

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ  
ФЕДЕРАЦИИ**

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева»  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)**

Институт социально-гуманитарных технологий  
Кафедра специальной психологии

Даркина Анастасия Анатольевна

**МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ КРАСНОЯРСКОЙ  
ТАМОЖНИ**

Направление подготовки 37.04.01 Психология  
Направленность (профиль) образовательной программы  
Психологическое консультирование и психотерапия

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ:**

Заведующий кафедрой

д-р мед. наук, профессор Шилов С.Н.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

7/12/19 9.12.2019

(дата, подпись)

Руководитель магистерской программы

канд. психол. наук, доцент Верхотурова Н.Ю.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

9.12.2019

(дата, подпись)

Научный руководитель

канд. мед. наук, Бардецкая Я.В.

(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

10.12.2019 СВУ

(дата, подпись)

Обучающийся

Даркина А.А.

(фамилия, инициалы)

9.12.2019

(дата, подпись)

Красноярск 2019

## Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования .....	9
1.1. Понятие стресса в науке.....	9
1.2. Подходы к пониманию стрессоустойчивости в психологии.....	12
1.3. Современное состояние изучения проблемы стрессоустойчивости сотрудников таможенной службы.....	15
Выводы по первой главе.....	22
Глава 2. Экспериментальное изучение особенностей стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни.....	23
2.1. Организация, методы и методики исследования.....	23
2.2. Анализ результатов исследования.....	28
Выводы по второй главе.....	39
Глава 3. Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников таможни.....	40
3.1. Теоретико-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости сотрудников таможни.....	40
3.2. Содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни .....	51
Выводы по третьей главе.....	73
Заключение.....	74
Список использованной литературы.....	78
Приложения.....	84

## Введение

**Актуальность исследования.** Таможенная служба России относится к числу *важнейших государственных институтов* по обеспечению защиты государственного суверенитета и национальной безопасности с помощью основных инструментов таможенной политики. Служба в таможенных органах (таможенная служба) является *особым видом государственной службы*, входящей в правоохранительную систему РФ. Система таможенных органов занимает важные позиции в экономической, правовой и социальной политике государства. Ее основой является эффективный таможенный контроль в интересах обеспечения экономической безопасности России, защита здоровья и нравственности ее населения. Она включает Государственный таможенный комитет РФ, региональные таможни, таможенные посты. Ее основные функции: участие в разработке таможенной политики государства и ее реализации; обеспечение соблюдения законодательства, защита прав и интересов граждан, предприятий, учреждений и организаций при осуществлении таможенного дела; осуществление и совершенствование таможенного контроля и таможенного оформления, создание условий для ускоренного товарооборота через таможенную границу РФ; ведение таможенной статистики внешней торговли и специальной таможенной статистики; осуществление валютного контроля в пределах своей компетенции и др.

*Правоохранительная деятельность таможенных органов* является составной частью их деятельности. В соответствии с Положением о ГТК РФ 1994 г. ее задачами выступают: защита экономических интересов России; участие в осуществлении мер по защите государственной безопасности и охране общественного порядка, нравственности населения, жизни и здоровья человека, а также мер по защите животных и растений, окружающей природной среды; борьба с контрабандой и иными преступлениями в сфере

таможенного контроля, борьба с нарушениями таможенных правил и административными правонарушениями, посягающими на нормальную деятельность таможенных органов; содействие компетентным органам в борьбе с международным терроризмом; контроль за соблюдением должностными лицами таможенных органов законности; охрана таможенной инфраструктуры и таможенной границы.

Современная ситуация в сфере нарушения таможенных правил и контрабанды, увеличения процента незаконного оборота наркотиков и оружия, близость «горячей точки» осложняет ситуацию на таможенной границе, существенным образом меняет условия и содержание профессиональной деятельности таможенного оперативника, становится еще более актуальным понятие опасности, угрозы для жизни. Анализ состояния преступности в сфере таможенного дела выявляет наличие явных тенденций ее роста, особенно в сфере особо опасных видов контрабанды. Более 66% правонарушений в сфере таможенного дела раскрыто с использованием оперативных форм и методов работы.

Такая специфика деятельности предъявляет повышенные требования не только к профессиональным, но также к психофизиологическим и психологическим качествам сотрудников, необходимым для успешного выполнения поставленных перед ними служебных задач. Увеличение напряженности деятельности, высокая «цена» и ответственность за принимаемые решения, выполнение действий в условиях дефицита времени - все это постоянно ужесточает требования к современным оперативникам таможенных органов. Итак, осложнившаяся оперативная обстановка в Северном регионе делает проблему профессиональной успешности оперативных сотрудников таможенных органов особенно актуальной.

Большинство существующих научно-исследовательских работ, посвященных вопросам профессиональной успешности в экстремальных условиях труда, ориентировано, в основном, на профессии операторского типа в системе человек-машина (Горбов Ф.Д., 1975; Данилова Н.Н., 1998;

Ермаков П.Н., 1989; Клейн В.Н., 1987; Колышкин В.В., 1999; Марищук В.Л., 2001; Милерян Е.А., 1974; Суворова В.В., 1988; Черникова О.А., 1967; Чуприков А.П., 1987). Исследования, посвященные изучению других видов деятельности, сопряженных с экстремальными ситуациями и высокими нервно-психическими нагрузками, не могут быть просто перенесены на деятельность оперативных сотрудников таможенных органов (Бузакина Ю.Ю., 2005; Коноплева И.Н., 2005; Куркин М.А., 1997; Папкин А.И., 1996; Бовин Б.Г., 1994). Что касается исследований особенностей деятельности оперативных сотрудников таможенных органов, то они отсутствуют вовсе. При этом практика деятельности кадровых подразделений и психологических служб выдвигает на первый план разработку психологических и психофизиологических критериев профессионального отбора при зачислении на службу в таможенные органы, особенно в оперативные подразделения.

**Проблема исследования.** В отличие от других правоохранительных силовых ведомств, где разработан и утвержден методологический и практический инструментарий для профессионального отбора сотрудников в оперативные подразделения и психологического сопровождения их деятельности, психологическая служба таможенной системы имеет только рекомендации, регламентирующие деятельность психолога в процессе отбора и дальнейшей работы с оперативными сотрудниками, отсутствует единый подход к профотбору на службу в таможенные оперативные подразделения, размыты представления о психологических и психофизиологических требованиях к оперативному сотруднику таможенных органов.

Учитывая специфику профессиональной деятельности оперативных подразделений, требуется специальное исследование и проработка, направленная на повышение стрессоустойчивости сотрудников таможенной службы, что является одним из факторов их успешной профессиональной деятельности.

**Объект исследования:** стрессоустойчивость сотрудников таможи.

**Предмет исследования:** психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможи.

**Гипотезой исследования** послужило предположение о том, что стрессоустойчивость сотрудников оперативных подразделений Красноярской таможи неоднородна, при достаточно высокой стрессоустойчивости, сотрудники таможи, в большинстве своем, имеют низкий уровень осознанности.

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

В соответствии с объектом, предметом и поставленной целью были определены следующие **задачи исследования:**

1. На основании анализа психологической литературы определить степень разработанности проблемы исследования, ее современное состояние.
2. Изучить особенности стрессоустойчивости у сотрудников Красноярской таможи.
3. Разработать программу, направленную на повышение стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможи.

**Методологические основы исследования:** в общепсихологическом плане проблема стрессоустойчивости представлена в рамках теорий личности (G. Allport, Н. Eysench, R. Cattell, С. Rogers и др.), «теории мотивации достижения» (D. McClelland и др.), теории гомеостаза (У. Кеннон) и стресса (Г.Селье), теории адаптационно-трофического значения симпатической нервной системы (Л.А. Орбели), теории темперамента и свойств нервной системы (И.П. Павлов, В.Д. Небылицын, В.С. Мерлин и др.), теории надежности деятельности (Б.Ф. Ломов и др.), концепции профессионального самосознания (Л.М. Митина).

Для проверки гипотезы и решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования**:

- теоретические: анализ психологической, научно-методической литературы по проблеме исследования, планирование;
- эмпирические: психодиагностические методы, методы количественного и качественного анализа полученных экспериментальных данных.

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.

**Организация исследования.** Базой исследования явилось Красноярская таможня. В эксперименте участвовало 16 сотрудников Красноярской таможни. Возраст испытуемых 30-47 лет.

Исследование проводилось в период с апреля 2017 г. по июль 2019 г. и осуществлялось **в четыре этапа**:

**Первый этап** включал в себя изучение и анализ литературы по проблеме исследования; анализ понятийно-терминологической системы и методологии исследования; формулирование и уточнение цели, гипотезы и задач.

**Второй этап** – составление плана исследования; подбор диагностических методик, проведение констатирующего эксперимента и анализ его результатов.

**Третий этап** – разработка психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников таможни.

**Четвертый этап** — обобщение теоретических положений и экспериментальных выводов, корректировка текста работы и ее оформление.

**Теоретическая значимость** исследования заключается в систематизации научных представлений о связи уровня стрессоустойчивости, механизмов защиты от стресса у работников таможенной службы.

**Практическая значимость** исследования состоит в том, что полученные результаты могут быть использованы руководителями и психологами Красноярской таможни для снижения рисков нанесения вреда профессиональным стрессом. Материалы настоящей работы могут учитываться в психологической практике при оказании помощи людям, переживающим стрессовые состояния, связанные с их профессиональной сферой.

**Структура и объем магистерской диссертации.** Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы в количестве 78 источников, включает таблицу, гистограммы.

**Автором лично проведены:** сбор материала, подбор психодиагностических методик, выявление особенностей стрессоустойчивости у сотрудников Красноярской таможни, анализ результатов констатирующего эксперимента, разработка психологической программы повышения стрессоустойчивости данных сотрудников.

## **Глава 1. Анализ литературы по проблеме исследования**

### **1.1. Понятие стресса в науке**

Понятие стресс (от англ. Stress – напряжение, давление, нажим, напряжение) было использовано Г. Селье в 1936 году для обозначения физиологического механизма приспособления в виде неспецифической реакции организма на любое предъявляемое ему требование, то есть независимо от характера воздействия реакция организма развивается по типовому генетически заложенному нейрогуморальному механизму. Эту неспецифическую (универсальную) реакцию, состоящую из комплекса типовых реакций на многообразные виды стрессоров Г. Селье назвал «общий адаптационный синдром», осуществляющийся поэтапно с характерными для каждого этапа изменениями в функционировании нервной и эндокринной систем стадия тревоги, состоящая из фаз шока и противошока, стадия резистентности (сопротивления), то есть непосредственно адаптации, стадия истощения. Если стресс-фактор слишком значителен по силе воздействия и/или действует продолжительное время, то физиологический стресс (а его функция – адаптация организма) переходит в патологический, и развиваются дистрессовые состояния: психосоматические заболевания (артериальная гипертония, язва желудка, инфаркт, инсульт и др.) и различные психические нарушения (неврозы, депрессии. Именно термин «стресс», использованный Г. Селье, получил широкое распространение и стал использоваться в различных значениях. Автор показал независимость процесса приспособления организма человека от характера воздействия или экстремальности. Воздействующие факторы могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей они вызывают в организме человека однотипные изменения, обеспечивающие адаптацию. Понятие стресса очень быстро вышло за границы узко биологической

трактовки и стало широко использоваться как в науке, так и в житейской практике. Именно с помощью слова «стресс» мы привычно объясняем свои ошибки или неадекватные поступки при возникновении трудностей, целый букет острых эмоциональных реакций, а также возникающие впоследствии ощущения полного истощения, усталости и даже болезни. Удивительно, но такой короткий термин отражает три основных аспекта, на которых сконцентрировано внимание современных исследований стресса, это:

- 1). Стресс как ситуация или присущие ей факторы, требующие дополнительной мобилизации и изменений в поведении человека;
- 2). Стресс как состояние, включающее целую палитру специфических физиологических и психологических проявлений;
- 3). Стресс как отсроченные негативные последствия острых переживаний, нарушающих дееспособность и здоровье человека [49].

Идеи стресса очень популярны в научном мире. Термин «стресс» широко применяется в биологии, устанавливая связь между физиологическими и психологическими явлениями. В психологии это понятие включает в себя понятия тревога, конфликт, эмоциональный дистресс, угроза собственному «Я», фрустрация, напряженное состояние и т. п. С середины 20 столетия и по сегодняшний день теории и модели стресса интенсивно развиваются, каждая по-своему объясняя взгляды и установки на сущность стресса, причины его развития, механизмы регуляции, особенности проявления. Американский психолог Л. Лазарус – первый, кто попытался разграничить понятия физиологического и психологического стресса. По его мнению, физиологический стресс – это стресс, который связан с реальным раздражителем, а психический, иначе эмоциональный стресс – это стресс, при котором человек, используя свои индивидуальные знания и опыт, оценивает ситуацию, как угрожающую, опасную, трудную. Причина психологического (психического) стресса – эмоциональное возбуждение. Позднее Р. Лазарус в рамках когнитивно-поведенческого подхода разработал транзактную модель стресса как «определенной связи

между человеком и средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие. Любая жизненная ситуация может быть воспринята как стрессовая, что вызывает страх, гнев, чувство опасности, состояние потрясения. К пониманию стресса как физиологической реакции, обеспечивающей защитную энергетическую мобилизацию организма («общий адаптационный синдром по Г. Селье») добавляется понимание стресса как состояния чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, возникающего у человека при сильной эмоциональной и/или информационной перегрузке нервной системы. Таким образом, наряду с физиологическим стрессом стали выделять психологический стресс. Человек находится в состоянии стресса или периодически возвращается в это состояние до тех пор, пока продолжается переработка информации о стрессовом или психотравмирующем событии. Продолжительность процесса реагирования индивида обусловлена значимостью информации, связанной с этим событием.

Р. Лазарус в своей теории подчеркивает необходимость разделения оценок угрозы от оценок процесса ее преодоления. Из чего делается вывод:

- одинаковые внешние события могут являться или не быть стрессовыми для разных людей;
- личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессорного значения для конкретного субъекта;
- одни и те же люди могут одно и то же событие в одном случае воспринимать как стрессорное, а в другом как обычное, нормальное. Это может быть связано с изменениями в физиологическом состоянии или в психическом статусе субъекта [8].

Существует две формы стресса:

- эустресс;
- дистресс.

Эустресс является стрессом полезным, дистресс – вредоносным.

Не каждые воздействия внешней или внутренней среды вызывают стресс, а только угрожающие, препятствующие самоактуализации, нарушающие контроль и адаптацию.

В.Л. Марищук видел другую причину различных наименований стресса: эмоциональный, спортивный, боевой, авиационный, учебный и другие. Он считал, что именно содержание стресс-фактора определяет название стресса. Так, например, спортивные нагрузки вызывают спортивный стресс, эмоциональные возбудители – эмоциональный стресс, факторы боя могут вызвать боевой стресс и т.д. Стресс по В.Л. Марищуку – это состояние человека, характеризующееся значимым выбросом стероидных гормонов. При этом стресс всегда является и физиологическим, и эмоциональным, поскольку сопровождается одновременно и физиологическими реакциями, и соответствующими эмоциональными переживаниями [3].

Американский психолог Дж. Роттер классифицировал людей на «интерналов» и «эктерналов». «Интерналы» - это лица с внутренним «локусом» контроля за своей деятельностью, а «экстерналы» - с внешним. «Интерналы» - это люди уверенные в себе, надеющиеся только на себя, не нуждающиеся в поддержке со стороны. «Экстерналы», напротив, неуверенные в себе, нуждающиеся в поддержке, поощрении, болезненно реагирующие на критику, полагающиеся на судьбу [3].

## **1.2. Подходы к пониманию стрессоустойчивости в психологии**

В общем смысле стрессоустойчивость — совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать. Но, как правило, высокая стрессоустойчивость характеризуется низким уровнем эмоциональности.

Н.И. Бережная, рассматривает категорию стрессоустойчивости как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

- психофизиологического (тип, свойства центральной нервной системы);
- мотивационного, считая, что сила мотивов во многом определяет эмоциональную устойчивость;
- эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;
- волевого, выражающегося в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;
- профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;
- интеллектуального, действующего на оценку требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [7].

Устойчивое поведение людей в условиях стресса («стрессоустойчивость») является одним из важных психологических факторов обеспечения надежности, эффективности и успеха профессиональной деятельности как индивидуальной, так и совместной. Таким образом, профилактика стрессов посредством развития у работников достаточно высокого уровня стрессоустойчивости является первостепенной задачей специалистов-психологов специализирующихся на психологическом обеспечении профессиональной деятельности [15].

В.А. Бодров определяет понятие "стрессоустойчивость" как интегративное свойство человека, характеризующее: во-первых, степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов среды (внешней и внутренней) и деятельности; во-вторых, определяющее уровень функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях; и, в-третьих,

проявляющееся в активации функциональных ресурсов организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности [10].

Механизмы регуляции и особенности проявления стрессоустойчивости человека, как считает В.А. Бодров, обуславливаются характеристиками его мотивации и целенаправленного поведения, функциональных ресурсов и уровня их активации, личностных черт и когнитивных возможностей, эмоционально-волевой реактивности, профессиональной подготовленности и работоспособности [9].

