

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)**

на тему **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ТВОРЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК
УСЛОВИЕ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ В ПЕРИОД
ВЗРОСЛОСТИ**

Студент

Е.А. Сафонова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.п.н., Л.Ф. Чекина

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

Аннотация

Бакалаврская работа посвящена актуальной проблеме исследования – профессиональной творческой деятельности как условию развития стрессоустойчивости личности в период взрослости. Актуальность исследования с одной стороны, обусловлена тем что на сегодняшний день личность подвергается множеству стрессовых ситуаций, особенно в период взрослости, и, следовательно, встает вопрос какие условия могут повысить стрессоустойчивость личности в период взрослости. А с другой стороны, недостаточно изучены возможности профессиональной творческой деятельности на развитие стрессоустойчивости.

Целью работы является изучить стрессоустойчивость личности в процессе профессиональной творческой деятельности.

В ходе работы решаются задачи: проанализировать исследования по проблеме стресса и стрессоустойчивости в психологической литературе; изучить социально-психологические факторы стрессоустойчивости; произвести сбор информации анализа творческой деятельности как фактора, влияющего на подавление стресса; выявить уровень стрессоустойчивости личности, занимающейся профессиональной творческой деятельностью.

Бакалаврская работа имеет практическую значимость; состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (60 источников). Текст бакалаврской работы изложен на 63 страницах.

Оглавление

Введение	4
Глава 1 Теоретические подходы к проблеме изучения творчества и стресса на личность человека.....	8
1.1 Теоретические и методологические основы исследования стрессоустойчивости и стресса.....	8
1.2 Профессиональная творческая деятельность как условие в развитии стрессоустойчивости личности.....	15
1.3 Психологическая характеристика развития личности в период взрослости	25
Глава 2 Эмпирическое исследование стрессоустойчивости личности в процессе профессиональной творческой деятельности.....	39
2.1 Методы и организация исследования.....	39
2.2 Представление результатов исследования стрессоустойчивости личности в процессе профессиональной творческой деятельности	40
Заключение	55
Список используемой литературы	58

Введение

Актуальность исследования. С каждым годом уровень стресса в жизни человека возрастает всё больше и сильнее, этому способствуют такие факторы как значительный рост нагрузок информационного характера и эмоционального, например, в работе или окружающем его обществе. Так же проблемой вопроса становятся индивидуальные, психологические различия между людьми, а еще – это различное влияния стресса на разных людей. В данное время темами исследований по психологии чаще становятся именно изучение тех самых условий и источников человеческих индивидуальных и психологических различий, а не изучение самого человека как такового. Эти исследования направлены на разработку методов, а так же средств, учёта индивидуальных особенностей стресса, в трудовых сферах деятельности человека. Благодаря такому вниманию к исследованию данной проблемы, она остаётся актуальной во всех сферах деятельности, и во многом помогает понять, почему же человек испытывает стресс и как с ним справиться.

Проблема стресса и стрессоустойчивости всегда вызывала большой интерес, как у учёных так и у практиков, и, безусловно, она так же связывает между собой множественные прикладные исследования и фундаментальные. Колоссальный научный опыт в проблеме изучения и борьбы со стрессом накоплен именно за рубежом такими авторами как: В. Вундт, У. Джеймс, Р. Йеркс, Дж. Додсон, У. Кеннон, Т. Кокс, К. Маккей, Р. Лазарус, Г. Селье и другие. Постоянный рост интереса к исследованию темы стресса и стрессоустойчивости, несомненно есть и в отечественной науке. Данной проблемой занимались такие психологи, как: В.А. Абабков, В.В. Бодров, А.В. Вальдман, М.М. Козловская, О.С. Медведев, А.А. Виру, Н.Е. Водопьянова, Т.С. Кабаченко, Г.И. Косицкий, В.М. Смирнов, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Криулина, А.Б. Леонова, И.Г. Малкина-Пых, В.Л. Марищук, К.И. Погодаев, Ю.В. Щербатых и другие. Однако стоит отметить, что несмотря на такое значительное количество работ, которые

раскрывают психологические проблемы стресса и стрессоустойчивости людей, конечно же, остаётся не мало важных вопросов, которые связаны с тем, как мы понимаем специфические особенности стресса и стрессоустойчивости в самом процессе осуществления творческой профессиональной деятельности.

Актуальностью темы данного исследования является именно эта борьба человека со стрессом через то, что он имеет от рождения – творчество. Мнение о том, что каждый человек родился с даром «творить» так же поддерживают многие известные психологи. Например, А. Адлер считал, что каждый имел творческую силу с рождения, и именно благодаря этой силе, мог управлять своей жизнью и создавать свой собственный стиль. А. Маслоу рассматривал творчество как некую универсальную функцию, присущую человеку, которая ведет ко всем формам самовыражения. А.Н. Лук описывал талант творчества как совокупность гибкости интеллекта, зоркости человеческого ума, способности к ассоциированию и генерированию идей.

