

Художница Фрида Кало воссоздала многие события своей жизни. Она прославилась серией биографических картин, несовершенных с точки зрения техники исполнения, но прекрасных, потому что отображают её саму. Её жизнь полна драматических поворотов: полиомиелит, деформация ступни, травмы ноги и таза вследствие ДТП, потеря возможности стать матерью, операции на позвоночнике, ампутация ноги... Реакцией на все эти невзгоды было начало написания серии автопортретов, отображавших все её переживания и вошедших благодаря этому в историю. А лучшие работы Фриды Кало были написаны под воздействием спиртного, наркотиков и сильной боли. Её искусство свидетельствует о большом оптимизме, энтузиазме, желании не только не быть жертвой и заложницей судьбы, но и о победе над ней, боль никак не помешала ей жить и творить. Она сама создала свой путь с помощью своего творческого потенциала и большого труда, который спасал во времена катастрофы. Джексон Поллок как-то сказал: «Рисование – не проблема. Проблема – чем заняться, когда вы не рисуете» [1, с. 145].

Обычно наши глубокие травмы порождают самые удивительные идеи. В поиске креативности невозможно не заглянуть в темные уголки своего сознания, смириться с тем, что мы можем там увидеть и направить переживания в правильное русло, в творчество. Чувствительность, восприимчивость – это качества творческого мышления, способствующие достижению вершин. Без дождя не бывает радуги, без преодоления внутренних демонов не достигаются высоты.

Творческий потенциал – это не качество или черта характера, не врожденная способность, это выстроенное тяжелым путем саморазвития и самопознания осознание жизни. Каждый человек вправе вершить свою судьбу, работать над собой и своими ображениями. Самореализация невозможна без креативности, без ощущения себя такими, какими мы бы хотели, чтобы нас видели. Личность находится в постоянном поиске себя и средств самовыражения, это и называется творческим процессом, важно научиться его принимать и способствовать самосовершенствованию, движению вперед.

Литература:

1. Джадкинс, Р. Искусство креативного мышления / Род Джадкинс ; пер. с англ. П. Миронова. – Москва : Азбука-Бизнес ; Азбука-Аттикус, 2018. 432 с. – Текст : непосредственный.
2. Дзикаки, А. Творчество в науке / Антонино Дзикаки. – Москва : Урсс, 2001. – 240 с. – Текст : непосредственный.
3. Альтшуллер, Г. Как стать гением. Жизненная стратегия творческой личности / Генрих Альтшуллер. – Текст : электронный // royallib.com : [сайт]. – URL:https://royallib.com/read/altshuller_g/kak_stat_geniem.html#0 (дата обращения: 20.10.2021).

References:

1. Dzhadkins, R. Iskustvo kreativnogo myshleniya / Rod Dzhadkins ; per. s angl. P. Mironova. – Moskva : Azbuka-Biznes ; Azbuka-Attikus, 2018. 432 s. – Tekst : neposredstvennyy.
2. Dzikiki, A. Tvorchestvo v nauke / Antonino Dzikiki. – Moskva : Urss, 2001. – 240 s. – Tekst : neposredstvennyy.
3. Al'tshuller, G. Kak stat' geniem. Zhiznennaya strategiya tvorcheskoy lichnosti / Genrikh Al'tshuller. – Tekst : elektronnyy // royallib.com : [sayt]. – URL:https://royallib.com/read/altshuller_g/kak_stat_geniem.html#0 (data obrashcheniya: 20.10.2021).

Маховых Юлия Андреевна,

ФГБОУ ВПО «Санкт-Петербургский государственный университет»,
обучающийся по специальности 37.04.01 Организационная психология и психология менеджмента

E-mail: yulyasanna@mail.ru

Россия, г. Санкт-Петербург

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ ДО И ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Аннотация. В статье рассмотрено изменение стрессоустойчивости студентов во время пандемии. Проведено исследование стрессоустойчивости до пандемии и во время пандемии у студентов-психологов, намечены перспективы дальнейшего исследования изменения стрессоустойчивости и факторов, которые оказывают влияние на это. Мы сравнили результаты диагностики стрессоустойчивости студентов с помощью комплекса методик до и во время пандемии. Представлена информация о разработанных метафорических ассоциативных картах, в которых учитывается менталитет личности, как один из путей развития стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивость; пандемия; COVID-19; метафорические ассоциативные карты.