К ресурсам личности Н.Е. Водопьянова относит знания, умения, навыки, способности, опыт, модели конструктивного поведения, дающие возможность человеку быть более адаптивным и стрессоустойчивым. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности, связывает с поиском ресурсов, помогающих личности в преодолении стрессовых ситуаций [26].

С.В. Субботин утверждает, что «стрессоустойчивость — комплексная индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся 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», к данному определению присоединяются А.А. Баранов, отмечая, что данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном, с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности [11].

Развитие стрессоустойчивости мы рассматриваем как процесс накопления ресурсов личности, таких как: знания о феномене стресса и методах его преодоления, навыки саморегуляции психофизиологического

состояния, опыт успешного преодоления стрессовых ситуаций, модели конструктивного поведения в стрессогенных условиях, способность к позитивному мышлению, умение действовать осознанно и рационально. Наличие данных ресурсов поможет снизить личностную значимость стресс-факторов для индивида, что снизит вероятность субъективной оценки (субъективного восприятия) сложной ситуации, как угрожающей и тем самым поможет предотвратить в большинстве случаев возникновение стрессовых реакций.

О.В. Лозгачева в своей работе по формированию стрессоустойчивости на этапе профессионализации под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [24].

### **1.3. Современное состояние изучения проблемы стрессоустойчивости сотрудников таможенной службы**

Новая отрасль психологической науки – психология таможенной деятельности, призванная ответить на интересующие вопросы, все еще находится на стадии становления. Нуждаются в дальнейшей разработке методологические и методические основы преподавания психологии таможенной деятельности. Если в Российской таможенной академии в Москве и ее филиале в Санкт-Петербурге первые шаги в этом направлении уже сделаны и накоплен известный опыт, то в других учебных заведениях таможенного профиля преподавание психологических дисциплин не отвечает требованиям системности и комплексности. Медленно налаживается

оперативный выпуск учебных и учебно-методических изданий прикладного характера.

По мнению А. В. Аграшенкова, психология таможенной деятельности есть отрасль психологической науки, предметом которой являются особенности психики сотрудников таможенных органов и их деятельности в специфических условиях таможенной службы. Мало кто будет спорить сегодня с тем, что профессионально-психологическая подготовленность сотрудника таможенного учреждения - не просто желательная добавка, а неременная составная часть его профессионального мастерства [1].

Психологическая служба таможенных органов предназначена для повышения эффективности деятельности таможенных органов на основе современных представлений психологической науки о закономерностях функционирования психики человека и социально-психологических процессов в коллективах.

Задачи, стоящие перед психологией таможенной деятельности, видятся следующими:

1. изучение влияния таможенной деятельности на психику сотрудников и психологию коллективов таможенных органов:

- осуществление психологического анализа условий деятельности сотрудников таможенных органов.

- выявление воздействия данных условий на человека и коллектив.

- определение требований, предъявляемых к психике сотрудника и психологии коллектива таможенного органа (подразделения).

2. Исследование психологических условий повышения эффективности профессиональной подготовки и воспитания сотрудников таможенной службы:

- изучение внутренней структуры, механизмов развития и проявления мотивов поведения, подготовка условий и путей их формирования.

- разработка психологического обоснования для планирования и моделирования современных методов, форм, средств профессиональной подготовки сотрудников.

- осуществление психологического описания таможенных специальностей (составление профессиограмм), разработка методов, форм и средств психологической диагностики.

- изучение закономерностей функциональных проявлений психики в условиях таможенной службы (скорость и точность реакций, продуктивность психических процессов, устойчивость работы органов чувств).

- исследование психических состояний, возникающих в стрессовых ситуациях; разработка и адаптация к условиям таможенной деятельности методик преодоления стресса.

3. Изучение социально-психологических явлений в коллективе таможенного органа с целью повышения эффективности управления им:

- анализ причин возникновения, изучение динамики и механизмов развития коллективных чувств и состояний, мнений и настроений; определение путей управления ими в интересах формирования благоприятного морально-психологического климата в коллективе:

- исследование психологических аспектов и особенностей взаимоотношений сотрудников; выявление психологических условий укрепления трудовой дисциплины;

- разработка методик определения психологической и психофизиологической совместимости сотрудников подразделения таможенного учреждения;

- подготовка рекомендаций, направленных на совершенствование управления;

- вооружение сотрудников таможенных органов соответствующими психологическими знаниями, необходимыми для компетентной оценки и учета психологических аспектов служебной деятельности;

- формирование умений и навыков межличностного общения; психологической устойчивости к трудностям, возникающим при решении служебных задач.

Проанализировав материал, представленный выше, мы пришли к мнению, что стрессоустойчивость - это качество личности, которое проявляет себя в стрессоустойчивом поведении.

Стрессоустойчивость, а значит и стрессоустойчивое поведение, являются производными от более фундаментальных структур личности. Войдя в стрессогенную ситуацию, индивид справляется с нагрузкой, которую она несет с помощью: копинг-стратегий, механизмов психологической защиты, самой реакции на фрустрацию.

Что же определяет, какие копинг-стратегии, механизмы психологической защиты и фрустрационные реакции будет использовать индивид? Определяют их такие компоненты психики личности как: уровень осознания, структура ценностей личности, тип темперамента.

Для эффективной работы с изменением стрессоустойчивости мы предлагаем рассмотреть те структурные единицы личности, которые можно изменить или корректировать, к ним мы отнесли ценностную структуру личности и уровень осознания.

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.

Направленность ценностной структуры личности определяет какой будет «призма» через которую индивид воспринимает окружающую действительность. Осознание - это процесс отражения объективной действительности в психике человека, характеризующаяся тем, что в качестве опосредствующего, промежуточного фактора выступают элементы

общественно-исторической практики, позволяющие строить объективные (общепринятые) картины мира. Исходным источником общественно-исторической практики является совместно осуществляемый труд.

Такое определение дает нам психологический словарь, мы же предлагаем рассмотреть осознание с другой стороны. Объективно существующей реальностью может быть только квантовый мир, который никак не зависит от работы нашего ума и от наших систем восприятия, обеспечивающих наблюдение только определённых компонентов из множества возможных. Осознание, в таком случае, это сам процесс наблюдения, и это то, что мы воспринимаем как себя и вокруг себя, то, что мы видим и наблюдаем, чувствуем, слышим, ощущаем, понимаем.

Мы наблюдаем субъективную, или иллюзорную реальность, неосознанно выделяя из бесконечного числа компонентов объективно существующих в состоянии вселенной, только компоненты с привычными и значимыми для нашего ума объектами. Если же объекты не значимы в том смысле, что не меняют нашего состояния, или наши органы чувств никак с ними не взаимодействуют, то мы их не видим. Их для нас просто не существует.

Осознание, таким образом, является окном в объективный мир. И одновременно это сам объективный мир, если на осознание смотреть как на качество сознания, т.е. осознанность. Сознание, если оно не осознало само себя, не позволяет видеть весь объективный мир, но позволяет видеть, лишь какой-то его фрагмент. Функцией сознания является осознание тех или иных компонентов объективно существующего мира.

Можно обозначить различные уровни сознания, которые отличаются друг от друга способностью выделять те или иные компоненты объективной реальности в полноценной их сущности и степенью осознания сознанием самого себя.

Таким образом, по нашему мнению, стрессоустойчивость зависит от уровня осознания сознанием самого себя, то есть осознание личностью

граней-Я. И от уровня осознания окружающей ситуации как объективного мира.

Психоэмоциональное состояние не является структурным компонентом личности, а скорее ее производной, но мы выделяем ее в ряд факторов определяющих стрессоустойчивость личности. Психоэмоциональное состояние напряжения является результатом стресса, но, в то же время, и его причинной. Это происходит потому, что уровень психоэмоционального напряжения, определяет уровень: тревожности индивида, пластичности, объема внимания, восприятия и мышления, объема памяти и элементарных мыслительных операций. При высокой степени психоэмоциональной напряженности фокус внимания индивида сводится к поиску и конкретизации опасности, с установкой на то, что каждый компонент объективной реальности может быть потенциальной угрозой сущности личности индивида. Это обуславливает восприятие уже любой ситуации как стрессовой, а других людей как потенциальных носителей угрозы. В таком состоянии мышление индивида носит негативный характер, что приводит к тому, что любая мелочь, становится стрессором для данного индивида. В итоге, мы видим, что получается замкнутая система, в которой психоэмоциональное состояние напряжения является следствием и причинной стрессочувствительности индивида, это видно на рисунке 2. Следовательно, необходимой составляющей стрессоустойчивости будет являться психоэмоциональное состояние покоя, или состояние «внутреннего покоя» как его часто называют в просторечии.

В рамках работы с понятием стрессоустойчивость, мы определили, что она обусловлена тремя факторами это:

- направленность ценностной структуры личности;
- психоэмоциональное состояние напряжения-покоя;
- уровень осознания окружающей ситуации и осознания граней-Я.

Влияя с помощью определенных инструментов (техник, методов тренинговой и психотерапевтической деятельности) на эти три фактора и изменяя их, мы способны изменить качество стрессоустойчивости личности.

## Выводы по первой главе

1. Анализ литературы по проблеме исследования показал, что тематика стресса в современном мире становится еще более актуальной. Стресс является составной частью жизни каждого человека, его нельзя избежать. Нет определенного условия, которое может вызвать стресс, его нельзя выделить из множества других. Факторы, вызывающие стресс - стрессоры - различны, но они пускают в ход одинаковую, в сущности, биологическую реакцию стресса.

2. Стрессоры, лежащие в основе стресс-реакций, можно разделить на физические и психологических, которые, в свою очередь, так же имеют свою структуру, и делятся на эмоциональные и информационные. Так же следует отметить, что внимание учёных и практиков привлекает проблема адаптации организма человека к стрессовым ситуациям, которая находит своё решение в работах многих исследователей, так, Г. Селье ввёл в науку понятие «общего адаптационного синдрома», обозначающего схему реакции организма на стрессовое воздействие. Общий адаптационный синдром носит стадийный характер и проявляется, во-первых, в тревоге, во-вторых, сопротивлении, в-третьих, в истощении организма.

3. Проанализировав литературу, мы пришли к мнению, что стрессоустойчивость - это качество личности, которое проявляет себя в стрессоустойчивом поведении. Понятие стрессоустойчивости включает в себя множество характеристик, которые влияют на успешность деятельности и гомеостаз личности, как системы.

## **Глава 2. Экспериментальное изучение особенностей стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни**

### **2.1. Организация, методы и методики исследования**

Исследование проводилось на базе Красноярской таможни. В эксперименте участвовало 16 сотрудников Красноярской таможни. Возраст испытуемых 30-47 лет.

**Целью данной работы** являлось исследование особенностей стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни.

Основной критерий комплектования экспериментальной выборки – схожесть должностных обязанностей испытуемых, средний возраст - 30-47 лет.

Для успешной реализации поставленной цели нами были выполнены следующие **задачи**:

1. Первичная диагностика.
2. Интерпретация результатов и заключение о проделанной работы.

Эксперимент проходил через ряд последовательно сменяющихся **этапов**:

1. Подготовительный.
2. Экспериментальный.
3. Заключительный.

Исследование было организовано в соответствии с этическими принципами, принятыми в психодиагностике:

- ответственности;
- конфиденциальности;
- благополучия испытуемого;
- информирования клиента о целях обследования.

**На подготовительном этапе** осуществлялся анализ психологической документации: личных дел, психологических характеристик, заключений и протоколов обследований на каждого испытуемого, принимавшего участие в обследовании.

**На экспериментальном этапе** для изучения особенностей стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни, нами были выбраны следующие методики: Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ), адаптированный Л.Н. Собчик, 2000; Методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) Ф.Б. Березин; Модифицированный восьмицветовой тест Люшера (МЦВ) Л.Н. Собчик, 2001. Обследование испытуемых проводилось спустя минимум два года их работы в таможне.

**Перед началом диагностики** обследуемым раздаются папки (брошюры) с тестами и регистрационные бланки, которые раскладываются в той последовательности, в какой они будут предъявляться в процессе работы. Также выставляются (вывешиваются) демонстрационные плакаты, схемы таблицы. Проверяются и настраиваются видео, аудиотехника и компьютеры. При этом особое внимание следует обратить на строгое соблюдение требований электробезопасности.

Перед началом обследования руководитель проводит опрос о состоянии здоровья и самочувствии. Лица, высказывающие жалобы или плохо отдохнувшие к обследованию не допускаются.

После опроса психолог знакомит обследуемых с целью и порядком работы, успешность которой обеспечивается формированием правильного отношения обследуемых к выполнению всех заданий и инструкций, установки на эффективную и качественную работу.

Непосредственно перед началом работы руководитель дословно воспроизводит следующую инструкцию:

Данное психологическое обследование проводится с целью оценки соответствия Ваших индивидуальных качеств профессиональным требованиям.

Для успешного выполнения заданий необходимо:

1. Внимательно выслушивать инструкции к каждому заданию. Если после объяснения возникнут вопросы, необходимо задать их, предварительно

подняв руку. Перед выполнения задания обследуемый, должен четко уяснить, что от него требуется.

2. Действовать нужно только по инструкции; строго выполняя все указания руководителя. Если обследуемый, преждевременно начнет работу, либо будет продолжать работу после команды "Стоп!" это будет считаться недостатком его внимания, собранности и снизит общую оценку.

3. Необходимо работать самостоятельно. Нельзя отвлекать других от работы, подавать реплики, разговаривать. Темп работы должен быть таким, чтобы не было времени заниматься посторонними делами. Иначе обследуемый не успеет выполнить тест. Если у обследуемого, возникают вопросы по ходу работы, ему необходимо поднять руку и к нему тотчас же должен подойти психолог либо кто-то из его помощников и помочь.

4. По команде "Стоп!" обследуемому необходимо подчеркнуть последнее выполненное задание, положить ручку (карандаш) и перевернуть регистрационный бланк.

После этого, психолог спрашивает, есть ли у кого-нибудь вопросы, и дает необходимые разъяснения. Затем предлагает обследуемому заполнить бланк заявления о согласии нахождение психофизиологического обследования и паспортную часть регистрационных бланков: " Необходимо записать свою фамилию, имя, отчество, образование и возраст, а также другие данные, если они потребуются.

После этого обследуемые приступают к выполнению конкретных тестов. Перед выполнением каждого теста психолог подробно объясняет сущность предлагаемых заданий, слайды или схемы.

Инструкцию к каждому заданию следует воспроизводить в строгом соответствии с текстом. Так как замена или пропуски отдельных фраз и слов могут существенно исказить смысл и негативно отразиться на результатах выполнения теста.

В процессе обследования психолог выдает соответствующие указания, а один из его помощников по секундомеру фиксирует время выполнения

отдельных заданий. Во время работы, руководитель совместно помощником осуществляют непрерывное наблюдение за действиями обследуемых, в условиях получения дополнительной социально-психологической информации.

В ходе обследования необходимо делать перерывы на 5-10 минут после каждого часа работы. Общая продолжительность обследования в течение дня не должна превышать шесть часов.

Перечисленные организационные требования должны соблюдаться и при проведении индивидуального социально-психологического обследования.

Четвертый этап процедуры психологического изучения включает процесс обработки психологических данных, интерпретацию результатов и подготовку итогового заключения о профессиональной пригодности специалистов.

### **Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ), адаптированный Л.Н. Собчик, 2000**

При проведении методики СМИЛ (Приложение А), обследуемым предлагалось буклет, содержащая 556 утверждений и бланк для ответов. Далее выводится общий профиль, состоящий из количественных показателей и 10 базисных шкал. К нему примыкает маленький профиль шкал достоверности: шкала "?" показывает, сколько утверждений опросника попали в категорию ответов "не знаю". Шкала "L" – шкала "Лжи" показывает, на сколько искренним был обследуемый в процессе тестирования. Шкала "F" - шкала "Достоверности" показывает – уровень надежности полученных данных в зависимости от его откровенности и его готовности к сотрудничеству. Шкала "К" – шкала "Коррекции" выявляет степень искажения профиля под влияния закрытости испытуемого. В зависимости от показателей этих шкал, профиль признается как

достоверный, так и недостоверный, а его особенности рассматриваются через призму установок испытуемого по отношению к процедуре обследования.

Данная методика, направлена на выявление таких личностных и социально-психологических качеств как: общительность, избирательность в контактах (не избирательность в контактах), контроль (высокий, низкий), коммуникабельность, ответственность и многие другие качества.

### **Методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) Ф.Б. Березин**

ММИЛ (краткий ориентировочный опросник 71 вопрос), состоит из 11 шкал, 3 из которых – оценочные, измеряющие искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекций, вносимых чрезмерной осторожностью испытуемого. Остальные 8 шкал являются базовыми и оценивают свойства личности по показателям *ипохондрии* (Hs), *депрессии* (D), *истерии* (Hy), *психопатии* (Pd), *паранойальности* (Pa), *психастении* (Pt), *шизоидности* (Sc), *гипомании* (Ma).

В методике «Мини-мульт» свойства личности по показателям «мужественность – женственность» (M) и социальной инверсии (5) не определяются.

