

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ГЕРАСИМЕНКО ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ
У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология управления

Обучающийся


(подпись)

В.А. Герасименко
(инициалы, фамилия)

Руководитель

доцент каф. психологии, канд. пед. наук, доцент
(должность, ученая степень, ученое звание)


(подпись)

А.А. Смирная
(инициалы, фамилия)

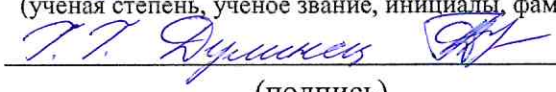
Нормоконтролер


(подпись)

А.С. Самарина
(инициалы, фамилия)

Допускается к защите

Зав. кафедрой психологии

канд. психол. наук
(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

« 30 » июня 20 25 г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

РЕЦЕНЗИЯ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Герасименко Валерия Александровича группы 250-пу

(Ф.И.О. полностью)

на тему «Взаимосвязь самоотношения и жизнестойкости личности у
сотрудников уголовно-исполнительной системы»

(полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 63 страницах,
содержит приложения на 16 страницах.

1. Актуальность, новизна и практическая значимость темы:

Дипломная работа имеет важное значение для современной психологии и практики управления персоналом. Автор исследует взаимосвязь между уровнем самоотношения и жизнестойкостью у работников, что позволяет расширить понимание психологических факторов, влияющих на профессиональную устойчивость и эффективность. Разработка эффективных программ психопрофилактики и поддержки персонала будет способствовать укреплению кадрового потенциала системы, снижению уровня профессионального выгорания и повышению качества исполнения служебных обязанностей.

2. Логическая последовательность: введение обосновано актуальностью выбранной темы, подчеркнута необходимость изучения данных аспектов в уголовно-исполнительной системе. Четко сформулирована цель исследования и поставлены задачи, включающие анализ литературы, проведение эмпирического исследования и интерпретацию полученных данных.

3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: в работе автор демонстрирует высокий уровень аргументированности своих выводов и предложений. Все основные положения подкреплены соответствующими данными, теоретическими обоснованиями или результатами проведенного исследования.

4. Полнота проработки литературных источников: обзор литературы выполнен полно и систематизирован, в нем рассмотрены основные теоретические подходы к понятию самоотношения и жизнестойкости, а также существующие методы их оценки.

5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: в работе уделено должное внимание оформлению текста и визуальных элементов. Таблицы, иллюстрации и графики выполнены аккуратно, четко структурированы и соответствуют требованиям к научным работам. Приложения содержат все необходимые материалы: копии анкет, дополнительные таблицы с данными, методические материалы.

6. Положительные стороны работы: выполненная работа отличается высоким уровнем научной и практической ценности. Среди положительных аспектов можно отметить следующее: актуальность темы - выбранная тема является важной и своевременной, что подтверждается современными тенденциями и потребностями в области исследования. Оригинальность и новизна - автор внес новые идеи, что свидетельствует о творческом подходе к решению исследовательских задач.

7. Недостатки работы: имеются незначительные недочеты в оформлении.

8. Оценка сформированности компетенций ОК-5, ОПК-1, ОК-7, ОК-4, ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-8, ОК-6, ОК-9, ПК-7, ПК-8, ПК-6, ПК-9, ПК-12, ПК-10, ПК-11, ПК-14, ПК-13, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: обучающийся продемонстрировал достаточно высокий уровень сформированности ключевых профессиональных и общекультурных компетенций, среди которых выделяются развитие аналитических навыков, умения применять теоретические знания на практике и коммуникативных умений.

9. Какие предложения целесообразно внедрить в практику: полученные результаты для разработки программ психологической поддержки сотрудников УИС, направленных на развитие позитивного самоотношения и жизнестойкости, могут быть использованы при подготовке специалистов-психологов для работы с личным составом учреждений УИС.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) всем установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии.

Работа заслуживает оценки «отлично», а ее автор заслуживает присвоения
(оценка прописью)
квалификации бакалавр.

Рецензент выпускной квалификационной работы: Лукьянченко Наталья Владимировна, кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной педагогики ФГАОУ ВО «Сибирский федеральный университет»

(Ф.И.О (полностью), должность, ученая степень, ученое звание, место работы)

« 26 » июне 2025 г.

С рецензией ознакомлен
Геращенко В.А. 
30.06.2025.




(подпись рецензента)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология
управления

Выпускающая кафедра психологии

ОТЗЫВ

на выпускную квалификационную работу

Студента(ки) Герасименко Валерия Александровича группы 250-пу
(Ф.И.О. полностью)

на тему «Взаимосвязь самоотношения и жизнестойкости личности у
сотрудников уголовно-исполнительной системы»

(указать полное наименование темы согласно приказу)

Выпускная квалификационная работа бакалавра выполнена на 63 страницах, содержит приложение(ия) на 16 страницах.

1. Актуальность и значимость темы: определяется необходимостью выявления и научного анализа взаимосвязи между уровнем психологической устойчивости и характером самоотношения сотрудников УИС. Такое положение позволит определить, какие личностные ресурсы нуждаются в развитии, сформулировать практические рекомендации для специалистов психологических служб, занимающихся сопровождением сотрудников.
2. Логическая последовательность: цель и задачи исследования грамотно сформулированы, структура работы им полностью соответствует; правильно выбраны и применены необходимые методы исследования. В работе имеется четкая структура, логическая последовательность изложения материала.
3. Аргументированность и конкретность выводов и предложений: сделаны аргументированные выводы по результатам работы. Особое внимание уделено тому, чтобы предложения и рекомендации были четко обоснованы. Кроме того, в работе отсутствуют расплывчатые или неопределенные формулировки, что способствует повышению доверия к результатам исследования. Автор избегает общих фраз и стремится к точности в выражении своих мыслей.
4. Полнота проработки литературных источников: в работе использованы научные труды ученых, которые представляют собой достаточную научную основу в работе. Выпускная квалификационная работа содержит сноски на использованные при ее написании источники, в том числе на иностранные.
5. Качество общего оформления работы, таблиц, иллюстраций, приложений, графиков: работа оформлена согласно предъявляемым требованиям,

иллюстрационный материал и приложения выполнены в полном объеме. Общее оформление работы соответствует стандартам оформления выпускных квалификационных работ: соблюдены требования к шрифту, межстрочному интервалу, полям и нумерации страниц. Такой подход способствует удобству восприятия информации и создает положительное впечатление о внимании автора к деталям.

6. Положительные стороны работы: можно выделить несколько положительных моментов: глубина анализа - автор продемонстрировал хорошее владение материалом, проведя всесторонний обзор литературы и обоснованно подходя к постановке задач; обоснованность методов - выбранные методы исследования являются адекватными поставленным целям, что подтверждается их правильным применением и логической обоснованностью; практическая значимость - результаты исследования могут быть использованы в практике, что повышает ценность работы для профессионального сообщества.

7. Уровень самостоятельности при работе над темой выпускной квалификационной работы: в ходе работы над исследованием студент проявил высокий уровень самостоятельности, ответственности, творчества при реализации практической части, высокий уровень активности, организаторских способностей, аналитических способностей, корректности в посещении консультации и учета рекомендаций научного руководителя.

8. Недостатки работы: имеются не значительные недочеты в оформлении работы.

9. Оценка сформированности компетенций ОК-5, ОПК-1, ОК-7, ОК-4, ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-8, ОК-6, ОК-9, ПК-7, ПК-8, ПК-6, ПК-9, ПК-12, ПК-10, ПК-11, ПК-14, ПК-13, отработанных обучающимся при работе над темой выпускной квалификационной работы: подготовленность обучающегося к своей профессиональной деятельности находится на высоком уровне.

10. Выпускная квалификационная работа соответствует (не соответствует) установленным требованиям к выпускным квалификационным работам и может быть (не может быть) рекомендована к защите на заседании Государственной экзаменационной комиссии. Работа заслуживает оценки «отлично».

(оценка прописью)

Руководитель выпускной квалификационной работы Смирная Анастасия Андреевна, доцент кафедры психологии, кандидат педагогических наук, доцент

(Ф.И.О. должность, ученая степень, ученое звание)

«30» июня 2025г.


(подпись руководителя)

С отзывом ознакомлен
Геращенко В.А. 
30.06.2025

Обработан файл: **Диплом Герасименко В.А. 250 ПУ .docx.**

Год публикации: 2025.

Оценка оригинальности документа - 91.65%

Просмотр заимствований в документе

Время выполнения: 64 секунд

Источники

Герасименко В.А. 
30.06.2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Согласие

выпускника на размещение выпускной квалификационной работы в электронно-библиотечной
системе АНО ВО СИБУП

1. Я, Терасименко Валерий
Александрович

(фамилия, имя, отчество полностью)

студент (ка) группы 250-пу факультета психологии Автономной некоммерческой организации
высшего образования «Сибирский институт бизнеса, управления и психологии» (далее – АНО ВО
СИБУП), разрешаю АНО ВО СИБУП воспроизводить и размещать (доводить до всеобщего
сведения) в полном объеме написанную мною в рамках выполнения образовательной программы
выпускную квалификационную работу бакалавра на тему

Взаимосвязь самосотншения и жизненной
касти личности у сотрудников управлен-
ческой системы.

(наименование работы)

в открытом доступе в электронно-библиотечной системе, таким образом, чтобы любой
пользователь данного портала мог получить доступ к выпускной квалификационной работе из
любого места и в любое время по собственному выбору, в течение всего срока действия
исключительного права на выпускную квалификационную работу.

2. Я подтверждаю, что выпускная квалификационная работа написана мною лично, в
соответствии с правилами академической этики и не нарушает авторских прав иных лиц.

«30» июня 2025г.



(подпись)

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология управления

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Герасименко Валерию Александровичу группы 250–пу

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Взаимосвязь самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы»

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «18» 03 2025 г. № 34-40 на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии

Протокол от «13» марта 2025 г., № 7

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «30» июня 2025 г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение; I Теоретические аспекты проблемы самоотношения и ее взаимосвязи с жизнестойкостью личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы; II. Эмпирическое исследование взаимосвязи самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (17.03.25–20.03.25); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (21.03.25–25.03.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (05.05.25–12.05.25); сбор и анализ эмпирического материала (13.05.25–20.05.25); написание практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (21.05.25–29.05.25); доработка текста ВКР, оформление ВКР (30.05.25–09.06.25); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (10.06.25–16.06.25).

Дата выдачи задания «14» марта 2025 г.

Руководитель
выпускной квалификационной работы


(подпись)

А.А. Смирная
(инициалы, фамилия)



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Кафедра психологии

Герасименко Валерий Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
ЛИЧНОСТИ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-
ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Направление подготовки 37.03.01
Психология,
направленность (профиль)
образовательной
программы Психология управления

Научный руководитель:
канд. педагог. наук,
доцент кафедры психологии
А.А. Смирная



Актуальность и практическая значимость исследования

Актуальность: Необходимы выявление и научный анализ взаимосвязи между уровнем психологической устойчивости и характером самоотношения сотрудников УИС. Такое положение позволит определить, какие именно личностные ресурсы нуждаются в развитии, сформулировать практические рекомендации для специалистов психологических служб, занимающихся сопровождением сотрудников. Разработка эффективных программ психопрофилактики и поддержки персонала будет способствовать укреплению кадрового потенциала системы, снижению уровня профессионального выгорания и повышению качества исполнения служебных обязанностей.

Практическая значимость. Проявляется в возможности применения полученных результатов для разработки программ психологической поддержки сотрудников УИС, направленных на развитие позитивного самоотношения и жизнестойкости. Результаты могут быть использованы при подготовке специалистов-психологов для работы с личным составом учреждений УИС.



Цель и задачи исследования

Цель исследования — анализ взаимосвязи между самоотношением и уровнем жизнестойкости сотрудников УИС и влияния факторов их профессиональной деятельности на эти психологические характеристики.

Задачи исследования:

1. Изучить и выбрать методики для оценки самоотношения и жизнестойкости.
2. Провести опросы среди сотрудников УИС с использованием выбранных методик.
3. Обработать полученные данные статистическими методами.
4. Сделать выводы о характере взаимосвязи между изучаемыми характеристиками.
5. Разработать рекомендации по повышению психологической устойчивости сотрудников.



Объект, предмет и гипотеза исследования

Объект исследования — личностные характеристики сотрудников УИС.

Предмет исследования — взаимосвязь самоотношения и жизнестойкости у сотрудников УИС.

Гипотеза исследования — между уровнем самоотношения и уровнем жизнестойкости у сотрудников УИС существует положительная взаимосвязь: чем выше уровень позитивного самоотношения, тем выше уровень жизнестойкости.



Метод и методики исследования

1. Методика исследования самоотношения (тест - опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантилеев. Цель – оценка структуры и уровня самоотношения личности, выявление особенностей восприятия, оценки человека к самому себе.
2. «Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса. Цель – измерение реактивности самоотношения к воздействию внешних (ситуативных) факторов.
3. Тест жизнестойкости Мадди. Цель – определение уровня жизнестойкости личности как способности к стрессоустойчивости через контроль, приверженность и принятие риска.
4. Профессиональная жизнестойкость, ОНQ. Цель – оценка уровня профессиональной жизнестойкости или субъективного ощущения счастья и удовлетворенности жизнью.



База исследования и экспериментальная выборка

База исследования: Отдел полиции МВД России по центральному району г. Красноярска.

Выборка исследования: 50 сотрудников отдела полиции МВД России по центральному району г. Красноярска. Используется экспериментальная группа. Средний стаж работы сотрудников в правоохранительных органах составляет от 3 до 15 лет, возраст – от 25 до 45 лет.

Результаты эмпирического исследования

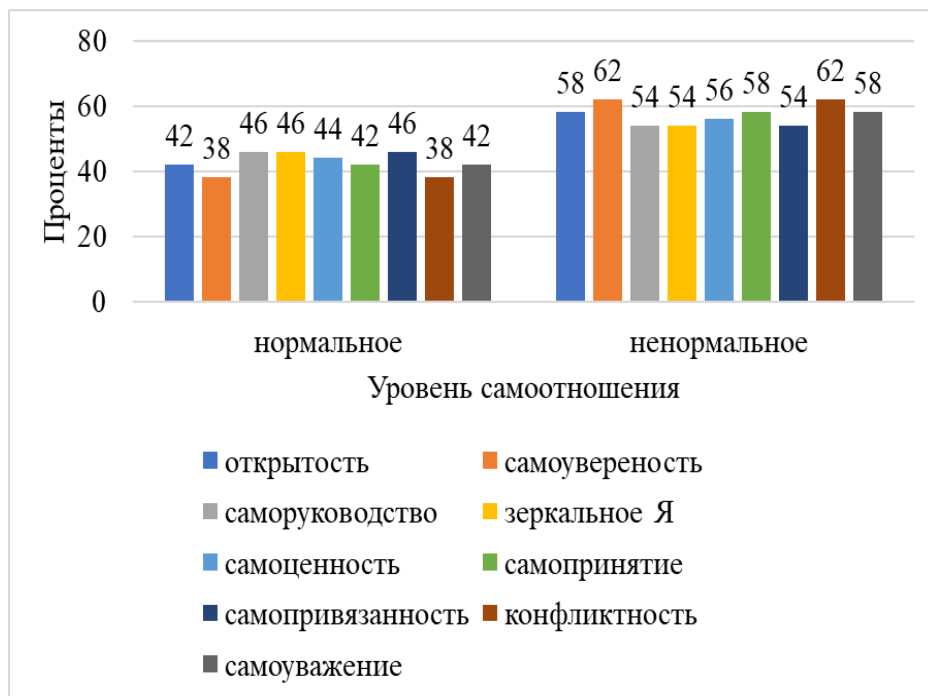


Рис. 1 Результаты исследования сотрудников по методике исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантилеев на констатирующем этапе

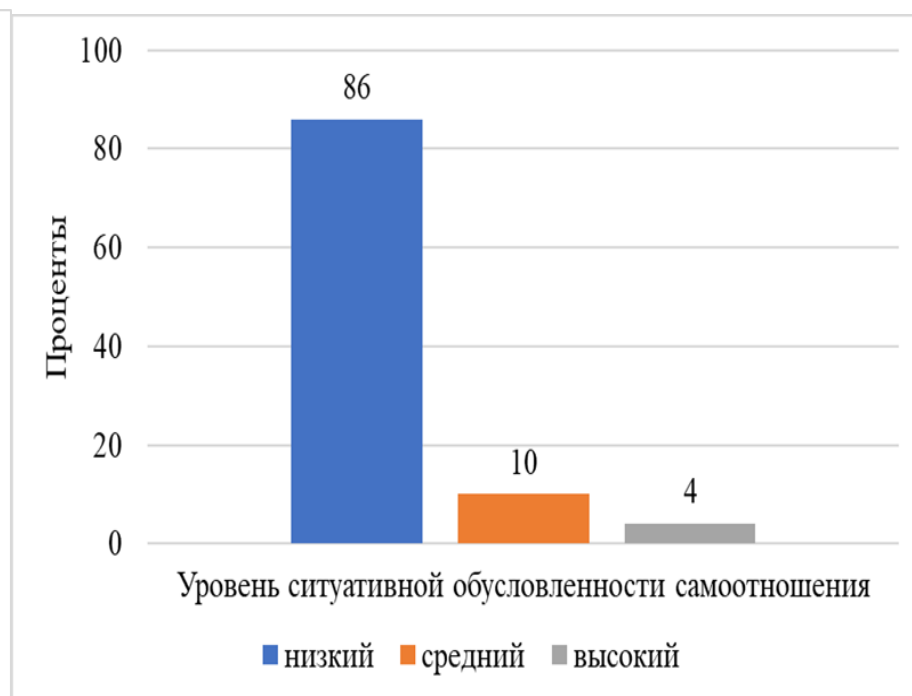


Рис. 2 Результаты исследования сотрудников по «Шкале ситуативной обусловленности самооотношения» М. Керниса и А. Парадайса на констатирующем этапе



Результаты эмпирического исследования (продолжение)

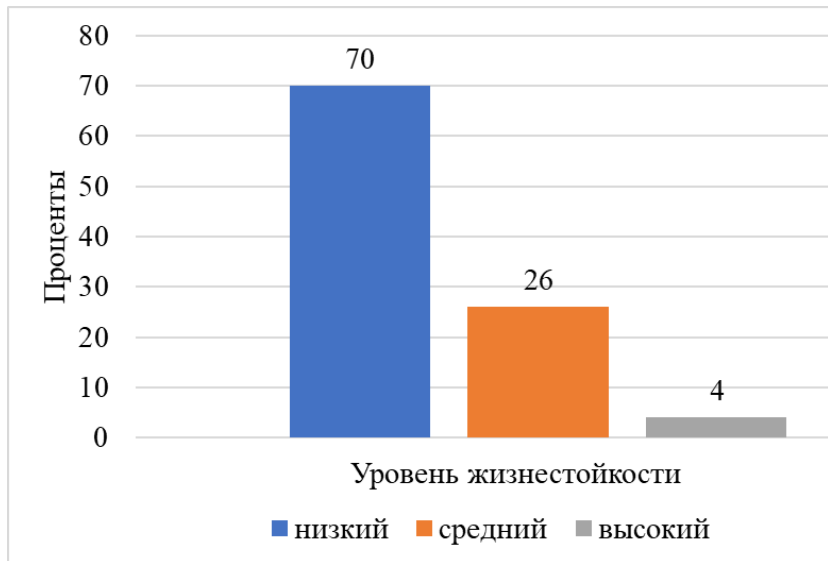


Рис. 3 Результаты исследования сотрудников по тесту жизнестойкости Мадди на констатирующем этапе

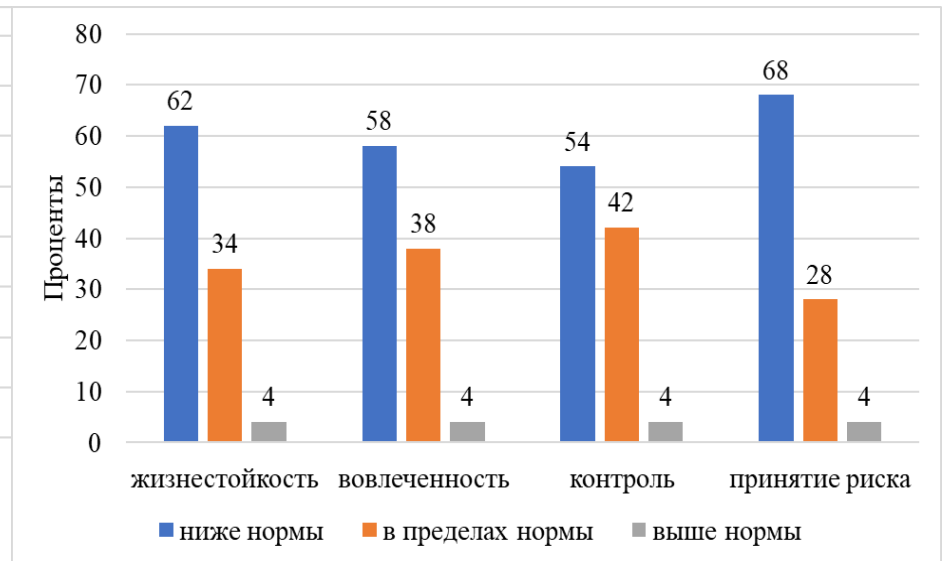


Рис. 4 Результаты исследования сотрудников по методике профессиональной жизнестойкости, ОНQ на констатирующем этапе



