



## Содержание

<b>Введение</b> .....	3
<b>Глава I. Обзор литературы по проблеме исследования стрессоустойчивости сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России</b> .....	8
1.1. Понятие стресса и стрессоустойчивости.....	8
1.2. Роль самооценки самоотношения в развитии стрессоустойчивости.....	17
1.3. Методы повышения стрессоустойчивости сотрудников Государственной противопожарной службы .....	24
<b>Глава II. Констатирующий эксперимент по изучению стрессоустойчивости, самооценки и самоотношения сотрудников Государственной противопожарной службы</b> .....	30
2.1. Организация и методики констатирующего эксперимента.....	30
2.2. Анализ и интерпретация результатов эксперимента.....	33
2.3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости сотрудников Государственной противопожарной службы .....	44
Заключение .....	54
Список литературы .....	57
Приложение .....	65

## Введение

**Актуальность исследования.** Профессиональная деятельность сотрудников Государственной противопожарной службы (ГПС) МЧС России носит экстремальный характер и предъявляет повышенные требования к профессиональным и психологическим качествам личности.

При выполнении задач по тушению пожаров и ликвидации чрезвычайных ситуаций (природных и техногенных) сотрудники личного состава ГПС подвергаются воздействию многих стрессогенных факторов: опасность со стороны физических, химических, психофизиологических (физические и нервно-психические перегрузки) факторов; угроза жизни (как собственной, так и жизни товарищей по службе); ответственность за жизнь спасаемых людей и за выполнение боевой задачи; выполнение действий в условиях недостатка информации и дефицита времени на принятие решений и выполнение действий. МЧС России приводит следующую статистику - ежегодно подразделения ГПС совершают около 2 000 000 выездов, спасают от гибели и травм более 90 000 человек, материальных ценностей на сумму свыше 120 миллиардов рублей.

Очевидно, что труд пожарных теснейшим образом связан с возникновением стресса, в подобных условиях в качестве важнейших факторов профессиональной пригодности к данному виду деятельности выступают: готовность к риску, интернальный локус контроля, стрессоустойчивость [6; 34; 48; 71]. Исходя из вышесказанного, стрессоустойчивость можно рассматривать как профессионально важное качество сотрудника ГПС МЧС России.

Проблемы стресса, стрессоустойчивости, подготовки к деятельности в экстремальных условиях исследовались во многих отечественных и зарубежных научных трудах (В.А. Бодров; Е.П. Ильин; В.Д. Небылицин; В.А. Пономаренко; Лебедев В.И; П.В. Симонов; Я. Рейковский; Г. Селье).

Повышенную стрессоустойчивость обеспечивают следующие физиологические особенности: тип нервной системы, гормональные

особенности, личностные особенности, к которым относится уровень самооценки, особенности самоотношения, уровень субъективного контроля, уровень личностной тревожности, баланс мотивации достижения и избегания [28; 54].

Стрессоустойчивость зависит от индивидуального для каждого человека стрессорного порога, обусловленного свойствами личности [5].

Начало исследованиям, отражающим эффективности деятельности сотрудников пожарной охраны в зависимости от индивидуально-психологических особенностей личности, было положено в 70-е годы XX века [62].

Эмоционально-волевая сфера личности как побудитель и регулятор активности существенным образом влияет на эффективность и производительность деятельности сотрудника МЧС практически по всем линиям службы [11].

Человек будет результативнее преодолевать стрессовые ситуации, если реакция индивида находится в соответствии с требованиями ситуации. Одним из важных параметров потенциального соответствия между преодолением и ситуационными оценками является воспринимаемый контроль над ситуацией, который возможен при адекватной самооценке. Способность сопротивляться воздействиям стресса во многом зависит от особенностей его личностных черт, в большей степени от самооценки [47].

Самооценка и самоотношение во многом определяют формирование целого ряда профессионально важных качеств. Так, например, склонность к риску очень часто порождается неадекватной самооценкой [78].

**Степень разработанности темы исследования.** Анализ отечественных и зарубежных научных источников показал, что, не смотря на имеющийся интерес к проблеме стрессоустойчивости в экстремальных ситуациях, данная проблема до сих пор остается недостаточно изученной и разработанной. К настоящему времени практически отсутствуют данные об изучении влияния разного уровня самооценки, структуры самоотношения на

стрессоустойчивость. Этот факт связан с тем, что ученые рассматривали самооценку и стрессоустойчивость как отдельные, не связанные между собой и не влияющие друг на друга детерминанты.

Так как психологическая служба МЧС России возникла сравнительно недавно, самооценка и самоотношение в контексте повышения стрессоустойчивости у сотрудников Государственной противопожарной службы практически не рассматривалась.

В связи с этим исследование самооценки и самоотношения как фактора влияющего на стрессоустойчивость у сотрудников ГПС является важной и актуальной научно-исследовательской задачей.

**Цель работы:** изучить взаимосвязь стрессоустойчивости с уровнем самооценки и структурой самоотношения у сотрудников ГПС, разработать индивидуальные рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости данного контингента сотрудников.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме исследования определить ее современное состояние.
2. Определить уровень стрессоустойчивости, выявить степень вероятности возникновения профессиональных стрессовых состояний у сотрудников ГПС.
3. Определить уровень самооценки и структуру самоотношения сотрудников ГПС.
4. Установить особенности взаимосвязи стрессоустойчивости с уровнем самооценки и структурой самоотношения сотрудников ГПС.
5. Разработать индивидуальные рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости сотрудников ГПС.

**Объект исследования:** стрессоустойчивость сотрудников ГПС МЧС РФ.

**Предмет исследования:** взаимосвязь стрессоустойчивости с самооценкой и самоотношением у сотрудников ГПС МЧС РФ.

**Гипотезой исследования** стало предположение о том, что существует связь между стрессоустойчивостью и уровнем самооценки, структурой самоотношения, в частности, что неадекватно завышенной и заниженной самооценке, а также низкому уровню самопринятия, саморуководства и уверенности в себе соответствует пониженный уровень стрессоустойчивости.

#### **Практическая и теоретическая значимость исследования.**

Значимость исследования заключается в том, что было проведено комплексное исследование по изучению стресса и стрессоустойчивости во взаимосвязи с такими особенностями личности как самооценка и самоотношение. Полученные результаты помогут более глубоко понять механизм взаимосвязи самооценки и стрессоустойчивости, наметить целесообразные индивидуальные пути профилактики и коррекции стресса у сотрудников ГПС.

#### **Методология и методы исследования.**

Методологической и теоретической основой исследования явились основные принципы отечественной психологии: принцип детерменизма (А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн), принцип единства сознания и деятельности (С.Л. Рубинштейн), принцип системного подхода к изучению психических явлений (Б.Ф. Ломов), принцип развития (Л.С. Выготский).

В работе использовался комплекс методов:

1. Методы теоретического исследования: изучение и анализ необходимой литературы, обобщение, сравнение.
2. Эмпирические методы: наблюдение, проведение экспериментальной работы.
3. Психодиагностические методики.
4. Методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

### **Структура и объем выпускной квалификационной работы.**

Работа традиционно состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

Текст диссертации изложен на 76 страницах, иллюстрирован 6 рисунками, 2 таблицами. Список литературы содержит 79 источников, 2 источника – на иностранном языке.

Автором лично проведены: сбор материала, психологическая диагностика уровня самооценки и структуры самоотношения, уровня стрессоустойчивости сотрудников ГПС, статистическая обработка результатов, их анализ и обсуждение, сформулированы выводы и рекомендации.

# **Глава I. Обзор литературы по проблеме исследования стрессоустойчивости сотрудников Государственной противопожарной службы МЧС России**

## **1.1 Понятие стресса и стрессоустойчивости**

Изучая понятие «стресс» можно столкнуться с огромным количеством определений данного понятия, которые бывают весьма противоречивы. Анализ статистических исследований позволяет сделать вывод о том, что данный термин является одним из самых широко используемых, понятие «стресс» используется многими людьми различных профессий - инженерами, врачами, психологами и др. Таким образом, можно понять, что до настоящего времени не выработано единого, общепринятого понятия данного определения.

Одним из наиболее распространённых определений стресса на данный момент является понимание его как разновидности аффектов, то есть как состояния чрезмерно сильного и продолжительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения [52].

Составители большой медицинской энциклопедии определяют стресс как состояние, возникающее при действии чрезвычайных или патологических раздражителей и приводящее к напряжению неспецифических адаптационных механизмов организма.

Впервые данный термин начал использовать Уолтер Кэннон в своих работах по физиологии и психологии по адаптационной антистрессовой реакции («борьба или бегство») в 1920-х годах. По его мнению, человек, попавший в ситуацию опасности, готовит себя к ответной реакции, которая может быть представлена двумя видами – борьбой или бегством. Уолтер Кеннон показал, что в ответ на угрозу происходит увеличение секреции адреналина из мозгового слоя надпочечников.



Значительно характеристика термина «стресс» расширилась в последние десятилетия XXвека. В частности, рядом исследователей было предложено отождествлять понятие «стресс» с такими понятиями как «фрустрация», «угроза». В 90-е годы Л. Бером и Т. Робертсон разделили все используемые понятия «стресс» в 6 крупнейших журналах (с 1985 по 1989 г.) на 4 категории: стимул; реакция; стимул и реакция; в нескольких случаях смысл употребляемого термина не был понятен.

То есть чаще всего во всех областях естественнонаучного знания понятие «стресс» определяется двумя значениями:

1. Как фактор, который имеет воздействие на организм.
2. Как результат воздействия этого фактора.

Стресс – это неспецифический ответ организма, на любое предъявленное ему раздражение, превышающее определенный порог [65]. Этот порог индивидуален и уникален для каждого человека, именно поэтому на действие одних и тех же раздражающих факторов каждый человек реагирует по-своему. Раздражающие факторы могут быть вызваны как внешней средой, так и внутренней, например, работой органов человека, нередко раздражителем является и слово [35].

Неспецифический ответ организма представляет собой стереотипный ответ, который не зависит от природы раздражителя. Гансом Селье было доказано, что увеличение коркового слоя надпочечников происходит на любые требования, которые предъявляет нам жизнь (холод, боль, жара или даже счастье). Проблемы могут быть различными, но медицинские исследования показывают, что организм реагирует на них стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями [3]. Все включающиеся приспособительные организмы при воздействии стресса называют общим адаптационным синдромом или же стресс-реакцией [66].

Нейрофизиологической основой стресса является изменение функционального состояния гипоталамуса. Организм начинает формировать ответ на раздражитель, как только в центральную нервную систему

поступает соответствующий сигнал. После воздействия раздражителя импульс от коры головного мозга поступает в гипоталамус, очень часто называемый центром эмоций. Это приводит к тому, что в передней части гипоталамуса выделяется кортикотропный рилизинг-фактор, который в свою очередь действует на гипофиз, в результате чего гипофиз начинает вырабатывать адренотропный гормон (АКТГ). Данный гормон раздражает мозговое вещество надпочечников, вследствие чего увеличивается отдача адреналина в кровь и усиливаются обменные процессы [22].

Развитие стресса проходит три стадии:

1. Стадия тревоги. На данной стадии происходит мобилизация всех ресурсов организма в ответ на стрессор, значительно повышается работоспособность. Но организм функционирует в состоянии повышенной напряжённости, происходит множество физиологических перестроек.

2. Стадия резистентности. Адаптация к стрессу максимальна из-за сбалансированных и гармоничных расходов адаптационных резервов. В целом организм функционирует наиболее близко к норме. Но если стрессор оказывается достаточно сильным или действует долгое время, наступает третья стадия.

3. Стадия истощения. На данном этапе приспособление обеспечивается за счет невозможности мобилизации энергетических ресурсов организма, так как функциональные резервы организма уже исчерпаны. Возможен срыв, если нагрузка продолжает возрастать (прорыв адаптационного барьера согласно концепции Г. Селье).

Но было бы большой ошибкой полагать, что стресс – наш опасный враг, и его стоит избегать. Физиологическая сущность стресса состоит во всеобщем адаптационном синдроме и представляет собой полезную вегетативную реакцию, которая помогает приспособиться организму к новым условиям жизнедеятельности. То есть происходит целый ряд физиологических сдвигов, которые способствуют расширению

энергетических ресурсов организма: рост биоэлектрической активности мозга, повышение ЧСС, рост артериального давления, расширение кровеносных сосудов и д.т. Поэтому стресс сам по себе является не только целесообразной защитной реакцией, но и механизмом, который способствует успеху выполнения деятельности в условиях трудностей, опасностей [20].

Стоит отметить, что даже одинаковые по интенсивности и длительности воздействия могут быть стресс-фактором для одного индивида и не обладать этими свойствами для другого, что указывает на наличие индивидуальных особенностей адаптационных реакций. Столь же неоднозначны могут быть эффекты сходного по интенсивности и длительности воздействия и у одного человека при разных функциональных состояниях [13; 24; 32].

То есть стресс способен оказывать положительное влияние на результаты и эффективность деятельности человека. Такой стресс называется эустрессом. Но если стресс превышает определенный критический уровень, согласно закону Йеркса-Додсона, в организме происходит гипермобилизация ресурсов, которая влечет за собой нарушение процессов самоконтроля, саморегуляции и в целом результатов продуктивности, вплоть до невозможности выполнения деятельности.