### **Модифицированный восьмицветовой тест Люшера (МЦВ) Л.Н. Собчик, 2001**

При проведении теста Люшера, испытуемым предлагалось выбрать из разложенных перед ним карточек определенных цветов наиболее приятный на данный момент, не ассоциируя его ни с цветом одежды, ни с цветом мебели, ни с чем-либо другим. Выбранные цвета убираются со стола, по мере того как испытуемый их выбирает. Психолог в свою очередь записывает последовательность выбранных цветов и составляет по ним интерпретацию.

Для выбора испытуемому предлагается 8 цветов, из которых основными считаются: 1 (темно-синий), 2 (сине-зеленый), 3 (оранжево-красный), 4 (светло-желтый) и дополнительные, среди которых 7 (черный), 0 (серый) - ахроматические, а 5 (фиолетовый) и 6 (коричневый) - смешанные. Основные цвета символизируют базисные психологические потребности, которые Люшер обозначил, как влечение к удовлетворению и привязанности. Дополнительные цвета не имеют такой значимости, они являются своего рода разбавляющими.

**На заключительном этапе** исследования нами были проанализированы данные, полученные на предыдущих этапах исследования и выявлены особенности стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни.

## **2.2. Анализ результатов исследования**

В данном эксперименте участвовало 16 сотрудников Красноярской таможни в возрасте от 30 до 47 лет. В исследовании нами были использованы методики, позволяющие выявить стрессоустойчивость испытуемых, определить их психоэмоциональное состояние.

По результатам исследования методики **«Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ)»**, адаптированный Л.Н. Собчик, 2000, можно выделить 4 группы:

Одним из весьма важных достоинств методики является наличие в ее структуре оценочных шкал, или, как их чаще называют, шкал достоверности, определяющих надежность полученных данных и установку испытуемых в отношении процедуры обследования: шкала «лжи» — L, шкала «достоверности» - F и шкала «коррекции» — K.

Шкала 1 - сверхконтроля, ипохондрии (Hs) - выявляет тенденцию к повышенному самоконтролю. Низкие и пониженные значения этой шкалы свидетельствуют о наличии качества личности.

Шкала 2 - депрессии (D) - отражает степень пессимизма и неудовлетворенности. Низкое значение шкалы особенно при обследовании в напряженной ситуации, свидетельствует об эмоциональном диссонансе, упрощенности, недостаточной критичности. В среднем диапазоне эта шкала очень чутко реагирует на особенности состояния, связанные с реакцией испытуемого на неблагоприятную ситуацию. Повышение шкалы наблюдается у лиц, склонных к волнениям и недооценке своих возможностей, фиксирующих внимание на своих неудачах и разочарованиях, имеющих пассивную жизненную позицию.

Шкала 3 - эмоциональной лабильности, демонстративности, истерии (Hy) - повышается у людей чувствительных к реакциям других.

Шкала 4 - импульсивности, психопатии, (Pd) - отражает раскованность, спонтанность поведения. Она повышается при высоком уровне побуждения к достижению цели с пренебрежением к общепринятым законам и нормам поведения при отсутствии щепетильности в вопросах морали, отражает эгоцентричность позиции, стремление к доминированию. Высокие значения шкалы могут свидетельствовать о нарушении социальной адаптации, выраженной напряженности, неудовлетворенности, вспыльчивости и несдержанности в межперсональных отношениях.

Шкала 5 - мужественности-женственности, (Mf) - у мужчин выявляет выраженность женских интересов. Повышение шкалы может выявлять утонченность натуры, эстетическую направленность, чувствительность впечатлительность, сентиментальность, любовь к животным, цветам и детям.

Шкала 6 - ригидности, паранойи (Pa) - отражает подвижность психических процессов, главным образом в эмоционально-волевой сфере. Умеренное повышение шкалы свидетельствует о стремлении преодолевать трудности с помощью продуманного плана и с использованием накопленного опыта, с упорством и целенаправленностью, трудолюбием и уверенными действиями.

Шкала 7 - тревожности, психастении, (Pf) - с одной стороны, устанавливает степень выраженности реакции тревоги как ситуационно-обусловленного состояния психики, а с другой - отражает устойчивые психастенические черты характера.

Шкала 8 - индивидуалистичности, шизофрении, (Sc) - отражает степень выраженности индивидуального, субъективного в высказываниях и социальной адаптации. Эта шкала обнаруживает своеобразие и необычный подход к решению субъектом различных проблем.

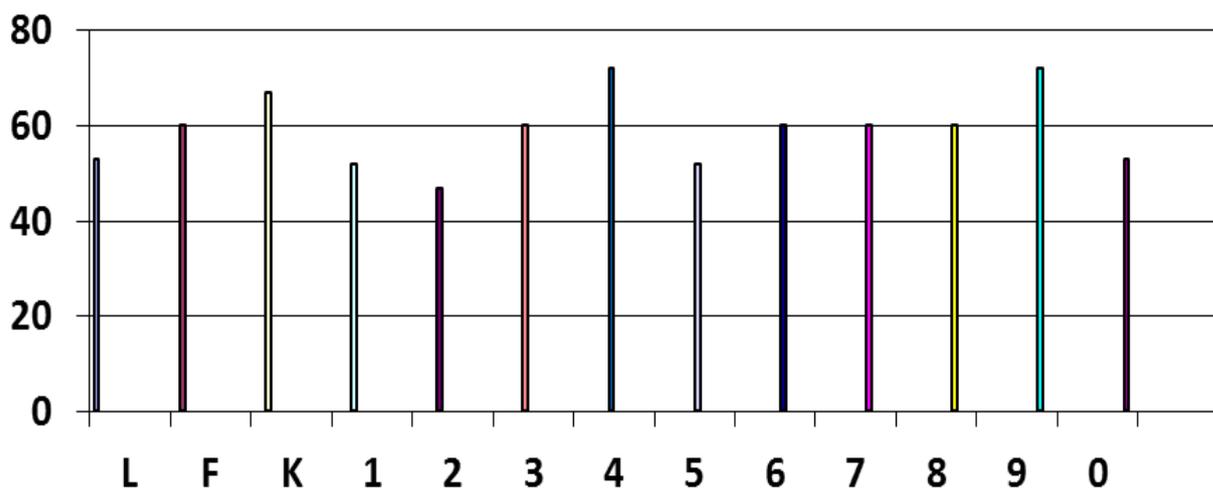
Шкала 9 - оптимизма и активности, гипомании, (Ma) - отражает энергетический потенциал и общий тонус личности. Повышение шкалы отражает высокий уровень оптимизма, энтузиазма, стремления быть в центре общества, общительность. Легкое отношение к различным проблемам, беззаботность и чувство юмора.

Шкала 0 - интроверсия - экстраверсия, социальная интроверсия, (Si) - определяет степень включенности личности в социальную среду. Повышение шкалы выявляет интроверсию, то есть большую обращенность интересов в мир внутренних переживаний, чем во вне, как константное свойство личности.

*Результаты исследования сотрудников Красноярской таможни группы 1.*

Для данной группы характерно: Легко и быстро увлекаться всем, что возбуждает. Поглощены вещами, которые способны сильно волновать, захватывать. Это могут быть эротические или какие либо другие объекты. Стремятся также произвести на окружающих интересное или возбуждающе-привлекательное впечатление о себе как о личности, не выпуская при этом из сферы действия своего обитания. Искусно пользуется различными премами, чтобы не уменьшить свои шансы на успех и не вызвать к себе недоверия других людей. Получают удовольствие, проявляя инициативу в преодолении преград и трудностей. Занимают или хотят занять положение, в котором были бы облечены властью, чтобы управлять ходом событий. Независимы,

твердо придерживаются своих намерений и притязаний. Надеются, что в союзе, основанном на любви, найдут облегчение и удовлетворенность.



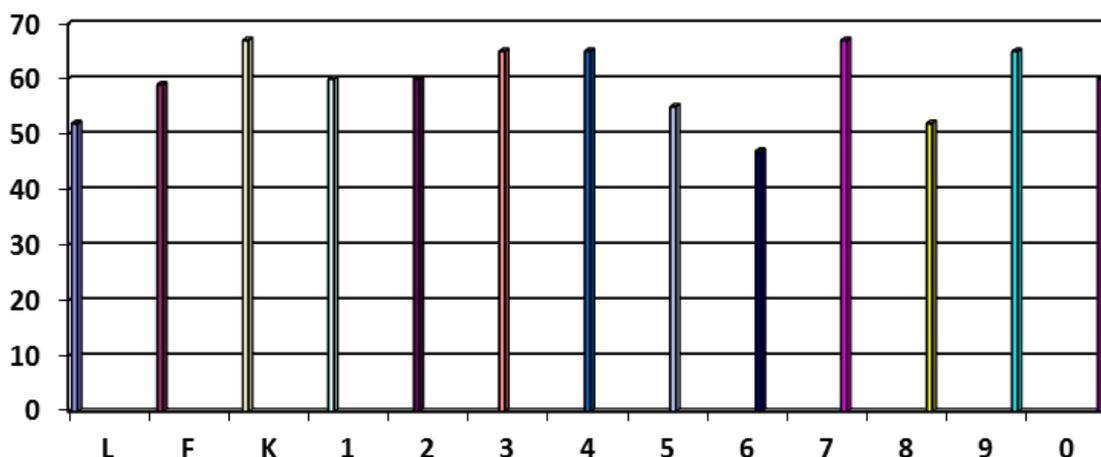
**Рисунок 1. Результаты исследования сотрудников Красноярской таможни группы 1 по шкалам опросника «Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ)», адаптированный Л.Н. Собчик, 2000**

Потребность в одобрении со стороны окружающих делают людей готовыми оказывать помощь другим. в свою очередь, оказав помощь другому, ждут от него тепла и понимания. Приветствуют новые возможности, идеи, которые, как они надеются, окажутся плодотворными и интересными, интеллектуально обогатят. Сдерживают эмоции.

*Результаты исследования сотрудников Красноярской таможни группы 2.*

Для данной группы характерно: Производить благоприятное впечатление и получать от окружающих одобрение своим действиям, обидчивы и легко ранимы. Такие люди нуждаются в спокойной гармоничной обстановке. Состояние стресса их угнетает, они хотели бы выйти из него мирно, без лишних споров. Текущие трудности и возникающие перед ним проблемы стремятся решать с помощью осторожных действий. Действуя осторожно, пытаются отрегулировать сложившиеся отношения и ситуацию.

Способны тонко чувствовать и не упускать мелких деталей. Властные и облечены властью занимаемого положения.



**Рисунок 2. Результаты исследования сотрудников Красноярской таможни группы 2 по шкалам опросника «Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ)», адаптированный Л.Н. Собчик, 2000**

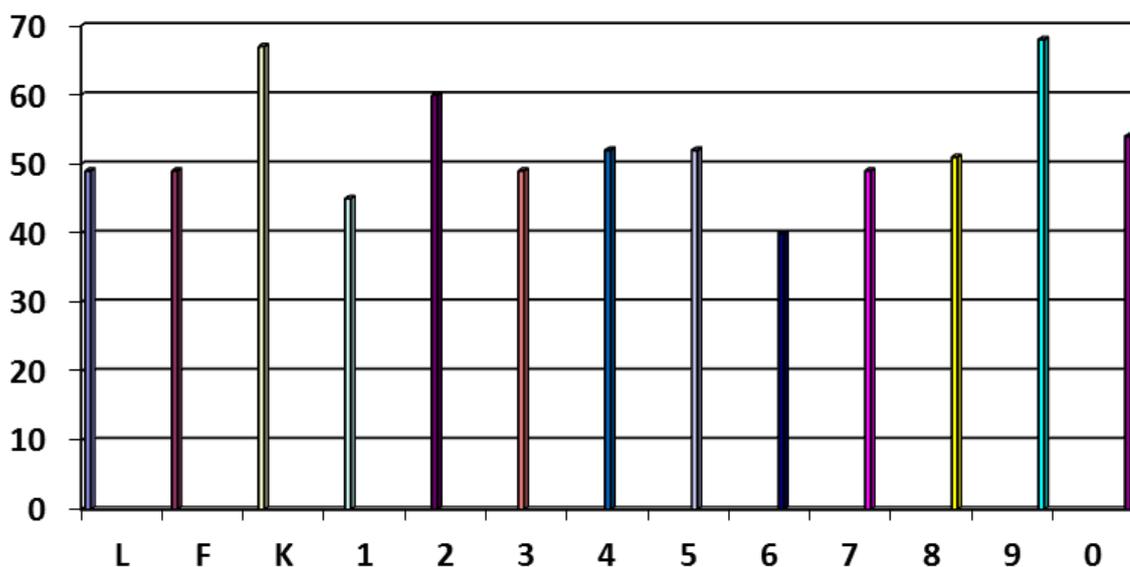
Считают, что им мешают в проявлении инициативы и что существующие трудности ставят их дальнейшие успехи под сомнение. Однако упорно придерживаются своих притязаний, ищут пути и средства для преодоления противодействия в осуществлении своих намерений.

Страдают такие люди от препятствий в деятельности, измучены, ничего не хотят делать. Нуждаются в тишине, покое, в отсутствие того, что могло бы их расстроить.

*Результаты исследования сотрудников Красноярской таможни группы 3.*

Для данной группы характерно: Нуждаются в признании, чистолобивы. Хотят производить такое впечатление, чтобы на них смотрели снизу вверх. Хотят быть популярными и вызывать восхищение. Стремятся ликвидировать тот разрыв, который, как они чувствуют, отделяют их от других. Нервно напряжены, обладают живой реакцией. цепляясь за смутные, основанные на иллюзиях надежды, ищут выход, чтобы освободиться от всего,

что их угнетает. Чувствуют, что взаимодействие с другими измотало их. Хотят оградить себя от объяснений, ссор. Нуждаются в мирной спокойной обстановке, в которой смогли бы расслабиться и набраться сил.



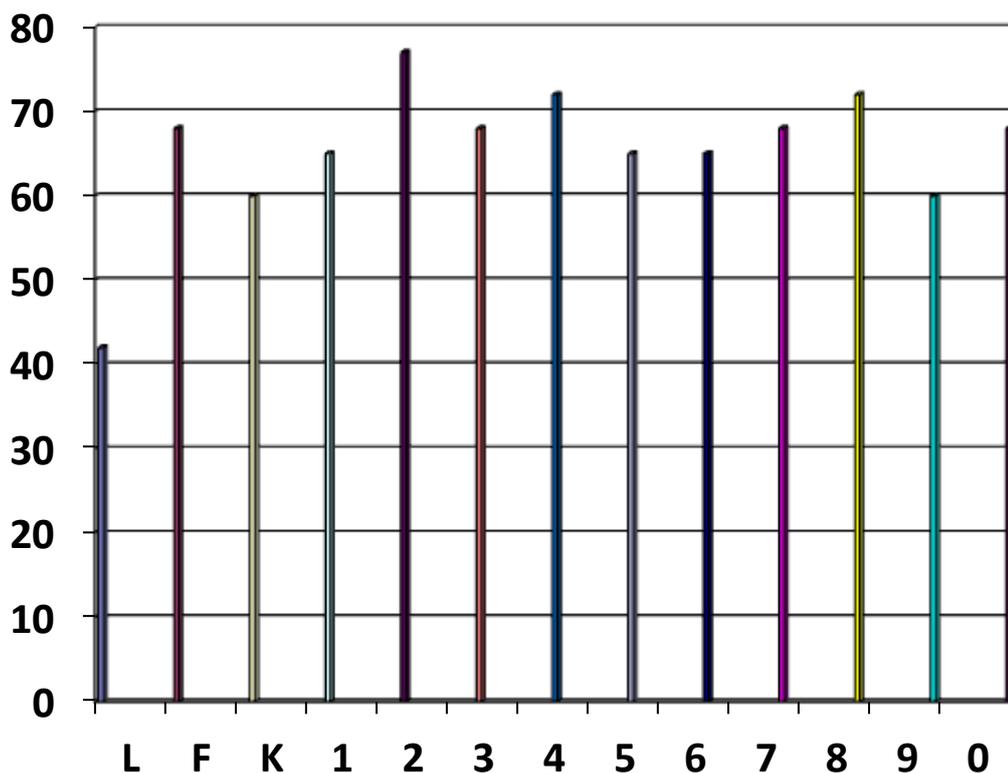
**Рисунок 3. Результаты исследования сотрудников Красноярской таможни группы 3 по шкалам опросника «Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ)», адаптированный Л.Н. Собчик, 2000**

Избегают приложить чрезмерное усилия. Предпочитают находиться в ситуации покоя и безопасности, обеспечены защитой и опекой, в ситуации дружеского общения и отсутствие физического дискомфорта.

*Результаты исследования сотрудников Красноярской таможни группы 4.*

Считают ситуацию безнадежной. Выражают недовольство и оказывают сильное сопротивление всему, что неприятно. Пытаются защититься от всего, что может вызвать у них раздражение или углубить подавленность. Стараются найти защиту от факторов, способных утомить или изнурить. Жаждают жизни, в которой были бы в безопасности, спокойной жизни без проблем и конфликтов, физической удовлетворенности. Находятся во власти чувственно-понуждающих импульсов. Стремятся к полному удовлетворению

всех своих физических потребностей. Повышенная чувствительность к внутренним изменениям в организме.



