**Курсовая работа**

**Взаимосвязь стрессоустойчивости и творческого мышления студентов-психологов**

**Введение**

творческий мышление стрессоустойчивость характер

Студенты, обучающиеся на факультете психологии, ровно так же, как и любые другие, повсеместно встречаются с различными жизненными ситуациями, которые могут вызвать стресс. Заметим, их будущая профессия обязывает помогать людям. Наверняка, это сложно будет сделать, если студенты сами не научаться справляться со стрессорами, поэтому будущим психологам очень важно обладать высокой стрессоустойчивостью. Такое положение вещей, заставляет нас искать то, каким образом можно повысить устойчивость к стрессу.

Мы задумались, размышляя о самом стрессе, почему многие писатели, поэты, люди с, безусловно, творческим мышлением, утверждают, что вдохновение приходит именно в стрессовом состоянии?

А может быть, выплеск стресса в творчество и является некой защитой, которая позволяет не разрушить себя? И, если это так, значит, можно повлиять на стрессоустойчивость путем творчества.

Но прежде стоит выяснить какая связь лежит между творческим мышлением и стрессоустойчивостью, и есть ли она вообще, именно это и является целью нашей курсовой работы.

В психологии данная взаимосвязь не была еще изучена, поэтому наше исследование является актуальным для науки.

**Цель работы:** Выявить взаимосвязь стрессоустойчивости с творческим мышлением

**Гипотеза исследования:** Между стрессоустойчивостью и творческим мышление есть прямая взаимосвязь

**Объект исследования:** Стрессоустойчивость.

**Предмет исследования**: Связь стрессоустойчивости с творческим мышлением.

**Задачи исследования**:

. Изучить проблемы стрессоустойчивости и творческого мышления в психологической литературе;

. Экспериментально изучить уровень стрессоустойчивости студентов-психологов

. Экспериментально изучить творческое мышление студентов-психологов;

. Провести корреляционный анализ и интерпретировать полученные результаты;

5. Сделать выводы.

Исходя из сформулированной темы, поставленной цели и задач, мы определили структуру нашей работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка используемой литературы.

**Методы исследования:** теоретический анализ литературы по проблеме исследования; эмпирические методы исследования: методика «Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов»» Н. Водопьяновой и М. Штейн, тест **«**Завершения картинок**» (**методика Е. Торренса, адаптирована А.Н. Ворониным); Тест Отдаленных Ассоциаций (методика С. Медника, адаптирована А.Н. Ворониным,); корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона; интерпретационные методы.

**1. Изучение понятий «стрессоустойчивость» и «творческое мышление»**

**1.1 Понятие стрессоустойчивости**

Стресс - это не то, что с вами случилось,
а то, как вы это воспринимаете.

Ганс Селье

Прежде, чем говорить о стрессоустойчивости, нужно разобраться в том, что же заключается в самом понятии «стресс».

С этим понятием связывают, прежде всего, имя канадского физиолога Ганса Селье, который первый предложил теорию стресса. Под названием «общий адаптационный синдром» канадский ученый описывает физиологический стресс, длительное время избегая употребления самого термина, и только в 1946 году начинает систематически использовать его.

Согласно теории Ганса Селье, все биологические организмы имеют врожденные механизмы поддержания состояния внутреннего баланса функционирования своих систем, который сохраняется благодаря процессам гомеостазиса. Сильные внешние раздражители (стрессоры) нарушают внутреннее равновесие, и организм реагирует на них неспецифическим физиологическим возбуждением. «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования […] Другими словами, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние. Эти функции независимы от специфического воздействия. Неспецифические требования, предъявляемые воздействием как таковым, - это и есть сущность стресса» [14].

Развитие стресса и приспособление к нему проходит несколько стадий. Время течения и перехода на каждую стадию зависит от уровня резистентности организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора. Г. Селье отмечает, что организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и купированию стресса - их истощение может привести к заболеванию и смерти.

Селье выделил 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 справится с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удается устранить и преодолеть, наступает третья стадия - истощение. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым «вредностям», увеличивается опасность заболевания.

Изначально Г. Селье рассматривал стресс исключительно как разрушительное, негативное явление, но позже он пишет «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования. […] С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.» [14] Это заставляет Ганса Селье ввести дополнительные понятия. Так «положительный стресс» он обозначает как эустресс, а «отрицательный стресс» - как дистресс.

Ганс Селье обращает внимание на то, что «стресс - это не просто нервное напряжение… а также «стресс не всегда результат повреждения. Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или неприятной. Дистресс всегда неприятен» [14]. Следует подчеркнуть, что Ганс Селье рассматривал стресс с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы.

Стоит отметить, что Г. Селье, изучая физиологический стресс, указывает на то, что слово «стресс», так же как «успех», «неудача» и «счастье», имеет различное значение для разных людей. Поэтому дать его определение очень трудно, хотя оно и вошло в нашу обыденную речь… [14]

Те не менее, он определят стресс как неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Продолжая изучение стресса, Р. Лазарус выдвинул концепцию, согласно которой разграничивается физиологический стресс и психический (эмоциональный) стресс.

Р. Лазарус разрабатывает когнитивную теорию психологического стресса. В ее основе лежат положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса [17].Согласно Р. Лазарусу, адаптация к среде определяется эмоциями, качество и интенсивность которых обуславливаются познавательными процессами и зависят в первую очередь от когнитивной оценки значимости реального и антиципирующего взаимодействия средой, определяемой из благополучия личности.