Стоит сказать о том, что в экстремальной обстановке активность проявляется по-разному и является достаточно индивидуальным процессом. В большей степени проявление активности зависит от типа нервной системы. Например, задачи, которые у людей с сильной нервной системой будут вызывать прирост продуктивности, для людей со слабой нервной системой будут восприниматься уже как дистресс.

Сотрудники, которые причастны к служебной деятельности, где такая мобилизация является очень частым явлением, заслуживают отдельного пристального внимания психологов, именно поэтому особенно актуально применение психопрофилактических методов стресса.

Таким образом, пока стресс не превышает критического уровня, он способствует эффективному преодолению трудностей. Но необходимо не забывать, что это достигается за счет мобилизации резервных возможностей организма, поэтому виды деятельности, где такая мобилизация возникает очень часто, не проходят бесследно для организма, и могут отрицательно сказываться на состоянии здоровья человека [1].

Ученые выделяют два вида стресса в зависимости от характера влияния стрессора на человека: физиологический стресс и психологический стресс.

Отдельно выделяют профессиональный стресс – ответ на критические ситуации в трудовой деятельности человека, проявляющийся в реакциях, которые возникают в физическом и психологическом плане. На данный момент профессиональный стресс выделен МКБ-10 в отдельный раздел.

Физиологический стресс является непосредственной реакцией на воздействие однозначно определенного стимула, например, шумового, температурного, вибрационного и т.д. Реакцией на данные стрессовые раздражители являются ощущения физиологического дискомфорта и предшествующие им сдвиги в функционировании различных физиологических систем.

Психологический стресс можно определить, как феномен осознания, возникающий при сравнении требований, предъявляемых к личности, с ее способностью справиться с этими требованиями. Такое понимание психологического стресса первым ввел Р. Лазарус [58]. Ученые выделяют ряд факторов, которые оказывают влияние на развитие психологического стресса:

1. Личный опыт человека;
2. Осведомленность о ситуации: чем большим количеством информации владеет человек о сложившейся ситуации, тем более низким является субъективное стрессовое значение

3. Характеристика стрессового события (частота возникновения, длительность и интенсивность воздействия, знак эмоциональной окрашенности);

4. Интерпретация стрессового события: ситуация становится для человека стрессовой только тогда, когда субъективно оценивается как источник стресса.

Вейтен, Ллойд в 1994 году привел следующую схему стрессовых реакций: по его мнению, реакция на стресс или потенциально стрессовые объективные события происходит после субъективной когнитивной оценки, то есть после оценки события как угрожающего, имеющего негативные последствия и т.д. Всего было выделено три вида реакций:

1. Эмоциональная реакция (раздражение, гнев, тревога, страх, уныние, печаль и т.д.): любые стрессовые ситуации вызывают у нас сильные эмоции, которые могут быть как позитивными, так и негативными. Эмоциональные реакции на стрессовое воздействие, которое окрашено негативным знаком, принято делить на 2 типа: стенические и астенические. К стеническим реакциям относят раздражение, гнев, злость и др., к астеническим – опасение, апатия, печаль, грусть и т.д. Но наиболее распространённой реакцией на стресс является эмоция страха разной степени интенсивности.

2. Физиологическая реакция (возбуждение вегетативной нервной системы, выброс гормонов, нейрохимические изменения и т.п.).

3. Поведенческая реакция (попытки справиться со стрессом, например, ударить кого-то, заняться самобичеванием, обратиться за помощью, решить проблему, выразить эмоции и т.п.) Поведенческая реакция - это прежде всего стратегия преодоления возникшего стресса. Выбор стратегии зависит от внешних обстоятельств и, конечно же, от индивидуальных особенностей. Как упоминалось ранее, все поведенческие реакции можно разделить на бессознательные реакции (реакции бегства) и сознательные реакции (реакция борьбы).

Стресс связан с любой активностью человека, избежать его невозможно. Но при этом все люди обладают разной степенью стрессоустойчивости.

На данный момент в психологической науке сложилось большое множество определений понятия «стрессоустойчивость». Наиболее распространённым является понимание стрессоустойчивости как комплексной индивидуальной психологической особенности, заключающейся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности [69]. Согласно этому взгляду стрессоустойчивость включает в себя: эмоциональную устойчивость, психологическую устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационную толерантность.

Данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности [10; 70].

Наряду с понятие стрессоустойчивость применяются и такие понятия как – психическая устойчивость, психологическая устойчивость, нервно-психическая устойчивость, профессионально-психологическая устойчивость. Не смотря на специфичность употребления данных терминов, их объединяет способность личности сохранять оптимальное психическое состояние и поддерживать оптимальную работоспособность при действии отрицательных факторов в напряженной ситуации.

При этом нельзя рассматривать стрессоустойчивость только как способность к поддержанию состояний. Данное понятие стоит рассматривать, и как процесс и как результат, ведь стрессоустойчивость оказывает большое влияние на характер и время адаптации, а также является неотделимой составляющей психического развития личности [44].

Между мерами подверженности стрессу и индивидуальными личностными особенностями существует зависимость [4; 10; 23; 28; 45; 59]. В первую очередь выделяются следующие особенности:

1. Тип нервной системы. Люди с сильным типом нервной системы наиболее устойчивы к стрессу, чаще используют активные способы преодоления. У холериков и меланхоликов адаптация к стрессовым ситуациям является нестойкой.

2. Уровень самооценки. Чем выше самооценка, тем выше уровень стрессоустойчивости.

3. Уровень субъективного контроля. Интерналы менее подвержены стрессовым влияниям, чем экстреналы, так как способны влиять на ситуацию и брать на себя ответственность за происходящее.

4. Уровень тревожности. Адекватный уровень личностной тревожности приводит к повышению стрессоустойчивости.

5. Баланс мотивации достижения и избегания. Люди с мотивацией достижения легче переносят стрессовую ситуацию, чем люди, мотивированные на избегание неудач.

К факторам (ресурсам), влияющим на стрессоустойчивость, можно отнести врожденные особенности организма и ранний детский опыт; личностные особенности; направленность человека, его установки и ценности; факторы социальной среды (социальные условия и условия труда, ближнее социальное окружение); когнитивные факторы (уровень сензитивности, умение анализировать свое состояние и факторы внешней среды, прошлый опыт и прогноз будущего) [15; 31].

Беря во внимание личностные особенности, по способам реагирования на стресс людей можно разделить на три класса: «стресс кролика», «стресс льва» и «стресс волка». Люди, которые способны активизировать свои силы на короткий промежуток времени и для которых характерна пассивная реакция на стресс-события относятся к категории «стресс кролика». Люди, которые бурно и энергично реагируют на стресс-события относятся к

категории «стресс льва». Людей, для которых характерна долгая и методичная работа на пределе своих возможностей относят к категории «стресс волка» [58].

В структуре стрессоустойчивости личности психологи выделяют эмоциональный, волевой, интеллектуальный, мотивационный, коммуникативный, операциональный и другие компоненты. Причем все компоненты стрессоустойчивости, как и психической устойчивости находятся в определенной взаимосвязи, и возможна компенсация невыраженности одних за счет большей развитости других [30].

Таким образом, стрессоустойчивость является довольно сложным и емким качеством личности. В нем объединен целый комплекс способностей, широкий круг разноуровневых явлений. Стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, именно от нее зависит психическое состояние человека, профессиональная и повседневная деятельность. Характер протекания стрессовой реакции зависит от многих факторов, важнейшими из которых являются личностные особенности и физиологические параметры организма человека.

Стрессоустойчивость личности - важнейший фактор преодоления стресса. Чем выше стрессоустойчивость, тем лучше и быстрее преодолевается стресс и тем менее разрушительное воздействие он оказывает на человека.



## **1.2. Роль самооценки и самоотношения в развитии стрессоустойчивости.**

Проблема изучения самооценки является одной из самых разрабатываемых в психологии личности, об этом свидетельствуют многочисленные исследования различных аспектов и сторон данного явления. Самооценку изучают во взаимосвязи с мотивацией, обучением, принятием решений, волей и т.д.

Оценить себя – значит определить отношение к себе, для этого необходимо иметь определенные нормы и ценности, которые формируется и трансформируется под влиянием окружающих людей. Доказано, что значимым в этом процессе является одобрение (или осуждение) со стороны других людей, особенно значимых для человека. Эти два фактора влияют на способность к рефлексии, без которой не представляется возможным определить отношение к самому себе. Произвольная регуляция своего поведения связана с рефлексией как интеллектуальным действием [25; 26; 72].

Под самооценкой понимают оценку личностью самой себя, а также своих качеств, возможностей и места среди других людей. Самооценка зависит как от внутренних факторов, так и от внешних. Большое значение на становление самооценки оказывают личностные успехи, мнения и оценки окружающих людей [19; 56].

Американские исследователи придерживаются точки зрения о том, что самооценка – главный механизм, который выступает регулятором между личностью и окружающей средой [73]. Российские ученые же считают, что помимо вышесказанного самооценка выступает также и движущим механизмом для развития творческого потенциал личности.

Анализируя зарубежные и отечественные теоретические источники о проблемах изучения самооценки, нами были условно выделены следующие подходы:

1. Самооценка как самоотношение [25; 41; 43; 74].

2. Самооценка как образ «Я» личности и «Я-концепции»: понятие самооценки определяется как когнитивная подсистема, которая формирует образ нового «Я» путем обобщения и трансформации опыта [12; 33; 60; 77].

Самооценка, знания о себе и отношение к себе являются сущностью личности. Самооценка формируется в детстве в результате оценки взаимодействия ребенка со значимыми людьми. Однако очень часто самооценка не соответствует оценке окружающих, что вызывает внутренний конфликт [21]. То есть человек вынужден обесценить либо себя, либо других, так как стоит перед выбором остаться при своей оценке или принять оценку окружающих. Это явление называется «органический оценочный процесс» [60].

3. Самооценка как критическая позиция личности: оценка личностью себя через призму ценностных ориентиров.

Большой вклад в изучение самооценки внесли К. Левин и его ученики. По их мнению, самооценка выполняет две важнейшие функции: обеспечивает стабильность и независимость личности (защитная функция), самооценка является основой решения задач личностного выбора (регуляторная функция). К данному выводу ученые пришли, изучая соотношение мотивов, потребностей и уровня притязаний. Самооценка находится в неразрывной связи с уровнем сложности задач, который ставит перед собой человек, другими словами – с уровнем притязаний.

Н.И. Сарджевеладзе выделяет шесть основных функций самооценки:

1. Отображение себя или функция «зеркала»;
2. Самовыражение и самореализация;
3. Саморегуляция и самоконтроль;
4. Сохранение внутренней стабильности;
5. Функция интракоммуникации;
6. Психологическая защита.

Человек склонен оценивать себя так, как его оценивают окружающие люди по его мнению. Также на формирование самооценки влияет факт того,

как личность оценивает насколько успешны или не успешны собственные действия [36].

А. Адлер видел формирование самооценки через переживание неполноценности по сравнению с другими детьми в детстве, что является основной стремления к превосходству, которая в свою очередь является основой мотивационной силы человека [75].

Самооценка в своем развитии проходит две стадии: предсамооценка и подлинная самооценка [39]. Предсамооценка представляет собой отражение оценки, которую дают взрослые (родители, педагоги) личностным качествам ребенка, а также результатам поступков и деятельности. Подлинная самооценка проходит в своем формировании 2 этапа: первый этап, когда внешние действия подвергаются самооценке, и второй этап, когда в самооценку включаются личностные качества ребенка и различные внутренние состояния

В структуре самооценки присутствуют когнитивные и ценностно-ориентированные элементы [77]. Когнитивный аспект представляет собой оценку личностных ресурсов и качеств, а ценностно-ориентированный аспект – итог становления личности и представлений о ценности качеств личности для достижения успехов. Эти два компонента находятся в неразрывном единстве и не существуют друг без друга, так как знания человека о себе постепенно неизбежно обрастают эмоциями, которые определяются значимостью для личности оцениваемого содержания. Основу самооценки представляют ценности, внутренне принятые личностью [14;40].

А.В. Захарова в свою очередь разделяет самооценку на общую и частную. Частных самооценок бесконечное множество, сюда входят оценка своих конкретных поступков, качеств, взаимоотношений и даже физических данных. Общая же самооценка отражает принятие или непринятие личностью себя и представляет собой иерархию частных самооценок. Также Захарова классифицирует самооценку по временному фактору: прогностическая самооценка, актуальная самооценка, ретроспективная

самооценка, все они связаны между собой. Прогностическая самооценка представляет собой оценку собственных возможностей и всегда нацелена на действия. Актуальная самооценка отражает оценку и коррекцию исполнительных действий. Ретроспективная самооценка – оценка итогов своей деятельности.

Самооценка формируется на основе оценок окружающих, которые переходят во внутренний план и становятся самоотношением. Самооценка отображает удовлетворенность собой, уверенность в себе, а также уровень самопринятия.

По уровню выделяют высокую, среднюю и низкую самооценку, по степени реалистичности самооценка может быть адекватной, неадекватно завышенной, неадекватно заниженной. Люди с высокой самооценкой оценивают свои силы и способности выше, чем большинство людей и считают, что они могут и достойны достичь большего по сравнению со всеми остальными. Люди со средней самооценкой относят себя к группе «такие же как большинство», как правило, они адекватно оценивают свои возможности, имеют достаточный уровень самоуважения и уверенности в себе. Люди с низкой самооценкой склонны считать себя хуже, чем большинство людей, они отрицательно оценивают свои качества и способности.

