

Гуменюк Уляна Ігорівна

*Викладач кафедри психолого-педагогічних дисциплін Національного університету
«Острозька академія».*

ІРРАЦІОНАЛЬНІ ВІРУВАННЯ ЛЮДИНИ ЯК КОГНІТИВНІ УТВОРЕННЯ

В статті досліджено психологічні особливості такого конструкту, як «ірраціональні вірування людини», охарактеризовано розуміння життєвих труднощів з точки зору когнітивної парадигми, подано ключові ірраціональні вірування сучасної вітчизняної вибірки, обґрунтовано доцільність вживання терміну «вірування» в контексті різних форм дисфункціональних когніцій людини.

Ключові слова: ірраціональні вірування, дисфункціональне мислення, конструктивне (оптимістичне) мислення, автоматичні думки, центральні переконання, тиранія повинності, вірування, переконання, установки.

Статья исследует психологические особенности такого конструкта, как «иррациональные верования человека», дает характеристику понимания жизненных трудностей с точки зрения когнитивной парадигмы, описывает ключевые иррациональные верования современной отечественной выборки, обосновывает целесообразность употребления термина «верования» в контексте разных форм дисфункциональных когниций целовека.

Ключевые слова: иррациональные верования, дисфункциональное мышление, конструктивное (оптимистическое) мышление, автоматические мысли, центральные убеждения, тиранія повинності, верования, убеждения, установки.

An article researches psychological peculiarities of “human irrational beliefs” construct, describes cognitive approach to understanding of life difficulties, gives core irrational beliefs of contemporary national sample, explains necessity of using a construct of ‘beliefs’ in the context of different forms of human dysfunctional cognitions.

Key words: irrational beliefs, disfunctional thinking, constructive (optimistic) thinking, automatic thoughts, core beliefs, a tyrrany of the shoulds, beliefs, sets.

Питання про те, чому людині вдається реалізувати протягом життя лише невелику частину своїх потенційних можливостей, незважаючи на всю сукупність знань, накопичених з даної проблеми людством, і сьогодні в великій мірі залишається відкритим. Будь-який сучасний психологічний напрямок володіє своєю пояснювальною теорію психологічних труднощів у різних аспектах людського життя. Тим не менше, асимілювати ці знання досить складно і це представляє собою певну проблему для цілісного розуміння природи перешкод, що стають на заваді реалізації людиною свого потенціалу.

Когнітивну парадигму можна було б назвати універсальною в тому контексті, що будь-який феномен, що так чи інакше впливає на поведінку людини, присутній у внутрішньому плані свідомості у вигляді думки, яку можна простежити, «схопити», сформулювати у вигляді тексту; і тоді це той «прозорий», цілком емпіричний конструкт, з яким можна працювати на рівні усвідомлення, а значить те, як ми називаємо явище, що лежить в основі цієї думки, можна винести за дужки. Мова йде про те, що які б феномени не склали суть психологічних труднощів людини: самооцінка, самоефективність, комплекси, вивчена безпомічність, атрибутивний стиль тощо, - всі вони можуть бути редуковані до різних форм дисфункціонального мислення, що, на нашу думку, є цілком обґрунтованим з точки зору потреб сучасної теорії і практики психології.

Т.О.Гордеева в цьому контексті пропонує ввести поняття конструктивного (або оптимістичного) мислення як ключової складової особистісного потенціалу, що

дозволяє пояснити механізми психологічного благополуччя та ефективності в діяльності [1]. Ми бачимо за доцільне розглянути ірраціональні вірування людини як одну із форм дисфункціонального мислення, що може ставати на заваді реалізації людиною своїх можливостей.

Серед останніх досліджень і публікацій, присвячених різним формам конструктивного та дисфункціонального мислення, їх діагностиці, їх впливу на життя людини, слід згадати роботи Т.О.Гордєєвої, Н.А.Батурина, М.М.Далгатова, О.П.Стеценко, О.П.Яковлевої, Д.А.Леонтьєва, О.Ю.Мандрикової, О.В.Крилової, Н.Н.Мельникової та ін. Крім того, слід згадати про публікації стосовно ефективності роботи в руслі когнітивної психотерапії із цілим спектром психопатологічних розладів і психологічних проблем: з депресіями різної нозології [2], тривожними розладами (фобіями, панічними розладами, генералізованою тривогою) [3], розладами харчування, іпохондрією, особистісними розладами [4], шизофренією [5], сімейними дисфункціями психологічними проблемами спортсменів [6] і т.д. Приведені дані підтверджують актуальність досліджень в даній галузі з огляду на таке широке коло результатів.

