

Научная статья

УДК 159.9.072.42

DOI: 10.47475/2409-4102-2025-29-1-26-32

## ДИНАМИКА ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ В ПРОЦЕССЕ КОРРЕКЦИИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК РАБОТНИКОВ МАШИНОСТРОИТЕЛЬНОГО ПРЕДПРИЯТИЯ

Иван Алексеевич Курышкин<sup>1✉</sup>, Татьяна Викторовна Шрейбер<sup>2</sup>

<sup>1✉</sup> Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия, kuryshkin.ru@gmail.com

<sup>2</sup> Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия

**Аннотация.** Рассматривается проблема повышения жизнестойкости руководителей, занятых в машиностроительном секторе. Делается акцент на особенностях сдвигов жизнестойкости под влиянием психокоррекционной работы с иррациональными установками личности. Указывается, что результаты исследования позволяют сделать вывод о положительном влиянии коррекционной работы на жизнестойкость руководителей. Изложены результаты психокоррекционной работы с экспериментальной группой респондентов по развитию рационального мышления. В результате сравнительного анализа, выявлено, что группы находятся в относительно равных условиях, по всем ключевым показателям. После проведенной работы, с помощью критерия Вилкоксона, обнаружены значимые сдвиги «Жизнестойкости» и снижение влияния иррациональных установок. Что свидетельствует об эффективности проведенной коррекционной работы.

**Ключевые слова:** жизнестойкость, когнитивные установки, иррациональные убеждения

**Для цитирования:** Курышкин И. А., Шрейбер Т. В. Динамика жизнедеятельности в процессе коррекции иррациональных установок работников машиностроительного предприятия // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2025. № 1 (29). С. 26–32. DOI: 10.47475/2409-4102-2025-29-1-26-32.

Original article

## DYNAMICS OF RESILIENCE IN THE PROCESS OF CORRECTING IRRATIONAL BELIEFS OF EMPLOYEES IN THE MACHINE ENGINEERING INDUSTRY

Ivan A. Kuryshkin<sup>1✉</sup>, Tatiana V. Shreiber<sup>2</sup>

<sup>1✉</sup> Udmurt State University, Izhevsk, Russia, kuryshkin.ru@gmail.com

<sup>2</sup> Udmurt State University, Izhevsk, Russia

**Abstract.** This article addresses the issue of enhancing resilience among managers in the machine engineering sector. It emphasizes the characteristics of shifts in resilience influenced by psychocorrective work on the irrational beliefs of individuals. The findings of the study indicate a positive impact of corrective work on the resilience of managers. The results of psychocorrective work with an experimental group of respondents focused on the development of rational thinking are presented. Comparative analysis reveals that the groups were in relatively equal conditions across all key indicators. After the intervention, significant shifts in resilience and a reduction in the influence of irrational beliefs were detected using the Wilcoxon test. This demonstrates the effectiveness of the conducted corrective work.

**Keywords:** resilience, cognitive beliefs, irrational beliefs

**For citation:** Kuryshkin IA, Shreiber TV. Dynamics of Resilience in the Process of Correcting Irrational Beliefs of Employees in the Machine Engineering Industry. *Bulletin of Chelyabinsk State University. Education and Healthcare.* 2025;(1(29):5-10. DOI: 10.47475/2409-4102-2025-29-1-5-10. (in Russ.).

**Введение.** Актуальность проблемы жизнестойкости руководителей обусловлена рядом факторов, среди которых: интенсивный и ненормированный график работы в условиях дефицита кадров, стрессогенность профессии и высокая степень ответственности. Специалисты в области корпоративной психологии и психологии труда, отмечают устойчивое становления неконструктивных форм поведения руководителей, способов совладания со стрессовыми нагрузками, эмоциональное выгорание, ухудшение состояния здоровья. Руководитель является ключевой фигурой, идеологом стратегического развития предприятия и организатором производственных процессов. Реализация инноваций, создание рабочих мест, автоматизация процессов, движение в сторону экологичности производства невозможна без активного участия руководителя. Таким образом, развитие жизнестойкости руководителей, является важной задачей современного общества.

