

ИРРАЦИОНАЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ И ПОВЕДЕНИЕ В КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЯХ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

М. А. Терёхина¹⁾, Н. Г. Новак¹⁾

¹⁾ Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Советская 102,
246019, г. Гомель, Беларусь, terehinamasa877@gmail.com

В исследовании изучены иррациональные установки и поведение студентов в конфликтных ситуациях. В качестве инструментов использовались методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса и методика «Поведение в конфликтной ситуации» Томаса-Килманна. Результаты показали, что иррациональные установки, такие как катастрофизация, долженствование и низкая фрустрационная толерантность, влияют на выбор стратегий поведения в конфликтах. Полученные данные подчеркивают важность учета иррациональных установок при подготовке студентов к эффективному взаимодействию в конфликтных ситуациях и необходимость разработки программ коррекции неадаптивных стратегий поведения.

Ключевые слова: иррациональные установки; поведение; конфликты; юношеский возраст; взаимосвязь.

IRRATIONAL ATTITUDES AND BEHAVIOR IN CONFLICT SITUATIONS OF PSYCHOLOGY STUDENTS

M. A. Terekhina¹⁾, N. G. Novak¹⁾

¹⁾ Gomel State University named after F. Skariny, Sovetskaya 102, 246019, Gomel,
Belarus, terehinamasa877@gmail.com

The study examines the irrational attitudes and behavior of students in conflict situations. The method of diagnosing irrational attitudes by A. Ellis and the method of «Behavior in a conflict situation» by Thomas-Kilmann were used as tools. The results showed that irrational attitudes such as catastrophization, ought, and low frustration tolerance influence the choice of conflict behavior strategies. The findings emphasize the importance of taking irrational attitudes into account when preparing students for effective interaction in conflict situations and the need to develop programs to correct maladaptive behavioral strategies.

Keywords: irrational attitudes; behavior; conflicts; adolescence; interrelation.

Современное общество характеризуется высокой динамичностью и возрастающей сложностью социальных взаимодействий, что неизбежно приводит к возникновению конфликтных ситуаций в различных сферах

жизни. Особую актуальность эта проблема приобретает в образовательной среде, где студенты, будущие профессионалы, сталкиваются с необходимостью не только усваивать знания, но и развивать навыки эффективного взаимодействия, управления эмоциями и разрешения конфликтов. Для студентов-психологов, чья профессиональная деятельность напрямую связана с пониманием человеческого поведения и психических процессов, умение конструктивно подходить к конфликтным ситуациям становится важным компонентом их профессиональной компетентности.

Одним из ключевых факторов, влияющих на поведение человека в конфликте, являются иррациональные установки – устойчивые, не всегда осознаваемые убеждения, которые могут искажать восприятие реальности и провоцировать неадекватные эмоциональные и поведенческие реакции. Иррациональные установки, такие как катастрофизация, долженствование или чрезмерное обобщение, могут существенно затруднять процесс разрешения конфликтов, усиливая напряжение и препятствуя поиску компромиссов [1, с. 23].

Изучение иррациональных установок и их влияния на поведение студентов-психологов в конфликтных ситуациях представляет собой важную научную и практическую задачу. Это позволяет не только глубже понять механизмы, лежащие в основе конфликтного поведения, но и разработать методы коррекции иррациональных убеждений, способствующие формированию более адаптивных стратегий взаимодействия. Актуальность данной темы обусловлена также необходимостью подготовки будущих психологов, которые смогут не только эффективно работать с конфликтами в профессиональной деятельности, но и применять полученные знания для личностного роста и саморазвития.

Изучение иррациональных установок началось в рамках когнитивной психологии и психотерапии. Одним из основоположников исследования иррациональных убеждений является А. Эллис, создатель рационально-эмотивно-поведенческой терапии (РЭПТ). Эллис выделил ряд иррациональных установок, которые лежат в основе эмоциональных расстройств и неадаптивного поведения. Он утверждал, что именно иррациональные убеждения приводят к негативным эмоциям и конфликтам.