Метою даної статті є висвітлити психологічний зміст поняття про ірраціональні вірування людини як когнітивні утворення.

Когнітивний підхід загалом полягає в прагненні зрозуміти, яким чином людина розшифровує інформацію про дійсність та організовує її для того, щоб приймати певні рішення і справлятися з нагальними задачами [7]. Когнітивна парадигма ґрунтується на певних принципах. По-перше, сприйняття реальності - це не сама реальність. Образ реальності, що виникає у людини, піддається природним обмеженням з боку його сенсорних функцій. По-друге, його інтерпретації сенсорних відчуттів залежать від таких когнітивних процесів, як інтеграція та диференціація стимулів. Ці інтерпретації можуть бути помилковими, оскільки і фізіологічні, і психологічні процеси можуть змінювати сприйняття й оцінку реальності [8].

Тут слід зробити певне застереження, що когнітивний підхід не розвиває культ «раціоналізму» і не відносить до адаптованих тільки тих людей, які мислять раціонально, логічно й розділяють загальноприйняті погляди. Ірраціональні думки й фантазії є ідеосинкретичним, тобто виключно особистісним елементом, і не передбачається, що вони ідентичні думці навколишніх. Крім того, вони зустрічаються у більшості людей. Термін «неадаптивні» застосовується тільки до тих ідеаторних процесів, які несумісні зі здатністю справлятися з життям, порушують внутрішню гармонію й продукують неадекватну, надмірно інтенсивну й хворобливу емоційну реакцію [6]. Варто також зазначити, що у сучасних варіантах когнітивної терапії заперечуються категоричні тези про центральну роль когнітивних процесів при вторинності емоційних, а висувуються ідеї про їх симультанність [8].

Узагальнити найбільш важливе принципове положення напрямку, таким чином, можна так: «порочне» коло негативних емоцій, неадаптивних розумових процесів і дисфункціональної поведінки може бути розімкнене у когнітивній ланці. Відповідно, зміна сприйняття й мислення спричиняє модифікацію хворобливих переживань і поведінкових реакцій, звільняє ті ресурси людини, що були заблоковані тими чи іншими когніціями, про які і піде мова далі.

А. Беком, одним з головних теоретиків когнітивної психотерапії, була запропонована дворівнева схема когнітивних процесів: він виділяє фактично динамічні (рухливі, мінливі) і структурні (стійкі та постійні) компоненти когнітивного процесу. Динамічні компоненти - це потік думок або, виражаючись мовою біхевіоризму, внутрішня поведінка. Структурні компоненти - це стійкі когнітивні утворення, що представляють собою вірування, переконання й установки (beliefs)¹. Останні в великій мірі визначають характер і зміст динамічних компонентів (потіку думок про себе й про

¹ Дані поняття тут не є термінами, а є перекладом з англійських робіт автора, про їх змістовне навантаження та доречність вживання того чи іншого варіанту йтиметься далі

світ), які, в свою чергу, детермінують емоційний стан та поведінку людини. Таким чином, для того, щоб змінити поведінку й оптимізувати неадекватні емоційні стани, слід модифікувати мислення. Труднощі полягають у тому, що багато думок мають недостатньо усвідомлюваний характер і не піддаються безпосередньому виявленню й контролю (А.Бек називає їх автоматичними думками). Такими ж неусвідомлюваними можуть бути переконання й вірування, що сформувалися у досвіді індивіда. Тому розроблені Беком техніки спрямовані, насамперед, на виявлення, усвідомлення й модифікацію так званих дисфункціональних когнітивних утворень, що призводять до неадекватних реакцій людини і утруднюють її адаптацію до умов життя [9].