Таким образом, мы приходим к выводу о том, что повышение стрессоустойчивости посредством творческой деятельности проще и эффективнее, ведь творчество рождается вместе с человеком.

Цель исследования: изучить стрессоустойчивость личности в процессе профессиональной творческой деятельности.

Объект исследования: стрессоустойчивость личности в период взрослости.

Предмет исследования: профессиональная творческая деятельность, как условие развития стрессоустойчивости личности в период взрослости.

Гипотеза исследования: творчество выступает как условие повышения стрессоустойчивости личности в профессиональной творческой деятельности.

Задачи исследования:

- проанализировать исследования по проблеме стресса стрессоустойчивости в психологической литературе;
- изучить социально-психологические факторы стрессоустойчивости;
- произвести сбор информации анализа творческой деятельности как она влияет на стрессоустойчивость личности;
- выявить уровень стрессоустойчивости личности, занимающейся профессиональной творческой деятельностью.

Теоретической основой исследования явились:

- теоретические положения Н.Е. Водопьянова, Т.С. Кабанченко, Р. Лазарус, А.Б. Леонова, Г. Сельена проблему стресса и стрессоустойчивости личности;
- теоретические положения Е.П. Ильина, Я.А. Пономарёва, Е.Л. Яковлева, Б.М. Теплова на проблему творчества и его влияние на психику человека;
- теоретические положения Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, Д.Б. Эльконина, Б.Г. Ананьева о деятельности и ее влияние на психическое развитие человека.

Методы и методики исследования:

- теоретические методы: изучение и анализ психологической литературы по проблеме исследования;
- эмпирические методы: методика на определение нервно-психического напряжения (НПН) Т.А. Немчина; опросник формально-динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) В.М. Русалова; опросник стрессоустойчивости Г. Селье; опросник на изучение влияния творческой деятельности на процесс снижения стресса у личности;
- методы обработки данных (методы количественного и качественного анализа полученных результатов).

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что уточнены и конкретизированы полученные данные о положительном

влияние творчества на проявление стрессоустойчивости личности в период взрослости.

Практическая значимость исследования. Полученные результаты исследования могут применяться в таких областях психологической деятельности как:

- непосредственно на производстве рабочего места человека;
- для дальнейшего исследования повышения стрессоустойчивости посредством творческой деятельности;
- для составления программ психологической профилактики и коррекции уровня стресса.

Экспериментальная база исследования: База проведения исследования: творческая кожаная мастерская «Kra.st», изготавливающая на продажу аксессуары и предметы интерьера из кожи ручной работы. В исследовании приняли участие 12 человек: из них 9 женщин и 3 мужчин в возрасте от 23 до 58 лет.

Достоверность результатов и выводов данной работы аргументируется на принципах, как психологических исследований, так и на общенаучных принципах. А так же применением известных и надёжных методик, применением статистики при сборе и обработке данных и анализом фактов при выборке испытуемых.

Структура бакалаврской работы: введение, две главы, заключение, список используемой литературы (61 источник). Работа иллюстрирована 3 таблицами и 5 рисунками.

Глава 1 Теоретические подходы к изучению проблемы творчества и стресса на личность человека

1.1 Теоретические и методологические основы исследования стрессоустойчивости и стресса

Привычное понятие о значимости психологии как теоретической деятельности так же имеет, большую роль, и для развития практической деятельности в жизни каждого человека. Ведь действительно психология важна во всех сферах, связанных с развитием и усовершенствованием деятельности человека как психологически, так и интеллектуально. И на данный момент термин «стресс» имеет многочисленное использование в различных деятельности человека, например в обыденной, научной или же профессиональной сферах. А причиной тому служит элементарная тяга к раскрытию секрета основной и значимой концепции стресса, которая имеет возможность объяснять ситуации травмирующие психику человека, причины конфликтов и их урегулирование, а также реакции личности на события и болезни, называемые психосоматическими.

Углубляясь в сам термин стресса, который означает «напряжение» или «давление», в переводе с английского «stress», можно с уверенностью заявить, что такое дискомфортное состояние человеческой души и не могло не волновать великие умы с самых ранних лет человеческой эпохи. Традиционно считается что первым, кто занялся изучением стресса, был учёный австро-венгерского происхождения Ганс– Гуго Бруно Селье, который был родом из Канады и считал, что «Стресс – это не просто нервное напряжение. Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [54], говоря о том, что любое стрессовое состояние человека несёт за собой причины приятные (возбуждённое состояние чего-либо хорошего) либо не приятные (Г. Селье называл этот фактор «дистрессом»). Так же он рассматривал совокупность

различных реакций в стрессовых ситуациях, обозначив это термином ОАС (Общим Адаптационным Синдромом), разделяя его на три общих фазы. Далее описание от самого автора в его книге «Стресс без дистресса»:

«А. Реакция тревоги. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу. Но сопротивление его недостаточно, и если стрессор сильный (тяжелые ожоги, крайне высокие и крайне низкие температуры), может наступить смерть.

