

- Неразвитая транспортная сеть затрудняет передвижение в центр города, другие районы.
- Непосредственная близость к промышленным зонам, следствием чего являются загрязненность воздуха, шум.
- Старые, неблагоустроенные дома.
- В отсутствии достопримечательностей и зон отдыха.

Исходя из выше перечисленного можно выделить следующие стрессогенные факторы г. Екатеринбурга:

- Екатеринбург является промышленным городом, а следствием этого являются загрязненность воздуха, шум.
- При благоустройстве особого внимания строительству культурных достопримечательностей и зон отдыха не уделялось;
- Старые, неблагоустроенные дома.

Данное исследование носило пилотажный характер, и было продолжено осенью 2004 г. По уточненным результатам в мы составили программу коррекции имиджа г. Екатеринбурга.

Мельникова Т., Шулгина И.В.

г. Екатеринбург, Российский государственный профессионально-педагогический университет

Изучение профессионального стресса и волевого самоконтроля у военнослужащих контрактной службы танкового полка г. Чебаркуля

Технический прогресс в промышленном производстве, в энергетике и военном деле сопровождается непрерывным повышением роли человека в достижении высокой эффективности и качества деятельности. Организм человека подвергается более высоким психологическим и физическим нагрузкам, чем когда-либо. Выполнение трудовых функций накладывает на человека чрезвычайно большую ответственность, так как от эффективности и надежности его действий будет зависеть качество работы, безопасность труда, а в военной деятельности и безопасность самих военнослужащих, командного и личного состава, а также безопасность мирного населения. Таким образом, проблема изучения профессионального стресса в

деятельности военнослужащих является на сегодняшний день особенно актуальной.

Надо отметить, что у военнослужащих стресс является неотъемлемой частью их деятельности. В процессе выполнения работы, в рамках которой часто возникают конфликтные ситуации, появляется и растет неуправляемое раздражение на всех вокруг, стимулирующее возникновение напряжения и стрессового состояния. Особым психическим состоянием, развивающимся под влиянием чрезвычайных условий и сложных рабочих ситуаций, является стресс.

Изучением проблемы стресса занимались такие ученые как: Г. Селье, Р. Лазарус, К.Леви, С.Майер, Л.А. Китаев-Смык и др.

Начало созданию биологической концепции стресса положил Ганс Селье в 1936 году и определил его как: «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Он полагал, что даже в состоянии полного расслабления спящий человек испытывает некоторый стресс, и приравнивает отсутствие стресса к смерти. Он отмечал, что стрессовые реакции присущи всему живому, в том числе и растениям.

Р. Лазарус помимо физиологического стресса вводит понятие психофизиологического стресса. Эти две разновидности стресса отличаются друг от друга по особенностям воздействующего стимула, механизму возникновения и характеру ответной реакции.

Levi (1972) определил, что стресс - это «характер психологической реакции, которая подготавливает организм к действию».

G.French и R.Harrison предложили подход к изучению стресса, основанный на представлении о том, что «человек состоит из двух различных элементов – объективной и субъективной личности. Термин «объективная личность» – указывает на действительные, ментальные и эмоциональные атрибуты личности, а термин «субъективная личность» – на восприятие индивидом самого себя и своих способностей. Среда также складывается из двух элементов объективного и субъективного. Объективной средой служит физическое и социальное окружение в том виде, в каком оно существует на самом деле, а субъективной средой – окружение в том виде, в каком его воспринимает индивид».

Касл определяет стресс как: «требования, чрезмерно напрягающие резервы адаптации; напряженное усилие, необходимое для поддержания основных функций на требуемом уровне; информация об угрозе, утрате или повреждении; как фрустрация или угроза, которая не может быть устранена; как непредсказуемость будущего».

Итак, на основании вышеизложенных теорий выделим три основных, наиболее распространенных определения стресса:

1. Как стимул: стресс может рассматриваться как характеристика окружающей среды (нехватка времени, нездоровая обстановка на работе и т.д.).

2. Как реакция: стресс рассматривается как состояние психического напряжения, возникающего в ответ на сложные обстоятельства.

3. Отсутствие равновесия в отношениях между человеком и окружающей обстановкой.

Таким образом, под стрессом мы будем понимать особое состояние человека, возникающее при выполнении трудовой деятельности, в ответ на экстремальное воздействие.

Проблемой воли занимались ученые: Л. Файбер, В. Франкл, Д.Н. Узнадзе, А.Н. Леонтьев, П.А. Рудик, Э. Мэйман и другие.

Понятие о воли как о детерминанте поведения человека зародилось в Древней Греции, и впервые было явно сформулировано Аристотелем (384-324 гг. до н.э.).

Р. Декарт выделил три уровня в поведении и деятельности человека: безусловно-рефлекторные, акты, страсти души, мышление и волю, с которыми связано осуществление произвольных актов.

И.М. Сеченов также уделил особое внимание волевой (произвольной) активности человека, выделив в ней физиологические и психологические механизмы.