**Рисунок 4. Результаты исследования сотрудников Красноярской таможни группы 4 по шкалам опросника «Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ)», адаптированный Л.Н. Собчик, 2000**

Непостоянны и устремлены вовне. Им необходимо чувствовать, что события развиваются в желаемом направлении. В противном случае раздражение может вызвать непостоянство или поверхностность их деятельности. Считают, что им мешают активно проявить себя. Настаивают на том, что их поддержка и желание реальны, однако, чтобы обрести уверенность, нуждаются в поддержке. Эгоистичны и поэтому обидчивы. Поддерживают себя в активном состоянии, не позволяют угнетенности и опустошенности овладеть душой.

## **По результатам многостороннего исследования личности (ММИЛ)**

### **Ф.Б. Березина мы так же выделили 4 группы:**

*Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни группы 1.*

#### **Стресс в данной группе составил 0%.**

Индивиды достаточно хорошо уравновешаны и социально адаптированы. В основном испытывают положительные эмоции, оптимистичны. Допускают отдельные "эмоциональные" срывы, которые разрешаются конструктивным путем и не приводят к значимым конфликтам ситуациям с окружающими. Ориентированы на общение и взаимодействие с окружающими. Индивидуальной форме работы скорее предпочтут групповую, хотя будут успешны и в монотонной самостоятельной деятельности. Психологическая пригодность к несению службы в экстремальных условиях. Средний уровень выраженности адаптационного потенциала. Успех адаптации во многом зависит от "внешних условий среды". Данная группа испытуемых отличается активностью личностной позиции, гуманистической направленностью, достаточно высоким уровнем психической выносливости и мобилизационной готовности, умением прогнозировать последствия своего поведения, умеренной эмоциональной лабильностью, способностью к самоконтролю в ситуации повышенного нервно-психического напряжения, отсутствием импульсивности в высказываниях и поведении, дисциплинированностью.

*Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни группы 2.*

#### **Стресс в данной группе составил от 14-19%.**

Стремятся к чуткости, гармонии, ласки, нежности. Хотят в них раствориться. Тонко чувствуют эстетическую красоту и способны проникаться чувствами других. Используют свое обаяние, настаивают на выполнении своих желаний. Требования же, которые предъявляют, находят трудными, требующих больших усилий. Считают, что на их долю выпало

больше трудностей, чем на чью-либо. Тем не менее упорно преследуют свои цели и пытаются преодолевать трудности, проявляя гибкость приспособляемость. В выборе партнера очень разборчивы.

*Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни группы 3.*

**Стресс в данной группе составил от 29-31%.**

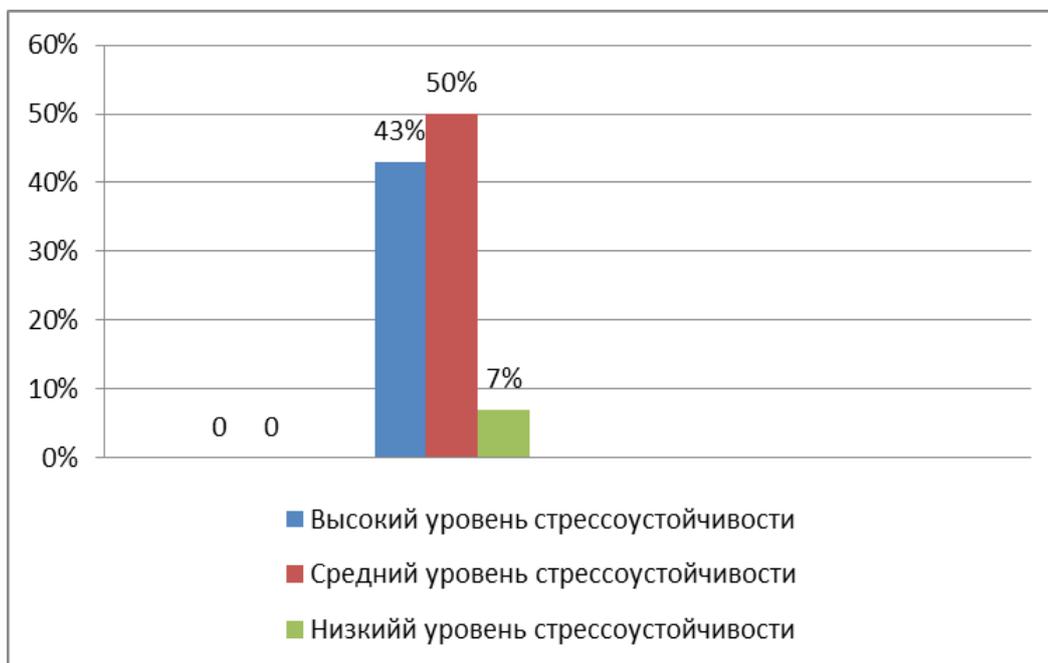
Не желают растрачивать себя или производить какие либо чрезвычайные усилия, за исключением, разве что, сексуальной сфере. Чувствуют, что дальнейшие успехи потребуют от них больше, чем они хотят и могут дать. Умеренный конфликт и безопасность предпочли бы тем благам, которые сулят большое чистолубие. Испытывают чувство одиночества и неуверенности в связи с тем, что стать членом общества, удовлетворяющим их высокие запросы не удаётся. Хотят выделиться из толпы. Ощущение изолированности рождает неопределенную потребность контакта. Ей придаётся главное значение, ради нее забывается всё остальное, сужается круг их интересов.

*Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни группы 4.*

**Стресс в данной группе составил от 86% и более.**

Отношения с окружающими не удовлетворяют их. Им не хватает понимания, доброты и уступок со стороны других. Все это угнетает их, делает раздражительными, нетерпеливыми, вызывает беспокойство и стремление уйти из этой ситуации, уединиться, если не на самом деле, то хотя бы мысленно. Испытывают трудности при необходимости сосредоточиться. Непоседливость вследствие эмоциональной неудовлетворенности.

Жизнестойкость и целеустремленность перенапряжены в непрерывном усилии преодолеть имеющиеся трудности. Считают, что изменить ситуацию так, чтобы в ней нашли место сотрудничество и взаимное доверие, невозможно, и поэтому желают вообще от нее избавиться и уединиться.



**Рисунок 5. Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни по опроснику «Многостороннее исследование личности» (ММИЛ) Ф.Б. Березина**

**По результатам исследования с помощью Модифицированного восьмицветового теста Люшера (МЦВ) Л.Н. Собчик, 20014 были сформированы 4 группы:**

Методика выявляет порог восприимчивости зрительного анализатора испытуемого: этот порог, как показывает опыт, в значительной степени обусловлен преобладанием трофотропных (стремление к покою) или эрготропных (стремление к активности) тенденций в рамках вегетативного баланса. В то же время выбор цветового ряда зависит как от набора устойчивых личностных характеристик, так и от актуального состояния, обусловленного конкретной ситуацией.

*Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни группы 1 с помощью теста Люшера (МЦВ).*

Хотят свободно следовать своим убеждениям и принципам, развивать свои способности, добиваться уважения к себе как к личности. Надеются, благодаря активности и усердию, устранить внутренние противоречия.

Преследуя свои интересы, борются с помехами и стремятся использовать каждую возможность, когда можно действовать, не подчиняясь никаким ограничениям и запретам. Игнорируя требования своего организма, использовать имеющиеся в их распоряжении силы так, что бы достичь как можно большего.

*Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни группы 2 с помощью теста Люшера (МЦВ).*

Несбывшиеся надежды вызвали неуверенность и напряжённую настороженность в данной группе. Требуют свободу действий и отвергают какой бы то ни было контроль, кроме самоконтроля. Не желают обходиться без чего либо, или в чём либо себе отказывать, требуют надёжных гарантий ограждения от дальнейших неудач или потери положения и престижа. Из-за сомнений в том что в будущем положение улучшиться, закрепощают свои желания, повышают притязания и не идут на разумные компромиссы.

*Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни группы 3 с помощью теста Люшера (МЦВ).*

подавляют свой природный энтузиазм и художественную натуру из опасения, что будут слишком увлечены собственными вдохновением и фантазией, что будут соблазнены надеждами которые их жёстко разочаруют. Считают что их могут обмануть или злоупотребить доверием. Поэтому настороженно следят за мотивами других в их поведении по отношению к ним, критически оценивают эти мотивы - искренни ли они? Их настороженность легко превращается в подозрительность и желание держаться подальше от других.

*Результаты исследования уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни группы 4 с помощью теста Люшера (МЦВ).*

Жизнестойкость и целеустремленность перенапряжены в непрерывном усилии преодолеть имеющиеся трудности. Считают, что изменить ситуацию так что бы в ней нашли место сотрудничество и взаимное доверие невозможно.

## Выводы по второй главе

1. Изучение особенностей стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни было организовано и проведено на базе Красноярской таможни. В исследовании приняло участие 16 человек, в возрасте от 30 до 47 лет

2. С целью изучения стрессоустойчивости нами были отобраны 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.

3. 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%).

4. Анализ полученных результатов свидетельствует о необходимости разработки психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни.

## **Глава 3. Психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников таможни**

### **3.1. Теоретико-методологическое обоснование развития оптимального уровня стрессоустойчивости сотрудников таможни**

Для обоснования развития оптимального уровня стрессоустойчивости сотрудников таможни, необходимо изложить требования к профотбору сотрудников оперативных подразделений Красноярской таможни.

Деятельность сотрудников оперативных подразделений Красноярской таможни (отдел по борьбе с таможенными правонарушениями, отдел по борьбе с контрабандой наркотиков, отдел по борьбе с особо опасными видами контрабанды, оперативно-поисковый отдел, специальный отряд быстрого реагирования) связана с ношением огнестрельного оружия и экстремальными ситуациями. Основные задачи оперативных подразделений Красноярской таможни - осуществление борьбы с контрабандой и нарушениями таможенных правил, проведение оперативно-розыскных мероприятий, выполнение сложных и ответственных задач по обеспечению охраны таможенной границы, безопасной работы таможенных органов, личной безопасности служащих таможен и их семей. Выполнение таких задач таит в себе потенциальную опасность и угрозу для жизни сотрудников и предъявляет особые требования не только к уровню их профессиональной подготовки, но и к психологическим и психофизиологическим качествам.

В Сибирском регионе нередко возникают экстремальные стрессогенные ситуации, в которых таможенникам необходимо проявлять мужество и выносливость. Для понимания сущности экстремальной ситуации, в которой может быть нанесен ущерб здоровью оперативного сотрудника таможенных органов или получена психическая травма, основным является понятие «опасность». Опасность - это стрессфактор, отражающий осознание сотрудником того обстоятельства, что поведение нарушителя таможенных правил, контрабандиста, действие стихийных сил

природы, авария, катастрофа или необходимость применения огнестрельного оружия могут причинить ему физический или психологический вред, привести к несчастному случаю и возможно к гибели. Осознание опасности обычно сопровождается сильными эмоциональными переживаниями и отрицательными психическими состояниями [59]. В зависимости от степени реальности воздействия опасности на поведение сотрудников нужно различать:

а) потенциальную опасность. С этой точки зрения любой контакт с правонарушителями, как показывает практика, является потенциально опасным, таящим в себе угрозу для жизни, здоровья и личности сотрудника;

б) мнимую опасность. В данном случае реально опасность отсутствует, но в сознании работника создан вымышленный образ опасной ситуации и соответствующий этому образу план своих действий. Часто это происходит из-за неточной оценки ситуации, поведения конкретных лиц, преувеличения отдельных деталей ситуации, как бы носящих угрозу для безопасности сотрудника;

в) спровоцированная опасность. Проявляя отдельные личностные качества (агрессивность, грубость, бестактность, хамство, жестокость и т.д.), сотрудник может спровоцировать нападение на себя со стороны других лиц;

г) реальная опасность. Реальная опасность возникает и проявляется в динамике опасной ситуации, содержащей реальную угрозу жизни и здоровью оперативного сотрудника таможенных органов.

Модель профессионального отбора специалистов таможенного дела, разработанная кафедрой управления и психологии Российской таможенной академии, опубликована в информационном бюллетене "Психологическая служба". Психологу таможенного органа, исходя из положений этой концепции, целесообразно как придерживаться основных принципов профессионального отбора, так и вводить его (профессиональный отбор) в определенную организационную систему.

Для отбора кандидатов на службу в таможенные органы в качестве целевых признаков выступают характеристики:

1) Успешность овладения таможенной специальностью в течение соответствующего времени;

2) Эффективности деятельности на соответствующей должности.

По мнению С.И. Съедина, в качестве исходного материала, целесообразно использовать оценки, получаемые принятыми на службу таможенников на квалифицированных экзаменах после окончания первоначального обучения, а также данные, полученные при решении кандидатами специально разработанных учебных задач, моделирующих таможенную деятельность.

Так, например психологу таможенного органа, следует стремиться к более широкому использованию таких модельных задач. В качестве исходного материала так же могут быть использованы как официальные результаты деятельности специалиста таможенного дела (например, количество проведенных досмотров, число обработанных грузовых таможенных деклараций, полученная величина таможенных пошлин и многое другое) так и экспертные оценки "снизу" (к примеру, оценка имиджа таможенника участниками внешней экономической деятельности).

Выбор прогностических признаков.

По мнению С.И. Съедина к прогностическим относятся признаки, которые используются для прогноза будущих значений целевых признаков. При организации профессионального отбора в таможенные органы в этом качестве выступают как индивидуальные - психологические, так и социально-психологические особенности личности. Именно по этим особенностям личности, психолог должен предсказать успешность или не успешность овладения таможенной специальностью. Поэтому вначале следует провести профессиографический анализ таможенной деятельности, целью которого является определение требований, которые она предъявляет

к особенностям личности специалиста таможенного дела. Итог анализа сводится к сопоставлению профессиограммы таможенной деятельности.

Затем посредством изучения результатов прогнозирования индивидуально-психологических особенностей личности профессионала-таможенника составляется психограмма специалиста как основная часть профессиограммы, содержащая требования которым должен удовлетворять специалист таможенного дела.

Исходя из этих требований, отбирают психодиагностические методики для исследования индивидуально-психологических особенностей личности кандидата на службу в таможенные органы. Методики выбирают таким образом, чтобы они по возможности равномерно "покрывали" все профессионально значимые качества личности. Этот момент является принципиальным: если не будет найдено достаточное число информационных, психологических методик, то нельзя будет решать задачу прогноза отбора.

Проверка информативности методик чаще всего осуществляется методами корреляционного и регрессионного анализов. С этой целью в таможенном органе целесообразно сформировать экспериментальную группу испытуемых-кандидатов на службу, каждый из которых проходит психологическое обследование с помощью отобранных методик [59].

Построение модели сочетания независимых характеристик.

По мнению А.А. Деркач [13], успешность любой профессиональной деятельности всегда зависит от множества качеств личности. Причем эти качества отличаются определенной самостоятельностью и должны специально подбираться таким образом, чтобы отразить разносторонний характер требований профессиональной деятельности.

Когда характеристики многочисленны и не согласованны, нельзя предложить стандартный способ отбора кандидатов, если не прибегнуть к идее сведения большого числа разных характеристик личности в одну или, по крайней мере, в небольшое число интегральных оценок, обобщенно

характеризующих психологическую пригодность кандидатов на службу в таможенный орган.

По мнению А.В. Аграшенкова особенности выполнения задач таможенной службы предъявляют к современному сотруднику таможенного учреждения ряд специфических требований.

Наиболее важными среди них представляются следующие:

- знать основы управления в таможенных органах; исходя из этого, уметь анализировать конкретные ситуации, складывающиеся в процессе принятия и реализации решений по таможенной службе, учитывать их последствия;
- знать психологические особенности таможенной деятельности; на этой основе быть готовым к психологическому анализу и коррекции поведения коллег по работе, подчиненных, представителей организаций и физических лиц – участников внешнеэкономической деятельности;
- знать этнопсихологические особенности населения государств – ведущих экономических партнеров России; уметь общаться с их представителями с учетом этих особенностей [42].

Практическая сторона аспекта включает в себя три аспекта:

- Проведение психологического обследования;
- Обработка результатов обследования;
- Принятие решения о пригодности кандидата на службу в таможенный орган.

Принятие решения о зачислении на службу кандидата, осуществляется в установленном порядке на основе всего комплекса имеющейся информации. Психологическая информация может быть использована в качественной или количественной формах. Необходимая качественная информация содержится в вербальном заключении, количественная оценка психологической пригодности является вспомогательной, дополняющей вербальное заключение.

**Рассмотрим методы, предупреждающие стрессовые состояния, и «снимающие» их негативные последствия.** Одним из способов профилактики стресса является физическая нагрузка, поэтому занятие спортом (в т.ч. различными видами двигательной активности, прогулки на свежем воздухе, боевые искусства и т.п.) можно выделить как один из способов профилактики стресса.