Б. Фаза сопротивления. Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного.

В. Фаза истощения. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы, и индивид погибает». Общим он назывался только благодаря тому, что именно общее состояние человеческого организма изменялось при его появлении; адаптационным – так как он помогал организму к воздействию различных стрессоров приспосабливаться; синдромом – из-за взаимосвязанных между собой явлений, предоставляющих собой один комплекс».

О стрессе же с биологической точки зрения пишет Д.Н. Соснина, где она в своих трудах отмечает: «Большое значение Г. Селье и его последователи придавали биологическому значению стресса как физиологической реакции организма на действие различных отрицательных факторов. Г. Селье, в свое время, отмечал: основное биологическое значение стресса состоит в повышении активности ряда желез внутренней секреции. В борьбе с «болезнетворными агентами» организм напрягается, мобилизует все силы и ищет те или иные пути для приспособления к опасности».

Концепция доктора физиологии Г. Селье была востребована и вполне успешно развивалась в психологической науке. Психолог по имени

Р. Лазарус [37] – его американский последователь и набирающий популярность учёный, предложил коллеге разграничить психологические виды стресса и физиологические, так как, по его мнению, они слишком существенно различаются друг от друга особенностями стресса (то есть раздражителями), а так же механизмом возникновения и ответными реакциями. Стоит отметить, что наиболее важным в своей теории Р. Лазарус выделял понятие «угрозы». Она, по его мнению, есть предвидение будущего стресса, то есть проблемной ситуации, с которой и может столкнуться человек. Сама же по себе угроза направлена на создание защитной деятельности, которая подводит организм человека к мобилизации энергии. В следствие, сам термин «стресса» стал нести обозначение состояния людей, которое возникает в человеческом организме в результате множественных эмоциональных или же психологических раздражителей. Так же, немало важным, является тот факт, что эта теория стала первой психологической концепцией стресса, получив своё название «когнитивной теории стресса».

Другой учёный, доктор П. Фресс, родом из Франции, указывал, что: «Стрессогенным моментом является не сама по себе ситуация, а отношения в этой ситуации между мотивами и возможностью субъекта действовать адекватно им. Все стрессогенные условия подразделяются на две группы. Первую составляют условия, при которых субъект не способен, не умеет или просто не готов действовать (новизна, необычность, внезапность ситуации). Вторую группу составляет сверхсильная мотивация, вызывающая либо сверхсильное волнение, либо повышенное напряжение» [59].

Доктор Т. Стокфельт отмечал, что «стрессовыми являются ситуации ожидания оценки человеком своей личности или деятельности; ситуации, связанные с выполнением ответственной или опасной работы; ситуации, когда интеллектуальная или любая деятельность затруднена (дефицит времени, действие отвлекающих факторов, помех и пр.); ситуации, связанные с нарушением межличностных контактов и отношений и т.д.» [58].

Поскольку ситуаций, в состоянии которых у человека возникает стресс, бесчисленное множество, психологи выделяют большое количество видов стресса.

Д.Н. Соснина в своей работе отмечает следующие разновидности стресса: «Бытуют такие формы стресса, как стресс лабораторный или экспериментальный, социальный или межличностный, болевой и хирургический, военный и космического полета, мотивационный, экзаменационный и интеллектуальный, скоростной, индустриальный, соревновательный и т.д.» [57].

Исследователи, изучающие понятие «стресс» считают, что он вызывает в организме определённые реакции. Так, например, П. Холт с соавторами перечислял в своей работе показатели стресса, различая физиологические, психологические и поведенческие его уровни.

А такой автор как В.В. Суворовский выдвинул гипотезу о зависимости самого стресса от места его возникновения, от того, где именно происходит реакция на эти воздействия. В зависимости от этого он выделяет такие его виды как: периферический стресс (нарушение гомеостаза), возникающий при температурных условиях, болевых, химических и т.д.) и церебральный (включающийся при отсутствии воздействия на вторую сигнальную систему и процессы ВНД (высшая нервная деятельность)). В связи с этим, Суворовский выделяет всего два его вида, это: первосигнальный и второсигнальный.

Стоит отметить, что в связи с тем, что смысл слова «стресс» имеет различные трактовки и некую свою неоднозначность в них, учёные приписывают этому понятию иное выражение, такое как «психическая напряжённость», которыми описывают такие психологические состояния человека, при которых он находится в сложных и довольно затруднённых условиях деятельности. Стресс, как правило, вызывает нарушение во многих человеческих функциях, таких как сенсорная активность, слух и зрение, а так же подавление мыслительной деятельности. Возникает гипотеза о выделении

адреналина и норадреналина, вызываемая эмоциями, которые связаны с оборонительной реакцией (по-другому называют гормоном «кролика»), страхом, депрессией и внешним проявлением агрессивной реакции.

