

UDC 159.9.072.43

DOI: 10.34671/SCH.BSR.2019.0303.0017

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ КРЕАТИВНОСТИ

© 2019

AuthorID: 700981

SPIN: 2959-8878

Жданова Лора Геннадьевна, кандидат психологических наук,
доцент кафедры педагогики и психологии

AuthorID: 713514

SPIN: 9004-9595

Манахова Надежда Михайловна, кандидат педагогических наук,
доцент кафедры педагогики и психологии

Сухова Маргарита Александровна, студент факультета психологии
и специального образования

*Самарский государственный социально-педагогический университет
(443099, Россия, Самара, улица М.Горького, 65/67, e-mail: sukhova.margarita@psga.ru)*

Аннотация. В статье обсуждается актуальная для современного образования проблема – проблема возможностей повышения стрессоустойчивости обучающихся старших классов. В исследовании приняли участие обучающиеся 11-х классов общеобразовательной школы г.о. Самара в количестве 50 человек. В работе рассматривается проблемное поле феноменов стрессоустойчивости и креативности, выявляются и обосновываются их взаимосвязи. Выявлено, что между стрессоустойчивостью и креативностью старшеклассников действительно наблюдается положительная взаимосвязь: стрессоустойчивость более развита у обучающихся с высокой креативностью. Результаты исследования имеют большую практическую значимость, поскольку на их основе были составлены рекомендации для участников образовательного процесса и программа для повышения стрессоустойчивости школьников посредством развития креативности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, креативность, творческое мышление, старшеклассники, стресс, беглость мышления, гибкость мышления, оригинальность мышления, разработанность мышления.

STRESS RESISTANCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS WITH DIFFERENT LEVEL OF CREATIVITY

© 2019

Zhdanova Lora Gennadevna, candidate of psychological sciences, associate professor,
department of pedagogy and psychology

Manakhova Nadezhda Mikhailovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor,
department of pedagogy and psychology

Sukhova Margarita Aleksandrovna, student of the faculty of psychology
and special education

*Samara State University of Social Sciences and Education
(443099, Russia, Samara, Maxim Gorky St., 65/67, e-mail: sukhova.margarita@psga.ru)*

Abstract. The article deals with the problem which is relevant for the modern education - the problem of possible improving students stress resistance in high school. 50 students of the 11th grade of the Samara secondary school took part in this research. The authors examined the problem field of phenomena of stress tolerance and creativity, identified and justified their relationships. It was revealed that there is a positive relationship between stress resistance and creativity of high school students. Besides, stress resistance is more developed among the students with high creativity. The results of study have a great practical importance, because on their basis practical recommendations and a program to improve students stress resistance with the help of their creativity development were made.

Keywords: stress resistance, creativity, creative mind, high school students, stress, quick mind, flexible mind, unique mind, developed mind.

ВВЕДЕНИЕ

Постановка проблемы в общем виде и ее связь с важными научными и практическими задачами. Старший школьный возраст является промежуточным этапом между отрочеством и взрослостью. Этот непростой период подготовки и сдачи выпускных экзаменов, поиска себя, личностного и профессионального самоопределения достаточно часто сопровождается стрессом и тревожностью. Чтобы справиться с трудностями, старшекласснику необходимы такие черты как высокий уровень саморегуляции, умение справиться со стрессом и контролировать эмоции. Психологическая специфика стресса зависит не только от характера внешних воздействий, которые могут быть сильными для человека, но и от личностного смысла цели деятельности, субъективной оценки ситуации, в которой находится человек. Поэтому для регуляции стрессовых состояний необходим индивидуальный подход и учет личностных особенностей, в том числе креативности как способности творчески мыслить, помогающей личности в жизни, расширяющей ее представление о жизни. В связи с этим возникает вопрос, может ли креативность помочь в процессе совладания со стрессовой ситуацией. Творческий подход помогает человеку расширять границы мыш-

ления и находить новые способы решения различных задач, в том числе в решении вопросов, связанных со стрессом и способах его преодоления.

Анализ последних исследований и публикаций, в которых рассматривались аспекты этой проблемы и на которых обосновывается автор; выделение неразрешенных ранее частей общей проблемы. Проблема развития стрессоустойчивости и ее роль для современных школьников является объектом обсуждения многих авторов публикаций последних лет. В.А. Федорчук и В.С. Клеменс отмечают, что высокая стрессоустойчивость обеспечивает старшему школьнику достаточный уровень прочности и сопротивляемости трудностям. Соответственно, обучающийся сможет реальнее оценивать свои возможности и ставить перед собой цели, которые будут соответствовать его уровню притязаний [8]. Юнкина Т.М., Кравцова Е.М. подчеркивают, что современное стремительно развивающееся общество особенно нуждается в активной, социально и профессионально мобильной молодежи, обладающей помимо стрессоустойчивости способностью к самоуправлению и психологической жизнестойкостью [9]. Стрессоустойчивость во многом обеспечивает социально-психологическую адаптацию старшеклассников и является важным ком-

понентом психологической готовности к сдаче Единого государственного экзамена, который является основной формой государственной (итоговой) аттестации выпускников школ Российской Федерации [1, 5].