Люди с адекватной самооценкой верно оценивают свои силы, выбирают задачи, с которыми могут справиться самостоятельно, имеют ровный фон настроения. Неадекватная самооценка же порождает множество проблем. Например, личности, имеющие неадекватно завышенную самооценку, недостаточно критичны, отчасти безответственны и очень часто имеют проблем при построении взаимоотношений с окружающими людьми. Личности с заниженной самооценкой очень требовательны к себе, склонны к депрессиям и невротизациям.

Таким образом, делая выводы из всего выше сказанного нами, можно сказать, что самооценка многоаспектна, как и личность. Самооценка не

только отражает степень самопознания и отношения к себе, но является внутренним условием их развития.

Не смотря на то что в структуре Я-концепции самооценка и самоотношение совмещены, последние исследования позволяют сделать выводы о том, что три образования – образ Я, самооценка и самоотношение – не следует смешивать, они представляют собой разные элементы сознания [79]. Самоотношение – это совокупность всех представлений индивида о себе самом, сопряжённая с самооценкой [12].

Самоотношение давно признано важнейшим детерминантом саморазвития личности [46]. Феномен самоотношения изучали такие исследователи как В.В. Столин С.Р., А.Н. Леонтьев, С.Р. Пантелеев, И.И. Чеснокова, Р. Бернс, М. Розенберг, В.В. Мясищев и другие. Было доказано, что самоотношение влияет на активность личности, например, низкий уровень самоотношения повышает риски развития депрессии, а высокий уровень самоотношения снижает риск возникновения психосоматических болезней и различного рода переживаний.

С.Р. Пантелеев, анализируя работы А.Н. Леонтьева и В.В. Столина, пришел к следующим выводам:

1. Самоотношение – это личностное образование, строение которого может быть раскрыто только в контексте социальных ситуаций развития и мотивов, побуждающих деятельность;

2. Мотивы, которые побуждают деятельность и придают ей личностный смысл, называются смыслообразующими, остальные мотивы называют мотивами-стимулами. Смыслообразующие мотивы определяют эмоционально-ценностное отношение личности к себе. А мотивы-стимулы побуждают эмоции, которые связаны с самооценкой.

3. Самоотношение состоит из следующих подструктур – подструктура самооценок и подструктура эмоционально-ценностных отношений.

Для того чтобы понять структуру самоотношения, необходимо рассмотреть все три существующих подхода к данной проблеме: одномерный

подход, структурный подход, функциональный подход [56]. В одномерном подходе предполагается, что самоотношение – целостное образование, которое отражает переживание личностью своей ценности. В структурном подходе самоотношение представлено как система нескольких компонентов различных сфер (академической, социальной, внешнего вида и т.д.), которые отражают сферы проявления личности. Авторы, придерживающиеся функционального подхода, считают, что самоотношение состоит из различных компонентов, которые имеют различное происхождение и различные функции.

Отечественные авторы считают, что зарубежные ученые рассматривают самоотношение как одну из форм «общего самоуважения». В то время как С.Р. Пантелеев считает, что самоотношение – один из элементов самоуважения, который не существует без уверенности в себе, развитых коммуникативных навыков и навыков саморукводства [53].

Таким образом, российские исследователи создали собственную систему определений понятию «самоотношения», в данной системе можно выделить 2 основных подхода:

1. Самоотношение как элемент системы взаимоотношений внутри социума [37; 49].

2. Представители второго подхода придерживаются точки зрения о том, что самоотношение – это отношение личности к себе, сформированное в процессе получения опыта, познании окружающей действительности и взаимодействии с окружающими людьми.

Необходимо помнить, что самоотношение не представляет собой постоянную, неизменную величину, оно изменяется под воздействием различных когнитивно-эмоциональных изменений и возрастных факторов, т.е. модель самоотношения может видоизменяться [7]. Временное содержание самоотношения состоит из трех компонентов:

- актуальное «Я» (модель реального или идеального «Я»);

- ретроспективное «Я» (форма «Я», закреплённая в биографической памяти);
- перспективное «Я» (потенциальное, желаемое и проектируемое «Я») [64].

Таким образом, самоотношение – это очень сложный многоэлементный феномен, который включает эмоциональную составляющую и обобщенное образование, отражающее отношение личности к себе. Самоотношение играет значимую роль в жизни психологически здорового индивида, оно служит инструментом понимания своего «Я» и влияет на взаимодействие с людьми, а также оказывает стимулирующее воздействие на личностный рост.

### **1.3. Методы повышения стрессоустойчивости сотрудников Государственной противопожарной службы**

В связи с актуальностью проблем стресса и стрессоустойчивости, людьми было изобретено множество способов и методов развития и повышения стрессоустойчивости.

Формирование и развитие стрессоустойчивости зависит от количества задействованных ресурсов, которые условно можно разделить на следующие виды:

1. Личностные ресурсы, в которые входят установки, являющиеся полезными для регуляции состояния в стрессовых ситуациях, наиболее важные – самоконтроль, самооценка и чувство собственного достоинства.

2. Психологический ресурс, определяющийся когнитивными, эмоциональными и волевыми возможностями человека.

3. Профессиональный ресурс, позволяющий решать профессиональные задачи в стрессовых ситуациях, сюда относят необходимый набор знаний, умений и навыков, а также стажа.

4. Социальный ресурс, который включает в себя социальную поддержку, моральную помощь, жизненные ценности.

5. Физический ресурс, отражающий функциональные возможности организма.

6. Материальный ресурс (жилищное и финансовое обеспечение).

Повышение уровня стрессоустойчивости могут проходить в двух формах работы: групповой и индивидуальной. Групповая форма работы применяется в тех случаях, когда проблемы имеют межличностный характер, соответственно индивидуальная форма работы применяется при проблемах, носящих индивидуальный характер.

Эффективность многих методов была доказана субъективными самоотчетами людей, а также изменениями физиологических показателей в положительную сторону.



Наиболее значимыми являются те техники, которые не требуют подкрепления медицинскими препаратами. Применение медикаментозных средств происходит только по согласованию с врачом и всегда ограничено ситуациями особой острой необходимости [42]. Во многих случаях применение лекарственных препаратов не позволяет добиться ожидаемого успеха из-за проблем, связанных с возникновением побочных эффектов - привыкание, аллергические реакции, нарушение обмена веществ и прочее.

Широкое распространение среди специалистов экстремального профиля находят приемы саморегуляции, не имеющие практически никаких противопоказаний. Использование понятия «Саморегуляция» в контексте психологии экстремальных ситуаций подразумевает наличие специальных приёмов и техник самовоздействия [17]. Особенность человеческого способа саморегуляции состоит в том, что она не просто «приспосабливает» человека, но и содержит выработку эффективной жизненной ориентации, включая чувство своей онтологической приемлемости, цельности, самоуважения [27; 33].

Наиболее распространенной классификацией методов саморегуляции является классификация Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой. Согласно данному подходу выделяются следующие психотехники [16]:

1. Психотехники, направленные на переключение внимания человека на другие объекты, иную деятельность и т.д.
2. Психотехники, целью которых является контроль физического «Я», сюда относится регуляция дыхания, мышечного тонуса, изменение темпа и громкости речи;
3. Психотехники, направленные на воспроизведение позитивных воспоминаний, положительных состояний.
4. Психотехники, направленные на представление социального «Я», предполагающие точное представление собственных целей, умение контролировать и четко распределять свое время, чувство уверенности в любых ситуациях.

5. Психотехники, направленные на работу с иррациональными состояниями.

Существует 2 наиболее рациональных варианта реагирования на стресс – изменение отношения к ситуации (профилактический путь) и изменение физиологических процессов организма для уменьшения отрицательных реакций [29].

К техникам саморегуляции можно отнести: самомониторинг, дыхательные и мышечные релаксации, когнитивные и активирующие техники, технику переключения внимания.

Довольно востребованной является классификация способов саморегуляции при действии стрессоров [61]:

1. Эмоциональное отреагирование. Является положительным методом, так как переживаемая эмоция всегда осознается и отражается в деятельности, направленной на разрешение проблемы.

2. Эмоциональная трансформация. Является менее действенным методом в сравнении с предыдущим, так как переживаемая эмоция заменяется положительной, результатом является перемена отношения к ситуации, но решения проблемы не происходит. Данный метод проявляется через когнитивные техники, с помощью которых личность меняет убеждения и мысли относительно ситуации.

3. Эмоциональное подавление. Является наименее эффективной техникой, так как происходит вытеснение переживаемых эмоций и сознание отвлекается от решения проблемы. Данный метод проявляется через регуляцию посредством внимания, отвлечение, переключение, физическую активность, которая представляет собой быстрые интенсивные движения.

Базовой техникой саморегуляции является самомониторинг, цель которого – выявление и произвольное преодоление эмоциональной напряженности. То есть человеку необходимо самостоятельно распознавать эмоцию, проанализировать причины ее появления, и самое главное – справиться с ней, а не подавить или перенаправить [8].

Одним из самых часто применяемых на практике методов развития стрессоустойчивости и борьбы со стрессом является релаксация или мышечное расслабление [55]. При многих эмоциональных потрясениях можно отметить возникновение напряжения скелетных мышц, соответственно для снятия эмоциональной напряженности предлагается расслаблять мышцы [2]. Пути релаксации можно описать следующим образом:

1. Дыхательная гимнастика, при которой необходимо следить за частотой, ритмом и глубиной дыхания. Использование дыхательных упражнений является наиболее доступным способом регуляции эмоционального возбуждения [42; 52; 76].

2. Визуализация образов помогает создать в сознании внутренние образы, которые возникают при помощи ощущений (вкусовых, зрительных и др.)

3. Самовнушение (словесное внушение) проявляется через внушение самому себе положительных, мыслей, ощущений, желаний и т.д.

4. Напряжение – основывается в напряжении и дальнейшем расслаблении определенной группы мышц, при постепенном переходе от одной к другой [2].

Вышеперечисленные приемы помогают осуществить быструю волевую мобилизацию в сложных условиях. Произвольное напряжение мышц, дыхания, сочетающее продолжительный спокойный вдох и резкий энергичный выдох, словесные самовнушение, самоубеждение, самоприказ, самоподкрепление способны тонизировать головной мозг, мобилизовать физические и духовные возможности человека. К приемам волевой мобилизации можно отнести следующие: упражнение «Волево дыхание»; – упражнение «Возбуждающее дыхание»; упражнение «Волево внимание»; упражнение «Стреляный воробей»; упражнение «Приятно вспомнить»; упражнение «Двойник из Зазеркалья» [68].

Таким образом, с помощью различных форм саморегуляции можно воздействовать не только на когнитивные процессы, но и на мотивационные,

например, возможность повышения действенности мотивов и установок [9; 18].

Согласно теории сохранения ресурсов, можно определить следующие психологические условия развития стрессоустойчивости: расширение знаний о феномене стресса и методах его преодоления; развитие навыков саморегуляции; актуализация опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций; формирование моделей конструктивного поведения в стрессогенных условиях; развитие рационального и позитивного мышления; развитие осознанности собственного поведения.

Новым и перспективным методом повышения стрессоустойчивости является биологическая обратная связь (БОС)– нефармакологический метод, используемый для коррекции психических состояний и психосоматических нарушений, целью которого является сфера психофизиологических реакций человека, повышение его психофизических возможностей, психоэмоциональная устойчивость.

Суть метода заключается в том, что человек, получая визуализированную информацию об изменении деятельности какой-либо физиологической системы учится контролировать свое психофизиологическое состояние и произвольно управляет психическими свойствами и процессами. Например, в исследованиях БОС используются такие параметры как частота сердечных сокращений, кожно-гальваническая реакция, температура кожи, амплитуда и частота ритмов электроэнцефалограммы (ЭЭГ) и другие. БОС-тренинг даёт человеку возможность получить положительное подкрепление благодаря обратной связи, информирующей о развитии им навыков самоконтроля, что приносит субъекту чувство удовлетворения, связанное с завершённостью волевого усилия и с возможностью сознательно контролировать свой организм.

С помощью наблюдения за спектром ЭЭГ человек имеет наглядное представление о том, как функционирует его мозг. Сознательно контролируя частоту ритмов, он обучается контролю над собственной тревожностью, а с

каждым последующим сеансом БОС-терапии совершенствует приобретенные навыки и переносит их в свою реальную деятельность. БОС-терапия проводится с помощью новейших компьютерных программ, разнообразие которых увеличивается и усложняется с каждым годом.

Таким образом, выбор методов и техник по повышению уровня стрессоустойчивости довольно разнообразен и с каждым ходом пополняется новыми возможностями. Каждый сотрудник самостоятельно или с помощью психолога может выбрать наиболее подходящий и приемлемый метод для разрешения сложившейся негативной ситуации. Немаловажным фактором в борьбе со стрессом являются ресурсы, задействованные личностью, чем больше ресурсов будет привлечено, тем эффективнее будет проходить работа по повышению и развитию уровня стрессоустойчивости.

## **Глава II. Эксперимент по изучению стрессоустойчивости, самооценки и самоотношения сотрудников Государственной пожарной службы**

### **2.1. Организация и методики констатирующего эксперимента**

Экспериментальное исследование проводилось на базе пожарно-спасательной части МЧС России г. Красноярск. Всего было обследовано 30 сотрудников личного состава Государственной пожарной службы ГУ МЧС России в возрасте от 30 года до 45 лет. Стаж работы от 10 до 15 лет.

