**ВЗАИМОСВЯЗЬ ОБЩЕЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИРРАЦИОНАЛЬНЫМИ УСТАНОВКАМИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ЗАЩИТАМИ ЛИЧНОСТИ**

**Аннотация**

**Целью** настоящей работы является выявление и изучение взаимосвязей общей эмоциональной направленности, иррациональных установок и механизмов психологических защит.

**Процедура и методы.** В эмпирическом исследовании были использованы методики: тест-анкета «Эмоциональная направленность» Б.И. Додонова; методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса; тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышевой, Е.Б. Клубовой. Статистическая обработка данных была произведена с помощью метода ранговой корреляции Спирмена.

**Результаты.** Получены данные, указывающие на наличие обратной взаимосвязи между общей эмоциональной направленностью и психологическими защитами. Полагаем, что большинство типов эмоциональной направленности может быть отнесено к личностным ресурсам преодоления стресса. Так, эмоции, переживаемые в процессе познания, коммуникации, бескорыстной помощи другим людям, созерцания предметов искусства или природы, могут создавать позитивный эмоциональный настрой, благоприятствующий снижению чрезмерного напряжения и выраженности психозащит, повышая, таким образом, адаптивные возможности человека. Исключение составили гедонистическая и романтическая эмоциональные направленности, которые показали прямую связь с отрицанием. Желание мистифицировать окружающую действительность и предаваться исключительно чувственным удовольствиям, может привести к утрате контакта с объективной реальностью. Данный факт ставит под сомнение абсолютную ценность положительных эмоций, если они обусловлены неконструктивной жизненной позицией индивида. Между общей эмоциональной направленностью и иррациональными установками устойчивых связей не обнаружено. Исключение составила эстетическая эмоциональная направленность, которая показала наличие обратной сопряженности с психозащитной проекцией и иррациональными установками группы «долженствование в отношении других людей». Предпринята попытка теоретического осмысления полученной взаимосвязи, в результате чего были сделаны выводы о том, что эстетическая эмоциональная направленность может являться фактором познания окружающей действительности, формирования более полной и целостной картины мира и гармонизации взаимоотношений с другими людьми.

**Практическая значимость.** Полученные в исследовании результаты расширяют представление об эмоциональной сфере человека, детерминантах его поведения, и могут быть использованы в сфере индивидуального психологического консультирования и тренинговой работе.

**Ключевые слова:** иррациональные установки, механизмы психологических защит, эмоции, эмоциональная направленность

**RELATIONSHIP OF THE GENERAL EMOTIONAL ORIENTATION, IRRATIONAL ATTITUDES AND MECHANISMS OF PSYCHOLOGICAL DEFENSES**

**Abstract**

**Aim**. The purpose of this work is to identify and study the relationship of the general emotional orientation, irrational attitudes and mechanisms of psychological defenses.

**Methodology**. Procedure and methods. In the empirical study, the following methods were used: the test questionnaire "Emotional Orientation" by B.I. Dodonova; method of diagnosing irrational attitudes of A. Ellis; test questionnaire "Life Style Index" R. Plutchik, G. Kellerman, H.R. Conte adapted by L.I. Wasserman, O.F. Erysheva, E.B. Club. Statistical data processing was performed using Spearman's rank correlation method.

**Results**. The results indicate the presence of an inverse relationship between the general emotional orientation and psychological defenses. We believe that most types of emotional orientation can be attributed to personal resources for overcoming stress. Thus, emotions experienced in the process of cognition, communication, disinterested help to other people, contemplation of objects of art or nature, can create a positive emotional mood that is conducive to reducing excessive stress and the severity of psychoprotections, thus increasing the adaptive capabilities of a person. The exceptions were hedonistic and romantic emotional orientations, which showed a direct connection with denial. The desire to mystify the surrounding reality and indulge in exclusively sensual pleasures can lead to a loss of contact with objective reality. This fact calls into question the absolute value of positive emotions, if they are due to the non-constructive life position of the individual. No stable links were found between the general emotional orientation and irrational attitudes. The exception was the aesthetic emotional orientation, which showed the presence of inverse conjugation with the psychoprotective projection and irrational attitudes of the "obligation towards other people" group. An attempt was made to theoretically comprehend the relationship obtained, as a result of which it was concluded that the aesthetic emotional orientation can be a factor in the cognition of the surrounding reality, the formation of a more complete and holistic picture of the world and the harmonization of relationships with other people.

**Research implications**. The results obtained in the study expand the understanding of the emotional sphere of a person and the determinants of his behavior, revealing the nature of the relationship between emotional orientation, psychological defense mechanisms and irrational attitudes. The results of the empirical study can be used in the practical activities of a psychologist in order to form productive strategies for self-realization, taking into account the leading type of emotional orientation, reduce the severity of irrational attitudes, as well as to develop recommendations for increasing the level of adaptation of the individual to various situations and maintaining psychological health.