С.С. Чишаритян в зависимости от психологических направлений, сгруппировал и проанализировал многие существующие определения понятия «стресс», выделив следующие группы: бихевиористические, транзакционистские и интерсанкционистские, марксистские и психоаналитические, а также выделил в каждом из них объяснения разных сторон самого стресса [60].

Так же учёными не обходится и мнение о том, что стресс оказывает давление на поведение людей, улучшая или же наоборот затрудняя человеческую приспособленность к среде.

В.Э. Мильман выделяет стресс в виде функций двух факторов: это величина потребностей в достижении и оценка вероятности достижений [42]. В.А. Ганзенже рассматривает стресс как полидетерминированное, интегральное качество человеческой личности и использующийся в его описании «системный подход» [16].

Таким образом, на данный момент проблема изучения самого стресса имеет большое теоретическое значение, а разработка её практической стороны играет огромную роль в вопросе о решении задач практики. В последние годы, в связи с активно изучающей, проблемой стресса, по мимо психофизиологических факторов его возникновения были также выделены определяющие их генезис и динамику, влияющую на деятельность человека.

При наступлении 60-х годов начали появляться первые работы советской психологии, которые были посвящены изучению психологических состояний человека. Н.Д. Литвинов, например, определил психическое состояние самого человека именно как целостную характеристику психологической деятельности за конкретный и определённый период времени. А Ю.Н. Сосникова охарактеризовала психические состояния человека такими временными понятиями как, например, длительность,

бесконечность и т.д. и эта категория стала прочной частью отечественной психологии. Работы А.О. Прохорова[51]-[50]-[52], Л.Г. Дикой [22]-[19]-[20]-[21], И.С. Дикого [23] и др. подробно говорят о связи, единстве состояний, называемые психическими, с переживаниями личности и её поведением. Л.В. Куликов писал о всестороннем анализе сущности, детерминанте, функций и характеристик психического состояния в своих трудах. Он говорил, что «психическое состояние – это согласование личностных стремлений и возможностей с особенностями средовых факторов и силой их воздействия» [34]. Таким образом, можно сделать вывод, что кроме регулирующих и интегрирующих функций можно выделить и функции человеческого психического состояния: приспособленную функцию, активизирующую функцию, ориентирующую функцию и др.

В.А. Ганзени, В.Н. Юрченко говорили об основном назначении. О том, что оно состоит в сохранении характера динамики и взаимодействии подсистем психики в различных изменениях среды[16].

Говоря о психическом фоновом состоянии (что часто встречалось в литературе) В.И. Лебедев писал: «фоновое состояние выражает определенную меру мобилизации сил, активности личности, ее готовность или неготовность к действию, поступку» [38]. В данных исследованиях всё внимание учёных захватывает именно состояние человека, которое возникает в экстремальных условиях, в профессиональной деятельности, требующих от психики высокую мобилизацию. Выводы авторов, в данной теме, вызывают актуальный интерес, потому что в экстремальных условиях чаще возникают состояния стресса.

Подчёркивая опосредующий фактор между внешней причиной и стрессовыми состояниями, Е.П. Ильин пишет «...причина еще не означает, что состояние, ею вызываемое, уже развилось» [25]. Психологический же стресс – это многообразный феномен. Он выражается в психических и конечно в физических реакциях на все напряжённые ситуации трудовой человеческой деятельности. Так, А.П. Свеницкий, С.Д. Гуриева [18],

В.Ф. Сопов и Т. Стокфельт говорят о специфике понятия «профессионального стресса» [56]-[58]. Он является отражением особенностей состояния стресса в связи с осуществлением различного рода деятельности. А М.Ю. Буслаева отмечает существование пороговых значений интенсивности воздействий и длительности воздействий какого-либо толчка стресса для развития состояния стресса. И именно величина его порога и определяет человеческую устойчивость к развитию неблагоприятных состояний.

Исследования психических состояний подчёркивают устойчивость психического стресса к характеристике, связанной с взаимодействием индивидуальных свойств разных иерархических уровней. Стрессоустойчивость также определяется, как способность преодолевать трудности без последствий в негативном смысле. Например, Б.Х. Варданян определял стрессоустойчивость неким особым взаимодействием всех компонентов психики, в том числе эмоции. 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» [6].

Наиболее близкое определение стрессоустойчивости отмечается у В.С. Мерлина [15]. По его мнению: «Стрессоустойчивость – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств интегральной индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности». В своём описании он опирался на многолетние труды Б.А. Вяткина, в которых стрессоустойчивость рассматривалось как качество, определяемое свойствами и структурой. Вяткин подчёркивал, что устойчивость к стрессу есть признак гармонии [15].