Диагностика проводилась при помощи следующих методик:

- «Шкала профессионального стресса»: автор – Е.И.Рогов (приложение А);
- «Методика исследования самоотношения»: автор – С.Р. Пантелеев (Приложение Б);
- опросник Г.Н. Казанцевой по изучению общей самооценки (Приложение В).

Как известно работа сотрудников противопожарной службы связана с множеством переживаний и эмоциональных потрясений, это может привести к различным стрессовым состояниям и неврозам. Для оценки сложившегося состояния каждого сотрудника была использована Шкала профессионального стресса Е.И. Рогова.

Данная методика позволяет определить уровень стрессоустойчивости, оценить вероятность возникновения стрессовых состояний и неврозов, выявить отдельные признаки данных состояний, а также оценить степень их проявления в поведении и деятельности человека. С помощью Шкалы профессионального стресса можно определить тип личности конкретного человека и признаки эмоциональной неустойчивости. Также эту методику можно использовать в целях самодиагностики профессионального стресса.

Было решено определить уровень самооценки у респондентов с помощью методики Г.Н. Казанцевой, которая представлена в виде

традиционного опросника. Обследуемым предлагается выразить свое согласие или несогласие с двадцатью утверждениями, приведенными автором. Конечный результат может находиться в интервале от  $-10$  до  $+10$ . Результат от  $-10$  до  $-4$  – свидетельствует о заниженной самооценке; от  $-3$  до  $+3$  – об адекватной самооценке; от  $+4$  до  $+10$  – о завышенной самооценке.

Методика исследования самоотношения С. Р. Пантелеева выстроена в соответствии с иерархической моделью структуры самоотношения В.В. Столина.

В качестве исходного положения принимается различие содержания «Я-образа», который включает в себя знания и представления о себе, и самоотношения.

Данная методика была стандартизирована на выборке 260 испытуемых. Имеются данные об удовлетворительной ретестовой надежности (интервал рестеста 7-10 дней, коэффициенты от 0,57 до 0,90 по отдельным шкалам).

Методика включает в себя девять шкал, которые направлены на измерение выраженности установки на определенные действия в адрес «Я» обследуемого:

1. «Открытость-закрытость» (честность): определяет преобладание одной из двух тенденций: либо конформности, выраженной мотивации социального одобрения, либо критичности, глубокого осознания себя, внутренней честности и открытости;

2. «Самоуверенность»: выявляет самоуважение, отношение к себе как к уверенному, самостоятельному, волевому и надежному человеку, который знает, что ему есть за что себя уважать;

3.«Саморуководство»: отражает представление личности об основном источнике собственной активности, результатов и достижений, об источнике развития собственной личности, подчеркивает доминирование либо собственного "Я", либо внешних обстоятельств;

4. «Отраженное самоотношение»: характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию. При

интерпретации необходимо учитывать, что шкала не отражает истинного содержания взаимодействия между людьми, это лишь субъективное восприятие сложившихся отношений;

5. «Самоценность»: передает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность собственного "Я" для других;

6. «Самопринятие»: позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости;

7. «Самопривязанность»: выявляет степень желанности изменяться по отношению к наличному состоянию;

8. «Внутренняя конфликтность»: определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии;

9. «Самообвинение»: характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего "Я".

Обследуемому предлагается ответить на 110 утверждений утвердительно или отрицательно («согласен» или «не согласен»). Ответы подсчитываются путем суммирования утверждений, совпадающих с ключом. Полученные сырые баллы переводятся в накопленные баллы, после чего показатели каждой из девяти шкал оцениваются по степени выраженности:

- 1-3: низкие значения;
- 4-7: средние значения;
- 8-10: высокие значения.



## 2.2. Анализ и интерпретация результатов констатирующего эксперимента

Согласно задачам, позволяющим достичь цель исследования, были определены уровень стрессоустойчивости, уровень самооценки и структура самоотношения сотрудников Государственной противопожарной службы.

По результатам исследования стрессоустойчивости у сотрудников личного состава ГПС можно сделать следующие выводы: высокий уровень стрессоустойчивости характерен для 63,3 % сотрудников; средний уровень стрессоустойчивости характерен для 26,7 %; низкий уровень стресса – для 10% сотрудников (рисунок 1).



Рисунок 1 - Показатели стрессоустойчивости сотрудников ГПС (%).

Таким образом, по результатам оценки степени вероятности развития стресса и степени вероятности возникновения профессиональных стрессовых

состояний у сотрудников ГПС, были выделены четыре группы сотрудников: сотрудники с низкой степенью вероятности развития стресса и возникновения профессиональных стрессовых состояний (63,3% из общего количества исследуемых); сотрудники с умеренной степенью вероятности развития стресса и возникновения профессиональных стрессовых состояний (26,7 %); сотрудники с повышенной степенью вероятности развития стресса и возникновения профессиональных стрессовых состояний (6,7); всего один сотрудник имеет высокую степень вероятности развития стресса и возникновения профессиональных стрессовых состояний.

По результатам исследования самооценки сотрудников ГПС нами были выделены три группы испытуемых с разным уровнем самооценки: сотрудники ГПС, имеющие неадекватно завышенную самооценку; сотрудники ГПС, имеющие адекватную самооценку; сотрудники ГПС, имеющие неадекватно заниженную самооценку. Общие результаты исследования представлены в диаграмме (рисунок 2).

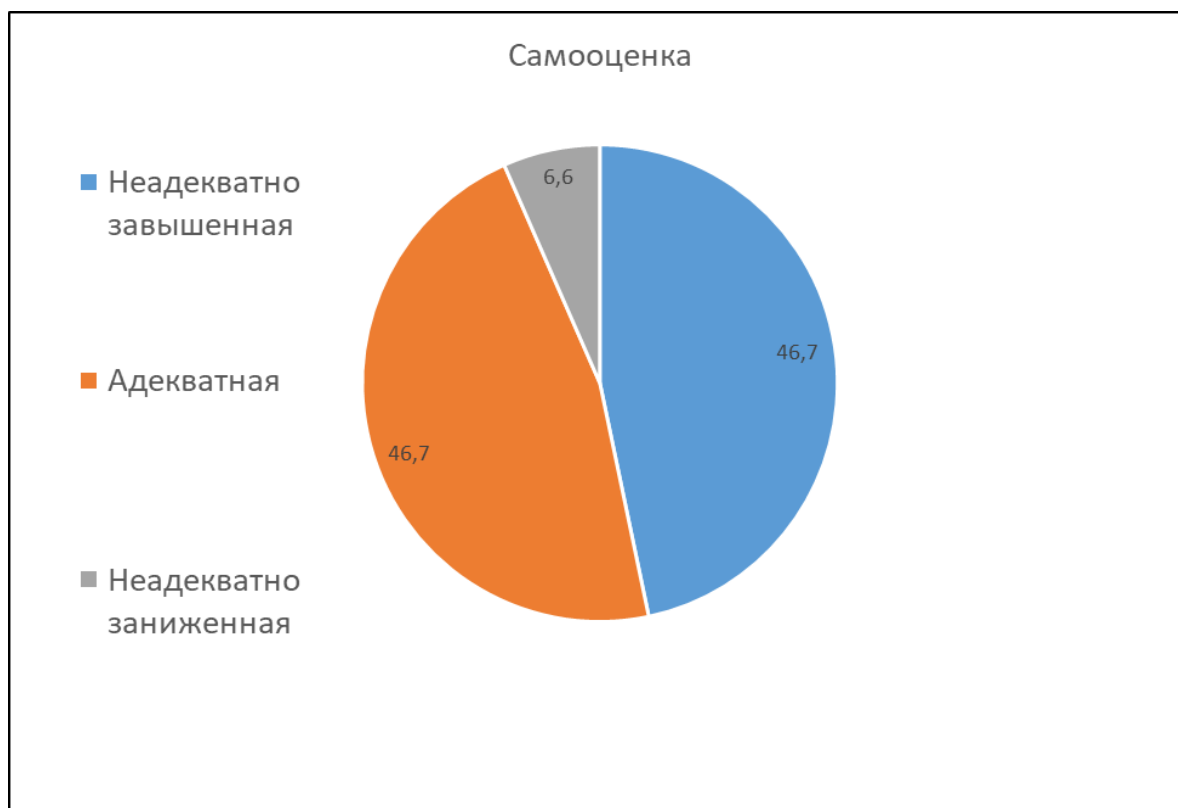


Рисунок 2 - Результаты исследования самооценки сотрудников ГПС (%).

Исходя из данных, представленных на диаграмме, можно сказать, что у 46,7% конечный результат показателей находится в интервале от + 4 до + 10, что говорит о том, что сотрудники имеют неадекватно завышенную самооценку, а это в свою очередь может создавать достаточно широкую зону конфликтных ситуаций и в конечном результате может способствовать различным проявлениям социальной дезадаптации. Данный факт также может говорить о том, что при внешнем стремлении выглядеть эмоционально благополучными, работники могут испытывать внутриличностные конфликты.

46,7% сотрудников личного состава имеют адекватную самооценку, то есть эти люди являются психологически зрелыми личностями, способны адекватно оценивать свои возможности, силы и качества.

6,6% испытуемых имеют неадекватно заниженную самооценку, что препятствует реализации собственного Я в полной мере и в целом снижает активность личности.

Были изучены когнитивные, динамические, интегральные аспекты самоотношения личности сотрудников ГПС. Общие результаты исследования в виде шкал, представлены в гистограмме (рисунок 3).

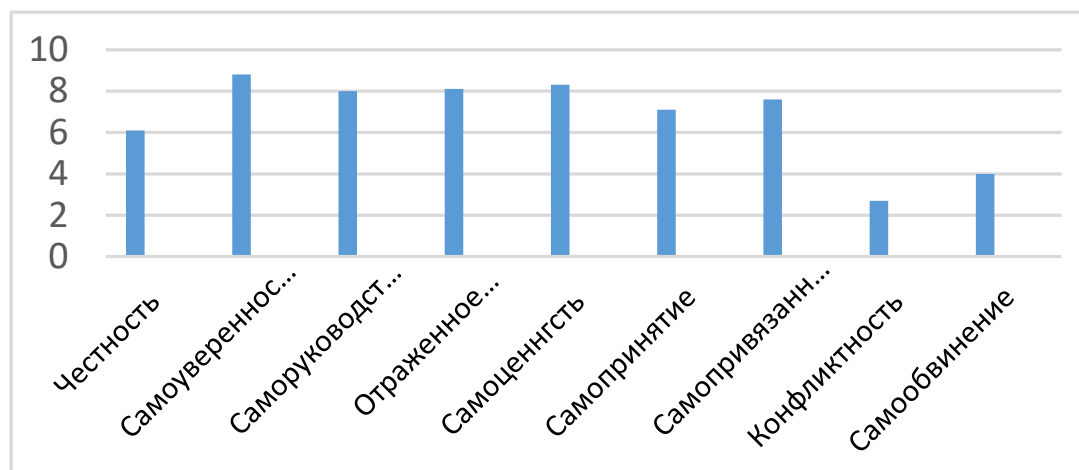


Рисунок 3 - Результаты исследования самоотношения сотрудников ГПС (%).

Значения, полученные по шкале «Честность» свидетельствуют о том, что большинство сотрудников личного состава ГПС имеют избирательное отношение к себе, умеют преодолевать некоторые психологические защиты при актуализации других, особенно в критических ситуациях. При этом некоторые сотрудники имеют высокие значения по данной шкале, что отражает выраженное защитное поведение и стремление соответствовать общепринятым нормам. Такие люди склонны избегать открытых отношений с самим собой, им свойственны недостаточные навыки рефлексии, поверхностное видение себя. Нами было отмечено, что люди, имеющие высокие значения по данной шкале (8-10 баллов) входят в число сотрудников, имеющих повышенный уровень стресса и завышенную самооценку. Это дает нам основание полагать правильность описанного выше предположения о том, что сотрудники, входящие в данную группу, могут испытывать внутриличностные конфликты. Данные результатов, полученные по шкале «Честность» представлены в гистограмме (рисунок 4).



Рисунок 4 - Самоотношение сотрудников ГПС по шкале «Честность» (%).

С помощью результатов, полученных по шкале «Самоуверенность» большую часть респондентов можно описать как людей, достаточно уважающих себя, довольных собой, своими начинаниями и достижениями, а также ощущающих свою профессиональную компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. Препятствия, возникающие на пути к достижению цели, воспринимаются преодолимыми, проблемы затрагивают

неглубоко, а переживания длятся недолго. Таким образом, большинство исследуемых – 72% имеют высокие показатели по данной шкале, что говорит о выраженной самоуверенности и высокой смелости в общении, уверенности в силе собственного «Я», доминировании мотива успеха.

Согласно значениям, полученным по шкале «Саморуководство», большая часть тестируемых самым главным источником развития собственной личности и собственной активности считает себя. Они ощущают себя способным оказывать влияние на свою судьбу, собственное «Я» воспринимается как стержень, который координируют активность, организует взаимоотношения с людьми. Респонденты, получившие средние значения по шкале, раскрывают особенности отношения к собственному Я в зависимости от степени адаптированности в сложившейся ситуации, то есть в каких-либо новых или стрессовых ситуациях у таких людей усиливается склонность к подчинению средовым мотивам. Анализируя результаты полученные в ходе исследования, было установлено, что 14 сотрудников из 22, имеющих высокие значения по шкале «Саморуководство» имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Данные результатов, полученные по шкале «Саморуководство» представлены в гистограмме (рисунок 5).