Таким чином, з позицій А.Бека випливає, що в процесі когнітивної терапії фахівці працюють на двох рівнях когнітивного процесу: а) з так званими «автоматичними» образами й думками, що пов'язані з переробкою поточної інформації і є реакцією на те, що відбувається в даний момент часу; б) з переконаннями, установками й правилами, що представляють собою систему глибинних уявлень індивіда про себе й про навколишній світ, у якій зафіксований його минулий досвід.

У понятті «автоматичні думки» відображені основні характеристики цих способів переробки інформації, а саме: їхня рефлекторність, мимовільність, швидкоплинність і неусвідомлюваність. Суб'єктивно автоматизми переживаються як цілком правдоподібні, їх валідність внутрішньо не піддається сумніву. Ця особливість робить, на думку А.Бека автоматичні думки схожими на слова, вимовлені батьками дуже довірливим дітям; в силу низької здатності людини їх актуально усвідомлювати, контроль над предметом і логікою міркувань в великій мірі втрачається [6].

А.Бек запропонував наступний перелік найпоширеніших видів негативних думок, а саме: 1) негативне думка про себе, заснована на невіграшному порівнянні з іншими, наприклад: "Я не відбувся як працівник або як батько(мати)"; 2) критичне почуття стосовно себе й відчуття нікчемності, наприклад: "Навіщо комусь про мене турбуватися?"; 3) незмінно негативні інтерпретації подій ("перетворення мух у слонів"), наприклад: "Раз те-те й те-те не вдалося, все пропало"; 4) очікування негативних подій у майбутньому, наприклад: "Не буде нічого хорошого. Я ніколи не зможу ладити з людьми"; 5) почуття приголомшеності, зумовлене відповідальністю й значущістю задачі, наприклад: "Це надто важко. Про це навіть подумати неможливо" [9].

Неадаптивність автоматичних думок, властиві їм перекручування або перебільшення в оцінках зовнішньої ситуації пояснюються дисфункціональністю переконань і установок різного рівня й глибини, що лежать в їх основі. У когнітивній терапії прийнято виділяти поверхневі й базисні (центральні) установки, переконання чи вірування, про які детальніше йтиметься нижче [4, 5, 10].

Ще однією тенденцією в реагуванні, що виникає під впливом негативних когніцій як захист від загроз, що криються в них, є виникнення установок компенсаторного типу і відповідної захисної поведінки, що, зазвичай, мало пов'язана із досягненням якихось результатів. Наприклад, у ситуаціях необхідності виконання якої-небудь роботи у людини постійно актуалізується проміжна установка: «Якщо я не впораюся дуже добре, то, значить, я ні на що не здатен». Разом з нею актуалізується компенсаторна установка: «Якщо не намагатися, то невдача не буде пов'язана з моєю неспроможністю». В результаті на рівні поведінки виникає уникання, відкладання роботи, виконання її в останній момент. Все це супроводжується почуттями тривоги, туги, нудьги. В основі цього сценарію лежать більш глибокі порівняно з «автоматичними» думками базисні установки (уявлення про себе й інших людей), а саме: «Я неспроможний», «Інші люди критичні й ворожі». Отже, базисні переконання - це система глибинних установок людини стосовно самої себе, світу і людей, що складають основу для переробки поточної інформації й вибору стратегії вирішення проблем [6, 10].

Центральні переконання, що є головним компонентом теорії А.Бека, представляють собою своєрідну життєву філософію людини, у якій зафіксований весь її життєвий досвід; особливу роль тут відіграють дитячі враження й впливи родини [4].

У здорової людини, на відміну від хворої, когнітивні схеми, що лежать в основі сприйняття реальності, відрізняються гнучкістю й здатністю змінюватися відповідно до нового досвіду, тобто, існує баланс процесів асиміляції (підпорядкування реальності схемам сприйняття) і акомодатії (приспосовування схем сприйняття до мінливої реальності). При різних психічних розладах когнітивні схеми, що сформувалися у травматичному дитячому досвіді, відрізняються великою ригідністю, процеси асиміляції різко переважають над процесами акомодатії. Така ригідність схем забезпечується завдяки певним перекручуванням сприйняття реальності, які А.Бек назвав *алогізмами*, що лежать в основі автоматичних думок. Прикладами алогізмів є довільні умовиводи (не підкріплені будь-якими фактами чи ті, що суперечать їм), селективне абстрагування (акцентування на окремих елементах ситуації які найбільш співзвучні погляду людини на світ, при ігноруванні інших її аспектів), поляризоване мислення (судження дихотомічного типу, побудовані на крайнощах, без серединних елементів), персоніфікація (схильність природно відносити на свій рахунок особистісно нейтральні події, при відсутності або браку підтверджувальних фактів), перебільшення або ж недооцінка значущості подій (сюди ж можна віднести і специфічний атрибутивний стиль, такий як, наприклад, перебільшення ролі зовнішніх причин при успіху та внутрішніх при невдачі) [8].