**Keywords**: irrational attitudes, psychological defense mechanisms, emotions, emotional orientation

**Введение**

В настоящее время по-прежнему актуальны вопросы, связанные с тем, как человек воспринимает и интерпретирует для себя окружающую действительность и как это отражается на его эмоциональном состоянии и поведенческих реакциях. От того, насколько адекватно человек мыслит и чувствует себя зависит эффективность его деятельности и общая удовлетворенность жизнью. В современном обществе чрезвычайно востребована интеллектуальная деятельность, а эмоциональным явлениям зачастую отводят второстепенную роль, принижая их значение в жизни человека. Принято считать, что только независимое от эмоциональной окраски мышление является надежным источником фактов об объективной реальности и верным помощником в принятии решений. Но игнорирование эмоциональной составляющей не всегда способствует большей объективности. Наоборот, эксперименты в области нейрофизиологии (О.К. Тихомиров, Э.Б. Финкельштейн, Ж. Леду) показали, что эмоциональная оценка ситуации существенно опережает интеллектуальную и «эмоциональное решение» задачи может оказаться ближе к истине, чем решение, подсказанное разумом. Полученное интуитивное знание является результатом бессознательного мыслительного процесса или иррационального мышления [23].

Наша задача состоит не в том, чтобы свести эмоциональные аспекты к однозначно позитивным явлениям. В одном случае эмоции могут быть стимулом к развитию, в другом- вести к стрессу и дезадаптации, как и чистый разум не всегда способен находить правильный выход из сложных жизненных ситуаций. Поэтому было бы неправомерно отдавать предпочтение тому или иному процессу. Нам представляется целесообразным обнаружить существование взаимосвязей разнонаправленных сил, действующих во внутренней психической реальности человека. Так, эмоциональная направленность является мощной мотивационной силой, которая может способствовать реализации желаемых целей и потребностей. Иррациональные установки и психологические защиты, напротив, могут блокировать эффективность деятельности человека и искажать реальность. В случае чрезмерного и ненормативного функционирования они ограничивают гибкость поведения и постепенно истощают психические ресурсы, препятствуя росту и развитию личности.

От того, насколько сбалансирована и интегрирована деятельность различных внутрипсихических систем зависит успешность взаимодействия индивида с внешней средой. Наиболее полное и целостное представление о реальности формируется посредством «системного видения», суть которого состоит в гармоничном единстве рационального и чувственного компонентов познания.

**Теоретический обзор**

Термин «направленность личности» ввел в научный оборот выдающийся советский психолог С.Л. Рубинштейн. Изучением данного феномена в разное время занимались такие видные деятели науки, как Б.Г. Ананьев, А.В. Петровский, А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов, Л.И. Божович, В.Н. Мясищев, В.Э. Чудновский, Б.Ф. Ломов, Н.И. Рейнвальд, Е.П. Ильин. В работах отечественных психологов понятие направленности личности раскрывается как ведущей личностной характеристики. Под направленностью личности чаще всего понимают совокупность устойчивых мотивов, доминирующих потребностей, склонностей, интересов, убеждений и ценностных ориентаций человека, которые придают осмысленность жизни и определяют главную линию его поведения и деятельности. Обобщенно можно сказать, что понятие направленности в целом включает в себя два аспекта: морально-мировоззренческий и эмоциональный. Разработкой концепции эмоциональной направленности личности в отечественной психологии занимался Б.И. Додонов, представитель деятельностного подхода.

Под общей эмоциональной направленностью личности Б.И. Додонов понимал «ориентацию людей на определенные переживания, придающие дополнительную ценность вызывающим их объектам и деятельностям» [12, с. 11]. Ученый считал, что у человека существует потребность в эмоциональном насыщении, сродни физиологической. Особенностью эмоциональной потребности является то, что ее невозможно удовлетворить вне деятельности. Человеку гораздо сложнее произвольно вызвать желаемую эмоцию, чем, например, мышечное напряжение. Общая эмоциональная направленность реализуется посредством деятельности и именно в ней по большей части и формируется, в дальнейшем уже оказывая свое влияние на выбор направления активности человека. Б.И. Додонов выделил десять групп эмоций, которые отражают потребность человека испытывать те или иные переживания. Это альтруистические, коммуникативные, глорические, праксические, пугнические, гностические, романтические, эстетические, гедонистические и акизитивные эмоции. Данная классификация служит теоретическим основанием для определения типа общей эмоциональной направленности (далее ОЭН) личности в зависимости от предпочтения определенных эмоций [21].

Анализ смыслового содержания типа ОЭН позволяет сделать вывод о доминирующих потребностях, ценностных ориентациях, целевых установках и мотивах личности [19; 22]. Так, например, для альтруистического типа ценностным ориентиром будет бескорыстное служение, любовь к людям, помощь в трудных ситуациях. Тип ОЭН также указывает на ту деятельность, которая способна стать источником приятных и ценных переживаний для личности. Например, для коммуникативного типа- это общение, для гностического- познание, для эстетического- созерцание и творчество и т.д.

