

*А. Т. Токомбаева,  
доцент Академии МВД КР*

**СУДЕБНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.  
КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ.  
СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СУДЕЙ**

## СОДЕРЖАНИЕ

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА. . . . .	3
ЦЕЛИ. . . . .	5
ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ. . . . .	5
1. СУДЕБНАЯ ПСИХОЛОГИЯ. . . . .	7
1.1. Профессиональная деятельность судьи. . . . .	7
1.2. Психологические трудности в деятельности судьи. . . . .	11
1.3. Управление судебным процессом. . . . .	14
1.4. Особенности назначения судебно-психологической экспертизы в уголовном и гражданском судопроизводстве.. . . .	19
2. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ. . . . .	26
2.1. Профессиональные коммуникативные навыки.. . . .	26
2.2. Психология прогнозирования поведения партнера по общению. . . . .	27
2.3. Психология эффективного общения. . . . .	35
3. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СУДЕЙ. . . . .	42
3.1. Стресс, стрессовое состояние. . . . .	42
3.2. Стресс-факторы, отрицательно влияющие на профессиональную деятельность судей. . . . .	44
3.3. Управление эмоциональным состоянием в процессе общения. . . . .	49
3.4. Стрессоустойчивость и методы преодоления стресса. . . . .	53
КЕЙСЫ. . . . .	62
КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ. . . . .	75

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА

### *Судебная психология:*

1. Алиева Д.С., Токомбаева А.Т. Судебно-психологическая экспертиза по уголовным и гражданским делам. Методическое пособие для судей.- Б., 2009.
2. Баканова А.А., Мохряков О.В. Психологические особенности профессионально деятельности судей арбитражного суда. - Электронный журнал «Психологическая наука и образование» [www.psyedu.ru](http://www.psyedu.ru) / ISSN: 2074-5885 / E-mail: [box@psyedu.ru](mailto:box@psyedu.ru) 2010, № 1 2.
3. Радутная Н. В. Народный судья. Профессиональное мастерство и подготовка. - М., 1977.
4. Токомбаева А.Т. Методическое пособие «Судебно-психологическая экспертиза по уголовным и гражданским делам». Методическое пособие. Учебный Центр Судей КР, ARD/Cheschi –Б. 2003.
5. Токомбаева А.Т. Камбаралиев У.Ж.Кылмыш иштери боюнча соттук-психологиялык экспертиза. Окуу методиялык колдонмо (кыргыз жана орус тилдеринде) Б., 2012.
6. Токомбаева А.Т., Шагивалиев А.К. Этика и психология в профессиональной деятельности судьи.- Б., 2009.
7. Шиханцов Г.Г. Юридическая психология – М., 1998.

### *Коммуникативные навыки:*

1. Аверченко Л.К. Управление общением: Учебное пособие. – М.,1999.
2. Суховершина Ю.В., Тихомирова Е.П. Скоромная Ю.Е. Тренинг коммуникативной компетенции. – М.: Фонд «Мир», 2009.
3. Столяренко А.М. Психологические приемы в работе юриста: Практическое пособие.-М: Юрайт,2000.
4. Токомбаева А.Т., Шагивалиев А.К. Этика и психология в профессиональной деятельности судьи.- Б., 2009.
5. Юри У. Преодолевая НЕТ, или Переговоры с трудными людьми. – М.: Эксмо, 2008.

### *Стрессоустойчивость судей:*

1. Марищук В.Л., Евдокимов В.И. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. - СПб.: Питер, 2001.
2. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Телесные технологии.-СПб.: Питер, 2008.
3. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Работа с подсознанием. –СПб.: Питер, 2009.

4. Тарасов Е.А. Как победить стресс. – М.: Айрис-пресс, 2002.
5. Токомбаева А.Т. Психологический практикум для судебных работников. Учебное пособие, Учебный Центр Судей КР, ARD/Cheschi –Б. 2003.
6. Токомбаева А.Т., Шагивалиев А.К. Этика и психология в профессиональной деятельности судьи.- Б., 2009.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса. - М.: Академия, 2005.

## **ЦЕЛИ**

### *Судебная психология:*

Рассмотреть особенности профессиональной деятельности судьи, психологические трудности после назначения на должность судьи, профессиональную деформацию, управление судьей судебным процессом, судебно-психологическую экспертизу в уголовном и гражданском судопроизводстве.

### *Коммуникативные навыки:*

Изучить профессиональные коммуникативные навыки, качества судьи; особенности прогнозирования поведения партнера по общению, стили типы и приемы слушания, психологические законы и способы общения.

### *Стрессоустойчивость судей:*

Рассмотреть стрессовые состояния, стресс-факторы, отрицательно влияющие на профессиональную деятельность судей, управление эмоциональным состоянием в процессе общения, стрессоустойчивость и методы преодоления стресса.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### *Судебная психология:*

- понимать, какие существуют психологические трудности и деформации в деятельности судьи;
- различать особенности судебного допроса и его виды;
- различать особенности психологии участников процесса;
- предупреждать и разрешать конфликты во время судебного процесса;
- различать особенности назначения судебно-психологической экспертизы в уголовном и гражданском судопроизводстве;
- правильно формулировать вопросы экспертам;

### *Коммуникативные навыки:*

- прогнозировать поведение партнера по общению;
- избегать типичных ошибок при восприятии и оценке личности;
- использовать невербальные средства общения в профессиональной деятельности;
- различать психосоциотипы;
- уметь слушать;
- преодолевать барьеры общения;
- знать особенности применения психологических законов общения;

### *Стрессоустойчивость судей:*

- различать стрессовые состояния;
- определять какие стресс-факторы отрицательно влияют на профессиональную деятельность судей;
- управлять собственным эмоциональным состоянием в процессе общения.
- управлять эмоциональным состоянием партнеров по общению
- применять методы преодоления стрессовых состояний.

# 1. СУДЕБНАЯ ПСИХОЛОГИЯ.

## 1.1. Профессиональная деятельность судьи.

Основными содержательными особенностями судебной деятельности являются:

- правовая регламентация профессиональной деятельности судьи;
- властный, обязательный характер профессиональных полномочий судьи;
- нестандартный, творческий характер деятельности;
- процессуальная самостоятельность и высокая степень персональной ответственности.

### 1. *Правовая регламентация (нормативность) профессионального поведения.*

Поведение судьи в служебной и внеслужебной обстановке строго регламентировано. Отступление от норм закона, Кодекса судейской этики, ведущее к умалению авторитета судебной власти, может рассматриваться, в том числе и как признак недостаточной профессиональной компетенции. Данное обстоятельство формирует у судьи стремление строго придерживаться правовых норм, воздействуя на его поведение и направленность личности. Потребность соблюдать нравственные, правовые нормы является одной из ведущих, доминирующих среди прочих социально значимых потребностей, влияющих на правосознание. Все это определяет высокий уровень социализации личности судьи, его ответственности перед обществом, нормативности (конвенциональности) поведения.

Данное интегративное свойство следует рассматривать в качестве ведущего фактора профессиональной успешности судьи.

К базовым качествам, формирующим этот фактор, относятся:

- высокий уровень правосознания;
- честность, совестьливость;
- принципиальность;
- требовательность;
- обязательность, добросовестность, дисциплинированность.

### 2. *Властный, обязательный характер профессиональных полномочий судьи.*

Законодательством судье предоставлены широкие гарантии

независимости и значительные властные полномочия. Судья по роду своей деятельности должен использовать данные ему властные полномочия, затрагивать интересы граждан и организаций, что предполагает все стороннюю правовую оценку чрезвычайно разнородных социальных явлений, конкретных ситуаций и обстоятельств дела, в которых действовали участники рассматриваемого судьей процесса.

Поток информации в ходе рассмотрения дела крайне насыщен. Временная ограниченность для ее анализа предъявляет повышенные требования к интеллектуальной деятельности судьи. Необходимы большая сосредоточенность, устойчивость, распределенность внимания и активизация систематизирующей деятельности.

Принятие решений в подобных, зачастую крайне конфликтных и эмоционально насыщенных ситуациях, требует от судей не только глубоких профессиональных знаний, но и особых личностных качеств, к которым можно отнести следующие:

- развитый интеллект, способность к глубокому, всестороннему анализу различных явлений;
- настойчивость, принципиальность при отстаивании своих решений;
- смелость брать на себя и нести персональную ответственность за свои действия и решения;
- эмоциональная устойчивость, толерантность;
- способность к конструктивной деятельности в эмоционально напряженных условиях;
- адекватная критичная самооценка.

### *3. Нестандартный творческий характер деятельности судьи.*

Основная часть доказательственной информации воспринимается судьей из устных сообщений (показаний подсудимого, свидетелей, экспертов и др.). Это предполагает развитость у судьи способности к анализу речевых текстов - способности выделять в перегруженных деталями речевых сообщениях существенное, отчленять факты от эмоционально оценочного отношения к ним.

Профессиональная деятельность требует от судьи высокой познавательной активности, что предполагает наличие следующих качеств личности:

- широкого кругозора и эрудиции;
- гибкого, творческого мышления, высоких показателей умственной



- работоспособности, сообразительности, способности прогнозировать,
- умения выделять главное;
- активности, подвижности мыслительных процессов (восприятие, память, продуктивное мышление, внимание);
- развитого воображения, интуиции, способности к абстрагированию.

4. *Процессуальная самостоятельность, персональная ответственность судьи.*

Процессуальная самостоятельность предполагает высокий уровень ответственности. Требуется высокий уровень профессиональной адаптации, личностной интеграции, наличие следующих качеств:

- социальной зрелости;
- нервно-психической, эмоционально-волевой устойчивости;
- смелости, решительности, уверенности в себе, способности брать ответственность за выносимые судебные решения, настойчивость при высоком уровне самокритичности;
- адекватной самооценки;
- устойчивой мотивации на достижение успеха.

Приведенные психологические особенности профессиональной деятельности судьи являются самыми общими, базовыми, определяя усредненный портрет успешного судьи.

К основным подструктурам судебной деятельности относятся:

- когнитивная (познавательно-прогностическая);
- коммуникативная (общительность);
- организационно-управленческая;
- воспитательная.

Профессиональная деятельность судьи детально и жестко регламентирована законом. Основная задача суда — вынесение справедливого приговора по делу на основании глубокого и всестороннего исследования доказательств и в соответствии с действующим законодательством. Судебный процесс оказывает также воспитательное воздействие на всех, кто участвует или присутствует на нем, а также на более или менее значительные группы населения, находящиеся за пределами суда.

### ***Профессиональным задачам судьи относятся:***

- подготовку, организацию и проведение судебного разбирательства,
- контроль и регуляцию действий участников судебного заседания в соответствии с процессуальными нормами,
- подготовку и оглашение решения суда.

### ***Профессиональная направленность выражается в:***

- Осознании профессионального долга;
- Уровне профессионального правосознания и профессионального мастерства;
- В творческом подходе к отправлению судейских функций;
- Нетерпимости к нарушению требований законности;
- Стремлении к принятию самостоятельного, свободного от посторонних воздействий решения, в соответствии с собранными доказательствами и по собственному убеждению.

### ***Идейная направленность судьи:***

Уважение к праву, к законности выступает как его личное убеждение.

### ***Профессиональный долг судьи:***

- Забота о профессиональной чести
- Постоянное совершенствование профессионального мастерства
- Моральная ответственность судьи за правильность рассмотрения и разрешения уголовного дела или гражданского дела.

***Профессиональная деятельность судьи*** складывается из двух компонентов:

- Юридической грамотности
- Психологической компетентности

## 1.2. Психологические трудности в деятельности судьи.

- Дефицит свободного времени;
- Изменения взаимоотношений в семье, с друзьями и родственниками;
- Различные искушения, «внештатные ситуации»;
- Влияние прошлого опыта;
- Много стрессов и конфликтов;
- Ориентация на общественные стереотипы;
- Этические ограничения;

*Факторы, затрудняющие деятельность судьи:*

- Профессиональная некомпетентность сторон: длинные рассуждения сторон не «по делу», неподготовленность сторон, отсутствие необходимых документов и доказательной базы.
- Коммуникативная некомпетентность: агрессивность сторон по отношению друг к другу, оскорбления; эмоциональные срывы негативного характера; ситуации, в которых стороны перебивают друг друга, разговаривают на повышенных тонах.

*Причины негативных эмоциональных состояний судей в процессе судебного заседания:*

- судье не нравится работа;
- судья не уделяет внимание взаимодействию сторон на судебном заседании;
- судья негативно относится к коллегам, их профессиональной и психологической компетентности;
- не получает поддержки от руководителей и коллег;

Существуют определенные ролевые ожидания от образа судьи, созданного обществом. И они способны стать источником психологического напряжения для многих судей - как следствие желания соответствовать этим ролевым ожиданиям. Тот образ судьи, который мы видим перед собой, можно охарактеризовать как абсолютно холодную, лишённую каких-либо эмоций, принимающую решения, машину, символ беспристрастности.

Элемент дистанции и отдаления от окружающих - обычная часть судейской работы. Многие недавно назначенные судьи отмечают, что круг людей, с которыми они могут свободно говорить о своих профессиональных и личных проблемах, стремительно сокращается с момента их вступления в должность. Часто возникают ощущения

неопределенности, сомнения в своей профессиональной успешности и психологическое напряжение.

Недостаток обратной связи актуализирует чувство одиночества, которое особенно остро испытывают многие недавно назначенные судьи. С очень немногими людьми судья может разделить, возникшее на каком-то этапе, чувство неуверенности. Судья не в состоянии оценить, насколько его работа успешна с точки зрения других участников процесса, подчиненных и даже коллег: судьи практически никогда не дают оценку работы друг друга, что предусмотрено этическим кодексом судей.

Профессиональные этические ограничения, налагаемые на судью с момента вступления в должность, для многих становятся тяжелым психологическим бременем. Судьи должны быть осторожны в отношениях с окружающими, соблюдать соответствующую дистанцию. Неформальное общение, невинные шутки могут стать губительными для репутации судьи, подвергнуть сомнению его беспристрастность. Такие ограничения создают свой особый, "сухой" стиль общения с окружающими. По мере повышения его статуса невидимые стены отделяют судью и его семью от друзей и прежних коллег.

После назначения судья обнаруживает, что становится значительно труднее найти друзей. Многие начинают сомневаться в дружеском расположении окружающих, особенно в отношении юристов, неработающих в суде (адвокатов, юрисконсультов и т.д.), подозревая их в неискренности и попытки извлечения выгоды из дружеских отношений, а старые друзья часто отдаляются. Судья "чувствует, что он находится в своей мантии не только в суде".

### ***Профессиональная деформация.***

Наиболее подвержены профессиональной деформации лица, работающие с людьми, например: руководители, депутаты, социальные работники, педагоги, медики, продавцы, психологи и работники правоохранительных органов, в том числе сами судьи. Для них профдеформация может выражаться в формальном, функциональном отношении к людям.

#### *Проявления:*

- Административный восторг
- Управленческая эрозия или «порча» властью
- Синдром эмоционального выгорания «эмоциональное сгорание»

Синдром эмоционального выгорания проявляется в:

- а)** чувстве безразличия, эмоционального истощения, изнеможения (человек не может отдаваться работе так, как это было прежде);
- б)** дегуманизации (развитие негативного отношения к своим коллегам и клиентам);
- в)** негативном самовосприятии в профессиональном плане — недостаток чувства профессионального мастерства.

### ***Косный стереотип в психологическом плане:***

- У судьи формируется мнение в безусловной правильности только его оценок и нежелание соотносить свое решение с конкретной ситуацией, возникшей по уголовному делу.
- Подменяет дискурсивное рассуждение догадками, а пробел в системе доказательств восполняет предшествующим опытом.
- Свертывает функцию анализа и поиска при принятии решения.

Судьи, нередко исходят из убеждения: раз человек был арестован на предварительном следствии, значит, и мера наказания – лишение свободы. Нередко судьи переписывают обвинительный приговор и не подвергают проверке результаты следствия. В таких случаях правосудие имеет только видимость: отсутствует критический, тщательный анализ, взвешенная проверка обстоятельств дела.

### **Структурно-профессиональная деформация судьи:**

деформации профессиональной деятельности;  
деформации служебных и внеслужебных отношений;  
деформации морального сознания.