Зміна неадаптивних суджень можлива завдяки дистанціюванню, перевірці реальністю, перевірці вірогідності спостережень, валідизації умовиводів. А.Бек зазначає, що при спробах модифікувати реакції, пов'язан з перекручуваннями, особливо важливо, чи розрізняє людина усвідомлення «я вірю», що передбачає сумніви і необхідність «зверитися» з фактами, від «я знаю», яке абсолютно вільне від сумнівів [9].

Отже, підсумувавши сказане, можна зробити висновок, що для забезпечення здорової, ефективної поведінки та самопочуття людини, що в деяких аспектах життя керується дезадаптивними когніціями, слід зробити ці установки явними й допомогти людині зрозуміти, чи не несуть вони тенденції саморуйнування, а також переконатися на основі свого життєвого досвіду в тому, що завдяки цим установкам людина є не такою щасливою, якою могла би бути, якби керувалася менш генералізованими, помірнішими або більш реалістичними правилами.

А.Елліс зазначає, що «більшу частину того, що ми називаємо емоціями, можна іншими словами назвати просто-напросто мисленням – упередженим, із сильним зсувом в сторону оціночності мисленням...мислення та емоції настільки сильно взаємопов'язані, що, зазвичай, ідуть рука в руку, будучи взаємовизначальними, і іноді (хоч і не у всіх випадках) стають, по суті, одним і тим же – думка перетворюється в емоцію, а емоція – в думку» [11].

Отже, люди, як правило, думають, відчувають і діють взаємопов'язано, вони не набувають того, що називають емоційними реакціями, до тих пір, поки не використовують одночасно свої перцептивно-когнітивні та моторні можливості. Одне з найважливіших положень РЕТ говорить про те, що так звані емоційні розлади є супутніми факторами оцінкових уявлень людей та їх завчених моторних реакцій.

Універсальною причиною ірраціонального мислення є, на думку А.Елліса, «тиранія повинності», коли людина ригідно змушує себе та інших обов'язково слідувати певним стандартам. Тут він погоджується із К.Хорні в її однойменній роботі “The Tyranny of the Shoulds”. Будь-яка ймовірність відхилення від зазначених стандартів призводить до таких когнітивних оцінок ситуації, як катастрофізація, прокляття, самознищення, заперечення своєї толерантності. На противагу філософії повинності,

яка розглядається А.Еллісом як причина більшості психологічних порушень, у якості запоруки здоров'я розглядається філософія релятивізму [12].

Говорячи про систему «повинностей» в термінах дисфункціональних когнітивних установок А.Елліс, на основі власної клінічної та дослідницької практики прийшов до висновку, що всі вони зводяться до трьох основних, а саме: «Я маю бути успішним», «Люди повинні добре до мене ставитись», «Світ повинен бути простим» [12].

Цікаво, що проведене нами дослідження ірраціональних вірувань людини на вітчизняній вибірці об'ємом 100 чоловік мало своїм результатом виявлення наступних найпоширеніших вірувань: «я повинен все контролювати» (87%), «дорослій людині потрібно, щоб її любили і схвалювали» (72%), «ми не власні над своїми емоціями і не можемо контролювати їх» (92%), «буде жахливо, якщо я не виправдаю покладених на мене сподівань» (91.4%). Для діагностики ірраціональних вірувань використовувалася техніка «Перелік критичних життєвих подій», описана у роботі Р.МакМаллін «Практикум з когнітивної терапії» [10].

Ірраціональні переконання, вірування, установки людини не зводяться до виключно повиннісних. А.Елліс виділив чотири категорії ірраціональних суджень у відповідності з різними «порочними» універсальними принципами, що лежать в їх основі. Ці категорії суджень подано нижче.