Многие современные исследователи считают ОЭН важной составляющей процесса профессионального самоопределения. В работе А.В. Гришиной экспериментально было доказано, что развитие эмоциональной направленности личности способствует формированию основных компонентов профессионального самоопределения личности: профессиональных способностей, мотивов и ценности профессиональной деятельности [9]. Н.Ю. Спиридонова отмечает, что специфика эмоциональной направленности, как фактора выбора профессии, определяется гендерными различиями. Автором был сделан вывод о том, что сочетание определенных типов ОЭН образует «идеальный» профиль для разных групп профессий, знание которого может помочь в корректировке траектории своего профессионального пути [26]. М.Ю. Дербенева указывает на связь эмоциональных предпочтений со сферой познавательных интересов личности, которая помогает выделить круг профессий, в которых может быть реализована определенная эмоциональная направленность [11]. Р.М. Шамионов считает, что в случае совпадения эмоциональной направленности с возможностью ее реализации в деятельности, ОЭН выступает фактором благополучия, формирующим чувство удовлетворенности не только профессиональной сферой, но и жизнью в целом. В случае же несоответствия деятельности человека и его эмоциональных потребностей, личность испытывает дискомфорт и неудовлетворенность [28]. В работе Н.Е. Яблонски эмоциональная направленность, обладая позитивной и негативной модальностью, рассматривается в качестве психологического индикатора социальной адаптации личности [30]. А.А. Обознов и О.Н. Доценко, С.В. Забегалина и Л.А. Белозерова исследовали связь ОЭН с феноменом эмоционального выгорания. О.Н. Доценко установила, что у врачей и учителей гностические и эстетические эмоции способствуют снижению уровня выгорания, повышая степень удовлетворенности трудом [13]. Е.Б. Редькина анализирует эмоциональную направленность в качестве показателя мотивационной готовности к обучению [24]. А.С. Герасимовой было проведено эмпирическое исследование, подтверждающее существование взаимосвязи между уровнем развития учебной мотивации студентов и типом их эмоциональной направленности [8]. Эмпирическое исследование М.В. Коробовой подтвердило наличие устойчивой связи между типами эмоциональной направленности и психодинамическими свойствами личности педагогов [15]. В работе Л.Ф. Вязниковой, посвященной исследованию взаимосвязи ОЭН с экзистенциальными фундаментальными мотивациями и показателем экзистенциальной исполненности, выявлено, что альтруистический и коммуникативный типы эмоциональной направленности способствуют формированию фундаментальных ценностей человека [7]. В работе А.В. Гришиной, М.В. Косцовой, В.А. Быстрюкова констатируется, что эмоциональная направленность способна предупреждать развитие алекситимии в период ранней юности. В другом исследовании, посвященному анализу проблемы социального интеллекта, данными авторами было показано, что развитие социального интеллекта через призму эмоциональной направленности, будет способствовать успеху не только в профессиональной, но и в личностной сферах [10]. Р.В Овчаровой анализируется взаимосвязь базовых ценностей и типов ОЭН студентов социономических специальностей [20]. О.Г. Япарова, изучив взаимосвязь типов эмоциональной направленности и уровней сплоченности в приемных семьях, сделала выводы о том, что склонность к переживанию определенных эмоций влияет на психологический климат в семье, определяя отношения членов семьи друг к другу и к окружающей действительности [31].

По результатам теоретического анализа, эмоциональная направленность, отражая доминирующие потребности и мотивы личности, является важным компонентом мотивационной сферы человека, направляя его устремления на достижение значимых целей и ориентируя в профессиональной сфере. Эффективность деятельности в выбранном направлении во многом будет зависеть от того, как организовано мышление человека.

В психологии мышление понимается как процесс познания окружающего мира, способ получения и обработки информации о реальности. Существуют два способа получения информации. Рациональное мышление опирается на логику и анализ, процесс иррационального мышления протекает на более глубоких уровнях человеческой психики и нередко называется интуицией, верованием, предчувствием, поскольку решения и выводы основываются на чувствах и впечатлениях, а не на логике и здравом смысле. Почти всем людям в той или иной степени свойственно иррациональное мышление - такова природа человека. Оба способа мышления существуют одновременно и используются человеком для познания окружающей действительности.

По мнению Н.В. Антоновой и Е.А. Князевой, в ситуациях жизненного выбора люди с рациональным мышлением в целом обладают более гибким поведением. Люди с высокими показателями иррациональности больше привязаны к единой стратегии выбора в различных ситуациях. В то же время авторы отмечают, что выбор активной жизненной стратегии не зависит от степени иррациональности мышления [2].