Как следует из приведённых исследований и определений по стрессоустойчивости, он рассматривается как характеристика, влияющая именно на успешность и продуктивность деятельности. Большинство исследователей, структуру стрессоустойчивости называют способностью эффективного выполнения всех необходимых действий, и сохранить свою работоспособность в экстремальных условиях. Таким образом, можно рассматривать стрессоустойчивость как свойство, которое влияет на результативность деятельности, а также как характеристика, которая имеет возможность обеспечить гомеостаз личности как системы. Так же можно сказать, что стрессоустойчивость в наше время является чуть ли не самым важным качеством личности современного человека. И в связи с довольно активным образом жизни современного человека, данное положение является очень значимым для исследования, потому как стрессоустойчивость является наиболее важным в успешности художественно-творческой деятельности.

1.2 Профессиональная творческая деятельность как условие в развитии стрессоустойчивости личности

Профессиональную деятельность, как само понятие, многие авторы характеризуют по-своему. Так, например, профессор Зеер Эвальд Фридрихович, говорил: «Профессиональная деятельность – это социально-значимая деятельность, выполнение которой требует специальных знаний, умений и навыков, а также профессионально обусловленных качеств личности. Профессиональная деятельность – это, прежде всего, трудовая деятельность»[24]. Самое широкое философское определение деятельности – это способность существования человека и общества в целом. В «Толковом словаре русского языка» С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой деятельность определяется как занятие, труд[47]. А кандидат психологических наук И.Ю. Кузнецов писал следующее: «у профессиональной деятельности

имеется статусно-ролевой характер и предполагает некоторое социальное обозначение, что ведет к повышенным социальным (нравственным и этическим) требованиям к личности в целом»[33].

В профессиональной деятельности как таковой человек выступает, прежде всего, как тот, кто является представителем своей профессиональной группы. Уточняя это большое по смыслу определение, Е.А. Климов, тем не менее, характеризует профессию как «общность», «деятельность», «область проявления личности» и как «исторически развивающуюся систему»[29]. Приведем, к примеру, еще одно его определение: "С точки зрения общества профессия – это система профессиональных задач, форм и видов профессиональной деятельности, профессиональных особенностей личности, могущих обеспечить удовлетворение потребностей общества в достижении нужного обществу значимого результата, продукта". Его же классификация профессий имеет наибольшую известность, в отечественной психологии. В соответствии с объектом труда, он выделяет пять типов профессии: человек – живая природа, человек – техника (и неживая природа), человек – человек, человек – знаковая система, человек – художественный образ. По его классификации к группе художественного образа относятся те профессии, которые связаны непосредственно с самой изобразительной деятельностью, литературой, музыкой и театром. Создание произведений искусства является особым процессом, и не всегда современники способны по достоинству оценить живущего рядом творца, потому как таланту свойственно обгонять своё время. Благодаря чему нередко слава и признание приходят к людям искусства только после смерти. Зато, как говорил Е.А. Климов, человек, занимающийся творчеством, испытывает ни с чем несравнимую радость. Так же он писал, что для освоения творческих профессий одного желания всё же мало – необходимо главное – творческие способности, а так же талант и трудолюбие.

Но если же смотреть на само понятие «творческая деятельность» то по традиции, принято связывать с понятием «искусство», а под искусством уже

подразумевается художественно творческая деятельность и его результаты (то есть художественные ценности творца), а так же художественное понимание действительности и произведений искусства и соответственно его восприятие (то есть духовные ценности). Бесспорно, можно заметить, что художественная деятельность – это некий особенный вид человеческой активности, потому как он и создаёт, и хранит, и передаёт духовные ценности человечества.

Ни для кого не секрет, что такой вид деятельности является неотступной связью с поиском идеала, образца и, конечно же, способов обновления старых стереотипов. Доктор наук и профессор С.П. Ломов рассматривает понятие художественно-творческой деятельности в рамках традиции системного подхода и выделяет принципы и условия художественной деятельности, а так же её элементы как системы (а именно логическую структуру: субъект, объект, методы деятельности, её результат, формы и средства) и временную структуру – этапы [41].

Так же в художественно-творческой деятельности существует такое понятие, как «процесс творчества». Он является действием происходящего создания произведения. У него так же есть разделы, например, этапы творческого процесса, которые описал Грэм Уоллес в 1926 году. Их всего 4:

- подготовка – обработка и исследование материала, обдумывание задачи;
- инкубация, или, как её ещё называют – фаза созревания. Это некое физическое отрешение от самой задачи. Творцу требуется время, проведённое вне её, однако, само подсознание непосильно продолжает над ней работать;
- озарение – вспышка озарения, понятие того, что решение уже есть. Наше сознание выдаёт готовый результат решёной задачи;
- проверка – сознание перепроверяет всё то, что получилось на ранних стадиях, отсеивает все не нужное, корректирует и добавляет.