1. «Повиннісні» судження, які вказують на те, що хтось чи щось повинні бути не такими, якими вони є; відбувається не лише «заковування» себе у рамки свого «повинен бути таким-то», а й нав'язування світу своїх уявлень (про це вже задувалось вище). Приклади суджень: «Я повинен виграти гру!», «Всі повинні бути чесними і порядними!», «Він повинен бути люб'язним по відношенню до мене!» тощо.

2. Жахаючі судження, в основі яких лежить катастрофічне бачення світу. Це судження про те, що все жахливо, моторошно, кошмарно і т.д., тому що все не так, як мало би бути, наприклад: «Буде жахливо, якщо я не закончу прибирати до приходу матері!», «Якщо вона мене покине – це кінець!».

3. Судження типу «належно» і «слід», які відображають неспроможність людини витримати світ, якщо він відрізняється від того, яким йому «належить» чи «слід» бути.

4. Осудні судження – ґрунтуються на принципі, за яким оцінка якихось окремих якостей людини переноситься на неї в цілому. Такі переконання також принижують особистість (свою власну чи іншої людини), через яку ситуація стала не такою, якою їй «слід» бути. Приклади таких переконань: «Він – жахлива людина, і повинен бути покараний, тому що не приїхав вчасно!», «він недостойна людина, бо в нього лупа і бруд під нігтями» [13].

Окрім цих чотирьох категорій суджень, Елліс в різний час ідентифікував загальні «серцевинні» ірраціональні ідеї, котрі, на його думку, лежать в основі більшості емоційних розладів. Позбуваючись ірраціональних когніцій, людина стає на шлях позитивних змін, особистісного зростання, метапізнання і т.д., що знаходяться у взаємозв'язку з її самореалізацією та самоактуалізацією.

Працюючи з теоріями А.Бека та А.Елліса ми зіткнулися з деякими труднощами у визначенні центральних понять цих концепцій, очевидно, у зв'язку з тим, що відповідні терміни у вітчизняній професійній лексиці ще не усталені, а ті поняття, які використовуються в літературі, є лише варіантами перекладу відповідних англомовних термінів. Існує необхідність визначитися з термінологією, оскільки «еквіваленти», що зустрічаються у вжитку чи можуть бути використані, несуть дещо специфічне смислове навантаження.

А.Бек та А.Елліс для позначення центральних категорій своїх концепцій найчастіше використовують слова «thoughts» та «beliefs» (тут всі їх англомовні праці).

Англо-російський словник В.Мюллера дає наступні варіанти перекладу цих слів: *thought* – мислення, думка, намір; *belief* - віра, переконання, вірування [14]. В перекладеній російською літературі використовується поняття «убеждения» (українською – «переконання») [9,10,11,13]. Російськомовні автори, котрі пишуть про схожі за змістом феномени, використовують поняття «мислення» (патогенне та саногенне мислення у Ю.Орлова) [15], «програми» (неусвідомлювані програми у О.Свіяша, часом «переконання») [16], «установки» (концепція ірраціональних установок В.Д.Ковпака) [17]. Отже, українською ми могли б використовувати поняття ірраціональних: 1) думок; 2) переконань; 3) вірувань; 4) установок. Але зміст цих понять не є ідентичним і існує необхідність конкретизувати їх і визначитися із найбільш релевантним відповідником, який міг би претендувати жити у термінологічному апараті сучасної вітчизняної психології. І ми будемо виходити з того, яке з вказаних понять найбільш точно і повно, ёмко, змістовно і специфічно, сутнісно охоплює зміст явищ, що лежать в основі описаних вище теорій.

Думка є «основна одиниця, «молекула» мислення», в якій «відображається процес розуміння світу, інших людей і самого себе...таких фундаментальних ознак явищ, як їх схожість і суміжність у часі та просторі і т.д.» [7, с.314]. В принципі, все, що може розгорнутися у внутрішньому плані свідомості, можна було б сміливо назвати думкою, найменшою і в той же час загальною, навіть універсальною категорією. Але така наближеність не дає змоги «вхопити» специфіки змістовного наповнення понять, що вивчаються, з таким же успіхом можна було б користуватися загальним поняттям «когніція».