Результаты эмпирического исследования (продолжение)

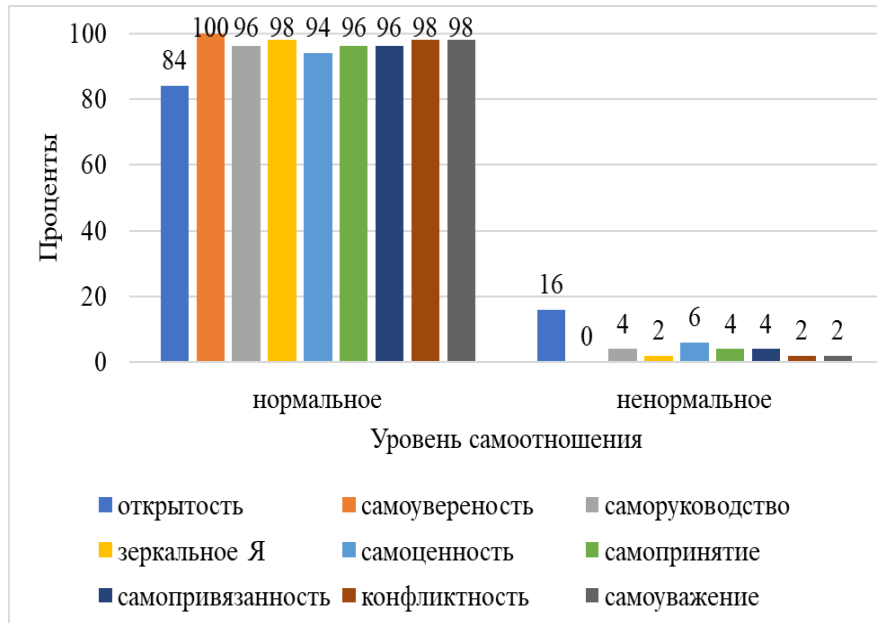


Рис. 5 Результаты исследования сотрудников по методике исследования самооотношения (тесту–опроснику МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантилеев на контрольном этапе

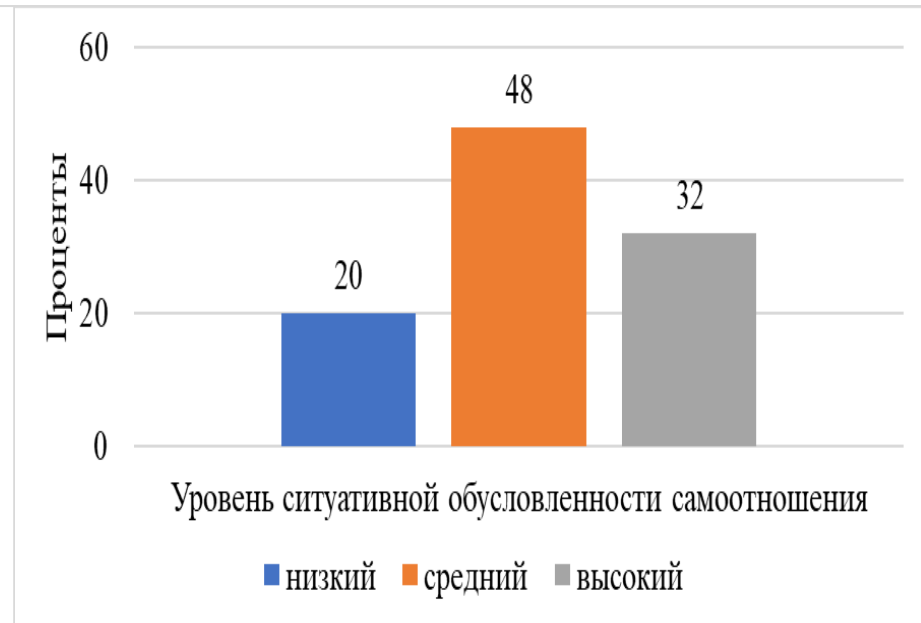


Рис. 6 Результаты исследования сотрудников по «Шкале ситуативной обусловленности самооотношения» М. Керниса и А. Парадайса на контрольном этапе

Результаты эмпирического исследования (продолжение)

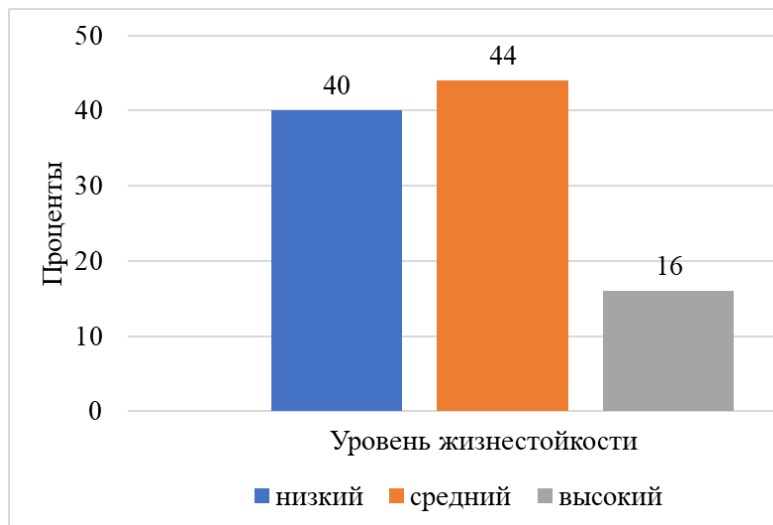


Рис. 7 Результаты исследования сотрудников по тесту жизнестойкости Мадди на контрольном этапе

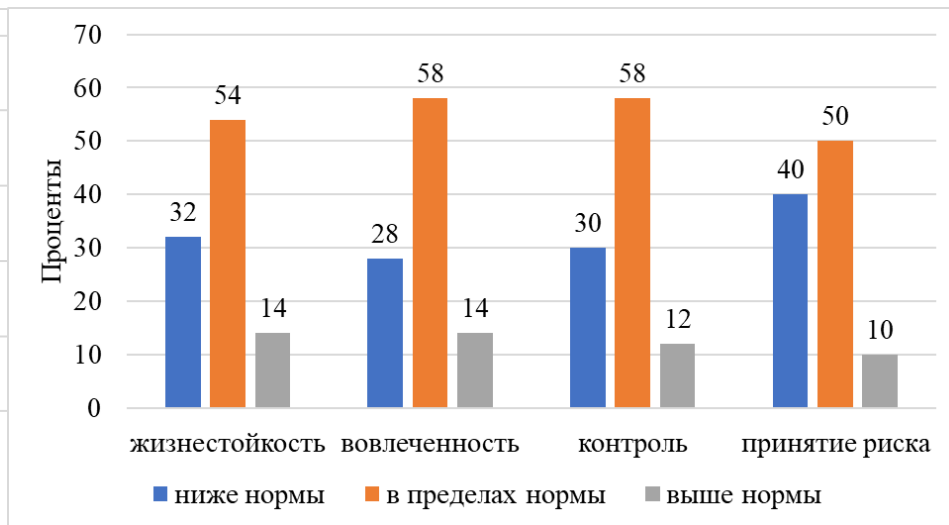


Рис. 8 Результаты исследования сотрудников по профессиональной жизнестойкости, ОНҚ на контрольном этапе



Результаты статистического анализа

Результаты корреляционного анализа (ρ -Спирмена) между показателями самоотношения и жизнестойкости ($N = 50$)

№	Методика	Показатель	Значение r_s	Критическое значение r_s ($p=0.05$ / $p=0.01$)	Статистическая значимость
1	Методика МИС (В.В. Столин, С.Р. Пантеев)	Самоценность	0,146	0,27 / 0,35	Не значима
2	Методика МИС (В.В. Столин, С.Р. Пантеев)	Самопринятие	0,209	0,27 / 0,35	Не значима
3	Методика МИС (В.В. Столин, С.Р. Пантеев)	Самопривязанность	0,136	0,27 / 0,35	Не значима
4	Методика МИС (В.В. Столин, С.Р. Пантеев)	Самоуважение	-0,024	0,27 / 0,35	Не значима
5	Шкала ситуативной обусловленности (М. Кернис, А. Парадайс)	Ситуативная обусловленность	-0,081	0,27 / 0,35	Не значима
6	Тест жизнестойкости Мадди	Общая жизнестойкость	0,910	0,27 / 0,35	Значима ($p < 0.01$)
7	Профессиональная жизнестойкость (ОНQ)	Жизнестойкость	0,109	0,27 / 0,35	Не значима



Выводы

Корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволил выявить значимую положительную связь между уровнем самоотношения и общей жизнестойкостью по тесту Мадди ($r_s = 0,91$, $p < 0.01$). Подтверждается тесная взаимосвязь между устойчивостью личности и ее отношением к себе. Остальные коэффициенты корреляции, рассчитанные по шкалам методики МИС, шкале ситуативной обусловленности и методике ОНҚ, не достигли уровня статистической значимости.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены, гипотеза доказана.



Рекомендации для психологической службы отдела полиции МВД России по центральному району г. Красноярска

Длительность, регулярность и принципы программы

Программа рассчитана на 6 недель, предусматривает 1 групповое занятие в неделю, продолжительность каждого – 120 минут. Занятия проводятся регулярно в одно и то же время

Принципы программы:

Системность – занятия выстроены поэтапно: от самопознания к формированию устойчивых стратегий самоподдержки

Индивидуальный подход – учитываются личные особенности, профессиональный опыт и уровень психоэмоциональной нагрузки участников

Активное участие – каждый участник вовлекается в процесс через практические задания, обсуждения и рефлекссию

Научная обоснованность – используются проверенные методы современной практической психологии

Безопасная среда – создаются условия доверия и поддержки для свободного самовыражения

Ресурсная направленность – акцент на развитие внутренних ресурсов и навыков самопомощи



Рекомендации для психологической службы отдела полиции МВД России по центральному району г. Красноярска (продолжение)

Содержание и структура занятий для оптимизации самооотношения и
жизнестойкости сотрудников УИС

№	Тема	Цели	Методы и техники	Упражнения	Результаты	Время (мин)
1	Что я о себе думаю?	Осознание образа Я, убеждений	Ассоциативные карты, «Моя формула», «Я- концепция»	Анализ качеств, запись «формулы Я»	Самопознание, осознание ресурсов	120
2	Самопринятие и самоуважение	Позитивное отношение к себе, снятие конфликтов	Арт-терапия, «Письмо себе», реструктуризация	Образ «Я», письмо поддержки, переформулирование	Самопринятие, снижение самокритики	120
3	Контроль и границы	Чувство контроля, личная ответственность	Анализ ситуаций, «Зона влияния»	Примеры контроля, определение зон	Уверенность, ответственность	120
4	Вовлечённость	Интерес к жизни, активность	Ролевая игра, дискуссия, рефлексия	Игра «Мотиватор», дневник успехов	Мотивация, вовлечённость	120
5	Риск и ответственность	Толерантность к неопределённости , стратегия	Кейсы, проактивность, «Страх как ресурс»	Разбор кейсов, работа со страхами	Готовность к риску, меньше тревожности	120
6	Внутренние ресурсы	Опора на себя, устойчивость	Работа с ресурсами, аутотренинг, «Карта опоры»	Карта ресурсов, план развития	Личная устойчивость, рост	120



Благодарю за внимание!



Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Кафедра психологии

Герасименко Валерий Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
ЛИЧНОСТИ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-
ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

Направление подготовки 37.03.01
Психология,
направленность (профиль)
образовательной
программы Психология управления

Научный руководитель:
канд. педагог. наук,
доцент кафедры психологии
А.А. Смирная

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

КАФЕДРА ПСИХОЛОГИИ

ГЕРАСИМЕНКО ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ВЗАИМОСВЯЗЬ САМООТНОШЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ
У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО–ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы

Психология управления

Обучающийся	_____	<u>В.А. Герасименко</u>
	(подпись)	(инициалы, фамилия)

Руководитель		
<u>доцент каф. психологии, канд. пед. наук, доцент</u>	_____	<u>А.А. Смирная</u>
(должность, ученая степень, ученое звание)	(подпись)	(инициалы, фамилия)

Нормоконтролер	_____	<u>А.С. Самарина</u>
	(подпись)	(инициалы, фамилия)

Допускается к защите
Зав. кафедрой психологии

(ученая степень, ученое звание, инициалы, фамилия)

(подпись)

«_____» _____ 20__ г.

Красноярск 2025

Автономная некоммерческая организация высшего образования
«Сибирский институт бизнеса, управления и психологии»

Факультет психологии

Направление подготовки 37.03.01 Психология

Направленность (профиль) образовательной программы Психология управления

Выпускающая кафедра психологии

ЗАДАНИЕ

на выпускную квалификационную работу

Студенту(ке) Герасименко Валерию Александровичу группы 250–пу

(Ф.И.О. полностью)

1. Тема выпускной квалификационной работы «Взаимосвязь самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы»

(полное наименование темы согласно приказу)

утверждена приказом по институту от «___» _____ 20__ г. № _____ на основании решения заседания выпускающей кафедры психологии

Протокол от «___» _____ 20__ г., № _____

2. Срок сдачи выпускной квалификационной работы «___» _____ 20__ г.

3. Содержание выпускной квалификационной работы: Введение;
I Теоретические аспекты проблемы самоотношения и ее взаимосвязи с жизнестойкостью личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы;
II. Эмпирическое исследование взаимосвязи самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы; Заключение.

4. Консультанты по разделам выпускной квалификационной работы: нет.

5. График выполнения выпускной квалификационной работы: подбор и изучение литературных источников, разработка структуры содержания ВКР, уточнение цели и задач, объекта и предмета исследования (17.03.25–20.03.25); уточнение, систематизация списка литературы, написание раздела ВКР, раскрывающего теоретические аспекты изучаемой проблемы (21.03.25–25.03.25); формирование плана исследования, составление диагностического комплекса (05.05.25–12.05.25); сбор и анализ эмпирического материала (13.05.25–20.05.25); написание практической части ВКР, формирование выводов, рекомендаций (21.05.25–29.05.25); доработка текста ВКР, оформление ВКР (30.05.25–09.06.25); подготовка доклада, иллюстративных материалов к защите ВКР (10.06.25–16.06.25).

Дата выдачи задания «___» _____ 20__ г.

Руководитель

выпускной квалификационной работы

(подпись)

А.А. Смирная

(инициалы, фамилия)

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа 63 с., таблиц 9, рисунков 8, источников 40, приложений 4.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА, ЛИЧНОСТЬ, САООТНОШЕНИЕ, ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ.

Цель работы – анализ взаимосвязи между самооотношением и уровнем жизнестойкости сотрудников УИС и влияния факторов их профессиональной деятельности на эти психологические характеристики.

В ходе проведенного исследования осуществлен теоретический и эмпирический анализ проблемы самооотношения и жизнестойкости личности сотрудников уголовно–исполнительной системы. Разработана программа по оптимизации самооотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы. Проанализировано влияние жизнестойкости на формирование и выраженность компонентов самооотношения в условиях служебной деятельности.

Достоверность полученных в исследовании данных подтверждена с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
I ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ САМООТНОШЕНИЯ И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗИ С ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ ЛИЧНОСТИ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО–ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	8
1.1 Взгляды отечественных и зарубежных ученых на самоотношение и жизнестойкость личности	8
1.2 Психологические качества личности сотрудников уголовно– исполнительной системы	13
1.3 Влияние жизнестойкости личности на самоотношение сотрудников уголовно–исполнительной системы	18
II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО–ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ	24
2.1 Организация исследования и описание методик	24
2.2 Анализ результатов исследования	29
2.3 Программа по оптимизации самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы	47
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	59
Приложения	

ВВЕДЕНИЕ

Современные условия деятельности сотрудников уголовно–исполнительной системы (УИС) характеризуются повышенным уровнем профессионального и эмоционального напряжения, связанным с выполнением сложных и подчас опасных задач, и необходимостью строгого соблюдения нормативно–правовых требований. В такой обстановке необходимы психологическая устойчивость личности и позитивное самоотношение, способствующие успешной адаптации к профессиональным нагрузкам и сохранению ментального и физического здоровья сотрудников.

Психологическая устойчивость позволяет специалистам УИС сохранять внутреннюю стабильность и работоспособность в условиях стресса, быстро восстанавливаться после эмоциональных и профессиональных перегрузок. Позитивное самоотношение формирует адекватную самооценку, уверенность в собственных силах и готовность к решению профессиональных задач. Недостаток этих качеств может привести к снижению эффективности работы, эмоциональному выгоранию и профессиональной деформации личности.

Актуальность предлагаемого исследования определяется необходимостью выявления и научного анализа взаимосвязи между уровнем психологической устойчивости и характером самоотношения сотрудников УИС. Такое положение позволит определить, какие именно личностные ресурсы нуждаются в развитии, сформулировать практические рекомендации для специалистов психологических служб, занимающихся сопровождением сотрудников. Разработка эффективных программ психопрофилактики и поддержки персонала будет способствовать укреплению кадрового потенциала системы, снижению уровня профессионального выгорания и повышению качества исполнения служебных обязанностей.

Таким образом, исследование данной проблемы представляет собой научный и прикладной интерес, т. к. его результаты могут быть использованы в

работе кадровых и психологических служб УИС для повышения устойчивости, адаптивности и эффективности сотрудников в профессиональной среде.

Объект исследования – личность сотрудников УИС.

Предмет исследования – взаимосвязь между самоотношением и жизнестойкостью у данных сотрудников.

Цель исследования – анализ взаимосвязи между самоотношением и уровнем жизнестойкости сотрудников УИС и влияния факторов их профессиональной деятельности на эти психологические характеристики.

Гипотеза: между уровнем самоотношения и уровнем жизнестойкости у сотрудников УИС существует положительная взаимосвязь: чем выше уровень позитивного самоотношения, тем выше уровень жизнестойкости.

Задачи исследования:

1. Провести обзор литературы по теме самоотношения и жизнестойкости.
2. Изучить и выбрать методики для оценки самоотношения и жизнестойкости.
3. Провести опросы среди сотрудников УИС с использованием выбранных методик.
4. Обработать полученные данные статистическими методами.
5. Сделать выводы о характере взаимосвязи между изучаемыми характеристиками.
6. Разработать рекомендации по повышению психологической устойчивости сотрудников.

База исследования: Отдел МВД России по центральному району г. Красноярска.

Выборка исследования: 50 сотрудников отдела МВД России по центральному району г. Красноярска. Используется экспериментальная группа. Средний стаж работы сотрудников в правоохранительных органах составляет от 3 до 15 лет, возраст – от 25 до 45 лет.

Методы исследования

– анкетирование (опросники для оценки самоотношения и

жизнестойкости).

- графические методы (диаграммы для выявления эмоциональных аспектов).

- методики психологического тестирования (например, опросники, специально разработанные или адаптированные для данной темы).

- статистическая обработка данных (корреляционный анализ, факторный анализ).

Методики:

1. Методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев.

2. Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса.

3. Тест жизнестойкости Мадди.

4. Профессиональная жизнестойкость, OHQ.

Теоретическая значимость исследования взаимосвязи самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы заключается в углублении научных представлений о психологических ресурсах личности, работающей в экстремальных условиях, таких как служба в УИС. Исследование способствует расширению теоретической базы в области личностной жизнестойкости и самоотношения.

Практическая значимость работы проявляется в возможности применения полученных результатов для разработки программ психологической поддержки сотрудников УИС, направленных на развитие позитивного самоотношения и жизнестойкости. Результаты могут быть использованы при подготовке специалистов–психологов для работы с личным составом учреждений УИС.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений. Работа изложена на 63 страницах, содержит 40 источников литературы, 9 таблиц, 8 рисунков, 4 приложения.

І ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ САМООТНОШЕНИЯ И ЕЕ ВЗАИМОСВЯЗИ С ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬЮ ЛИЧНОСТИ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО–ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

1.1 Взгляды отечественных и зарубежных ученых на самоотношение и жизнестойкость личности

В современных исследованиях психологической устойчивости и внутреннего ресурса личности понятие самоотношения выступает категорией, через которую раскрываются глубинные механизмы саморегуляции, преодоления, адаптации и развития человека. Осуществляется анализ самоотношения сквозь призму двух концептуальных подходов – идеи личностного адаптационного потенциала Е. В. Киселевой и концепции личностного потенциала О. Е. Дергачевой.

В модели Т. О. Гордеевой самоотношение личности осмысливается как «внутренняя структура, обеспечивающая устойчивость человека в меняющихся и потенциально неблагоприятных условиях внешней среды». Устойчивость достигается не просто за счет биологических или ситуативных реакций, а именно благодаря психологическим характеристикам, развивающимся в течение жизни и поддающимся оценке. В их числе центральное место занимает самооценка, которая является ядром саморегуляции. Самооценка выполняет функцию внутреннего ориентира, через который личность соотносит себя с требованиями среды, интерпретирует сигналы внешнего мира, оценивает свои возможности и принимает решения, направленные на сохранение или восстановление равновесия.

Самоотношение предстает как адаптивный механизм – оно выражает степень реалистичности образа «Я», уровень принятия себя в условиях стресса и способность воспринимать поддержку окружающих как ресурс. Самоотношение

включает в себя оценочные, эмоциональные и поведенческие компоненты, связанные с ощущением собственной значимости, контроля и причастности. В данной концепции самоотношение прямо соотнесено с эффективностью функционирования в экстремальных ситуациях. С ростом личностного адаптационного потенциала самоотношение будет устойчивым, позитивным, ресурсным и способным к поддержанию психического равновесия. Структура функционирует в логике «я справлюсь», где внутренняя картина себя формируется и закрепляется в зависимости от способности личности выдерживать внешнее давление, мобилизовать внутренние ресурсы и конструктивно реагировать на вызовы.

Иное понимание самоотношения представлено в теории Н. И. Петровой. В ее модели самоотношение не столько отражает способность к адаптации, сколько выступает выражением глубинного онтологического выбора личности, ее стремления к смыслу, к выходу за пределы заданных обстоятельств. Личностным потенциалом является проявление зрелости личности, ее стремления к внутренней свободе и самодетерминации. Необходимо утверждение себя как субъекта собственной жизни, как автора и архитектора своего бытия. Самоотношение является результатом взаимодействия с собой, своего рода личностный диалог, в ходе которого субъект формирует и постоянно переосмысляет свое «Я», принимая решения, основанные на ценностях, убеждениях и внутренней направленности.

Указанная трактовка самоотношения исходит из философской линии, опирающейся на идеи Д. Я. Райгородского. Личность может преодолевать неблагоприятные внешние условия и собственные слабости, внутренние барьеры, ограничения, навязанные культурой, воспитанием или случайными жизненными обстоятельствами. Самоотношение предстает как проявление личностного выбора, чтобы изменяться, созреть, трансформироваться. Выбор, в котором личность осознанно принимает ответственность за собственную жизнь, включает ее внутренние конфликты, кризисы и зоны неустойчивости.

Самоотношение — путь к подлинной субъектности, где личность

рассматривается как активный преобразователь своего опыта. Необходимо воспринимать себя, как это делает человек при адаптации. Самоотношение выступает в качестве интегративной силы, удерживающей личность в условиях неопределенности и хаоса ради движения к самости, смыслу, свободе.

Картузова Н. А. выстраивает модель, в которой самоотношение зависит от степени психической устойчивости и выражается через способность личности выполнять адаптивные функции. Отмечается значение ресурсов, которые можно измерить, сравнить, развить и использовать как инструменты выживания и стабилизации.

Дудко А. С. предлагает модель, в которой самоотношение выходит за пределы прагматического. Оно становится пространством для личностного роста, преодоления пределов собственной заданности, преобразования судьбы. Самоотношение в таком измерении становится основой свободы, зрелости, ответственности и смысла.

Сущность самоотношения в первом случае заключается в способности личности адаптироваться и сохранять устойчивость в среде, а во втором – в способности личности к трансцендентному усилию, к преодолению и самостроительству. В модели Н. А. Картузовой человек с хорошим самоотношением – это тот, кто справляется, в модели А. С. Дудко – тот, кто растет и выходит за границы.

Понятие жизнестойкости личности в современной психологии приобретает все более фундаментальный статус в силу своей универсальности и объяснительной силы при анализе жизнеспособности человека в условиях неопределенности, стресса, кризиса и радикальных изменений. Определение сущности этого феномена связано с его междисциплинарной природой, включающей философский, психологический, физиологический, культурологический и социальный особенности. В результате жизнестойкость предстает как целостное образование, охватывающее уровни личности, ее установки, мотивацию, внутренние ресурсы и способы взаимодействия с внешним миром.

В основании осмысления жизнестойкости возникают исторически сложившиеся категории, описывающие личностную силу и устойчивость. Для обозначения этого феномена используются сила воли, внутренняя опора, «ядерное Я», локус контроля, внутренняя направленность, смысловая мотивация и ориентация на действие. В зарубежной психологии особенно значимым стал термин «hardiness», предложенный Сальваторе Мадди. В его понимании жизнестойкость – личностное качество, позволяющее выносить деструктивное воздействие и трансформировать его в фактор развития. Она включает в себя установку на участие в жизни, контроль над обстоятельствами и принятие вызова как источника роста.

Ельникова О. Е., А. Н. Пронина, И. В. Фаустова, Л. Ю. Комлик описывают механизмы совладания с трудностями как ситуативные, адаптивные или дезадаптивные способы поведения, включающие уход, избегание, поиск поддержки или принятие ответственности. Жизнестойкость не является ситуативной реакцией, а представляет собой устойчивое личностное образование, задающее направление и качество поведенческих стратегий. Жизнестойкость не подсказывает, как именно действовать, а определяет откуда и зачем человек действует – с позиции активного субъекта, преобразующего внешние обстоятельства и внутренние состояния. Тем самым она включает в себя более высокий уровень саморегуляции и смыслового контроля.

Жизнестойкость выступает как интегральная характеристика личности, затрагивающая когнитивные, аффективные и регулятивные сферы. Готовцева Е. В. подчеркивает именно этот аспект, указывая на трехкомпонентную структуру, где жизнестойкость проявляется в устойчивых эмоциональных реакциях, продуктивных мыслительных стратегиях и способности к волевому управлению. В жизнестойкости связаны между собой восприятие реальности, ее оценка и последующие действия.

В теоретической литературе существует расхождение между трактовками жизнестойкости как врожденного личностного свойства и как результата жизненного пути и социализации. Жизнестойкость является формирующимся и

изменяемым конструктом, зависящим от условий воспитания, культуры, личного опыта и образовательной среды. Это придает феномену особую практическую значимость: жизнестойкость можно развивать, формировать через целенаправленные психолого–педагогические программы, интервенции и тренинги, особенно в детском и подростковом возрасте, когда происходят ключевые процессы формирования мировоззрения и самосознания.

Согласно Л. Н. Абдуллиной, жизнестойкость связана с процессами смыслообразования и поиском значений в трудных обстоятельствах. Именно наличие экзистенциального смысла, понимания «зачем» и «ради чего» позволяет личности выдерживать и преодолевать деструктивные влияния среды, не разрушаясь, а укрепляясь. Жизнестойкость в таком случае – вектор роста, система смысловых координат, позволяющих человеку оставаться субъектом даже в условиях давления, неопределенности и утраты прежних ориентиров.

Разнообразие определений говорит о многомерности понятия. Жизнестойкость определяется как система убеждений о себе и мире, способность трансформировать стресс в опыт и совокупность черт, способствующих адаптации и росту. Колмаков рассматривают жизнестойкость как жизненную силу, которая обеспечивает развитие. Под этим углом жизнестойкость является способностью быть целостным в условиях фрагментированной реальности.

Жизнестойкость включает в себя вовлеченность как активное участие в жизни, контроль как убежденность в способности влиять на происходящее, и принятие риска как готовность воспринимать изменения и трудности как возможность для личностного роста. Компоненты не действуют изолированно, их синергия определяет степень выраженности жизнестойкости. Нарушение или ослабление одного из них ведет к снижению уровня жизнеспособности личности.

Таким образом, понятие жизнестойкости охватывает одновременно внутреннюю позицию личности, систему ее убеждений, эмоциональную устойчивость, когнитивные и волевые ресурсы, способность придавать смысл

переживаниям и извлекать из них основания для движения вперед. Сущность жизнестойкости раскрывается в том, как человек взаимодействует с кризисами, в какой степени он может сохранять субъектность, адаптивность, моральную целостность и внутреннюю динамику в самых сложных жизненных ситуациях.

1.2 Психологические качества личности сотрудников уголовно–исполнительной системы

Психологические качества личности сотрудников уголовно–исполнительной системы, особенно оперативных подразделений, формируются в условиях особой служебной среды, в которой доминируют факторы повышенной ответственности, эмоционального напряжения, риска и постоянной готовности к действию. «Эта среда диктует особые требования к личности работника, отличающие его профессиональный облик от сотрудников других силовых структур». Проблематика формирования психологического облика оперативного сотрудника УИС требует осмысления. Речь идет о целостной системе психологических качеств, в которой личность выступает не как носитель фиксированных свойств, а как активно развивающийся субъект, адаптирующийся к профессиональным условиям и формирующий в себе внутренние основания для эффективной служебной деятельности.

Оперативная деятельность в УИС предполагает постоянное взаимодействие с представителями так называемого спецконтингента – осужденными, поведение которых часто характеризуется агрессивностью, манипулятивностью, высоким уровнем тревожности или, напротив, патологической безразличностью. В этой связи сотруднику необходима способность к психологической саморегуляции, включающая эмоциональную устойчивость, адекватное восприятие действительности, толерантность к неопределенности, гибкость мышления и поведения. Эти качества формируют основу профессиональной устойчивости –

способности сохранять эффективность деятельности даже в условиях крайнего давления, угрозы или моральной дилеммы.

К числу психологических качеств личности сотрудников УИС относится уровень развития ответственности как устойчивого личностного образования. Ответственность предполагает выполнение должностных обязанностей и внутреннее принятие моральной и правовой нагрузки, связанной с обеспечением безопасности и правопорядка. Чувство долга выступает как нормативное требование и внутренняя установка, мотивирующая сотрудника к самоконтролю, соблюдению дисциплины и предотвращению противоправных действий в своем профессиональном окружении.

Особого внимания заслуживает коммуникативная компетентность как компонент психологического ресурса личности. Работа с осужденными требует умения вести диалог, распознавать ложь, понимать скрытые намерения, адекватно реагировать на провокации, при этом сохраняя профессиональную дистанцию. Для этого необходимы такие качества, как наблюдательность, эмпатия, тактичность, способность к эмоциональному самозащите. Коммуникативные качества обеспечивают успешное выполнение оперативных задач и профилактику эмоционального выгорания, которое нередко сопровождает сотрудников, длительно работающих в условиях социальной напряженности и моральной изоляции.

Необходимы когнитивные характеристики – способность к аналитическому мышлению, быстрому переключению внимания, прогнозированию последствий действий, критической оценке информации. Такие свойства обеспечивают способность к принятию оперативных решений в ситуации дефицита времени и высокой неопределенности. Отмечается развитость произвольного внимания, объем оперативной памяти и способность к устойчивому удержанию сложной информации, которая необходима для оперативной разработки и профилактики правонарушений.

«Психологическая готовность к профессиональной деятельности включает мотивационную направленность, уверенность в своих силах, устойчивую

профессиональную идентичность». Сотрудник осознает свои задачи и цели, значение своей роли в обеспечении общественной безопасности, демонстрирует готовность к самоотдаче и личной вовлеченности в служебный процесс. Развитие профессионального самосознания формируется в процессе службы и отражает степень осознания своей профессиональной принадлежности, уровень внутренней согласованности между личностными установками и служебными требованиями.

Когда наблюдается омоложение кадрового состава, возникает вопрос о путях формирования этих качеств у молодых сотрудников. Значение приобретает система профессионального отбора, целенаправленного психологического сопровождения, наставничества, тренинговых программ и работы с внутренними мотивационными структурами личности. На раннем этапе профессионального становления необходимо оценить наличие необходимых свойств и выстроить условия для их развития: создавать ситуации постепенного усложнения задач, способствующих раскрытию потенциала, формировать устойчивые механизмы психологической защиты и адаптации.

Рассматривая понятие ресурса применительно к психологическим качествам сотрудников УИС, речь идет о внутреннем резерве, который при определенных условиях может быть мобилизован и направлен на выполнение профессиональных задач. «Такой ресурс включает в себя жизненный опыт, личностные установки, особенности темперамента, ценностные ориентации, стиль межличностного взаимодействия». Он необходим при наличии условий для его реализации: поддержки со стороны руководства, наличия профессиональной среды, ориентированной на развитие, и внутренней мотивации самого сотрудника.

Профессионально–психологические качества личности сотрудников уголовно–исполнительной системы нельзя рассматривать отдельно от условий службы и профессиональных задач, стоящих перед сотрудниками оперативных подразделений, т. к. именно сочетание внешних факторов и индивидуальных психологических свойств определяет успешность их работы и адаптацию к

сложной пенитенциарной среде.

Специфика оперативно–розыскной деятельности (ОРД) в учреждениях, исполняющих наказания в виде лишения свободы, накладывает особые требования на личность сотрудника. Такая деятельность характеризуется необходимостью осуществления правоохранительных функций в условиях ограниченного пространства, постоянного риска, высокой социальной напряженности и специфических психологических воздействий. ОРД в УИС – это особый вид государственной правоохранительной деятельности, которая осуществляется с использованием как открытых, так и скрытых сил и средств.

Психологическое обеспечение ОРД является основой профессиональной подготовки и отбора сотрудников, т. к. именно от психологической готовности во многом зависит успешность выполнения служебных обязанностей. Оно включает оценку личностных характеристик кандидатов и развитие у уже работающих сотрудников тех качеств, которые необходимы для эффективной деятельности в таких сложных условиях. Необходимы умения адаптироваться к высокому уровню стресса, поддерживать эмоциональную устойчивость и контролировать собственное поведение в нестандартных ситуациях.

Существует несколько основных психологических качеств, которые характеризуют личность этих специалистов сотрудников оперативных подразделений УИС. «Они обладают внутренней направленностью, то есть склонностью к самоанализу, рефлексии и внутреннему контролю». Высокий уровень ответственности и самоконтроля указывает на сформированную способность сдерживать импульсивные реакции, адекватно оценивать ситуацию и принимать взвешенные решения.

У оперативных сотрудников наблюдается достаточно высокий уровень интеллекта и развитый психологический склад ума, что обеспечивает эффективное понимание и обработку информации, необходимой для выполнения сложных служебных задач. Выраженный «профессиональный артистизм» объединяет гибкость, эмпатию и умение социализироваться. Артистизм проявляется как способность быстро адаптироваться к

изменяющимся обстоятельствам, эффективно взаимодействовать с разными категориями лиц и применять различные коммуникативные стратегии. Такая психологическая гибкость позволяет сотрудникам решать задачи, связанные с управлением конфликтными ситуациями и минимизацией напряженности.

Вместе с высоким коммуникативным потенциалом выявляется и выраженное стремление к уединению и самоанализу. Оперативные сотрудники, несмотря на необходимость постоянного взаимодействия с окружающими, нуждаются в периодах психологического восстановления и осмысления своего опыта. «Такие внутренние процессы способствуют поддержанию эмоциональной устойчивости и предотвращают развитие профессионального выгорания». Именно сочетание высокой экстравертной активности в работе и склонности к интроспекции создает психологический баланс, необходимый для длительного и эффективного исполнения служебных функций.

Следует отметить проявления дружелюбия, рациональности и неконфликтности, которые фиксируются у сотрудников УИС. Высокие показатели по этим шкалам показывают способность к конструктивному взаимодействию и налаживанию рабочих отношений. Низкий уровень тревожности обеспечивает устойчивость к стрессовым ситуациям, а средний уровень агрессивности помогает сотрудникам отстаивать свои интересы и проявлять самореализацию без излишней конфликтности. Агрессивность в умеренной форме становится профессиональным ресурсом, способствующим эффективности общения и решению конфликтных ситуаций.

Таким образом, психологический портрет оперативного сотрудника уголовно-исполнительной системы складывается из множества взаимосвязанных качеств – внутренней ориентированности, высокого самоконтроля, интеллекта, артистизма, коммуникативных навыков, эмоциональной устойчивости и сбалансированного уровня агрессивности. Эти качества формируют основу для успешного выполнения профессиональных задач в специфических условиях пенитенциарной среды и обеспечивают адаптацию к сложным и часто напряженным ситуациям, с которыми

сталкивается сотрудник в ходе своей службы. Поддержка и развитие таких профессионально–психологических качеств должны осуществляться системно, начиная с этапа отбора кандидатов и продолжаясь на протяжении всей профессиональной деятельности.

1.3 Влияние жизнестойкости личности на самоотношение сотрудников уголовно–исполнительной системы

Жизнестойкость личности представляет собой феномен, который охватывает ряд взаимосвязанных психологических процессов, обеспечивающих способность человека эффективно адаптироваться и функционировать в условиях постоянного стресса, эмоционального и профессионального давления. Для сотрудников уголовно–исполнительной системы, деятельность которых сопряжена с повышенными рисками, морально–психологическими вызовами и непрерывной необходимостью решать конфликтные ситуации, уровень жизнестойкости становится ключевым фактором, определяющим их профессиональную успешность и внутреннее самоотношение – ту субъективную позицию, с которой человек воспринимает и оценивает себя.

Самоотношение в данном случае можно рассматривать как отражение внутреннего диалога личности, основанного на самооценке, принятии собственных качеств, жизненных обстоятельств и профессионального опыта. «Жизнестойкость выступает как защитный механизм и источник ресурсной поддержки, которая помогает удерживать этот внутренний баланс». Особое значение приобретает феномен самопринятия – безусловного и целостного принятия себя, включающего осознание и принятие как положительных, так и отрицательных сторон собственной личности, эмоциональных состояний и жизненного опыта.

Влияние жизнестойкости на самоотношение проявляется через несколько

взаимодополняющих механизмов:

Во–первых, фильтрующая функция личностных ресурсов, обеспечивающая адекватное восприятие жизненных событий и собственных реакций на них. Для сотрудника УИС это означает способность воспринимать профессиональные ошибки, конфликтные ситуации или эмоциональные срывы не как неудачу, дискредитацию личности, а как часть профессионального опыта, имеющего ценность для дальнейшего развития. Такая объективность восприятия снижает уровень внутреннего конфликта, уменьшает склонность к излишней самокритике и негативным установкам. Фильтрация создает условия для более спокойного и рационального реагирования на стрессоры, способствует сохранению эмоционального равновесия.

Во–вторых, буферная функция жизнестойкости помогает создавать психологический барьер, который минимизирует негативное воздействие внешних стрессовых факторов и конфликтных ситуаций. Сотрудники уголовно–исполнительной системы регулярно сталкиваются с неблагоприятными социальными и эмоциональными условиями, включая агрессию, нестабильность и давление со стороны поднадзорных лиц и коллег. «Жизнестойкость выступает как механизм, позволяющий сохранять уважение к себе и принимать собственную уникальность». Она способствует формированию стабильного и положительного самоотношения, которое не разрушается под воздействием внешних стрессоров.

В–третьих, фасилитирующая функция жизнестойкости – это своего рода внутренний катализатор, запускающий процессы саморазвития и самосовершенствования. Активное и осознанное принятие своих слабостей, негативных эмоций и неудач не приводит к пассивности, а наоборот, стимулирует поиск новых стратегий поведения, расширение личностных ресурсов и повышение внутренней мотивации. Для сотрудников УИС необходимо, так как постоянное профессиональное давление требует гибкости, готовности к изменениям и способности быстро восстанавливаться. Благодаря фасилитирующему воздействию жизнестойкости формируется конструктивное

и зрелое самоотношение, в котором ошибки воспринимаются как учебный материал, а негативный опыт – как источник ресурсов для будущего роста.

Эвристическая и мотивационная функции связаны с внутренней активностью личности, поиском и применением нового опыта, расширением горизонтов самопознания. «Жизнестойкость поддерживает мотивацию к самоорганизации и самоконтролю, стимулирует осознание собственных потребностей и возможностей». У сотрудников уголовно–исполнительной системы благодаря жизнестойкости формируется внутренний ресурс, позволяющий выдерживать сложные условия и находить в них новые смысловые ориентиры и ценности.