Некоторые современные исследователи отмечают диалектичность феномена иррационального мышления (Ю.А. Чупахина, И.И. Корягина, Д. Ариели), отмечая, что существуют положительные иррациональные убеждения или иллюзии, которые помогают адаптироваться к внешней среде, снижают тревогу и возвращают субъективное ощущение безопасности и контроля над собственной жизнью [4; 16; 32; 33]. Небезопасным иррациональное мышление становится в тот момент, когда приобретает форму категоричных суждений, абсолютных догм и стереотипов, которые в прошлом, возможно, имели реальное основание, но утратили свою актуальность в настоящем, и поэтому тормозят развитие личности и мешают выстраиванию гармоничных взаимоотношений со средой. А. Бек такие нелогичные умозаключения называл «когнитивными ошибками», имеющими свойство сильно искажать реальность. По его мнению, они укореняются глубоко в бессознательном, поэтому довольно трудно поддаются осознанию и изменению [3].

Термин «иррациональные установки» в психологию ввел А. Эллис. Он определял их как систему необоснованных, ошибочных представлений о себе и мире, имеющих характер предписания или требования [29]. Анализируя характер иррациональных установок, Эллис выделяет две их важнейшие характеристики: обобщение и долженствование. К примеру, фразы «Мне никогда ничего не удается», «Я должен всем нравиться», «Со мной всегда случается что-то плохое» отражают характер внутренних глубинных убеждений человека с ярко выраженными чертами иррациональности. Подобные установки по мнению А. Эллиса являются мощным источником стресса, так как характеризуют ситуацию, когда отсутствует любая альтернатива, только так и никак иначе.

По данным О.С. Иониной, иррациональные установки снижают эффективность деятельности, негативно сказываются на качестве отношений с другими людьми и самооценке, могут лишать человека ощущения благополучия [14]. В.В. Мельниченко и В.А. Абрамов отмечают отрицательное влияние иррациональных установок на такие показатели психологического благополучия, как самопринятие, автономия, управление средой и личностный рост, что приводит в конечном итоге к снижению самоэффективности личности [18].

Способом избавления от негативных установок является их переформулирование в более адаптивные рациональные суждения. Изменив свое суждение по поводу какого-либо события, человек меняет и отношение к нему, что в итоге приводит к трансформации поведенческой и эмоциональной реакции [29].

Еще одним феноменом, имеющим связь с адаптационными процессами личности, являются психологические защиты. Данным термином З. Фрейд впервые обозначил механизм вытеснения, призванный стабилизировать конфликтные отношения разных уровней психики. Впоследствии А. Фрейд установила, что защита направлена не только для контроля над запретными влечениями, но и против того, что приносит стресс и другие переживания [27]. В. Райх считал, что вся структура характера человека является единым защитным механизмом, называя его «броней характера». По мнению Р. Плутчика психологические защиты являются производными эмоций. Он построил свою теорию исходя из постулата о формировании особого стиля психозащитного поведения в ответ на травмирующую базовую эмоцию [25]. В настоящее время не существует единой точки зрения на защитные механизмы психики. Для ряда ученых (Ф.В. Бассин, А.А. Налчаджян, Л.Р. Гребенников, Е.С. Романова) психозащиты представляются нормальным и функциональным психическим механизмом, предотвращающим чрезмерные эмоциональные нагрузки и расстройства поведения. Другие исследователи (Э.И. Киршбаум, В.А. Ташлыков, Ф.Е. Василюк, В.С. Роттенберг) подчеркивают деструктивную роль психологических защит, поскольку они препятствуют развитию личности. Сохранение целостности «Я» достигается за счет сопротивления любым изменениям, которые могли бы способствовать росту личности, изменению бытия человека, его жизненных ценностей и ориентиров.

В научной литературе описано несколько десятков различных видов психологических защит. В соответствии с преобладанием у индивида того или иного механизма защиты происходит специфическое искажение реальности. Нежелательные переживания и информация могут игнорироваться, забываться или интерпретироваться удобным для индивида образом. В данном исследовании мы будем опираться на базовые психозащитные механизмы, которые выделял Р. Плутчик (вытеснение, проекция, отрицание, регрессия, реактивное образование, интеллектуализация, компенсация, замещение).

**Методики и выборка исследования**

В целях обеспечения репрезентативности выборки отбор респондентов осуществлялся с соблюдением принципа рандомизации. Ввиду того, что цели и задачи исследования не требовали отбора респондентов по каким-либо критериям, выборка формировалась стихийно, обеспечивая, таким образом, попадание в состав испытуемых людей с разным жизненным и профессиональным опытом, с разной выраженностью психологических свойств и т.д. Всего в исследовании приняли участие 34 респондента в возрасте от 18 до 60 лет, из них мужчин-7, женщин-27.

Для проведения эмпирического исследования были отобраны следующие методики:

- тест-анкета «Эмоциональная направленность» Б.И. Додонова- для определения индивидуально-личностной иерархии эмоциональных предпочтений и выделении доминирующего типа общей эмоциональной направленности личности;

- методика диагностики иррациональных установок А. Эллиса - для выявления и оценки выраженности иррациональных установок;

- тест-опросник «Индекс жизненного стиля» Р. Плутчика, Г. Келлермана, Х.Р. Конте в адаптации Л.И. Вассермана, О.Ф. Ерышевой, Е.Б. Клубовой- для определения ведущих механизмов психологических защит и степени их выраженности.