Автор обусловливал стресс двумя личностными особенностями:

) представлениями о мире и себе и способностью брать на себя обязательства;

) представлением о своих способностях влиять на последствия [17].

Согласно Р. Лазарусу, стресс - это дискомфорт, испытываемый, когда отсутствует равновесие между индивидуальным восприятием запросов среды и ресурсов, доступных для взаимодействия с этими запросами.

Основная индивидная характеристика содержания стресса - адаптация (стрессоустойчивость). По мнению Ю.А. Александровского, А.Д. Адо, В.И. Лебедева - это барьер психической адаптации. Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразна. Такие авторы, как Л. Мерфи, вышеупомянутый Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота относят к данной характеристике различные когнитивно обусловленные механизмы совладания со стрессом или копинг-механизмы и механизмы психологической защиты. Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, избегания, планового решения проблемы, позитивной переоценки. Также это копинг-стратегии решения проблемы, поиска социальной поддержки, избегания проблемы. Молодые люди и мужчины выбирают активные копинг-стратегии, а пожилые люди и женщины - пассивные. На копинг-стратегии влияет локус-контроль (Д. Роттер), этнический фактор (Л. Таукенова), тип ВНД (Л. Собчик), психические и соматические заболевания (Е. Чехлатый, Н. Сирота, В. Ялтонский).

Ресурсные концепции психологического стресса связывают адаптационные возможности человека и устойчивость к стрессогенным жизненным обстоятельствам с наличием личностных (социально-психологичсеских) ресурсов. Хобфолл называет ресурсами то, что является ценным для человека и помогает адаптироваться к стрессовым ситуациям или преодолевать стрессы жизни.

Согласно ресурсной концепции Хобфолла, психологический стресс и риск болезней адаптации возникает при нарушении баланса между потерей и приобретением персональных ресурсов. Психологический стресс развивается в ситуациях трех типов:

• ситуации, представляющие угрозу потери ресурсов;

• ситуации фактической потери ресурсов;

• ситуации отсутствия адекватного возмещения истраченных ресурсов, когда вложение личных усилий либо невозможно для достижения желаемого результата, либо значительно превышает получаемый результат.

Опираясь на эту концепцию, Н. Водопьянова, М. Штейн разработали методику «ОППР», в контексте которой ресурсы понимаются как значимые характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни. [6]

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «…можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [3]

На одну из существенных сторон стрессоустойчивости обращает свое внимание П.Б. Зильберман, говоря о том, что устойчивость может быть нецелесообразным явлением, характеризующим отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. Он же предлагает свою и, на наш взгляд, одну из самых удачных трактовок стрессоустойчивости, понимая под ней «..интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке». [Цит. по 10, с. 20]

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

а) психофизиологического (тип, свойства нервной системы);

б) мотивационного. Сила мотивов определяет в значительной мере эмоциональную устойчивость. Один и тот же человек может обнаружить разную степень ее в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность. Изменяя мотивацию можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость;

в) эмоционального опыта личности, накопленного в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;

г) волевого, который выражается в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

д) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

е) интеллектуального - оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий.

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как одну из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях. Так, Дьяченко М.И. полагает, что среди факторов, от которых зависит уровень и успех деятельности специалистов в напряженных ситуациях, особое значение имеет готовность к ним. Она способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий. К числу внешних и внутренних условий, обусловливающих готовность, данные исследователи относят: содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-психическое состояние и кроме того, эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации.

Таким образом, рассмотрев научные взгляды разных авторов, мы можем сказать, что 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.

А сам стресс - это психофизиологическая реакция, которая является неотъемлемой частью нашей жизни. Избежать его в условиях нашего существования невозможно, да это не всегда и надо, т.к. стресс имеет способность закалять психику человека и подготавливать его к более сложным ситуациям в будущем.

**1.2 Изучение творческого мышления в психологии**

Если в современном обществе мы не будем иметь людей, которые конструктивно реагируют на малейшие изменения в общем развитии, мы можем погибнуть, и это будет та цена, которую мы все заплатим за отсутствие творческости.

Карл Роджерс

Проблема творческого мышления занимала умы философов еще во времена античности. В наше время интересна, например, идея Платона, в чем-то предвосхитившая идею З. Фрейда, изложенная в учении об эросе. Платон представляет, что божественное творчество, плодом которого является мироздание, есть момент божественного созерцания.
Аналогично этому и человеческое творчество есть только момент в достижении высшего, доступного человеку «умного» созерцания. Стремление к этому высшему состоянию, род одержимости и есть «Эрос», который предстает и как эротическая одержимость тела, стремление к рождению, и как эротическая одержимость души стремление к художественному творчеству, и, наконец, как одержимость духа - страстная тяга к чистому созерцанию прекрасного. [18]

В психологической науке раздел «психология мышления» впервые выделяется психологами, относящимися к Вюрцбургской школе, представителями которой являются О. Кюльпе, К. Марбе, Н. Ах. Они рассматривали мышление как внутреннюю деятельность по решению задач. [15]

Выделив мышление в самостоятельную деятельность, Вюрцбургская школа фактически противопоставила и оторвала ее от практической деятельности, мышления, языка и чувственных образов. Вместе с тем был в значительной мере предопределен круг вопросов, которые впоследствии стали основными в рамках психологии мышления: соотношение внешней и внутренней деятельности, мышления и языка, мышления и чувственных образов, детерминация мышления и его избирательность, задача и средства ее решения [15]. Вюрцбургская школа определяет мышление как процесс решения проблем.