Нельзя не подчеркнуть и парадоксальность влияния жизнестойкости на самоотношение через феномен безусловного самопринятия. Принятие собственного страха, вины, стыда, боли и других негативных эмоций не ведет к пассивности или саморазрушению, а становится мощным ресурсом для внутренней свободы и эмоциональной разгрузки. Сотрудник УИС, осознав и приняв свои слабые стороны, получает возможность использовать их как основу для личностного роста и устойчивости. Такая внутренняя работа с собой способствует трансформации негативных переживаний в активные силы, которые поддерживают и развивают самоотношение, делая его более зрелым, устойчивым и гибким.

Жизнестойкость способствует тому, что самоотношение становится реакцией на внешние обстоятельства и внутренне управляемым процессом, где сотрудник УИС осознает свою ценность, уникальность и способность справляться с вызовами. Она проявляется в формировании внутреннего стержня, который опирается на безусловную любовь и уважение к себе, понимание и принятие себя как самостоятельного субъекта жизни и профессиональной деятельности. «Такое самоотношение позволяет сохранять психологическое благополучие, предотвращать эмоциональное выгорание и способствует более эффективному выполнению профессиональных обязанностей.

Жизнестойкость личности оказывает значительное влияние на

самоотношение сотрудников уголовно–исполнительной системы (УИС), так как именно она позволяет им справляться с тяжелыми профессиональными и личностными трудностями. Рассмотрим, как это влияние проявляется через внутренние механизмы, связанные с принятием самого себя и своих эмоций. Когда речь идет о переживании горя и утраты, то этот процесс может длиться долго, иногда даже годами. Сотрудники УИС сталкиваются с профессиональными и личными утратами и проходят через этапы, которые наблюдаются при переживании горя. Эти этапы включают неприятие реальности, гнев, обиду, вину, страдание и, в конечном итоге, принятие изменений в жизни.

Сначала человек может столкнуться с фазой неприятия реальности. На этом этапе сотрудник УИС может отрицать сам факт потери или изменения. Например, это может проявляться в нежелании признать потерю коллеги, невозможность осознать последствия своих ошибок или неудач в работе. В сознании он может признать эти события, но на бессознательном уровне они могут быть отторгнуты. Внешнее поведение может проявляться в иллюзиях, таких как ожидание перемен. Это противоречие между осознанием факта потери и сопротивлением его принятию создает внутренний конфликт и усложняет процесс восстановления.

Когда сотрудник переходит ко второму этапу, это часто сопровождается появлением сильных эмоций, таких как гнев и злость. Чувства направлены как на внешние обстоятельства, так и на самого себя. Сотрудник может обвинять систему, руководство или даже сам себя за допущенные ошибки. В этом процессе отмечается способность высвободить агрессию, проработать гнев и найти путь к прощению. Жизнестойкость со способностью к саморефлексии и прощению возвращает внутреннюю гармонию и восстановить самоотношение.

В процессе переживания горя человек часто сталкивается с чувством вины. Вина может возникать из-за личных ошибок, неприятых решений в отношениях с утраченной личностью или из-за неопределенности, связанной с ситуацией. На этом этапе работа с собой включает в себя признание вины и

прощение, как себя, так и других. «Этот процесс помогает найти смыслы в страданиях и преодолеть подавленность». Процесс самопринятия на этом этапе связан с осознанием необходимости пережить боль и научиться извлекать уроки из травматического опыта. Страдание может стать основой для глубоких личных изменений и для формирования новой философии жизни. В результате жизнестойкость личности и готовность работать с внутренними переживаниями становятся основой для восстановления.

На этапе принятия изменений в жизни, когда внешние обстоятельства требуют изменений в повседневной жизни, укладе и личных отношениях, сотрудники начинают адаптироваться к новой реальности. Данный процесс требует пересмотра внешних обстоятельств и внутреннего мира. Жизнестойкость на этом этапе проявляется в способности интегрировать изменения, искать способы адаптации и сохранять внутреннюю устойчивость. Принятие изменений приводит к духовному возрождению и реорганизации жизни.

Этапы переживания горя и утраты имеют прямое отношение к самоотношению сотрудников УИС. Принятие своих эмоций, умение работать с внутренними переживаниями и изменениями – это те ресурсы, которые обеспечивают внутреннюю гармонию и возможность эффективно справляться с профессиональными вызовами. Если же жизнестойкость недостаточна и внутренние переживания не находят конструктивного выхода, то это может привести к образованию хронического стресса, профессиональному выгоранию и негативному самоотношению.

Жизнестойкость помогает человеку пережить трудности и способствует его личностному росту и развитию. Данная способность извлекать уроки из травм и создавать новую, более здоровую модель самоотношения, даже в условиях интенсивных эмоциональных переживаний. Только через признание своей боли, своих слабостей и силы можно восстановить самооценку, восстановить внутреннюю гармонию и продолжать эффективно работать в рамках своей профессиональной деятельности, не разрушаясь внутренне.

Таким образом, влияние жизнестойкости личности на самоотношение сотрудников уголовно–исполнительной системы является непрерывным процессом, включающим функциональные особенности от фильтрации и буферизации жизненных событий до фасилитации саморазвития и мотивации к саморегуляции. Поддержание и развитие этих процессов способствует формированию устойчивой внутренней позиции, которая позволяет выживать в условиях повышенного стресса и развиваться, реализовывать профессиональный и личностный потенциал. Данное влияние имеет значение для психологической устойчивости, профессиональной эффективности и качества жизни сотрудников уголовно–исполнительной системы, обеспечивает им внутреннюю опору в условиях специфики и проблем их службы.

Анализ взглядов отечественных и зарубежных ученых показывает, что самоотношение и жизнестойкость личности являются факторами внутренней устойчивости и жизненного потенциала человека. Самоотношение рассматривается как механизм саморегуляции, обеспечивающий адаптацию и сохранение равновесия в стрессовых ситуациях. Жизнестойкость – качество личности, которое обеспечивает преодоление трудностей и развитие через когнитивные, эмоциональные и волевые особенности.

Психологические качества сотрудников уголовно–исполнительной системы формируются под влиянием высокой ответственности, эмоционального напряжения и риска. Они включают ответственность, самоконтроль, эмоциональную устойчивость, необходимые для работы с осужденными. Психологическая готовность требует жизнестойкости и самоотношения.

Самоотношение формирует внутренний образ «Я» и позицию личности, а жизнестойкость является ресурсом для реализации этого образа в сложных условиях. Изучение взаимосвязи этих категорий необходимо для разработки эффективных программ по оптимизации самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы.

II ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ САМООТНОШЕНИЯ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ ЛИЧНОСТИ У СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО–ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

2.1 Организация исследования и описание методик

Эмпирическое исследование проводится в Отделе МВД России по центральному району г. Красноярска.

В исследовании принимают участие 50 сотрудников, с которыми проводится программа по оптимизации самооотношения и жизнестойкости личности. Средний стаж работы сотрудников в правоохранительных органах составляет от 3 до 15 лет, возраст – от 25 до 45 лет.

Цель исследования – анализ взаимосвязи между самооотношением и уровнем жизнестойкости сотрудников УИС, а также влияние факторов их профессиональной деятельности на эти психологические характеристики.

Гипотеза: между уровнем самооотношения и уровнем жизнестойкости у сотрудников УИС существует положительная взаимосвязь: чем выше уровень позитивного самооотношения, тем выше уровень жизнестойкости.

Задачи исследования

1. Изучить и выбрать методики для оценки самооотношения и жизнестойкости.
2. Провести диагностику сотрудников УИС с использованием выбранных методик.
3. Обработать полученные данные статистическими методами.
4. Сделать выводы о характере взаимосвязи между изучаемыми характеристиками.
5. Разработать программу по оптимизации самооотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы.

Методики:

1. Методика исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев.
2. «Шкала ситуативной обусловленности самооотношения» М. Кернса и А. Парадайса.
3. Тест жизнестойкости Мадди.
4. Профессиональная жизнестойкость, ОНҚ.

Методика исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев (Приложение 1).

МИС представляет собой многофакторный опросник, содержащий 9 шкал и три независимых фактора, позволяющих определить разноплановые представления личности о себе самом. Преимущества данной методики – простота проведения (учащимся предлагается ряд вопросов и бланк), несложная обработка (ключ–трафарет накладывается на бланк ответов), и, основное, в результате проведения можно получить большое количество психологических данных. Процесс поведения методики занимает около 45 минут. Результаты методики рекомендуется использовать в сочетании с другими тестами для составления психолого–педагогической характеристики.

Испытуемому предъявляется тест, содержащий 110 пунктов и стандартный бланк ответов. Инструкция подразумевает две градации ответов: «согласен – не согласен», которые фиксируются испытуемыми в соответствующих позициях бланка.

Значения подсчитываются по 9–ти шкалам с помощью специального ключа–трафарета, накладываемого на бланк. Трафарет конструируется в соответствии с ключом теста.

Данная методика позволяет выявить структуру самооотношения личности, выраженность отдельных компонентов самооотношения по 9 шкалам: «открытость», «самоуверенность», «саморуководство», «отраженное самооотношение», «самоценность», «самопривязанность», «внутренняя конфликтность» и «самообвинение». Шкалы объединены в три независимых

фактора:

1-й фактор – самоуважение (шкалы 1, 2, 3, 4). Отражает оценку собственного «Я» по отношению к социально–нормативным критериям моральности, воли, успеха, целеустремленности, социального одобрения и т.д.

2-й фактор – аутосимпатия (шкалы 5, 6, 7). Отражает эмоциональное отношение субъекта к своему «Я».

3-й фактор – самоуничижение (шкалы 8, 9). Отражает негативное отношение к себе.

Испытуемому предъявляется бланк, содержащий 110 утверждений, на которые он может ответить либо «согласен» либо «не согласен». Результаты подсчитываются с помощью ключа по 9 шкалам. Совпадение с ключом дает 1 балл, несовпадение – 0 баллов. Полученные баллы переводятся в стандартные значения (стены). Показатели стен от 1 до 3 условно считаются низкими, от 4 до 7 – средними, от 8 до 10 – высокими.

«Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса (Приложение 2).

«Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» (Contingent Self-Esteem Scale, CSE) – методика, созданная М. Кернисом и А. Парадайсом в 1999 году.

Она необходима для измерения реактивности самоотношения к воздействию внешних (ситуативных) факторов. Состоит из 15 утверждений, которые образуют единую шкалу обусловленности самоуважения и самооценности ситуативными переменными.

В каждом высказывании содержится указание на один из возможных внешних источников позитивного или негативного самоотношения:

– отношения с другими людьми («чувства к самому себе зависят от того, насколько другие люди любят и принимают меня»);

– физическая привлекательность («показателем моей самооценности является то, насколько я физически привлекателен»);

– компетентность действий («показателем моей самооценности является то,

насколько компетентны мои действия»);

– соответствие стандартам («Мое отношение к самому себе определяется тем, насколько я соответствую стандартам, которые сам для себя установил»).

Испытуемые оценивают, насколько их обычное поведение напоминает представленные в методике варианты. Ответы предлагается фиксировать по шкале от 1 («совсем не похоже на меня») до 5 («очень похоже на меня»).

Обработка результатов производится в соответствии с ключом, где присутствуют так называемые «прямые» и «обратные» ответы. По итогам может быть набрано от 15 до 75 баллов.

Высокие показатели по шкале интерпретируются как выраженная зависимость самоотношения от ситуативных переменных.

Тест жизнестойкости С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева (Приложение 3).

Тест жизнестойкости представляет собой русскоязычную адаптацию англоязычного опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди (Maddi) в 1984 году. Оригинальный вариант адаптации на русский язык был выполнен Д. А. Леонтьевым, Е. И. Рассказовой, которая была сокращена и подвергнута повторной валидации Е.Н. Осиным и Е. И. Рассказовой, сокращенный вариант опросника был переведен и валидизирован на русском языке М. В. Алфимовой и В. Е. Голиббет.

Диагностическая цель: оценка способности и готовности человека активно и гибко действовать в ситуации стресса и трудностей, степень его уязвимости к переживаниям стресса и депрессивности.

1. Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним.

2. Вовлеченность – Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности.

3. Контроль – борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован.

2. Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта.

Профессиональная жизнестойкость, ОНQ (Приложение 4).

Опросник профессиональной жизнестойкости (Occupational Hardiness Questionnaire, ОНQ) был разработан В. Moreno–Jimenez и соавторами и адаптирован Е. А. Шмелевой и П. А. Кисляковым. Он используется для измерения уровня психологической устойчивости, или жизнестойкости, применительно к профессиональной деятельности. Методика позволяет оценить способность человека справляться с профессиональными стрессами, адаптироваться к изменениям и сохранять эффективность в условиях неопределенности.

Опросник состоит из 15 утверждений, на которые респондент должен ответить, оценивая степень согласия с каждым из них по 4–балльной шкале: 1 – совершенно не согласен, 2 – скорее не согласен, чем согласен, 3 – скорее согласен, чем не согласен, 4 – полностью согласен. Задания направлены на саморефлексию относительно профессиональной деятельности, и респондент должен оценить, насколько он согласен с предложенными утверждениями.

Методика включает три основные шкалы: «вовлеченность», «контроль» и «принятие риска», которые отражают особенности профессиональной жизнестойкости. Вовлеченность измеряет степень эмоциональной и интеллектуальной включенности в работу, контроль – способность влиять на результаты своей деятельности, а принятие риска – готовность к экспериментам, новизне и изменениям в профессиональной сфере. Четвертая шкала, «жизнестойкость», является интегральной, охватывая все три предыдущие шкалы и суммируя их результаты.

Для оценки результатов каждому утверждению присваиваются баллы, при этом для прямых утверждений баллы варьируются от 0 до 3, а для обратных – от 3 до 0. На основе полученных данных рассчитываются итоговые баллы по каждой шкале и коэффициенты отклонений от средних значений.

Нормативные данные для шкал теста включают средние значения и

стандартные отклонения: для жизнестойкости – $M = 80$ и $СКО = 18$, для вовлеченности – $M = 38$ и $СКО = 8$, для контроля – $M = 29$ и $СКО = 8,5$, для принятия риска – $M = 14$ и $СКО = 4,4$. Результаты интерпретируются с учетом значений отклонений от среднего, где отклонения больше одной сигмы считаются значимыми, а более двух – существенными.

Для каждого шкального показателя предусмотрены интерпретации, зависящие от отклонений: высокие значения жизнестойкости говорят о способности стойко справляться со стрессом, низкие – о трудностях с адаптацией, высокие значения вовлеченности указывают на удовольствие от работы, низкие – на чувство отчуждения. Высокий уровень контроля свидетельствует о вере в возможность изменить ситуацию, низкий – о чувстве беспомощности. Принятие риска в высоких значениях демонстрирует готовность к изменениям, а в низких – страх перед ними.

Методика используется для диагностики стрессоустойчивости и профессиональной адаптации в разных сферах, включая психологию труда и HR-отделы.

Корреляция Спирмена используется для анализа взаимосвязей без ограничений нормального распределения. Он позволяет выявлять скрытые зависимости даже в небольших выборках и при работе с различными порядковыми данными.

Таким образом, при проведении исследования взаимосвязи самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно-исполнительной системы используется ряд методик.

2.2 Анализ результатов исследования

Методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС)
В.В. Столин, С.Р. Пантеев.

Результаты исследования сотрудников по методике исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев на констатирующем этапе приведены в таблице 2.1, на рисунке 2.1.

Таблица 2.1

Результаты исследования сотрудников по методике исследования самооотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев на констатирующем этапе

Шкала	Нормальное		Ненормальное	
	Количество испытуемых	Доля, %	Количество испытуемых	Доля, %
Открытость	21	42	29	58
Самоуверенность	19	38	31	62
Саморуководство	23	46	27	54
Зеркальное Я	23	46	27	54
Самоценность	22	44	28	56
Самопринятие	21	42	29	58
Самопривязанность	23	46	27	54
Конфликтность	19	38	31	62
Самоуважение	21	42	29	58

В исследовании приняли участие 50 испытуемых, по результатам которых проведен анализ девяти шкал самооотношения. По шкале открытости у 10 человек (20%) уровень развития оказался нормальным, 8 человек (16%) показали пограничный уровень, а у большинства – 32 человека (64%) – наблюдается ненормальный уровень. По шкале самоуверенности лишь 12 испытуемых (24%) находятся на нормальном уровне, 9 человек (18%) на пограничном, а 29 человек (58%) демонстрируют ненормальный уровень. По шкале саморуководства

нормальный уровень отмечен у 9 человек (18%), пограничный – у 7 (14%), тогда как 34 человека (68%) обладают ненормальным уровнем.

Шкала зеркального Я показывает, что 11 испытуемых (22%) имеют нормальный уровень, 10 (20%) – пограничный, но у 29 человек (58%) наблюдаются искажения и нестабильность в самооценке. Самоценность характеризуется еще более низкими показателями: только 8 человек (16%) находятся на нормальном уровне, 6 (12%) – на пограничном, а подавляющее большинство – 36 человек (72%) – имеют низкую самооценку.

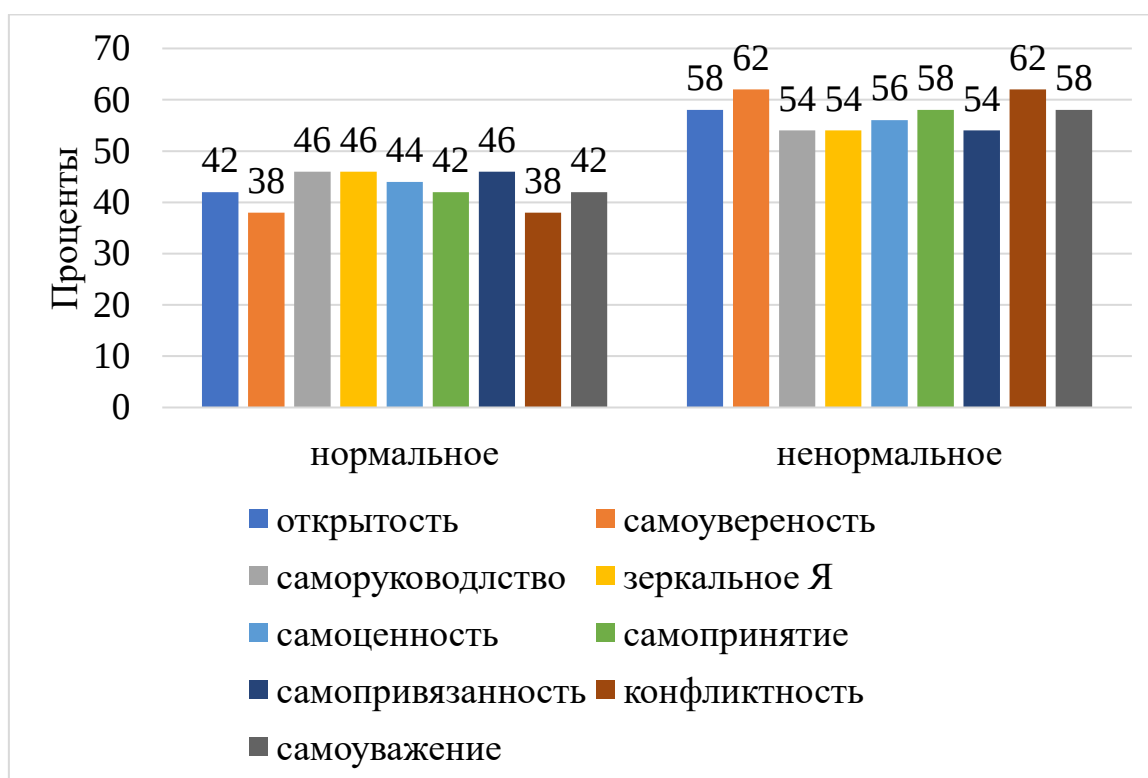


Рис. 2.1 Результаты исследования сотрудников по методике исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев на констатирующем этапе

Показатели само принятия демонстрируют серьезные трудности: нормальный уровень достигнут у 7 испытуемых (14%), пограничный у 9 (18%), тогда как у 34 (68%) наблюдаются проблемы с принятием себя. По шкале

самопривязанности 10 человек (20%) показали нормальный уровень, 8 (16%) – пограничный, и 32 (64%) имеют ненормальный уровень. Конфликтность оказалась высокой у 30 испытуемых (60%), при этом нормальный уровень зафиксирован у 14 человек (28%), а пограничный – у 6 (12%). По шкале самоуважения нормальный уровень отмечен у 9 человек (18%), пограничный у 7 (14%), и 34 человека (68%) имеют низкий уровень самоуважения.

«Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса

Результаты исследования сотрудников по «Шкале ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса на констатирующем этапе приведены в таблице 2.2, на рисунке 2.2.

Таблица 2.2

Результаты исследования сотрудников по «Шкале ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса на констатирующем этапе

Уровень	Количество испытуемых	Доля, %
Низкий	43	86
Средний	5	10
Высокий	2	4

На основе результатов констатирующего этапа исследования по методике «Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса можно сделать следующий подробный вывод:

Преобладающее большинство испытуемых (86%) продемонстрировали низкий уровень ситуативной обусловленности самоотношения. Их представления о собственной ценности относительно устойчивы и не сильно зависят от внешних обстоятельств, таких как мнение окружающих, успехи или неудачи, физическая привлекательность или соответствие чужим стандартам.

Незначительная часть участников (10%) показала средний уровень ситуативной обусловленности. У этих испытуемых возможны колебания отношения к себе в зависимости от успехов, внешней оценки и межличностных взаимодействий, но они не носят доминирующего характера.

Лишь 4% испытуемых имеют высокий уровень ситуативной обусловленности, то есть их самоотношение в значительной степени определяется изменчивыми внешними условиями. Такие результаты могут быть связаны с недостаточной личностной зрелостью, тревожностью или зависимостью от внешней поддержки.

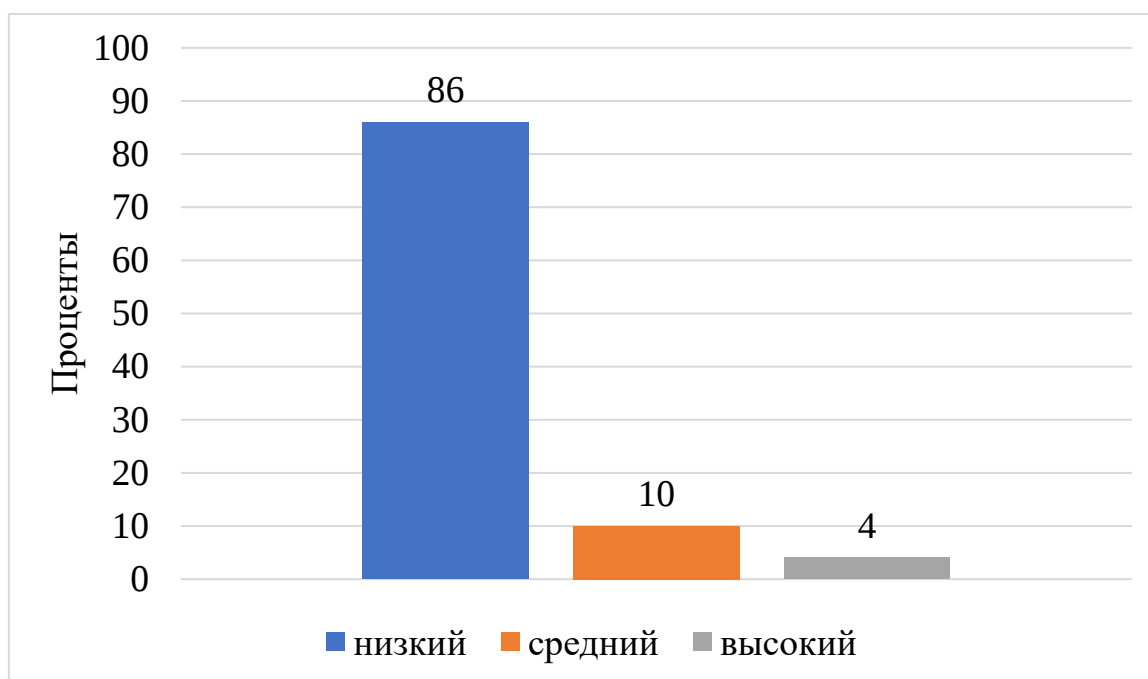


Рис. 2.2 Результаты исследования сотрудников по «Шкале ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса на констатирующем этапе

Тест жизнестойкости Мадди.

Результаты исследования сотрудников по тесту жизнестойкости Мадди на констатирующем этапе приведены в таблице 2.3, на рисунке 2.3.

Таблица 2.3

Результаты исследования сотрудников по тесту жизнестойкости Мадди на констатирующем этапе

Уровень	Количество, чел.	Доля, %
Низкий	35	70
Средний	13	26
Высокий	2	4
Итого	50	100

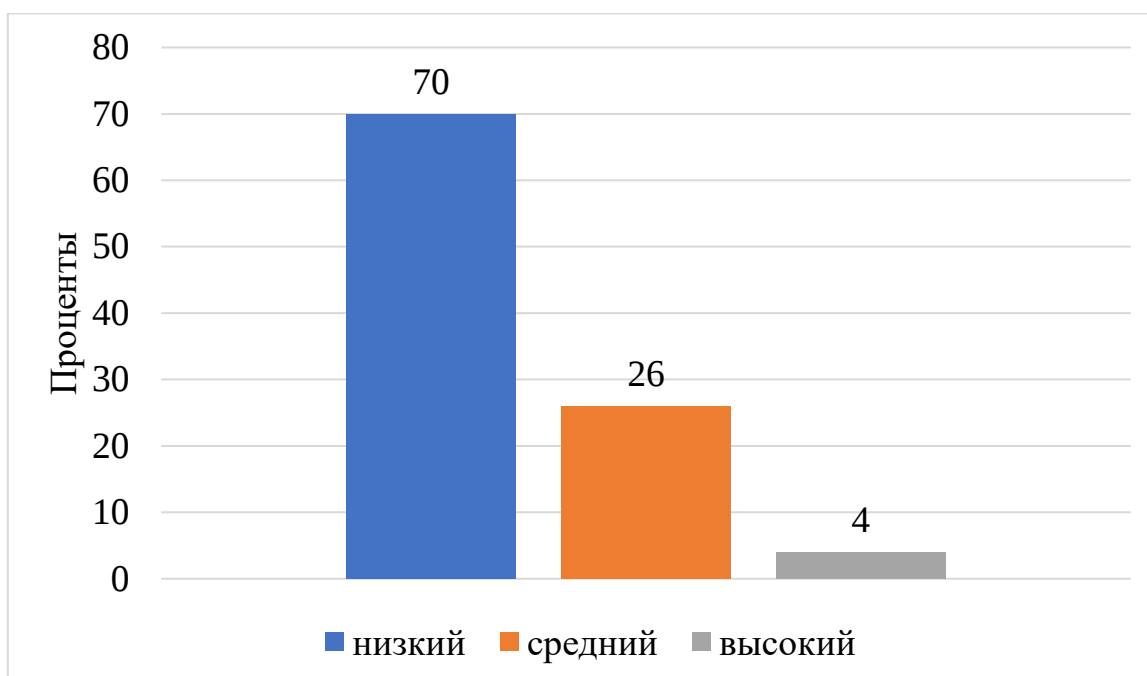


Рис. 2.3 Результаты исследования сотрудников по тесту жизнестойкости Мадди на констатирующем этапе

На констатирующем этапе исследования распределение уровней жизнестойкости среди испытуемых было выражено крайне неравномерно. 70% демонстрировали низкий уровень жизнестойкости и указывает на слабую способность адаптироваться к различным стрессовым и профессиональным нагрузкам.

Средний уровень жизнестойкости зафиксирован у 26% испытуемых и свидетельствует о наличии у них умеренных ресурсов для преодоления сложных жизненных и рабочих ситуаций, однако эти ресурсы еще нуждаются в развитии и поддержке.

Высокий уровень жизнестойкости был отмечен лишь у 4% обследованных и указывает на дефицит сильных личностных и профессиональных стратегий совладания в исследуемой группе.

Такое распределение подчеркивает необходимость реализации целенаправленных мероприятий по повышению жизнестойкости у подавляющего большинства участников исследования, особенно тех, кто относится к группе с низким уровнем. Результаты констатирующего этапа служат отправной точкой для последующего мониторинга эффективности вмешательств и программ поддержки, направленных на улучшение психологического состояния и профессиональной устойчивости испытуемых лиц.

Профессиональная жизнестойкость, ОНҚ.

Результаты исследования сотрудников по методике профессиональной жизнестойкости, ОНҚ на констатирующем этапе приведены в таблице 2.4, на рисунке 2.4.

Результаты диагностики на констатирующем этапе демонстрируют преобладание низких значений по всем шкалам профессиональной жизнестойкости. Особенно выражены затруднения по шкале «Принятие риска», где 68% испытуемых проявляют склонность избегать нестабильных ситуаций.

Шкала «Вовлеченность» показывает тревожную картину – 58% испытуемых ощущают себя отстраненными от профессиональной деятельности.

По шкале «Контроль» 54% испытуемых продемонстрировали низкие показатели, что говорит о доминировании чувства беспомощности и убежденности в неспособности влиять на результат своей деятельности.

Интегральная шкала «Жизнестойкость» оказалась ниже нормы у 62% испытуемых. Значительная часть сотрудников в профессиональной среде

испытывает трудности в совладании со стрессом, адаптации к нагрузке и мобилизации ресурсов в критических ситуациях

Таблица 2.4

Результаты исследования сотрудников по методике профессиональной жизнестойкости, ОНҚ на констатирующем этапе

Шкала	Уровень	Кол-во испытуемых	Доля, %
Жизнестойкость	Ниже нормы	31	62
	В пределах нормы	17	34
	Выше нормы	2	4
Вовлеченность	Ниже нормы	29	58
	В пределах нормы	19	38
	Выше нормы	2	4
Контроль	Ниже нормы	27	54
	В пределах нормы	21	42
	Выше нормы	2	4
Принятие риска	Ниже нормы	34	68
	В пределах нормы	14	28
	Выше нормы	2	4

Таким образом, результаты указывают на необходимость психологической поддержки, программ развития устойчивости к стрессу и мотивационного сопровождения профессиональной деятельности для улучшения общего состояния и эффективности испытуемых.

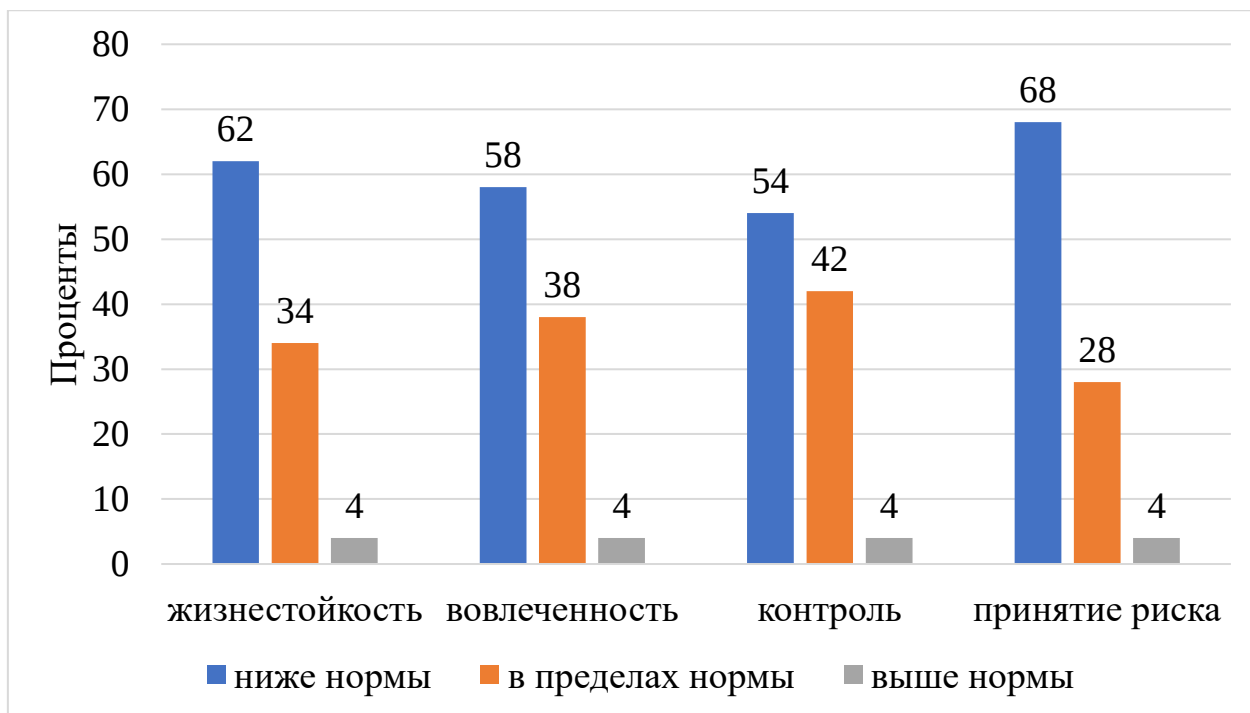


Рис. 2.4 Результаты исследования сотрудников по методике профессиональной жизнестойкости, ОНQ на констатирующем этапе

Методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев.

Результаты исследования сотрудников по методике исследования самоотношения (тесту–опроснику МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантеев на контрольном этапе приведены в таблице 2.5, на рисунке 2.5.

На контрольном этапе исследования было обследовано 50 испытуемых. По шкале «Открытость» у большинства участников (42 человека) зафиксирован нормальный уровень развития. Однако 16% респондентов продемонстрировали ненормальные показатели и указывает на определенные затруднения в коммуникативной открытости или восприятии внешней информации.

По шкале «Самоуверенность» все 50 испытуемых (100%) имеют нормальный уровень и отражают высокую степень внутренней уверенности, адекватное самооценивание и уверенность в собственных действиях и решениях. Показатель психологической устойчивости и адаптивности в профессиональной деятельности.

Таблица 2.5

Результаты исследования сотрудников по методике исследования самооотношения (тесту–опроснику МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантилеев на контрольном этапе

Шкала	Нормаль– ный уровень (чел.)	Нормаль– ный уровень (%)	Ненормаль– ный уровень(чел.)	Ненормаль– ный уровень(%)
Открытость	42	84	8	16
Самоуверенность	50	100	0	0
Саморуководство	48	96	2	4
Зеркальное Я	49	98	1	2
Самоценность	47	94	3	6
Самопринятие	48	96	2	4
Самопривязанность	48	96	2	4
Конфликтность	49	98	1	2
Самоуважение	49	98	1	2

По шкале «Саморуководство» 48 участников (96%) находятся на нормальном уровне и свидетельствует о хорошем умении самостоятельно планировать и контролировать свое поведение, а 4% испытывают трудности с самоорганизацией и управлением собой.

На шкале «Зеркальное Я» нормальный уровень наблюдается у 98% испытуемых (49 человек). Он говорит о достаточной адекватности восприятия себя и своей роли в социальном окружении. Ненормальные показатели у 2% могут указывать на искажение самовосприятия или затруднения в осознании своей личности в социальной среде.

Шкала «Самоценность» выявила нормальный уровень у 94% участников (47 человек) и демонстрирует положительное отношение к собственной ценности и

значимости. Ненормальный уровень у 6% может сигнализировать о заниженной самооценке или внутреннем дискомфорте, который способен негативно влиять на мотивацию и эмоциональное состояние.

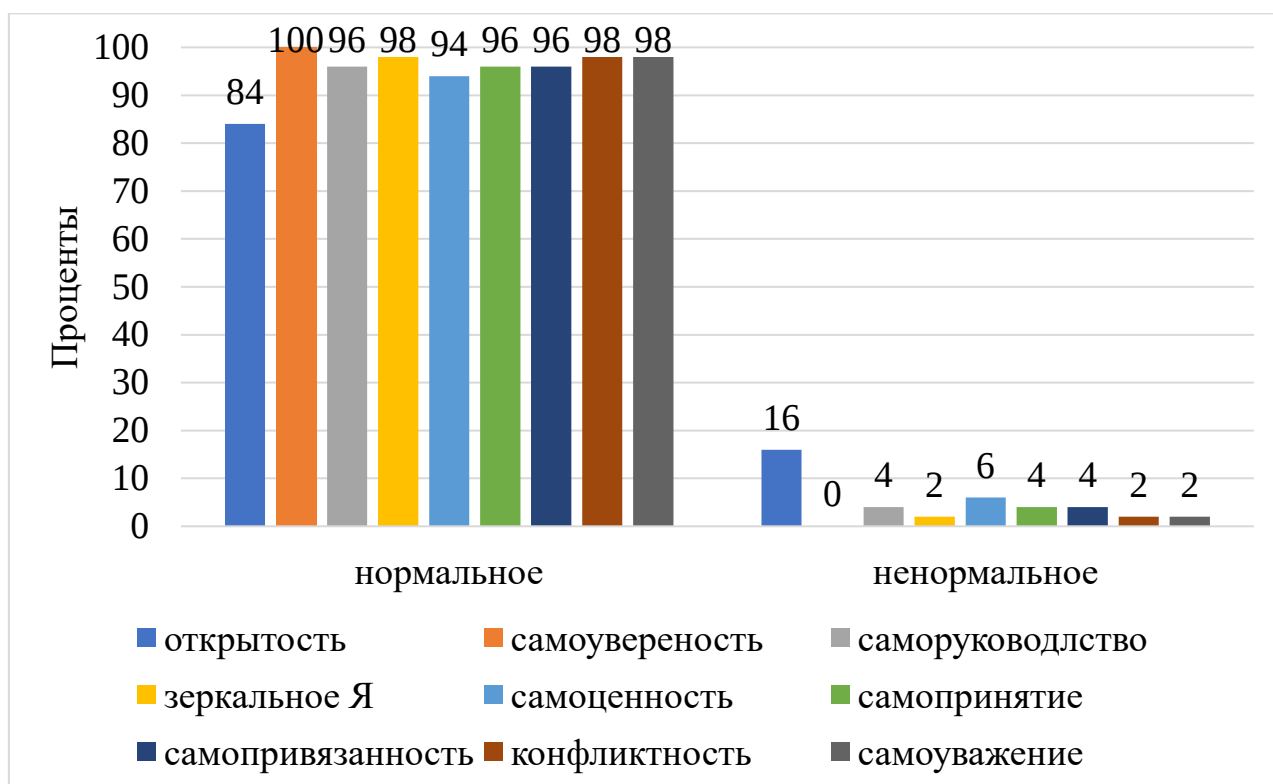


Рис. 2.5 Результаты исследования сотрудников по методике исследования самоотношения (тесту–опроснику МИС) В.В. Столин, С.Р. Пантилеев на контрольном этапе

По шкале «Самопринятие» нормальный уровень отмечен у 96% испытуемых (48 человек), что указывает на способность принимать себя со всеми особенностями и недостатками. Ненормальные показатели у 4% говорят о проблемах в этой сфере.

На шкале «Самопривязанность» 96% респондентов находятся на нормальном уровне (48 человек). У 4% наблюдается ненормальный уровень.

Шкала «Конфликтность» выявила нормальный уровень у 98% испытуемых (49 человек). Такой показатель говорит о хорошей способности контролировать

и минимизировать конфликты в общении. Только у 2% уровень конфликтности оказался ненормальным.

По шкале «Самоуважение» 98% (49 человек) показали нормальный уровень, отражающий уважительное отношение к себе и высокую внутреннюю самооценку. Ненормальный уровень у 2% может указывать на внутренние проблемы с уверенностью и самооценностью.

«Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса

Результаты исследования сотрудников по «Шкале ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса на контрольном этапе приведены в таблице 2.6, на рисунке 2.6.

Таблица 2.6

Результаты исследования сотрудников по «Шкале ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса на контрольном этапе

Уровень ситуативной обусловленности	Количество испытуемых	Доля, %
Низкий	10	20
Средний	24	48
Высокий	16	32

Результаты контрольного этапа демонстрируют положительные изменения по сравнению с констатирующим. Количество испытуемых с низким уровнем ситуативной обусловленности снизилось до 20% (против 86% на начальном этапе). Практически половина участников (48%) демонстрируют средний уровень, указывающий на частичную независимость самоотношения от внешних обстоятельств. Число испытуемых с высоким уровнем ситуативной обусловленности увеличилось до 32%.