Для выявления взаимосвязи исследуемых переменных был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

**Результаты исследования**

По результатам диагностики эмоциональной направленности было выявлено, что для испытуемых большую ценность представляют альтруистические, коммуникативные, праксические и гедонистические переживания (см.рис.1). Именно данные эмоции чаще других выбирались в качестве приоритетных и желанных. Меньшей ценностью для испытуемых обладают глорические, гностические, эстетические, акизитивные, романтические и пугнические эмоции. Возможно, это связано с численным преимуществом женщин в выборке.

Рис. 1. Средние показатели общей эмоциональной направленности (в %) / Average indicators of general emotional orientation (%)

*Источник:* данные авторов

Данные результаты подтверждают актуальность ценности человеческих отношений, любви к людям, радости от трудовой деятельности, также наряду с этим отмечается потребность в безопасности, отсутствии рисков и заинтересованность в получении душевного и телесного комфорта. Такие переживания как радость познания, творческое вдохновение, мечты о великом имеют меньшую популярность среди опрошенных респондентов. В числе отвергаемых эмоциональных переживаний- чувство опасности и борьбы.

Доминирующим механизмом психологической защиты в исследуемой выборке является проекция (см.рис.2). Это означает, что испытуемые чаще всего прибегают к переносу собственных негативных мыслей и чувств на других людей с целью достижения внутреннего равновесия. Также активно используются механизмы отрицания, компенсации, регрессии и интеллектуализации. Наименее распространены в данной выборке такие защиты как вытеснение, реактивное образование и замещение.

Рис. 2. Средние показатели выраженности МПЗ (в %) / Average indicators of the severity of psychological defense mechanisms (%)

*Источник:* данные авторов

Результаты диагностики иррациональных установок показали наличие их (иррациональных установок) у подавляющего большинства испытуемых, независимо от типа эмоциональной направленности. При этом 56% испытуемых имеют умеренно выраженные установки по всем шкалам, ярко выраженные иррациональные установки, способные стать источником стресса и причиной дезадаптивного поведения, диагностированы у 38,2% испытуемых, отсутствуют у 5,8%.

Уровень выраженности иррациональных установок с распределением по шкалам представлен на рис.3. Большинство испытуемых в выборке в качестве доминирующей имеют установку «долженствование по отношению к себе». Это говорит о критическом самоотношении и высоких требованиях, предъявляемых к своей личности.

Рис. 3. Распределение иррациональных установок по уровню выраженности (в %) / Average indicators of the severity of psychological defense mechanisms (in %)Distribution of irrational attitudes by severity level (%)

*Источник:* данные авторов

Для выявления взаимосвязей между исследуемыми переменными был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Общая схема всех выявленных взаимосвязей представлена на рис.4



Рис. 4. Общая схема взаимосвязи типа общей эмоциональной направленности, механизмов психозащит и иррациональных установок / The general scheme of the relationship of the type of general emotional orientation, mechanisms of psychological defenses and irrational attitudes

*Источник:* данные авторов

Между общей эмоциональной направленностью и механизмами психологических защит были выявлены многочисленные взаимосвязи. Романтическая ОЭН коррелирует с отрицанием (0,374, р<0,05) и регрессией (- 0,362, р<0,05). Отрицание, как защитный механизм, помогает «романтикам» сохранять идеализированный взгляд на реальность. Обратная связь с регрессией может говорить о том, что лицам данного типа не свойственно сдаваться, опускать руки и упрощать себе решение задачи. Данный вывод подтверждает исследование М.Т. Алхамалиевой (2022 г.), в котором была выявлена положительная корреляционная связь между романтическим типом ОЭН и мотивацией к успеху. Высокий уровень мотивации к успеху связан с готовностью преодолевать препятствия на своем пути, рисковать и не бояться идти к поставленным целям [1].

Обнаружена прямая связь между гедонистической ОЭН, отрицанием (0,374, р<0,05) и общим уровнем напряженности защит (0,376, р<0,05). Стремление к легкой жизни и удовольствию связано с усилением работы защитных механизмов, в частности, отрицания. Комфортное и беззаботное состояние достигается ценой самообмана, игнорирования проблем и неудач. Травмирующие переживания отрицаются вместо того, чтобы проживать и ассимилировать их в необходимый для личности опыт. Такое поведение нередко свидетельствует о незрелости индивида и неконструктивной жизненной позиции. Чем менее осмыслена человеком жизнь, тем интенсивнее работают психологические защиты.

