическом благополучии и стратегиях его достижения / В.М. Бызова, Е.И. Перикова // Сибирский психологический журнал. – 2018. – № 70. – С. 118-130.
9. Волченков, В.С. Гетерохронность социального и личностного развития в ранней взрослости / В.С. Волченков, В.И. Слепкова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. – 2013. – Т. 2. – № 4. – С. 341-348.
10. Гаранян, Н. Г. Структура перфекционизма / Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова, Т. Ю. Юдеева // Московский психотерапевтический журнал. – 2016. – № 4. – С. 32-40.
11. Головаха, Е. И. Жизненная перспектива и ценностные ориентации личности/ Е. И. Головаха // Психология личности в трудах отечественных психологов. - СПб. : Питер, 2014. - С.258-259.
12. Девятовская, И. В. Психология выученной беспомощности личности: практико-ориентированная монография / И. В. Девятовская ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б.и.], 2014. – 156 с.

13. Дэвид, Д., Джери, Дж. Большой толковый социологический словарь / Д. Дэвид, Дж. Джери. – М.: Просвещение, 2011. – 623 с.
14. Жуковская Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психологический журнал. – 2011. – № 2. – С. 82-93.
15. Зотова, О.Ю. Ситуационные и личностные факторы субъективного благополучия студентов / О.Ю. Зотова, А.М. Рикель, А.А. Туниянц // Вестник РГГУ. Серия: Психология. Педагогика. Образование. – 2017. – № 4 (10). – С. 118-136.
16. Идобаева, О.А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности / О.А. Идобаева // Вестник Московского государственного лингвистического университета. Образование и педагогические науки. – 2013. – № 667. – С. 93-101.
17. Ильин, Е.П. Психология взрослости / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 469 с.
18. Кирьяков, А. В. Теория ориентации личности в мире ценностей: монография / А. В. Кирьякова. – Оренбург: ОГУ, 2010. – 188 с.
19. Клейн, К. В. Связь иррациональных установок с доминирующим эмоциональным состоянием / К. В. Клейн // Проблема личности в общей, социальной и клинической психологии : сб. мат. Межвуз. науч.-практ. конф. студентов, аспирантов и молодых ученых. – М., 2017. – С. 203 – 208.
20. Климаков, О. В. Феномен психологического благополучия и его особенности в ранней взрослости / О. В. Климаков, И. В. Шаповаленко // Культурно-исторический подход в современной психологии развития: достижения, проблемы, перспективы : сб. тезисов участников шестой всеросс. науч.-практ. конф. по психологии развития, посвященной 80-летию со дня рождения профессора Л.Ф. Обуховой. – М., 2018. – С. 527 – 532.
21. Клышевич, Н. Ю. Психологическое благополучие женщин и мужчин в ранней взрослости / Н. Ю. Клышевич // Психологическое благополучие современного человека : мат. Междунар. заочной науч.-практ. конф. Уральский государственный педагогический университет; ответственный редактор С. А. Водяха. – Екатеринбург, 2019. – С. 353 – 359.
22. Кулик, А. А. Взаимосвязь психологического благополучия и личностных ресурсов на разных возрастных этапах / А. А. Кулик, В. А. Наумова // Человеческий капитал. – 2021. – № 6 (150). – С. 103 – 113.
23. Лешукова, Н. В. Иррациональные установки у студентов психологического факультета / Н. В. Лешукова // Устойчивое развитие науки и образования. – 2018. – № 7. – С. 187 – 190.
24. Майерс, Д. Социальная психология / Д. Майерс. – СПб.: Питер, 2000. – 557 с.

25. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы / И.Г. Малкина-Пых. – М. : Эксмо, 2005. – 416 с.
26. Методика «Диагностика наличия и выраженности иррациональных установок» А.Эллиса. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://pksuvu.ru/sites/default/files/course\\_materials/Methodika\\_Ellisa.pdf](http://pksuvu.ru/sites/default/files/course_materials/Methodika_Ellisa.pdf). – Дата доступа: 27.09.2022.
27. Михеева, Л. А. Перфекционизм и психологическое благополучие как корреляты ответственности личности в период ранней взрослости / Л. А. Михеева // Социальная, профессиональная и персональная ответственность личности в современном обществе : мат. Вросс. науч.-практ. конф. с международным участием; под ред: Л.И. Дементия. – Омск, 2020. – С. 589 – 592.
28. Моргун, В.Ф. Проблема периодизации развития личности в психологии : учеб. пособие / В.Ф. Моргун, Н.Ю. Ткачева. – М. : Изд-во Моск. гос. ун-та, 1981. – 81 с.
29. Мэй, Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье / Р. Мэй. –М.: ЭКСМО-Пресс, 2002.– 159 с.
30. Петров, В.Г. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья / В.Г. Петров, К.В. Злыгостева // Бюллетень Восточно-Сибирского научного центра Сибирского отделения Российской академии медицинских наук. – 2015. – № 4 (104). – С. 79-83.
31. Петрова, Е. А. Влияние детского психотравматического опыта на формирование иррациональных установок взрослых / Е. А. Петрова // Вестник Новгородского государственного университета. – 2017. – № 1 (99). – С. 44 – 48.
32. Санникова, Ю.П. Специфика тревожности и страхов в период взрослости (на примере ранней, средней и поздней взрослости) / Ю.П. Санникова // Педагогика. Общество. Право. – 2016. –№ 1 (17). – С. 28-35.
33. Семенова, Т.В. Психологические аспекты счастья / Т.В. Семенова // Социальная защита и здоровье личности в контексте реализации прав человека: наука, образование, практика: мат.Междунар. науч.-практ.конф., Республика Беларусь, Минск, 26–27 ноября 2015 г. – Минск: БГУ, 2016. – С. 479-483.
34. Слободчиков, В. И. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. –М. : Школьная пресса, 2000 – 421 с.
35. Узнадзе, Д. Психология установки / Д. Узнадзе. – Спб.: Питер, 2001. – 510 с.

36. Хухорева, А. В. Индивидуальные ценности в структуре сознания : диссертация ... кандидата психологических наук / А. В. Хухорева; [Место защиты: Нац. исслед. ун-т "Высш. шк. экономики"]. - Москва, 2011. - 158 с.

37. Чернопятова, А. В. Особенности структуры психологического благополучия в ранней взрослости / А. В. Чернопятова // Теоретические и прикладные аспекты современной науки. – М., 2015. – № 8-4. – С. 167 – 171.

38. Шишканова, М. В. Роль иррациональных установок в саморегуляции поведения / М. В. Шишканова, А. Ф. Пантелеев // Педагогика & Психология. Теория и практика. – 2018. – № 2 (16). – С. 68 – 71.

39. Ellis, A. Can rational-emotive behavior therapy (REBT) and acceptance and commitment therapy (act) resolve their differences and be integrated? //Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy. – 2005. – Т. 23. – №. 2. – С. 153-168.

40. Ryff, C. D. Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being/ C. D. Ryff [and act.] // The Self and Society in Aging Processes / Ed. Ryff C.D., Marshall V.W. New York: Springer.– 1999.– P. 247 – 278.

41. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C.D. Ryff// Journ. Pers. Soc. Psychol. – 1989. – № 57. – P. 1069-1081.

42. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff, C. L. M. Keyes // Journ. Pers. Soc. Psychol. – 1995. – № 69. – P. 719 – 727.

43. Springer, K. W. An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being: method, mode, and measurement effects / K. W. Springer, R. M. Hauser // Soc. Sci. Res. – 2006. – № 35. – P. 1080 – 1102.