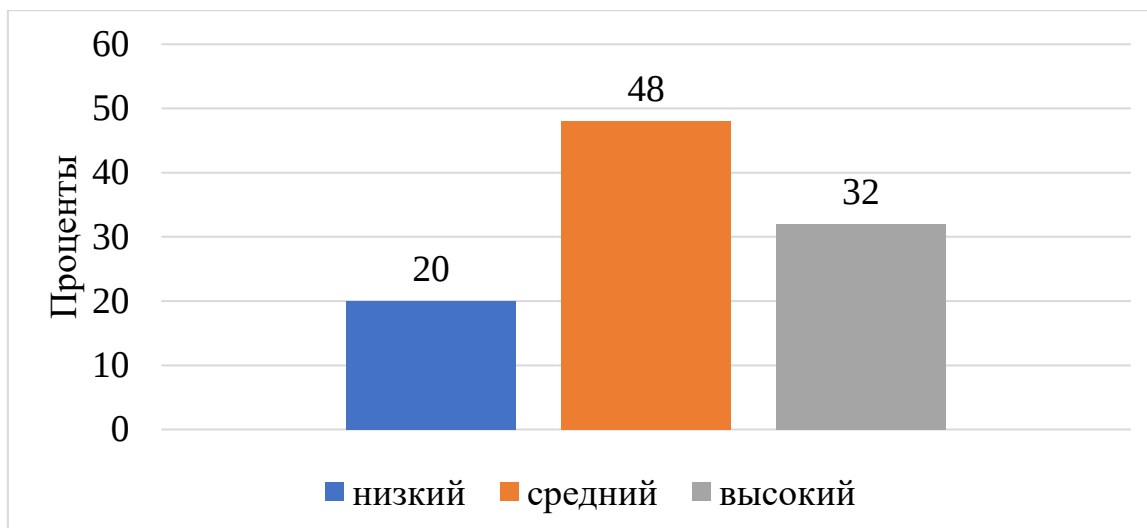


Рис. 2.6 Результаты исследования сотрудников по «Шкале ситуативной обусловленности самоотношения» М. Керниса и А. Парадайса на контрольном этапе

Тест жизнестойкости Мадди.

Результаты исследования сотрудников по тесту жизнестойкости Мадди на контрольном этапе приведены в таблице 2.7, на рисунке 2.7.

Таблица 2.7

Результаты исследования сотрудников по тесту жизнестойкости Мадди на контрольном этапе

Уровень	Количество, чел.	Доля, %
Низкий	20	40
Средний	22	44
Высокий	8	16
Итого	50	100

На контрольном этапе наблюдается значительное улучшение показателей

жизнестойкости среди испытуемых по сравнению с констатирующим этапом. Количество участников с низким уровнем жизнестойкости снизилось с 70% до 40%.

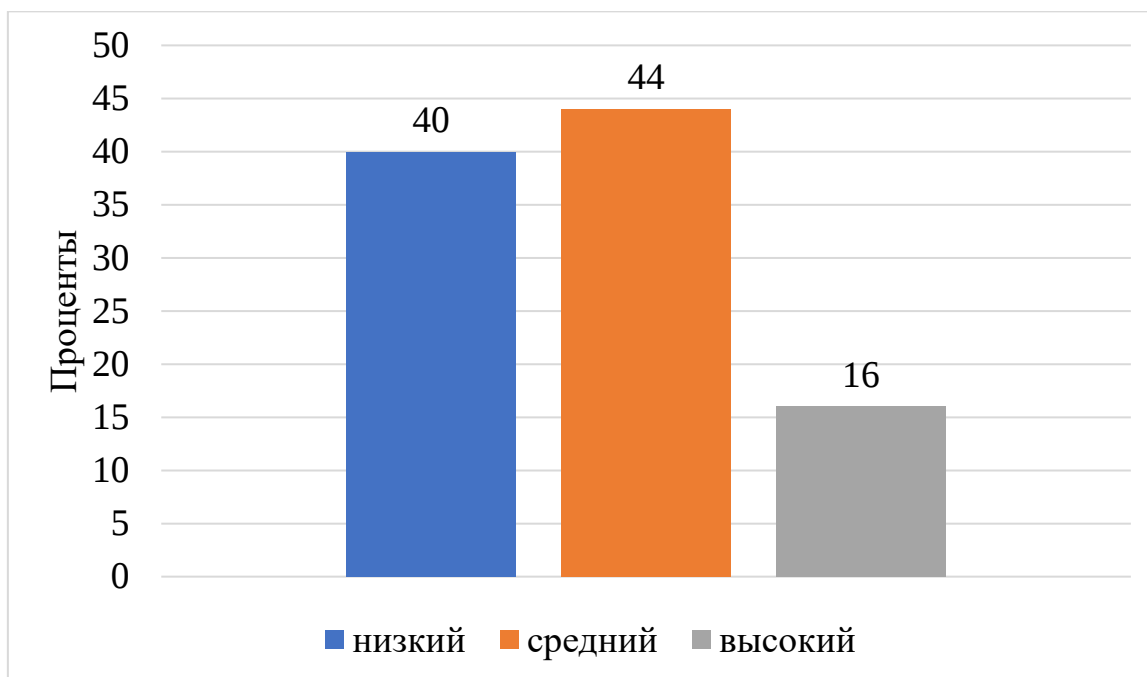


Рис. 2.7 Результаты исследования сотрудников по тесту жизнестойкости Мадди на контрольном этапе

Увеличилась доля испытуемых со средним уровнем – с 26% до 44%. Большая часть участников теперь обладает устойчивыми, хотя и не максимальными ресурсами для совладания с профессиональными и жизненными трудностями.

Доля испытуемых с высоким уровнем жизнестойкости выросла с 4% до 16%. Такой показатель демонстрирует формирование у части группы более крепкой внутренней устойчивости, уверенности в собственных силах и способности эффективно справляться со стрессовыми ситуациями.

Профессиональная жизнестойкость, ОНҚ.

Результаты исследования сотрудников по профессиональной

жизнестойкости, ОНQ на контрольном этапе приведены в таблице 2.8, на рисунке 2.8.

Таблица 2.8

Результаты исследования сотрудников по профессиональной жизнестойкости, ОНQ на контрольном этапе

Шкала	Уровень	Кол-во испытуемых	Доля, %
Жизнестойкость	Ниже нормы	16	32
	В пределах нормы	27	54
	Выше нормы	7	14
Вовлеченность	Ниже нормы	14	28
	В пределах нормы	29	58
	Выше нормы	7	14
Контроль	Ниже нормы	15	30
	В пределах нормы	29	58
	Выше нормы	6	12
Принятие риска	Ниже нормы	20	40
	В пределах нормы	25	50
	Выше нормы	5	10

На контрольном этапе отмечается значительное улучшение показателей по всем шкалам. Особенно ярко положительная динамика прослеживается по интегральной шкале «Жизнестойкость»: число испытуемых с результатами в

пределах нормы увеличилось с 34% до 54%, а доля тех, кто превысил норму, выросла с 4% до 14%.

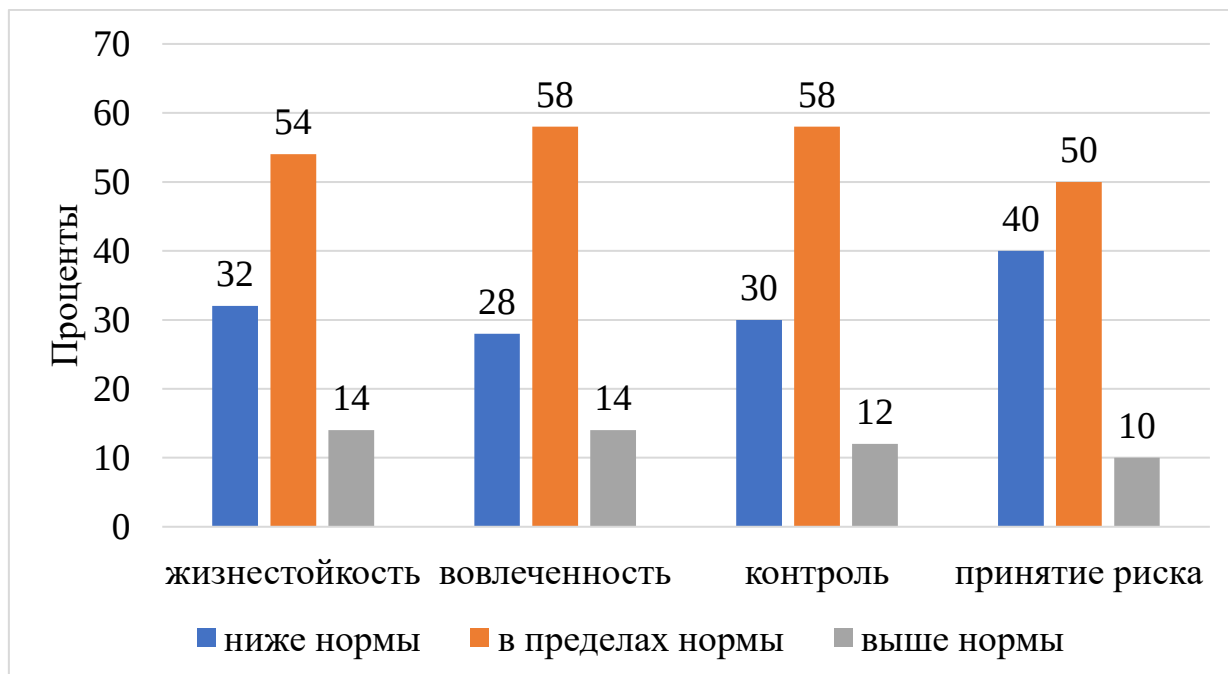


Рис. 2.8 Результаты исследования сотрудников по профессиональной жизнестойкости, ОЖН на контрольном этапе

По шкале «Вовлеченность» доля испытуемых с низкими значениями сократилась с 58% до 28%, а с высокими – увеличилась с 4% до 14%.

По шкале «Контроль» участники стали чаще ощущать влияние на результаты собственной деятельности: доля в пределах нормы выросла на 16%, а высокие значения выросли до 12%, тогда как доля низких снизилась до 30%.

Наибольшие проблемы сохраняются по шкале «Принятие риска»: 40% испытуемых все еще демонстрируют заниженную готовность к работе в нестабильных условиях и избегают новизны, однако по сравнению с констатирующим этапом (68%) наблюдается выраженное снижение таких проявлений.

Проведем корреляционный анализ r -Спирмена по методикам диагностики

самоотношения и жизнестойкости и сведем данные.

Методики:

Методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС)

В.В. Столин, С.Р. Пантеев (самоценность).

Получен результат: $r_s = 0,146$.

Критические значения для $N = 50$:

– при $p = 0,05$ $r = 0.27$;

– при $p = 0,01$ $r = 0.35$.

Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

Методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС)

В.В. Столин, С.Р. Пантеев (самопринятие).

Получен результат: $r_s = 0,209$.

Критические значения для $N = 50$:

– при $p = 0,05$ $r = 0.27$;

– при $p = 0,01$ $r = 0.35$.

Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

Методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС)

В.В. Столин, С.Р. Пантеев (самопривязанность).

Получен результат: $r_s = 0,136$.

Критические значения для $N = 50$:

– при $p = 0,05$ $r = 0.27$;

– при $p = 0,01$ $r = 0.35$.

Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

Методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС)

В.В. Столин, С.Р. Пантеев (самоуважение).

Получен результат: $r_s = -0,024$.

Критические значения для $N = 50$:

– при $p = 0,05$ $r = 0.27$;

– при $p = 0,01$ $r = 0.35$.

Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

«Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Кернса и А. Парадайса (ситуативная обусловленность).

Получен результат: $r_s = -0,081$.

Критические значения для $N = 50$:

– при $p = 0,05$ $r = 0.27$;

– при $p = 0,01$ $r = 0.35$.

Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

Тест жизнестойкости Мадди (общая жизнестойкость).

Получен результат: $r_s = 0,91$.

Критические значения для $N = 50$:

– при $p = 0,05$ $r = 0.27$;

– при $p = 0,01$ $r = 0.35$.

Корреляция между А и В достигает уровня статистической значимости.

Профессиональная жизнестойкость, ОНQ (жизнестойкость).

Получен результат: $r_s = 0,109$.

Критические значения для $N = 50$:

– при $p = 0,05$ $r = 0.27$;

– при $p = 0,01$ $r = 0.35$.

Корреляция между А и В не достигает уровня статистической значимости.

Таким образом, исследование показало положительные изменения в уровнях самоотношения и жизнестойкости после реализации психологической программы. До начала программы у большинства участников отмечались низкие показатели самопринятия, самоуважения и самооценности, сниженная жизнестойкость и слабо выраженная готовность к принятию риска. После завершения программы по МИС все участники продемонстрировали рост самоуверенности, повысился уровень ситуативной обусловленности, а доля сотрудников с высокой жизнестойкостью возросла до 16%. Корреляционный анализ по Спирмену выявил значимую положительную связь между самоотношением и жизнестойкостью ($r_s = 0,91$, $p < 0.01$).

2.3 Программа по оптимизации самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы

Для оптимизации самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы разработана программа «Развитие самоотношения и жизнестойкости у сотрудников УИС». Современные условия работы сотрудников уголовно–исполнительной системы характеризуются высокой степенью эмоциональной и профессиональной нагрузки. Повседневная деятельность связана с необходимостью управления конфликтными ситуациями, обеспечением безопасности, соблюдением законности и правопорядка в условиях ограниченного времени и ресурсов. Сотрудники УИС часто сталкиваются с факторами, способными негативно влиять на их психологическое состояние: напряженность, социальная изоляция, негативные межличностные взаимодействия, воздействие хронического стресса и профессионального давления.

В таких условиях возрастает риск возникновения деструктивных психологических состояний – тревожности, эмоционального выгорания, снижения мотивации, чувства неудовлетворенности и потери профессиональной идентичности. Факторы ухудшают качество жизни сотрудников и негативно влияют на эффективность их служебной деятельности, приводят к росту ошибок, конфликтов и повышают вероятность профессиональных и личных кризисов.

Одним из ресурсов для профилактики и преодоления подобных трудностей является самоотношение как основа субъективных оценок, чувств и установок человека по отношению к себе. Позитивное и адекватное самоотношение способствует формированию внутренней уверенности, устойчивости к стрессам, способности принимать и преодолевать жизненные и профессиональные вызовы. Жизнестойкость (резилентность) как психологическая способность восстанавливаться после стрессовых событий, адаптироваться к меняющимся условиям и сохранять активность является компонентом психологического

здоровья.

Сотрудники УИС часто испытывают дефицит эффективных психологических инструментов для развития самоотношения и жизнестойкости. Недостаточная подготовленность к профессиональным стрессорам, отсутствие системных программ психологической поддержки и коррекции создают предпосылки для ухудшения психического здоровья и профессионального выгорания.

Разработка и внедрение специализированных программ направлены на систематическую работу с личностными ресурсами сотрудников УИС. Оптимизация самоотношения и повышение жизнестойкости позволит повысить качество их жизни и психоэмоциональное благополучие, укрепить профессиональную устойчивость, повысить эффективность и безопасность служебной деятельности.

Цель программы: оптимизация самоотношения и повышение уровня жизнестойкости у сотрудников уголовно–исполнительной системы в целях профилактики профессионального выгорания, повышения эффективности труда и сохранения психического здоровья.

Задачи:

1. Диагностика текущего уровня самоотношения и жизнестойкости.
2. Формирование адекватного и позитивного восприятия себя.
3. Развитие компонентов жизнестойкости: вовлеченности, контроля и принятия риска.
4. Обучение стратегиям саморегуляции и стрессоустойчивости.
5. Формирование рефлексивной и ценностной ориентации на конструктивное профессиональное поведение.

Целевая аудитория: сотрудники УИС (в том числе младший, средний и старший начальствующий состав), находящиеся в условиях повышенного психоэмоционального напряжения.

Продолжительность: 6 недель, 1 встреча в неделю по 2 часа.

Темы занятий:

1. «Что я о себе думаю?»
2. «Самопринятие и самоуважение: основа устойчивости»
3. «Контроль как уверенность: где мои границы?»
4. «Вовлеченность: жить, а не выживать»
5. «Риск: выбор и ответственность»
6. «Ресурсы внутри меня»

Ожидаемые результаты реализации программы:

1. Участники смогут адекватно и позитивно воспринимать свои личностные качества и профессиональные достижения, снизить уровень самокритики и повысить уверенность в собственных возможностях. Такое положение способствует укреплению внутреннего стержня личности и формированию здорового образа Я.

2. В ходе занятий сотрудники овладеют эффективными стратегиями адаптации к профессиональным и личным стрессогенным факторам, научатся снижать негативное воздействие напряженных ситуаций.

3. Участники программы усилят осознанность своих целей и ценностей, повысят уровень вовлеченности в служебную деятельность.

4. Регулярная работа с психологическими ресурсами поможет уменьшить симптомы тревожности, усталости, апатии и других признаков профессионального выгорания, обеспечит восстановление психологического баланса и повышение жизненного тонуса.

5. Участники приобретут практические навыки саморегуляции, аутотренинга и психологической самопомощи, научатся планировать и реализовывать индивидуальные стратегии развития.

Таблица 2.9 представляет собой подробный план тематических занятий, направленных на оптимизацию самоотношения и развитие жизнестойкости у сотрудников уголовно–исполнительной системы. Каждый блок занятий структурирован так, чтобы последовательно прорабатывать ключевые компоненты личностного ресурса – понимание и принятие себя, развитие чувства контроля, мотивации, способности к принятию обдуманных рисков и

формирование устойчивых стратегий самоподдержки.

Таблица 2.9

Содержание и структура занятий для оптимизации самоотношения и жизнестойкости сотрудников УИС

№	Тема занятия	Цели занятия	Основные методы и техники	Упражнения и формы работы	Ожидаемые результаты	Время (мин)
1	2	3	4	5	6	7
1	Что я о себе думаю?	– Осознание собственного образа Я – Выявление текущих установок и убеждений	– Метафорические ассоциативные карты – Упражнение «Моя личная формула» – Техника «Я–концепция»	– Анализ личных качеств – Рефлексия на ассоциативных картах – Запись «формулы Я»	– Повышение самопознания и понимания себя – Осознание внутренних ресурсов	120
2	Самопринятие и самоуважение: основа устойчивости	– Формирование позитивного отношения к себе – Снятие внутренних конфликтов	– Арт–терапия (рисунок, лепка) – Упражнение «Письмо себе» – Когнитивная реструктуризация	– Создание образа «Я» – Написание письма себе с поддержкой – Переформулирование негатива	– Повышение уровня самопринятия – Уменьшение самокритики	120

Продолжение таблицы 2.9

1	2	3	4	5	6	7
3	Контроль как уверенность: где мои границы?	– Развитие чувства контроля над жизненными ситуациями – Формирование границ личной ответственности	– Анализ жизненных ситуаций – Работа с убеждениями – Упражнение «Зона влияния»	– Обсуждение примеров контроля и отсутствия контроля – Определе–ние зоны влияния	– Укрепление чувства контроля – Повышение уверенности в принятии решений	120
4	Вовлеченность: жить, а не выживать	– Повышение интереса к жизни и работе – Формирование ответственности за свои действия	– Ролевая игра – Групповая дискуссия – Рефлексивные упражнения	– Игра «Мотиватор» – Обсуждение ценностей – Ведение дневника успехов	– Повышение мотивации – Развитие внутренней вовлеченности	120
5	Риск: выбор и ответственность	– Развитие толерантности к неопределенности – Формирование стратегического мышления	– Симуляцион–ные кейсы – Техники проактивного поведения – Упражнение «Страх как ресурс»	– Разбор кейсов на принятие рисков – Обсуждение страхов и способов их преодоле–ния	– Повышение готовности принимать обдуманные риски – Снижение тревожности	120

1	2	3	4	5	6	7
6	Ресурсы внутри меня	– Интеграция опыта – Формирование устойчивых моделей самоподдерж- ки и личностного роста	– Работа с личностными ресурсами – Аутотренинг – Техника «Карта внутренней опоры»	– Составле- ние карты личных ресурсов –Аутотре- нинг –План личностного развития	– Усиление внутренней опоры – Формирова- ние позитивных стратегий поведения	120

Реализация занятий предполагает использование таких психотерапевтических и тренинговых методов, как арт–терапия, ролевые игры, когнитивная реструктуризация, аутотренинг, метафорические карты и другие практические упражнения. Она позволяет усваивать теоретические знания и применять их в безопасной групповой среде.

Каждое занятие имеет цели, соответствующие аспектам самоотношения и жизнестойкости, ожидаемые результаты. Продуманное распределение времени обеспечивает возможность качественного погружения в тему и выполнения всех практических заданий.

Основная задача данных занятий – создать условия для повышения психологической устойчивости сотрудников в условиях профессиональных стрессов и жизненных ситуаций. Развитие позитивного самоотношения и жизнестойкости способствует укреплению внутреннего ресурса личности, повышению мотивации, снижению эмоционального выгорания и улучшению общего качества жизни и работы.