Другие авторы выделяют большее количество стадий, но смысловая постановка от этого не меняется.

В творческом процессе можно выделить и его признаки, говоря о них, авторы выделяют: бессознательность (доминирование его над осознанностью мысли, в процессе творчества. Образы возникают сами по себе, неконтролируемо волей и разумом), спонтанность (не зависящая от внутренних и внешних причин. Стремление к творчеству возникает в любой момент, порой даже в самый неподходящий), неконтролируемость волей (в процессе творческого создания разум не контролируется волей), изменённость сознания (творческий человек всегда видит не только результат, но и процесс искусства, его этапы, его ошибки и доработки, видит мир вокруг себя под углом уже готового творческого продукта).

Интересным так же является возникновение самой идеи в творческом процессе, о которой говорил и А.П. Чехов. Высказываясь о зарождении творческого замысла, он описывает это как зарождение от внешнего к внутреннему. То есть творец, вдохновляется внешними факторами, его окружением, его нахождением где-то, что больше присуще художникам, мастерам, поэтам. Существует и другое мнение, Станиславский считал, что зарождение идеи идёт от внутреннего к внешнему, то есть творец вдохновляется своим внутренним состоянием, мыслями и образами, что присуще больше актёрам, музыкантам, танцорам.

А вот общими для всех творческих процессов и деяний являются критерии, которые относят определённый процесс к творческому, и их, исследуя данную проблему, выделил профессор и доктор психологических наук С.Д. Смирнов:

- первый критерий – критерий новизны. Он является своего рода, результатом деятельности;
- второй критерий – новизна процесса (то есть с помощью, которого был получен сам результат, на пример с помощью нового метода);

- третий критерий – критерий преодоления логического разрыва на пути от условий задачи к её решению. Под этим подразумевается процесс действия, который будет являться творческим только в том случае, если его результат нельзя получить логическими выводами;
- четвертый критерий, самостоятельного поиска и формулировки определённой проблемы;
- пятый критерий, выражающий в поиске решения задачи яркое эмоциональное состояние;
- шестой критерий – сильной мотивации и устойчивости.

Таким образом, можно говорить о том, что сам творческий процесс несколько специфичен для различных областей знания. Однако общие признаки, которые прослеживаются в этапах творческого процесса, всё же есть. И всё же психология процесса творчества часто сталкивается с вопросом, является ли оно нормальным, доступно ли всем или только определённым индивидам [3]. В современном мире ответом на этот вопрос будет определённое да. Но, такие авторы как Ф. Баррон, Х. Груббер и Т. Амабель склонны считать, что творческую способность нельзя тренировать, потому, как сам творческий процесс возникает из сочетания таких факторов как: навыки, окружение, структура личности и индивидуальности, определённых проблем. Тем не менее, не смотря на это, в современном мире занятия творчеством, даже не профессионально, достаточно популярно, а результатами своей деятельности (продуктом) люди чаще делятся друг с другом [1].

Ещё одно интересное понятие в процессе творчества – это объект художественной деятельности – то есть само художественное произведение (а именно произведение искусства), материальный творческий продукт, который обладает эстетической ценностью. Методы художественно творческой деятельности понимаются как способы художественной действительности, которая тем временем реализуется через стили, а художественный стиль есть принципы художественного метода через

относительную устойчивость общности основных идейно-художественных признаков творчества. Работа творца над своим созданием является идеей, её развитием, а так же её окончательное оформление и проверка. Способами воплощения идей субъекта творческой деятельности является усовершенствование деятельности, средствами – его фантазия, воображение, способности. А для воплощения проблемы задумки – художественное моделирование (то есть создание произведения искусства).

При исследовании же проблем в искусстве и творчестве описывают такие характеристики личности профессиональной творческой деятельности, как:

- мотивационно-ценностная ориентация на творчество (об этом писал В.Н. Дружинин); творческая активность (которую выдвигал на первый план В.А. Петровский);
- эмоциональная креативность (Е.Л. Яковлева), то есть способность к глубоким внутренним и эмоциональным переживаниям, эмпатии, а так же осознание собственных эмоциональных реакций и состояний, которые указывают на отношение к происходящему;
- деятельная творческая уникальность, проявляющаяся как в результате творческой деятельности, так и в самом процессе (С.Ю. Степанов);
- творческое восприятие нашего всего мира, и его художественно-образное отражение языком творчества, искусства («отражение сердца художника на всех предметах, которых он касается»).