Из зарубежных исследователей также стоит отметить А. Бека, основателя когнитивной терапии. А. Бек изучал когнитивные искажения, которые являются основой иррациональных установок, и разработал методы их коррекции. Его работы легли в основу современных подходов к пониманию иррационального мышления [2, с. 2].

Среди отечественных ученых, внесших вклад в изучение иррациональных установок, можно выделить А. В. Хавыкина и Л. М. Попова, ко-

которые исследовали когнитивные искажения и их влияние на поведение человека. Также значительный вклад внесли работы Ф. Е. Василюка, изучавшего эмоциональные и когнитивные аспекты переживания трудных жизненных ситуаций [3].

Конфликтное поведение – совокупность действий и реакций, которые проявляются в ситуации противостояния интересов, целей или ценностей. Оно может быть, как конструктивным, направленным на поиск компромисса и разрешение конфликта, так и деструктивным, усугубляющим ситуацию. Конфликтное поведение зависит от множества факторов, включая личностные особенности, эмоциональное состояние, уровень стресса и наличие иррациональных установок.

Изучение конфликтного поведения началось в рамках социальной психологии и конфликтологии. Одним из первых исследователей конфликтов был К. Левин, который изучал динамику групповых конфликтов и их влияние на поведение индивидов. Его работы легли в основу современных теорий конфликтного взаимодействия.

Из зарубежных ученых также стоит отметить К. Томаса и Р. Килманна, разработавших модель стилей поведения в конфликте. Они выделили пять основных стратегий: соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание и приспособление. Эти стратегии широко используются в практике управления конфликтами.

Среди отечественных исследователей конфликтного поведения можно выделить Н.В. Гришину, которая изучала психологические аспекты конфликтов и их влияние на личность. Ее работы посвящены анализу причин конфликтов, их динамике и способам разрешения. Также значительный вклад внесли [4].

А.В. Хавыкин и Л.М. Попов – изучали когнитивные искажения и их влияние на поведение человека. Их работы посвящены анализу того, как иррациональные установки формируют неадекватные реакции на стрессовые и конфликтные ситуации. Они подчеркивали, что иррациональные убеждения часто лежат в основе деструктивного поведения в конфликтах.

А.Я. Анцупов и А.И. Шипилов – разработали системный подход к изучению конфликтов. В своих работах они анализировали, как личностные особенности, включая когнитивные установки, влияют на выбор стратегий поведения в конфликтах. Они подчеркивали, что иррациональные убеждения часто приводят к эскалации конфликтов и выбору неэффективных стратегий.

Изученный теоретический материал, актуализировал проведение эмпирического исследования с целью выявления взаимосвязи иррацио-

нальных установок и поведения юношей и девушек в конфликтных ситуациях.

В результате проведенного психодиагностического исследования с использованием методики *диагностики иррациональных установок А. Эллиса*, были получены результаты диагностики наличия и выраженности иррациональных установок у студентов с факультета психологии и педагогики и 60 студентов с факультета физики и информационных технологий. Далее, для удобства интерпретации данных и проведения статистического исследования респонденты были разделены на 2 группы, основываясь на принадлежности к факультету:

- шкала «катастрофизация» – отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл был выявлен у 18% студентов-психологов и 58% студентов-физиков, что составляет большинство в исследуемой группе, их можно охарактеризовать следующим образом: им свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, высокий уровень был выявлен у 30% студентов-психологов и 10% студентов-физиков – респонденты воспринимают неблагоприятные события, как новые возможности, иногда приуменьшая степень влияния события. У группы студентов-психологов преобладает средний уровень.