Выявлена обратная взаимосвязь между альтруистической ОЭН, замещением (- 0,432, р<0,05), компенсацией (- 0,379, р<0,05) и общим уровнем напряженности защит (- 0,383, р<0,05). Провоцирующее замещение чувство гнева несовместимо с альтруизмом. Чем больше человек настроен на помощь другим людям, тем меньше он испытывает потребность защищать свое «эго» и выплескивать агрессию на невинный объект. Альтруистическое поведение связано с самопожертвованием, с умением отдавать, в отличии от компенсации, целью которой является любой ценой преодолеть ощущение своей неполноценности и испытать чувство превосходства над окружением. Кроме того, бескорыстные действия на благо другого приносят удовлетворение и позволяют чувствовать себя счастливее, а значит, необходимость в психологических защитах снижается.

Между гностической ОЭН и отрицанием выявлена обратная взаимосвязь (- 0,345, р<0,05), которая означает, что неведение, игнорирование реальности, отказ принять существование неприятной ситуации, не характерно для мыслительного типа. Наоборот, они испытывают тягу к критическому осмыслению окружающей действительности. Их стратегия - думать над решением возникшей проблемы, а не закрывать на нее глаза. Обратная взаимосвязь с проекцией (- 0,377, р<0,05) объясняется рациональной позицией «гностиков» и более объективной оценкой себя и других людей.

Коммуникативная ОЭН имеет обратную взаимосвязь с интеллектуализацией (- 0,356, р<0,05) и общей напряженностью защит (- 0,343, р<0,05). Общение с другими людьми способно ослабить стресс, снижая интенсивность работы защитных механизмов. Чрезмерное использование интеллектуализации приводит к определенным проблемам в эмоциональной и коммуникативной сферах. Излишняя рациональность мышления может затруднять коммуникацию с другими людьми, мешая установлению близких доверительных отношений. Такие люди могут восприниматься окружающими как «рассудочные», неэмоциональные, неспособные к сопереживанию и к настоящей искренней дружбе.

Эстетическая ОЭН имеет обратную взаимосвязь с проекцией (- 0,421, р<0,05). Это означает, что для данного типа ОЭН не свойственен механизм защиты проекция. Данная взаимосвязь ниже будет рассмотрена более подробно (см.рис.5). Для других типов ОЭН статистически значимых корреляционных связей с психологическими защитами не выявлено.

Ввиду того, что характер выявленных взаимосвязей в основном отрицательный, мы считаем, что большая часть типов ОЭН (коммуникативный, альтруистический, эстетический, гностический, романтический) связана со снижением уровня выраженности тех или иных психологических защит, способствуя, таким образом, повышению адаптивных возможностей человека. Данный результат согласуется с выводом Н.Е. Яблонски, которая установила, что позитивная эмоциональная направленность, являясь интегральным личностным качеством, регулирует поведение человека и обеспечивает психическую устойчивость в стрессогенных ситуациях [30].

В результате исследования взаимосвязей эмоциональной направленности и иррациональных установок была выявлена лишь одна статистически значимая, отрицательная взаимосвязь переменных «эстетический тип ОЭН» и «долженствование в отношении других» (- 0,397, р<0,05). Развитая эстетическая чувственность способствует формированию положительного социально-психологического настроя, помогает строить общение на принципах доброты, гуманизма и толерантности, сохраняя относительную свободу от ограничивающих установок в отношении других людей [6]. Остальные типы эмоциональной направленности не показали статистически достоверных корреляций ни с одной из групп иррациональных установок.

Далее были исследованы взаимосвязи психологических защит и иррациональных установок. Выявлена прямая взаимосвязь между проекцией, иррациональными установками группы «долженствования в отношении других» (0,678, р<0,01) и общей оценкой рациональности мышления (0,508, р<0,01). Чем интенсивнее работает проекция, тем более требовательным и субъективным становится отношение к другим людям и тем все более иррациональным становится мышление человека в целом.

Отметим, что только эстетический тип эмоциональной направленности показал наличие связей сразу с двумя исследуемыми параметрами- иррациональными установками и психозащитами. На рис.5 представлена схема образованных взаимоотношений.

 

Рис.5 Схема взаимосвязей эстетической ОЭН с проекцией и иррациональными установками группы «долженствование в отношении других» / The scheme of interrelations of aesthetic emotional orientation with projection and irrational attitudes of the group "due to others"

*Источник:* данные авторов

Выявленные обратные взаимосвязи дают основание полагать, что эстетическая ОЭН связана с уменьшением выраженности психозащитной проекции и иррациональных установок по отношению к окружающим. Остановимся на объяснении данного тезиса чуть более подробно.