STUDENTS' STRESS RESISTANCE BEFORE AND DURING THE PANDEMIC

Annotation. The article discusses the change in stress resistance of students during the pandemic. A study of stress resistance before the pandemic and during the pandemic of psychology students was conducted, prospects for further research of changes in stress resistance and factors that influence this are outlined. We compared the results of the diagnosis of stress resistance of students using a set of techniques before and during the pandemic. Information about the developed metaphorical associative maps, which take into account the mentality of the individual as one of the ways to develop stress resistance is presented.

Keywords: stress resistance; pandemic; COVID-19; metaphorical associative maps.

Студент, как будущий специалист, сталкивается с большим количеством стрессов во время обучения. Помимо личных проблем и переживаний, он в этот период пытается осознать свое место в жизни, переживает кризисы, связанные с выбором жизненного пути и тем, какие последствия данный выбор несет, а также с необходимостью справляться с учебной нагрузкой в университете, успевать выполнять задания, писать курсовые работы, участвовать в научной, общественной жизни университета и т. д.

Реальность такова, что мир столкнулся с COVID-19, что непосредственно оказывает влияние и на студентов. Именно в этот период им необходимо быть стрессоустойчивыми, чтобы совладать с трудностями.

Интерес представляет изучение изменения уровня стрессоустойчивости студентов во время пандемии, так как это позволит выявить актуальные проблемы студентов, а также необходимость их корректировки.

А.А. Баранов отмечает, что стрессоустойчивость рассматривается в основном как характеристика, влияющая на продуктивность деятельности, это впоследствии говорит и Н.В. Суворова [1, с. 352].

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе эмоциональных [2, с. 24].

Наиболее полное определение дает М.Е. Тышкова, она рассматривает данное понятие как способность выдерживать интенсивные стимулы, чрезмерное возбуждение и эмоциональное напряжение, являющиеся сигналом об опасности и ведущие к изменениям в поведении, поддерживающие без помех для деятельности высокий уровень активации [5].

Нами было проведено исследование стрессоустойчивости в 2019 году до пандемии и в 2020 году во время пандемии. В исследовании приняли участие 24 студента-психолога ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет».

В первом исследовании 2019 года нами были использованы следующие методики: «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона [4, с. 66–68], «Устойчивость к стрессу» Готвальда-Ховальда [4, с. 69–71] и «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина [4, с. 71–73].

В результате диагностики стрессоустойчивости по «Тесту самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона было выявлено, что у студентов преобладает средний уровень стрессоустойчивости, он был выявлен у 56% испытуемых, высокий уровень был выявлен у 32%, а низкий – всего у 12% студентов.

В результате исследования по тесту «Устойчивость к стрессу» Готвальда-Ховальда было выявлено, что у студентов преобладает низкий уровень стрессоустойчивости (у 44% испытуемых), может наблюдаться чрезмерное напряжение, чувствительные нагрузки и заметное расстройство здоровья. У 36% студентов выявлен средний уровень, а у 20% – высокий.

В результате исследования с помощью «Перцептивной оценки типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина было выявлено, что у студентов-психологов преобладает склонность к типу А, у них нередко проявляется неустойчивость к стрессам (у 52% испытуемых). Склонность к типу Б выявлена у 36% студентов, и это свидетельствует о том, что они часто проявляют стрессоустойчивость. Также у части студентов (12%) был выявлен тип А, что говорит об их стремлении к конкуренции, достижению цели и частой неудовлетворенности собой и обстоятельствами. Тип Б не был выявлен у испытуемых, именно такие студенты обладают хорошей стрессоустойчивостью.

Таким образом, исследование стрессоустойчивости студентов показало, что уровень стрессоустойчивости является средним, в целом показатели соответствуют норме, хотя есть часть студентов с низким уровнем стрессоустойчивости.

Во втором исследовании 2020 года нами были использованы следующие методики: «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона [4, с. 66–68], «Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина [4, с. 71–73] и «Тест на стрессоустойчивость» В.Ю. Щербатых [6, с. 200–205].

В результате диагностики стрессоустойчивости по «Тесту самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона было выявлено, что у студентов преобладает средний уровень стрессоустойчивости, он выявлен у 42% испытуемых, очень высокий – у 4,2%, высокий уровень был выявлен у 33%, а низкий – у 20,8% студентов.

В результате исследования с помощью «Перцептивной оценки типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина было выявлено, что у студентов-психологов преобладает склонность к типу А, у них нередко проявляется неустойчивость к стрессам (у 54,2% испытуемых). Склонность к типу Б выявлена у 29,1% студентов и это свидетельствует о том, что они часто проявляют стрессоустойчивость. Также у части студентов (16,7%) был выявлен тип А, что говорит об их стремлении к конкуренции, достижению цели и частой неудовлетворенности собой и обстоятельствами. Тип Б не был выявлен у испытуемых, именно такие студенты обладают хорошей стрессоустойчивостью.