Таким образом, программа по оптимизации самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы необходима для организации и проведения системной работы по личностному

развитию сотрудников УИС. Она служит для поддержания психологического здоровья и профессиональной готовности в условиях высокой ответственности и напряженности службы.

Исследование взаимосвязи самоотношения и жизнестойкости личности у сотрудников уголовно–исполнительной системы организовано на базе Отдела МВД России по центральному району г. Красноярск с участием 50 сотрудников в возрастном диапазоне от 25 до 45 лет и со стажем работы от 3 до 15 лет, опирается на строго выстроенную методологию. Подобранные диагностические инструменты позволяют охватить структурные особенности самоотношения (МИС Столина и Пантилеева, шкала ситуативной обусловленности Керниса и Парадайса), личностные и профессиональные аспекты жизнестойкости (тест Мадди и опросник ОНQ). Использование статистического анализа на основе корреляции Спирмена выявляет значимые связи между переменными в условиях а выборки.

По результатам эмпирического исследования с использованием методик МИС (В.В. Столин, С.Р. Пантилеев), Шкалы ситуативной обусловленности самоотношения (М. Кернис, А. Парадайс), теста жизнестойкости Мадди и ОНQ была зафиксирована положительная динамика в уровне самоотношения и жизнестойкости у сотрудников после участия в программе психологической оптимизации. На констатирующем этапе большинство участников демонстрировали нарушенное самоотношение: преобладали ненормальные показатели по шкалам самооценности, самопринятия и самоуважения. По шкале ситуативной обусловленности 86% респондентов показали низкий уровень, а по тесту Мадди 70% сотрудников имели низкую жизнестойкость. Аналогичная картина наблюдалась по ОНQ – особенно по шкале «Принятие риска».

Разработка и реализация программы «Развитие самоотношения и жизнестойкости у сотрудников УИС» ориентирована на усиление внутренней устойчивости сотрудников уголовно–исполнительной системы, сталкивающихся с постоянным психоэмоциональным напряжением. Вместо акцента на борьбу с последствиями стресса, программа выстраивает фундамент

для личностного роста – через осмысление образа себя, развитие самопринятия и активной жизненной позиции. Каждый этап занятий направлен на осознание и активацию собственных ресурсов, обучение навыкам саморегуляции и укрепление чувства вовлеченности и ответственности.

На контрольном этапе наблюдался устойчивый рост по большинству показателей. По шкале «Самоуверенность» методики МИС 100% сотрудников достигли нормального уровня, по «Самоценности» – 94%. Повысилась самопривязанность, самопринятие и самоуважение. Уровень ситуативной обусловленности снизился: 48% продемонстрировали средний уровень. По тесту Мадди доля с высокой жизнестойкостью увеличилась до 16%, а с низкой снизилась до 40%. Показатели по ОНҚ улучшились. Анализ с применением коэффициента Спирмена выявил сильную положительную связь между самоотношением и жизнестойкостью ($r_s = 0,91$, $p < 0.01$), что подтверждает значимость внутреннего отношения к себе как ресурса устойчивости в профессионально напряженной среде.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Анализ отечественных и зарубежных подходов к пониманию самоотношения и жизнестойкости личности позволяет увидеть, что эти категории имеют значение в объяснении внутренней устойчивости и жизненного потенциала человека в условиях современного мира. Самоотношение раскрывается как структурный компонент, обеспечивающий адаптивность и психическую устойчивость личности через внутренние механизмы саморегуляции, где самооценка выступает центральным элементом, направляющим личность на поддержание равновесия и эффективное функционирование в стрессовых ситуациях. Жизнестойкость личности рассматривается как феномен, объединяющий когнитивные, эмоциональные и волевые аспекты, и выступающий фундаментальной характеристикой, определяющей способность человека справляться с неблагоприятными условиями и развиваться через них.

Психологические качества личности сотрудников уголовно-исполнительной системы, особенно оперативных подразделений, представляют собой сложную, динамическую систему, формируемую под воздействием специфической служебной среды с высокими требованиями ответственности, эмоциональной нагрузки и постоянного риска. Компонентами психологического облика являются высокая степень ответственности и самоконтроля, эмоциональная устойчивость, коммуникативная компетентность и способность к аналитическому мышлению. Ответственность понимается как внутреннее принятие моральных и правовых норм. Коммуникативные навыки обеспечивают эффективное взаимодействие с осужденными и развивают самоотношение с жизнестойкостью.

Самоотношение и жизнестойкость взаимосвязаны и дополняют друг друга при обеспечении личностной устойчивости и адаптивности. Жизнестойкость личности обеспечивает фильтрацию восприятия жизненных и служебных

событий, снижает внутренние конфликты и излишнюю самокритику, создает психологическую защиту от разрушительного влияния внешних стрессоров и служит внутренним ресурсом для постоянного саморазвития и мотивации. Через механизм самопринятия жизнестойкость способствует формированию устойчивого самоотношения.

Эмпирическое исследование проведено в Отделе МВД России по центральному району г. Красноярска. Оно необходимо для выявления взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и самоотношения у сотрудников УИС. Для получения результатов использованы валидные и надежные психодиагностические методики: методика «МИС» В.В. Столина и С.Р. Пантिलеева, «Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Кернisa и А. Парадайса, опросник «Hardiness Survey» (адаптация Д.А. Леонтьева) и «Опросник профессиональной жизнестойкости» (ОНQ, адаптация Е.А. Шмелевой и П.А. Кислякова). Статистическая обработка с использованием корреляции Спирмена устанавливает характер взаимосвязей между изучаемыми показателями и создает обоснованную базу для оценки эффективности психокоррекционных воздействий.

По результатам проведенного эмпирического исследования с применением методик была выявлена динамика в уровне самоотношения и жизнестойкости у сотрудников, участвовавших в программе психологической оптимизации. Для диагностики самоотношения использовалась Методика исследования самоотношения личности (МИС), разработанная В.В. Столиным и С.Р. Пантилеевым, а ситуативный компонент самоотношения оценивался с помощью Шкалы ситуативной обусловленности самоотношения М. Кернisa и А. Парадайса. Уровень жизнестойкости определялся по Тесту жизнестойкости Мадди (Hardiness Survey) и по методике оценки профессиональной жизнестойкости (ОНQ – Occupational Hardiness Questionnaire).

На констатирующем этапе большинство сотрудников демонстрировали нестабильное и нарушенное самоотношение: преобладали ненормальные уровни по шкалам самооценности, самопринятия, самоуважения и саморуководства по

методике МИС. 86% сотрудников имели низкий уровень ситуативной обусловленности самоотношения по методике Керниса и Парадайса. Однако этот показатель сочетался с высокой долей низкой жизнестойкости: по тесту Мадди 70% респондентов продемонстрировали низкие показатели, отражающие неспособность к эффективному совладанию со стрессом. Аналогичные тенденции зафиксированы и по профессиональной жизнестойкости (ОНQ).

Программа «Развитие самоотношения и жизнестойкости у сотрудников УИС» направлена на укрепление психологического потенциала личности в условиях профессионального стресса и высокой эмоциональной нагрузки. Актуальность программы обусловлена характером служебной деятельности в УИС, где повседневные задачи сопряжены с высоким уровнем риска, конфликтами, дефицитом времени и ограниченными ресурсами. Именно в таких условиях следует развивать у сотрудников позитивное самоотношение и жизнестойкость как ресурсы для профилактики эмоционального выгорания и повышения профессиональной устойчивости. Содержание программы построено на интеграции теоретических и практико-ориентированных компонентов, где основное внимание уделяется саморефлексии, осознанию ценностей, развитию самопринятия, внутреннего контроля и мотивации. Ожидаемые результаты включают укрепление психологического здоровья, повышение стрессоустойчивости, развитие конструктивных поведенческих стратегий и снижение рисков профессиональной дезадаптации.

На контрольном этапе была зафиксирована положительная динамика: практически все шкалы методики МИС показали значительный рост нормальных значений. По шкале «Самоуверенность» 100% участников достигли нормального уровня, а по шкале «Самоценность» – 94%. Наблюдалось увеличение числа респондентов с нормальной самопривязанностью, самопринятием и самоуважением. По шкале ситуативной обусловленности количество сотрудников с низкой зависимостью самооценки от внешних факторов снизилось до 20%, при этом 48% показали среднюю ситуативную обусловленность. В отношении жизнестойкости произошли изменения – число

сотрудников с низким уровнем по тесту жизнестойкости Мадди снизилось с 70% до 40%, а высоких – увеличилось до 16%. Профессиональная жизнестойкость (по ОНҚ) продемонстрировала положительную динамику, особенно по интегральной шкале и шкалам «Контроль» и «Вовлеченность».

Корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена позволил выявить значимую положительную связь между уровнем самоотношения и общей жизнестойкостью по тесту Мадди ($r_s = 0,91$, $p < 0.01$). Подтверждается тесная взаимосвязь между устойчивостью личности и ее отношением к себе. Остальные коэффициенты корреляции, рассчитанные по шкалам методики МИС, шкале ситуативной обусловленности и методике ОНҚ, не достигли уровня статистической значимости.

Таким образом, цель работы достигнута, задачи решены, гипотеза доказана.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абдуллина, Л. Н. Проблема жизнестойкости в период ранней взрослости / Л. Н. Абдуллина. // Актуальные вопросы современной науки и образования. – Пенза, 2024. – С. 71–79.
2. Балябина, С. Э. Взаимосвязь жизнестойкости и толерантности к неопределенности / С. Э. Балябина. // Студенческий вестник. – 2023. – № 13–1 (252). – С. 64–68.
3. Борздая, А. М. Жизнестойкость личности как психологический феномен / А. М. Борздая. // Generation Ψ. Материалы V Всероссийской научно–практической студенческой конференции. – Новосибирск, 2024. – С. 39–41.
4. Борисова, О. В. Психологические качества личности сотрудника оперативного подразделения / О. В. Борисова, В. А. Эйхман. // Правоохранительные органы: теория и практика. – 2024. – № 1 (46). – С. 89–91.
5. Воробьева, К. И. Самопринятие как субъектная характеристика жизнестойкости человека / К. И. Воробьева, Т. С. Пилипенко. // Социальные и гуманитарные науки на Дальнем Востоке. – 2023. – Т. 20, № 4. – С. 37–43.
6. Воропаева, Е. Д. Особенности проявления жизнестойкости в зависимости от выраженности черт темперамента / Е. Д. Воропаева. Психологическая студия. – Витебск, 2025. – С. 36–37.
7. Гончарова, С. М. Психологические особенности жизнестойкости в условиях неопределенности у сотрудников организации / С. М. Гончарова. // Скиф. Вопросы студенческой науки. – 2024. – № 5 (93). – С. 457–462.
8. Гордеева, Т. О. Теория самодетерминации Э. Деси и Р. Райана / Т. О. Гордеева. // Психология мотивации достижения: учеб. пособие. – Москва : Смысл: Академия, 2006. – С. 201–245.
9. Готовцева, Е. В. Жизнестойкость как объект современных психологических исследований / Е. В. Готовцева. // Наука и образование. Материалы XXVI Всероссийской с международным участием научно–

практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. – Томск, 2024. – С. 24–28.

10. Дергачева, О. Е. Автономия и самодетерминация в психологии мотивации: теория Э. Деси и Р. Райана / О. Е. Дергачева. // Современная психология мотивации. – Москва : Смысл, 2002. – С. 103–121.

11. Дергачева, О. Е. Личностная автономия как предмет психологического исследования: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О. Е. Дергачева; МГУ им. М. В. Ломоносова. – Москва, 2005. – 22 с.

12. Дерягина, Л. Е. Стрессовые ситуации как условие развития профессионально важных качеств личности сотрудников органов внутренних дел / Л. Е. Дерягина, О. В. Гарманова. // Психология стресса и совладающего поведения: устойчивость и изменчивость отношений, личности, группы в эпоху неопределенности. – Кострома, 2022. – С. 423–426.

13. Долгова, Д. С. Анализ теоретических подходов отечественных и зарубежных ученых к феномену жизнестойкости личности / Д. С. Долгова. // Молодой ученый. – 2024. – № 50 (549). – С. 431–432.

14. Ельникова, О. Е. Особенности жизнестойкости современного человека в эпоху пандемии / О. Е. Ельникова, А. Н. Пронина, И. В. Фаустова, Л. Ю. Комлик. // Российский психологический журнал. – 2022. – Т. 19, № 3. – С. 164–177.

15. Зеер, Э. Ф. Практикум по психологии профессий: учеб. пособие / Э. Ф. Зеер, А. М. Павлова, А. П. Зольников – Екатеринбург : Рос. гос., 2002. – 174 с.

16. Калинина, Ю. А. Жизнестойкость личности как психологический феномен / Ю. А. Калинина. // Молодежь XXI века: образование, наука, инновации. Материалы XII Всероссийской студенческой научно–практической конференции с международным участием. – Новосибирск, 2024. – С. 154–156.

17. Картузова, Н. А. Особенности саморегуляции у лиц с разным уровнем развития жизнестойкости / Н. А. Картузова. // Научное отражение. – 2021. – № 2 (24). – С. 5–9.

18. Ким, А. Е. Жизнестойкость личности как объект психологического исследования / А. Е. Ким. // Вестник Санкт–Петербургского военного института войск национальной гвардии. – 2024. – № 2 (27). – С. 116–125.

19. Киселева, Е. В. Планирование и развитие карьеры: учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Е. В. Киселева. Вологда : Легия, 2010. – 332 с.

20. Климова, Н. П. Теоретические аспекты взаимосвязи эмоционального интеллекта с компонентами жизнестойкости личности / Н. П. Климова. // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого–педагогические науки. – 2021. – № 21–4. – С. 163–170.

21. Ковалевич, М. С. Жизнестойкость как одна из составляющих «экзистенциального благополучия» будущих специалистов / М. С. Ковалевич. // Высшая школа педагогики: учитель и время. Сборник материалов международной научно–практической конференции, посвященной 200–летию юбилею К. Д. Ушинского (1823–1871). – Орехово–Зуево, 2023. – С. 82–88.

22. Ковин, А. Н. Формирование психологической готовности сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации к выполнению оперативно–служебных задач в особых условиях / А. Н. Ковин. // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2023. – Т. 28, № 3. – С. 556–566.

23. Коган, О. С. Психологические особенности личности и проблемы конфликтности для работников сферы юриспруденции / О. С. Коган, М. В. Лифанова, А. В. Чекрыжов. // Евразийский юридический журнал. – 2022. – № 8 (171). – С. 451–452.

24. Крюкова, В. В. Актуальные вопросы подготовки сотрудников ОВД к деятельности в особых случаях / В. В. Крюкова. // Молодой исследователь: вызовы и перспективы. – Москва, 2024. – С. 119–123.

25. Литвак, А. В. Анализ феномена жизнестойкости в отечественной и зарубежной литературе / А. В. Литвак. // Актуальные проблемы личности, образования и общества в контексте социально–гуманитарных наук. – Москва, 2024. – С. 46–48.

26. Морозюк, С. Н. Психология личности. Психология характера: учебное пособие для вузов / С. Н. Морозюк. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 217 с.

27. Наливайко, Т. В. Исследование жизнестойкости и ее связей со свойствами личности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / Т. В. Наливайко. – Челябинск, 2006. – 175 с.

28. Петрова, Н. И. Толерантность самоактуализирующейся личности / Н. И. Петрова. // Толерантность и проблема идентичности. – 2002. – Т. 9, № 4. – С. 254.

29. Печенкова, Е. А. Профессионально–психологические требования к личности сотрудников оперативных подразделений МВД РФ / Е. А. Печенкова, А. Е. Ильин. // Общественная безопасность, законность и правопорядок в III тысячелетии. – 2024. – № 10–3. – С. 168–173.

30. Покальчук, Е. В. Влияние силы воли на показатели жизнестойкости личности / Е. В. Покальчук. // Наука и общество: инструменты и решения глобальных проблем современности. – Санкт-Петербург, 2024. – С. 107–112.

31. Походзилова, В. В. Теоретический обзор значимости жизнестойкости в условиях современного мира / В. В. Походзилова. // Актуальные проблемы педагогики и психологии. – 2023. – Т. 4, № 6. – С. 44–49.

32. Райгородский, Д. Я. Психология самосознания. Хрестоматия / Д. Я. Райгородский. – Самара : Издательство Бахрах–М, 2020. – 284 с.

33. Семячков, К. А. Концептуальная модель повышения жизнестойкости территории на основе идей умного города / К. А. Семячков. // Креативная экономика. – 2024. – Т. 18, № 11. – С. 2975–2992.

34. Сова, Ю. И. Смысловая саморегуляция жизнестойкого отношения студента к кризисным ситуациям: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Ю. И. Сова. – Тамбов, 2009. – 228 с.

35. Толочек, В. А. Жизнеспособность и жизнестойкость: открытые вопросы / В. А. Толочек. // Человек в условиях неопределенности. – Самара, 2022. – С. 335–340.

36. Тышковский, А. В. Адаптационные возможности личности. Жизнестойкость и жизнеспособность / А. В. Тышковский. // Негосударственная высшая школа России: вызовы нового столетия, ответы и перспективы развития. – Москва, 2024. – С. 147–155.

37. Утлик, Э. П. Психология личности: учебник / Э. П. Утлик. – Москва : Academia, 2018. – 448 с.

38. Чеснокова, И. И. Особенности развития самосознания в онтогенезе / И. И. Чеснокова. // Принцип развития в психологии. – 1978. – С. 316–337.

39. Шаповал, В. А. Информационно–психологическая устойчивость сотрудников полиции: определение понятия и концептуально–методологические подходы исследования / В. А. Шаповал, В. Ю. Курдюкова. // Вестник Санкт–Петербургского университета МВД России. – 2022. – № 3 (95). – С. 207–214.

40. Шестакова, Е. А. Феномен жизнестойкости личности / Е. А. Шестакова. // Generation Ψ. Материалы IV Всероссийской научно–практической студенческой конференции. – Новосибирск, 2023. – С. 114–116.

Методика исследования самоотношения (тест – опросник МИС) В.В. Столин,
С.Р. Пантилеев.

Испытуемому предъявляется тест, содержащий 110 пунктов и стандартный бланк ответов. Инструкция подразумевает две градации ответов: «согласен – не согласен», которые фиксируются испытуемыми в соответствующих позициях бланка.

Значения подсчитываются по 9-ти шкалам с помощью специального ключа-трафарета, накладываемого на бланк. Трафарет конструируется в соответствии с ключом теста.

Ключ для обработки.

Ниже приведены номера пунктов опросника и знак, с которым пункт входит в соответствующий фактор.

Шкала 1. Открытость.

«+»: 1, 3, 9, 53, 56, 65.

«-»: 21, 48, 62, 86, 98.

Шкала 2. Самоуверенность.

«+»: 7, 24, 30, 35, 36, 51, 52, 58, 61, 73, 82.

«-»: 20, 80, 103.

Шкала 3. Саморуководство.

«+»: 43, 44, 45, 74, 76, 84, 90, 105, 106, 108, 110.

«-»: 109.

Шкала 4. Зеркальное Я.

«+»: 2, 5, 29, 41, 50, 102.

«-»: 13, 18, 34, 85.

Шкала 5. Самоценность

«+»: 8, 16, 39, 54, 57, 68, 70, 75, 100.

«-»: 15, 26, 31, 46, 83.

Шкала 6. Самопринятие.

«+»: 10, 12, 17, 28, 40, 49, 63, 72, 77, 79, 88, 97.

Шкала 7. Самопривязанность.

«+»: 6, 32, 33, 55, 89, 93, 95, 101, 104.

«-»: 96, 107.

Шкала 8. Конфликтность.

«+»: 4, 11, 22, 23, 27, 38, 47, 59, 64, 69, 81, 91, 94, 99.

Шкала 9. Самоуважение.

«+»: 14, 19, 25, 37, 60, 66, 71, 78, 87, 92.

Шкала 1 – внутренняя честность (открытость) включает 11 пунктов с такими аспектами образа «Я», как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до сознания.

Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на ее значимость.

Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Шкала 2 – самоуверенность содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надежном человеке, которому есть за что себя уважать.

Положительный плюс шкалы соответствует высокому сомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности.

Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнении в способности вызывать уважение.

Шкала 3 – саморуководство отражает представления о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, является он сам.

Высокий балл по шкале свидетельствует, что человек отчетливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей.

Низкие баллы свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом.