Цель исследования проследить динамику жизнестойкости в процессе коррекции иррациональных установок.

В исследовании приняли участие 68 человек, работающих на машиностроительном предприятии, в качестве руководителей среднего звена в должности мастера цеха. Общая выборка состоит из 36 мужчин и 32 женщин, средний возраст которых составляет 35–45 лет. Респонденты разделены на две группы: экспериментальная и контрольная. В экспериментальную группу вошли 48 человек, в контрольную группу включены 20 человек.

Для определения уровня жизнестойкости и её компонентов использовался «Тест жизнестойкости» С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева, Е. И. Рассказовой). При изучении иррациональных когнитивных установок была применена методика диагностики выраженности иррациональных установок А. Эллиса (автор Х. Кассинове (H. Kassinove, 1986) перевод А. Г. Каменюкин, Д. В. Ковпак, 2008).

На первом этапе исследования, проводился сравнительный анализ групп (экспериментальной и контрольной) до психокорректирующего воздействия по двум методикам С. Мадди (жизнестойкость) и А. Эллиса (иррациональные установки). Результаты сравнительного анализа показали, что в группах отсутствует статистически значимые различия и респонденты находятся в относительно равных условиях. Схожесть условий двух

групп, определила возможность проведения второй части исследования. При изучении динамики жизнестойкости в процессе коррекции иррациональных установок, обнаружили положительные изменения уровня жизнестойкости и снижение влияния иррациональных установок («Катастрофизация», «Долженствование»).

**Теоретический обзор проблемы.** Феномен жизнестойкости разрабатывается в психологии стресса и адаптации, в различных направлениях экзистенциальной психологии и не имеет точного определения. Наиболее полную, на наш взгляд, трактовку этого понятия дает С. Мадди. Жизнестойкость, выносливость, крепость — это интегральная характеристика личности, которая указывает на успешность преодоления человеком жизненных трудностей и включает вовлеченность в процесс жизни, готовность контролировать значимые события и принимать вызовы жизни [6; 7]. Фактически устоявшийся термин «жизнестойкость» предложил отечественный ученый Д. А. Леонтьев, указывающий, что именно жизнестойкость способствует активному преодолению трудностей, когда переживаемый стресс, не переходит в хроническую стадию [4; 5].

Все это обуславливает необходимость изучения феномена жизнестойкости и способов ее повышения в условиях жизнедеятельности лиц среднего возраста, а также в контексте профессиональной деятельности руководителей.

Анализ подходов к изучению жизнестойкости зарубежных и отечественных психологов свидетельствует о том, что авторы выявляли связи жизнестойкости и её компонентов с другими переменными, в частности, с показателями здоровья, оптимизмом, самоэффективностью и другими личностными проявлениями. Ими было выявлено следующее:

- чем выше жизнестойкость пожарных, тем более они удовлетворены работой и меньше испытывают стресс [5];
- чем выше жизнестойкость, тем выше удовлетворенность всеми аспектами работы, уверенностью, что организация предоставляет свободу принятия решений и автономию [5];
- жизнестойкость положительно связана с надситуативной активностью [1];
- жизнестойкость положительно связана с эмоционально-личностным благополучием [3].

Результаты этих исследований позволяют предположить, что через изучение жизнестойкости,

можно получить развернутую содержательную характеристику многоуровневых психологических явлений личности. В качестве такого явления выступают когнитивные установки. Автор теории установки Д. Узнадзе определяет установку как готовность организма к совершению действия в определенном направлении [8; 9].