В результате диагностики стрессоустойчивости по «Тесту на стрессоустойчивость» В.Ю. Щербатых было выявлено, что по шкале стрессочувствительности преобладает средний уровень; по шкале «повышенная реакция на события, что человек не в силах контролировать» у студентов преобладает средний уровень; по шкале «склонность все излишне усложнять» у студентов преобладают высокий и средний уровень; по «предрасположенности к психосоматическим заболеваниям» у студентов преобладает средний уровень; по «деструктивным способам преодоления стрессов» у студентов преобладает средний уровень; по шкале «конструктивные способы преодоления стрессов» у них преобладает средний уровень.

Если сравнивать результаты диагностики по методикам, то можно отметить, что по «Тесту самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона количество испытуемых со средним уровнем стрессоустойчивости снизилось, и, несмотря на то, что студентов с высоким и очень высоким уровнем стало больше, количество испытуемых с низким уровнем стрессоустойчивости также увеличилось.

Сравнение результатов диагностики стрессоустойчивости по «Перцептивной оценке типа стрессоустойчивости» Н.П. Фетискина: количество испытуемых со склонностью к типу А увеличилось, со склонностью к типу Б – уменьшилось, тип Б также не был выявлен, а количество студентов с выявленным у них типом А увеличилось.

Таким образом, если сравнить результаты первого исследования со вторым, то можно увидеть, что результаты ухудшились, и уровень стрессоустойчивости снизился.

Для того чтобы повысить уровень стрессоустойчивости студентов, мы создали психологический инструментальный в виде метафорических ассоциативных карт, в основе которого лежит менталитет личности и цветосимволика.

Мы создали свою колоду ассоциативных карт, на которых изобразили героев поэмы «Руслан и Людмила» А.С. Пушкина, в которой на данный момент всего 10 карт, колода носит название «Лукоморье».

При создании карт мы опирались на выводы В.В. Драгунского «Цветовой личностный тест. Практическое пособие», приведённые в его монографии, которая является методическим руководством к цветовому тесту Макса Люшера [3, с. 53–64].

Таким образом, в перспективы исследования входит изучение связи и создание ряда упражнений для метафорических карт «Лукоморье», которые будут способствовать повышению уровня стрессоустойчивости. В последнее время, в связи с пандемией, необходимость этого резко возросла, что подтверждается и проведенным нами исследованием – уровень стрессоустойчивости во время пандемии COVID-19 снизился.

Литература:

1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – Москва : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с. – Текст : непосредственный.
2. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – Москва : Наука, 2008. – 380 с. – Текст : непосредственный.
3. Драгунский, В.В. Цветовой личностный тест : практическое пособие / В.В. Драгунский. – Минск : Харвест, 1999. – 448 с. – Текст : непосредственный.
4. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса : практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань : КНИТУ, 2012. – 212 с. – Текст : непосредственный.
5. Тышкова, М.Е. Исследование устойчивости личности детей и подростков в трудных ситуациях / М.Е. Тышкова. – Текст : непосредственный // Вопросы психологии. – 2009. – № 1. – С. 27–33.
6. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер, 2012. – 256 с. – Текст : непосредственный.

References:

1. Bodrov, V.A. Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie / V.A. Bodrov. – Moskva : PER SE, 2006. – 528 s. – Tekst : neposredstvennyy.
2. Vardanyan, B.Kh. Mekhanizmy samoregulyatsii emotsional'noy ustoychivosti / B.Kh. Vardanyan. – Moskva : Nauka, 2008. – 380 s. – Tekst : neposredstvennyy.
3. Dragunskiy, V.V. Tsvetovoy lichnostnyy test : prakticheskoe posobie / V.V. Dragunskiy. – Minsk : Kharvest, 1999. – 448 s. – Tekst: neposredstvennyy.
4. Kupriyanov, R.V. Psikhodiagnostika stressa : praktikum / R.V. Kupriyanov, Yu.M. Kuz'mina. – Kazan' : KNITU, 2012. – 212 s. – Tekst : neposredstvennyy.
5. Tyshkova, M.E. Issledovanie ustoychivosti lichnosti detey i podrostkov v trudnykh situatsiyakh / M.E. Tyshkova. – Tekst : neposredstvennyy // Voprosy psikhologii. – 2009. – № 1. – S. 27–33.
6. Shcherbatykh, Yu.V. Psikhologiya stressa i metody korrektsii / Yu.V. Shcherbatykh. – Sankt-Peterburg : Piter, 2012. – 256 s. – Tekst : neposredstvennyy.