Говоря о творчестве, как о выбранном направлении в профессиональной деятельности, можно так же добавить, что для успешной реализации человека в данной области необходимо учитывать множество факторов, в первом ряду из которых – это стрессоустойчивость. Несомненно, творчество неуклонно от волнений и переживаний, как и любая другая деятельность, однако наиболее мягка в своём проявлении, ведь само творчество – как вид деятельности человека, несёт в себе массу

возможностей в подавлении, уменьшении стрессового состояния личности. Например, Адриан Хилл, известный британский художник, который в 1938 году ввёл такой термин лечения искусством как «арт-терапия» и разработал следующие виды творческой релаксации как профессиональной, так и повседневной[53]:

- библиотерапия (сочинение литературы, чтение и всё что с этим связано) [2], [17];
- изотерапия в изобразительном искусстве [40];
- драматерапия (это связано с театральными видами деятельности)[43];
- фототерапия (как выбор для хобби) [5];
- музыкотерапия (прослушивание или создание композиций, а так же пение) [4], [30];
- танцевальная терапия (предполагает занятие различными видами танцев или созданием своего собственного как индивидуально, так и с группами) [48];
- песочная терапия или сэндплей - терапия (очень популярная в настоящее время для работы с детьми – рисование песком или на песке на специальной доске с подсветкой) [27], [49];
- куколотерапия (посредством кукольного театра. Может включать в себя как постановку театрального спектакля или же игра в роли зрителя, так и создание персонажей. Популярно в работе с детьми)[55];
- глинолечение (создания изваяний из глины в специальных студиях. В некоторых случаях в дальнейшем свои работы раскрашиваются специальными красками) [39];
- медиатерапия (это комбинация арт-терапии вместе с техниками самопознания, саморазвития) [9];
- сказкотерапия (создание сказок самим или коррекция поведения ими у детей) [8]-[44].

Помимо арт-терапии в профессиональной творческой деятельности со стрессом борются по-разному. Например, американский художник Джей-

Джей-Пит рассказывал, что в борьбе со стрессом на рабочем месте ему помогает обычный таймер. Он засекал 12 минут на работу над одним проектом и по истечении этого времени уделял 12 минут другому и так до тех пор, пока работа не будет закончена. Его метод смены деятельности был одобрен местными психологами.

И как было сказано выше, творчество предоставляет нам огромный выбор в борьбе за душевное спокойствие, однако в самой профессиональной творческой деятельности наилучшим выбором становится совмещение этих видов. Например, некоторые творческие личности часто любят совмещать свою работу иллюстрации с музыкой или наоборот, часто многие творческие идеи создаются лишь именно путём смены деятельности творчества. Конечно так же не стоит отделять и само общение как внутри коллектива, так и вовне. Не стоит исключать наличие стресса в данной профессиональной деятельности, но как отмечал М. Нельке, его можно назвать «креативным стрессом», так как, некоторые аспекты профессии требовательны не только к творческому процессу, но и к «знаниям» дела, и умениям проявлять решительность в некоторых вопросах. Например, в разработке отдельных масштабных проектов требуется не только мнение, но и идеи каждого члена творческой группы из которых уже позже будет выводиться общее решение и положение дела[36]. И необходимо подчеркнуть, что процесс принятия решения в данных ситуациях является несколько стрессогенным фактором для людей, принимающих решение в совместном творческом процессе. Однако и здесь стресс несколько другой, «креативный». Поэтому его можно отнести больше к чувству, которое волнует, чем к тому, которое каким-либо образом раздражает. А позитивное волнение сопровождает человека на каждой ступени его жизни и действий.

Профессор и исследователь арт-терапии Гирия Каймал, которая работает в частном исследовательском университете Дрексель, находящимся в Филадельфии, провела серию экспериментов, в ходе которых сделала невероятные открытия. Оказывается, избавление от стресса в творческой

деятельности имеет и физиологически научную точку зрения, так как, кортизол (вырабатываемый организмом в коре надпочечников) и называемый иначе «гормон стресса» значительно снижается при занятии творчеством. В этом эксперименте участвовало 39 взрослых человека, у которых брали слюну для анализа уровня кортизола в организме до эксперимента и после. Результаты показали, что у 75% участников уровень кортизола значительно понизился, по сравнению с до экспериментальными данными. Так же сами участники признались, что по происшествию эксперимента у них снизился уровень беспокойства и одержимость простыми вещами. Фрейд описывал такой человеческий защитный фактор в виде «стресса» как перенаправление напряжения в социально приемлемое русло, например искусство.

Ещё одними исследователями в данной области является британская парламентская группа занимающаяся вопросами здравоохранения искусства, которая так же является представителями всех партий, после ряда многочисленных исследований пришло к выводу лечения своих пациентов именно творческой деятельностью. Такая практика очень популярна и приводит к большим успехам в местных больницах. Сбор доказательств, происходил в течение нескольких лет. Известно, что итоговый отчёт содержит сотни интервью, тематических исследований, которые показывают, насколько сильно искусство может способствовать здоровью и благополучию. С этим мнением так же согласны и специалисты во главе с бывшими министрами культуры в Великобритании Аланом Говардом и Эдомом Вайзи. Продолжая тему научных исследований можно упомянуть создание проекта «Strokestra», который был организован Королевским филармоническим оркестром и медицинской службой HICSS. Результатом этого проекта было выявлено, что 86% пациентов, перенёсших инсульты, признались о том, что занятия музыкой облегчили их симптомы и улучшили сон. В докладе так же были предоставлены материалы таких художников как Дэвида Шригги, Грейсона Перри и др. они говорили о том, что увлечение произведением искусства и создание его укрепляет их дух и держит в

здравом уме. Так же они добавляли, что искусство, подобно науке и религии, помогает понять смысл в том, чтобы чувствовать себя лучше.