Данная шкала по содержанию близка к психологической переменной, которую в литературе принято обозначать как локус контроля. В последующей главе мы рассмотрим более подробно методику диагностики локуса контроля.

Шкала 4 – зеркальное Я (отраженное самоотношение) включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей.

Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию,

Продолжение приложения 1

одобрение и понимание, с низкими значениями связан ожидание противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 5 – самооценność.

Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира.

Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнениях в ценности собственной личности, отстраненности, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6 – самопринятие.

Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самой собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже с некоторыми недостатками.

Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостатком самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 7 – самопривязанность

Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я–концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я–образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания.

Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворенности собой.

Шкала 8 – внутренняя конфликтность.

Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно–депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворенность и споры с собой протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции.

Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком

Продолжение приложения 1

проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения.

Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве.

Шкала 9 – самообвинение.

Высокие значения говорят об самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки. По психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей (8) шкалой. Однако, если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способности), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже, несмотря на высокую самооценку собственных качеств.

Крайне высокие значения по 8-й и 9-й шкалам при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.

Таблица 1, п.1

Перевод сырых баллов в стены.

Стены Шкалы	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	0	0	1	2–3	4–5	6–7	8	9	10	11
2	0–1	2	3–4	5–6	7–9	10	11–12	13	13	14
3	0–1	2	3	4–5	6	7	8	9–10	11	12
4	0	1	2	3–4	5	6–7	8	9	10	11
5	0–1	2	3	4–5	6–7	8	9–10	11	12	13–14
6	0–1	2	3–4	5	6–7	8	9	10	11	12
7	0	1	2	3	4–5	6	7–8	9	10	11
8	0	0	1–2	3–4	5–7	8–10	11–12	13	14	15
9	0	1	2	3–4	5	6–7	8	9	10	10

Подсчитанные совпадающие ответы вносятся в колонку результатов «балл» на бланке ответов. Полученные «сырые» баллы по специальной шкале переводятся в стандартные оценки «стены» и заносятся в колонку «стены». Психологической нормой считаются стены от

3 до 7.

Проведена факторизация матриц интеркорреляций значений шкал, в результате чего определены три независимые фактора:

1. Самоуважение. В данный фактор вошли значения шкал: открытость (внутренняя честность) (1), самоуверенность (2), саморуководство (3), зеркальное Я (отражение самооотношения) (4). Совокупность значений шкал выражает оценку собственного «Я» испытуемого по отношению к социально–нормативным критериям: моральности, успешности, воле, целеустремленности, социальному одобрению.

Данный фактор можно исследовать с помощью «Шкалы самоуважения Розенберга» [10, 12], представляющий собой 10 утверждений, каждое из которых оценивается по 4–х балльной шкале.

2. Аутосимпатия. В данный фактор вошли: самооценность (5), самопринятие (6), и самопривязанность (7). Эти шкалы в наиболее чистом виде отражают эмоциональное отношение испытуемого к своему «Я».

3. Внутренняя неустойчивость. Данный фактор содержит шкалы: внутренняя конфликтность (8), самообвинение (9). Этот фактор связан с негативным самооотношением, не зависящим от аутосимпатии и самоуважения.

Показатели третьего фактора могут свидетельствовать о дезадаптации личности и о потребности респондента в психологической помощи.

Инструкция для учащегося.

Вам предлагается выполнить следующее задание, в котором содержатся вопросы в форме возможных утверждений об особенностях Вашего характера, привычках, интересах и т.д. На эти вопросы не может быть «хороших» или «плохих» ответов, т.к. каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того, чтобы полученные на основании Ваших ответов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, Вам нужно постараться выбрать наиболее точные и достоверные ответы.

1. Вопросы составлены так, что особого времени на обдумывание не требуется. Давайте первый ответ, который придет Вам в голову (как правило, он оказывается наиболее естественным). Конечно, вопросы слишком коротки, чтобы в них содержались все необходимые подробности. Поэтому отвечайте, представляя себе сами типичные ситуации, не задумываясь над деталями.

2. Возможно, некоторые вопросы Вам трудно отнести к себе. В таком случае постарайтесь дать предположительный ответ.

Продолжение приложения 1

3. Помните, что «плохих» ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

Читайте последовательно каждое из приведенных выше утверждений и решайте – верно, оно по отношению к Вам или неверно. На бланке ответов рядом с каждым номером утверждения расположены две пустые клетки. Если утверждение верно по отношению к Вам, поставьте «птичку» в левую клетку, если неверно – в правую. Не задумывайтесь долго над ответом.

1. Мои слова довольно редко расходятся с делом.
2. Случайному человеку я, скорее всего, покажусь человеком приятным.
3. К чужим проблемам я всегда отношусь с тем же пониманием, что и к своим.
4. У меня нередко возникает чувство, что то, о чем я с собой мысленно разговариваю – мне неприятно.
5. Думаю, что все мои знакомые относятся ко мне с симпатией.
6. Самое разумное, что может сделать человек в своей жизни – это не противиться собственной судьбе.
7. У меня достаточно способностей и энергии воплотить в жизнь задуманное.
8. Если бы я раздвоился, то мне было бы довольно интересно общаться со своим двойником.
9. Я не способен причинять душевную боль самым родным и любимым людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-то хорошее.
12. Чаще всего я одобряю свои планы и поступки.
13. В моей личности есть, наверное, что-то такое, что способно вызвать у других острую неприязнь.
14. Когда я пытаюсь оценить себя, я прежде всего вижу свои недостатки.
15. У меня не получается быть для любимого человека интересным длительное время.
16. Можно сказать, что я ценю себя достаточно высоко.
17. Мой внутренний голос редко подсказывает мне то, с чем бы я в конце концов не согласился.
18. Многие мои знакомые не принимают меня так уж всерьез.
19. Бывало, и не раз, что я сам остро ненавижу себя.
20. Мне очень мешает недостаток энергии, воли и целеустремленности.

Продолжение приложения 1

21. В моей жизни возникали такие обстоятельства, когда я шел на сделку с собственной совестью.
22. Иногда я сам себя плохо понимаю.
23. Порой мне мучительно больно общаться с самим собой.
24. Думаю, что без труда смог бы найти общий язык с любым разумным и знающим человеком.
25. Если я отношусь к кому-нибудь с укоризной, то прежде всего к самому себе.
26. Иногда я сомневаюсь, можно ли любить меня по-настоящему.
27. Нередко мои споры с самим собой обрываются мыслью, что все равно выйдет не так, как я решил.
28. Мое отношение к самому себе можно назвать дружеским.
29. Вряд ли найдутся люди, которым я не по душе.
30. Часто я не без издевки подшучиваю над собой.
31. Если бы мое второе «Я» существовало, то для меня это был бы довольно скучный партнер по общению.
32. Мне представляется, что я достаточно сложился как личность, и поэтому не трачу много сил на то, чтобы в чем-то стать другим.
33. В целом меня устраивает то, какой я есть.
34. К сожалению, слишком многие не разделяют моих взглядов на жизнь.
35. Я вполне могу сказать, что уважаю сам себя.
36. Я думаю, что имею умного и надежного советчика в себе самом.
37. Сам у себя я довольно часто вызываю чувство раздражения.
38. Я часто, но довольно безуспешно пытаюсь в себе что-то изменить.
39. Я думаю, что моя личность гораздо интереснее и богаче, чем это может показаться на первый взгляд.
40. Мои достоинства вполне перевешивают мои недостатки.
41. Я редко остаюсь непонятым в самом важном для меня.
42. Думаю, что другие в целом оценивают меня достаточно высоко.
43. То, что со мной случается – это дело моих собственных рук.
44. Если я спорю с собой, то уверен, что найду единственно правильное решение.
45. Когда со мной случаются неприятности, как правило, я говорю: «И поделом тебе».
46. Я не считаю, что достаточно духовно интересен для того, чтобы быть притягательным для многих людей.

Продолжение приложения 1

47. У меня нередко возникают сомнения, а таков ли я на самом деле, каким себе представляюсь.

48. Я не способен на измену даже в мыслях.

49. Чаще всего я думаю о себе с дружеской иронией.

50. Мне кажется, что мало кто может подумать обо мне плохо.

51. Уверен, что на меня можно положиться в самых ответственных делах.

52. Я могу сказать, что в целом я контролирую свою судьбу.

53. Я никогда не выдаю понравившиеся чужие мысли за свои.

54. Каким бы я ни казался окружающим, я—то знаю, что в глубине души я лучше, чем большинство других.

55. Я хотел бы оставаться таким, какой я есть.

56. Я всегда рад критике в свой адрес, если она обоснована и справедлива.

57. Мне кажется, что если бы было больше таких людей, как я, то жизнь изменилась бы в лучшую сторону.

58. Мое мнение имеет достаточный вес в глазах окружающих.

59. Что-то мешает мне понять себя по-настоящему.

60. Во мне есть немало того, что вряд ли вызывает симпатию.

61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся самим собой.

62. Иногда я пытаюсь выдать себя не за того, кто я есть.

63. Быть снисходительным к собственным слабостям вполне естественно.

64. Я убедился, что глубокое проникновение в себя, — малоприятное и довольно рискованное занятие.

65. Я никогда не раздражаюсь и не злюсь без особых на то причин.

66. У меня бывали такие моменты, когда я понимал, что и меня есть за что презирать.

67. Я часто чувствую, что мало влияю на то, что со мной происходит.

68. Именно богатство и глубина моего внутреннего мира и определяют мою ценность как личности.

69. Долгие споры с собой чаще оставляют горький осадок, в моей душе, чем приносят облегчение.

70. Думаю, что общение со мной доставляет людям искреннее удовольствие.

71. Если говорить откровенно, иногда я бываю очень неприятен.

72. Можно сказать, что я себе нравлюсь.

73. Я — человек ненадежный.

74. Осуществление моих желаний мало зависит от везения.
75. Мое внутреннее «Я» всегда мне интересно.
76. Мне очень просто убедить себя не расстраиваться по пустякам.
77. Близким людям свойственно меня недооценивать.
78. У меня в жизни нередко бывают минуты, когда я сам себе противен.
79. Мне кажется, что я все-таки не умею злиться на себя по-настоящему.
80. Я убедился, что в серьезных делах на меня лучше не рассчитывать.
81. Я не склонен пасовать перед трудностями.
82. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
83. Мне кажется, что глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
84. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
85. Мне случалось совершать такие проступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
86. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
87. Если я искренне обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
88. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
89. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
90. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
91. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
92. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение – это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
93. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
94. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.
95. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
96. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
97. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
98. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
99. Те, кто меня не любят, просто не знают, что я за человек.

Окончание приложения 1

100. Убедить себя в чем–то не составляет для меня особого труда.
101. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
102. Мне кажется, что мало кто уважает меня по–настоящему.
103. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
104. Я сам создал себя таким, каков я есть.
105. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
106. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
107. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
108. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
109. Уверен, что в жизни я на своем месте.

Приложение 2

«Шкала ситуативной обусловленности самоотношения» М. Кернса и А. Парадайса.

Инструкция: ниже представлены утверждения, которые описывают отношение к себе и личностные характеристики. Внимательно прочитайте каждое предложение и подумайте, насколько оно характеризует именно Вас. На шкале под каждым утверждением обведите только одно число, которое наилучшим образом отражает Ваше мнение. Здесь не может быть «хороших» или «плохих» ответов. Пожалуйста, отвечайте максимально честно.

Стимульный материал:

1. Важным показателем моей самооценки является то, насколько компетентны мои действия.
2. Даже если мне грозит неудача, это не влияет на мое чувство собственного достоинства.
3. Мое отношение к самому себе определяется тем, насколько я соответствую стандартам, которые сама для себя установила.
4. Мои чувства к самой себе зависят от того, насколько другие люди любят и принимают меня.
5. Если мне удастся с кем–то поладить, то я начинаю относиться к себе лучше.
6. Важным показателем моей самооценки является то, насколько я физически привлекательна.
7. Мои чувства к самой себе зависят от того, что, по моему мнению, другие люди говорят

Окончание приложения 2

и думают обо мне.

8. Если мне говорят, что я хорошо выгляжу, то я начинаю относиться к себе лучше.

9. Мое чувство самооценности не зависит от того, что другие люди относятся ко мне плохо.

10. Важным показателем моей самооценности является то, насколько я соответствую стандартам, которые для меня установили другие люди.

11. Мои чувства к самой себе не зависят от осознания того, что я нравлюсь кому-то.

12. Я чувствую, что недовольна собой, когда мои реальные действия не соответствуют моим ожиданиям.

13. Даже если я выгляжу не лучшим образом, это не влияет на мое чувство собственного достоинства.

14. Мои чувства по отношению к себе зависят от того, насколько хорошо я выгляжу.

15. Даже если окружающие люди не принимают или отвергают меня, это не влияет на мое чувство собственного достоинства.

Испытуемые оценивают, насколько их обычное поведение напоминает представленные в методике варианты. Ответы предлагается фиксировать по шкале от 1 («совсем не похоже на меня») до 5 («очень похоже на меня»).

Обработка результатов производится в соответствии с ключом, где присутствуют так называемые «прямые» и «обратные» ответы. По итогам может быть набрано от 15 до 75 баллов.

Высокие показатели по шкале интерпретируются как выраженная зависимость самоотношения от ситуативных переменных.

Приложение 3

Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой).

Инструкция. Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только ваше мнение. Просьба работать, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях

Продолжение приложения 3

с миром. Жизнестойкость – это некая экзистенциальная отага, позволяющая личности в меньшей степени зависеть от ситуативных переживаний, преодолевать постоянную базовую тревогу, актуализирующуюся в ситуации неопределенности и необходимости выбора.

Данная диспозиция включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами.

Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. «Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность».

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому – ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска – убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности, обедняющим жизнь личности.

Обработка результатов.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска).

Вовлеченность.

Прямые пункты 4, 12, 22, 23, 24, 29, 41

Обратные пункты 2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42

Контроль.

Прямые пункты 9, 15, 17, 21, 25, 44

Окончание приложения 3

Обратные пункты 1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43

Принятие риска.

Прямые пункты 34, 45

Обратные пункты 7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Высокий уровень (баллы выше среднего +1 стандартное отклонение)

Указывает на сильную жизнестойкость. Человек проявляет устойчивость к стрессам, умеет сохранять внутреннее равновесие в условиях неопределенности, обладает уверенностью в своих силах и способен эффективно справляться с трудностями.

Средний уровень (около среднего значения ± 1 стандартное отклонение)

Характеризует нормальную степень жизнестойкости. Личность в целом справляется с жизненными стрессами, но иногда может испытывать затруднения или внутреннее напряжение в особо сложных ситуациях.

Низкий уровень (баллы ниже среднего -1 стандартное отклонение и ниже)

Свидетельствует о сниженной жизнестойкости, повышенной уязвимости к стрессу, сомнениях в собственных силах и слабой способности к адаптации в сложных обстоятельствах. Требуется внимания и возможного психологического сопровождения.

Таблица 1, п.3

Показатель	Среднее значение	Стандартное отклонение
Общий балл	80,72	18,53
Вовлеченность	37,64	8,08
Контроль	29,17	8,43
Принятие риска	13,91	4,39

Приложение 4

Опросник Профессиональная жизнестойкость (Occupational Hardiness Questionnaire, OHQ) B. Moreno–Jimenez et al. Адаптация: Е. А. Шмелева, П. А. Кисляков.

Инструкция: оцените степень своего согласия с предъявляемыми утверждениями. Отвечая на вопрос, Вы можете выбрать один из четырех предложенных вариантов ответа. Выбрав ответ, поставьте любую отметку в соответствующем поле бланка».

1 – Совершенно не согласен

2 – Скорее не согласен, чем согласен

3 – Скорее согласен, чем не согласен

4 – Полностью согласен

1. Я серьезно отношусь к тому, что делаю, потому что это лучший способ для достижения моих собственных целей.

2. Даже если это требует больших усилий, я выбираю работу, которая даст мне новый опыт.

3. Я делаю все возможное, чтобы контролировать результаты своей работы.

4. Я считаю свою работу ценной для общества и не против посвятить ей все свои усилия.

5. В моей работе меня больше всего привлекают инновации и новшества в процедурах.

6. Все достигается только личными усилиями.

7. Я забочусь о своей работе и отождествляю себя с ней.

8. В моей работе меня привлекают те задачи и ситуации, которые связаны с личным вызовом.

9. Контроль над ситуациями – единственное, что гарантирует успех.

10. Моя повседневная работа удовлетворяет меня и заставляет полностью посвятить себя ей.

11. Насколько я могу, я стараюсь получать новые впечатления от своей повседневной работы.

12. Дела идут хорошо, когда вы готовите их сознательно.

13. По возможности я ищу новые и разные ситуации в своей рабочей среде.

14. Мои собственные иллюзии – вот что заставляет меня продолжать заниматься своей деятельностью.

15. При серьезной и тщательной работе результаты контролируются.

Ключи шкал теста «Жизнестойкость». Тестовая методика содержит три шкалы: «вовлеченность», «контроль», «принятие риска», четвертая шкала «жизнестойкость» – интегральная по отношению к предыдущим трем (оценивает общий уровень жизнестойкости, суммируя баллы по всем трем шкалам). В каждой шкале существуют прямые и обратные вопросы (табл. 1, 2, 3). Ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» – 0 баллов, «скорее нет, чем да» – 1 балл, «скорее да, чем нет» – 2 балла, «да» – 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» – 3 балла, «да» – 0 баллов). На основе значения среднего и среднеквадратического отклонения высчитываются показатели низкого и среднего значения.

Таблица 1, п.4

Средние значения и среднеквадратическое отклонение от среднего по шкалам теста «Жизнестойкость»

Шкалы	М	СКО
Жизнестойкость	80	18
Вовлеченность	38	8
Контроль	29	8,5
Принятие риска	14	4,4

Таблица 2, п.4

Показатели низкого и высокого значения по тесту «Жизнестойкость»

Шкалы	Низкие значения (М–СКО)	Высокие значения (М+СКО)
Жизнестойкость	менее 62	98 и более
Вовлеченность	менее 30	46 и более
Контроль	менее 20,5	37,5 и более
Принятие риска	менее 9,6	18,4 и более

Интерпретация шкал

Интерпретации подлежат шкалы, по которым коэффициент по модулю превышает 1, т.е. шкалы, по которым отклонение фактического показателя от среднего значения превышает одну сигму (среднеквадратическое отклонение). Если значение коэффициента отрицательное и меньше «–1», то это интерпретируется как низкие значения. Если значение коэффициента положительное и больше «+1», то это интерпретируется как высокие значения. Если значение коэффициента по модулю выше 2, то тогда в интерпретации добавляется слово «существенно».

«Жизнестойкость». В случае больших значений по «жизнестойкости» (более чем высокие значения) дополнительно выдается следующая фраза: «Высокие значения «жизнестойкости» характерны для людей, обладающих возможностью стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых».

В случае низких значений по «жизнестойкости» (ниже низких значений) дополнительно

Окончание приложения 4

выдается следующая фраза: «Низкие значения «жизнестойкости» характерны для людей, обладающих низкими возможностями совладания со стрессовыми ситуациями».

«Вовлеченность». В случае больших значений по «вовлеченности» ($> M + \text{СКО}$) дополнительно выдается следующая фраза: «Высокие значения «вовлеченности» характерны для людей, получающих удовольствие от собственной деятельности».

В случае низких значений по «вовлеченности» ($< M - \text{СКО}$) выдается следующая дополнительная фраза: «Низкие значения «вовлеченности» характерны для людей, ощущающих себя отвергнутыми, «вне» жизни».

«Контроль». В случае больших значений по «контролю» ($> M + \text{СКО}$) дополнительно выдается следующая фраза: «Высокие значения «контроля» характерны для людей, убежденных в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован».

В случае низких значений по «контролю» ($< M - \text{СКО}$) выдается следующая дополнительная фраза: «Низкие значения «контроля» характерны для людей, ощущающих чувство собственной беспомощности и ощущение невозможности повлиять на результат происходящего»

«Принятие риска». В случае больших значений по «принятию риска» ($> M + \text{СКО}$) дополнительно выдается следующая фраза: «Высокие значения «принятия риска» характерны для людей, убежденных в том, что все то, что с ними случается, способствует их развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, – неважно, позитивного или негативного. Такие люди рассматривают жизнь как способ приобретения опыта, готовы действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности».

В случае низких значений по «принятию риска» ($< M - \text{СКО}$) выдается следующая дополнительная фраза: «Низкие значения «принятия риска» характерны для людей, боящихся перемен без наличия гарантии на успех, не желающих экспериментировать при малейшей вероятности ухудшить свое исходное положение».