Действия могут быть направлены на улучшение адаптации в жизненных обстоятельствах [11] либо, напротив, ограничивать такую способность. В качестве фактора, снижающего адаптационное поведение, выступают «иррациональные установки» [2]. Понятие «иррациональных установок» ввел американский психолог А. Эллис, один из создателей рационально-эмоционально-поведенческой терапии (РЭПТ). Согласно идеям А. Эллиса, иррациональные установки конфликтуют с реальностью, активируют негативные эмоциональные переживания и приводят к дезадаптации личности [10].

Этот вывод определил цель нашего исследования: изучить динамику жизнестойкости в процессе коррекции иррациональных когнитивных установок руководителей среднего звена.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Для оценки динамики жизнестойкости при коррекции иррациональных установок общая выборка исследования была разделена на две груп-

пы: экспериментальную, в которую вошли 48 человек, и контрольную, в которую вошли 20 человек. Респонденты экспериментальной группы участвовали в групповом тренинге рационального мышления. Участники контрольной группы не получали психокоррекционного воздействия.

Согласно процедуре исследования, с помощью статистического критерия различий Манна-Уитни, был проведен сравнительный анализ двух групп до оказания психокоррекционного воздействия на одну из них, показав, что значимых различий в группах не обнаружено. Это означает, что участники находятся в относительно равных условиях по всем ключевым параметрам методик, что создает хорошую основу для изучения динамики жизнестойкости при коррекции иррациональных установок. Это подтверждается значениями  $p$ -уровня, которые во всех случаях превышают стандартный уровень значимости ( $p > 0,05$ ) Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1.

В процессе дальнейшего исследования экспериментальная группа получала психокоррекционное воздействие, основанное на методах рационально-эмоционально-поведенческой терапии по методу А. Эллиса. Воздействие осуществлялось в групповой форме по 7–8 человек, один раз в неделю по два часа, общей продолжительностью

Таблица 1  
Table 1

**Результаты сравнительного анализа между контрольной и экспериментальной группами до психокоррекционного воздействия**

ПОКАЗАТЕЛИ	Экспериментальная группа		Контрольная группа		U-крит.	Уровень значимости
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.		
<b>Жизнестойкость</b>						
Вовлеченность	41,7	6,9	42,5	7,1	451,000	0,696
Контроль	35,8	6,4	35,2	6,8	480,000	0,995
Принятие риска	19,8	4,5	20,2	4,5	448,000	0,667
Жизнестойкость	97,2	15,5	97,8	15,8	456,000	0,747
<b>Иррациональные установки</b>						
Катастрофизация	32,8	6,3	31,1	6,4	408,000	0,336
Долженствование в отношении себя	29,7	6,1	28,5	5,6	438,000	0,576
Долженствование в отношении других	32,5	5,3	31,7	3,6	453,000	0,716
Оценочная установка	36,1	8,2	34,8	6,4	461,000	0,803
Фрустрация	39,7	7,2	38,2	6,1	437,000	0,563
Самооценка и рациональность мышления	170,8	24,6	164,2	18,5	420,000	0,423

пять недель. На групповых занятиях участникам предлагалось, находить и оценивать иррациональные установки, опровергать негибкие представления и заменять их на более рациональные.

После проведения психокоррекционных занятий был проведён сравнительный анализ в экспериментальной группе, где сравнили показатели жизнестойкости «До» и «После» воздействия. Результаты представлены в таблице 2.

Результаты анализа изменений показателей в экспериментальной группе «До» и «После» проведения тренинговой работы, показывают значимые изменения по шкале «Принятие риска» ( $p=0,000$ ). Тренинг помог изменить отношение к риску, участники начали принимать происходящие события, как опыт позволяющий извлечь уроки.

Значение по шкале «Контроль» изменилось,  $p$ -уровень близок к статистически значимому ( $p = 0,054$ ), что может указывать на тенденцию к усилению способности участников, искать варианты адаптации к стрессовым ситуациям, избегая попадания в беспомощность, хотя и не на уровне статистической значимости.