*Занятие йогой* помогает снять напряжение в мышцах, устранить защемления нервных окончаний и освободиться от внутреннего напряжения. При постоянных занятиях практикой йоги происходит работа с центральной нервной системой путем физического воздействия упражнений йоги на позвоночник (спинной и головной мозг), что способствует профилактике и коррекции психосоматических заболеваний. Концептуальные подходы йоги в вопросах самопознания и осознания своего «Я», ведут к изменению мировосприятия и осознания границ своего сознания, тем самым, понижая стрессочувствительность личности. *Дыхательные техники* позволяют изменить психоэмоциональные состояния индивида, а медитативные практики - снять сверхконтроль и внутреннее напряжение, оптимизировать границы сознания. Йога рассматривается нами, как метод, применяемый для профилактики психосоматических расстройств, для предупреждения и купирования симптомов стресса.

К способам преодоления стрессового напряжения можно отнести *профилактику массажем*. К примеру, шведский массаж является мощным психотерапевтическим средством, приводящим к полной релаксации, расслаблению, снятию психоэмоционального эффекта напряжения, ликвидации последствий стрессов. Этот массаж ведется по паравертебральным зонам, т.е. через воздействие на нервные окончания. Благодаря массажу мышцы и нервно-сосудистые пучки растягиваются, а уплотнения в тканях уменьшаются. Другой вид массажа - рольфинг, с технической точки зрения, основан на глубоком массаже, который осуществляется не только с помощью пальцев, но и суставов пальцев и даже

локтей с целью максимально глубокой проработки мышц и суставов, которые, по мнению терапевта, нуждаются в коррекции («выпрямлении» и раскрепощении мышечных зажимов). Через формирование «правильного» тела и осознание этой «правильности» клиентом у него формируется и «правильный» психологический образ себя самого, что помогает освобождению от комплексов, осознанию и раскрытию истинного собственного Я, высвобождению и наиболее эффективному использованию ранее закрепощенной энергии на пути самореализации.

*Рассмотрим индивидуальные техники снятия стрессового напряжения:*

«Шар». Сядьте на стул, спина прямая, подбородок слегка приподнят, глаза прикрыты. Сложите руки на животе на ладонь ниже пупка. Почувствуйте под руками красный горячий шарик. Сконцентрируйте свое внимание на цвете и температуре. Наблюдайте за ним некоторое время. Почувствуйте распространение тепла вокруг этой области. Продолжайте выполнять упражнение до полной расслабленности и успокоения.

«Разведение рук». Следующая техника хорошо снимает зажатость в теле, но требует уединения. Если есть возможность, то найдите место, где вас пять минут не будут отвлекать. Встаньте ровно, вытяните руки прямо перед собой, держите их свободно, без напряжения. Глядя на руки, дайте им мысленный приказ медленно расходиться в разные стороны, не совершая мышечных усилий. Руки должны разойтись сами, без ваших усилий. Подождите немного и они пойдут сами по себе, не спешите. Теперь дайте мысленную установку рукам возвращаться в исходное положение, руки постепенно начинают сходиться и оказываются вытянутыми перед вами. Наибольший эффект наступает после выполнения техники. Обязательно спокойно посидите 2-3 минуты, завершив упражнение.

Кроме техник профилактики и снятия стресса, существуют *упражнения для снятия стрессового напряжения перед возможной стрессогенной ситуацией*. К таким упражнениям относятся следующие: если

вы напряжены, постарайтесь, сконцентрироваться на ощущении движения мышц ваших ног. Даже недолгая концентрация такого рода помогает порой полностью избавиться от скованности.

Если вы хотите успешного взаимодействия с человеком, с которым у вас был или назревает конфликт - подумайте о человеке, с которым вам сейчас нужно договориться: «Я дарю тебе (например, бухгалтер Александр) и прислушайтесь к своей интуиции. В течение секунды-другой появляются идеи о том, что это мог бы быть за подарок. Для одного человека пара крепких сапог, для другого гоночный автомобиль, для третьего тихое озеро звездной ночью. Далее, свой воображаемый подарок следует как можно более подробно и ярко представить со всеми возможными деталями, вплоть до подарочной упаковки и торжественно (мысленно) вручить подарок, с пожеланиями всего наилучшего, его адресату.

Когда вы волнуетесь, идете куда-то, где вас ожидают важные переговоры или выступление, выполните следующее упражнение. Ставьте ногу на землю с легким ударом на пятку, перекатывая ее на носок. Представьте и почувствуйте, как во время контакта с землей тепло начинает подниматься от пятки вверх по ноге и спине, затем опускается спереди к ноге. В момент, когда тепло поднимается сзади от одной ноги, спереди к другой ноге она опускается, и вы оказываетесь внутри двух вращающихся энергетических потоков.

Техника «Детальной визуализации неудачного исхода ситуации». Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других вариантах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно неблагоприятные эмоции.

Техника «Избирательной негативной ретроспекции». Запишите все свои неудачи и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то

каких), недостаточное планирование и т.п. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

Рассмотрим группу упражнений эффективно действующих непосредственно в момент стрессогенной ситуации.

Дыхание - связующее звено между телом и сознанием. Каждое эмоциональное переживание, любая внутренняя реальность связаны с особым паттерном или качеством дыхания. Поэтому в момент стресса обратите внимание на то, как вы дышите. Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. Повторите упражнение несколько раз до полного успокоения. Для удлинения фазы выдоха с целью успокоения рекомендуется складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх. Или же при вдохе вы говорите про себя слово «вдох». При выдохе - «выдох». На 5-7-ой минуте выполнения этого упражнения дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом. На следующем этапе, обратите внимание на то, какие группы мышц у вас напряжены. Заметив напряжение в определенных группах мышц, рекомендуется усилить его, довести до абсурда и, вслед за этим, наступает момент расслабления, сброса напряжения. Если ваши кулаки сжимаются от злости, то можно сделать так: на вдохе сжать кулаки крепче и на выдохе резко их отпустить, разжать пальцы. При необходимости можно повторить это несколько раз. Напряжение снижается, но если оно слишком велико, не возбраняется выместить все свои эмоции на подушке, или предмете мягкой мебели, «бейте пока руки не устанут». Также можно прокричать (вербально выразить свое эмоциональное состояние) или заменить крик на пропевание звуков: «О», «А», «У», «ХА», «ХИ», «ХО» и т.п.

Следующим действенным способом является «диссоциация». Ассоциированное состояние - это «вы в себе», вы видите, слышите, обращаете внимание на то, что происходит с вами и вокруг от первого лица. А диссоциация – это наблюдение за происходящим со стороны, от третьего

лица. Представьте себе, что вы смотрите в видеоискатель видеокамеры, расположенной в дальнем верхнем углу комнаты, снимаете фильм про то, как вам сверлят зуб. Если все еще страшно, или ощущается напряжение, сделайте эту съемку черно-белой и без звука.

Также можете применить технику «Зеркала». В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина) и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень снизится.

Техника «Избирательной позитивной ретроспекции» не менее полезна. Вспомните ситуацию, в которой вы решили свою проблему и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь также успешно.

*Метод аутогенной тренировки* можно использовать и в момент стресса, и перед стрессовой ситуацией и для снятия последствий стрессового напряжения. Рассмотрим два варианта аутогенной тренировки.

Упражнение 1. Облокотитесь на что-нибудь. Держите нить, на которой укреплен любой маленький предмет, кончиками пальцев. Сконцентрируйте внимание на предмете. Через некоторое время предмет начинает качаться и вместе с этим происходит психоэмоциональная разрядка.

Упражнение 2. Закройте глаза (желательно в положении лежа). Обратите внимание на то, чтобы все части тела были расслаблены.

Сконцентрируйтесь на следующих утверждениях:

1. «Я спокоен. Я совершенно спокоен».
2. «Приятная тяжесть в правой руке» (повторите 3-4 раза).
3. «Приятная тяжесть в левой руке» (повторите 3-4 раза).
4. «Я спокоен. Я совершенно спокоен».
5. «Приятная тяжесть в обеих руках» (повторите 3-4 раза).

6. «Я спокоен. Я приятно спокоен».
7. «Приятная тяжесть в обеих ногах» (повторите 3-4 раза).
8. «Я спокоен. Я приятно спокоен».
9. «Приятная тяжесть в руках и ногах» (повторите 3-4 раза).
10. «Приятная тяжесть во всем теле» (повторите 3-4 раза).

Вы заметите, что уже после нескольких упражнений вы научитесь расслабляться и тело будет следовать вашим указаниям. Оставайтесь в положении лежа после упражнения еще на некоторое время. Затем сильно потянитесь, вдохните 2-3 раза глубоко и откройте глаза.

Представленные нами методы, техники, упражнения являются необходимым инструментарием каждого человека. Совокупность этих методов и приемов составляет систему знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в стрессовой ситуации и снятия негативных последствий стресса. Применение вышеперечисленных психотехник позволяет индивиду сформировать личностную стресс-компетентность, а значит и повысит свою стрессоустойчивость.

Данные рекомендации предназначены для снятия психоэмоционального напряжения в момент стрессогенной ситуации и вне ее. Пользуясь данными рекомендациями можно как предотвратить возникновение стрессового напряжения, так и нивелировать последствия психоэмоционального напряжения возникшего вследствие стресса. Важно помнить, что вышеописанные техники, практики и методы преодоления напряжения начинают действовать в полную силу при регулярном их повторении (не менее двух – трех раз в неделю). Поскольку снимая психоэмоциональное напряжение, мы повышаем уровень осознания ситуации, то вероятность того, что каждая новая ситуация воспримется вами как «стрессовая» - снижается. Это происходит потому, что уровень психоэмоционального напряжения, определяет уровень: тревожности индивида, пластичности, объема внимания, восприятия и мышления, объема

памяти и элементарных мыслительных операций которые в свою очередь обуславливают уровень ситуативной осознанности.

### **3.2. Содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни**

На основе полученных данных в ходе констатирующего эксперимента мы предположили, что разработанная нами программы будет направлена на повышение стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни.

Исходя из этого, нами была определена структура и содержание психологической программы.

**Цель:** разработать программу, направленную на создание условий для повышения стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни.

**Задачи:**

1. Повысить уровень осознания личности.
2. Понизить состояние психоэмоционального напряжения.
3. Ориентировать ценностную структуру личности на бытийные ценности.

**Форма проведения занятий** – групповая.

**Формы работы:**

Для снятия психоэмоционального напряжения нами были предложены техники телесно-ориентированной психотерапии, разного рода визуализации и гипнотерапия. Снимая психоэмоциональное напряжение, мы косвенно должны повысить «ситуативную осознанность». Осознание граней-Я должно осуществляться через когнитивные игры, направленные на повышение рефлексии и перенесения фокуса на «внутреннюю» составляющую своего существа. Так же мы предлагаем медитативные техники для снятия напряжения и осознания граней-Я. Для ориентации на бытийные ценности

мы применили метод беседы, метод притч и медетативно-визуализативную технику.

**Технология проведения тренингов:**

- Техника безопасности;
- Место проведение (большое помещение);
- Четкий инструктаж;
- Подготовка реквизита;
- Отслеживание индивидуального физического состояния участников;
- Анализ, рефлексия, обратная связь.

Продолжительность реализации программы - один месяц.  
Продолжительность одной встречи около трех часов. Частота занятий – один раз в неделю.

**Таблица 1 - Содержание психологической программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни**

День	Цель дня	Задачи дня
1	Ориентация на бытийные ценности участников тренинга, повышение уровня осознания	1. Знакомство участников. 2. Выбор принципов тренинга. 3. Фокусировка внимания на повышение осознания. 4. Повышение осознания социально-ролевого Я. 5. Ориентация на бытийные ценности. 6. Рефлексия.
2	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания	1. Снятие мышечных блоков. 2. Снятие психоэмоционального напряжения. 3. Повышение осознания телесного Я. 4. Рефлексия.
3	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания психологического Я. 3. Фокусировка на позитивном самоотношении. 4. Ориентация на бытийные ценности.

		5. Рефлексия.
4	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания. 3. Ориентация на бытийные ценности. 4. Рефлексия.
5	Снижение психоэмоционального напряжения, повышение уровня осознания и ориентация на бытийные ценности.	1. Снятие психоэмоционального напряжения. 2. Повышение осознания многогранности своего существа. 3. Расширение сознания. 4. Ориентация на бытийные ценности. 5. Подведение итогов. 6. Рефлексия.

## План работы

### День первый

1. Знакомство – участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаются понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. Происходит выборка принципов и правил тренинга. Ведущий предлагает придумать принципы тренинга. Участники обдумывают и высказывают свои идеи, после чего группой выбираются самые подходящие.

3. Участникам дается следующая инструкция: «Наберите побольше воздуха в грудную клетку, задержите дыхание на долю секунды и выдохните до конца. Не торопитесь вдыхать снова. Повторите упражнение несколько раз до полного успокоения. Для удлинения фазы выдоха, с целью успокоения, рекомендуется складывать губы трубочкой и пускать воздух по возможности вверх. Или же при вдохе вы говорите про себя слово «вдох». При выдохе – «выдох». На 5-7-ой минуте выполнения этого упражнения

дыхание начнет само замедляться, увеличится пауза между вдохом и выдохом».

4. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых.

В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

5. Упражнение «Спина друга» - участникам дается следующая инструкция: «Разбейтесь по парам, охватитесь руками в области локтевого сустава, как бы образуя звенья. Затем один человек из пары слегка приседает и начинает медленно нагибаться вперед, а второй в это время расслабляется, ложась на его спину словно на удобную постель. Когда тела примут горизонтальное положение руки можно отпустить и несколько минут отдохнуть в таком положении (держателю можно опереться руками о колени или на пол)».

6. Дискуссионная игра «Кто ты?». Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «кто ты?», а второй должен отвечать кто он теми социальными ролями, которые он исполняет (брат, отец, друг).

7. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя. Просто

понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте себя как актера в великом театре жизни. Осознайте все роли, которые вам приходилось играть – приятные и не приятные, хорошие и плохие, примите все свои роли. Осознайте себя в роли ребенка, в самой первой роли которую мы примеряем на себя, почувствуйте какого это – быть ребенком. Осознайте себя в роли сына или дочери, в роли брата или сестры, в роли внука или внучки. Осознайте все семейные роли, которые вам приходилось исполнять. Осознайте себя в роли друга/подруги, в роли приятеля, знакомого или знакомой, в роли гражданина, горожанина, начальника или подчинённого, ученика, учителя, в роли героя и роли злодея, добряка и эгоиста, в роли деятеля и бездельника, в роли влюбленного или любимой, осознайте себя в совершенно разных ролях, которые вам приходилось играть в зависимости от ситуации. Существует огромное количество ролей которые мы сменяем в течении всей жизни, роли приходят и уходят. В разных ситуациях мы ведём себя по-разному, мы бесконечно многогранны, множество постоянно сменяющихся ролей проносятся в течение всей жизни, но всегда остается, что-то неизменное, то, что позволяет нам сейчас наблюдать из глубины нашего существа за этими, постоянно сменяющимися ролями, которые мы исполняем. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза.

8. Рассуждения на тему «Кто я». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

9. Игра «Наблюдение» В течение 10 минут участникам дается задание просто понаблюдать, за собой, за людьми вокруг, за окружающим пространством, за ситуацией в целом.

10. Обсуждение того, что происходило во время игры. Тренер подводит рассуждения к вопросу: «Был ли ум во время игры в настоящем моменте – здесь и теперь?».

11. Игра «Граница» - участники выстраиваются в ряд. Тренер задает два государства, например: Франция и Германия. Затем он говорит, что сейчас мы все находимся во Франции, но если он скажет: «Германия» - то все дружно должны прыгнуть вперед, а если скажет: «Франция» - то назад. Если же, находясь во Франции, он говорит: «Франция» - участники должны прыгнуть на месте. При этом они должны непрерывно смотреть на тренера, который будет прыгать вместе с ними, но «неправильно», сбивая их.

12. Притча. На соревнованиях по бегу один атлет занял 2 место, а другой 18 место. Тот, который занял 18 место, выложился на все 100%. Он сделал все, что мог и был рад своему 18 месту. А тот, который занял 2 место переживал и печалился, т.к. он выложился не на все 100%, он мог бы и лучше и знал это, но не сделал. И поэтому жалел, хоть и занял 2 место. Делайте все на 100%, выкладывайтесь по полной, чтобы потом не жалеть о несделанном.

13. Рассуждения на тему «действия на 100%». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

14. Обсуждение темы: «Не все есть таким, каким кажется на первый взгляд. Больше наблюдайте». Тренер задает дискуссию на тему с примера: «Однажды я видел фильм, в котором молодая девушка подстраивала козни, разрушая жизни трех взрослых женщин. Как мне показалось на первый взгляд не связанных между собой. Я подумал: «Какая гадкая особа!». Мне хотелось наказать ее, но затем выяснилось, что три взрослые женщины – это старые подруги, а одна из них мать этой девушки. Как выяснилось позже, они бросили ее в детстве. Девочке пришлось очень многое пережить, в том числе концлагерь, но она выжила и просто хотела выяснить кто ее настоящая мать. А те, в свою очередь, скрывали от нее это. Видите, за любым действием, любым поступком лежит какая-то жизненная предыстория,

которую мы не знаем, не делайте поспешных выводов, наблюдайте за происходящим, за людьми. Наблюдение дает нам информацию, с помощью которой мы избегаем ошибочных суждений».