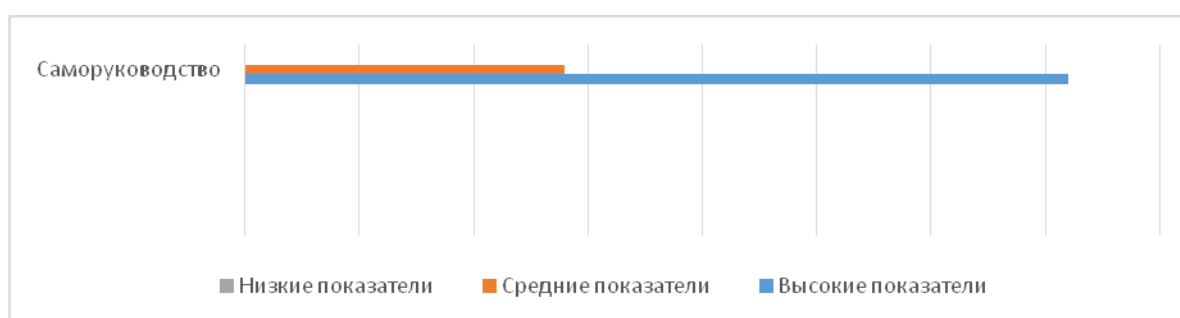


Рисунок 5 - Самоотношение сотрудников ГПС по шкале «Саморуководство».

Анализ результатов, полученных по шкале «отраженное самоотношение», позволяет говорить о наличии адекватного самоотношения у всех испытуемых (средние и высокие оценки по шкале), способности

оценить свои личностные характеристики, которые находят отклик во взаимоотношениях с окружающими людьми. То есть сотрудники личного состава ГПС воспринимают себя принятыми окружающими людьми, чувствуют любовь по отношению к себе, знают, что их ценят за личностные и духовные качества. Внутри себя ощущают общительность, эмоциональную открытость для взаимодействия с другими людьми, а также способны устанавливать деловые и личные контакты. Ожидаемое отношение к себе со стороны других людей — положительное, в данном случае, речь идет не о действительном отношении других людей к собственной личности, а только лишь о предвосхищаемом. Следовательно, можно судить, при более детальном рассмотрении, о возможности наличия неадекватно завышенной самооценки у ряда испытуемых, которая воплощается в неадекватно завышенных ожиданиях одобрения своего поведения и деятельности, безапелляционности собственных поступков. Сопоставляя полученные результаты, можно говорить о том, что наиболее высоким результатам по шкале «Отраженное самоотношение» соответствует средний уровень стрессоустойчивости с тенденцией к снижению.

Шкала «Самоценность» позволяет сделать выводы о том, что мужчины склонны воспринимать себя как индивидуальность, высоко оценивают свой духовный потенциал, богатый внутренний мир и собственную неповторимость. Они уверены в себе, что помогает адекватно оценивать критику в свой адрес и противостоять воздействиям среды. Часть обследуемых (13%), получивших средние значения по шкале, имеют избирательное отношение к себе и склонны недооценивать ряд своих качеств, стоит отметить, что двое из них (из 4) имеют неадекватно заниженную самооценку.

Общие результаты по шкале «Самопринятие» имеют средние значения, что означает, что большая часть сотрудников пожарной охраны склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки. То

есть не все мужчины принимают себя не во всей полноте поведенческих реакций.

Шкала «Самопривязанность» выявила желание большинства (72%) сохранить в неизменном виде свои качества, а также видение и оценку самого себя, что в определенной степени отрицает возможность развития своего «Я» даже в лучшую сторону. Общий фон отношения к себе – положительный, но при этом отсутствие желания меняться может свидетельствовать о недостаточной подвижности Я-концепции и привязанности к неадекватному Я-образу. Авторы методики подчеркивают, что помехой для самораскрытия может быть также высокий уровень личностной тревожности, предрасположенность воспринимать окружающий мир как угрожающий самооценке. Остальные испытуемые имеют тенденцию только к определённому сохранению своих личностных черт и характеристик. Нами было отмечено, что все мужчины, не отрицающие возможности развития своего «Я», изменения себя в лучшую сторону, имеют высокую стрессоустойчивость.

Шкала "Внутренняя конфликтность" определяет, что большинство тестируемых в целом положительно относятся к себе, довольны собой и сложившейся ситуацией. При этом возможны отрицание своих проблем и поверхностное восприятие себя.

Шкала "Самообвинение" позволила охарактеризовать часть испытуемых как людей, которые избирательно относятся к себе, обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих (57%). У 43% респондентов обнаруживается тенденция к отрицанию собственной вины в конфликтных ситуациях, защита собственного "Я" осуществляется путем обвинения преимущественно других. Данные испытуемые имеют низкий, повышенный и умеренный уровень стресса, склонный к повышению.

Таким образом, было установлено, что между уровнем стрессоустойчивости сотрудников личного состава Государственной

противопожарной службы и их самооотношением существует определенная связь, в частности: повышенные показатели по шкалам «Закрытость», «Отраженное самооотношение», «Самопривязанность», «Самообвинение», «Внутренняя конфликтность» соответствуют пониженной стрессоустойчивости, а высокие значения по остальным шкалам («Саморуководство», «Самоценность», «Самопринятие», «Самоуверенность») обеспечивают повышенный уровень стрессоустойчивости.

Так как группа испытуемых однородна, для оценки взаимосвязи между уровнем стрессоустойчивости и уровнем самооценки был применен метод простого корреляционного исследования - коэффициент корреляции Спирмена.

Было выполнено:

- 1) Ранжирование полученных значений по уровню стресса(А)и уровню самооценки (В). Их ранги занесены в колонки «Ранг А» и «Ранг В»;
- 2) Произведен подсчет разности между рангами А и В (колонка d);
- 3) Возведение каждой разности d в квадрат (колонка d<sup>2</sup>);
- 4) Подсчитана сумма квадратов;
- 5) Произведен расчет коэффициента ранговой корреляции r<sub>s</sub> по формуле:  $r_s = 1 - 6 \cdot \frac{\sum d^2}{N \cdot (N^2 - 1)}$
- 6) Определены критические значения.

Таблица №1 - Корреляционное исследование взаимосвязи уровня самооценки и уровня стрессоустойчивости.

N	Значения А	Ранг А	Значения В	Ранг В	d (ранг А - ранг В)	d <sup>2</sup>
1	0	1	-1	7	-6	36
2	1	2	2	14.5	-12.5	156.25



Продолжение таблицы №1

3	3	4	1	12	-8	64
4	10	13.5	-2	5	8.5	72.25
5	12	16.5	4	18.5	-2	4
6	14	19	6	24.5	-5.5	30.25
7	9	11.5	4	18.5	-7	49
8	7	10	1	12	-2	4
9	4	5.5	0	9.5	-4	16
10	5	7.5	-1	7	0.5	0.25
11	4	5.5	1	12	-6.5	42.25
12	6	9	-3	3.5	5.5	30.25
13	12	16.5	2	14.5	2	4
14	11	15	6	24.5	-9.5	90.25
15	9	11.5	0	9.5	2	4
16	2	3	-3	3.5	-0.5	0.25
17	5	7.5	-1	7	0.5	0.25
18	10	13.5	3	16	-2.5	6.25
19	13	18	5	21.5	-3.5	12.25
20	16	20	4	18.5	1.5	2.25
21	28	26	8	29	-3	9

Окончание таблицы №1

22	22	24	7	27.5	-3.5	12.25
23	20	23	6	24.5	-1.5	2.25
24	17	21	4	18.5	2.5	6.25
25	19	22	5	21.5	0.5	0.25
26	30	27	6	24.5	2.5	6.25
27	24	25	7	27.5	-2.5	6.25
28	31	28	9	30	-2	4
29	40	29	-4	2	27	729
30	51	30	-6	1	29	841
Суммы		465		465	0	2240.5

Коэффициент ранговой корреляции ( $r_s$ ) равен 0.502. Критические значения для выборки в 30 человек представлены в таблице №2.

Таблица №2 - Критические значения коэффициента корреляции Спирмена.

N	P	
	0.05	0.01
30	<b>0.36</b>	<b>0.47</b>

$H_0$  отвергается, то есть корреляция между уровнем стресса и уровнем самооценки статистически значима, между исследуемыми переменными есть тесная положительная статистическая взаимосвязь. При возрастании одной

случайной величины другая имеет тенденцию в среднем возрастать, то есть неадекватно завышенной самооценке соответствует повышенный уровень стресса.

Нами было отмечено, что неадекватно заниженная самооценка также является фактором, который оказывает отрицательное влияние на стрессоустойчивость – все мужчины, обладающие неадекватно заниженной самооценкой, имеют повышенный уровень стресса.

Таким образом, гипотеза о том, что существует связь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем самооценки, структурой самоотношения, в частности, что неадекватно завышенной и неадекватно заниженной самооценке, а также низкому уровню самопринятия, саморукводства и уверенности в себе, соответствует пониженный уровень стрессоустойчивости, подтвердилась.

### **2.3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости у сотрудников Государственной противопожарной службы**

На основании результатов констатирующего эксперимента были теоретически обоснованы, разработаны и предложены для внедрения в систему психологического сопровождения сотрудников Государственной противопожарной службы рекомендации по повышению стрессоустойчивости для двух групп работников:

1. Для сотрудников с неадекватно завышенной самооценкой.
2. Для сотрудников с неадекватно заниженной самооценкой.

Основной задачей явилась разработка рекомендаций и упражнений для индивидуальной самостоятельной работы сотрудников, конечной целью которой является достижение оптимальной самооценки. Таким образом, главное – осознание сотрудниками того, как неадекватная самооценка (завышенная или заниженная) влияет на жизнедеятельность, в чем ограничивает и мешает здоровому функционированию. Также важно осознание причин, которые повлияли на завышение или снижение самооценки.

Но самым главным является перестройка образа жизни, который является уже привычным и сложился под влиянием отрицательного представления о себе. Ведь жизнь человека с адекватной самооценкой значительно отличается от привычных способов поведения людей, имеющих неадекватно завышенную или неадекватно заниженную самооценку. Адекватная самооценка позволяет человеку принимать решения, опираясь на собственные убеждения и желания; не зависеть от мнения окружающих; быть уверенным в собственном выборе, не останавливаться на достигнутом и стремиться к успеху. Реальная самооценка должна выстраиваться на собственных способностях и умениях, нужно уметь принимать свои недостатки и приумножать достоинства.

Применение разработанных рекомендаций доказало, что корректируя уровень самооценки личности сотрудников ГПС, можно оказать влияние на их стрессоустойчивость.

Итоговые замеры через 2 месяца показали позитивную тенденцию к снижению стрессоустойчивости – мы не обнаружили лиц с низким уровнем стрессоустойчивости.

### **Рекомендации и упражнения по коррекции заниженной самооценки.**

Для работы с неадекватно заниженным уровнем самооценки нами был разработан пошаговый метод изменения смысла своих негативных качеств, были использованы такие приемы, как: медитация, релаксация, самомониторинг.

1. Все люди индивидуальны, каждому присущи свои цели, ценности, точка мировоззрения, поэтому постарайтесь сравнивать себя с другими людьми как можно реже. Сравнить себя лучше с собой вчерашним, важно отмечать положительные изменения в своей жизни и моменты, в которых вы «выросли». Для это необходимо научиться присваивать себе все свои даже самые незначительные победы и достижения. Обязательно поощряйте себя и хвалите за малейшие успехи!

2. Нужно избавиться от негативных мыслей, старайтесь думать обо всем позитивно, размышляйте только о положительном исходе событий. Для достижения поставленных целей попробуйте использовать формулы самовнушения (короткие фразы, позволяющие чувствовать себя увереннее) – «У меня все получится!», «Я справлюсь!» и т.д.

Заведите небольшой блокнот и на протяжении некоторого времени, например, трех дней, записывайте в него:

1. Все что у вас получилось хорошо.
2. Все ваши неудачи.
3. Все ситуации, в которых Вы не выглядели глупо.

По окончании данного срока сравните ситуации, когда Вы достигли успеха и ситуации, когда Вам что-то не удавалось (если такие вообще найдутся).

Обращаем Ваше внимание, что негативные ситуации запоминаются именно из-за того, что они достаточно редки, а не потому что Вы часто в них попадете. Также исследования показывают, что очень сильно преувеличиваем то, насколько часто окружающие люди обращают внимание на наши промахи, как минимум, в два раза.

3. Нужно определить к чему Вы стремитесь. Для этого подумайте, каким человеком Вы бы хотели стать и какие качества для этого необходимы? Возможно в Вашем окружении есть люди, на которых Вы бы хотели быть похожи? Возьмите чистый лист бумаги и запишите чем конкретно они Вам нравятся, в чем их сильные стороны? Далее подумайте какие конкретные шаги вы можете предпринять, чтобы приблизиться к Вашему идеалу, запишите их по пунктам (шаг 1, шаг 2, шаг 3 и т.д.). Продумайте, есть ли на Вашем пути какие-либо препятствия и как их можно преодолеть.

4. Необходимо сосредоточиться на своих достоинствах, важно понимать, принимать и показывать свои сильные стороны и качества. Вы можете найти их в себе, обратившись за помощью к друзьям, коллегам, семье. Взгляд со стороны поможет открыть в себе нечто новое и ценное. Или же вы можете проделать данную работу самостоятельно с помощью следующего метода.