- шкала «должестование в отношении себя» – наличие чрезмерно высоких требований к себе. Низкий балл был выявлен у 27% студентов-психологов и 33% студентов-физиков, что свидетельствует о том, что респонденты недостаточно требуют от себя, предпочитая не брать ответственность в ситуациях, которые требуют данное решение, высокий уровень был выявлен у 38% студентов-психологов и 42% студентов-физиков, что составляет большинство в исследуемой группе, их можно охарактеризовать следующим образом: респонденты требуют от себя сверх своих возможностей, что оказывает влияние на самооценку и восприятие себя.

- шкала «должестование в отношении других» – наличие чрезмерно высоких требований к окружающим. Низкий уровень был выявлен у 48% студентов-психологов, что составляет большинство в исследуемой группе и 13% студентов-физиков, их можно охарактеризовать следующим образом: респонденты требуют от окружающих сверх их возможностей, перекладывая ответственность на окружающих, высокий уровень был выявлен у 13% студентов-психологов и 33% студентов-физиков – респонденты стремятся справляться самостоятельно при возникновении неблагоприятных ситуаций и полагаются только на себя.

- шкала «фрустрационная толерантность» – измерение степени чувствительности психики к неблагоприятным ситуациям. Высокий уровень

по шкале фрустрационной толерантности был выявлен у 42% студентов-психологов и 45% студентов-физиков, что составляет большинство в исследуемой группе – респонденты хорошо переносят неблагоприятные ситуации, не падают духом при временных неудачах и неожиданных поражениях. Низкие оценки были выявлены у 20% студентов-психологов, что составляет большинство в исследуемой группе и 18% студентов-физиков – эти респонденты чрезвычайно чувствительны к любым неприятностям и неудачам, притом не столько к тем, что уже случилось, а главным образом к тем, которые только предположительно могут произойти.

Таким образом, в ходе описательного анализа респондентов с факультета психологии и педагогики можно охарактеризовать: респонденты хорошо переносят неблагоприятные ситуации, не падают духом при временных неудачах и неожиданных поражениях.

Респонденты с факультета физики и информационных технологий характеризуются высоким предъявлением сверх своих возможностей, что оказывает влияние на самооценку и восприятие себя.

Далее, с помощью методики «Поведение в конфликтной ситуации» Томаса-Килманна были выявлены, какие способы взаимодействия в конфликтных ситуациях используют студенты. Данные, полученные в ходе исследования способов взаимодействия в конфликтной ситуации:

- шкала «конфронтация» – отличительная особенность сводится к стремлению добиться своего, во чтобы то ни стало отстоять собственную позицию, заставить окружающих принять именно это видение решения проблемы. Данная шкала выражена на среднем уровне у 52% респондентов, и доминирующего уровня выраженности у группы респондентов студентов-физиков не было выявлено.

- шкала «сотрудничество» – предполагает совместное решение проблемы, породившей конфликт. При этой стратегии участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его понять, что дает им возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход, данная шкала выражена на высоком уровне у 82% студентов-психологов, что составляет большинство в исследуемой группе, у студентов-физиков она выражена на среднем уровне у большинства обследуемых и составляет 50%

- шкала «компромисс» – снятие противоречия осуществляется на основе взаимных уступок. Этот стиль характеризуется принятием точки зрения другой стороны, но лишь до определенной степени. Есть вероятность того, что через некоторое время могут появиться и дисфункциональные последствия компромиссного решения, данная шкала выражена на среднем уровне у 43% студентов-психологов, что составляет боль-

шинство в исследуемой группе, у студентов-физиков она выражена на высоком уровне у большинства обследуемых и составляет 47%

- шкала «избегание» – характерно уклонение от разрешения конфликта, его игнорирование. Эта стратегия может быть уместна, если ситуация может разрешиться сама собой, и, если сейчас нет условий для эффективного разрешения конфликта, но через некоторое время они появятся, данная шкала выражена на низких уровнях в обеих исследуемых выборках и составляет 70% и 63%, соответственно.