Созерцание заходящего солнца, цветущего сада или скульптуры у восприимчивых людей вызывает особые эстетические переживания. По большей части это позитивные аффективные реакции- вдохновение, чувство прекрасного и возвышенного, экстатическое переживание и восхищение. Но за счет чего становится возможным испытывать такие волнующие переживания при восприятии произведений искусства или красоты природы? Процесс эстетического переживания действительности невозможен без использования личностью проективного механизма, который лежит в основе эмпатической способности или умения «вчувствоваться, вжиться в образ». С помощью эмпатии удается настроиться на окружающий мир так, чтобы улавливать и ощущать его выразительные свойства, гармонию и красоту. По словам С.В. Бочкаревой, это дает возможность познавать те аспекты действительности, которые недоступны сенсорному и рациональному познанию [5]. В исследовании Б.С. Шалютина впервые было показано, что эмпатическое восприятие является самостоятельным способом познания наряду с чувственным и логическим. В случае с проекцией, выступающей в качестве защитного механизма, происходит, наоборот, потеря важной сенсорной информации и сужение восприятия. Внешняя реальность искажается собственным спроецированным материалом, вследствие чего человек вступает в контакт не с внешним миром, а с самим собой. Обогащение «Я» новым опытом не происходит. Кроме того, такой способ искажения действительности создает препятствия в установлении открытых и доверительных отношений с социумом. Другие люди осуждаются за те особенности, которыми обладает сам проецирующий, что само по себе создает предпосылки для формирования иррациональных установок в отношении окружающих. Как ни парадоксально, но именно развитая эстетическая чувственность и эмпатийное понимание, помогают вернуться в русло рациональной интерпретации поведения других людей. Р Мэй рассматривает этот процесс как временное отождествление себя с собеседником, растворение в нем [17]. Установление такой глубокой эмоциональной связи способствует лучшему пониманию чувств, ценностей, убеждений и мотивов другого человека без внутреннего осуждения. В результате негативные иррациональные установки теряют свою значимость и заменяются на более гибкие и адаптивные суждения о других людях. Таким образом, эстетическая эмоциональная направленность является фактором познания окружающей действительности и гармонизации взаимоотношений человека с внешней средой.

**Заключение**

Обобщая результаты эмпирического исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Выявлены результаты, указывающие на наличие отрицательной сопряженности между общей эмоциональной направленностью и психологическими защитами. Альтруистическая, коммуникативная, гностическая и эстетическая эмоциональные направленности отрицательно связаны с компенсацией, замещением, интеллектуализацией, отрицанием и проекцией. Исключение составляют гедонистическая и романтическая эмоциональные направленности, которые имеют прямые связи с отрицанием. Мы предположили, что общая эмоциональная направленность может выступать в качестве личностного копинг-ресурса, способного повысить адаптивные возможности человека в исследуемой выборке.

2. Между общей эмоциональной направленностью и иррациональными установками устойчивых связей не обнаружено. Исключение составила эстетическая эмоциональная направленность. Возможно это связано с численным преимуществом женщин в выборке данного исследования.

3. Эстетическая эмоциональная направленность имеет обратную взаимосвязь с психозащитной проекцией и иррациональными установками в отношении других людей. Исходя из теоретического анализа, полученные результаты данной взаимосвязи, позволили сделать вывод о том, что эстетическая эмоциональная направленность формирует более полное и целостное представление об окружающей действительности, способствует гармонизации личности и ее взаимоотношений с другими людьми.