4.1. Возьмите чистый лист, расположите его горизонтально и разделите его на три равных столбца. Назовите первый столбец «Мои положительные качества» и запишите в него все свои позитивные качества, которые можете в себе обнаружить. Назовите второй столбец «Мои отрицательные качества» и запишите в него все свои негативные качества, которые можете в себе обнаружить. Если ваша вторая колонка значительно превышает первую, перейдите ко второму пункту работы.

4.2. Внимательно исследуйте все качества, записанные Вами в оба столбца. Если некоторые из качеств дублируются, например, в первой колонке написано «экономность», а во второй «жадность», то Вам следует оставить только то качество, которое наиболее значимо для Вас. Второе качество, наименее значимое, вычеркните.

4.3. Изучите список отрицательных качеств. Найдите положительный ресурс для каждого качества, написанного Вами, который в нем есть, то есть Вам необходимо взглянуть на данное качество с позитивной стороны. Например, для отрицательного качества «несдержанность» характерно легкое выражение эмоций, отсутствие накапливания обид. Положительные эквиваленты запишите в третий столбец. Положительную сторону можно найти у любого отрицательного качества. Для выполнения данной работы нужно сосредоточиться и постараться избежать всех явлений, которые могут Вас отвлекать. Если Вам не можете увидеть позитивный ресурс в каком-либо из Ваших качеств, то оставьте их «чисто отрицательными» и переходите к четвертому пункту.

4.4. Парно сравнивайте между собой качество из второго столбца и положительный ресурс этого качества из третьего столбца, вычеркните из пары то качество, которое является для Вас наименее ценным (по аналогии с вторым пунктом).

4.5. Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на 2 столбца. Выпишите в первый столбец качества из первой и третьей колонки предыдущего листа. Во второй столбец перепишите оставшиеся негативные качества из второй колонки. Сравните первый лист и второй лист. Отличается ли полученная картина? На каком листе позитивных качеств больше? Какие чувства это у Вас вызывает?

Подумайте над тем, как Ваши сильные стороны помогают Вам в жизни, а слабые мешают. Учитесь опираться на свои сильные стороны и реже проявлять слабые.

5. Необходимо прислушиваться к себе, своим ощущениям для того, чтобы понять, чего хочется именно Вам. Способность понимать свои чувства и обращаться к своим ощущениям является навыком, который необходимо развивать. Это можно сделать следующим образом:

5.1. Почаще сосредотачивайтесь на ощущениях собственного тела, для этого необходимо осознавать тепло Вам или холодно? Голодны Вы или сыты? Какую позу Вы занимаете в данный момент – комфортную или неудобную? Ложась спать, попробуйте прочувствовать свое тело, отметьте ощущения в разных частях тела, попробуйте усилить каждое из них.

5.2. Включите в свою жизнь занятия, которые позволяют чувствовать тело – спорт, плавание, массаж и т.д. Это позволит Вам усилить телесные сигналы.

5.3. Пробуйте снизить темп жизни, делайте побольше остановок, чтобы дать себе возможность прочувствовать каждый момент, каждое событие, каждое состояние. Не стоит чередовать виды деятельности просто на автомате.

5.4. Обратите внимание, как дети совершают открытия, как они способны радоваться совершенно простым вещам и с каким восторгом они открывают для себя что-то новое. Попробуйте вспомнить себя в детстве, какая деятельность приносила Вам наибольшее удовольствие? Попробуйте прожить эти чувства снова. А если Вам очень нравилось, например, рисовать или собирать паззлы, то может быть стоит заняться этим вновь?

Или вспомните какой-нибудь вид деятельности, который радует Вас независимо от полученного результата, например, созерцание природы, прослушивание музыки и т.д. Анализируя это, вы придете к выводу о том, что есть множество занятий, результат которых не важен, но при этом они способны принести удовлетворение.

5.5. Переживая те или иные события не забывайте спрашивать себя: «Что я сейчас чувствую?», «Мне нравится то, что сейчас со мной происходит?». Можно начать вести «Дневник чувств», каждый день



записывая в него чувства, которые удалось прожить и несколько слов о ситуации, в которой они возникли.

Эти простые рекомендации помогут Вам впустить чувства в свою жизнь и начать замечать их.

6. Не стесняйтесь обращаться за поддержкой, делитесь переживаниями с семьей или друзьями, принимайте похвалу, не обесценивайте ее. Научитесь принимать комплименты, не анализируя их. Не оценивайте насколько они заслуженны или не заслуженны, принимайте их с благодарностью и радуйтесь.

И всегда помните, что критика – это возможность что-то улучшить в себе, относитесь к ней как к рекомендации или совету. Если в вашей жизни нет человека, способного выслушать Вас, или которому вы сами можете открыться, тогда Вы можете начать вести дневник. Записывайте в него все события, которые происходят в вашей жизни и связанные с ними чувства. Этот прием поможет Вам не только снизить напряжение, но и осознать и вербализовать свои переживания, разобраться в ситуации и лучше узнать себя.

7. Помните, что принимать ответственность за свои ошибки очень благородно, но крайне разрушительно упрекать себя за то, что произошло не по вашей вине. Вы не в ответе за все в этом мире, что может пойти не так, окружающие должны сами нести за себя ответственность.

Встречаясь с какой-либо проблемой, которая как Вы думаете произошла именно по Вашей вине, задайте себе следующие вопросы:

1. Является ли это моей зоной ответственности?
2. Отвечает ли за это кто-то другой?
3. Являюсь ли я достаточно компетентным, чтобы отвечать за это?
4. Справился ли бы с этим лучше кто-то другой?

Таким образом, принимайте ответственность только тогда, когда она уместна, и помните, что ошибаться совершенно нормально.

8. Помните, что самый главный и надежный источник ресурса – только Вы сами, все что Вам необходимо, в Вас уже давно есть. Для того чтобы уметь этим вовремя воспользоваться, предлагаем Вам технологию актуализаций ресурсных состояний в проблемной для Вас ситуации. Данный прием поможет Вам призвать к себе на помощь любое чувство, необходимое и крайне важное для Вас в стрессовой ситуации: спокойствие, выдержка и др. Все что нужно сделать – взять его оттуда, где оно у Вас было и перенести в настоящий момент.

Например, вы чувствуете, что для адекватного поведения в сложившейся ситуации Вам необходимо такое чувство, как уверенность в себе. Вам необходимо вспомнить деятельность, в которой Вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем автомобиля, на теннисном корте или где-то еще. Еще раз во всей полноте переживите его так, как будто это происходит сейчас, в данный момент. Ощутите в себе уверенность и чувство силы.

Таким образом, Вы обнаружите в себе достаточный запас ресурсов, чтобы противостоять любым испытаниям.

Если же опыт переживания необходимо чувства отсутствует, представьте, что Вы как будто бы овладеваете этим чувством. То есть Вам необходимо притвориться, например, смелым, и согласовать с этим ваше поведение.

### **Рекомендации и упражнения по коррекции завышенной самооценки.**

1. Нарисуйте снежинку с линейкой на лучах, подпишите лучи:

- «Насколько я хороший друг»;
- «Насколько я хороший работник»;
- «Насколько я интеллектуален»;
- «Насколько я владею своими эмоциями»;

«Насколько я умею поддерживать взаимоотношения с другими людьми»;

«Насколько я хороший семьянин»;

«Насколько я симпатичный»;

Можете менять названия лучей в соответствии с зоной Ваших интересов.

Соединив все точки, Вы увидите круг, который показывает Ваше самоощущение. Пример Вы можете увидеть ниже на рисунке (рисунок 6).

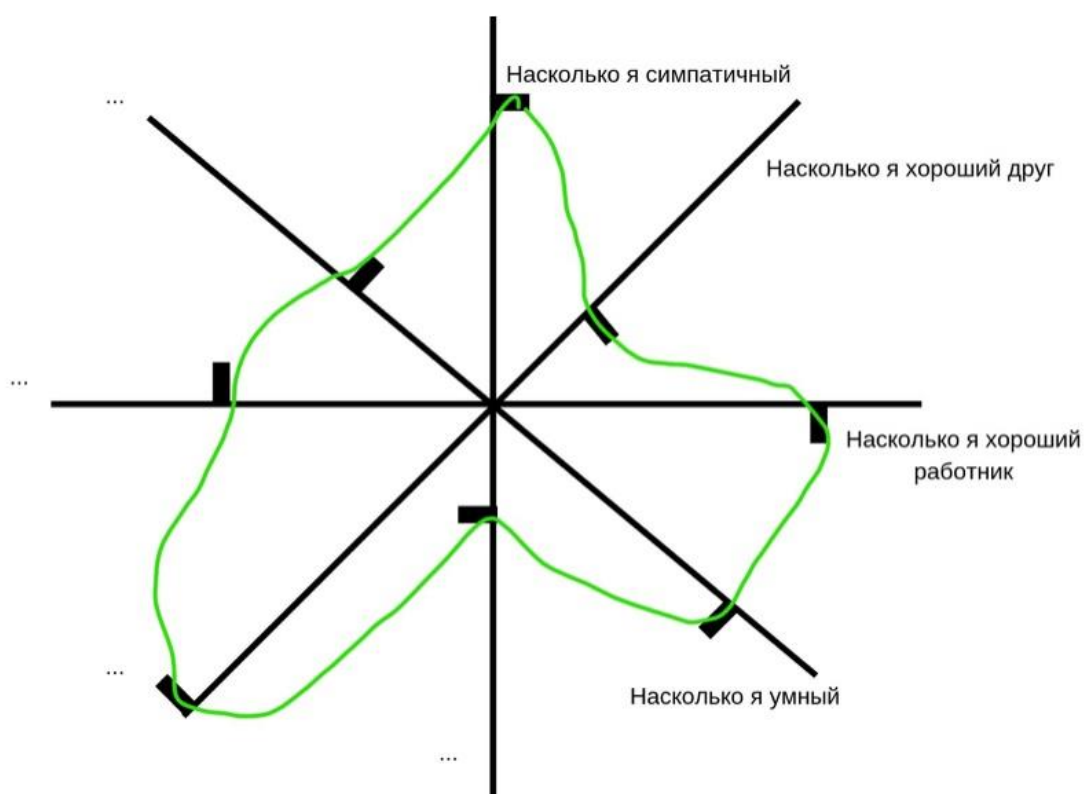


Рисунок 6 - Пример снежинки.

Теперь попросите несколько людей сделать то же самое относительно Ваших качеств, сравните полученные результаты. Есть ли разница в оценках? Как Вы думаете почему оценки отличаются? Постарайтесь увидеть причину расхождений в себе и своем поведении, а не в окружающих людях.

Учитесь прислушиваться к мнению других людей, их одобрению или неодобрению: ведь окружающие часто могут оценить вернее, чем Вы сделаете это самостоятельно.

2. Возьмите чистый лист бумаги, разделите его на две колонки. Первая колонка – «Мои качества, которые помогают добиваться цели», вторая колонка – «Мои качества, которые мешают достижению поставленной цели».

Ответьте на вопросы, касающиеся второй колонки:

1. Как именно эти качества мешают Вам достичь поставленных целей?

2. Как вы относитесь к таким качествам у себя?

3. Как бы вы отнеслись к наличию таких качеств у других людей?

4. Как можно скорректировать данные недостатки, чтобы они не являлись проблемой.

3. Вспомните, как Вы относитесь к критическим замечаниям со стороны товарищей, коллег, начальства и к критике в целом? Как к конструктивному совету и «руководству» к действию или как к «досадной помехе»? Насколько часто это приводило к конфликтам?

Не забывайте о таком важном качестве, как самокритичность: адекватная самокритичность способствует саморазвитию и реализации всех потенциальных ресурсов.

4. Прежде чем взять за какое-либо ответственное дело, внимательно проанализируйте свои возможности. И только после этого сделайте выводы о том, сможете ли Вы добиться успеха выбранной деятельности.

5. При оценке собственных результатов деятельности старайтесь ориентироваться на оценку окружающих и хорошо знающих Вас людей, а не на чувство собственного удовлетворения.

Успешно завершив любое дело, обдумайте и проанализируйте можно ли было осуществить его лучше, если да, то что помешало этому и какие шаги нужно было предпринять для более удачного свершения дела.

6. Когда Вы самостоятельно научитесь обнаруживать проявления завышенной самооценки в своей деятельности, постарайтесь выписывать эти проявления в конкретных ситуациях, посвятите этом, например, месяц. Обратите внимание на то, как именно самооценка проявляется, анализируйте

и решайте, как бы Вы хотели поступить в данной ситуации, если бы Вам представился второй шанс пережить ее.

Для этого предлагаем использовать упражнение «Мета-позиция».

Представьте себе, что вы видите себя и все что с Вами происходит со стороны, как будто бы смотрите фильм о себе самом. Установите дистанцию, которая будет для Вас комфортна. Эта дистанция поможет видеть, как и что Вы делаете, не превращаясь при этом в того кого Вы видите. Будьте далеким наблюдателем, но в то же время заинтересованным тем, что происходит вокруг. Рассматривайте все происходящее как обычное внешнее явление. Конечно, вы будете наблюдать собственные эмоции, но главное – не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Для поддержания дистанции Вы можете вообразить перед собой стеклянный барьер, подниматься над ситуацией и смотреть свысока и т.д.