15.Притча «Самолет и утюг». Однажды, одна женщина, полетев к своей маме в другой город, внезапно вспомнила в самолете, что она не помнит, выключила ли утюг. Она очень переживала и волновалась. Места себе не находила, несколько раз прокляла, что решила лететь именно сегодня. Но по прилету в город своей матери, она сразу позвонила мужу и спросила: «Все ли в порядке и выключила ли она утюг?», на что тот ответил: «Да дорогая, все хорошо, утюг выключен!». Мы сами в ответе за свое состояние, в ситуации, когда от нас уже ничего не зависит, только мы и никто иной выбирает страдать нам и печалиться или принять ситуацию как данность, которую нельзя изменить, и идти дальше, радуясь новым моментам.

16.Рассуждения на тему «Ответственности за свое состояние». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

17.Подведение итогов. Тренер резюмирует основные моменты дня: дыхание; социальные роли и их множество; настоящий момент и природа ума; действия на 100%; принятие ответственности за свое состояние.

18.Рефлексия участников.

### **День второй**

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаются понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в

обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Снятие телесных блоков. Участникам дается инструкция по снятию блоков. Тренер встает перед группой рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет.

Лобный блок – нахмуривание с резким расслаблением мышц лба, массаж лба, от центра к вискам по горизонтали, максимальные мимические гримасы в области лба и бровей.

Глазной блок – движения глаз по максимальной амплитуде вверх, вниз, влево, вправо. Сильное зажмуривание и сильное выпучивание глаз на выдохе не менее 10 раз. Втирание очков.

Челюстной блок – движение челюсти влево, вправо, вверх, вниз, разминание желваков по часовой стрелке, крик.

Шейный блок – разговор на тарабарском языке, пропевание звуков (А, О, У, И, Э и т.д.)

Грудной – пение, работа с руками - разведение рук в стороны и сведение их к центру без мышечных усилий, а под влиянием умственного приказа, массаж плеч.

Диафрагмальный блок – пропевание звуков (ХА, ХО, ХИ и т.д.), дыхательные техники, на вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не менее 20 раз.

Блок живота – выдыхаем воздух, затем надуваем и втягиваем живот до тех пор, пока можем не дышать. Пропеваем звуки (А, О, И, У и т.д.). На вдохе надуваем живот, а на выдохе резко сокращаем мышцы живота, не меньше 20 раз.

Блок таза – махи ногами, вращательные движения тазом почасовой и против часовой стрелки, топанье ногами.

4. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные прохлопывают его ладошками по всему телу, избегая области паха у мужчин и женщин, и области груди у женщин. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

5. Участники делятся на группы по 3-4 человека, один встает в центр, а остальные начинают тереться об него плечами. Каждый из членов группы должен побыть в середине.

6. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция – «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми мышцами тела, усильте напряжение, доведите его до абсурда и, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

7. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий

вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

8. Театр тела. Включается нейтральная, спокойная музыка. Один человек ложится на коримат, закрывает глаза, направляет все внимание внутрь себя, а все остальные образуют вокруг него круг и мягко и аккуратно касаются его тела своими ладонками (избегая области паха у мужчин и женщин, и область груди у женщин). Каждый должен побывать в центре круга.

9. Управляемая медитация на осознание и принятие своего тела. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте все свое тело, каждую его часть. Осознайте все вены, капилляры, все мышцы и кости, все нервные окончания и лимфатические узлы. Осознайте все органы, каждый волосок, каждую клеточку своего тела. Осознайте образ своего тела, представьте его. Какой бы он ни был, это ваш образ, ваша индивидуальность. Ваше тело – это бесценный дар, подарок, сделанный вам природой. Будьте благодарны за то, что вы имеете его. Примите ваше тело таким, какое оно есть, заботьтесь о нем, ухаживайте за ним. Пока вы были маленькими, о вашем теле заботилась мама, она мыла вас, кормила, лечила – теперь эта ответственность лежит на вас, это ваше тело и только ваше. Будьте достойным его, следите за ним и ухаживайте. И как красивый цветок может полностью расцвести только в любящих и заботливых руках, так и ваше тело будет вас радовать своим здоровьем и все новыми возможностями только при вашей заботе о нем и любви к нему. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно и постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

10. Рисуем образ своего тела – участникам выдается ватманы, краски карандаши, и дается одна инструкция: «Нарисуйте образ своего тела, как вы его ощущаете, представляете и чувствуете».

11. Рефлексия участников.

### **День третий**

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Участникам дается инструкция по снятию напряжения. Тренер встает перед группой, рассказывает и показывает, что надо делать, а группа за ним повторяет. Инструкция: «Обратите внимание на свое тело, осознайте, какие группы мышц у вас напряжены. На вдохе напрягитесь всеми мышцами тела, усилить напряжение, доведите его до абсурда и, вслед за этим, на выдохе расслабьтесь». Данное упражнение повторить не менее трех раз.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Дискуссионная игра: «Какой ты?» Участники делятся по парам и в течении 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Какой ты?», а второй должен отвечать, какой он всеми присущими ему качествами.

6. Рассуждения на тему: «Какой я?». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

7. Притча. Однажды король пришел в сад и увидел вянущие и гибнущие деревья, кусты и цветы. Дуб сказал, что он умирает потому, что не может быть таким высоким, как сосна. Обратившись к сосне, король нашел ее опадающей потому, что она не может давать виноград подобно виноградной лозе. А лоза умирала потому, что она не может цвести, словно роза. Вскоре он нашел одно растение, радующее сердце, цветущее и свежее. После расспросов он получил такой ответ:

– Я считаю это само собой разумеющимся, ведь когда ты посадил меня, ты хотел получить радость. Если бы ты хотел дуб, виноград или розу – ты

посадил бы их. Поэтому я думаю, что не могу быть ничем другим, кроме того, что я есть. И я стараюсь развивать свои лучшие качества.

«Взгляни на себя. Ты можешь быть только собой. Невозможно, чтобы ты стал кем-то другим. Ты можешь радоваться и цвести, или можешь завянуть, если ты не принимаешь себя».

8. Участники делают свои высказывания, обсуждают смысл притчи и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

9. Ведущий задает тему рассуждения: «Причина страданий». Ведущий рассказывает, что в древности, мудрецы говорили, что корень всех человеческих страданий кроется в трех компонентах: в страстных привязанностях людей к вещам, ситуациям и другим людям; в отвращении, направленном на других людей, предметы и ситуации, в постоянном избегании вещей, которые вызывают отвращение; в непонимании своей природы, отождествлении себя с чем-то одним, а так же в том, что предают значимость незначительным вещам. Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

10. Медитация на осознания тела, чувств, мыслей и снятие напряжения. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто понаблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте все свое тело, каждую его часть. Осознайте свои ноги, руки, торс, шею, голову, осознайте все свое тело. Осознайте свои чувства что вы сейчас испытываете, осознайте все чувства и эмоции, все ощущения. Если в вас есть ощущение напряжения или негативные эмоции и чувства просто понаблюдайте за ними, позвольте им быть. Перенесите все свое внимание на это негативное чувство, просто продолжайте наблюдать за ним. Погрузитесь в это чувство, растворитесь в нем. Ваше внимание способно сделать из грязи золото, а из любых негативных чувств и ощущений состояние покоя и радости. Просто продолжайте наблюдать за этим чувством, все внимание

внутри себя. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Ваше внимание способно трансформировать любые негативные чувства и эмоции в покой и радость. Просто продолжайте наблюдать. Осознайте все свои мысли, каждую секунду сквозь вас проходят огромные потоки мыслей, просто понаблюдайте за своими мыслями. Мысли приходят и уходят, различные состояния и чувства приходят и уходят, а вы просто наблюдайте за ними, без всяких усилий. Чтобы не происходило все мысли и чувства, все ощущения и эмоции – это словно периферия водной глади, вы же находитесь глубоко внутри, все эти волнения снаружи не затрагивают вашей глубинной сути. Покой и радость наполняют каждую клеточку вашего существа, ни что не может изменить вашего внутреннего наблюдателя, вы есть то самое неизменное и постоянное, и ни что не может лишить вас вашей истинной природы. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

11. Рефлексия участников.

### **День четвертый**

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по

часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Тренер проводит комплекс «асан», взятый из Шри Йоги. Шри Йога Асаны - это мягкая и динамичная система физических и дыхательных упражнений, развивающая сознательное отношение к жизни. Цель Шри Йога Асан - осознанное объединение тела, ума и дыхания. Развитие высших состояний сознания, дающих прямой опыт «я - не тело». Данный комплекс направлен на: восстановление душевного равновесия; раскрытие спокойствия ума; подготовку психофизики человека к состоянию самореализации.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Дискуссионная игра «Кто ты?» Участники делятся по парам и в течении 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос:

«Кто ты?», а второй должен отвечать кто он, говоря всё, что будет приходит в голову.

6. Рассуждения на тему «Кто я?» Ведущий задает тему рассуждения: «Кто мы? Только ли тело или социальные роли, или набор качеств и установок?». Участники делают свои высказывания, и тренер резюмирует беседу исходя, из высказываний участников.

7. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Представьте себя ребенком, вы беззаботны, играете в любимые игры. Вы ставите перед собой разные цели и задачи добиваетесь их или нет, но при этом если и расстраиваетесь, то сразу забываете и находите новое увлечение, и идете дальше, улыбаясь этому миру, просто воспринимая произошедшее как опыт. Вот вы взрослеете, вы начинаете ставить перед собой новые цели и задачи, вы искренне начинаете верить, что только при достижении этих задач, этих целей вы будете счастливы. Вы забываете, что это всего лишь опыт, жизненный опыт, за которым мы сюда пришли. Ваша жизнь превращается в вечную погоню за счастьем. Мы начинаем обуславливать состояние счастья какими-то вещами, событиями, людьми, но не важно, получаем мы их или нет, мы все равно остаемся несчастными, так как для нас становится важен сам процесс погони. Мы забываем, что нужно просто остановиться, и вспомнить, что счастье – это наше природа, наше естественное состояние, и только мы сами определяем то, насколько мы будем счастливыми. Мы и только мы позволяем себе быть счастливыми или не быть таковыми. Там, глубоко внутри нас, все также живет тот самый ребенок, который не смотря на то, достигает он своих желаний или нет, продолжает улыбаться. Чтобы не происходило в вашей жизни - это всего лишь опыт необходимый для вашего роста, а ваша улыбка - это ваше состояние которое не зависит ни от чего, и

ни от кого, кроме вас самих. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

8. Дискуссия на тему «Двойственности мира, красота непостоянства, радости, счастья, вкуса жизни». Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

9. Рефлексия участников.

### **День пятый**

1. Участники ищут свое «движение дня», принимают различные положения тела, направляя фокус внимания на свое тело, пытаюсь понять, в каком положении или действии им комфортно. Найдя свое движение или положение, они представляют себя в непринужденной форме, рассказывая, что значит, их движение для них и какие чувства и ощущения оно у них вызывает.

2. «Даосская гимнастика». Участники тренинга повторяют за тренером гимнастические упражнения. Сначала по часовой стрелке, а затем в обратном направлении разрабатываются все суставы тела человека. Первым разрабатывается голеностопный сустав правой ноги, затем коленный сустав, тазобедренный. После все то же проделывается с левой ногой. Затем, разрабатывается поясничный отдел круговыми движениями. Сначала по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки. После мы приступаем к разработке по тому же принципу кистевых суставов, локтевых и плечевых. В последнюю очередь разрабатывается шея. При проведении данной гимнастики рекомендуется направить все внимание в ту область, которая в данный момент времени разрабатывается, глаза можно закрыть, и при этом начать дышать «расслабляющим» дыханием.

3. Тренер проводит комплекс «асан», взятый из Шри Йоги. Шри Йога Асаны - это мягкая и динамичная система физических и дыхательных

упражнений, развивающая сознательное отношение к жизни. Цель Шри Йога Асан - осознанное объединение тела, ума и дыхания. Развитие высших состояний сознания, дающих прямой опыт «я - не тело». Данный комплекс направлен на: восстановление душевного равновесия; раскрытие спокойствия ума; подготовку психофизики человека к состоянию самореализации.

4. Йога-нидра. Участники ложатся на кориматы, включается нейтральная, спокойная музыка, затем тренер дает инструкцию: «Закройте глаза. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь, отпустите все. Осознайте свою правую ступню, правую голень, колено, бедро, ягодицу и всю правую ногу. Перенесите внимание на левую ступню, левую голень, колено, бедро, ягодицу и всю левую ногу, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте область паха, низ живота, живот, желудок, область груди, правое плечо, правый локоть, руку от плеча до локтя, правую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте левое плечо, руку от плеча до локтя, левую кисть и руку от локтя до кисти. Осознайте шею, горло, лицо, лоб, и всю голову. Осознайте все свое тело. Все тело. Сделайте глубокий вдох и на выдохе расслабьтесь еще больше, отпустите все». Спустя 3 минуты тренер предлагает участникам осознать свое тело, окружающее пространство, положение их тела в этом пространстве и открыть глаза.

5. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Представьте себя ребенком, вы новорожденное существо, лежащее на руках у матери, весь мир сейчас для вас - это ясные глаза вашей мамы, полные любви и нежности. Вам год – вы уже ходите, мир открылся для вас в новых параметрах, вы с интересом смотрите на этот безумно интересный мир, изучая каждую его часть. Вам три года, вы уже самостоятельны, вы стараетесь делать все сами,

проявляя свою индивидуальность. Вам 6 лет, вы идете в первый класс, мир открылся вам в новом свете, вы входите в совершенно другое социальное пространство, игры остались позади, теперь на вас лежит определенная ответственность. Вам 17 лет, вы уже повзрослели, школьные годы прошли бурно, первые влюбленности и разочарования, дружба и предательства, первые экзамены, разные учителя и с каждым вам приходилось выстроить именно свое взаимоотношение – все это было в течение обучения в школе. Теперь вы студент, вы учитесь в высшем или средне-специальном учебном заведении. На вас ложится уже другая ответственность, вы решаете другие задачи, вас интересуют совершенно другие вещи. Все поменялось, ваше представление о мире, ваши мысли. Вам 30 лет, вы уже обзавелись семьей, у вас есть дети, вас давно не волнуют те проблемы, которые волновали в 18, в 25 лет. Вы несете совершенно другую ответственность, за своих детей, семью, за работу. Вы ставите новые цели, идете на какие-то компромиссы. Вы строите свою карьеру, развиваетесь и интересуетесь разными вещами. Вам 40 лет, вы пересматриваете все свои предыдущие взгляды на жизнь, приоритеты и цели. Дети уже повзрослели, и за ними требуется меньше присмотра. Вы ищете новые интересы, все больше пытаетесь познавать этот мир, может даже, кардинально меняете свою жизнь, меняете работу и вообще сферу интересов и деятельности. Вам 55 лет, дети совсем взрослые, у них уже свои проблемы, свои семьи и интересы, в которые они вас не так часто посвящают как раньше. Вы закончили свою трудовую деятельность. Вы снова переоцениваете свои взгляды на жизнь. Анализируете свою жизнь, что вы сделали, так как хотели, а что не получилось. Вы находите новые увлечения и продолжаете старые. Кто-то уже нянчится с внуками, а кто-то пишет книги, для кого-то поездки и путешествия становятся страстью и новым смыслом. Вам 80 лет, вы сидите на веранде своего дома, вокруг вас бегают ваши правнуки, ваши дети и внуки, вы наслаждаете плодами своих трудов. Вас уже ни что не волнует и не тревожит, вы просто в покое наблюдаете за происходящим вокруг. Вы вспоминаете свою жизнь,

анализируя, сколько всего в ней было, сколько всего поменялось, чувства, эмоции, цели, задачи, представления, разные концепции, мысли, люди, ситуации, вещи – все это приходило и уходило из вашей жизни, оставляя лишь опыт, тот самый опыт, благодаря которому вы есть тот, кто вы есть. На протяжении всей жизни менялось абсолютно все – ваши идеи, чувства, ваше тело, мысли и окружающие вас люди, вещи и ситуации, но что-то неизменное в вас, прошло с вами через всю эту жизнь, и именно эта ваша часть наполнялась тем самым опытом, который вы получали в ходе жизни. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

6. Управляемая медитация. Ведущий произносит следующие слова для медитации: «Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и с выдохом расслабьтесь. Осознайте все звуки окружающие вас, шум машин за окном, мой голос, примите их и перенесите все внимание внутрь себя, просто наблюдайте без всяких усилий за своим состоянием. Осознайте свое тело, свои чувства и эмоции. Осознайте комнату, в которой вы находитесь, расширьтесь до уровня этой комнаты. Осознайте дом, в котором находится эта комната, и расширьтесь до уровня дома. Осознайте улицу, на которой находится этот дом, и расширьтесь до уровня этой улицы. Осознайте город, в котором вы находитесь, и расширьтесь до его пределов. Осознайте всю страну и расширьтесь до ее пределов. Осознайте весь континент и продолжайте расширяться до пределов всего континента. Осознайте всю Землю и расширьтесь до ее масштабов. Осознайте расстояние от земли до солнца и расширьтесь до его пределов. Осознайте всю вселенную и расширьтесь до ее пределов. Идите дальше за пределы вселенной, к самым дальним звездам и за них, продолжая расширяться все больше и больше. Идите назад до пределов вселенной, затем до пределов солнечной системы, сузьтесь до размеров Земли, до размеров континента, страны, города, улицы, дома, комнаты. Осознайте свое тело. Осознайте маленькую песчинку на

кончике вашего носа, еле заметная песчинка на кончике вашего носа. Сузьтесь до ее размеров, погрузитесь в эту песчинку. Вы больше самого необъятного и меньше самого малого. Сделайте глубокий вдох, осознайте окружающее вас пространство, людей, предметы мебели, осознайте положение своего тела в этом пространстве и медленно, постепенно, каждый в своем ритме, можете открывать глаза».