### **Профессиональная деформация выражается в:**

- неприкрытой недобросовестности при рассмотрении дела;
- плохом представлении о смысле своей работы;
- использовании устаревших стереотипных подходов;
- применении однотипных способов общения с клиентами без учета специфики дела и индивидуальности лица;
- сознательном нарушении закона, его обходе;
- некритическом отношении к выводам участников расследования дела;
- нарушении точного и скрупулезного соблюдения всех прав подсудимого (отсутствие адвоката);

- игнорировании принципа презумпции невиновности, что является следствием чрезмерной самоуверенности, подозрительности и других отрицательных психологических качеств.

Этим перечнем не исчерпываются возможные разновидности профессиональной деформации. Судья должен обладать морально-психологической закалкой и нести строгую ответственность за каждую ошибку в юридической практике.

Профессиональной деформации может противостоять только человек с развитым чувством долга, справедливости, подлинно гуманный.

### **1.3. Управление судебным процессом.**

Важно понимать, что судья в процессе ведения судебного заседания является не только юристом, но и профессиональным коммуникатором, функции которого заключаются в управлении процессом взаимодействия. Слово «управление» хочется выделить особо, так как оно подчеркивает активную позицию судьи во взаимодействии с представителями сторон и необходимость наличия определенных личностных качеств, а также коммуникативных умений, совокупность которых определяет психологическую готовность к деятельности судьи.

Судья также должен осуществлять дисциплинарно-регулирующую функцию в управлении процессом судебного следствия: сдерживать эмоции и конфликтные, агрессивные проявления сторон. Судья не должен допускать резких, грубых и оскорбительных реплик сторон в адрес друг друга, отклонений от рассмотрения существа дела и строго вести судебное заседание в направлении поиска истины. Судья также должен контролировать реплики своих коллег (адвокатов, экспертов), с тем, чтобы они строили свои обвинения, доказательства pro и contra, формулировали вопросы строго в рамках закона и процессуальных требований, отводя вопросы и реплики, не отвечающие этим требованиям.

#### ***Способы разрешения «трудных ситуаций» используемые судьями:***

- попытаться успокоить
- принять решение
- сделать замечание
- отложить рассмотрение дела
- попытаться объяснить закон, правила поведения
- уточнить правовую позицию сторон
- здать закрытые вопросы

наложить штраф

**Требования судебного этикета**, непосредственно не опирающиеся на конкретные процессуальные нормы, состоят:

- в обязанности поддерживать в суде необходимую торжественность процедуры;
- все обращения друг к другу при общении судей и участвующих в деле лиц должны производиться в вежливой форме, суд при этом подчеркнута равно относится к участникам процесса;
- в суде желательно избегать многословия, создать атмосферу деловитости, целеустремленности, своевременно пресекать нарушения принятых в официальных учреждениях правил поведения;
- судья должен заботиться о том, чтобы его внешний вид, одежда отвечали обстановке, соответствующей месту, где осуществляется правосудие;
- при допросах следует проявлять терпение, сдержанность, умение внимательно слушать;
- во время прений сторон неэтично листать уголовное дело, не обращая внимания на речи, адресованные суду;
- судьям и сторонам следует следить за своими позами, жестикуляцией, тоном обращения к присутствующим;
- судья должен держаться с достоинством, спокойно, просто, скрывать свое плохое настроение, как говорится, «быть застегнут на все пуговицы».

### ***Особенности судебного допроса и его виды.***

Судебный допрос имеет свою специфику, отличающую его от допроса на предварительном следствии. Существуют три разновидности судебного допроса — основной, перекрестный и шахматный.

Сущность **основного допроса** состоит в том, что обычно в суде производится допрос определенного лица (подсудимого, потерпевшего, свидетеля, эксперта) всеми участниками процесса и судом. В ходе такого допроса суд и участники процесса выясняют интересующие их обстоятельства дела. Последовательность проведения допроса различными участниками процесса установлена законом. УПК предусматривает, что допрос вначале осуществляют судьи, затем другие участники процесса. Судьи вправе задавать вопросы в любой момент судебного следствия.

Другой разновидностью судебного допроса является **перекрестный допрос**, при котором стороны, участвующие в деле, могут поочередно

ставить вопросы допрашиваемому по одному и тому же обстоятельству в целях проверки, уточнения или дополнения его показаний.

Перекрестный допрос допустим только после того, как допрашиваемый в свободном рассказе изложит все известное ему по делу и ответит на поставленные вопросы.

Третьей разновидностью судебного допроса является **шахматный допрос**, сущность которого заключается в том, что при допросе одного лица попутно предлагаются вопросы другим лицам по тем обстоятельствам и фактам, о которых идет речь в данный момент в основном допросе. Цель такого допроса — подтвердить или опровергнуть показаниями других лиц сведения, полученные в ходе основного допроса определенного лица.

**Пример:**

*Шахматный допрос может быть проведен в связи с допросом подсудимого, потерпевшего, свидетеля и эксперта. Допрашивая подсудимого, попутно ставят вопросы потерпевшему, свидетелю и эксперту, если допрашивается потерпевший — подсудимому, свидетелю и эксперту и т. д.*

*Шахматный допрос отличается от перекрестного. При шахматном допросе допрашивает один, а в перекрестном допросе — многие; при шахматном допросе одно и то же обстоятельство выясняется одним допрашивающим у разных лиц, а при перекрестном несколько допрашивающих выясняют одно и то же обстоятельство у одного лица.*

Шахматный допрос может быть проведен только в отношении лиц, ранее допрошенных в суде, т. е. после основного допроса.

В суде также могут быть проведены характерные для предварительного следствия **дополнительный и повторный допросы**.

**Дополнительный допрос** заключается в том, что участники процесса и суд выясняют обстоятельства, упущенные в ходе основного допроса, либо уточняют факты, по поводу которых другие свидетели, потерпевшие или подсудимые дали иные показания, чем лицо, подлежащее дополнительному допросу.

**Повторный допрос** проводится судом и участниками процесса в тех случаях, когда после основного допроса в связи с исследованием



других доказательств возникают сомнения в правильности полученных показаний либо необходимость в их уточнении.

***Пример:***

*Допросом одного свидетеля суд выяснил, как происходило определенное событие, другие же свидетели по этому же поводу дали суду иные показания. В данном случае суд и участники процесса вправе повторно допросить ранее допрошенного свидетеля.*

Успешному проведению любой из разновидностей судебного допроса (основной, перекрестный, шахматный, повторный, дополнительный) способствует использование тактических приемов допроса, разработанных криминалистикой, судебной психологией на основе обобщения судебной практики. Наиболее эффективными из них являются сопоставление, уточнение, детализация (конкретизация), контроль, напоминание и наглядность.

***Учет особенностей психологии участников процесса.***

**Психология поведения подсудимого** во многом определяется отрицательными психическими состояниями — стрессом и фрустрацией, которые он постоянно испытывает.

Поведение подсудимого в суде характеризуется более основательной продуманностью своей позиции. Всем ходом предварительного расследования он подготовлен к восприятию особенностей процессуальной формы судопроизводства. Тем не менее сильными факторами воздействия на подсудимого всегда является присутствие в зале судебного заседания большого числа лиц, сам процесс суда.

В условиях судебного допроса оказание со стороны суда психологического воздействия на подсудимого возможно при наличии соответствующих условий. Одним из таких условий является установление психологического контакта между судом и подсудимым.

Установлению контакта способствует и индивидуальный подход к подсудимому. Еще в процессе подготовки к допросу из материалов дела нужно получить такие сведения о чертах характера подсудимого, его привычках, склонностях, его роли в совершении преступления, использование которых при допросе может помочь получить точные, правдивые показания.

Большинство подсудимых — это лица, впервые совершившие преступления, и поэтому необходимо объяснить им, что их правдивые показания помогут суду получить более правильное представление об их роли в совершении преступления. Необходимо использовать все известные суду положительные свойства подсудимого для того, чтобы пробудить в нем раскаяние.

**Пример:**

*Например, зная, что подсудимый дорожит своими отношениями с близкими ему людьми, родственниками, следует обратиться к подсудимому с предложением рассказать всю правду, объяснив, что этим он поможет суду и близким ему людям, находящимся в зале, убедиться в том, что он осознал ошибочность своих поступков и способен исправиться.*

Подсудимый очень внимателен к поведению судей. Он стремится определить, убеждают ли судей его показания, ответы на вопросы или его расчет на продолжение "вранья" не оправдывается.

Психологические **особенности судебного допроса свидетелей и потерпевших** заключаются, прежде всего в том, что здесь в условиях гласного судебного разбирательства свидетели и потерпевшие должны давать показания по истечении довольно продолжительного времени после показаний на предварительном следствии. Возникает целый ряд психологических обстоятельств, которые должны учитываться как судом, так и участвующими в рассмотрении дела обвинителем и защитником.

Во-первых, такое свойство человеческой памяти, как забывание. Человек почти всегда припоминает что-либо неполностью, неточно, в других случаях и вовсе может не вспомнить того, что было когда-то воспринято, пережито. Забывание зависит от многих причин, в частности от таких явлений, как: а) проактивное торможение, когда забывание события активизируется предшествующей деятельностью, действиями данного лица; б) ретроактивное торможение, когда на предыдущее событие наслаиваются последующие.

Во-вторых, нельзя не учитывать, что на показания свидетелей и потерпевших определенное психологическое воздействие в условиях судебного следствия оказывает реакция присутствующей в зале заседания публики. Допрашиваемый всегда думает о возможной реакции зала на его показания, переживает ее. Реакция зала способна сбить допрашиваемого с процесса припоминания, воспроизведения интересующего суд события; она может резко изменить его

психическое состояние. Вот почему особенно осторожно и продуманно необходимо ставить вопросы свидетелям, потерпевшим, чтобы уже сам вопрос не вызывал смеха, веселого оживления в зале, что может восприниматься допрашиваемым как насмешка над ним.

Суду необходимо учитывать, что малолетние и несовершеннолетние свидетели и потерпевшие легко поддаются внушению, они могут неправильно воспринять и истолковать отдельные факты. Поэтому при допросе им нужно ставить уточняющие, детализирующие, контрольные вопросы об отдельных обстоятельствах дела.

#### **1.4. Особенности назначения судебно-психологической экспертизы (СПЭ) в уголовном и гражданском судопроизводстве.**

В отдельных случаях в судебном разбирательстве по уголовным и гражданским делам возникают вопросы, для решения которых недостаточно только профессиональных знаний судьи, требуются иные познания в области психологии.

Это относится главным образом к исследованию особенностей психической деятельности кого-либо из участников процесса (свидетеля, потерпевшего, обвиняемого или подсудимого). В этом случае назначается судебно-психологическая экспертиза. СПЭ проводится экспертами-психологами на основании постановления следователя или судьи.

Объектом исследования судебно-психологической экспертизы являются психические проявления человека, не выходящие за пределы нормы, то есть не вызывающие сомнения в его психической полноценности.

***К компетенции СПЭ в уголовном процессе относятся:***

- установление способности несовершеннолетнего обвиняемого (подсудимого), имеющего признаки отставания в психическом развитии, не связанного с психическим заболеванием, полностью сознавать значение своих действий и руководить ими;
- установление способности психически здоровых свидетелей и потерпевших (с учетом их индивидуально-психологических, возрастных особенностей, уровня психического развития) правильно воспринимать имеющие значение для дела обстоятельства и давать о них правильные показания;

- установление наличия или отсутствия у субъекта в момент совершения преступления аффекта или иных непатологических эмоциональных состояний, способных существенно влиять на сознание и деятельность человека;
- установление способности психически здоровых потерпевших (в первую очередь, малолетних) по делам о преступлениях против половой неприкосновенности и половой свободы личности понимать характер и значение совершаемых с ними действий;
- установление возможности возникновения у человека в конкретных условиях определенных психических состояний (напряженность, монотонность, стресс и т.д.) и экспертная оценка их влияния на качество выполнения профессиональных функций при управлении техникой (в авиации, на железнодорожном и автомобильном транспорте, в работе операторов АСУ и т.п.);
- установление непатологического психического состояния лица, predisposing к самоубийству;

Судебно-психологическая экспертиза может также назначаться для решения вопросов об эмоциональном и интеллектуальном воздействии на аудиторию (особенно несовершеннолетних) порнофильмов либо фильмов ужасов в тех случаях, когда к уголовной ответственности привлекаются лица, которые демонстрируют подобные фильмы или занимаются их распространением.

**В компетенцию СПЭ не может входить решение юридических вопросов:**

- оценка юридических признаков субъективной стороны преступления (вины, ее формы, мотива и цели преступления);
- оценка доказательств;
- юридическая квалификация деяния;
- нравственная оценка личности и поведения подэкспертного лица.

***Поводы обязательного назначения СПЭ в уголовном процессе:***

- Выявление наличия физиологического аффекта на момент инкриминируемого деяния.
- Умственная отсталость несовершеннолетнего обвиняемого;
- Выявление способности лица правильно воспринимать важные для дела обстоятельства и давать о них правильные показания;

- Установление или отрицание беспомощного состояния потерпевшей в связи с расследованием половых преступлений. (Это является квалифицирующим признаком данного состава преступления.)

***Выделяют три группы факультативных (необязательных) поводов назначения СПЭ.***

- Установление авторства письменного документа по психологическим особенностям (психолого-лингвистическая экспертиза).
- Установление непатологического психического состояния лица, predisposing к самоубийству.
- Расследование происшествий, связанных с использованием техники (автотранспортных, авиационных, железнодорожных, водно-транспортных происшествий, аварий на производстве).

***Формулировки вопросов СПЭ в уголовном процессе:***

СПЭ для определения **состояния аффекта:**

Перед экспертом ставится один вопрос: *Находилось ли лицо в момент совершения определенных действий (описание этих действий) в состоянии физиологического аффекта?*

**СПЭ несовершеннолетних:**

- *Имеется ли у несовершеннолетнего обвиняемого отставание в психическом развитии, не связанное с психическим расстройством?*
- *Если ли у обвиняемого признаки отставания в психическом развитии, несвязанного с психическим заболеванием, или иные аномалии психического развития неболезненного характера?*
- *Мог ли несовершеннолетний обвиняемый во время совершения инкриминируемого ему деяния осознавать фактический характер и общественную опасность своих действий и руководить ими, и если мог, то в какой мере?*
- *Соответствует ли уровень интеллектуально-психологического развития обвиняемого паспортному возрасту?*
- *Имеются ли у данного лица отклонения от нормального для данного возраста уровня психического развития и в чем они выражаются?*
- *Можно ли на основе данных психологии сделать вывод о том, что имеющиеся у данного лица отклонения в психическом развитии препятствовали осознанию им полностью (или частично) значения своих общественно опасных действий?*

- *В какой мере лицо могло руководить своими действиями?*

Перед СПЭ нельзя ставить вопрос: нормальному уровню развития какого возраста соответствует фактическое развитие данного лица? Психическое развитие умственно отсталого несовершеннолетнего принципиально отличается от нормального.

СПЭ по выявлению способности лица адекватно **воспринимать важные для дела обстоятельства и давать о них правильные показания.**

- *Имеются ли у данного лица резко выраженные отклонения в восприятии и понимании определенных явлений?*
- *Обладает ли лицо повышенной внушаемостью?*
- *Каковы основные индивидуальные особенности познавательной деятельности (выражение «познавательная деятельность» может конкретизироваться и заменяться на «память», «внимание», «восприятие» и пр.) данного свидетеля или потерпевшего?*
- *Позволили ли испытуемому индивидуальные особенности зрения (или других органов чувств – указать, каких) и конкретные условия, в которых происходило событие (необходимо указать, какое), воспринимать (конкретизировать) важные для дела обстоятельства?*
- *Каково было психическое состояние свидетеля или потерпевшего в момент восприятия событий или предметов (указать, каких)?*
- *Был ли способен испытуемый в силу своего психического состояния в момент восприятия описанного события правильно воспринимать важные для дела обстоятельства (указать, какие)?*
- *Позволило ли психическое развитие свидетеля или потерпевшего, его психическое состояние в момент восприятия событий (указать, каких) правильно понимать внутреннее содержание событий (указать, какое именно содержание)?*
- *Обладает ли испытуемый абсолютной чувствительностью зрительного (или другого) анализатора, необходимой для восприятия раздражителя (конкретизировать) в имевших место условиях?*
- *Обладает ли испытуемый дифференциальной (разностной) чувствительностью зрительного (или другого) анализатора, достаточной, чтобы в имевших место условиях восприятия ощутить изменения в силе раздражителя?*
- *Имеются ли у испытуемого признаки повышенной внушаемости?*
- *Имеются ли у испытуемого признаки повышенной склонности к фантазированию?*
- *Имеются ли у испытуемого признаки эйдетической памяти? (эйдетическая память, образно говоря, подобна моментальному*

*фотографическому снимку, когда ситуация запечатлевается в памяти человека до мельчайших подробностей)*

- *Может ли испытуемый (при выявленном у него уровне развития речи) давать правильные показания?*

Перед экспертом нельзя ставить вопросы, связанные с диагностикой ложности показаний (например, опознал человека в действительности предъявляемый объект или не опознал, соответствуют ли его показания действительным событиям).