В психоаналитическом подходе был сформирован свой взгляд на исследование творческого мышления. В рамках этого подхода впервые была предпринята попытка выделения фактора, лежащего в основе мыслительной активности.

Основатель психоанализа и приверженец энергетической теории человека вышеупомянутый нами З. Фрейд считал, что творческий продукт является результатом косвенного выражения сексуальной и агрессивной энергии, которой не дали выразить себя более прямым путем [12].

А. Адлер смещает акценты с сексуальной сферы на социальную, а творчество трактовал как специфический способ компенсации комплекса неполноценности [12].

К. Юнг рассматривал стремление к творчеству как часть базовой энергии либидо. В самом же феномене творчества он видел проявление архетипов коллективного бессознательного, пропущенных сквозь призму индивидуального опыта и восприятия творца.

Психоанализ впервые акцентировал важность проблемы мотивов и значимость бессознательного в мышлении [15].

Стоит заметить, что новый аспект мышления был выделен в трудах представителей гештальт-психологии - М. Вертхаймера, К. Дункера, В. Келера и других. В рамках данной школы, в основном, проводились экспериментальные исследования восприятия, затем некоторые выводы были перенесены на изучение мышления. Основным положением данной школы являлось утверждение, что целостный образ - гештальт - возникает не путем синтеза, а сразу как целостный. Сам гештальт истолковывался как функциональный, т.е. как некоторая структура, характеризуемая через функцию, а мышление - как деятельность последовательного переструктурирования, продолжающегося вплоть до нахождения необходимого по ситуации гештальта (структуры), что и было названо «инсайтом», или «озарением» [15].

В гештальт-психологии считались обязательными следующие требования к умственному складу творческой личности:

не быть ограниченным, ослепленным привычками;

не повторять просто и раболепно то, чему вас учили;

не действовать механически;

не занимать частичную позицию;

не действовать со вниманием, сосредоточенным на ограниченную часть проблемной структуры;

не действовать частичными операциями, но свободно, с открытым для новых идей умом оперировать с ситуацией, стараясь найти ее внутренние соотношения

Психологи-гуманисты (Г. Олпорт, А. Маслоу) считали, что первоначальный источник творчества - мотив личностного роста. По Маслоу - это потребность в самоактуализации, полной и свободной реализации своих способностей и жизненных возможностей [8].

Творческое мышление изучалось также в рамках психометрического подхода. Здесь можно выделить концепцию креативности Дж. Гилфорда и Э.П. Торренса, представляющую креативность как универсальную познавательную творческую способность.

Гилфорд выделил два типа мышления: конвергентное и дивергентное.

В рамках своей концепции Гилфорд считал операцию дивергенции наряду с операциями преобразования и импликации, основой креативности как общей творческой способности [8].

Он считал что «творческость» мышления связана с доминированием в нем четырех особенностей:

. оригинальность, нетривиальность, необычность высказываемых идей, ярко выраженное стремление к интеллектуальной новизне. Творческий человек почти везде и всегда старается найти свое собственное, отличное от других решение.

. Семантическая гибкость, т.е. способность видеть объект под новым углом зрения, обнаруживать его новое использование, расширить функциональное применение на практике.

. Образная адаптивная гибкость, т.е. способность изменять восприятие объекта таким образом, чтобы видеть его новые, скрытые от наблюдения стороны.

. Семантическая спонтанная гибкость, т.е. способность продуцировать разнообразные идеи в неопределенной ситуации, в частности в такой, которая не содержит ориентиров для этих идей. [19]

Позже Гилфорд выделяет 6 параметров креативности [8]:

1.способность к обнаружению и постановке проблем;

.способность к генерированию большого числа идей;

.гибкость - способность продуцировать разнообразные идеи;

.оригинальность - способность отвечать на раздражители нестандартно;

.способность усовершенствовать объект, добавляя детали;

.способность решать проблемы, т.е. способности к синтезу и анализу.

Э.П. Торренс, вслед за Дж. Гилфордом описывал креативность в терминах мышления, понимая творческое мышление «как процесс чувствования трудностей, проблем, брешей в информации, недостающих элементов, перекоса в чемто; построения догадок и формулировки гипотез, касающихся этих недостатков, оценки и тестирования этих догадок и гипотез; возможности их пересмотра и проверки и, наконец, обобщения результатов».

Он определял креативность как естественный процесс, который порождается сильной потребностью человека в снятии напряжения, возникающего в ситуации неопределенности или незавершенности.

С. Медник же в своей концепции подошел к пониманию креативности со стороны ассоциативного процесса, полагая творческий процесс актуализацией отдаленных зон смыслового пространства. При этом творческое мышление рассматривается им как отклонение от стереотипов, способность их преодоления. Креативность рассматривается им как функция иерархии ассоциаций, формирование новых смысловых связей. Он говорил о том, что в основе креативности лежит способность выходить за рамки стереотипных ассоциаций, работать с широким семантическим полем. [8]. В соответствии с этим С. Медник разработал Тест Отдаленных Ассоциаций (RAT), используемый для диагностики вербальной креативности, она измеряется им как отдаленность ассоциации от стереотипа.