7. Обсуждения опыта полученного в рамках медитации.

8. Дискуссионная игра «Кто ты?» Участники делятся по парам, и в течение 5 минут один из участников задает второму один и тот же вопрос: «Кто ты?», а второй должен отвечать кто он всем, что будет приходить в голову.

9. Рассуждения на тему «Кто я?» Ведущий задает тему рассуждения: «Кто мы? Только ли тело или социальные роли, или набор качеств и установок?». Участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу исходя из высказываний участников.

10. Дискуссия о целостности мира. Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

11. Дискуссия о ценностях. Ведущий задает тему рассуждения, участники делают свои высказывания и тренер резюмирует беседу, исходя из высказываний участников.

12. Подведение итогов:

- кто мы есть, зачем мы здесь и когда уходим?;
- ценности и ответственность;
- природа ума и настоящий момент;
- делание на 100%;
- наша природа и двойственность мира;
- зона комфорта и три причины страданий;
- наши состояния и как с ними работать;

- напряжение и как его снимать;
- наблюдение и принятие;
- мнения людей постоянно меняются, не цепляйтесь за них.
- что такое мысли.

### 13. Рефлексия участников.

## Выводы по третьей главе

1. 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.

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

3. Представленные нами методы, техники, упражнения являются необходимым инструментарием каждого человека. Совокупность этих методов и приемов составляет систему знаний и опыта, необходимых для эффективной деятельности в стрессовой ситуации и снятия негативных последствий стресса. Применение вышеперечисленных психотехник позволит индивиду сформировать личностную стресс-компетентность, а значит и повысит свою стрессоустойчивость.

4. Разработанная нами психологическая программа повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни предназначена для снятия психоэмоционального напряжения в момент стрессогенной ситуации и вне ее. Пользуясь нашими рекомендациями личность может как предотвратить возникновение стрессового напряжения, так и нивелировать последствия психоэмоционального напряжения, возникшего вследствие стресса. Важно помнить, что вышеописанные техники, практики и методы преодоления напряжения начинают действовать в полную силу при регулярном их повторении (не менее двух – трех раз в неделю). Поскольку снимая психоэмоциональное напряжение, мы повышаем уровень осознания ситуации и повышаем стрессоустойчивость.

## Заключение

Данная работа посвящена изучению стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни, а также разработке психологической программы, направленную на повышение стрессоустойчивости данных работников для повышения эффективной деятельности.

Обобщая основные теоретические положения, высказанные в трудах отечественных и зарубежных исследователей по проблеме стрессоустойчивости, можно заключить, что:

- Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Различают два вида стресса: «положительный» и «отрицательный». Стресс и есть набор приспособленных реакций, предназначенных на всякий случай, общий адаптационный синдром (ОАС).
- Особенности процесса адаптации определяются психологическими свойствами человека, уровнем его личностного развития, характеризующегося совершенством механизмов личностной регуляции поведения и деятельности.

В психологической науке понятие «стрессоустойчивость» рассматривается как интегративное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием различных компонентов психологической деятельности человека, необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных факторов среды и профессиональной деятельности.

На наш взгляд, стрессоустойчивость как качество личности проявляет себя непосредственно в поведении индивида. Стрессоустойчивое поведение - это такое поведение индивида, опирающееся на его мировоззрение в

вопросах восприятия разных ситуаций не приводящее к подавлению жизнедеятельности организма, т.е. восприятие жизненных ситуаций как не стрессовых.

Проведенные нами ранее исследования подтвердили наше предположение о том, что ценности играют важную роль в вопросе стрессоустойчивости личности. У индивидов, демонстрирующих стрессоустойчивое поведение, в системе ценностей преобладают ценности бытийного характера, так называемые духовные ценности. Стрессочувствительные, в то же время, ориентированы на материальные ценности или дефицитарные ценности. Направленность ценностной структуры личности определяет какой будет «призма» через которую индивид воспринимает окружающую действительность.

Стрессоустойчивость - это индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи психологических компонентов психической деятельности, «широты» перцептивных установок и способностей личности, а также биологических основ – «силы» нервной системы индивида, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности и деятельности.

Изменение стрессоустойчивости проявляется в следующем механизме: снятие психоэмоционального напряжения приводит к расширению сознания и снятию эффекта «канализации сознания», что в свою очередь повышает ситуативную осознанность. Перенаправление фокуса внимания с внешних объектов на внутренний мир и повышение рефлексии в свою очередь приводит к повышению осознанности граней-Я. Уровень осознанности выступает косвенным механизмом, влияющим на ориентацию ценностной структуры. А. Маслоу в своей теории писал: «Высшие ценности существуют в самой человеческой природе, именно там их можно найти» (В.И. Мясников, М.А. Новиков, 1975). Поэтому повышение уровня осознанности, а

значит, осознание своей природы приводит к ориентации на бытийные ценности, так как они находятся в самой природе человека.

Для подтверждения гипотезы было организовано диагностическое исследование, направленное на выявление уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни, в процессе которого были использованы следующие 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.

Анализ констатирующего эксперимента 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%).

Результаты констатирующего эксперимента выявили, необходимость разработки программы повышения уровня стрессоустойчивости сотрудников Красноярской таможни.

При планировании коррекционной программы, было учтено, в первую очередь специфика работы в сфере таможни, а так же личностные характеристики участников тренинга.

В заключении хотелось бы отметить, что предложенная программа может быть использована для сотрудников всех оперативных подразделений Красноярской таможни, а именно: для отдела по борьбе с таможенными правонарушениями, отдела по борьбе с контрабандой наркотиков, отдела по

борьбе с особо опасными видами контрабанды, оперативно-поискового отдела, специального отряда быстрого реагирования.

## Список использованной литературы

1. Аграшенков А.В. Психология в таможенном деле. Учебно-практическое пособие. СПб., 1995.; Основы таможенного дела. 1998. С. 84–100.
2. Аграшенков А.В. Указ. соч. С. 8–13; Основы таможенного дела. М., 1998. С. 84–100.
3. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. - СПб.: ВМА, 1999.
4. Агеева С.Р. Учет профиля моторной асимметрии психофизиологическая основа дифференцированного обучения и воспитания // Возрастные особенности физиологических систем детей и подростков. М.: МГУ, 1990.
5. Алейникова Т.В., Думбай В.Н., Кураев Г.А., Фельдман Г.Л. Физиология центральной нервной системы. Ростов-на-Дону: Феникс, 2000.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. — СПб.: прайм — ЕВРОЗНАК, 2001.
7. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов / Н.И. Бережная // Ежегодник Российского психологического общества: Материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. – СПб.: СПбГУ, 2003. – С. 453-457.
8. Бильданова В.Р.. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
9. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – С. 302.
10. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЕР СЭ, 2006. – С. 301-302.

11. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. С. 352.
12. Головин С. Словарь практического психолога-АСТ, Минск: Харвест, 2001. – 799 с.
13. Деркач А.А. "Рабочая книга психолога таможенного дела". М.: 1998 - 17с.
14. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. — СПб.: Издательство «Питер», 2001.
15. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243.
16. Каменюкин, А.Г. Антистресс—тренинг. / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковнак. СПб., 2004.
17. Колобова И.Н. "Управление персоналом в таможенных органах регионах"/ Состояние и пути повышения эффективности таможенной службы. Новосибирск, 2000. - 45с.
18. Квинн В. Прикладная психология. — СПб.: Издательство «Питер», 2000.
19. Куликов Л. Психология личности в трудах отечественных психологов / Л. Куликов. СПб.: Питер, 2000.
20. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. / Л.А. Китаев-смык. М.: Наука, 1963.
21. Крапивенский С.Э. Общий курс философии: учебник / С. Э. Крапивенский. - Волгоград: ЛИБРИС, 1999.
22. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс: труды международного симпозиума; пер. с англ. - Л.: Медицина, 1970.
23. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964.

24. Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического Вуза. дис. ...канд. психол. наук: Екатеринбург, 2004. С. 158.
25. Леонова А.Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции./ А.Б. Леонова // Психологический журнал. № 2, 2004.
26. Моница Г.Б., Раннала Н.В. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости». – С. 97.
27. Майерс Д. Психология / Д. Майерс; пер. с англ. И. А. Карпиков, В. А. Старовойтова. —2-е изд. Мн.: «Попурри», 2006.
28. Маклаков А.Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001.
29. Маслоу А. Психология бытия / А. Маслоу. –М.: «Рефл-бук» –К.: «Ваклер», 1997.
30. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. - СПб.: Питер, 1999.
31. Маслоу А. Самоактуализация / А. Маслоу // Психология личности. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 2002.
32. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. — СПб.: Изд. Дом «Сентябрь», 2001.
33. Наенко Н.И. Психическая напряженность. М.: МГУ, 1976. 120 с.
34. Небылицын В.Д. Актуальные проблемы дифференциальной психофизиологии // Вопросы психологии. 1971. № 6.
35. Немчин Т. А. Состояние нервно-психического напряжения. Л.: ЛГУ, 1983
36. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебное пособие для студентов вузов. — М.: ТЦ «Сфера», 2000.
37. Овчинников Б.В., Владимирова И.Н., Павлов К.В. Типы темперамента в практической психологии. — СПб.: Речь, 2003.

38. Погодаев К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома». / К. И. Погодаев // Актуальные проблемы стресса. Кишинев: Штиинца, 1976.
39. Папкин А.И.- основы личной безопасности сотрудника ОВД.1996.
40. Психофизиология: Учебник для вузов. 4-е изд. / под ред. Ю. И. Александрова. – СПб.: Питер, 2015. – 464 с.
41. Петровский Б.В. Большая Медицинская Энциклопедия, том 15/ Петровский, Б.В. –М.: Советская энциклопедия, 1993.
42. Петровский Б.В. – М.: Советская энциклопедия, 1993. – 378с.
- 43.Петровский Б.В. Большая Медицинская Энциклопедия, том 16/ Петровский, Б.В. – М.: Советская энциклопедия, 1993.
44. Погорелова Е.И. Тревога как фактор развития личности: Дис. . канд. психол. наук. Ставрополь, 2002.
45. Перлз Ф. Опыты психологии самопознания. / Ф. Перлз. - М., 1993.- 239 с.
46. Ратанова Т.А. Психофизиологические основы индивидуальности. М,-Воронеж, 1999.
47. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер Ком, 1998
- 48.Сошников А.П. Оценка персонала: психологические и психофизиологические методы / А.П. Сошников, А.Б. Пеленицын. М.: Эксмо, 2009. – 173 с.
49. Сапольски Р. Психология стресса. 3-е изд. –СПб.: Питер, 2015. – 480.
50. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М., 1960.
51. Селье Г. Стресс без дистресса: Пер. с англ. — И.: Прогресс, 1982.
52. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2011. –512 с.

53. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975. 230 с.
54. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ: Методическое руководство. М.:ВНИИИМТ, 1990. 471 с.
55. Смирнов В.Н. Психология в деятельности сотрудников правоохранительных органов / В.Н. Смирнов, Е.В. Петухов. - М., 2012.
56. Справочник практического психолога. Психодиагностика; под общ. ред. С.Т. Посоховой. -М.: АСТ; СПб.: Сова, 2006.
57. Суворова, В.В. Психофизиология стресса. / В.В. Суворова. - М.: Педагогика, 1975.
58. Столин, В.В. Самосознание личности. / В.В. Столин. — М.,1983.
59. Съедин С.И. Рабочая книга психолога таможенного дела" М.: 1998 - 5 с.
60. Узнадзе Д. Н. Психологические исследования. М.: Наука, 1966.
61. Федеральный закон от 27.11.2010 № 311-ФЗ «О таможенном регулировании в РФ».
62. Човдырова Г.С. Проблемы стресса, психической дезадаптации и повышения стрессоустойчивости личности в условиях социальной изоляции - М.: ВНИИ МВД России, 2001. С. 19.
63. Чирков Ю.Г. Стресс без стресса. / Ю.Р. Чирков. — М.,1988. - 176 с.
64. Чебыкин А.Я., Аболин Л.М. Исследование эмоциональной устойчивости и психологические средства ее формирования у спортсменов // Психологический журнал. 1984. № 4.
65. Черникова О.А. Исследование эмоциональной устойчивости как важнейшего показателя психологической подготовленности спортсмена к соревнованиям // Психологические вопросы спортивной тренировки. М.: Физкультура и спорт, 1967.

66. Хорошко В.К. Учение о лобных долях мозга по личным исследованиям за последние 30 лет // Клиническая медицина. 1935. № 10. Т. 13.
67. Шапкин С.А., Дикая Л.Г. Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегий адаптации // Психологический журнал. 1996.
68. Шмелев А.Г. Психодиагностика личностных черт / А.Г. Шмелев. - СПб.: Речь, 2002.
69. Щербатых Ю. В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. - М.: Эксмо, 2008.
70. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. / Ю.В. Щербатых. СПб.: Питер, 2006.
71. Целиковский С.Б. Особенности реализации принципа обратной связи в обучении саморегуляции психических состояний: Автореф. дис. . канд. психол. наук. Ростов-на-Дону, 1994.
72. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. М.: Изд-во Института Психотерапии, 2002.
73. Эверли Дж.С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. М.: Медицина, 1985.
74. Якунин В.А. О связи психических состояний и свойств личности// Психические состояния/ Под ред. А.А. Крылова. Л., 1980.
75. Frager, Robert, James Fadiman Personality & Personal Growth / Robert Frager, James Fadiman. - New York: Books, 2002. – 323 p.
76. Maslow, A. 1968. Toward a psychology of being, 2d ed. / A. Maslow. - New York: Van Nostrand, 2000. – 246 p.
77. Maslow, A. Motivation and personality / A. Maslow. - New York.: Harper, 1996. – 187 p.
78. Osgood C.E. The Measurement of Meaning/ C.E. Osgood, G. Suci, P. Tannenbaum. Urbana: University of Illinois Press, 1957. – 367 p.

## Приложения

### Приложение А.

#### **Стандартизированный многофакторный метод исследования личности (СМИЛ), адаптированный Л.Н. Собчик, 2000**

##### **Инструкция**

Вам будет предъявлена целая серия разных утверждений. Оценивая каждое из них не тратьте много времени на раздумья. Наиболее естественна первая непосредственная реакция. Внимательно вчитывайтесь в текст, дочитывая до конца каждое утверждение и оценивая его как верное или неверное по отношению к Вам. Старайтесь отвечать искренно, иначе Ваши ответы будут распознаны как недостоверные и опрос придется повторить. Разбирайтесь с опросником как бы наедине с самим собой - "Какой я на самом деле?". Тогда Вам будет интересна интерпретация полученных данных. Она касается лишь особенностей Вашего темперамента и описывает Ваши устойчивые профессионально важные качества. Если Ваш ответ - "верно", то поставьте крестик в регистрационном листе над соответствующим опроснику номером. Если Ваш ответ - "неверно", то поставьте крестик под соответствующим номером. Обращайте внимание на утверждения с двойными отрицаниями (например, "У меня никогда не было припадков с судорогами": если не было, то Ваш ответ - "верно", и, наоборот, если это с Вами было, то ответ "неверно"). Некоторые утверждения в опроснике требуют от Вас - "Обведите номер данного утверждения кружочком". В этом случае в регистрационном листе номер, соответствующий этому утверждению следует в регистрационном листе обвести кружочком (это те утверждения, которые в процессе стандартизации оказались балластными и не включаются в общий автоматизированный обсчет). Если некоторые утверждения вызывают большие сомнения, ориентируйтесь в Вашем ответе на то, что все-таки предположительно больше свойственно Вам. Если утверждение верно по отношению к Вам в одних ситуациях и неверно в других, то остановитесь на том ответе, который больше подходит в настоящий момент. Лишь в крайнем случае, если утверждение к Вам вообще не подходит, Вы можете номер этого утверждения на регистрационном листе обвести кружочком. Однако избыток кружочков в регистрационном листе также приведет к недостоверности результатов. Отвечая даже на достаточно интимные вопросы, не смущайтесь, так как Ваши ответы никто не станет читать и анализировать: вся обработка данных ведется автоматически. Экспериментатор не имеет доступа к конкретным ответам,

получая результаты лишь в виде обобщенных показателей, которые могут оказаться интересными и полезными для Вас

**Шкалы СМЛ (mmpi) теста.** Основные клинические шкалы СМЛ (mmpi) теста. Шкала ипохондрии (HS) — определяет «близость» обследуемого к астено-невротическому типу личности; Шкала депрессии (D) — предназначена для определения степени субъективной депрессии, морального дискомфорта (гипотимический тип личности); Шкала истерии (Hy) — разработана для выявления лиц, склонных к невротическим реакциям конверсионного типа (использование симптомов физического заболевания в качестве средства разрешения сложных ситуаций); Шкала психопатии (Pd) — направлена на диагностику социопатического типа личности; Шкала маскулинности — феминности (Mf) — предназначена для измерения степени идентификации обследуемого с ролью мужчины или женщины, предписываемой обществом; Шкала паранойи (Pa) — позволяет судить о наличии «сверхценных» идей, подозрительности (паранойяльный тип личности); Шкала психастении (Pt) — устанавливается сходство обследуемого с больными, страдающими фобиями, навязчивыми действиями и мыслями (тревожно-мнительный тип личности); Шкала шизофрении (Sc) — направлена на диагностику шизоидного (аутического) типа личности; Шкала гипомании (Ma) — определяется степень «близости» обследуемого гипертимному типу личности; Шкала социальной интроверсии (Si) — диагностика степени соответствия интровертированному типу личности. Клинической шкалой не является, добавлена в опросник в ходе его дальнейшей разработки; Оценочные шкалы Шкала «?» — шкалой может быть названа условно, так как не имеет относящихся к ней утверждений. Регистрирует количество утверждений, которые обследуемый не смог отнести ни к «верным», ни к «неверным»; Шкала «лжи» (L) — предназначена для оценки искренности обследуемого; Шкала достоверности (F) — создана для выявления недостоверных результатов (связанных с небрежностью обследуемого), а также аггравации и симуляции; Шкала коррекции (K) — введена для того, чтобы сгладить искажения, вносимые чрезмерной недоступностью и осторожностью обследуемого.