Отметим, что результаты исследования нуждаются в дальнейшем уточнении и проверке. Изучение поставленных нами вопросов требует более развернутого эмпирического исследования с привлечением значительно большей выборки испытуемых. Надеемся, что выявленные соотношения вызовут интерес и станут основой для будущих теоретических и эмпирических исследований.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алхамалиева М. Т., Пустовалов С. В. Связь мотивации и эмоциональной направленности личности у студентов // Академическая публицистика. 2022. № 2-1. С. 204-208.
2. Антонова Н. В., Князева Е. А. Стратегии выбора жизненного пути у людей с разной степенью иррациональности мышления // VII Международный съезд ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии CBTFORUM: сборников научных статей. 2021. С. 9-19
3. Бек Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. СПб.: Питер, 2018. 416 с.
4. Боброва Л. А. Уроки предсказуемой иррациональности // Социальные и гуманитарные науки. Отечественная и зарубежная литература. Серия 3: Философия. 2021. №3. С. 114-125. DOI 10.31249/rphil/2021.03.05
5. Бочкарева С. В. Размышления об эмпатическом познании. М.: ИНФРА-М, 2022. 149 с.
6. Вейсова В. Э. Эстетическое в профессиональной культуре личности // Общество: философия, история, культура. 2017. № 2. С. 92-96.
7. Вязникова Л. Ф., Солодовник Е. В., Лейбович М. В., Иовенко В. В. Эмоциональная направленность и экзистенциальная исполненность в пространстве субъективной реальности человека // Письма в Эмиссия.Оффлайн (электронный научный журнал). 2020. № 11. URL: <http://emissia.org/offline/2020/2896.htm> (дата обращения: 27.12.2022).
8. Герасимова А. С. Психолого-педагогические условия становления и развития учебной мотивации студентов // Знание. Понимание. Умение. 2011. № 4. С. 224-230
9. Гришина А. В. Экспериментальная модель развития эмоциональной направленности личности в процессе профессионального самоопределения студентов вуза (на примере исследования обучающихся техническим специальностям) // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. 2013. Т. 6. № 2. С. 98–103.
10. Гришина А. В., Косцова М. В., Быстрюков В. А. Особенности социального интеллекта и эмоциональной направленности личности у студентов технического профиля подготовки // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 65-1. С. 331-335
11. Дербенева М. Ю. Эмоциональная направленность как основа формирования познавательных интересов личности // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика. 2009. № 1–1. C. 288-294
12. Додонов Б. И. Эмоция как ценность. М.: Политиздат, 1978. 272 с.
13. Доценко О. Н. Эмоциональная направленность как фактор «выгорания» у представителей социономических профессий // Психологический журнал. 2008. № 5. С. 92–101.
14. Ионина О. С. Изучение иррациональных установок студентов (на примере педагогического ВУЗа) // Вестник шадринского государственного педагогического университета. 2021. №2 (50). С. 225-230. DOI 10.52772/25420291\_2021\_2\_225
15. Коробова М. В. Эмоциональная направленность личности педагога как условие формирования позитивных отношений с социально неадаптированными подростками // Мир науки. Педагогика и психология. 2022. Т. 10. № 1.
16. Корягина И. И., Маралов В. Г., Ситаров В. А. Взаимосвязь потребностей в безопасности с иррациональными убеждениями у студентов медицинского вуза // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 3. С. 158-183. DOI 10.17853/1994-5639-2022-3-158-183
17. Мэй Р. Искусство психологического консультирования. Как давать и обретать душевное здоровье. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2016. 225 с.
18. Мельниченко В. В., Абрамов В. А. Влияние иррациональных установок на психологическое благополучие и самоэффективность больных с различным уровнем дезорганизации личности // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2019. № 2 (46). С. 84-90.
19. Обознов А. А., Доценко О. Н. Эмоциональная направленность учителей как личностный ресурс их устойчивости к выгоранию // Педагогический журнал Башкортостана. 2011. № 5 (36). С. 227–237.
20. Овчарова Р. В. Взаимосвязь базовых ценностей и типов эмоциональной направленности личности студентов университета // Международный научно-исследовательский журнал. 2021. №7-2 (109). С. 138-142 DOI: 10.23670/IRJ.2021.109.7.061
21. Перец О. А., Солодовник Е. В. Феномен эмоциональной направленности личности в теории Б. И. Додонова // Ученые заметки ТОГУ. 2019. Т. 10. № 2. С. 539-542.
22. Погодаева М. В., Чепурко Ю. В., Хасьянов В. Б. Эмоционально-ценностная направленность учащихся старших классов разного профиля обучения // Мир науки, культуры, образования. 2020. № 1 (80). С. 93-96
23. Пырьев Е. А. Эмоции в системе психического отражения и мотивации поведения человека // Вестник Оренбургского государственного университета. 2012. № 2. С. 232-236.
24. Редькина Е. Б. Эмоциональная направленность как показатель мотивационной готовности студентов к обучению // Научные труды Московского гуманитарного университета. 2022. № 4. С. 15-21. DOI: 10.17805/trudy.2022.4.3
25. Романова Е. С., Гребенников Л. Р. Механизмы психологической защиты: генезис, функционирование, диагностика. Мытищи: Талант, 1996. 144 с.
26. Спиридонова Н. Ю. Связь направленности личности с выбором профессии в юношеском возрасте: автореф. дис. …канд. психол. наук. М., 2011. 28 с.
27. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. М.: Педагогика-Пресс, 2013. 142 с.
28. Шамионов Р. М. Взаимосвязь субъективного благополучия с эмоциональной направленностью и ценностными ориентациями личности в разных условиях профессиональной социализации // Известия Саратовского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2007. Вып. 1. С. 55–63.
29. Эллис А. Гуманистическая психотерапия. Рационально-когнитивный подход. СПб.: Сова; М.: ЭКСМО-Пресс, 2002. 272 с.
30. Яблонски Н. Е. Профиль эмоциональной направленности как личностный предиктор позитивного эмоционального симптомокомплекса // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и Психология. 2009. № 2. С. 244-248.
31. Япарова О. Г. Эмоциональная направленность личности как прогностический фактор сплоченности приемных семей // Международный научно-исследовательский журнал. 2017. № 5-1 (59). С. 137-140. DOI: 10.23670/IRJ.2017.59.008.
32. Brookings, J. B., & Serratelli, A. J. Positive illusions: Positively correlated with subjective well-being, negatively correlated with a measure of personal growth // Psychological Reports. 2006. Vol. 98. № 2, P. 407-413. DOI: 10.2466/pr0.98.2.407-413
33. Collard, J. J., Cummins, R. A., & Fuller-Tyskiewicz. Measurement of positive irrational beliefs (positive cognitive illusions) // Journal of Happiness Studies. 2016. Vol. 17. № 3, P. 1069-1088. DOI: 10.1007/s10902-015-9632-x.