Одним из крупнейших исследователей творческого мышления среди отечественных психологов является Я.А. Пономарев. В своих работах Пономарев подчеркивает принципиальное отличие человеческого мышления от «мышления» машинного: «машина способна работать только с системами знаковых моделей и не способна работать с моделями надстроечно-базальными» [Цит. по 13, с. 173], т.е. субъектными вторичными моделями действительности. Согласно его концепции первичных и вторичных объектных и субъектных моделей действительности, представляющих собой разные структурные уровни взаимодействия субъекта и объекта, для решения творческих задач в первую очередь требуется «способность действовать в уме» (СДУ), отсутствующая у животных, и определяемая высоким уровнем развития внутреннего плана действий (ВПД). [8]. В качестве ментальной единицы творческости мышления Пономарев предлагает рассматривать разность уровней, доминирующих при постановке и решении задач [13].

Другой признанный исследователь, Д.Б. Богоявленская, подходит к исследованию творческого мышления с позиций системного подхода и предлагает выделить в качестве единицы исследования творчества интеллектуальную активность.

Выдвигая ее в качестве психологического аспекта изучения творчества, она утверждает, что «мерой интеллектуальной активности, ее наиболее важной качественной характеристикой, может служить интеллектуальная инициатива, понимаемая как продолжение мыслительной деятельности за пределами ситуативной заданности, не обусловленное ни практическими нуждами, ни внешней или субъективной отрицательной оценкой работы» [Цит. по 1, с. 191]. Таким образом, она рассматривает творчество как «дериват интеллекта, преломленного через мотивационную структуру, которая либо тормозит, либо стимулирует умственные способности». [Цит. по 1, с. 194]

Важно отметить, что, несмотря на многочисленные исследования, многие вопросы до сих пор остаются дискуссионными. Например, большинство исследований строятся с использованием творческих задач, в то же время до сих пор не существует единого мнения о том, какие же задачи считать творческими. Отечественным представителем информационного подхода Г.А. Голицыным [7] предложен следующий критерий: если решение (или множество решений) задачи лежит за пределами множества исходных представлений (т.е. сферы сознания) субъекта, то именно такую задачу мы можем считать творческой. В настоящее время известны и широко применяются тесты креативности Е.П. Торренса. Одним из которых является тест «Завершения картинок», его целью является диагностика уровня невербальной креативности. В тесте используются следующие показатели креативности:

. Оригинальность, выявляющая степень непохожести созданного испытуемым изображения на изображения других испытуемых (статистическая редкость ответа).

. Уникальность, определяемая как сумма выполненных заданий, не имеющих аналогов в выборке.

Исследователи также до сих пор так и не пришли к единому мнению, какие же личностные особенности считать основными для креативной личности. Наиболее часто современными исследователями упоминаются такие индивидуальные особенности творческой личности, как независимость в суждениях, самоуважение, предпочтение сложных задач, развитое чувство прекрасного, склонность к риску, специфическое восприятие действительности, высокая внутренняя мотивация и эмоциональная лабильность.

Подводя итоги, мы можем отметить, что изучение творческое мышление началась еще в античности и продолжается в наши дни. Творческое мышление исследователи понимают по-разному. Так Вюрцбургская школа определяет мышление как процесс решения проблем и выделяют его как самостоятельную деятельность. По мнению З. Фрейда, творческий продукт является результатом косвенного выражения сексуальной и агрессивной энергии. А. Адлер же трактовал творчество как специфический способ компенсации комплекса неполноценности. К. Юнг рассматривал стремление к творчеству как часть базовой энергии либидо. В Генштальт-психологии мышление рассматривалсь как деятельность последовательного переструктурирования, продолжающегося вплоть до нахождения необходимого по ситуации гештальта, что и было названо «инсайтом», или «озарением» Психологи-гуманисты (Г. Олпорт, А. Маслоу) считали, что первоначальный источник творчества - мотив личностного роста. В рамках психометрического подхода можно выделить концепцию креативности Дж. Гилфорда и Э.П. Торренса, представляющую креативность как универсальную познавательную творческую способность.

Торренс определял креативность как естественный процесс, который порождается сильной потребностью человека в снятии напряжения, возникающего в ситуации неопределенности или незавершенности. Гилфорд выделил два типа мышления: конвергентное и дивергентное.

Отечественный психолог Я.А. Пономарев. полагал, что для решения творческих задач в первую очередь требуется «способность действовать в уме» (СДУ), отсутствующая у животных, и определяемая высоким уровнем развития внутреннего плана действий (ВПД). С позиции системного подхода Д.Б. Богоявленская предлагает выделить в качестве единицы исследования творчества интеллектуальную активность.

**2. Выявление взаимосвязи стрессоустойчивости и творческого мышления**

**.1 База, ход и организация исследования**

Данное исследование проводилось на базе ГОБУ ВПО «ИГУ».

Выборка состояла из 20 студентов, обучающихся на 1-5 курсах факультета психологии в возрасте от 17 до 22 лет.

Мы поставили перед собой следующую цель исследования: выявить взаимосвязь стрессоустойчивости с творческим мышлением.

Гипотеза исследования: Между стрессоустойчивостью и творческим мышление есть прямая взаимосвязь.

В исследовании были использованы следующие методы: методика «Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейн, тест **«**Завершения картинок**» (**методика Е. Торренса, адаптирована А.Н. Ворониным); Тест Отдаленных Ассоциаций (методика С. Медника, адаптирована А.Н. Ворониным); корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

В ходе исследования мы сначала применили методику «ОППР» Н. Водопьяновой и М. Штейн.

Данная методика представляет собой опросник, который состоит из двух частей. Респондентам предлагается оценить по 5-балльной шкале степень напряженности переживаний по каждому пункту опросника: 1 балл - «нет такого ощущения»; 2 балла - «переживание в малой степени»; 3 балла - «Переживание средней степени»; 4 балла - «переживание в значительной степени»; 5 баллов - «переживание очень сильное». В первой части оцениваются ощущения относительно потерь, во второй - приобретений.

