

## **Реферат магистерской диссертации**

**Тема магистерской диссертации:** " Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни.

### **Структура и объем магистерской диссертации.**

Работа представлена на 94 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 78 источников, включает 5 гистограмм, 1 таблицы, 3 приложение.

### **Краткая характеристика работы:**

**Объект исследования:** стрессоустойчивость сотрудников таможни.

**Цель исследования:** изучить особенности стрессоустойчивости у сотрудников Красноярской таможни, теоретически обосновать и разработать психологическую программу, направленную на повышение уровня стрессоустойчивости данных сотрудников.

В психологическое исследование нами были включены следующие психодиагностические методики:

1. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ), адаптированный Л.Н. Собчик, 2000;
2. Методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) Ф.Б. Березин;
3. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера (МЦВ) Л.Н. Собчик, 2001.

**В результате проведения исследования были получены следующие выводы:**

1.Констатирующий эксперимент показал, что уровень стрессоустойчивости испытуемых неоднороден. Данные результаты свидетельствуют о том, что при достаточно высокой стрессоустойчивости у сотрудников Красноярской таможни - 43% (стресс 0%), имеются те, у кого

преобладает средний уровень стрессоустойчивости - 50% (стресс от 14 до 31%), низкий уровень стрессоустойчивости зафиксирован у 7% сотрудников (стресс более 80%).

2. Ценности играют важную роль в вопросе стрессоустойчивости личности. У индивидов демонстрирующих стрессоустойчивое поведение в системе ценностей преобладают ценности внутренней направленности, так называемые духовные ценности. Стрессочувствительные, в то же время, ориентированы на материальные ценности или ценности внешней направленности.

3. . Психологическая работа по повышению уровня стрессоустойчивости должна носить опережающий, предвосхищающий характер. При разработке стратегии такой работы нельзя ограничиваться сиюминутными потребностями, а необходимо ориентироваться на перспективы развития. Поэтому специфика конкретных задач и формы проведения работы по развитию зависят от тех условий, в которых она проводится.

4. Элементарным способом профилактики стресса является физическая нагрузка, поэтому занятие спортом можно выделить как один из способов профилактики стресса.

## **Abstract of master's thesis**

The theme of the master's thesis: "Psychological program to increase the level of stress resistance of employees of the Krasnoyarsk customs.

Structure and scope of the master's thesis.

The work is presented on 94 pages, consists of an introduction, three chapters, conclusion, list of references in the amount of 78 sources, includes 5 histograms, 1 table, 3 Appendix.

Brief description of the work:

Object of research:: stress resistance of customs officers.

The purpose of the study: to study the features of stress resistance of employees of the Krasnoyarsk customs, theoretically justify and develop a psychological program aimed at improving the level of stress resistance of these employees.

In the psychological study we included the following psychodiagnostic techniques:

1. Standardized multifactorial method of personality research (SMIL), adapted By L. N. sobchik, 2000;
2. The methodology of multilateral study of personality (MIL) F. B. Berezin;
3. Modified eight-color lusher test (MCV) L. N. sobchik, 2001.

As a result of the study the following conclusions were obtained:

1. The ascertaining experiment showed that the level of stress resistance of the subjects is heterogeneous. These results indicate that with a sufficiently high stress resistance among employees of the Krasnoyarsk customs-43% (stress 0%), there are those who have an average level of stress resistance - 50% (stress from 14 to 31%), a low level of stress resistance is recorded in 7% of employees (stress more than 80%).

2. Values play an important role in the issue of personal stress resistance. In individuals demonstrating stress-resistant behavior in the value system, the values of internal orientation, the so-called spiritual values, prevail. Stress-sensitive, at the same time, are focused on material values or values of external orientation.

3. . Psychological work to increase the level of stress resistance should be proactive, anticipatory. When developing a strategy for such work, it is not limited to immediate needs, but it is necessary to focus on the prospects for development. Therefore, the specifics of specific tasks and forms of development work depend on the conditions in which it is carried out.

4. An elementary way to prevent stress is physical activity, so sports can be singled out as one of the ways to prevent stress.