### СПЭ по делам против половой неприкосновенности и **фактам сексуального насилия.**

2. *Могла ли потерпевшая по уровню своего интеллектуального и личностного развития, а также особенностям психического состояния в момент происшествия правильно понимать характер и значение действий обвиняемого или оказывать сопротивление с учетом обстоятельств конкретной обстановки, ситуации (указать каких)?*

3. *Находилась ли потерпевшая в соответствующей ситуации в состоянии беспомощности?*

4. *Могла ли потерпевшая, находясь в таком состоянии, сознавать характер и значение совершаемых с ней действий?*

5. *Могла ли потерпевшая по уровню своего интеллектуального и личностного развития понимать характер и значение совершаемых с ней действий?*

6. *Могла ли потерпевшая понимать характер совершаемых с ней действий, учитывая особенности ее психического состояния?*

7. *Могла ли потерпевшая оказать сопротивление исходя из ее индивидуально-психологических особенностей в условиях конкретной обстановки?*

Не следует ставить вопрос: могла ли потерпевшая оказать сопротивление виновному? Несопrotивляемость обстоятельствам не означает согласия с ним, их принятия.

#### **Пример:**

Следственной практике известно немало случаев, когда в действиях потерпевшей не было явных признаков сопротивления, потерпевшая вела себя пассивно.

*Поздно вечером на улице Н., находившийся в нетрезвом состоянии, встретил 15 - летнюю И., достал из кармана нож и, угрожая им заставил ее следовать за собой. По дороге, когда появлялись встречные прохожие, Н., вновь доставал нож и угрожал потерпевшей убийством, если она*

*попробует позвать на помощь. Обвиняемый привел И. к себе домой, где находились его отец и мать. Он пригрозил И., что любая попытка с ее стороны обратиться к ним «кончится для нее плохо». Он провел И. в свою комнату, усадил на диван, пошел на кухню, приготовил чай и напоил им потерпевшую. Только после этого он совершил с ней насильственный половой акт. И. в течение нескольких часов находилась в доме обвиняемого, никакого активного сопротивления ему не оказывала, за помощью не обращалась.*

*Суд назначил судебно - психологическую экспертизу, поставив на ее разрешение следующий вопрос: «Учитывая индивидуально - психологические особенности И., эмоциональное состояние во время совершения с ней указанных действий, содержание сложившейся ситуации, могла ли она оказать сопротивление обвиняемому?» В распоряжении эксперта - психолога были предоставлены материалы уголовного дела, содержащие в частности, показания родителей, учителей, школьных подруг потерпевшей, характеристики. Он также беседовал с ее родителями, учителями. В экспертном заключении говорилось, что сложившуюся ситуацию несовершеннолетняя потерпевшая воспринимала как реальную угрозу для своей жизни. Недостаток жизненного опыта, не сложившийся характер, пассивность, ослабленность волевых процессов, недостаточно развитые самостоятельность и активность мышления, состояния очень сильного испуга и растерянности - все это еще более усугубляло для потерпевшей сложившуюся ситуацию, делало для нее невозможным активное сопротивление. С учетом индивидуально - психологических особенностей И., ее эмоционального состояния во время совершаемых с нею действий и сложившейся ситуации она не могла оказать сопротивления.*

### **СПЭ суицидального поведения.**

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Находилось ли данное лицо в период, предшествовавший смерти, в психическом состоянии, предрасполагавшем к самоубийству?</i></li><li>• <i>Если да, то чем это состояние могло быть вызвано?</i></li></ul> |
|---|

### **Пример:**

*Случай, когда самоубийство явилось результатом состояния, не связанного с травмированием психики. Мать 12 – летнего мальчика, вернувшись вечером с работы, обнаружила труп сына, висящий на брючном ремне на ручке кухонной двери. Отношения в семье были неконфликтными, психических отклонений у мальчика не наблюдалось.*

*При расследовании была назначена СПЭ, а на разрешение которой был поставлен вопрос: «Можно ли предположить наличие какой-либо*



*конфликтной ситуации, которая могла бы послужить причиной самоубийства?». Изучение материалов дела позволило эксперту установить, что мальчик был охвачен желанием развить в себе сильную волю, но по-детски воспринимая возможности самовоспитания, совершал опасные для жизни действия. На этом основании эксперт и пришел к выводу, что самоубийство произошло случайно, во время одного из «опытов» по воспитанию сильной воли.*

### ***Поводы и компетенция СПЭ в гражданском судопроизводстве.***

В гражданском процессе одним из источников доказательств является заключение эксперта. Решение гражданских дел по существу в ряде случаев невозможно без судебно-психологической экспертизы.

#### ***К компетенции СПЭ в гражданском судопроизводстве относятся:***

- установление степени понимания подэкспертным лицом содержания заключенных им сделок, способности принимать осознанные, транзитивные (с учетом всех необходимых условий) решения;
- выявление у дееспособного субъекта непатологических психических аномалий, препятствующих адекватному отражению действительности;
- установление психологической совместимости супругов, возможности снятия эпизодических конфликтов;
- установление психологической совместимости детей с каждым из родителей, усыновителей, опекунов;
- определение возможности конкретных лиц обеспечить воспитание детей;
- установление способностей свидетелей правильно воспринимать имеющие значение для дела события и давать о них правильные (адекватные) показания.

#### ***Выделяются следующие группы гражданских дел, при рассмотрении которых возможна СПЭ:***

1) дела о признании недействительными сделок, заключение которых связано с пороками воли (по ст.193 ГК КР, ст.196 ГК КР, ст.197 ГК КР);

2) дела по спорам о праве на воспитание детей и другим делам, связанным с личными семейными отношениями;

3) дела о причинении вреда гражданином, не способным понимать значения своих действий или руководить ими, о возмещении вреда при решении вопроса о грубой или простой неосторожности как потерпевшего, так и причинителя, дела по регрессным искам о возмещении вреда.

Если участниками указанных категорий дел являются несовершеннолетние (в случае их самостоятельного участия в процессе) и лица с сенсорными

нарушениями, назначение СПЭ обязательно.

Ряд оснований для лишения родительских прав (жестокое обращение, оказание вредного влияния) имеет психологическое содержание, и соответствующие обстоятельства подлежат судебнопсихологическому экспертному исследованию. Утверждения относительно "отрицательного влияния на детей" могут стать доказательствами лишь на основе соответствующего исследования. Суд должен воздерживаться от социально-стереотипных суждений, не поддаваться внешним впечатлениям.

## **2. КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ.**

### **2.1. Профессиональные коммуникативные навыки.**

В коммуникативной сфере деятельности судьи, посредством которой он реализует социально-психологические аспекты своей деятельности, можно выделить такие свойства, как способность к передаче и приему вербальной информации. Среди интерактивных свойств следует выделить экстравертированность, т.е. направленность действий вовне, на других людей, общительность, адекватное использование мимики и пантомимики. Как отмечают исследователи одним из важнейших показателей психологической компетентности судьи, является умение слушать других участников судебного разбирательства. Проявление судьей этого коммуникативного качества - одно из важнейших социально-психологических условий объективного, беспристрастного, правильного и справедливого разрешения рассматриваемого уголовного дела.

В своей профессиональной деятельности судье необходимо развивать коммуникативные умения и навыки:

- Умение адекватно одеваться и выглядеть;
- Умение слушать;
- Владение своим телом (жесты, поза, мимика и т.д.);
- Владение голосом (тембр, громкость, интонация);
- Правильная речь;
- Владение эмоциями;

Главное в коммуникативных свойствах личности судьи, не стремление быть приятным в общении (мягкая улыбка, доброжелательный, сочувственный взгляд и т. д.), а умение своим видом показать способность,

желание досконально разобраться во всех обстоятельствах данного дела, сосредоточенность мыслительных и волевых усилий. Именно это внушает уважение и к судье, и к правосудию в целом, является стимулом для всех участников процесса тщательно, подробно излагать факты, свою оценку, свое понимание тех или иных фактов. В коммуникативных качествах судьи должны отсутствовать повышенная жестикуляция, раздражительность, грубость, насмешка, излишняя назидательность.

***Коммуникативная сфера реализация социально-психологических аспектов:***

- способность к высказыванию;
- передача и прием вербальной информации;
- вербальная эрудиция;
- умение вести диалог и монолог;
- интерактивный аспект, посредством которого судья организует взаимодействие с другими участниками судебного процесса – с коллегами и участвующими лицами;
- экстравертированность, т.е. направленность действий во-вне, на других людей;
- общительность;
- коллективизм;
- адекватное использование мимики и пантомимики.

***В коммуникативных качествах судьи должны отсутствовать:***

- Повышенная жестикуляция
- Раздражительность
- Грубость
- Насмешка
- Излишняя назидательность.

## **2.2. Психология прогнозирования поведения партнера по общению.**

Не редко мы сталкиваемся в быту и в профессиональной жизни с высказываниями, что некоторым достаточно только взглянуть на человека, коротко пообщаться, и он может определить характер и другие качества человека. Как правило, это ошибочное мнение, которое негативно может сказаться на дальнейшем общении.

***Ошибки при восприятии и оценке личности:***

- Шкала оценок

- Широта разброса
- Симпатия, антипатия
- Эффект стереотипизации
- Личностные теории.

***Факторы, влияющие на восприятие и оценку личности:***

- Фон
- Предварительная информация
- Личностные особенности воспринимающего
- Эмоции и восприятие.

Знание того, что у каждого человека есть определенный приоритетный канал восприятия, делает нас терпимее, а умение его определять позволяет найти адекватный язык общения с конкретным собеседником, сделать контакт с ним не только бесконфликтным, но и эффективным.

Жизнь сталкивает нас с разными людьми. И очень редко дарит тех, в общении с которыми барьеры не возникают. Поэтому следует быть снисходительными к проявлениям некоммуникабельности и уметь делать общение бесконфликтным. Есть препятствия, вызванные психологическими феноменами. Наше поведение приводит к неудовлетворенности обеих сторон, если у нас в отношении партнера есть *неправильные ожидания*. Они возникают в результате психологической ошибки, связанной с особенностями нашего восприятия: если мы знаем человека недостаточно, лишь какую-то его положительную или отрицательную черту, то нередко достраиваем его образ как положительный или отрицательный, а потом связываем свои ожидания с нами же созданным образом. Кроме того, людям свойственно ожидать от других такого поведения, которое им было бы приятно. Но ведь это не всегда возможно.

Наиболее простой способ понимания другого человека обеспечивается **идентификацией** — перенесением свойств другого человека на себя. При идентификации человек прогнозирует свои мысли и поступки, уподобляя их мыслям и поступкам другого человека в подобной ситуации (как бы другой действовал на моем месте). Гораздо реже проявляется другой механизм — **персонификация**, т. е. перенесение своего «я» на других людей в процессе сравнения себя с ними.

Очень близка к идентификации **эмпатия**, сопереживание, т. е. понимание на уровне чувств, стремление эмоционально откликнуться на проблемы другого человека. Ситуация другого человека не столько продумывается,

сколько прочувствуется. Через эмоциональный отклик мы понимаем внутреннее состояние другого.

Исследования показывают, что у каждого человека есть свои «излюбленные» схемы причинности, т. е. привычные объяснения своего и чужого поведения.

***Пример:***

*Так, например, люди с личностной атрибуцией в любой ситуации склонны находить виновника случившегося, приписывать причину произошедшего конкретному человеку. В случае же пристрастия к обстоятельной атрибуции люди склонны, прежде всего, винить обстоятельства, не утруждая себя поисками конкретного виновника. При стимульной атрибуции человек видит причину случившегося в предмете, на который было направлено действие, или в самом себе. Кроме этих схем, были выявлены и некоторые закономерности процесса каузальной атрибуции. Например, причину успеха люди чаще всего приписывают себе, а неудачу — обстоятельствам. Характер приписывания зависит также и от меры участия человека в обсуждаемом событии. Оценка будет различна в зависимости от того, был ли он участником (соучастником) или наблюдателем.*

***Невербальные средства общения.***

Нет ничего внутри, ничто не исходит оттуда, поскольку все, что внутри, — снаружи. *Гете*

В профессиональной деятельности судья сталкивается с огромным количеством информации в виде вербальных и невербальных сигналов. Следовательно, важно точно анализировать сигналы и понимать их. Только в том случае, если человек адекватно воспринимает эту информацию от других людей, он может правильно не только выстроить стратегию общения и взаимодействия с другим человеком, но и внести поправки в свое собственное поведение, которые необходимы для получения желаемого результата.

Психологами установлено, что невербальные средства общения несут нам информацию 60%-80%, а вербальные (словесные) 20%-40%.

**Невербальные средства общения:**

- Одежда;
- Контакт глазами, ширина зрачка;
- Мимика и жесты;
- Телосложение, телодвижения;

- Осанка и т.д.

В каждой культуре существуют различные интерпретации невербальных средств общения, которые необходимо также учитывать судье, так как он соприкасается с представителями различных культур в своей деятельности.

### **Пример:**

*Так, например, в западном мире привыкли покачивать головой из стороны в сторону для того, чтобы сказать "нет" и кивать головой сверху вниз, чтобы сказать "да", но в Болгарии и в ряде общин в Индии движение головой сверху вниз будет означать отрицательный ответ, а покачивание головой - положительный.*

*У кыргызов поглаживание указательным пальцем по щеке сверху-вниз означает – стыд...*

Остановимся на одном из самых важных неречевых ключей доступа к личности собеседника, а именно — к визуальному контакту.

Если вы внимательно понаблюдаете за ораторами, то сможете заметить кое-что интересное относительно движения их глаз. В определенные моменты разговора одни люди поднимают глаза вверх и вправо, другие смотрят в сторону и влево, третьи опускают глаза вправо вниз.

Приведем лишь примеры того, что можно определить по движению глаз.

### **Визуалы**

Это люди, которые мыслят преимущественно образами и картинками. Они перемещают взгляд влево вверх, когда вспоминают реальное событие, например, дорогу из дома на работу, и вправо вверх, когда что-нибудь придумывают. Попросите человека, предположительно относящегося к визуалам, представить себе фиолетового барана, опускающегося на парашюте в огромный казан со взбитыми сливками, и проследите, не переместится ли его взгляд вправо вверх.

Общаясь с визуалом, используйте живой мир образов и включайте в свою речь такие слова, как «показать», «ясно», «видеть», «смотреть». Например, так: «Позвольте мне описать, как будет выглядеть...».

Используйте следующие фразы: «Я вижу, вы хотите сказать...», «Я хотел бы взглянуть на это...», «Позвольте продемонстрировать...».

### **Аудиалы**

Эти люди мыслят преимущественно звуками и словами. Они перемещают взгляд влево *в сторону*, когда вспоминают реальное событие, и вправо в сторону, когда что-нибудь придумывают. Их тоже можно проверить при помощи образа барана-парашютиста. Если они смотрят влево *вниз*, значит, в их мозгу происходит внутренний диалог.

Для эффективного общения с людьми этого типа используйте следующие фразы: «Я слышу, что вы говорите», «Мне нравится, как это звучит», «Я бы хотел рассказать вам о своих идеях...». Однако если их взгляд устремлен влево вниз, прервите свою речь. Это верный признак того, что они внимательно анализируют сказанное вами, используя для этого внутренний диалог.

### ***Кинестетики***

Эти люди хорошо осознают движения и реакции своего тела. Часто они обладают великолепной координацией, а также повышенной чувствительностью к жестам, позе и выражению лица других. Они переводят взгляд влево вниз, когда расслаблены, и вправо вниз, когда размышляют. Для эффективного общения с такими людьми используйте фразы, содержащие упоминание о физическом контакте: «У меня такое ощущение, что мы на правильном пути», «Я чувствую, что двигаться нужно именно в этом направлении», «Позвольте коснуться некоторых ключевых положений...»