С помощью этой методики производится оценка динамического взаимодействия потерь и приобретений личностных ресурсов. В контексте этой методики ресурсы понимаются как значимые материальные средства (материальный доход, дом, транспорт, одежда, объектные фетиши) и нематериальные конструкты (желания, цели, система верования, идеи, убеждения), внешние (социальная поддержка, семья, друзья, работа, социальный статус) и внутренние - интраперсональные переменные (самоуважение, профессиональные умения, оптимизм, самоконтроль, жизненные ценности, система верований и др.), состояние душевного и физического благополучия, волевые, эмоциональные и энергетические характеристики, которые необходимы (прямо или косвенно) для преодоления реальных или предполагаемых стрессов жизни.

Затем мы провели исследование уровня креативности студентов в два этапа.

На первом этапе респондентам был предложен Тест Отдаленных Ассоциаций (методика С. Медника, адаптирована А.Н. Ворониным), который используется для диагностики вербальной креативности (словесное творческое мышление). Методика направлена на выявление и оценку существующего у испытуемых, но часто скрытого или блокируемого вербального креативного потенциала. Приципы оценки креативности этой методики: индекс оригинальности как сумма индексов оригинальности (т.е. обратных величин по отношению к частоте встречаемости ответа в выборке) отдельных ответов, отнесенная к общему числу ответов; индекс уникальности как отношение количества уникальных (не встречающихся в выборке) ответов к общему их количеству.

На втором этапе для диагностики невербальной креативности (изобразительное творческое мышление) мы провели тест **«**Завершения картинок**»** Торренса.

Тест представляет собой набор картинок с некоторым набором элементов (линий), используя которые, испытуемым необходимо дорисовать картинку до некоторого осмысленного изображения. В данном варианте теста используется 6 картинок, которые не дублируют по своим исходным элементам друг друга и дают наиболее надежные результаты.

В тесте отражаются следующие показатели креативности:

*Оригинальность* (Ор), выявляющая степень непохожести созданного испытуемым изображения на изображения других испытуемых (статистическая редкость ответа). Оригинальность - это психическое явление, при котором создаётся новый образ. На основе уже имеющих образов и ассоциаций, при чем этот созданный образ присущ только одной личности.

*Уникальность* (Ун), определяемая как сумма выполненных заданий, не имеющих аналогов в выборке (атласе наиболее повторяющихся рисунков).

Для повышения качества тестирования креативности мы соблюдали такие основные параметры креативной среды, как:

1. отсутствие ограничения по времени;

2. минимизация мотивации достижения;

. отсутствие соревновательной мотивации и критики действий;

. отсутствие в тестовой инструкции жесткой установки на творчество.

Следовательно, условия креативной среды создают возможности проявления креативности, при этом высокие показатели тестирования значимо выявляют креативных личностей.

В то же время низкие результаты тестирования не свидетельствуют об отсутствии креативности у испытуемого, так как творческие проявления спонтанны и неподвластны произвольной регуляции.

Таким образом, методики диагностики творческих способностей предназначены, в первую очередь, для фактического определения креативных личностей в конкретной выборке на момент тестирования.

На этапе обработки данных мы использовали интерпретационный материал, предложенный авторами методик, а для выявления взаимосвязи был использован коэффициент корреляции Пирсона, который также позволяет выявить прямопропоциональна или обратнопропорциональна зависимость.

Таким образом, база нашего исследования - ГОБУ ВПО «ИГУ». Выборка: 20 студентов - психологов (17-20 лет), обучающихся на 1-5 курсах.

Цель исследования: выявить взаимосвязь стрессоустойчивости с творческим мышлением. Гипотеза исследования: между стрессоустойчивостью и творческим мышление есть прямая взаимосвязь.

В исследовании были использованы следующие методы: методика «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейн, тест **«**Завершения картинок**» (**методика Е. Торренса, адаптирована А.Н. Ворониным); Тест Отдаленных Ассоциаций (методика С. Медника, адаптирована А.Н. Ворониным); корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

**2.2 Результаты исследования**

Проведя исследование, направленное на выявление взаимосвязи стрессоустойчивости и творческого мышления у студентов, мы получили следующие результаты.

Обрабатывая методику «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейн, мы подсчитали индекс ресурсности (ИР), который и является показателем стрессоустойчивости. Чем больше ИР, тем больше сбалансированы жизненные разочарования и достижения и выше адаптационный потенциал личности, меньше стрессовая уязвимость. Мы определили уровень стрессоустойчивости согласно следующим показателям: низкий уровень ниже 0,8; средний 0,8-1,2; высокий выше 1,2 (см. табл.)