Сложность изучения проблемы воли состоит в том, что как в быденном, так и в научном сознании воля понимается по-разному. В быденном сознании она предстает то, как свобода то, как проявление силы характера. В научном же познании воля рассматривается по двум направлениям. Одно из них связано со свободой воли, свободой выбора, независимо

от внешних обстоятельств, другое – с детерминизмом, с внешней обусловленностью поведения человека.

Р. Мэй характеризует волю как категорию, определяющую способность организовывать личность таким образом, чтобы совершалось движение к заданной цели.

По П.А. Рудику, воля – способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внутренние препятствия.

П.В.Симонов рассматривает волю как потребность преодоления препятствий.

Таким образом, мы будем основываться на том, что воля – это сторона сознания его деятельное и регулирующее начало, призванное создавать усилие и удерживать его столько, сколько это будет необходимо. Воля позволяет человеку сознательно управлять своим поведением.

Для того чтобы противостоять стрессу в большей или меньшей степени, для того чтобы «не сломаться» необходима огромная сила воли. Надо отметить, что воля является неотъемлемой частью личности профессионального военного.

Целью эмпирического исследования является изучение стрессоустойчивости и волевого самоконтроля у военнослужащих контрактной службы танкового полка г. Чебаркуля.

Объектом нашего исследования является эмоционально-волевая сфера личности военнослужащих контрактной службы танкового полка г.Чебаркуля.

Предметом: стрессоустойчивость и волевой самоконтроль военнослужащих танкового полка г. Чебаркуля.

Нами была выдвинута гипотеза о том, что существует положительная взаимосвязь между уровнем стрессоустойчивости и уровнем волевого самоконтроля.

В проведенном нами исследовании приняли участие 20 человек: военнослужащие, прослужившие менее пяти лет – 10 человек (от 22 до 25 лет; средний возраст – 23,5 лет) и военнослужащие, прослужившие более пяти лет – 10 человек (от 27 до 39 лет; средний возраст – 30,7 лет).

Применяемые методики: опросник волевого самоконтроля (ВСК), разработанный А.Г.Зверьковым и Е.В. Эйдманом и методика изучения структурно-логической памяти в условиях нарастающего дефицита времени (СЛП-НДВ), разработанная Е.Н. Гарбер и В.В. Козача.

Таблица данных по результатам дескриптивной статистики

Параметры дескриптивной статистики	Военнослужащие			
	1		2	
	Среднее значение	Ст. отклонение	Среднее значение	Ст. отклонение
Настойчивость	9,4	1,26	9,9	1,37
Самообладание	9,3	1,42	9,2	1,81
Сумма СЛП-НДВ	117,5	21,47	126,1	28,34

Где:

1 - в/с, прослужившие по контракту менее 5 лет;

2 - в/с, прослужившие по контракту более 5 лет.

Одной из характерных особенностей данной выборки является то, что видимых отличий мало, что видно из таблицы. В основном результаты респондентов лежат в области средних значений по стрессоустойчивости и в области высоких значений по уровню волевого самоконтроля. Таким образом, как военнослужащие, прослужившие по контракту менее пяти лет, так и те которые прослужили более пяти лет, не всегда способны самостоятельно преодолеть стресс. При высоком уровне волевого самоконтроля обе группы военнослужащих способны проявлять силу воли при достижении поставленных целей, вне зависимости от внешних обстоятельств.

Выдвинутая нами гипотеза о наличии положительной корреляционной связи между уровнем стрессоустойчивости и уровнем волевого самоконтроля не подтвердилась. Можно предположить, что это связано с недостаточностью выборки, в дальнейшем мы планируем продолжить изучение этой проблемы.

Таким образом, поскольку стресс является неотъемлемой частью деятельности военнослужащего, то офицеры должны научиться контролировать и уметь самостоятельно его преодолевать с наименьшим ущербом для здоровья. А если самостоятельное преодоление невозможно, то не стесняться обращаться за помощью к психологу.

Невелева Е.А., Новоселова Л.С., Шахматова О.Н.
г. Екатеринбург, Российский государственный
профессионально-педагогический университет

Техники коллажирования и фототерапии: интегративный подход

В современном обществе все больше возрастает интерес к арт-терапии, она активно развивается как за рубежом, так и в нашей стране: основана Арт-терапевтическая ассоциация, создаются программы обучения арт-терапевтическим методикам. Одной из методологических особенностей современной арт-терапии является нарастание интегративных тенденций, направленных на объединение различных арт-терапевтических направлений и видов творчества на основе общей системы теоретических взглядов. В качестве ведущей тенденции следует отметить интеграцию различных традиционных арт-форм: музыкальная терапия, драма-терапия, танцевальная терапия, терапия связанная с визуальными образами и т.д. – на основе их одновременного применения; с другой стороны, наблюдается включение в основные арт-формы таких специфических форм терапии творчеством, как, например, терапия посредством литературного творчества, перформанса (вид искусства, в котором произведением являются любые действия художника, наблюдаемые в реальном времени, искусство действия), инсталляции (размещение неслучайных предметов в пространстве неслучайным образом - в соответствии с авторской идеей художника), лэндарта (преобразование окружающего ландшафта), фотографии и коллажирования.