«Переконання», найбільш вживаний в російськомовній літературі еквівалент, при перекладі на українську набуває деякої специфіки, не характерної елісівському «belief»: мається на увазі те, що в сучасній українській психології слово «переконання» важко трактувати поза його ціннісним, аксіологічним змістом, який абсолютно не мається на увазі у А.Бека чи А.Елліса. Так, в словнику С.Ю.Головіна поняття «переконання» визначається так: 1) «усвідомлена потреба особистості, що спонукає її діяти згідно своїм ціннісним орієнтаціям», «сукупність переконань виступає як світогляд»; 2) «метод впливу на свідомість особистості в комунікації через звернення до її власного критичного судження» [7]. І, хоч дане поняття більш змістовно описує досліджувані ідеаторні процеси, більше того, механізм формування переконання (у нас) та «belief» (у американців) в житті людини є дуже схожим, ми не вважаємо використання даного поняття тут відповідним, оскільки включення ціннісного компоненту (і неможливість позбутися його) суттєво деформує (спотворює) розуміння суті даного явища.

Поведінка, описана А.Беком і А.Еллісом як результат дії «beliefs», безумовно, є установочною по своїй природі, але, знову ж таки, категорія установки в радянській психології має настільки визначений зміст, що змішування понять тут було б вкрай грубим або дуже приблизним.

Ми вважаємо найбільш доречним говорити про «вірування» як найбільш відповідний за змістом аналог поняттю «belief». Як говорить соціологічний словник, поняття «вірування» у філософії завжди викликало деякі суперечки. По-перше, вірування ототожнювалося з вірою і протиставлялося знанню, але одночасно вважалося, що будь-яке знання і твердження базуються на віруваннях. Крім того, можна розрізнити розуміння вірувань, що виводяться тільки з суб'єктивних сприймань людини, без будь-якого зв'язку з об'єктивною дійсністю, і розуміння вірувань як згоди з цією об'єктивною дійсністю [18].

С.Ю.Головін визначає віру наступним чином. По-перше, як «особливий стан психіки людини, що полягає в повному та безумовному прийнятті якихось свідчень, текстів, явищ, подій чи власних уявлень та умовиводів, які в подальшому можуть виступати основою її Я, визначати деякі з її вчинків, суджень, норм поведінки і

відношення». По-друге, віра трактується як «визнання чого-небудь істинним з такою рішучістю, котра перевищує силу зовнішніх фактичних і формально логічних доказів». Також він показує зв'язок понять «віра» та «переконаність» (останнє більш відповідне змісту «belief», ніж «переконання»). Слід згадати також про специфічний зміст, якого набуває віра у випадку, «коли людина нездатна охопити розумом надмірно складний чи такий, що не піддається раціональному опису, об'єкт. Тоді вона або відмовляється від пізнання, включаючи механізми витіснення, заміщення чи раціоналізації, або спрощує об'єкт, віддаючи перевагу ірраціональній вірі без будь-яких доказів. Основи такої віри лежать глибше знання та мислення. Вона по відношенню до них виступає як факт першочерговий і тому сильніша них...це уявлення в свідомості досвідомого зв'язку суб'єкта з об'єктом» [7, с. 62-63]. Тут варто повести деякі аналогії і згадати, що Р.МакМаллін визначає «beliefs» як «метафізичне тверде ядро» і пояснює його як «глибинні, відносно незаперечні знання про себе, що «маються на увазі» і формується у людей протягом життя. Вони метафізичні, оскільки не засновані ні на досвіді, ні на логіці, ні на розмірковуваннях, це корінні принципи, довести які не можливо». Відмічається також надмірна абсолютизація цих когніцій, через що думка доводиться думку до крайнощів або стає занадто персоніфікованою (про це вже було сказано вище) [10].

Отже, формування віри і формування того, що А.Бек і А.Елліс називають «belief» відбувається, по суті, через один і той же механізм: в основі лежить алогізм, перетворення афективно насиченого епізоду в ранньому дитинстві у «правило життя», деякий генералізований принцип зв'язку суб'єкта з об'єктом, що є досвідомим, установочним, абсолютним, ірраціональним.