Результаты проведения методики «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейн

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер испытуемого | Ресурсы потерь | Ресурсы приобретений | ИР | Уровень стрессоустойчивости |
| 1 | 79 | 43 | 0,54 | низкий |
| 2 | 100 | 59 | 0,59 | низкий |
| 3 | 61 | 38 | 0,61 | низкий |
| 4 | 90 | 61 | 0,62 | низкий |
| 5 | 78 | 56 | 0,72 | низкий |
| 6 | 79 | 67 | 0,85 | средний |
| 7 | 93 | 90 | 0,97 | средний |
| 8 | 79 | 80 | 1,01 | средний |
| 9 | 47 | 48 | 1,02 | средний |
| 10 | 108 | 113 | 1,05 | средний |
| 11 | 66 | 74 | 1,12 | средний |
| 12 | 64 | 82 | 1,28 | высокий |
| 13 | 34 | 45 | 1,32 | высокий |
| 14 | 40 | 58 | 1,45 | высокий |
| 15 | 69 | 119 | 1,72 | высокий |
| 16 | 51 | 89 | 1,75 | высокий |
| 17 | 54 | 97 | 1,8 | высокий |
| 18 | 51 | 100 | 1,96 | высокий |
| 19 | 41 | 83 | 2,02 | высокий |
| 20 | 49 | 100 | 2,04 | высокий |

Анализируя результаты исследования стрессоустойчивости студентов-психологов, мы пришли к выводу, что практически половина респондентов исследования (45%) обладают высоким уровнем стрессоустойчивости, чуть меньшему количеству респондентов (30%) свойственен средний уровень, и 25% студентов имею низкий уровень стрессоустойчивости. Средний индекс ресурсности у данной группы равен 1, что соответствует среднему уровню стрессоустойчивости, это, в целом, говорит о том, что студенты-психологи готовы противостоять стрессорам.

Для анализа результатов Теста Отдаленных Ассоциаций (методика С. Медника, адаптирована А.Н. Ворониным), который используется для диагностики вербальной креативности, мы сопоставили ответы испытуемых с имеющимися типичными ответами, предложенными составителем теста и при нахождении схожего типа присвоить данному ответу оригинальность, указанную в списке. Если в списке не было такого слова, то оригинальность данного ответа считали равной 1,00. Индекс оригинальности подсчитывался нами как среднее арифметическое оригинальностей всех ответов. Индекс уникальности равен количеству всех уникальных (не имеющих аналогов в типовом перечне) ответов. При этом индекс уникальности, показывающий, насколько действительно новое может создать человек, в этом анализе является вторичным из-за недостаточной дифференцирующей силы данного индекса, поэтому определяющим здесь можно считать суммарный индекс оригинальности. Мы определяли уровень креативности следующим образом: высокий уровень соответствует индексу оригинальности равному 0,68 - 1,00, средний - 0,58 - 0,67; низкий - 0,57 и ниже (см. табл.)

Результаты проведения Теста Отдаленных Ассоциаций

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер испытуемого | Индекс оригинальности | Индекс уникальности | Уровень креативности |
| 1 | 0,67 | 4 | средний |
| 2 | 0,48 | 4 | низкий |
| 3 | 0,35 | 1 | низкий |
| 4 | 0,71 | 4 | высокий |
| 5 | 0,58 | 3 | средний |
| 6 | 0,58 | 2 | средний |
| 7 | 0,49 | 1 | низкий |
| 8 | 0,78 | 3 | высокий |
| 9 | 0,48 | 3 | низкий |
| 10 | 0,89 | 10 | высокий |
| 11 | 0,9 | 8 | высокий |
| 12 | 0,58 | 3 | средний |
| 13 | 0,67 | 4 | средний |
| 14 | 0,69 | 6 | высокий |
| 15 | 0,6 | - | средний |
| 16 | 0,78 | 3 | высокий |
| 17 | 0,7 | 4 | высокий |
| 18 | 0,79 | 6 | высокий |
| 19 | 0,75 | - | высокий |
| 20 | 0,89 | 8 | высокий |

Исходя анализа результатов исследования вербальной креативности студентов, обучающихся на факультете психологии, мы пришли к следующему. Ровно половина исследованных студентов (50%) имеет высокий уровень вербальной креативности, у 30% респондентов вербальная креативность на среднем уровне, и меньшая часть студентов-психологов (20%) обладает низким уровнем вербальной креативности. Средний индекс оригинальности составляет 0,66, что соответствует среднему уровню вербальной креативности с тенденцией к высокому, это, в свою очередь, означает то, что у студентов психологов развито словесное творческое мышление и они обладают хорошим вербальным креативным потенциалом.

Для обработки теста **«**Завершения картинок**» (**методика Е. Торренса, адаптирована А.Н. Ворониным) был использован атлас типичных рисунков, предложенный составителем теста. Как было сказано в прошлом параграфе, результаты теста были оценены по двум критериям. Индекс оригинальности подсчитывался как среднее арифметическое оригинальностей всех картинок, индекс уникальности - как сумма всех уникальных картинок. Как и в предыдущем случае, индекс уникальности, показывающий, насколько действительно новое может создать человек, в этом анализе является вторичным из-за недостаточной дифференцирующей силы данного индекса, поэтому определяющим здесь можно считать суммарный индекс оригинальности. Мы определяли уровень креативности следующим образом: высокий уровень соответствует индексу оригинальности равному 0,68 - 1,00, средний - 0,58 - 0,67; низкий - 0,57 и ниже. (см. табл.)