Имея дело с кинестетиками, используйте эффективный язык тела. Невербальные сигналы важны для всех видов общения, однако наибольшее значение они имеют для людей этого типа. В общем случае для успешного и эффективного общения начинать нужно с понимания особенностей аудитории, а затем максимально приблизить содержание сообщения и стиль изложения к этим особенностям.

Понять особенности аудитории поможет вам активное слушание, навык, который можно совершенствовать только постоянной практикой. Прислушайтесь, какие слова употребляют другие люди, и в личном общении скорректируйте свой стиль изложения, чтобы он согласовывался с тем вариантом общения, который предпочитает собеседник.

### ***Психосоциотипы.***

*Экстраверты, интроверты.*

Сангвиники, холерики - <i>Экстраверты</i> Флегматики, меланхолики - <i>Интроверты</i>
--

В зависимости от потребности в общении и ее внешнего проявления нетрудно различить стиль общения экстраверта и интроверта.

*Экстраверсия* - это направленность деятельности сознания и психики на внешний мир, *интроверсия* — внутрь индивида. Экстраверты — очень общительные люди. Они с удовольствием рассказывают о себе и расспрашивают, охотно смеются, но могут быть несдержанными. Интроверты, наоборот, сдержанны и спокойны, мало смеются, замкнуты, тяготеют к уединению. Экстраверсия и интроверсия могут быть выражены у конкретного человека в большей или меньшей степени.

Обычному человеку экстраверт кажется шумным, несдержанным, назойливо откровенным, а молчаливый интроверт — высокомерным или запуганным. У него может сложиться впечатление, что первый его не уважает, а второй — не любит или боится.

### ***Экстраверты. (E) (extra- вовне)***

Ориентированы на окружающий их внешний мир. Это - главный объект их интереса. Из окружающего мира они получают энергию отдают ее в этот же мир.

Во внешних проявлениях такие люди чаще подвижны, активны, иногда просто шумные, оживленные, разговорчивые, общительные. Предпочитают не слушать, а говорить, высказываться вслух по любому поводу и даже без него. Они тянутся к другим людям и испытывают радость от общения с ними, будь-то один человек или целая компания. Экстравертам важно, чтобы вокруг что-нибудь происходило, желательно новое и интересное. Им нравится быть в центре внимания и событий. Если экстраверт сталкивается с какой-либо ситуацией, он спрашивает себя: «Как я могу воздействовать на нее?»

Экстраверта легко убедить или увлечь чем-либо, потому что он всегда открыт для нового. Информация извне - это воздух, которым он дышит. Если Вы верно нащупали интересную для него тему, Вам обеспечен благодарный слушатель, собеседник и зритель. Он может бесцеремонно перебить говорящего, но только из лучших побуждений - ему не терпится поделиться по этому поводу. Весело хохочет, воспринимает шутки и юмор.



Такие люди чаще всего высказывают все, о чем думают и нередко корят себя за это: «Неужели я так никогда и не научусь ради своей же пользы держать язык за зубами?»

Для таких людей очень важно ощущение нужности, важности, в том окружении, в котором они могут себя показать. Для экстравертов губительны: однообразие и скука, длительное одиночество и тишина, бездействие и продолжительная монотонная работа.

*Итак, ключевые слова, определяющие экстраверта:*

Оживленный, разговорчивый, шумный, ориентированный на окружающий мир, предпочитающий говорить, а не слушать, общительный, высказывающийся вслух, случается так, что сначала говорит (или делает), а потом думает и сожалеет; инициативный, экспрессивный, участвующий, полный энтузиазма, компанейский.

***Интроверты (I).***

Внимание людей интровертированных фиксируется на их внутреннем мире. Они получают энергию из того, что происходит внутри них, и туда же свою энергию направляют. Они предпочитают узнавать о вещах прежде, чем иметь дело с ними, и поэтому сначала думают, а потом действуют. (В отличие от экстравертов, которые зачастую вначале сделают что-либо, а потом задумаются - стоило ли это вообще делать).

Интроверт - это человек-айсберг, так как лишь небольшая часть его открыта внешнему миру. Во внешних проявлениях - это спокойный, рассудительный, иногда просто молчаливый или склонный к задумчивости человек. (Но в привычной и безопасной для себя обстановке он может быть раскованным, веселым, эмоциональным).

Но он способен развить настоящую активность, если требуется доказать правильность его собственных установок - будь-то выкладки разработанной им теории, нравственные убеждения или взгляды на любую жизненную проблему. В этом случае он может оказаться многословным и активным, а в случае несовпадения взглядов - самым непримиримым и последовательным противником.

Как следствие, интроверта нелегко сдвинуть с его точки зрения, а тем более заставить расстаться с какими-то представлениями, убеждениями, потому что для него - это потеря части самого себя. «Как об стенку горох!»- говорят о таких в сердцах.

Интроверт - он весь в себе. Их как бы нет; они растворяются в толпе, в компании, коллективе сослуживцев. Не входят в контакт, сдержаны, застенчивы, производят впечатление как бы отстраненности и пренебрежения по отношению к людям, которые расположены к ним всей душой - поэтому зачастую настраивают окружающих на недружелюбный тон. Интроверты относятся к миру с некоторым недоверием (обманет, проведет), поэтому от мира они отгораживаются оборонительной системой. Интроверт, который все самое сокровенное оставляет для себя, в своих раздумьях и размышлениях находит наибольшую радость и смысл своего существования. Его внутренний мир – это и есть весь мир, который бурлит и в котором он находит безопасность, спокойствие и уединение.

Ключевые слова, определяющие человека с интровертированной установкой сознания: спокойный; замкнутый; сосредоточенный; предпочитающий слушать, а не говорить; переживающий в себе; ограниченный в контактах; предпочитающий глубину широте; ориентирован внутрь себя; думает и лишь потом говорит или не говорит вовсе; кажется окружающим «стеснительным» и «отстраненным»; убежден, что «молчанье- золото» и не понимает, как люди могут столько болтать и почему не держат свои мысли при себе.

### **Пример:**

- *В частности, давая показания на суде, сангвиник обычно сильно волнуется, в описываемых им картинах преобладают личные переживания, граничащие с преувеличениями и искажениями фактов. Поэтому при допросе свидетеля данного темперамента необходимо быть наиболее терпимым, не выражать мимикой и эмоциями свое согласие или неодобрение, поскольку такие люди склонны к приспособленчеству и могут резко менять данные ранее показания, подстраиваясь под желаемое*
- *Меланхолики обычно драматизируют события, но так как в силу своего характера стремятся проникнуть в глубь явления, необходимо чутко реагировать на поведение свидетеля, помня, что большинство меланхоликов — эгоцентрики; поэтому контакт с таким свидетелем возможно установить лишь через интерес к его собственной личности*
- *Холерик невнимателен, взгляд его поверхностен; он эмоционально взрывоопасен, что требует особой осторожности в его допросе с целью предупреждения конфликтов в зале суда*
- *Флегматик — наиболее обстоятельный свидетель, но обычно стремится избежать встреч с властями, неохотно выполняет свой свидетельский долг*

## 2.3. Психология эффективного общения.

### *Стили, типы и приемы слушания.*

#### Стили слушания.

Обычно манера слушать не контролируется. Она складывается у человека стихийно и зависит от его пола, психического склада, занимаемого служебного положения, профессии.

Различают мужской и женский стили слушания. *Мужской стиль* характеризуется вниманием к *содержанию* разговора. Само слушание длится 10-15 секунд. Как только становится ясно, о чем идет речь, перебивают собеседника словами: «Понятно. Дальше» или открыто выражают несогласие. *Женский стиль* слушания характеризуется большим вниманием к *эмоциональной стороне* сообщения, самому процессу общения, а не к содержанию разговора. Женщины лучше понимают чувства говорящего, видят его как личность, реже перебивают.

Оба стиля слушания имеют достоинства и недостатки. Мужской стиль слушания может вызвать у собеседника дискомфорт, а то и помешать ему высказаться; женский стиль в отдельных ситуациях может быть малоэффективным. В особенностях мужского и женского стилей слушания скрыты причины того, почему женщины стараются уйти от крикливого начальника, мужчины же никогда не расстанутся с работой по этой причине. Если руководитель объясняет задание грозным тоном, женщина может не понять, что он говорит; для мужчины же это – не препятствие.

Тем, кто обнаружил у себя недостатки мужского стиля слушания, можно посоветовать давать собеседнику время высказаться.

Если вы склонны идти на поводу у эмоций говорящего, заражаться его настроением, нужно сосредоточиваться на информационной стороне разговора. Расположитесь немного дальше обычного от эмоционального собеседника и вслушивайтесь в смысл его слов, а не в интонацию.

#### Типы слушания.

Процесс слушания имеет два этапа. На первом происходит собственно слушание собеседника. На втором этапе после обдумывания и уточнения сказанного собеседники выражают свое отношение к услышанному.

**Пассивный тип слушания** уместен, когда вы чувствуете, что нужно помочь собеседнику высказаться: партнер не уверен в себе и говорит

медленно, с паузами, или у него быстрая, сбивчивая речь. Обычно статус человека, нуждающегося в пассивном слушании, ниже статуса слушающего. *Например: начальник выслушивает подчиненного, старший младшего, врач пациента, судья участника судебного процесса.*

На первом этапе не следует перебивать говорящего, ограничивая свое участие в беседе короткими репликами типа: «Да, понимаю», «Это интересно». Постарайтесь не переусердствовать, демонстрируя свое внимание: пристальный взгляд в глаза или в рот могут смутить любого, а преувеличенное отражение чувств вызвать недоумение. Когда собеседник останавливается, уместны слова: «Продолжайте, прошу вас», сочувственное молчание или одобрение высказанного.

Чаще всего необходимо **активное слушание**. Его цель – получить как можно больше информации от партнера.

Активное слушание отличается от пассивного тем, что на первом этапе допускается перебить говорящего уточняющим вопросом: «Что вы имеете в виду?», «Простите, я не понял...» и т. п., чтобы выяснить смысл выражения или слова.

Когда собеседник умолкает, уместно задать наводящий вопрос, который заставит его рассказать о каких-то не затронутых им сторонах дела. Стимулировать беседу можно и побуждением – прямой просьбой остановиться на таком-то моменте.

К приемам активного слушания относится и **перефразирование** – новая формулировка сообщения для проверки его точности. Применяется, если собеседник выражается неясно. Начать перефразирование можно так: «Вы хотите сказать, что...» или «Вы имеете в виду, что...». В том случае, когда партнер специально затемняет суть дела, такой прием позволяет выявить его истинные соображения.

Весьма эффективен прием **резюмирование** – подытоживание основных идей и чувств собеседника, например: «Итак, если я вас правильно понял...»

Чтобы поддержать расстроенного собеседника, применяют **эмпатическое слушание**, состоящее в передаче говорящему чувства сопереживания, что выражается в позе, жестах, мимике, взгляде, репликах одобрения или сочувствия: «Конечно...», «Еще бы...», «Я понимаю...» и т.д. Эмпатическое слушание целесообразно лишь тогда, когда удастся точно понять эмоциональное состояние собеседника. Необходимость **ритуального** слушания может появиться в официальной обстановке. Встретив старого

знакомого в ситуации, не располагающей к обстоятельной беседе, следует ограничиться ритуальным приветствием и, задав формальный вопрос: «Как дела?», не добиваться подробного ответа. Вам нужно лишь вежливо выслушать, а затем сказать нечто вроде: «Рад за тебя» или «Надеюсь, скоро все наладится».

### ***Выявление барьеров общения.***

Рассмотрим основные препятствия на пути к плодотворному общению.

**Мотивационный барьер** возникает, если у партнеров разные мотивы вступления в контакт, например, один заинтересован в развитии общего дела, а другого интересует только немедленная прибыль, т.е. каждый из партнеров преследует цели, идущие вразрез с намерениями другой стороны, и не говорит об этом открыто.

Лучше с самого начала выяснить намерения друг друга, согласовать мотивы сотрудничества. Если это не удастся, совместная работа обречена на неудачу.

**Этический барьер** возникает тогда, когда взаимодействию с партнером мешает нравственная позиция, несовместимая с вашей. Идти ли на компромисс, каждый решает сам. Но вот пытаться перевоспитывать или стыдить партнера не рекомендуется.

**Барьер стилей общения.** Как известно, у каждого человека свой стиль общения. Он зависит от темперамента человека, его характера, мировоззрения. Стиль общения формируется под влиянием воспитания, окружения, профессии.

Выделяют барьеры восприятия и понимания:

**Эстетический барьер** возникает в том случае, если партнер неопрятно, неряшливо одет, или обстановка в его кабинете, вид рабочего стола не располагают к беседе. Преодолеть внутреннее препятствие к ведению разговора трудно, и тем не менее, если этот контакт очень нужен, нельзя показывать, что нас что-то коробит.

### ***Пример:***

Комфортному общению может препятствовать разное **социальное положение** партнеров, особенно если один из них привык испытывать трепет перед начальством. Избавиться от такого отношения помогает

следующая установка перед разговором: *«Начальник такой же человек, как и я. Ему присущи все человеческие слабости. Можно представить, как его ругает жена или не слушает дочь. Есть много начальников и повыше его. У меня нет причин волноваться. Я буду говорить спокойно и просто, рассчитывая на понимание. Я уважаю свое дело, себя, и он это почувствует».*

Барьер **отрицательных эмоций** возникает в общении с расстроенным человеком. Если партнер, который обычно с вами вежлив, встречает вас нелюбезно, разговаривает, не поднимая глаз и т.п., не спешите принимать это на свой счет и искать причину в изменении его отношения к вам: быть может, он не в состоянии справиться с плохим настроением из-за хода собственных дел, семейных неурядиц, или его вывел из себя предыдущий посетитель.

**Состояние здоровья человека**, физическое или духовное, также влияет на то, как он общается, и у людей, страдающих различными неврозами, повышенным давлением, гастритом, переживающих личные потрясения или депрессию, может служить препятствием к продуктивному общению. Наблюдательным людям не составляет особого труда по внешним признакам догадаться о том, что происходит с человеком, выбрать соответствующий тон, слова, а быть может, и сократить время общения, чтобы не утомлять собеседника, которому нездоровится. Нередко люди в таком состоянии, а также по особым личным причинам стараются избегать контактов вообще.

**Психологическая защита**, выстраиваемая вашим партнером, – один из серьезных барьеров общения. Быть может, ваш равнодушный, неприветливый, неразговорчивый коллега или другой, колючий, как еж, нуждается не в осуждении, а в понимании, внутреннем сочувствии? Осознав, что барьер в общении с неудобным сотрудником или партнером вызван его желанием защититься, попробуйте изменить отношение к нему, и сложности в общении с таким человеком постепенно исчезнут.

**Барьер двойника** заключается в том, что мы невольно судим о каждом человеке по себе, ждем от партнера такого поступка, какой совершили бы на его месте. А потом возмущаемся: «Я бы так никогда не поступил!» В том-то и все дело, а *Он* ведь другой. Его позиция в этой ситуации определяется *его* нравственными нормами, *его* установками. Чтобы барьер двойника не возникал, нужно развивать способности к децентрации.

***К коммуникативным барьерам относят:***

- *Некомпетентность* одного из партнеров. Она вызывает чувство досады, ощущение потерянного времени. Поэтому очень важно иметь дело со знающим специалистом, а если произошла ошибка, вести себя по ситуации: если партнер совсем не разбирается в проблеме, вежливо свернуть разговор; если он владеет вопросом частично и обратиться больше не к кому, ввести его в курс дела, не подчеркивая при этом свою большую осведомленность.
- *Неумение* партнера ясно и последовательно *выражать* свои мысли весьма мешает общению. Тем, кто столкнется с таким собеседником, можно посочувствовать. Придется набраться терпения и использовать все свое умение слушать, задавать вопросы, чтобы получить от партнера хоть какую-то информацию.
- *Плохая техника речи партнера*, невнятная речь, скороговорка, очень тихий или, наоборот, пронзительный голос способны вывести из себя кого угодно. Но если вы заинтересованы в контакте именно с этим партнером, придется приспособливаться к его манере говорить, да еще и не показывать вида, что вы чем-то недовольны!
- *Неумение слушать* проявляется в том, что партнер перебивает, начинает говорить о своем или уходит в собственные мысли и вовсе не реагирует на ваши слова. Компенсировать неумение партнера слушать можно только своим искусством говорить.
- *Барьер модальностей*. Незнание того, что у каждого человека есть свой приоритетный канал восприятия, нередко затрудняет общение.