Таким образом, в этой новой перспективе Вы можете расслабиться и оценить ситуацию более здраво, оставив эмоции в стороне. Теперь Вы можете смотреть на внешние обстоятельства как зритель, свидетель, молчаливый наблюдатель. Оцените ситуацию и примите дальнейшее решение: как Вам следует вести себя оптимальным образом, какой ресурс для этого нужен и где Вы можете взять его на данный момент?

## Заключение

1. На основании анализа психологической литературы по проблеме исследования определено ее актуальное состояние на данный момент.

2. Выявлено, что высокий уровень стрессоустойчивости характерен для 63,3 % сотрудников; средний уровень стрессоустойчивость характерен для 26,7 %; низкий уровень стрессоустойчивости – для 10 % сотрудников.

63,3% из общего количества исследуемых имеют низкую степень вероятности возникновения профессиональных стрессовых состояний; 26,7% сотрудников имеют умеренную степень вероятности возникновения профессиональных стрессовых состояний; 6,7% – это сотрудники с повышенной степенью вероятности возникновения профессиональных стрессовых состояний; высокая степень вероятности возникновения профессиональных стрессовых состояний характерна всего лишь для одного человека.

3. По результатам исследования самооценки сотрудников Государственной противопожарной службы были выделены три группы испытуемых с разным уровнем самооценки: сотрудники, имеющие неадекватно завышенную самооценку; сотрудники, имеющие адекватную самооценку; сотрудники, имеющие неадекватно заниженную самооценку. По результатам анализа процентного отношения, в двух первых группах получилось одинаковое значение, равное примерно 46,7 %. Всего два человека из общего количества сотрудников имеют неадекватно заниженную самооценку.

Самоотношение сотрудников ГПС было исследовано по следующим шкалам: честность, самоуверенность, саморуководство, отраженное самоотношение, самоценность, самопринятие, самопривязанность, внутренняя конфликтность, самообвинения.

Установлено, что большинство сотрудников личного состава ГПС имеют избирательное отношение к себе, достаточно уважают себя, довольны собой, своими начинаниями и достижениями, а также ощущают свою

профессиональную компетентность и способность решать многие жизненные вопросы. При этом большая часть сотрудников пожарной охраны склонны принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки, а также стремятся сохранить в неизменном виде свои качества, а видение и оценку самого себя, что в определенной степени отрицает возможность развития своего «Я» даже в лучшую сторону.

4. Установлено, что между уровнем стрессоустойчивости сотрудников личного состава ГПС и структурой их самооценки существует определенная связь, в частности: повышенные показатели по шкалам «Закрытость», «Отраженное самоотношение», «Самопривязанность», «Самообвинение», «Внутренняя конфликтность» соответствуют пониженной стрессоустойчивости, а высокие значения по остальным шкалам («Саморуководство», «Самоценность», «Самопринятие», «Самоуверенность») обеспечивают повышенный уровень стрессоустойчивости.

Корреляционное исследование взаимосвязи уровня самооценки и уровня стрессоустойчивости показало, что при возрастании одной величины другая имеет тенденцию в среднем возрастать, то есть неадекватно завышенной самооценке соответствует повышенный уровень стресса.

Было отмечено, что неадекватно заниженная самооценка также является фактором, который оказывает отрицательное влияние на стрессоустойчивость – все мужчины, обладающие неадекватно заниженной самооценкой, имеют повышенный уровень стресса.

То есть сотрудники с адекватным уровнем самооценки и высоким уровнем развития саморуководства, самооценности, самопринятия и уверенности в себе показали более высокие показатели уровня стрессоустойчивости.

5. Доказано, что корректируя уровень самооценки и структуры личности сотрудников ГПС, можно оказать влияние на стрессоустойчивость. Поэтому нами были теоретически обоснованы, разработаны и предложены

для внедрения в систему психологического сопровождения сотрудников ГПС рекомендации по повышению стрессоустойчивости для двух групп работников: для сотрудников с неадекватно завышенной самооценкой, для сотрудников с неадекватно заниженной самооценкой.

Таким образом, все поставленные задачи были решены, а гипотеза подтверждена.



## Библиография:

1. Baum A. Stress, intrusive imagery and chronic stress / A. Baum // Journal Health Psychology, 1990. Vol. 9, с. 355.
2. Jacobson, E. Progressive relaxation / E Jacobson. — 2nd ed. — Chicago: University of Chicago Press, 1938.
3. Абрамян, В.А. Стресс. Психология стресса / В.А. Абрамян, И.В. Гусева // Новое слово в науке: перспективы развития. - 2015. - №3. - С. 133-135.
4. Ананьев, Б.Г. Избранные психологические труды. Т.1./ Ананьев Б.Г. – М.: Педагогика, 1980. – 229 с.
5. Апчел, В.Я. Стресс и стрессоустойчивость человека./ В.Я. Апчел, В.Н. Цыган. - СПб.: 1999. - 86 с.
6. Аракелов, Г.Г. Стрессоустойчивость как основа психического здоровья личности / Г.Г. Аракелов, В.В. Глебов // Экология, здоровье и образование в XXI веке. Глобальная интеграция современных исследований и технологий: матер. III Кавказского экологич. форума: м — Грозный: Чеченский государственный университет, 2017. — С. 196–199.
7. Астрецов, Д.А. Методологические подходы к изучению самоотношения в психологии / Д.А. Астрецов // Теоретическая и экспериментальная психология . - 2015. - №8-1. - С. 164-180.
8. Афонская Т.А. Повышение стрессоустойчивости личности как результат принятия осознанных решений / Т.А. Афонская // Моделирование демографического развития и социально-экономическая эффективность реализации демографической политики России: матер. междунаод. науч.-практ. - М.: Экономическое образование , 2015. - С. 166-169.

9. Афонская, Т.А. Развитие стрессоустойчивости для повышения работоспособности в деятельности /Т.А. Афонская, С.А. Афонская С.А. // Фундаментальные и прикладные исследования в современном мире. - 2015. - №12-3. - С. 96-98.
10. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук (19.00.07) / А.А. Баранов. - СПб, 2002. - 20 с.
11. Бассет, Л. Только без паники: как избавиться от чрезмерной тревожности. / Л. Бассет. - СПб: Питер-Пресс, 2007. - 288 с.
12. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание/ Р. Бернс. –М: Прогресс, 1986. - 422с.
13. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. - М: ПЕР СЭ, 2006. - 528 с.
14. Божович, Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте / Л.И. Божович. –СПб.: Питер, 2008. – 398 с.
15. Бычкова, В.С. Самооценка стрессоустойчивости личности / В.С. Бычкова, Ж.А. Мелконян // Вестник научных конференций . - 2019. - №3-3. - С. 44-46.
16. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2017. — 343 с.
17. Габдреева, Г. Ш. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: учебное пособие / Г. Ш. Габдреева, М. Г. Юсупов. - Казань: Отечество, 2013. - 153 с.
18. Гайнанова, А.Р. Саморегуляция как личностный потенциал в профессиональной деятельности сотрудника МЧС / А.Р. Гайнанова // Актуальные проблемы профориентологии на современном этапе развития общества: матер. междунаrod. науч.-практ. конф. -

- Новосибирск: Сибирский государственный университет путей сообщения, 2020. - С. 15-19.
19. Головин, С. Ю. Словарь практического психолога/ С.Ю. Головин. - Минск: Харвест, 1998. 301 с.
20. Горбов, Ф. Д. Психоневрологические аспекты труда операторов/ Ф.Д. Горбов, В.И. Лебедев. - М: Медицина, 1975. - 207 с.
21. Горобинский, М.А. Самооценка: особенности формирования и значение в жизни человека / М.А. Горобинский, С.М. Ветвицкая // Международный студенческий научный вестник. – 2017. – № 6. – С.116-122
22. Долгополова, Е.В. Психология деятельности в экстремальных ситуациях / Е.В. Долгополова, Б.А. Смирнов. - Харьков: Гуманитарный Центр, 2008. - 276 с.
23. Ермилов А.В. Роль самооценки в формировании профессионально значимых качеств бакалавра МЧС России / А.В. Ермилов // Пожарная и аварийная безопасность: матер. XIII междунар. науч.-практ. конф. - Иваново: Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Ивановская пожарно-спасательная академия Государственной противопожарной службы Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий», 2018. - С. 125-126.
24. Заболотских, И.Б. Физиологические основы различий стрессорной устойчивости здорового и больного человека / И.Б. Заболотских, В.А. Илюхина. - Краснодар: Изд-во Кубанской медицинской академии. - 1995.- 100с.
25. Захарова, А.В. Деятельностный подход к изучению самооценки / А.В. Захарова. – Таллин, 2006. – 282 с.издательство

26. Зинько, Е.В. Соотношение характеристик самооценки и уровня притязаний / Е.В. Зинько // Психологический журнал. 2006. Т.27. №3. - С.18-27
27. Ибрагимова, Л.А. Проблема исследования психической саморегуляции / Л.А. Ибрагимова // Наука в современном мире: матер. XXV междунаро. науч.-практич. конф.. - М.: Перо, 2016. - С. 107-110.
28. Ильин, Е.П. Дифференциальная психология профессиональной деятельности / Е.П. Ильин. - СПб: Питер, 2008. - 432 с.
29. Каменюкин, А.Г. Стресс-менеджмент / А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак. - СПб: Питер, 2012. - 206 с.
30. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. 2012. № 44. - С. 243-246
31. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Академический Проект, 2009. - 943 с.
32. Ковалева, О. Л. Психология стресса / О.Л. Ковалева, А.В. Локтева. - Белгород: БелГУ, 2016. - 99 с.
33. Кон, И. С. Категория «Я» в психологии / И.С. Кон // Психологический журнал. 1981. № 3. С. 25–37
34. Корнейчук, Ю. Ю. Методика психофизиологического отбора спасателей войск ГО / Ю.Ю. Корнейчук, И.Н. Мухин Соловов Ю.А. // Гражданская защита. - 2004. - №2. - С. 23-29.
35. Крылов, А.А. Психология / А.А. Крылов. - М: Проспект, 2005. - 495 с
36. Кули, Ч.Х. Человеческая природа и социальный порядок / Ч.Х. Кули. – М: Идея-Прес, 2001. -328 с.
37. Лазурский, А.Ф. Психология общая и экспериментальная / А.Ф. Лазурский. – М.: Юрайт, 2018. – 245 с.
38. Лебедев, В.И. Личность в экстремальных условиях / В. И. Лебедев. - М: Политиздат, 1989. - 303 с.
39. Липкина, А.И. Критичность и самооценка в учебной деятельности / А.И. Липкина, Л.А. Рыбак. – М.: Просвещение, 1968. – 144 с.

40. Липкина, А.И. Самооценка школьника / А.И. Липкина. – М.: Знание, 1976. – 64 с.
41. Лисина, М.И. Формирование личности ребенка в общении / М.И. Липкина. –СПб: Питер, 2008. - 311 с.
42. Марищук, В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. - СПб: Сентябрь, 2001. - 259 с.
43. Маркин, В.Н. Жизненная позиция личности / В.Н. Маркин. –М., 1989. 171 с.
44. Марьин, М. И. Профессиография основных видов деятельности сотрудников государственной противопожарной службы МВД России / М.И. Марьин. -М: М-во внутр. дел РФ. Гл. упр. гос. противопожар. службы. Всерос. НИИ противопожар. обороны, 1998. - 112 с.
45. Мильман, В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В.Э. Мильман. – М.: ФиС, 2003. – 480 с.
46. Мишуткина, А.Р. Особенности самоотношения студентов первого курса Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина / А.Р. Мишуткина // Актуальные вопросы психологии развития и формирования личности. Методология. Теория и практика: матер. науч.-практич. конф. - СПб.: Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина, 2018. - С. 136-139.
47. Молчанова, О. Н. Оптимальная самооценка как личностный ресурс/ О.Н. Молчанова // Вестник Одесского национального ун-та. - 2012. - №8 (20). - С. 126-132.
48. Мордовская, А.В. Особенности проявления стресса у сотрудников МЧС / А.В. Мордовская // Международный студенческий научный вестник. - 2015. - №5-2. - С. 197-198.
49. Мясичев В.Н. Психология общения / В.Н. Мясичев. –М.: МПСИ, 2011. – 400 с.
50. Небылицын, В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий / В.Д. Небылицин. - М: Наука, 1976. - 336 с.

51. Немов, Р. С. Общая психология в 3 т. Том II в 4 кн. Книга 4. Речь. Психические состояния / Р.С. Немов. - М: Юрайт, 2020. - 243 с.
52. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении: учеб. пособие / Т. М. Панкратова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011 – 112 с.
53. Пантилеев, С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система / С. Р. Пантилеев. - М. : Изд-во МГУ, 1991. - 108,
54. Парамонова, Ю.А. Связь стрессоустойчивости и самооценки личности / Ю.А. Парамонова, Н.С. Ткаченко// Психологическое благополучие современного человека: матер. междунар. заоч. науч.-практ. конф. - Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2019. - С. 161-166.
55. Плыкин, А.Н. Противодействие стрессу и нахождение эффективных и быстрых методов снятия стресса в современном мире / А.Н. Плыкин // Символ науки: международный научный журнал. - 2015. - №11-2. - С. 219-224.
56. Поликарпов В.А. Психология личности: курс лекций / В. А. Поликарпов, О. Г. Ксёнда.- Минск: БГУ, 2015. -162 с.
57. Пономаренко, В.А. Социально-психологическое содержание боевого стресса/ В.А. Пономаренко // Психологический журнал . - 2004. - №3. - С. 98-102.
58. Психология экстремальных ситуаций / под редакцией Ю. С. Шойгу. - СПб: Питер, 2019. - 271 с.
59. Рейковский, Я. Экспериментальная психология эмоций / Я. Рейковский. - М: Прогресс, 1979. - 392 с.
60. Роджерс, К. Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К.Р. Роджерс. –М: институт общегуманитарных исследований, 2016. – 258 с.
61. Саенко, Ю.В. Регуляция эмоций: тренинги управления чувствами и настроениями / Ю.В. Саенко. - СПб: Речь, 2010. - 222 с.