По общей шкале «Жизнестойкость» значение «До» составило 97,2 балла, «После» — 99,3,  $p = 0,019$ . Таким образом, общая жизнестойкость показала статистически значимое увеличение показателя ( $p < 0,05$ ) после тренинга, что подтверждает положительную динамику жизнестойкости, при коррекции иррациональных установок.

После коррекционной работы, провели сравнительный анализ в экспериментальной группе, где сравнили показатели иррациональных установок «До» и «После» воздействия. Результаты представлены в таблице 3.

В экспериментальной группе «После» наблюдается, значимое снижение уровня катастрофичности ( $p=0,000$ ), по сравнению с данными группы «До» вмешательства. Показатель «Катастрофизация» имеет обратное значение, чем выше баллы по шкале, тем меньше проявлена установка. Участники экспериментальной группы после коррекционной работы, перестают оценивать неблагоприятные события как ужасные и катастрофические, используя более рациональный и гибкий взгляд.

Показатели «Долженствование в отношении себя» ( $p=0,000$ ) и «Долженствование в отношении

Таблица 2  
Table 2

**Результаты сравнительного анализа замеров «До» и «После» в экспериментальной группе по методике С. Мадди (жизнестойкость)**

ПОКАЗАТЕЛИ	1 группа (ДО)		1 группа (ПОСЛЕ)		Т	р-уров.
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.		
Вовлеченность	41,7	6,9	41,4	6,0	1035,000	0,804
Контроль	35,8	6,4	36,7	6,7	702,000	0,054
Принятие риска	19,8	4,5	21,2	4,7	461,000	0,000
Жизнестойкость	97,2	15,5	99,3	15,6	740,000	0,019

Таблица 3  
Table 3

**Результаты сравнительного анализа замеров «До» и «После» в экспериментальной группе по методике А. Эллиса (иррациональные установки)**

ПОКАЗАТЕЛИ	1 группа (ДО)		1 группа (ПОСЛЕ)		Т	р-уров.
	Среднее	Ст. откл.	Среднее	Ст. откл.		
Катастрофизация	32,8	6,3	36,5	6,5	0,000	0,000
Долженствование в отношении себя	29,7	6,1	32,8	6,5	147,000	0,000
Долженствование в отношении других	32,5	5,3	34,2	5,9	385,000	0,037
Оценочная установка	36,1	8,2	36,6	8,2	438,000	0,367
Фрустрация	39,7	7,2	40,0	7,6	468,000	0,753
Самооценка и рациональность мышления	170,8	24,6	180,1	26,9	189,000	0,000

других» ( $p = 0,037$ ) также значимо изменились. Участники экспериментальной группы после коррекции, снизили внутриличностные требования, испытывают меньше напряжения от необоснованных ожиданий к другим.

Показатель «Оценочная установка» изменился слабо, не на уровне статистической значимости. Мы полагаем, что свойство воспринимать личность в целом, а не конкретные черты и поступки, лежит глубоко в психике. Для изменения требуется не только признание индивидом патологического влияния такой установки, но и осознанное усердие в ее изменении, для этого требуется время.

Дополнительная шкала «Оценка фрустрационной толерантности» изменилась незначительно, что может свидетельствовать наличии противоречия между желаниями участников и имеющимися возможностями их удовлетворения. Что оправдано, каждый модуль тренинга рассчитан на два часа по причине производственной загрузки участников и не может охватить потребности участников полноценно, так как это происходит в классических тренинговых занятиях.