### **Пример:**

Вот пример неэффективной коммуникации:

*Первый собеседник: «Представьте себе...»; Второй собеседник: «Послушайте меня...»*

*Они говорят на разных языках. В бытовой сфере это приводит к непониманию и обидам.*

*Или такая зарисовка. Жена возмущенно говорит мужу: «Когда ты выбросишь эти ужасные тапочки? На них же смотреть страшно!» Он возражает: «Они хорошие, мне в них удобно». Очевидно, она визуал, а он кинестетик, и ему важен не внешний вид обуви, а свои ощущения в ней.*

Как же вести себя, чтобы барьеры в общении не возникали?

Прежде всего – вырабатывать чувство собственного достоинства, уверенность в себе. Люди с таким отношением к себе не так придирчивы к другим. Они не склонны приписывать окружающим неуважение к себе, «черные мысли» и поступки «назло». Помогает также умение видеть за каждым неадекватным поступком человека проявление его психологических особенностей, а может быть, и проблем.

При возникновении барьера в общении сразу же надо задать себе вопрос: «В чем дело? По чьей вине возник дискомфорт в общении?» Если нашли у себя одну из названных ошибок в поведении, что ж, нужно заняться работой над собой. Если же мы определили, какой именно барьер в общении создал наш партнер, мы можем так построить свое поведение, чтобы уменьшить или устранить барьер.

Нужно строить свое высказывание по схеме, называемой «Я-высказывание». Преимущества такого подхода очевидны: мы переносим акцент с «плохого» партнера на себя, делаем это нашей проблемой, и если партнер дорожит отношениями, он сделает то, о чем мы его конкретно попросили.

Чтобы преодолеть барьеры в общении, нужно поставить «диагноз» себе или партнеру и так построить свое поведение, чтобы уменьшить или устранить барьер.

### ***Стратегия ведения переговоров с трудным собеседником.***

(Пять шагов стратегии прорыва (У. Юри))

Независимо от того, с кем вы ведете переговоры — с преступником, захватившим заложников, с начальником или с подростком, — основные принципы остаются неизменными. Вот вкратце пять шагов стратегии прорыва, которая применяется при ведении переговоров.

**1. Поднимитесь на балкон.** Первый шаг заключается не в контроле над поведением оппонента, а в управлении собственным поведением. Если собеседник отвечает на ваше предложение отказом или бросается в атаку, от неожиданности вы можете пойти на уступки или нанести ответный удар. Поэтому следует приглушить свою реакцию, распознав игру. Затем следует выиграть время для размышлений. Используйте это время, чтобы вспомнить о своих интересах и своей НАОС. В процессе переговоров не забывайте о конечной цели. Не выходите из себя и не сводите счеты — сосредоточьтесь на том, чего вы хотите добиться. Не реагируйте: поднимитесь на балкон.

**2. Перейдите на их сторону.** Прежде чем начинать переговоры, необходимо создать для них благоприятную атмосферу. Необходимо рассеять гнев, страх, враждебность и подозрительность противной стороны. Оппоненты ожидают от вас атаки или сопротивления. Действуйте вопреки их ожиданиям. Слушайте их, признавайте их аргументы и по возможности соглашайтесь. Признайте их полномочия и компетентность. Не спорьте: перейдите на их сторону.



**3. Смените обрамление.** Следующая задача — изменить игру. Когда противная сторона занимает жесткую позицию, у вас возникает желание отвергнуть ее, но обычно это лишь усиливает упорство ваших оппонентов. Вместо этого следует переключить их внимание на необходимость удовлетворения интересов каждой из сторон. Возьмите слова противной стороны и представьте их как попытку разрешить проблему. Задавайте вопросы, ориентированные на разрешение проблемы, такие как: «Почему вы этого хотите?», «Что бы вы делали на моем месте?» или «Что, если мы...» Не пытайтесь учить оппонентов — пусть их учителем станет сама проблема. Смените обрамление их тактики, обойдя каменные стены, отразив атаки и распознав уловки. Не отвергайте: смените обрамление.

**4. Постройте золотой мост.** Наконец вы готовы начать переговоры. Однако противная сторона все еще колеблется, не убежденная в выгоды соглашения. У вас может возникнуть желание подтолкнуть оппонентов или настоять на своем, но эти действия, скорее всего, лишь усилят их сопротивление. Поступите наоборот — тяните их в нужном вам направлении. Представьте себя в роли посредника, задача которого состоит в том, чтобы облегчить им согласие. Вовлеките противную сторону в этот процесс, используя ее идеи. Попытайтесь выявить и удовлетворить ее неучтенные интересы, и особенно — основные человеческие потребности. Помогите оппонентам сохранить лицо и представить результат переговоров как их победу. Не спешите. Не принуждайте: постройте золотой мост.

**5. Используйте силу для обучения.** Если противная сторона по-прежнему оказывает сопротивление и убеждена, что сможет одержать победу без переговоров, вы должны убедить оппонентов в обратном. Необходимо затруднить им отказ. Для этого можно использовать угрозы и силу, но такая тактика вызовет ответную реакцию; если вы загоните их в угол, они, скорее всего, усилят сопротивление, бросая в бой новые ресурсы. Поэтому лучше объяснить противной стороне, во что обойдется срыв соглашения. Задавайте вопросы, побуждающие противную сторону обратиться к действительности, предупреждайте, а не угрожайте, и продемонстрируйте свою НАОС. Используйте НАОС только в случае крайней необходимости и минимизируйте сопротивление, проявляя сдержанность и убеждая противную сторону, что ваша цель — не победа, а взаимная удовлетворенность. Дайте понять, что золотой мост всегда открыт для них. Не обостряйте конфликт: используйте силу для обучения.

*Во время Гражданской войны в Америке Авраам Линкольн однажды произнес речь, в которой сочувственно отозвался о мятежниках Юга.*

*Пожилая дама, фанатичная сторонница федерации, упрекнула его в том, что он с симпатией говорит о врагах, вместо того чтобы думать об их уничтожении. «Напротив, мадам, — ответил Линкольн. — Я побеждаю своих врагов тем, что превращаю их в друзей».*

Стратегия прорыва служит именно этой цели — победить противников, превратив их в партнеров по переговорам.

### **3. СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СУДЕЙ.**

#### **3.1. Стресс, стрессовое состояние.**

"Стресс-это не просто жизнь, это аромат и вкус жизни, полная свобода от стресса означает смерть."

Г.Селье

В переводе с английского языка «стресс» обозначает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние.

Стресс может быть и полезным, и в этом случае он "тонизирует" работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того, чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий.

Стресс – эмоциональное состояние, отличительной чертой которого является необычайно сильное психическое напряжение, которое препятствует нормальной жизнедеятельности организма. Такое состояние формируется под воздействием какой-либо кризисной ситуации.
--

Различают *два вида* стресса *дистресс* (от английского слова distress – истощение, несчастье) и эустресс.

*Эустресс* рассматривается как положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. При эустрессе происходит активизации процессов самосознания, осмысления действительности, памяти.

*Дистресс* же наступает лишь при очень частых и чрезмерных стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадежности, сознание чрезмерности, непосильности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий.

Интеллектуальным признаком стресса является нарушение логики

мышления, спутанное мышление, трудность принятия решений, частые сбои в вычислениях, снижение творческого потенциала.

Физиологические проявления стресса касаются почти всех систем органов человека – пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной.

Болезненные проявления, которые свидетельствуют о запредельном «запороговом» воздействии стрессов на организм человека, на его нервную систему и психику:

- Приступы головокружений, потемнения в глазах вплоть до полного нарушения сознания.
- Повышенная потливость ладоней.
- Пароксизмы (приступы) учащенных сердцебиений или «замираний» сердца.
- «Блуждающие» боли в шее и спине.
- Постоянные или приступообразные головные боли без значительного изменения артериального давления.
- Дрожь в руках.
- Нестабильность артериального давления.
- Непреодолимое внутреннее беспокойство.
- Чувство постоянного напряжения.
- Сонливость днем.

Выделяют три *стадии стресса*. Первая – реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная *стрессоустойчивость*. Если же действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия – истощение. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым «вредностям», увеличивается опасность заболевания.

Специалисты в области стресса считают, что длительный стресс, связанный с хроническим воздействием негативных факторов, даже если их интенсивность невелика, переносится человеком значительно тяжелее, чем сильные, но однократные стрессоры. Длительный стресс может перейти со временем в болезненное состояние – депрессию. Выход из состояния депрессии весьма длителен даже при помощи психотерапевтов (до полугода!).

### **3.2. Стресс-факторы, отрицательно влияющие на профессиональную деятельность судей.**

Служба в правоохранительных органах во всем мире традиционно относится к видам профессиональной деятельности с высоким уровнем эмоционально-стрессовых нагрузок.

#### *Стрессогенные факторы деятельности судей:*

- Высокая плотность рассматриваемых дел (особенно для женщин) и постоянный дефицит времени;
- необходимость оперировать большим объемом информации;
- высокая ответственность за принимаемые решения;
- высокая самостоятельность в принятии решений;
- напряжение, связанное с выбором правильного решения среди возможных альтернатив;
- высокая плотность судебных заседаний;
- необходимость постоянно поддерживать высокий профессиональный уровень;
- грубая манера общения, заявление необоснованных ходатайств, отводов, замечаний, стремление вывести из равновесия и другие способы психологического давления сторон.

Судебный стресс является следствием психологического напряжения, сопутствующего формализованной и, внешне эмоционально ограниченной, атмосфере судебного заседания.

Профессиональный стресс – многообразный феномен, выражающийся в психических и физических реакциях на напряженные ситуации трудовой деятельности человека.

Любой профессиональный стресс является эмоциональным, не зависимо от того, вызван ли он страхом совершить ошибку, стресс от несовпадения темпов общения, режима трудовой деятельности или внеорганизационные факторы (проблемы семейной жизни из-за сверхнормативных нагрузок на работе, ограничение индивидуальной свободы и т.д.). Все факторы, вызывающие профессиональный стресс, можно условно разделить на объективные (мало зависящие от личности судьи) и субъективные (развитие которых больше зависит от самого человека).

Стрессорами (факторами стресса) в профессии судьи считаются: монотонность трудового процесса, высокое чувство ответственности,

быстрое переключение при принятии решений, степень соответствия между ожидаемым и действительным результатом в труде, стимуляция и длительное эмоциональное напряжение.

Внутриличностные стрессы, в свою очередь можно подразделить на: профессиональные, стрессы личностного характера и стрессы, связанные с плохим соматическим здоровьем.

Одной из причин профессионального стресса является сам характер работы. Существуют определенные ролевые ожидания от образа судьи, созданного обществом. И они способны стать источником психологического напряжения для многих судей - как следствие желая соответствовать этим ролевым ожиданиям. Тот образ судьи, который мы видим перед собой, можно охарактеризовать как абсолютно холодную, лишённую каких-либо эмоций, принимающую решения, машину, символ беспристрастности.

Профессиональные причины стрессов обусловлены также нехваткой знаний, умений и навыков (стресс новичков), а также ощущением несоответствия между трудом и вознаграждением за него.

Причины стресса личностного характера носят неспецифический характер и встречаются у работников суда. Чаще всего это неадекватная самооценка, неуверенность в себе, страх неудачи, низкая мотивация и т.д.

Источником профессиональных стрессов может быть и состояние здоровья человека. Так хронические заболевания могут приводить к стрессам, так как они требуют повышенных условий для их компенсации и снижают эффективность деятельности судьи, что может отразиться на его авторитете и социальном статусе. Острые заболевания также служат источником переживаний как за счет соматических связей, так и косвенно. "выключая" на время работника из трудового процесса.

Профессиональный стресс может оказать серьёзное влияние на жизнь сотрудников и их семей. Сила стрессогенного влияния зависит как от уровня стресса, связанного с определённым событием, так и от частоты подобных событий.

**Пример:**

*Среди факторов, отрицательно отражающихся на психическом и соматическом состоянии здоровья судей, - постоянно увеличивающаяся рабочая нагрузка. Вид бесконечной череды дел, растущая стопка документов на столе и невозможность ничего сделать, чтобы уменьшить ее, создают психологический дискомфорт для многих судей.*

*Значительно ухудшает положение убежденность абсолютного большинства судей, что как бы много судья не работал, ускорить рассмотрение дела невозможно вследствие процессуальных проволочек со стороны других участников процесса.*

***Пример:***

*Последствия судебного стресса семейное положение:*

*К одному из наиболее значимых показателей психологического и социального благополучия относится семейное положение. По данным статистики наблюдается значительное число одиноких (разведенных или никогда не состоявших в браке) судей, а в их числе, обращает на себя внимание, подавляющее преобладание женщин. В семейном положении обследованных судей, среди мужчин и женщин, наблюдались значительные различия. Примерно 50% женщин-судей не замужем, а 16% из них - никогда не были замужем. По мнению психологов, женщины в большей степени подвержены воздействию судебного стресса, а одинокие женщины-судьи в особенности.*

***Пример:***

*Соматическое здоровье:*

*Хорошо известно влияние психологического стресса на возникновение ряда заболеваний, в особенности сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта и заболеваний кожи. Именно эти виды соматической патологии преобладают среди судей.*

***Феномен профессионального выгорания.***

К профессиональным стрессам тесно примыкает явление, которое в различных источниках обозначается как "феномен профессионального выгорания", явление "психического выгорания", "синдром эмоционального выгорания" и т.д. Под этим явлением понимают "состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы". Именно работа с людьми, в силу предъявляемых ею высоких требований к судье, особой ответственности и эмоциональных нагрузок, содержит в себе опасность тяжелых переживаний, связанных с рабочими ситуациями и вероятностью возникновения профессионального стресса.

*Эмоциональное истощение проявляется в чувстве эмоциональной опустошенности, уменьшении количества положительных эмоций, возникающих в связи со своей работой.*

*Деперсонализация проявляется в циничном отношении к труду и объектам своего труда (бесчувственное, равнодушное отношение к участникам*

судебного процесса, посетителям).

*Редукция профессиональных достижений* проявляется в формировании чувства некомпетентности, фиксации на неудачах в своей профессии.

За последние годы психическое выгорание понимается как профессиональный кризис, связанный с работой в целом, а не только с профессиональными межличностными взаимоотношениями.

Таким образом, в самом общем виде синдром выгорания можно определить как неадаптивную реакцию на профессиональный стресс. Выделяя основное, можно сказать, что «выгорание» характеризуется состоянием хронической усталости, эмоционального истощения, опустошенности. Появляются трудности концентрации, снижается продуктивность работы. Нарушаются отношения с окружающими — отмечается чрезмерная обидчивость, чувствительность к критике, частые конфликты. Если вовремя не помочь себе, описанные симптомы могут усугубляться и проявиться уже на физическом уровне в форме снижения иммунитета к болезням, повышенного травматизма.

Другим проявлением, а скорее — следствием эмоционального выгорания является такое негативное проявление профессиональной деятельности, как стандартизация общения, применение в работе стереотипных навыков, одинаковых заготовок, подмена творческой продуктивной деятельности формальным исполнением своих обязанностей.

К непосредственным проявлениям синдрома выгорания можно отнести следующие проявления:

- увеличение негативного взаимодействия с семьей и значимыми людьми;
- снижение способности успешно разрешать собственные личные и профессиональные проблемы;
- постоянное чувство озабоченности по поводу работы;
- чувство тяжести и пустоты, связанное с работой;
- раздражение, направленное на коллег;
- отношение к работе как к тяжелой необходимости, а не как к чему-то, приносящему удовлетворение. Особой группой симптомов могут стать разного рода психофизиологические явления, такие как бессонница, головные боли, и т. п.

### ***Стадии синдрома выгорания:***

**1. Напряжения:** приглушение эмоций, исчезает острота чувств, появляется неудовлетворенность собой.

**2. Резистенции:** ощущение загнанности в клетку, негативные чувства к коллегам и клиентам, неадекватные эмоциональные реакции, интерпретируемые партнерами как неуважение, упрощение профессиональных обязанностей, хотя интеллект и навыки сохранены, но при пустом взгляде и холодном сердце.