- 62.Самонов, А. П. Психологическая подготовка пожарных / А.П. Самонов, Б.А. Вяткин. - Пермь: Книжное издательство, 1975. - 48 с.
- 63.Самонов, А. П. Психологическая подготовка пожарных / А.П. Самонов. -М: Стройиздат, 1982. - 79 с.
- 64.Сарджвеладзе, Н.И. личность и ее взаимодействие с социальной средой / Н.И. Сарджвеладзе. –Тбилиси: Мецниереба, 1989. - 204 с.;
65. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М: Прогресс, 1982. - 124 с.
- 66.Селье, Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. - М: Медгиз, , 1960. - 254 с.
67. Симонов, П.В. Человек в условиях экологического и социального стресса/ П.В. Симонов // Вестник российской академии наук. - 1993. - т. 63, №1. - С. 27-33.
- 68.Сочнев, В. Н. Саморегуляция сотрудников МЧС: приемы и методы / В.Н. Сочнев, И.В. Сочнева // Вестник ТГУ, т.16, вып.1, 2011. — 332–335 с.
- 69.Субботин, С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристика метаиндивидуальности учителя: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук (19.00.01) / С.В. Субботин. - Пермь , 1992. - 12 с.
- 70.Суворова, Н. В. Устойчивость к психическому стрессу как метаиндивидуальная характеристика руководителя тушения пожаров : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психол. наук (19.00.01) / Н.В. Суворова. - Пермь, 2006. - 21 с.
- 71.Тузова, О.Н. Проблема самоотношения личности в теории отношений В.Н. Мясищева/ О.Н. Тузова // Проблемы современного педагогического образования . - 2018. - №60-1. - С. 483-485.
- 72.Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность / Х. Хекхаузен. – 2-е изд. – СПб.:Питер, 2003. 860с.
- 73.Худилайнен, М. Современные зарубежные теории самооценки и возможности дальнейшего развития / М. Худилайнен М. // IV

- Фрейдовские чтения: международ. науч.-практ. конф.- СПб.: ЧОУВО "Восточно-европейский институт психоанализа", 2019. - С. 187-198.
- 74.Худобина, Е.Ю. Соотношение эмоционального и когнитивного компонентов самооценки у младших школьников: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психолог. наук (19.00.07) / Е.Ю. Худобина. –М., 1998. -20 с.
- 75.Хьелл, Л.Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. - 3-е изд. - СПб : Питер, 2003.
- 76.Черникова, О.А. Активная саморегуляция эмоциональных состояний спортсмена / О. А. Черникова, О. В. Дашкевич. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 47 с.
- 77.Чеснокова, И.И. Проблема самосознания в психологии / И.И. Чеснокова, Е.В. Шорохова. –М.: Наука, 1977. -144с.
- 78.Шелковой, Ю. С. Взаимосвязь самооценки компетентности и представлений человека о себе как субъекте деятельности : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. психолог. наук (19.00.01) / Ю.С. Шелковой. - Краснодар , 2007. - 161 с.
- 79.Юртаева, А.С. Различные подходы к пониманию "Я-концепции" / А.С. Юртаева // Форум молодых ученых. - 2019. - №5. - С. 1426-1430.



## Методика «Шкала профессионального стресса»

Рогов Е.И.

1. Два человека, хорошо Вас знающие, обсуждают Вас. Какие из следующих утверждений они вероятнее всего стали бы использовать?

а) X – очень замкнутый человек. Кажется, что ничего сильно его (ее) не беспокоит.

б) X – великолепный человек, но Вы должны быть осторожны, когда говорите ему (ей) что-то время от времени.

в) Кажется, что в жизни X все всегда происходит не так, как надо.

г) Я неизменно нахожу X очень скучным и непредсказуемым.

д) Чем меньше я вижу X, тем лучше.

2. Присущи ли Вам в жизни некоторые из следующих, наиболее распространенных особенностей?

- чувство, что Вам редко удается что-либо сделать правильно;
- чувство, что Вас преследуют, загоняют в угол или в ловушку;
- плохое пищеварение;
- плохой аппетит;
- бессонница по ночам;
- кратковременные головокружения и учащенные сердцебиения;
- чрезмерная потливость в отсутствие физических нагрузок и жары;
- панические ощущения в толпе или в закрытом помещении;
- усталость и недостаток энергии;
- чувство безнадежности (какая польза во всем этом?);
- слабость или тошнота без каких-либо внешних причин;
- очень сильное раздражение по поводу мелких событий;
- неспособность расслабиться по вечерам;
- регулярные пробуждения среди ночи или ранним утром;
- трудности в принятии решений;

- невозможность перестать обдумывать или переживать события прошедшего дня;

- слезливость;

- убеждение, что Вы ни с чем толком не можете справиться;

- недостаток энтузиазма даже по отношению к наиболее значимым и важным жизненным делам;

- нежелание встречаться с новыми людьми и осваивать новый опыт;

- неспособность сказать «нет», когда Вас просят что-то сделать;

- ответственность большая, чем та, с которой Вы можете справиться.

3. Насколько Вы оптимистичны в настоящее время?

а) больше, чем обычно;

б) меньше, чем обычно;

в) как обычно.

4. Нравится ли Вам смотреть спортивные состязания?

а) да;

б) нет.

5. Можете ли Вы позволить себе подольше понежиться в постели в выходные дни, не испытывая при этом чувства вины?

а) да;

б) нет.

6. Можете ли Вы в разумных пределах (профессионально и лично) говорить откровенно?

- ◆ с начальником;

- ◆ с коллегами;

- ◆ с членами семьи.

7. Кто обычно несет ответственность за наиболее важные решения в Вашей жизни?

а) Вы сами;

б) кто-то другой.

8. Когда Вас критикуют на работе руководители, как Вы обычно чувствуете себя?

- а) сильно огорченным;
- б) умеренно огорченным;
- в) слабо огорченным.

9. Вы заканчиваете рабочий день с чувством удовлетворения от достигнутого?

- а) часто;
- б) иногда;
- в) только изредка.

10. Испытываете ли Вы большую часть времени чувство, что у Вас есть неулаженные конфликты с коллегами?

- а) да;
- б) нет.

11. Объем выполняемой Вами работы превышает отведенное для этого время?

- а) постоянно;
- б) иногда.

12. Четко ли Вы представляете себе, какие у Вас профессиональные перспективы?

- а) как правило;
- б) иногда;
- в) лишь изредка.

13. Могли бы Вы сказать, что обычно достаточно времени, которое Вы тратите на себя?

- а) да;
- б) нет.

14. Если Вы хотите обсудить с кем-либо свои проблемы, легко ли Вам обычно найти слушателя?

- а) да;

б) нет.

15.Находитесь ли Вы на пути, более или менее обеспечивающем достижение Ваших главных жизненных целей?

а) да;

б) нет.

16.Вы скучаете на работе?

а) часто;

б) иногда;

в) очень редко.

17.Вы с удовольствием собираетесь на работу?

а) в большинстве случаев;

б) в некоторые дни;

в) лишь изредка.

18.Чувствуете ли Вы, что на работе по достоинству ценят Ваши способности и дела?

а) да;

б) нет.

19.Чувствуете ли Вы себя по достоинству вознагражденным на работе за Ваши способности и дела (имея в виду статус и продвижение по службе)?

а) да;

б) нет.

20.Есть ли у Вас чувство, что Ваши руководители:

а) активно мешают вам работать;

б) активно помогают вам в работе?

21.Если бы десять лет назад Вы имели возможность увидеть себя таким профессионалом, каким Вы являетесь в настоящий момент, Вы бы сочли себя:

а) превзошедшим собственные ожидания;

б) соответствующим собственным ожиданиям;

в) не достигшим собственных ожиданий?

22. Если бы Вы должны были оценить в баллах чувство симпатии к самому себе по шкале от 5 (максимальная) до 1 (минимальная), какой балл Вы бы себе выставили?

«Методика исследования самооотношения»

С.Р. Пантелеев

**Инструкция.** Вам предложен перечень суждений, характеризующих отношение человека к себе, к своим поступкам и действиям. Внимательно прочитайте каждое суждение. Если Вы согласны с содержанием суждения, то в бланке для ответов, рядом с порядковым номером суждения поставьте "+", если не согласны, то "-". Работайте быстро и внимательно, не пропускайте ни одного суждения. Возможно, что некоторые суждения покажутся Вам излишне личными, затрагивающими интимные стороны Вашей личности. Постарайтесь определить их соответствие себе как можно искренне. Ваши ответы никому не будут демонстрироваться.

**Опросник**

1. Мои слова довольно редко расходятся с делами.
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 любимым и родным мне людям.
10. Я считаю, что не грех иногда пожалеть самого себя.
11. Совершив какой-то промах, я часто не могу понять, как же мне могло прийти в голову, что из задуманного могло получиться что-нибудь 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.
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 бывает 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 и 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 всегда 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.
47. У меня нередко возникает 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 мне 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 таких людей, как я, было больше, 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 такого, что вряд ли вызывает симпатию.
61. В сложных обстоятельствах я обычно не жду, пока проблемы разрешатся сами 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 бывают такие моменты, когда я понимал, что 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 всего 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 надежный.

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. Порой мне кажется, что я какой-то странный.
82. Я не склонен пасовать перед трудностями.
83. Мое собственное «Я» не представляется мне чем-то достойным глубокого внимания.
84. Мне кажется, что, глубоко обдумывая свои внутренние проблемы, я научился гораздо лучше себя понимать.
85. Сомневаюсь, что вызываю симпатию у большинства окружающих.
86. Мне случалось совершать такие поступки, которым вряд ли можно найти оправдание.
87. Где-то в глубине души я считаю себя слабаком.
88. Если я искренне и обвиняю себя в чем-то, то, как правило, обличительного запала хватает ненадолго.
89. Мой характер, каким бы он ни был, вполне меня устраивает.
90. Я вполне представляю себе, что меня ждет впереди.
91. Иногда мне бывает трудно найти общий язык со своим внутренним «Я».
92. Мои мысли о себе по большей части сводятся к обвинениям в собственный адрес.
93. Я не хотел бы сильно меняться даже в лучшую сторону, потому что каждое изменение - это потеря какой-то дорогой частицы самого себя.
94. В результате моих действий слишком часто получается совсем не то, на что я рассчитывал.
95. Вряд ли во мне есть что-то, чего бы я не знал.

96. Мне еще многого не хватает, чтобы с уверенностью сказать себе: «Да, я вполне созрел как личность».
97. Во мне вполне мирно уживаются как мои достоинства, так и мои недостатки.
98. Иногда я оказываю «бескорыстную» помощь людям только для того, чтобы лучше выглядеть в собственных глазах.
99. Мне слишком часто и безуспешно приходится оправдываться перед самим собой.
100. Те, кто меня не любит, просто не знают, какой я человек.
101. Убедить себя в чем-то не составляет для меня большого труда.
102. Я не испытываю недостатка в близких и понимающих меня людях.
103. Мне кажется, что мало кто уважает меня по-настоящему.
104. Если не мелочиться, то в целом меня не в чем упрекнуть.
105. Я сам создал себя таким, каков я есть.
106. Мнение других обо мне вполне совпадает с моим собственным.
107. Мне бы очень хотелось во многом себя переделать.
108. Ко мне относятся так, как я того заслуживаю.
109. Думаю, что моя судьба сложится все равно не так, как бы мне хотелось теперь.
110. Уверен, что в жизни я на своем месте.

## Методика Г.Н. Казанцевой «Изучение общей самооценки»

## ТЕКСТ ОПРОСНИКА.

1. Обычно я рассчитываю на успех в своих делах.
2. Большую часть времени я нахожусь в подавленном настроении.
3. Со мной большинство ребят советуются (считаются).
4. У меня отсутствует уверенность в себе.
5. Я примерно так же способен и находчив, как большинство окружающих меня людей (ребят в классе).
6. Временами я чувствую себя никому не нужным.
7. Я все делаю хорошо (любое дело).
8. Мне кажется, что я ничего не достигну в будущем (после школы).
9. В любом деле я считаю себя правым.
10. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею.
11. Когда я узнаю об успехах кого-нибудь, кого я знаю, то ощущаю это как собственное поражение.
12. Мне кажется, что окружающие смотрят на меня осуждающе.
13. Меня мало беспокоят возможные неудачи.
14. Мне кажется, что для успешного выполнения поручений или дел мне мешают различные препятствия, которые мне не преодолеть.
15. Я редко жалею о том, что уже сделал.
16. Окружающие меня люди гораздо более привлекательны, чем я сам.
17. Думаю, что я постоянно кому-нибудь необходим.
18. Мне кажется, что я занимаюсь гораздо хуже, чем остальные.
19. Мне чаще везет, чем не везет.
20. Я всегда чего-то боюсь.