Общий показатель рациональности мышления изменился значимо ( $p = 0,000$ ). Это свидетельствует о повышении уровня рациональности мышления в экспериментальной группе после тренинга и уменьшении влияния некоторых иррациональных установок.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод, что для экспериментальной группы руководителей машиностроительного предприятия, характерной динамикой является повышение уровня «Жизнестойкости» и снижение влияния иррациональных установок, таких как: «Катастрофичность», «Долженствование по отношению к себе», «Долженствование по отношению к другим» при психокоррекционном воздействии. Положительно меняется показатель «Самооценка и рациональность мышления», что говорит о способности воспринимать возможные угрозы, как менее травмирующие или угрожающие. В тоже время показатели «Оценочная установка» и «Фрустрация» не оказались значимыми, что может свидетельствовать о том, что респонденты сохранили установку оценивать личность целиком, а не поступки.

В заключении отметим, что рациональные установки оказывают влияние на поведение индивида,

на способность сталкиваясь с жизненными трудностями, находить личностные ресурсы к совладанию в условиях неопределенности. Осознанное применение рациональных взглядов, позволяет сохранять гибкость с условиях повышенного напряжения и справляться с трудностями. Иррациональные установки, напротив — препятствуют адаптации и снижают устойчивость личности в стрессовых условиях.

### Заключение

1. Выявлен широкий спектр иррациональных установок руководителей.

2. Установлено, что участники экспериментальной группы, после тренинга, стали более устойчивы к риску.

3. Склонность воспринимать условия ужасными, а события катастрофическими уменьшилась у участников экспериментальной группы, при увеличении показателей рациональности мышления;

4. Тренинговая работа оказала положительное влияние на повышение «Жизнестойкости», особенно в части «Принятие риска», за счет уменьшения влияния иррациональных установок, особенно «Катастрофизации», «Долженствования» и повышения устойчивости к стрессовой нагрузке.

Это в целом подтверждает нашу гипотезу, однако выявились некоторые особенности, которые ранее не предполагались. По шкале «Оценочная установка» не обнаружено значимых изменений, что свидетельствует о привычном механизме воспринимать оценивать себя и других в целом, а не отдельные черты и особенности поступков. Предполагаем, что оценочная установка является глубинной структурой психики, что обуславливает необходимость более длительного коррекционного воздействия и дальнейшего исследования.

Мы полагаем, что результаты исследования не полностью исчерпывают все аспекты обозначенной проблемы. В дальнейшем исследовательская работа может быть посвящена анализу и сравнению данных в экспериментальной и контрольной группах, чтобы определить значимость различий после корректирующей работы. Программу тренинга возможно адаптировать для других групп и категорий, например, в работе с тревожными состояниями и дополнительным исследованием более полно изучающим оценочность восприятия.

## Список источников

1. Богомаз С. А., Баланев Д. Ю. Жизнестойкость как компонент инновационного потенциала человека // Сибирский психологический журнал. 2009. № 32. С. 23–32.
2. Ионина О. С. Изучение иррациональных установок студентов (на примере педагогического ВУЗа) // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. 2021. Т. 50, № 2. С. 225–230. DOI: [https://doi.org/10.52772/25420291\\_2021\\_2\\_225](https://doi.org/10.52772/25420291_2021_2_225)
3. Карапетян Л. В., Глотова Г. А. Взаимосвязь эмоционально-личностного благополучия и жизнестойкости курсантов // Перспективы науки и образования. 2021. Т. 53, № 5. С. 367–378. DOI: <https://doi.org/10.32744/pse.2021.5.25>
4. Леонтьев Д. А., Рассказова Е. И. Жизнестойкость как составляющая личностного потенциала: монография. Москва: Изд-во Смысл, 2011. 680 с.
5. Леонтьев Д. А. Тест жизнестойкости: монография. Москва: Изд-во Смысл, 2006. 63 с.
6. Мадди С. Смыслообразование в процессах принятия решения // Психологический журнал. 2005. Т. 26, № 6. С. 17–21.
7. Мадди С. Теории личности. Санкт-Петербург: Изд-во «Речь», 2002. 539 с.
8. Ткаченко Н. И., Ивлиев П. В. Теория установки Д. Н. Узнадзе как система подсознания закономерностей психической активности человека, его сознания и действий // Прикладная юридическая психология. 2022. Т. 59, № 2. С. 121–126.
9. Узнадзе Д. Н. Психология установки. Санкт-Петербург: Изд-во Питер, 2001. 416 с.
10. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход. Санкт-Петербург: Изд-во Сова, 2002. 272 с.
11. Фоминова А. Н. Роль когнитивных и поведенческих навыков в проявлении жизнестойкости // Концепт. 2012. № 8. Режим доступа: <http://www.covenok.ru/koncept/2012/12106.htm>. (дата обращения: 08.10.2024).