**3. Истощение:** нет эмоций, сил, воли. Действует один ум, но работа проходит «на автопилоте», резкость, озлобленность, грубость, осуждение бывших профессиональных ценностей, отстраненность, уединение вплоть до отчуждения от близких. Первые психосоматические симптомы: головные и спинные боли, бессонница или просоночное состояние, апатия, депрессия, тошнота, а затем и любые другие психосоматические болезни, например, ожорство или анорексия.

Среди женщин чаще встречается эмоциональное истощение, а среди мужчин — чувство деперсонализации.

Существует наличие связи между семейным положением и выгоранием, отмечается более высокая степень предрасположенности к выгоранию лиц (особенно мужского пола), не состоящих в браке. Причем холостяки в большей степени предрасположены к выгоранию даже по сравнению с разведенными мужчинами.

**"Кризис среднего возраста"** - хорошо известный психологический феномен. Обычно он связывается со смертью родителей, отдалением детей, ухудшением здоровья, признаками старения во внешнем облике, снижением сексуальной активности и часто совпадает со сходными изменениями у супруги или партнера. Высокий уровень разводов в этом возрасте означает, что многие судьи будут в дальнейшем страдать от одиночества. Все это может значительно усиливать уязвимость личности к стрессу и несет и определенные негативные последствия, в виде сомнения в необходимости долговременных прочных отношений.

Вновь назначенные судьи получают достаточную психологическую нагрузку в зале судебных заседаний, поэтому получение дополнительного стресса в личной жизни может стать для них фатальным и проявиться в различных феноменах – в постоянном ухудшении настроения в зале судебных заседаний, в значительных задержках при рассмотрении дел, затруднении в принятии решений и, даже, во враждебном отношении к окружающим в целом.

Изменения в законодательстве также вносят свой вклад в уровень психологического напряжения. При этом новые правила проведения процесса заставляют судей постоянно следить за новыми веяниями, а для судей, давно находящихся в должности, это может быть затруднительно. К



давлению нового законодательства можно добавить давление новых технологий. Судьи среднего возраста должны осваивать использование компьютеров и текстовых процессоров.

### **Пример:**

#### ***Судьи в сельских и отдаленных от крупных городов районах***

*Эта категория судей в изолированных сельских сообществах признана особенно уязвимой к воздействию стресса. Для большинства судей, назначенных в отдаленные сельские районы, это назначение способствует возникновению чувства острой изоляции. Ощущение своей чуждости окружению вызывает затруднения и порой судебную дисквалификацию в принятии решений.*

*Судья должен избегать проявлений фаворитизма в отношениях с друзьями и знакомыми, которые могут потенциально стать участниками судебного процесса, при этом избегая излишней дистанции в отношениях, препятствующей его признанию в чрезвычайно ограниченном социальном окружении. В сельской области, помимо этого, существует актуальная проблема потери личной анонимности.*

#### ***Судьи в городах***

*Судьи в городе часто испытывают стресс в результате крайне высоких рабочих нагрузок. Работа идет в течение многих часов под неотступным давлением расписания судебных процессов. Общение с коллегами крайне затруднено и возможно лишь во время кратких перерывов.*

#### ***Судьи – председатели***

*Особая группа судей, также подверженная воздействию стресса, - это председатели судов. Перед общественностью и прессой они предстают не только как судьи, но и как представители правосудия. Требования, которые предъявлялись к руководителю суда прежде, кардинально изменились в последние двадцать лет. Они должны защищать репутацию своих судей и их привилегии, следить за увеличением производительности труда и принимать меры, ведущие к сокращению судебных ошибок, адекватно реагировать на жалобы при ненадлежащем осуществлении правосудия.*

### **3.3. Управление эмоциональным состоянием в процессе общения.**

Судебная деятельность изобилует эмоциями, главным образом отрицательными. Судья - не робот, добру и злу внимающий равнодушно. У любого человека преступление, особенно тяжкое, вызывает чувство

негодования, презрения. Но судья как профессионал не должен внешне проявлять подобные чувства. Он должен, будучи внутренне эмоциональным, в своем внешнем поведении при восприятии фактов, обстоятельств оставаться бесстрастным. Только такое поведение судьи обеспечит и установление объективной истины по делу, и воспитательное воздействие судебного процесса. Умение управлять своими чувствами требует от судьи развитых волевых качеств - выдержки, хладнокровия, самообладания.

Возможности человека в самоуправлении поведением и психологическими состояниями, с одной стороны, достаточно велики, но, с другой стороны, ограничены. Человек вполне в состоянии управлять всем, что осознается им и находится под контролем его воли. Самоконтроль психологии и поведения может осуществляться исключительно на сознательной основе.

Прежде всего, нужно научиться регулировать свои эмоции и непосредственные действия в ответ на эмоции и действия других людей, так как от этого зависит ваше собственное благополучие, а также нормальное существование других людей и взаимоотношения с ними.

Нужно научиться влиять на свои настроения и чувства, причем даже тогда, когда они уже возникли. Что же касается аффектов, страстей и стрессов, то их желательно предупреждать, так как практически повлиять на них, когда они уже возникли, очень трудно. Но научиться сдерживать свои эмоции и поведенческие реакции можно, например, посредством специальных упражнений типа аутотренинга.

Разные люди в зависимости от их индивидуальности и личного опыта по-разному реагируют на те или иные обстоятельства жизни. Холерики, например, в целом более эмоциональны, чем флегматики. На сравнительно незначительные жизненные события они реагируют бурно, их эмоциональная реакция ярко выражена. Подобного рода эмоциональность, вызванная индивидуальными различиями в темпераментах, является чаще всего природно обусловленной, т.е. зависит от врожденных особенностей нервной системы человека. Поэтому такую внутреннюю эмоциональную реакцию некоторых людей на обстоятельства надо принимать как должное и просто привыкать к ней как к неизбежной.

Но есть эмоциональность и другого рода, представляющая собой дурные привычки, сложившиеся в процессе жизни человека. Такими реакциями он, в принципе, в состоянии управлять, но для этого ему нужно знать их причину, выработав у себя новую, более адекватную форму эмоционального реагирования на те же самые жизненные обстоятельства.

Первый шаг на пути избавления от подобного рода эмоций состоит в том, чтобы узнать и почувствовать, когда, при каких обстоятельствах соответствующие неадекватные эмоциональные реакции возникают и как они развиваются, выходя за пределы разумного. В связи с этим вы должны ответить на следующие вопросы:

Есть ли у меня неадекватные эмоциональные реакции?

При каких обстоятельствах они возникают?

В чём эти реакции проявляются?

Как можно практически воздействовать на эти реакции?

Ответить на эти вопросы можно, проанализировав свое поведение в жизненных различных ситуациях, поговорив с близкими, прослушав записи собственного голоса или просмотрев видеозаписи собственного поведения в ряде эмоциогенных ситуаций (во время судебного процесса).

Собрав необходимые сведения, вы можете принять конкретное решение о том, как действовать в эмоциогенных ситуациях для того, чтобы предупредить, заблокировать или ослабить силу уже возникшей эмоции.

Пути предупреждения эмоций сугубо индивидуальны. Найти их можно, только постоянно экспериментируя над собой.

Но в любом случае успех не приходит сразу. Требуется большая, систематическая и настойчивая работа человека над собой, так как нежелательные эмоциональные реакции, от которых хочется избавиться, представляют собой довольно устойчивые жизненные привычки, психологические установки, автоматически возникающие на подсознательном уровне и реализуемые вне непосредственного сознательного и волевого контроля со стороны человека.

С собственными эмоциями, к сожалению, нам часто приходится иметь дело не тогда, когда они возникают, а уже тогда, когда они существуют и действуют, и мы находимся в их власти. Тем не менее, необходимо научиться сдерживать, блокировать их, не давать развиваться дальше. Здесь, однако, требуется иная тактика поведения.

При возникновении эмоции нужно постараться отвлечься от причин, ее вызывающих, и сосредоточить свое внимание на самой эмоции, поставив перед собой цель, сдержать ее, не дать разрастись и проявиться вовне. Хорошим отвлекающим приёмом может служить переключение внимания на какой-либо объект или дело, связанное с другой, не менее актуальной потребностью.

Есть меры, направленные на прекращение, угасание уже возникшей эмоции. Это прежде всего внутреннее расслабление и самовнушение успокаивающего характера. Здесь вполне могут оказаться полезными специальные упражнения, например, расслабление отдельных групп мышц и тела в целом, повторение фраз самоуспокоительного типа: «Я спокоен», «Я сдерживаю свои эмоции», «Я расслаблен», «Мне становится лучше» и некоторых других.

Уже возникшая эмоция исчезает не сразу, и для полного эмоционального самоуспокоения требуется от 10-15 минут до нескольких часов. Вначале, когда эмоция охватывает человека и он пытается её сдержать, кажется, что и мышечное расслабление, и самовнушение ничем не помогают. Но на самом деле это не так. Просто эмоции связаны с мышцами, которые крайне медленно сокращаются и расслабляются. В момент самовнушения обычно идет длительная внутренняя борьба между факторами, сохраняющими (усиливающими) эмоцию, и факторами, которые ей препятствуют. Эта борьба требует как минимум нескольких минут. Обычно она кончается победой человека, если он, не отвлекая свое внимание от эмоции, настойчиво пытается её погасить.

Внутренняя победа человека над собственной эмоцией проявляется, в частности, в том, что он начинает чувствовать себя спокойнее, физически и психологически расслабленным.

Окружающих мы воспринимаем иначе, чем самих себя, поэтому и оказание психологического воздействия на них несколько отличается от влияния на себя.

Для выполнения своей регулирующей роли судья должен обладать такими качествами как:

- самоконтроль;
- эмоциональная сдержанность;
- умение сохранять спокойствие в напряженных ситуациях;
- требовательность к форме поведения и высказываниям участвующих лиц;
- проявлять терпимость;
- тактичность;
- способность к релаксации;
- снижению чрезмерной эмоциональной возбужденности отдельных участников заседания;

### **3.4. Стрессоустойчивость и методы преодоления стресса.**

**Стрессоустойчивость** – это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связана с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Стрессоустойчивость следует понимать способность отвечать на напряженные ситуации таким изменением эмоционального состояния, которое приводит не к уменьшению, а к увеличению работоспособности.

*Выделяют две основные формы противостояния устойчивому состоянию напряженности:*

1. физические упражнения и медитацию, особенно действенны при умеренном стрессе;
2. психотерапию, которая помогает устранить не только следствия, но и причины данного состояния.

Чтобы эффективно справляться со стрессом, необходимо в известной мере усовершенствовать наши психические процессы мышления. Все мы видим мир по-разному, каждый из нас реагирует на окружающую Действительность уникальным образом. Как уже было сказано выше, стрессы для каждого из нас – не одно и то же.

Уровень стресса можно снизить с помощью внутренних механизмов, создающих и удерживающих в нашем сознании ощущения стресса. Если мы страдаем от вспышек гнева, колебаний настроения, подавленности и самоуничтожения, то вполне уместно проверить, в чём причина наших страданий. Психологи установили, что наше восприятие самих себя и окружающего мира зависит от наших внутренних состояний, возникающих раньше, чем мы успеваем понять то, что мы чувствуем.

Многие ученые, разрабатывали рекомендации для профилактики появления стрессов. Вот что, к примеру, рекомендуют австралийские специалисты:

- Полдня в неделю нужно проводить так, как вам нравится.
- Не реже одного раза в день говорите самому дорогому для вас человеку тёплые слова. Не сомневайтесь, что он скажет вам в ответ то же самое. В нашем суровом мире одно сознание того, что вас кто-то любит, способно защитить от тяжёлых срывов.

- Два или три раза в неделю давайте себе физическую нагрузку. Упражнения не должны быть изматывающими, но если после занятий вам не понадобился душ, значит вы что-то делали неправильно или же не достаточно тренировались.
- Пейте побольше воды. Для того, чтобы поддержать тело в хорошей форме, следует выпивать только одной воды не менее 1 – 1,5 литра в день.
- По меньшей мере, раз в неделю занимайтесь тем, что вам вроде бы «вредно» (можно, например, чуть-чуть нарушить диету, на которой вы сидите, побалуйте себя сладеньким).
- Не позволяйте расхищать свою жизнь. Будет лучше, если некоторые письма останутся нераспечатанными, а телефонные звонки – без ответа. Бесцеремонные люди крадут часы (даже дни) вашей жизни и создают вам стрессы, заставляя делать то, что вам не нужно и не нравится.
- Видите дневник, заполняя его интимными подробностями или мелкими событиями дня. Дневник должен помогать вам эффективно планировать свою жизнь и избегать неожиданных неприятностей.
- Когда вы подавлены или рассержены, занимайтесь интенсивной физической работой: вскопайте огород, раскидайте сугробы, переставьте мебель. Можно отправиться загород и покричать там. Подобные неадекватные поступки неплохо защищают человека от стрессов.
- Съедайте хотя бы по одному банану в день. В них практически все витамины, много микроэлементов, к тому же они обладают высочайшей энергетической емкостью.
- Купите (если у вас еще нет такого) телефонный аппарат с записывающим устройством или с определителем. Это позволит вам не дергаться из-за каждого звонка и сохранять действительно нужную для вас информацию.

Верно говорить, что на ошибках учатся. И при каждой неудаче уместно и полезно спрашивать себя: почему я не достиг своей цели? Какое препятствие помешало мне? Как мне двигаться вперед дальше? Как далеко я уже успел продвинуться? Нам необходимо фиксировать свои достижения и успехи.

Среди эффективных способов лечения и управления стрессом, возникающим в ходе профессиональной и других видов деятельности человека, хорошо зарекомендовала себя **аутогенная тренировка**. Она является одним из методов релаксации. При аутогенной тренировке обеспечивается полное сохранение самоконтроля, упражняется воля человека; при этом не исключаются проявления инициативы и творческого подхода. Она позволяет не только предупредить вредные последствия стресса и возникновение некоторых заболеваний, но и повысить общую работоспособность, тренировать волю, внимание, память, овладеть своими эмоциями, выработать навыки самонаблюдения.

Аутотренинг направлен на перестройку сознания человека. Лица, занимающиеся аутогенной тренировкой, приобретают способность быть спокойными, бодрыми, уравновешенными в течении всего дня, в нужное время засыпать, управлять своим настроением.

Помимо релаксации в аутотренинге используются такие приемы как визуализация, которая заключается в создании внутреннего образа с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных и осязательных ощущений, и утверждение, которое заключается в объединении внутренних образов и слов, повторяющихся неоднократно, в результате чего мозг настраивается на нужную волну и начинает активно работать на достижение намеченной цели. Иными словами, после освобождения от стрессовой энергии (релаксации) вы можете перейти к самовнушению.

***Пример:***

Так, стресс неудач и рухнувших надежд особенно вреден. Но если в такой ситуации вы воспользуетесь аутотренингом, то повысите свою стрессоустойчивость. Расслабив свои мышцы, просто скажите себе: *"Совершенство не возможно, но в каждом виде достижений есть своя вершина. Я буду стремиться к ней и довольствоваться этим. Крахи и падения не могут сбить меня с пути. Все мои падения будут такими мягкими, как удачное приземления профессионального парашютиста. Неприятности, стремящиеся ко мне, как бумеранг возвратятся обратно. Я буду переносить их, как прикосновение легкого весеннего ветерка к моей щеке"*.

Итак, стресса не следует избегать. Есть способы перехитрить стресс:

- Аутогенная тренировка.
- Больше движения (бег, аэробика).
- Не затягивать с разрешением любых конфликтов.
- Сходить в кино, послушать любимую музыку, делать то, что нравится.