- шкала «приспособление» – этот стиль проявляется в односторонних уступках: действуя совместно с кем-либо, человек уступает другому и не пытается отстаивать собственные интересы, приносит их в жертву ради интересов противоположной стороны, данная шкала выражена у студентов-физиков на среднем уровне у большинства обследуемых и составляет 53%, доминирующего уровня выраженности у группы респондентов студентов-психологов не было выявлено.

Далее, для изучения особенностей иррациональных установок и поведения в конфликтных ситуациях у студентов психологов, произведен математический анализ данных с использованием t-критерия Стьюдента.

Первостепенно респонденты разделены на 2 группы по уровню выраженности иррациональности мышления склонности.

По результатам статистического анализа особенностей иррациональных установок и поведения в конфликтных ситуациях у студентов-психологов, с использованием t- критерия Стьюдента, можно утверждать, что существуют статистически значимые различия по показателю: «сотрудничество» ($t_{\text{эмп.}} = 4.9 > t_{\text{кр}} = 2.256$) и «приспособлении» ($t_{\text{эмп.}} = 2.943 > t_{\text{кр}} = 2.756$).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что выявленные различия по вышеописанным параметрам между исследуемыми группами являются существенными и значимыми. Таким образом, респонденты стремятся к совместному решению проблемы, породившей конфликт. При этой стратегии участники признают право друг друга на собственное мнение и готовы его понять, что дает им возможность проанализировать причины разногласий и найти приемлемый для всех выход.

По результатам статистического анализа особенностей иррациональных установок и поведения в конфликтных ситуациях у студентов-психологов, с использованием t- критерия Стьюдента, можно утверждать, что существуют статистически значимые различия по показателю: «должестование в отношении других» ($t_{\text{эмп.}} = 2.7 > t_{\text{кр}} = 2.436$) и «фрустрационная толерантность» ($t_{\text{эмп.}} = 2.943 > t_{\text{кр}} = 2.756$).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что выявленные различия по вышеописанным параметрам между исследуемыми группа-

ми являются существенными и значимыми. Таким образом, респонденты требуют от окружающих сверх их возможностей, перекладывая ответственность на окружающих, хорошо переносят неблагоприятные ситуации, не падают духом при временных неудачах и неожиданных поражениях.

По шкалам «катастрофизация», «Должестование в отношении себя», статистически значимых различий не было выявлено, что позволяет утверждать, что все выявленные различия по вышеописанным параметрам между исследуемыми группами являются случайными и несущественными.

Анализ данных, полученных с использованием методики диагностики иррациональных установок А. Эллиса и методики «Поведение в конфликтной ситуации» Томаса-Килманна, показал, что иррациональные установки оказывают значительное влияние на выбор стратегий поведения в конфликтах.

Исследование подтвердило, что иррациональные установки влияют на поведение студентов в конфликтных ситуациях. Студенты-психологи, благодаря своей профессиональной подготовке, демонстрируют более высокий уровень фрустрационной толерантности и чаще используют конструктивные стратегии, такие как сотрудничество. Студенты-физики, напротив, склонны к компромиссам и приспособлению, что может быть связано с их рациональным подходом к решению проблем. Полученные результаты подчеркивают важность учета иррациональных установок при подготовке студентов к эффективному взаимодействию в конфликтных ситуациях, а также необходимость дальнейшего изучения данной темы для разработки программ коррекции и развития адаптивных стратегий поведения.

Библиографические ссылки

1. *Мясищев В. Н.* Теории личности в зарубежной психологии. М. : Смысл, 2009.
2. Понятие установки, ее структура и функции [Электронный ресурс] // Psyznaiyka.net. URL: <http://psyznaiyka.net/socio-lichnost.html?id=28> (дата обращения: 01.02.2025).
3. *Черникова Т. В.* Социально-психологические установки и карьерные притязания студентов юридических специальностей. Воронеж : Известия ВГПУ, 2011.
4. *Платонов Ю. П.* Психология конфликтного поведения. СПб. : Речь, 2019.