## References

1. Bogomaz SA, Balanев DYU. Resilience as a component of human innovative potential. *Sibirskiy psikhologicheskij zhurnal* [Siberian Psychological Journal]. 2009;(32):23-32 (In Russ.).
2. Ionina OS. Study of irrational attitudes of students (on the example of a pedagogical university). *Vestnik Shadrinskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*. [Bulletin of Shadrinsk State Pedagogical University]. 2021;2(50):225-230. DOI: [https://doi.org/10.52772/25420291\\_2021\\_2\\_225](https://doi.org/10.52772/25420291_2021_2_225) (In Russ.).
3. Karapetyan LV, Glotova GA. The relationship between emotional and personal well-being and resilience of cadets. *Perspektivy nauki i obrazovaniya* [Prospects of science and education]. 2021;5(53):367-378. DOI: <https://doi.org/10.32744/pse.2021.5.25> (In Russ.).
4. Leontiev DA, Rasskazova EI. Zhiznестoykost' kak sostavlyayushchaya lichnostnogo potentsiala [Resilience as a component of personal potential]: [monograph]. Moscow: Smysl Publishing House; 2011. (In Russ.).
5. Leontiev DA. Test zhiznестoykosti [Vitality test]: [monograph]. Moscow: Smysl Publishing House; 2006. (In Russ.).
6. Maddi S. Meaning formation in decision-making processes. *Psikhologicheskij zhurnal* [Psychological journal]. 2005;26(6):17-21 (In Russ.).
7. Maddy S. Teorii lichnosti [Personality Theories]. St. Petersburg: Rech Publishing House; 2002. (In Russ.).
8. Tkachenko NI, Ivliev PV. Theory of the attitude of D.N. Uznadze as a system of the subconscious of the patterns of human mental activity, consciousness and actions. *Prikladnaya yuridicheskaya* (In Russ.).
9. Uznadze DN. Psikhologiya ustanovki [Psychology of attitude]. St. Petersburg: Piter Publishing House; 2001. (In Russ.).
10. Ellis A. Gumanisticheskaya psikhoterapiya: Ratsional'no-emotsional'nyy podkhod [Humanistic psychotherapy: Rational-emotional approach]. St. Petersburg: Sova Publishing House; 2002. (In Russ.).
11. Fominova AN. The role of cognitive and behavioral skills in the manifestation of resilience. *Kontsept*. [Concept]. 2012;(8). Available from: <http://www.covenok.ru/koncept/2012/12106.htm>. [Accessed 08 October 2024] (In Russ.).

### Информация об авторах:

**И. А. Курьшкин** — студент 3 курса специальности 37.04.01. «Психология» (Психологическое сопровождение, коррекция и консультирование).

**Т. В. Шрейбер** — кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии.

### Information about the authors:

**I. A. Kuryshkin** — 3rd year student of the specialty 37.04.01. «Psychology» (Psychological support, correction and counseling).

**T. V. Schreiber** — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of General Psychology.

---

*Статья поступила в редакцию 27.11.2024; принята к публикации 01.04.2025*

*The article was submitted 27.11.2024; accepted for publication 01.04.2025.*

Вклад авторов: авторы сделали эквивалентный вклад в подготовку публикации

Contribution of the authors: the authors contributed equally to this article.

Конфликт интересов: авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов

The authors declare no conflicts of interests.