Поняття «віра» і «вірування» в нашій моделі знаходяться приблизно в такому зв'язку, як «мислення» і «думка» відповідно. Тобто ми підходимо до розуміння вірування чисто з феноменологічних позицій і в деякій мірі вдаємося до виправданого, на нашу думку, редукаціонізму.

Отже, основними психологічними характеристиками ірраціональних вірувань є наступні: вони є жорсткими афективно-когнітивними структурами, що заважають людині адаптуватися; вони недостатньо актуально усвідомлюються людиною (що можна долається тоді, коли людина дізнається про факт існування таких ірраціональних вірувань, завдяки метакогнітивним процесам [12]; вони виникають мимовільно; вони включають глибинні уявлення про себе і навколишній світ, в яких зафіксований минули досвід; вони складають систему і підпорядковуються кільком центральним ідеям (віруванням); вони викликають невідповідну ситуації за інтенсивністю емоційну чи поведінкову реакцію; вони можуть запускати механізми психологічного захисту та компенсаторні установки, що, з одного боку, допомагають уникати надто згубних переживань, коли йдеться про ідеалізацію певних цінностей, але при цьому не сприяють, а навпаки, перешкоджають, глибокому розумінню себе, досягненню єдності з своєю самістю, актуалізації своїх найкращих можливостей.

Перспективою досліджень з теми ми бачимо виявлення того, як ірраціональні вірування людини пов'язані з можливістю (чи неможливістю) досягнення вершин розвитку в акмеперіоді.

Література

1. Beck J. Personality Disorders // Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, October 2002.
2. Butler A. C. New Study Shows Cognitive Therapy Superior to Fluoxetine for Social Phobia // Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, February 2004.
3. Leahy R. L. Decision-Making Model of Depression // Beck Institute for Cognitive Therapy and Research, October 2000.

4. New Concept in Practice: On Therapy - A Dialogue with Aaron T. Beck and Albert Ellis // American Psychological Association. 108th Convention. - Washington DC, August 4-8, 2000.
5. Simon C. C. A Change of Mind // The Washington Post. - Tuesday September 2002.
6. Бек А. Техники когнитивной психотерапии // Психологическое консультирование и психологическая терапия. Хрестоматия / ред. Фенько А. Б.. - СПб., 1997. - Т. 1.
7. Головин С. Ю. Словарь практического психолога. - Минск : Харвест, 1998.
8. Ковпак Д. В. Как избавиться от тревоги и страха. Практическое руководство психотерапевта. - СПб. : Наука и Техника, 2007.
9. МакМаллин Р. Практикум по когнитивной терапии: Пер.с англ - СПб. : Речь, 2001.
10. Мюллер В. К., Дашевская В. Л. и Каплан В. А. Новый англо-русский словарь. - М. : "Русский язык", 2001.
11. Национальная социологическая энциклопедия // Национальная энциклопедическая служба. – 02. 01. 2010. - <http://voluntary.ru/dictionary>.
12. Свияш А. Разумный мир: как жить без лишних переживаний. - М. : АСТ, Астрель, 2006.
13. Т.О. Гордеева. Оптимистическое мышление личности как составляющая личностного потенциала // Психологическая диагностика. Тематический выпуск: диагностика личностного потенциала. - М., 2007, С.32-61.
14. Холмогорова А. Б., Гараян Н. Г. Когнитивно-бихевиоральная психотерапия [www.terpsy.ru].
15. Холмогорова А. Б., Гараян Н. Г. Эмоциональные расстройства и современная культура на примере соматоформных, депрессивных и тревожных расстройств // Московский психотерапевтический журнал. – М., 1999. - №2.
16. Шенкман С. Юрий Орлов. Саногенное мышление и здоровье // Путь к себе. - 1992 г.. - 3.
17. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмотивный подход / Пер. с англ. [Книга]. - СПб. : Сова, 2002.
18. Эллис А. Пересмотр основ рационально-эмотивной терапии (РЕТ) // Эволюция психотерапии: Сборник статей / ред. Зейг Дж. К.. - М. : Независимая фирма "Класс", 1998. - Т. 2. Осень патриархов: психоаналитически ориентированная и когнитивно-бихевиоральная терапия.