- Сократить до минимума поездки и встречи, без которых можно обойтись.
- Научиться говорить людям «нет».
- Не перегружаться.
- Не злоупотреблять энергетиками, алкоголем.
- В стрессовой ситуации желательно сделать паузу хотя бы 15-20 минут, прогуляться, поговорить с друзьями.
- Переключить внимание на приятную тему.
- Если опаздываешь, нужно внушить себе, что как бы ты не злился – пробка на дороге от этого не рассосется, маршрутка не поедет быстрее.
- При получении неприятного известия бывает полезно представить себе более страшный «сценарий».
- Красный, желтый и оранжевый цвета действуют как сильные раздражители.
- Голубой цвет – это цвет глубокого шока, цвет страха, цвет стресса.
- Синий и зеленый цвета успокаивают.
- Хорошая классическая музыка снимает чувство подавленности и «убитости».
- Съешьте банан. В нем есть сиротин (гормон счастья) и витамин В. Рекомендуется также шоколад.
- Попросите кого-нибудь три минуты короткими нажатиями помассировать энергетическую точку в середине ступни.
- Любовь – лучшее лекарство от стресса. Во время оргазма выделяются эндорфины – гормоны счастья.
- Первые 2 часа после возвращения с работы домой считаются наиболее критическими.
- Душ, теплая ванна.
- Полноценный глубокий сон.
- Делайте что-нибудь с настроением. Хобби - то, что нужно. Исцеление не в том, что вы делаете, а как вы к этому относитесь.
- Чтобы избежать постоянного дистресса, разочарования и неудач, не нужно браться за непосильные задачи.

В последнее время в США завоевал широкое признание как средство эффективной борьбы со стрессом массаж. Массаж снимает мышечное напряжение, снижает кровяное давление, развивает гибкость и упругость мышц.

### ***Первая помощь в острой стрессовой ситуации.***

1. Первое и главное правило гласит, что в острой стрессовой ситуации не следует принимать никаких решений, равно как и пытаться их принимать (исключение составляют стихийные бедствия,



когда речь идет о спасении самой жизни).

2. Прислушайтесь к совету предков: сосчитайте до десяти.

3. Займитесь своим дыханием. Медленно вдохните носом и на некоторое время задержите дыхание. Выдох осуществляйте край не постепенно, также через нос, сосредоточившись на ощущениях, связанных с вашим дыханием.

### ***Упражнение «Поплавок».***

Жизнь не так проста, как кажется, и временами преподносит неожиданные сюрпризы. Ни один страховой полис не избавит вас от решения трудных задач, но, в конце концов, ведь каждому испытания посылаются по силам.

Представьте себе бурное море, шторм, ураган, смывающие все на своем пути мощные валы волн. Внезапно ваш взор выхватывает поплавок, уходящий под воду и снова выныривающий на гребень волны. Представьте, что вы и есть этот поплавок, а бурное море — ваша жизнь. На вас накатываются волны житейских невзгод, но вы — непотопляемы. Вы снова и снова всплываете на поверхность. Ваша уверенность и ваша удача наполняют этот поплавок и выталкивают его на поверхность. Наконец, море, не одолевшее вас, успокаивается, из-за туч выглядывает солнце, и вы — поплавок — наполняетесь солнечными лучами удачи. Вы пережили очередной шторм в своей жизни и вышли победителем. Представьте себе последующие возможные ураганы вашей жизни, и из них вы тоже выйдете победителем, непотопляемым поплавком.

### ***Упражнение «Сила вашего рода».***

Обретение силы своего рода — один из краеугольных камней обретения веры в себя, уверенности сверхвозможностей. Насколько хорошо вы знаете свою генеалогию? Какие качества родового характера вам присущи?

Постарайтесь вспомнить максимальное число своих родственников, представить их лица, вспомнить походку, интонации голоса. А теперь вспомните свое самое любимое место отдыха, где вы чувствуете себя комфортно и спокойно.

Закройте глаза и представьте, что вместе с вами там же находятся и все ваши родственники. Вы их видите всех сразу. Все вместе вы действительно похожи на дерево, у которого много сильных раскидистых ветвей. И вы — одна из этих ветвей. В ваших жилах течет кровь многих поколений ваших предков, их гены — ваши гены.

А теперь определите лучшего из вашего рода и слейтесь с ним воедино. Окунитесь в его жизнь. Как он работал? Как он общался с людьми? Как он переживал победы и поражения? Почувствуйте силу его духа так, чтобы она стала вашей силой: А теперь попробуйте подойти к другим, избранным вами представителям рода. Обратитесь к ним, попросите поддержки и защиты. Когда-то и вас не станет на этой земле, и вы для кого-то станете ангелом-хранителем. И ваши потомки будут вспоминать вас, гордиться вами.

Так попросите эту силу сейчас у своих предков. Поблагодарите их и попрощайтесь. Сделайте глубокий вдох, выдох — и вернитесь в этот мир.

### ***Упражнение «Мои жизнь и смерть».***

Дерево весной цветет, летом — плодоносит, осенью — сбрасывает листья, зимой жизнь в нем замирает, весной — вновь пробуждается, тянется к свету и любви. Почувствуйте себя и цветущим деревом, и летним деревом, и осенним и постарайтесь пережить, что такое дерево зимой. Затем вновь почувствуйте себя расцветающим деревом.

А теперь представьте себе необозримую океанскую гладь. Океан огромен, силен, могуч, а вы — одинокая капля в нем. Вас выносит на гребень волны и срывает ветром с поверхности океана. Солнечный луч превращает вас в крошечное облачко, вы поднимаетесь вверх и соединяетесь с большим облаком. Ветром вас уносит вдаль, облако теряется среди заснеженных горных вершин, проливается дождем, и вы превращаетесь в маленькую льдинку. Яркое солнечное утро растапливает льдинку, и вы каплей воды уходите в землю и сливаетесь с подземной рекой. Родник выплескивает вас в горный поток, и река снова уносит вас в океан. И снова вы — капля воды в океане жизни. Но теперь уже вы знаете, что способны пройти свой путь в одиночку.

### ***Психология поведения заложника.***

***Это должен знать каждый заложник!***

При общении с террористами нужно сохранять самообладание, не спорить с ними, но и не унижаться, умоляя о пощаде. Надо пытаться смягчить враждебность бандитов по отношению к себе, искать, если позволяют обстоятельства захвата, возможности установления индивидуальных контактов с некоторыми из них. Это необходимо хотя бы для того, чтобы избежать физических страданий или улучшить условия содержания.

Общаясь с террористами, не нужно отводить глаза в сторону, но надо избегать прямого взгляда в глаза, так как на бессознательном уровне такой взгляд рассматривается как вызов.

При длительном пребывании в заточении важно соблюдать требования личной гигиены, рекомендуется делать доступные физические упражнения, использовать техники релаксации, а также попытаться занять чем-нибудь свой ум: читать, писать, тренировать память, решать в уме математические задачи.

Похитители обычно отбирают часы, мобильные телефоны, изолируют пленников от внешнего мира. Поэтому обе инструкции советуют следить за временем суток, вести календарь и отмечать смену дня и ночи.

*Не падать духом и до конца надеяться на благополучный исход.*

Во время штурма нужно защититься от пуль. Для этого лучше всего лечь на пол, лицом вниз, подальше от окон и дверей. При этом ни в коем случае нельзя брать в руки оружие, брошенное террористами, иначе вас пристрелят "освободители".

По возможности все эти сведения надо постараться передать тем, кто ведет переговоры с преступниками - информацией или запиской.

Рекомендуется заложникам не проявлять опасного героизма, а заботиться в первую очередь о сохранении собственной жизни и здоровья.

Не надейтесь на быстрое освобождение. Быстрая капитуляция террористов маловероятна. Некоторые заложники удерживались месяцами.

Обычно террористы пытаются сломить волю своих пленников, деморализовать и унижить их, превратить их в бездушную вещь. Для этого применяются разные тактики - от физических лишений (недостаток пищи, сна, плохие условия содержания) до изощренной техники "промывания мозгов".

В этих условиях главная задача - это сохранять самообладание, самоконтроль и самоуважение.

Необходимо смириться с тем, что вы находитесь во власти этих людей. Они всегда могут вас убить. Поэтому необходимо подчиняться их приказам, избегать как агрессии, так и истерик, - утверждает Белл. - Эмоционально неуравновешенный заложник, впавший в панику от страха, пугает террористов своей непредсказуемостью, и его, скорее всего, пристрелят первым.

"Не допускать ни трусости, ни глупой бравады".

Все поведение заложника должно быть подчинено главной цели: выжить и сохранить свое душевное и физическое здоровье. Для этого надо постараться убедить террористов обеспечить себе человеческие условия существования.

Используйте любую возможность для отдыха. Стресс, который испытывают заложники (террористы, кстати, тоже), через некоторое время приводит к полному нервному истощению. Террористы знают об этом, и обычно заранее запасаются психостимуляторами.

Будьте терпеливыми. Время работает на заложников и тех, кто готовится их освободить. Не поддавайтесь на провокации террористов, пытающихся посеять панику и убедить заложников в том, что родственники и власти забыли о них, что на них всем наплевать. Самое эффективное действие, которое вы можете предпринять для своего освобождения - это сохранять спокойствие.

Это еще не конец...

К сожалению, даже успешное освобождение - это еще не конец всех страданий. У освобожденных заложников часто наблюдаются странные реакции, впервые описанные после захвата в 1973 году заложников во время ограбления банка в Стокгольме. Между террористами и их узниками устанавливается сильная психологическая связь, получившая название "стокгольмского синдрома". Пережив эмоциональное потрясение, многие бывшие заложники начинают симпатизировать террористам, с которыми они находились в очень тесном контакте и от которых зависела их жизнь.

Кроме того, большинство бывших заложников довольно долгое время переживает посттравматическое стрессовое расстройство. Его симптомами могут быть бессонница, потеря аппетита, апатия, внезапные вспышки ярости, трудности в общении с близкими. Иногда освобожденные заложники переживают так называемую "вину выжившего". Человека преследует мысль о том, что он каким-то образом виновен в смерти других заложников.

Все эти реакции естественны, и что со временем человек избавится от них. Исключения составляют лишь похищенные ради выкупа миллионеры - владельцы крупных компаний.

Опыт беспрекословного подчинения воле похитителей особенно болезненно действует на тех, кто сам привык отдавать приказы и распоряжения.

***Если стрессовая ситуация застигнет Вас где-либо вне помещения.***

1. Осмотритесь по сторонам. Попробуйте взглянуть на окружающие предметы с разных позиций, мысленно называйте все, что видите.
2. Детально рассмотрите небо, называя про себя все, что видите.
3. Найдите какой-нибудь мелкий предмет (листок, ветку, камень) и внимательно рассмотрите его. Разглядывайте предмет не менее четырех минут, знакомясь с его формой, цветом, структурой таким образом, чтобы суметь четко представить его с закрытыми глазами.
4. Если есть возможность выпить воды, воспользуйтесь ею - пейте сидя, медленно, сосредоточившись на том, как жидкость течет по Вашему горлу.
5. Еще раз проследите за своим дыханием. Дышите медленно, через нос; сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем так же медленно, через нос, выдохните. При каждом выдохе концентрируйте внимание на том, как расслабляются и опускаются Ваши плечи. Приятное ощущение, не правда ли? Насладитесь им. В качестве первой помощи этого вполне достаточно. Когда Вы попадете в острую стрессовую ситуацию, не принимайте никаких - решений. Попробуйте заняться каким-либо простым видом деятельности. Не повредят умеренные занятия спортом - словом, любая деятельность, требующая физической активности и сосредоточения.

## **Кейсы.**

### **Судебная психология.**

Какие виды экспертиз необходимо назначить в данных примерах?

1. В суде рассматривалось дело о признании недействительным – договора купли-продажи жилого дома. Истец утверждал, что в момент заключения договора не понимал истинного значения своих действий, так как находился в болезненном состоянии («голоса заставляли действовать»), хотя в совершаемых действиях это с очевидностью не проявлялось. Выяснилось, что истец находился на учете в психоневрологическом диспансере по поводу психического заболевания, дважды во время обострения болезни лечился стационарно.

2. Суд рассматривал дело по иску А. к семье К. О признании договора обмена жилыми помещениями недействительным.. Истица утверждала, что в период заключения договора не могла в полной мере осознавать значение своих действий и руководить ими, так как находилась в болезненном состоянии, она инвалид второй группы в связи с заболеванием мозгового кровообращения. При обострении испытывает сильные головные боли, головокружение, не может сосредоточиться и что-то серьезно обдумывать, принимать решения. Договор обмена по ее словам, истица заключила, находясь в таком состоянии, поскольку ответчики торопили.

3. Новобранец К., проходя через КПП услышав насмешки в свой адрес, вырвал автомат у рядом стоящее часового и застрелил всех, кто находился рядом, а затем застрелил себя.

4. В суде рассматривалось дело по спору между бывшими супругами об изменении места жительства их 8-летнего сына А. Суть дела: после расторжения брака мальчик остался с матерью, которая вскоре вновь вышла замуж. Обстановка в новой для мальчика семье была вполне благополучной, отчим заботился о ребенке, стремился завоевать его доверие, относился как к собственному сыну. Однако истец, отец мальчика, просил о том, чтобы мальчик постоянно жил с ним, так как в новой семье он чувствует себя плохо, у него изменился характер, он часто находится в подавленном состоянии, а мать не уделяет ему должного внимания. Из показаний учителей, вызванных на судебное заседание в качестве свидетелей: поведение мальчика изменилось (часто наблюдаются срывы, стал груб, чего ранее не было, хуже занимается, рассеян на уроках, потерял интерес к занятиям). Ответчица (мать) возражала против иска, утверждая, что в новой семье имеются все условия для надлежащего воспитания, что у мальчика просто идет

*процесс адаптации к изменившимся условиям.*

Какие вопросы необходимо сформулировать перед СПЭ?

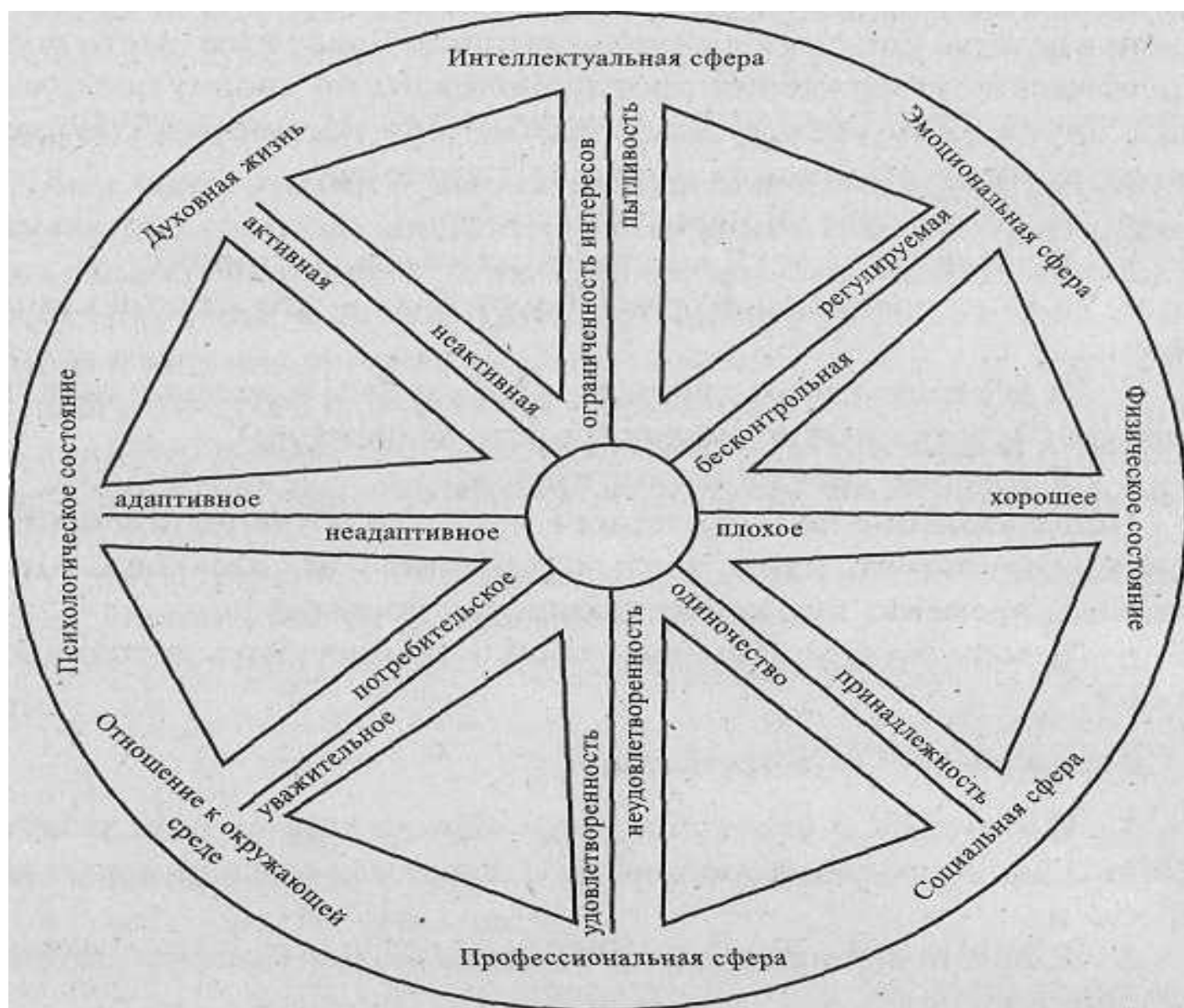
*Студентка А. имела проблемы общения с противоположным полом. Ей посоветовали обратиться к экстрасенсу Д., который мог помочь решить ее проблему. Во время приема экстрасенс Д. завел ее в темную комнату, затем велел лечь на кушетку и расслабиться под приятную музыку, затем он начал проводить так называемое «таинство исцеления» в ходе которого совершил с ней половой акт.*

*Упражнение. «Что делает меня уязвимым».*

Каждый из нас испытывает на себе влияние окружения, внешних обстоятельств, связанных с работой, личной историей и актуальными жизненными обстоятельствами. Наличие или отсутствие семьи, детских травм, слишком требовательное начальство, невозможность получить профессиональную поддержку, перегрузки на работе — все это может сказываться на нашем состоянии. Уделите время тому, чтобы сформулировать для себя, что в вашем прошлом и настоящем, в области профессиональной или личной усиливает вашу ранимость. Этот список для вашего личного употребления.