Результаты проведения теста **«**Завершение картинок**»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Номер испытуемого | Индекс оригинальности | Индекс уникальности | Уровень креативности |
| 1 | 0,73 | 2 | высокий |
| 2 | 0,79 | 5 | высокий |
| 3 | 0,73 | 3 | высокий |
| 4 | 0,83 | 3 | высокий |
| 5 | 0,83 | 3 | высокий |
| 6 | 0,79 | 2 | высокий |
| 7 | 0,83 | 5 | высокий |
| 8 | 0,94 | 4 | высокий |
| 9 | 0,91 | 5 | высокий |
| 10 | 0,94 | 4 | высокий |
| 11 | 0,83 | 4 | высокий |
| 12 | 0,83 | 2 | высокий |
| 13 | 0,81 | 3 | высокий |
| 14 | 0,71 | 3 | высокий |
| 15 | 0,64 | 3 | средний |
| 16 | 0,89 | 4 | высокий |
| 17 | 0,74 | 3 | высокий |
| 18 | 0,95 | 5 | высокий |
| 19 | 0,83 | 4 | высокий |
| 20 | 0,88 | 3 | высокий |

После анализа данных, полученных в ходе исследования невербальной креативности у студентов-психологов, мы сделали следующие выводы. Уровень невербальной креативности у подавляющего большинства респондентов (95%) высокий. Средний индекс оригинальности составляет 0,82 (высокий уровень невербальной креативности), что говорит о хорошо сформированном изобразительном творческом мышлении у студентов, обучающихся на факультете психологии.

Затем для выявления взаимосвязи стрессоустойчивости и вербальной креативности мы провели корреляционный анализ с помощью коэффициента Пирсона, используя следующую формулу:



В итоге мы получили коэффициент равный 0, 5, который находиться в зоне значимости.



Полученный коэффициент корреляции совпал с критическим значением для уровня значимости в 5%. Следовательно, можно утверждать, что стрессоустойчивость и вербальная креативность студентов-психологов связаны положительной корреляционной зависимостью - иначе говоря, чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше уровень креативности. Значит, между стрессоустойчивостью студентов-психологов и их словесным творческим мышление есть прямая взаимосвязь.

Таким же образом мы сопоставили невербальную креативность и стрессоустойчивость.

Коэффициент в этом случае получился равный 0,12. Мы определили, что он находится в зоне незначимости.



На основе этого мы можем заключить, что связь между стрессоустойчивостью и невербальной креативностью отсутствует. Значит, стрессоустойчивость студентов-психологов не связана с их изобразительным творческим мышлением.

Таким образом, мы можем сказать, что наша гипотеза частично подтвердилась: между стрессоустойчивостью и словесным творческим мышление есть прямая взаимосвязь, причем между стрессоустойчивостью и изобразительным творческим мышлением взаимосвязь не прослеживается.

Итак, согласно анализу результатов исследования стрессоустойчивости студентов-психологов, 45% характерен высокий уровень стрессоустойчивости, 30% - средний и 25% - низкий; средний индекс ресурсности у данной группы равен 1, что соответствует среднему уровню стрессоустойчивости, это, в целом, говорит о том, что студенты-психологи готовы противостоять стрессорам.

Исходя анализа результатов исследования вербальной креативности студентов, обучающихся на факультете психологии, мы делаем вывод, что 50% студентов имеет высокий уровень вербальной креативности, у 30% - вербальная креативность на среднем уровне, 20% - обладает низким уровнем вербальной креативности. Средний индекс оригинальности составляет 0,66, что соответствует среднему уровню вербальной креативности с тенденцией к высокому, это, в свою очередь, означает то, что у студентов психологов развито словесное творческое мышление и они обладают хорошим вербальным креативным потенциалом. После анализа данных, полученных в ходе исследования невербальной креативности у студентов-психологов, мы сделали следующие выводы: у 95% уровень невербальной креативности высокий, у 5% - средний. Средний индекс оригинальности составляет 0,82 (высокий уровень невербальной креативности), что говорит о хорошо сформированном изобразительном творческом мышлении у студентов, обучающихся на факультете психологии.

Также мы выявили, что стрессоустойчивость и вербальная креативность студентов-психологов связаны положительной корреляционной зависимостью - иначе говоря, чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше уровень креативности. Кроме этого нам удалось выявить, что связь между стрессоустойчивостью и невербальной креативностью отсутствует.

Подводя итог, мы можем сказать, что наша гипотеза частично подтвердилась: между стрессоустойчивостью и словесным творческим мышление есть прямая взаимосвязь, причем между стрессоустойчивостью и изобразительным творческим мышлением взаимосвязь не прослеживается.

**Заключение**

В курсовой работе мы рассмотрели понятие стрессоустойчивости и творческого мышления.

Мы выделили, что 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.; это основная индивидная характеристика содержания стресса. Мы рассмотрели взгляды различных авторов по этой проблеме. И выявили, что такие авторы, как Л. Мерфи, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Амирхан, Н. Сирота относят к стрессоустойчивости копинг-механизмы и механизмы психологической защиты. Другие рассматривают ее как барьер психической адаптации. Мы проанализировали ресурсную концепцию психологического стресса Хобфолла и обратили внимание на то, что некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как одну из подструктур готовности человека к деятельности в напряженных ситуациях.

Анализирую научную литературу по проблеме творческого мышления, мы пришли в выводу, что творческое мышление исследователи понимают по-разному. Мы рассмотрели взгляды Вюрцбургской школы, которая определяет мышление как процесс решения проблем и выделяет его как самостоятельную деятельность. Проанализировали психоаналитический подход, в рамках которого впервые была предпринята попытка выделения фактора, лежащего в основе мыслительной активности. Изучили точки зрения генштальт-психологв и психологов-гуманистов. Рассмотрели психометрического подхода, в рамках которого выделяется концепция креативности Дж. Гилфорда и Э.П. Торренса, представляющая креативность как универсальную познавательную творческую способность. Также разобрали взгляды отечественных психологов, изучающих творческое мышление, таких как Я.А. Пономарев и Д.Б. Богоявленская.

Затем мы обозначили базу, ход, организацию и результаты нашего исследования.