**Интерпретация СМЛ (ММРІ) теста.** Разброс показателей в пределах от 30 до 70 Т определяет коридор нормы. Однако опыт показал, что распределение количественных показателей в данном тесте неравномерное и так называемая "Гауссова кривая", отражающая закономерности этого распределения, носит "неправильной" характер. Это проявляется отсутствием симметрии повышений-понижений пиков профиля в коридоре нормы. При наличии признаков заостренных свойств личности и иных отклонениях от нормы мы гораздо чаще наблюдаем повышение показателей теста.

Понижение профиля как правило бывает количественно менее выражено и чаще оказывается связанным с установкой испытуемого лица на гипернормальные ответы в так называемых «утопленных» профилях (см. ниже). Вся процедура обчета данных требует аккуратности, точности и внимания. Отсчет разброса показателей профиля СМЛЛ идет от 50 Т — «идеально-нормативного» среднего профиля, соответствующего теоретической усредненной норме. В узком коридоре нормы — в пределах 46 — 55 Т- колебания профиля трудно интерпретируемы, так как они не выявляют достаточно выраженных индивидуально-личностных свойств и характерны для полностью сбалансированной личности, (если шкалы достоверности при этом не показывают выраженной установки на ложь — высокая шкала «L» — или неоткровенность — высокая шкала «K»). В широком коридоре нормы (от 30 до 70 Т) профиле нормы каждой тенденции противопоставлена противоположная по направленности «антитенденция», а чувства и поведение подчинены контролю сознания (или эмоции настолько умеренны, что минимальный контроль над ними оказывается вполне достаточным). Повышения, колеблющиеся в пределах 56 — 66 Т, выявляют те ведущие тенденции, которые определяют характерологические особенности индивида. Более высокие показатели разных базисных шкал (67-75 Т) выделяют те акцентированные черты, которые временами затрудняют социально-психологическую адаптацию человека. Показатели выше 75 Т свидетельствуют о нарушенной адаптации и об отклонении состояния индивида от нормального. Это могут быть психопатические черты характера, состояние стресса, вызванное экстремальной ситуацией, невротические расстройства и, наконец, психопатология, о наличии которой может судить только патопсихолог или психиатр по совокупности данных психодиагностического, экспериментально-психологического и клинического исследования. Анализ полученных результатов основан не на изучении смысла ответов испытуемого, а на статистической процедуре обчета данных, в процессе которой выявляется количественная дисперсия разных вариантов ответов по отношению, с одной стороны, к средненормативной усредненности, а с другой, к патологической заостренности психологического фактора, представляющего собой ту или иную индивидуально-личностную тенденцию. Большинство утверждений звучит так, что испытуемый, отвечая, далеко не всегда представляет, каким образом это его охарактеризует, что значительно затруднит стремление «улучшить» или «ухудшить» результаты обследования. На первый взгляд, методика позволяет обрисовать субъективную внутреннюю картину «Я» обследуемого лица. Реально же, благодаря отчасти проективному звучанию многих утверждений, в эксперименте выявляются и те психологические аспекты, которые не осознаются человеком или лишь частично

поддаются контролю сознания. Поэтому лишь при статистически недостоверных данных профиль личности искажается настолько, что его нет смысла интерпретировать. В рамках же достоверных данных, даже при наличии тенденций, частично влияющих на усиление или сглаживание рисунка профиля, интерпретация отражает близкую к истинной картину личности. При этом возможна весьма дифференцированная градация степени выраженности разных личностных свойств в их сложном сочетании, когда принимаются во внимание не только высокие показатели, но и их соотношение с низкими показателями. В то же время отклонение от средненормативных показателей, более чем вдвое превышающее среднеквадратичную ошибку, выявляет избыточную степень выраженности той или иной личностной черты, выводя ее за пределы достаточно широкого (от 30 до 70 стандартных баллов T) коридора нормативного разброса. Такие данные, как уже говорилось, не обязательно свидетельствуют о патологии. Сложная жизненная ситуация, травмирующие психику события, физическое недомогание — все это может вызвать состояние временной дезадаптации. Поэтому интерпретация полученных данных должна вестись в соответствии со всей имеющейся об испытуемом информации, не говоря уже о том, что для адекватного представления об испытуемом не мешает взглянуть на него самого. «Слепая» интерпретация может использоваться лишь в исследовательских целях, когда проверяется надежность методики, а также при крупномасштабных обследованиях, когда интерпретируется не личность отдельного человека, а некоторые обобщенные тенденции больших по численности групп. Обследуемый человек может претендовать на определенную информацию о результатах тестирования. Иногда такое собеседование несет в себе психотерапевтическое или рекомендательное содержание. Если это происходит, то психолог-экспериментатор или консультант обязан в первую очередь соблюдать интересы обследуемого человека и никогда не интерпретировать данные обследования ему во вред, так как роль психолога в обществе в основном сводится к защите человека во всех смыслах этого слова. Если это правило будет нарушено, люди потеряют доверие к психологу и дальнейшие психологические исследования станут невозможными. Отсюда вытекает и остальное: интерпретация полученных данных должна вестись с позиций психотерапевтического, щадящего подхода. Каждое индивидуально-личностное свойство как правило несет в себе и положительную, и отрицательную информацию. Поэтому, всегда есть возможность начать собеседование с освещения позитивных характеристик, а затем на этом фоне выделить те особенности и свойства личности, которые создают определенные сложности и негативно влияют на судьбу человека. Но делать это следует осторожно и именно в том стиле, который является для данного индивида оптимальным: следует обратить внимание

на те рекомендации по коррекционному подходу, которые приводятся дальше в зависимости от особенностей профиля. Приведенная далее интерпретация показателей отдельных шкал и их сочетаний представляет убедительную иллюстрацию основных положений теории ведущих тенденций.

## Методика многостороннего исследования личности (ММИЛ) Ф.Б.

### Березин

#### Назначение теста.

Опросник ориентирован на выявление наиболее распространенных ситуативных или застойных личностных расстройств, обусловленных экстремальными условиями жизнедеятельности.

Опросник содержит 71 вопрос. «Мини-мульти» состоит из 11 шкал, 3 из которых – оценочные, измеряющие искренность испытуемого, степень достоверности результатов тестирования и величину коррекций, вносимых чрезмерной осторожностью испытуемого. Остальные 8 шкал являются базовыми и оценивают свойства личности по показателям: *ипохондрии* (Hs), *депрессии* (D), *истерии* (Hy), *психопатии* (Pd), *паранойальности* (Pa), *психастении* (Pt), *шизоидности* (Sc), *гипомании* (Ma). В методике «Мини-мульти» свойства личности по показателям «мужественность – женственность» (M) и социальной инверсии (5) не определяются. В отличие от тест-опросника ММРІ, на выполнение которого отводится 40 минут, на выполнение методики «Мини-мульти» время не ограничивается, однако оно не должно быть слишком большим.

#### Инструкция к тесту

Внимательно прочтите утверждения в опроснике, которые касаются вашего характера. Решите, верно или неверно каждое из представленных утверждений. Не тратьте на обдумывание слишком много времени. Наиболее естественно то решение, которое первым приходит вам в голову. Свой ответ занесите в бланк теста (форма бланка приводится после опросника). Если вы согласны с утверждением, запишите «+», если не согласны – «-».

#### Тестовый материал

- 1) У вас хороший аппетит.
- 2) По утрам вы обычно чувствуете, что выспались и отдохнули.
- 3) В вашей повседневной жизни много интересного.
- 4) Вы работаете с большим напряжением.
- 5) Временами вам приходят в голову такие нехорошие мысли, что о них лучше не рассказывать.
- 6) У вас очень редко бывает запор.

- 7) Иногда вам очень хотелось уйти из дома.
- 8) Временами у вас бывают приступы неудержимого смеха или плача.
- 9) Временами вас беспокоит тошнота и позывы на рвоту.
- 10) У вас такое впечатление, что вас никто не понимает. .
- 11) Иногда вам хочется выругаться.
- 12) Каждую неделю вам снятся кошмары.
- 13) Вам труднее сосредоточиться, чем большинству людей.
- 14) С вами происходили (или происходят) странные вещи.
- 15) Вы достигли бы в жизни гораздо большего, если бы люди не были настроены против вас.
- 16) В детстве одно время вы совершали кражи.
- 17) Бывало, что по несколько дней, недель или целых месяцев вы ничем не могли заняться, потому что трудно было себя заставить включиться в работу.
- 18) У вас прерывистый и беспокойный сон.
- 19) Когда вы находитесь среди людей, вам слышатся странные вещи.
- 20) Большинство знающих вас людей не считают вас приятным человеком.
- 21) Вам часто приходилось подчиняться кому-нибудь, кто знал меньше вас.
- 22) Большинство людей довольны своей жизнью более чем вы.
- 23) Очень многие преувеличивают свои несчастья, чтобы добиться сочувствия и помощи.
- 24) Иногда вы сердитесь.
- 25) Вам определенно не хватает уверенности в себе.
- 26) У вас часто бывает чувство, как будто вы сделали что-то неправильное или нехорошее.
- 27) У вас может ухудшиться самочувствие и здоровье, если люди критикуют вас, требуют от вас слишком многого.
- 28) Обычно вы удовлетворены своей судьбой.
- 29) Некоторые так любят командовать, что вам хочется все сделать наперекор, хотя вы знаете, что они правы.
- 30) Вы считаете, что против вас что-то замышляют.
- 31) Большинство людей способно добиваться выгоды не совсем честным путем.
- 32) Вас часто беспокоит желудок.
- 33) Часто вы не можете понять, почему накануне вы были в плохом настроении и раздражены.
- 34) Временами ваши мысли текли так быстро, что вы не успевали их высказывать.
- 35) Вы считаете, что ваша семейная жизнь не хуже, чем у большинства ваших знакомых.
- 36) Временами вы уверены в собственной бесполезности.

- 37) В последние годы ваше самочувствие было в основном хорошим.
- 38) У вас бывали периоды, во время которых вы что-то делали и потом не могли вспомнить, что именно.
- 39) Вы считаете, что вас часто незаслуженно наказывали,
- 40) Вы никогда не чувствовали себя лучше, чем теперь.
- 41) Вам безразлично, что думают о вас другие.
- 42) С памятью у вас все благополучно.
- 43) Вам трудно поддерживать разговор с человеком, с которым вы только что познакомились.
- 44) Большую часть времени вы чувствуете общую слабость.
- 45) У вас редко болит голова.
- 46) Иногда вам бывало трудно сохранить равновесие при ходьбе.
- 47) Не все ваши знакомые вам нравятся.
- 48) Есть люди, которые пытаются украсть ваши идеи и мысли.
- 49) Вы считаете, что совершали поступки, которые нельзя простить.
- 50) Вы считаете, что вы слишком застенчивы.
- 51) Вы почти всегда о чем-нибудь тревожитесь.
- 52) Ваши родители часто не одобряли ваших знакомств.
- 53) Иногда вы немного сплетничаете.
- 54) Временами вы чувствуете, что вам необыкновенно легко принимать решения.
- 55) У вас бывает сильное сердцебиение, и вы часто задыхаетесь.
- 56) Вы вспыльчивы, но отходчивы.
- 57) У вас бывают периоды такого беспокойства, что трудно усидеть на месте.
- 58) Ваши родители и другие члены семьи часто придираются к вам.
- 59) Ваша судьба никого особенно не интересует.
- 60) Вы не осуждаете человека, который не прочь воспользоваться в своих интересах ошибками другого.
- 61) Иногда вы полны энергии.
- 62) За последнее время у вас ухудшилось зрение.
- 63) Часто у вас звенит или шумит в ушах.
- 64) В вашей жизни были случаи (может быть, только один), когда вы чувствовали, что на вас действуют гипнозом.
- 65) У вас бывают периоды, когда вы необычно веселы без особой причины.
- 66) Даже находясь в обществе, вы обычно чувствуете себя одиноко.
- 67) Вы считаете, что почти каждый может солгать, чтобы избежать неприятностей.

- 68) Вы чувствуете острее, чем большинство других людей.
- 69) Временами ваша голова работает как бы медленнее, чем обычно.
- 70) Вы часто разочаровываетесь в людях.
- 71) Вы злоупотребляли спиртными напитками.

**Модифицированный восьмицветовой тест Люшера (МЦВ) Л.Н. Собчик,  
2001**

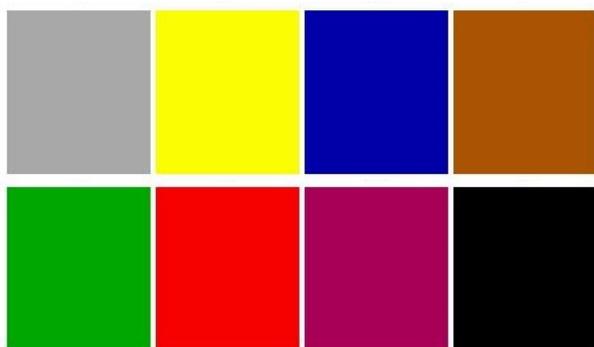
Цветовой тест Люшера основан на экспериментально установленной зависимости между предпочтением человеком определенных цветов (оттенков) и его текущим психологическим состоянием.

Тест Люшера также основан на предположении о том, что выбор цвета отражает нередко направленность испытуемого на определенную деятельность, настроение, функциональное состояние и наиболее устойчивые черты личности. Методика Люшера характерен тем, что может за короткое время (время проведения - меньше 10 мин) дать глубокую и обширную, причем свободную от сознательного контроля испытуемого, характеристику его психологического состояния.

Зарубежные психологи применяют тест Люшера в целях профориентации при подборе кадров, комплектовании производственных коллективов, в этнических; геронтологических исследованиях, при рекомендациях по выбору брачных партнеров. Значения цветов в их психологической интерпретации определялись в ходе разностороннего обследования многочисленного контингента различных тестируемых.

**Инструкция.** Выберите, цвет, который сейчас наиболее Вам приятен. Просьба к Вам при этом не связывать цвет карточки с цветом Вашей одежды или машины, отвлекаться от них. Затем из оставшихся семи цветов выберите наиболее приятный. Повторите процедуру с оставшимися шести цветами, затем пятью и так до конца. Записывайте цвета в том порядке, котором они были выбраны от наиболее приятного до наименее. Через 2-3 мин опять вернитесь к 8 цветовым карточкам и проделайте то же самое. При этом не нужно ориентироваться на порядок раскладки в первом выборе, выбирайте цвета, как будто а впервые.

**Стимульный материал.**



### **Ключ к тесту Люшера**

Характеристика цветов (по Макс Люшеру) включает в себя 4 основных и 4 дополнительных цвета.

Основные цвета: 1) синий — символизирует спокойствие, удовлетворенность; 2) сине-зеленый — чувство уверенности, настойчивость, иногда упрямство; 3) оранжево-красный — символизирует силу волевого усилия, агрессивность, наступательные тенденции, возбуждение; 4) светло-желтый — активность, стремление к общению, экспансивность, веселость. При отсутствии конфликта в оптимальном состоянии основные цвета должны занимать преимущественно первые пять позиций.

Дополнительные цвета: 5) фиолетовый; 6) коричневый, 7) черный, 8) серый (0). Символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, переживание страха, огорчения. Значение этих цветов (как и основных) в наибольшей степени определяется их взаимным расположением, распределением по позициям.