Креативность также является темой для многочисленных исследований, поскольку в настоящее время в обществе в целом поощряется творческий подход к делу, разнообразие вариантов решений проблем, нестандартные подходы к задачам. Современные школьники стремятся подчеркнуть свою оригинальность, необычность, индивидуальность, хотя общеобразовательная школа достаточно жестко регламентирует их деятельность. Старшеклассники с высокой степенью творческой самореализации имеют более высокие показатели по принятию себя, доминированию, внутреннему локусу контроля, способности к эмпатии и пониманию, развитому воображению, склонности к анализу и самодостаточности [2, 6]. Особенности творческого мышления влияют на развитие разных личностных характеристик обучающихся.

Анализ исследований по стрессоустойчивости и креативности позволил нам предположить, что у старшеклассников существует взаимосвязь между креативностью и стрессоустойчивостью, и стрессоустойчивость более развита у обучающихся с высокой креативностью.

МЕТОДОЛОГИЯ

Формирование целей статьи. В данной статье мы представляем результаты нашего эмпирического исследования, целью которого было изучение особенностей стрессоустойчивости старшеклассников с разным уровнем креативности.

Постановка задания. Для достижения поставленной цели и проверки поставленных гипотез были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ понятий стрессоустойчивости и креативности в старшем школьном возрасте.

2. Организовать опытно-экспериментальную работу по изучению стрессоустойчивости старшеклассников с разным уровнем креативности.

3. Проанализировать полученные результаты и их теоретическую и практическую значимость.

Используемые в исследовании методы, методики и технологии. Эмпирическое исследование проводилось с помощью методики диагностики уровня креативности «Закончи рисунок» П.Торренса, методики «Прогноз» (разработана в Санкт-Петербургской военно-медицинской академии) и теста «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П.Пономаренко, Р.В.Белоусовой. Данные обрабатывались с помощью метода ранговой корреляции Ч.Спирмена.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Изложение основного материала исследования с полным обоснованием полученных научных результатов. Испытуемыми в нашем исследовании были обучающиеся 11-х классов общеобразовательной школы г.о. Самара (50 человек). Было выявлено, что большинство респондентов имеют средний уровень креативности (61%). Высокий уровень креативности наблюдался у 39% старшеклассников. Низкий уровень креативности не показал ни один испытуемый.

Что касается основных параметров креативности, то складывается следующая картина. Высокий уровень беглости или продуктивности мышления выявлен у 39% обучающихся, средний уровень – у 61 %. Высокий уровень гибкости мышления наблюдается у 41% старшеклассников, средний уровень – у 59%. Высокий уровень оригинальности показал 47% школьников, средний уровень – 53%. Высокий уровень разработанности выявлен у 37% обучающихся, средний уровень – у 63%. Низкий уровень не выявлен ни по одному показателю креативности.

Также мы получили данные о стрессоустойчивости старшеклассников. Высокий уровень нервно-психиче-

ской устойчивости и минимальный риск дезадаптации в стрессовой ситуации обнаружен у 37% обучающихся, средний уровень по данным параметрам у большинства испытуемых (63%), низкий уровень не выявлен. Старшеклассники оценивают свою стрессоустойчивость как среднюю (45%), чуть выше среднего (25%), выше среднего (15%), высокую (10%), чуть ниже среднего (5%). В целом это означает, что большая часть старшеклассников не обладает выраженными способностями противостояния стрессу, не знают техник снятия напряжения, не умеют конструктивно эмоционально реагировать в стрессовых ситуациях.

Далее мы сравнили стрессоустойчивость старшеклассников с высоким и средним уровнем креативности. У обучающихся с высоким уровнем креативности средний балл стрессоустойчивости выше (9,7), чем у старшеклассников со средним уровнем креативности (8,2).

С помощью метода математической статистики мы подробнее изучили взаимосвязь между креативностью и стрессоустойчивостью. Были обнаружены положительные взаимосвязи между нервно-психической устойчивостью и гибкостью мышления ($R_s=0,49$), беглостью мышления ($R_s=0,5$), общим уровнем креативности ($R_s=0,49$). Также были выявлены положительные взаимосвязи между стрессоустойчивостью и гибкостью мышления ($R_s=0,5$), беглостью мышления ($R_s=0,49$), общим уровнем креативности ($R_s=0,51$). Полученные данные о взаимосвязи стрессоустойчивости и гибкости мышления можно объяснить тем, что вариативность мышления позволяет лучше понимать и объяснять те или иные ситуации. Стрессовые ситуации легче переживаются, если их логически интерпретировать и объяснить с точки зрения разных сторон. Взаимосвязи между стрессоустойчивостью и беглостью мышления объясняются тем, что человек с высокой беглостью мышления, то есть умеющий быстро реагировать на ситуации и подбирать альтернативные решения, легче и проще найдет выход из сложившейся ситуации. В целом, креативность действительно помогает рассматривать ситуации с разных сторон, находить нестандартные решения, разные тактики и стратегии поведения.