Указали, что базой является ГОБУ ВПО «ИГУ». Наша выборка составила 20 студентов - психологов (17-20 лет), обучающихся на 1-5 курсах. Мы определили цель исследования: выявить взаимосвязь стрессоустойчивости с творческим мышлением и его гипотезу: между стрессоустойчивостью и творческим мышление есть прямая взаимосвязь. Описали методы, использованные в исследовании: методика «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейн, тест **«**Завершения картинок**» (**методика Е. Торренса, адаптирована А.Н. Ворониным); Тест Отдаленных Ассоциаций (методика С. Медника, адаптирована А.Н. Ворониным); корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Помимо непосредственного выявления наличия взаимосвязи стрессоустойчивости и творческого мышления студентов-психологов, мы также получили и дополнительные результаты нашего исследования. Так анализируя данные, полученные в ходе изучения стрессоустойчивости, мы обнаружили, что студентам-психологам, в среднем, свойственен средний уровень стрессоустойчивости. Почти у половины (45%) студентов уровень стрессоустойчивости высокий. Это хороший показатель, который свидетельствует о том, что студенты, в целом, готовы справляться со стрессовыми ситуациями. При анализе данных исследования креативности, мы увидели, что уровень невербальной креативности у студентов-психологов выше, чем невербальной. Возможно, это связанно с тем, по-нашему мнению, что диагностика невербальной креативности затрагивает более скрытый, мы бы сказали глубинный творческий потенциал, диагностика же вербальной креативности - в той или иной степени уже раскрытый, реализованный. Мы думаем, возможно именно эти отличия повлияли на дальнейшее исследование. Итак, будущие психологи проявляю высокую креативность, что должно хорошо сказаться на их формирование, как профессионалов в своей будущей профессии.

Наконец, мы подошли к заключительной части нашей курсовой работы - непосредственно к выявлению взаимосвязи стрессоустойчивости и творческого мышления. После проведения корреляционного исследования с помощью коэффициента Пирсона, мы выявили, что стрессоустойчивость и вербальная креативность студентов-психологов связаны положительной корреляционной зависимостью - иначе говоря, чем выше уровень стрессоустойчивости, тем выше уровень креативности. Кроме этого нам удалось выявить, что связь между стрессоустойчивостью и невербальной креативностью отсутствует.

Таким образом, мы можем сказать, что наша гипотеза частично подтвердилась: между стрессоустойчивостью и словесным творческим мышление есть прямая взаимосвязь, при этом между стрессоустойчивостью и изобразительным творческим мышлением взаимосвязь не прослеживается. Такое положение вещей связано, по нашему мнению, как мы уже сказали выше, с особенностями диагностик вербальной и невербальной креативности. Вербальной форма креативности носит более осознанный характер, чем невербальной. Как мы считаем, эта форма реализованной креативности, той, которую человек научился применять в повседневной жизни, поэтому, возможно, и прослеживается взаимосвязь стрессоустойчивости с ней.

Таким образом, поскольку стрессоустойчивость и невербальная креативность положительно коррелируют, то, в будущем, можно разработать и использовать упражнения, активизирующие невербальную креативность студентов-психологов, чтобы помочь им справляться со стрессорами.

**Список использованной литературы**

1. Богоявленская Д.Б. Интеллектуальная активность как психологический аспект изучения творчества // Исследование проблем психологии творчества / Д.Б. Богоявленская; ред. Я.А. Пономарев. - М.: Наука, 1983. - С. 182 - 195.

2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Электронный ресурс]. - Электрон. текстовые дан. / В.А. Бодров - М.: ПЕР СЭ, 2011. - С. 93-340.

3. Варданян Б. X. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы / Б.Х. Варданян. - М.: Наука, 1983. - С. 542-543.

. Василюк Ф.Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф.Е. Василюк. - М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. - 200 с.

. Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис….канд. психол. наук. - М.: ИПРАН, 2008. - 27 с.

. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова - СПб.: Питер, 2009. - 336 с.

. Голицын Г.А. Информационный подход в психологии творчества // Исследование проблем психологии творчества / Г.А. Голицин; ред. Я.А. Пономарев. - М.: Наука, 1983. - С. 210 - 231.

. Дружинин В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. - СПб.: Питер Ком, 2009. - 368 с.

. Ермолаев О.Ю. Математическая статистика для психологов / О.Ю. Ермолаев. - М.: МПСИ, 2011. - 335 с.

. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора / П.Б. Зильберман. - М.: Наука, 1974. - С. 138-172.

. Парцерняк С.А. Стресс. Вегетозы. Психосоматика / С.А. Парцерняк. - М.: Академия, 2002. - 304 с.

. Первин Л. Психология личности: Теории и исследования / Л. Первин, О. Джон; ред. В.С. Магун - М.: Аспект Пресс, 2008. - 607 с.

. Пономарев Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарев. - М.: Наука, 1976. - 304 с.

. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. - М.: Прогресс, 1979. - 123 с.

. Тихомиров О.К. Психология мышления / О.К. Тихомиров. - М.: МГУ, 1984. - 270 с.

. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. - М.: Наука, 1983. - 367 с.

. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус. - Л.: Наука, 1970. - 178 с.

. Мартьяненко В.Ф. Введение в философию: Учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений / В.Ф. Мартьяненко. - М.: БГУ, 2006 - 124. с.

. Немов Р.С. Общие основы психологии./ Р.С. Немов. - 3-е изд. - М.: Гуманит.изд. центр ВЛАДОС, 2007. - 688 с.

20. http://www.flogiston.ru