*Упражнение. «Колесо личного благополучия».*

Наша профессиональная жизнь не существует изолированно. Она вплетена в ткань нашего повседневного существования. Хотя понятие «выгорания» связывают преимущественно с работой, невозможно не признать, что все сферы нашей жизни взаимосвязаны и взаимно влияют друг на друга. Потому время от времени необходимо отражать и оценивать свою жизненную ситуацию в целом.



Инструкция:

1. Отметьте точкой на каждой спице колеса то, как вы оцениваете свое состояние в данный момент.
2. Проведите линию, последовательно соединяющую эти точки друг с другом.
3. Сравните контуры «идеального колеса» с той фигурой, которая получилась после соединения точек.

Теперь попробуйте оценить себя:

- Какая сфера жизнедеятельности у вас наиболее благополучна? Какая наименее благополучна?
- Рассмотрите получившийся от соединения точек контур. Похож ли он на круг? Может ли ваше колесо «катиться по жизни»? Какие чувства оно у вас вызывает?
- Что бы вам хотелось изменить?
- Перечислите шаги, которые вам необходимо сделать, чтобы достичь



этих изменений.

### **Коммуникативные навыки.**

Задание.

Обсудите данные ситуации. Определите и проигrajте в группе варианты выхода из них.

*Ситуация 1.*

*Идя, на судебное заседание в назначенный час судья у входа в зал заседания встречает однокурсника (или близкого родственника), который с радостными криками бросается к нему на встречу...*

*Ситуация 2.*

*Сотрудник ГАИ останавливает машину судьи, который имеет при себе удостоверение судьи, но не имеет водительских прав....*

*Ситуация 3.*

*Судью пригласил близкий родственник на юбилей, на котором среди гостей оказался криминальный авторитет...*

*Ситуация 4.*

*У судьи заболел ребенок. Врач, к которому ему рекомендуют обратиться, как самому лучшему в данной области проходит по делу....*

*Ситуация 5.*

*Судью приглашают на свадьбу близкому другу, у которого сваты оказались те, кто проходит по делу....*

*Ситуация 6.*

*У судьи дома прорвало трубу в ванной и он вызвал сантехника. По вызову приехал сантехник, который оказался представителем одной из сторон рассматриваемого в суде гражданского дела.....*

## Тесты

### ***Тест «Насколько вы общительны?»***

На нижеперечисленные 16 вопросов необходимо ответить следующим образом: «да», «нет», «иногда».

1. Вам предстоит одинарная или деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?
2. Не откладываете ли визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?
3. Вызывает ли у вас смятение или неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не были. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой /показать дорогу, назвать время и т.п./
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане или столовой вам принесли явно недоброкачественную пищу. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступаете с ними в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была. Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения, нежели стать в хвост и томиться в ожидании?
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
13. У вас есть собственные, сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры и никаких «чужих» мнений на этот счет вы не принимаете? Это так?
14. Услыхав где-либо в узком кругу высказывание явно с ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступить в спор?
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?
16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения /мнение, оценку/ в письменном виде, чем в устной форме?

*После того, как ответите сами для себя на эти, в общем-то, несложные вопросы, необходимо провести следующую работу. За каждый ответ «да» поставьте себе 2, за «иногда» – 1 и за «нет» – 0 баллов.. Сложите общее число. По той типологии, которая предлагается ниже, вы сумеете приблизительно определить, к какой категории людей по параметрам общительности вы относитесь.*

### **Ключ к тесту:**

**30-32 баллов.** Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше вы сами. Но и близким вам людям нелегко! На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

**25-29 баллов.** Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если не ввергает вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность. Стоит только встряхнуться.

**19-24 баллов.** Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И все же новыми людьми сходите с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14-18 баллов.** Нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний, выходки и многословие вызывают у вас раздражение. Это вполне понятная реакция. Все вышесказанное характеризует вас с положительной стороны. Но вместе с тем старайтесь всегда объективно оценивать свои действия.

**9-13 баллов.** Вы весьма общительны, порой, быть может, даже сверх меры. Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, раздражает окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите быть в центре внимания. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя далеко не всегда можете довести его до конца. По этой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнением. Задумайтесь над этими фактами.

**8-3 баллов и менее.** Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не

имеют к вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа не для вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да вам бы поработать над собой и своим характером! Прежде всего воспитайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительное отношение к людям, наконец, подумайте и о своем здоровье – такой «стиль» жизни не проходит бесследно.

Теперь, когда вы разберетесь в собственной общительности, вам будет проще целенаправленно работать над собой, над воспитанием собственных качеств.

### ***Тест А. Ассингера (оценка агрессивности в отношениях).***

Тест А. Ассингера позволяет определить, достаточно ли человек корректен в отношении с окружающими и легко ли общаться с ним. Для большей объективности ответов можно произвести взаимооценку, когда коллеги отвечают на вопросы друг друга.

Подчеркните ответ:

1. *Склонны ли вы искать пути к примирению после очередного служебного конфликта?*

1. Всегда
2. Иногда
3. Никогда

2. *Как вы ведете себя в критической ситуации?*

1. Внутренне кипите
2. Сохраняете полное спокойствие.
3. Теряете самообладание.

3. *Каким считают вас коллеги?*

1. Самоуверенным и завистливым
2. Дружелюбным
3. Спокойным и независтливым.

4. *Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?*

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

5. *Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?*

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему что-нибудь.

6. *Какими словами вы встретите мужа (жену), если он(она) вернулся с работы позже обычного?*

1. «Что это тебя так задержало?»
2. «Где ты торчишь допоздна?»
3. Я уже начал(начала) волноваться».

7. *Как вы ведете себя за рулем автомобиля?*

1. Стараетесь ли обогнать машину, которая «показала вам хвост»?
2. Вам все равно, сколько машин вас обошло.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы вас никто не догнал.

8. *Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?*

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне жесткими.

9. *Что вы предпринимаете, если не все удается?*

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожной.

10. *Как вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?*

1. «Пора бы уже запретить им такие развлечения».
2. «Надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать».
3. «И чего мы с ними столько возимся?».

11. *Что Вы ощущаете если, если место, которое Вы хотели занять, досталось другому?*

1. «И зачем я только на это нервы тратил?»
2. «Видно, его физиономия шефу приятнее».
3. «Может быть, мне это удастся в другой раз».

12. *Как Вы смотрите страшный фильм?»*

1. Боятесь.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

13. *Если из-за дорожной пробки вы опаздываете на важное совещание?*

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

14. *Как Вы относитесь к спортивным успехам?*

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если не везет.

15. *Как Вы поступите, если Вас плохо обслужили в ресторане?*

1. Стерпите избегая скандала.
2. Вызовите метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

16. *Как Вы себя поведете, если Вашего ребенка обидели в школе?*

1. Поговорите с учителем.
2. Устроите скандал родителям «малолетнего преступника».
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

17. *Какой по Вашему Вы человек?*

1. Средний.
2. Самоуверенный
3. Пробивной.

18. *Что Вы ответите подчиненному, с которым столкнулись в дверях учреждения, если он начал извиняться перед Вами?*

1. «Простите, это моя вина».
2. «Ничего, пустяки».
3. «А повнимательнее Вы быть не можете?!».

19. *Как Вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?*

1. «Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?!»
2. «Надо бы ввести телесные наказания».
3. «Нельзя все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!»

20. *Представьте что Вам предстоит заново родиться, но уже животным.*

*Какое животное Вы предпочтете?*

1. Тигра или леопарда.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

Теперь внимательно просмотрите подчеркнутые ответы. Суммируйте номера ответов.

***РЕЗУЛЬТАТЫ:***

**45 и более очков.** Вы излишне агрессивны, притом нередко бываете неуравновешенным и жестоким по отношению к другим. Вы надеетесь добраться до управленческих «верхов», рассчитывая на собственные методы, добиться успеха, жертвуя интересами окружающих. Поэтому Вас не удивляет неприязнь сослуживцев, но при малейшей возможности Вы стараетесь их за это наказать.

**36-34 очка.** Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в Вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

**35 и менее очков.** Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях. Это отнюдь не значит что Вы как травинка гнетесь под любым ветерком. И все же большей решительности Вам не помешает!

Если по семи и более вопросов Вы набрали по три очка и менее чем по семи вопросам – по одному очку, то взрывы Вашей агрессивности носят скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Вы относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если же по семи и более вопросов Вы получите по одному очку и менее, чем по семи вопросам – по три очка, то Вы чрезмерно замкнуты. Это не значит, что Вам не присущи вспышки агрессивности, но Вы подавляете их уж слишком тщательно.

**Стрессоустойчивость судей.**

*Упражнение. Дыхание как средство саморегуляции.*

Важное значение для регуляции психического состояния имеет ритм дыхания. Успокаивающий ритм заключается в том, что каждый выдох делается вдвое длиннее вдоха.

Хорошо показывает себя такой прием, как дыхание на счет. Этот прием заключается в том, что необходимо дышать на счет. В ситуации, когда необходимо успокоиться: на счет 1,2,3,4 делается вдох, потом на счет 1,2,3,4 - выдох, затем на счет 1,2,3,4,5 делается вдох и на счет 1,2,3,4,5 - выдох и так вдох и выдох удлиняются до 12. Происходит искусственная задержка дыхания, что произвольно приводит к определенному снятию эмоционального напряжения. Наоборот, в ситуации, когда необходимо поднять свой тонус, активизироваться, поступают обратным образом. Начинают делать вдохи и выдохи с 12 и постепенно укорачивают их до 4. Дыхание учащается, напряжение возрастает.

*Упражнение. Как вызвать в самом себе большое искреннее чувство.*

Для этого упражнения вам понадобится зеркало. Закрепите зеркало в определенном положении перед собой, расположив его так, чтобы видеть лицо и плечи. Посмотрите внимательно на собственное лицо, как будто вы изучаете его впервые. Обратите особое внимание на симметричность левой и правой половин лица – если выражение этих половинок «не стыкуются», постарайтесь их согласовать. Затем переходите к мимическому выражению эмоций. Попробуйте сначала внешне изобразить различные эмоциональные состояния, соответствующие описанным выше базовым эмоциям радость, печаль, гнев, страх, - каждое состояние не менее 5 минут. Чтобы облегчить себе задачу, можете вспоминать соответствующие эпизоды из жизни. Произносите вслух реплики, соответствующие воображаемой ситуации, при этом внимательно следите, как меняется звучание вашего голоса. Если какие – либо внешние и внутренние ограничения мешают вам сделать это - можете попробовать произнести их мысленно, проговаривая “про себя”, важно представлять диалог, как бы разговаривая со своим отражением. Следите так же за своими внутренними ощущениями. Наблюдайте за собственным лицом, внимательно отслеживая изменения мимики, выражения глаз, до тех пор, когда вы почувствуете, увидите, услышите, словом – убедитесь, что “вжились” в нужное состояние. Можете поэкспериментировать, чтобы найти наиболее легкий для вас, обходящий внутренние ограничения, вариант подобной работы. Можете попробовать закрыть глаза и мысленно представить зеркало и свое отражение а нем. Можете найти партнера, который будет выслушивать вас, подсказывать и направлять ваше внимание.

### ***Тест «Подвержены ли вы стрессу?»***

В каждой из шести групп ответов подчеркните те, которые соответствуют вашему характеру.

#### *Группа 1*



- а) в работе, в отношениях с представителями противоположного пола, в спортивных азартных играх вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность;
- б) если в игре вы теряете несколько очков и если представитель противоположного пола не реагирует должным образом на ваши самые первые признаки внимания, то вы сдаетесь и выходите из игры;
- в) вы избегаете любой конфронтации.

#### *Группа 2*

- а) вы честолюбивы и хотите многого достичь;
- б) вы сидите и ждете у моря погоды;
- в) вы ищете предлог увильнуть от работы.

#### *Группа 3*

- а) вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело;
- б) вы надеетесь, что кто-нибудь будет вас подстегивать;
- в) когда вечером вы приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.

#### *Группа 4*

- а) вы разговариваете слишком быстро и слишком громко, в беседе высказываете чересчур категоричные мнения и перебиваете других;
- б) когда вам отвечают «нет», вы реагируете совершенно спокойно;
- в) вам с трудом удается выражать ваши чувства.

#### *Группа 5*

- а) вам часто становится скучно;
- б) вам нравится ничего не делать;
- в) вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными.

#### *Группа 6*

- а) вы быстро ходите, едите, пьете;
- б) если вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит;
- в) вы сдерживаете свои чувства.

*Подсчет результатов:* за каждое «а» - 6 баллов, «б» - 4 балла, «в» - 2 балла.

От 24 до 36 баллов

Вы в высшей степени подвержены стрессу, у вас даже могут появиться симптомы болезней, вызванных стрессом, таких как сердечная недостаточность, язвенная болезнь, болезнь кишечника. С вами, должно

быть, очень трудно ужиться. Самое главное для вас сейчас - научиться успокаиваться: это нужно и вам самим, и вашим близким.

От 18 до 24 баллов

Вы человек спокойный и не подверженный стрессу. Если вы набрали немногим 18 баллов, то вам можно посоветовать быть терпимее к окружающим. Это позволит вам добиться большего.

От 12 до 18 баллов:

Ваша бездеятельность тоже может стать причиной вашего стресса. Вы, наверное, очень раздражаете ею близких. Побольше уверенности в себе! Вам стоит составить перечень своих положительных качеств и совершенствовать каждое из них.

## **Контрольные вопросы**

### **Судебная психология.**

1. В чем проявляется профессиональная деформация?
2. Каковы особенности судебного допроса и его виды?
3. Каковы особенности психологии участников процесса?
4. В чем различие между судебно-психологической и судебно-психиатрической экспертизами?
5. Каковы компетенция и поводы СПЭ (судебно-психологической экспертизы) в уголовном судопроизводстве?
6. Каковы компетенция и поводы СПЭ (судебно-психологической экспертизы) в гражданском судопроизводстве?

### **Коммуникативные навыки.**

1. Какие коммуникативные навыки необходимо развивать судье и какие качества должны отсутствовать?
2. Какие возникают ошибки при восприятии и оценке личности?
3. Какие невербальные средства общения необходимо учитывать в профессиональной деятельности судьи?
4. Какие психосоциотипы различают?
5. Какие различают стили и типы слушания?
6. Какие существуют барьеры общения?
7. Какие психологические законы и способы общения необходимо учитывать судье в процессе общения?

### **Стрессоустойчивость судей.**

1. Что может служить стрессорами (факторами стресса) в профессии судьи?
2. Что такое профессиональное выгорание и какие его проявления?
3. Какие существуют стадии синдрома выгорания?
4. Какие существуют приемы управления собственным эмоциональным состоянием в процессе общения?
5. Как выработать стрессоустойчивость в профессиональной деятельности судьи?
6. Какие методы управления стрессом вы знаете?