Сравнение полученных результатов с результатами в других исследованиях.

Достаточно высокие показатели креативности наших испытуемых обусловлены также и тем, что тест П.Торренса раскрывает в основном особенности невербальной креативности, и в ряде исследований уровень невербальной креативности действительно существенно выше, чем уровень вербальной креативности, диагностируемый с помощью методик Д.Гилфорда и С.Медника. Это подтверждается исследованиями Балакиревой Е.И., Игнатъевой О.Г. [4], Грицай Т.И., Чернецова П.И. [3]. Данные о достаточно высоком уровне общей стрессоустойчивости старшеклассников подтверждаются данными Богатыревой Е.И. и Кравцовой Е.М., которые проводили диагностику с помощью теста на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова) непосредственно в период подготовки к Единому государственному экзамену [1]. Некоторые аспекты развития креативности для повышения стрессоустойчивости школьников показаны в опытно-экспериментальной работе Сериковой К.Д., Мынбаевой А.К., но на основании других методик (тест Д.Брунера, тест Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой) [7].

ВЫВОДЫ

Выводы исследования. В ходе исследования было выявлено, что в основном старшеклассники обладают средним уровнем стрессоустойчивости и средним уровнем креативности. Старшеклассники с более высокой стрессоустойчивостью обладают более высоким уровнем креативности. Между стрессоустойчивостью и беглостью мышления, гибкостью мышления, общим уровнем креативности обнаружены устойчивые положительные взаимосвязи. Творческое мышление позволяет

лучше ориентироваться в стрессовых ситуациях, быстро реагировать, подбирать альтернативные решения.

Перспективы дальнейших изысканий в данном направлении. Результаты проведенного нами исследования позволили сформировать ряд рекомендаций для обучающихся, их педагогов и их родителей. В основе этих рекомендаций лежит создание условий для развития творческого мышления обучающихся, использование различных стратегий развития креативности, специальных упражнений и тренировок. Также по результатам нашего исследования нами была составлена программа для старшеклассников «Креативность как средство повышения стрессоустойчивости», которую мы планируем в дальнейшем апробировать. Ее целью является развитие творческого мышления, направленного на преобразование действительности, решение разного рода задач, в том числе в стрессовых ситуациях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Богатырева А.И., Кравцова Е.М. Способность самоуправления и стрессоустойчивость старшеклассников в период подготовки к ЕГЭ // Системогенез учебной и профессиональной деятельности. Часть II.: Материалы VIII всероссийской научно-практической конференции [19-20 ноября 2018 г.] / под ред. проф. Ю.П. Поваренкова. - Ярославль: РИО ЯГПУ, 2018. – С.189-191.
2. Виноградова Т.И. Взаимосвязь креативности и индивидуально-личностных особенностей старшеклассников // Сибирский педагогический журнал. 2015. № 3. С.150-152.
3. Грицай Т.И., Чернецов П.И. Исследование креативности старшеклассников // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Образование. Педагогические науки. 2015. Т. 7. № 4. С.46-51.
4. Балакирева Е.И., Игнатъева О.Г. Развитие творческой одаренности школьников: педагогические аспекты // Балтийский гуманитарный журнал. 2016. Т. 5. № 4 (17). С. 228-231.
5. Малышев И.В. Особенности социально-психологической адаптации и стрессоустойчивости // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2016. Т.5. № 2. С.157-163.
6. Свешикова Е.Н. Влияние креативности, личностных особенностей и внешней оценки на творческую деятельность старшеклассников в социальных сетях // От истоков к современности. 130 лет организации психологического общества при Московском университете: Сборник материалов юбилейной конференции: в 5 томах/ Ответственный редактор Богоявленская Д.Б.. 2015. С.346-348.
7. Серикова К.Д., Мынбаева А.К. Развитие креативности как фактор повышения стрессоустойчивости старшеклассников // Молодые лидеры – 2017: Материалы VII Международного заочного конкурса научно-исследовательских работ/ Научный редактор А.В.Гумеров. 2017. С.207-212.
8. Федорчук В.А., Клемес В.С. Стрессоустойчивость как фактор психологического здоровья старшеклассников // Психологическое здоровье и развитие личности в современном мире: Материалы Всероссийской конференции (с международным участием), посвященной 20-летию кафедры психологии и педагогики Амурского государственного университета. 2017. С.150-156
9. Юнкина Т.М., Кравцова Е.М. Взаимосвязь психологической жизнестойкости и мотивации достижения современных юношей и девушек // Научный журнал «Psychis» № 1 (1): - Санкт-Петербург: Изд. ООО «Международный образовательный центр», 2016. – С.125-132