На самом деле, практически одновременно с данным отчётом британских парламентёров, были также опубликованы результаты исследований и Дрексельского Филадельфийского университета. Учёные из Америки подтвердили догадку о положительном влиянии искусства, как на физические недуги, так и стрессовые психологические. Они рассказали о том, что рисование или же раскрашивание, как одна из форм искусства, стимулируют приток крови к участкам мозга, который отвечает за вознаграждение. Те же самые области отвечают и за удовольствие от танцев.

В изучении стресса профессиональной деятельности творческого направления так же было заинтересовано множество авторов различных направлений искусств. Например, о психологизме танца и балетного спектакля (как одного из видов профессиональной творческой деятельности) писали такие известные личности как: К. Блаизис, Л.Д. Блок, В.В. Ванслова, В.В. Вершинина, И. Ильина. Они так же говорили о психологическом образе самого творца, о его способностях, его любви и душевном порыве к искусству, ведь в большой любви и наслаждении от своего рода занятия стресс является скорее, как возбуждённое состояние.

На самом деле, говоря о стрессе в профессиональной творческой деятельности, можно заметить, что он не является постоянным. Так как сама творческая деятельность является неким медитативным действием. Рисование, танцы, музыка и многое другое расслабляют нервную систему, позволяют человеческому мозгу идти за чувствами, выплёскивать их на бумагу с красками, с нотами или же со словами. Ещё один положительный момент в творческой профессии – это эмоции. Давно доказанный факт говорит нам о том, что множество болезней как физических, так и душевных, вытекают из-за подавления и сдерживании своих чувств. Творческие же люди, как натуры эмоциональные и чувствительные, имеют полное право выплёскивать свои эмоции, переживания и волнения на предмет своей

творческой деятельности. Такие душевные порывы не редко становятся гениальными произведениями искусств. И даже обычная тоска может стать современным шедевром в руках талантливого творца.

Однако на данный момент существует множество способов избавиться от стресса и часто как раз именно творческую деятельность рекомендуют людям всех возрастов. Обычно под этим подразумевается музыка танцы или рисование, но не редко можно встретить такие вариации, как сказкотерапия и различного вида изготовление/декупаж предметов, а творческих профессий, связанных с этим гораздо больше, чем нам кажется. На данный момент одной из ведущих творческих деятельностей является создание кукол, чаще шарнирных, которые пользуются огромным спросом.

Но говоря о деятельности, связанной с творчеством, стоит добавить, что наличие или отсутствие у человека творческих навыков, так же не говорит о его возможности связать свою жизнь с искусством, ведь как говорил известный журналист Максим Звонарёв (1956г): «творчество рождает творца». Можно часто встретить людей, чьи способности в своём совершенстве затмили талант других лишь их упорным трудом, над своим творчеством.

1.3 Психологическая характеристика развития личности в период взрослости

Период возраста, называемый «взрослостью»– это особенно длинный период в жизни человека. В нём, как правило, есть три стадии: Ранняя взрослость. Данный период, начинается от 20 лет и заканчивается в 40.Средняя взрослость длится от 40 до 60-ти лет. Период поздней взрослости характеризуется 60-тью годами и старше.

Каждый период «взрослости» обладает своими характеристиками и особенностями. Хотя, когда речь идёт о каком-то определённом человеке,

безусловно, довольно-таки сложно применить к нему данные возрастные рамки. Так как на поведение и развитие человека, безусловно, влияет именно его собственное представление себя и своего возраста. Другими словами, большую роль имеет значение «психологический возраст», потому как он отражает такие критерии человеческого возраста как: внешний вид, поведение и взгляд на жизнь в целом.

На данный момент, благодаря смещению возрастных рамок в поведении человека, всё чаще стали использоваться такие понятия как: возрастные часы, биологический возраст, психологический возраст и социальный.

Возрастные часы являются неким внутренним временным графиком развития человека, которые позволяют выявить опережение или отставание ключевых событий человека (например, обучение в образовательных учреждениях, брак, создание семьи, детей, достижение социального статуса и многое другое). Хотя возрастные часы и помогают нам в определении наступления конкретных событий, в наши дни всё чаще происходят изменения. Например, некоторые люди возвращаются к учебе и после 30-ти лет. Американские психологи Бернис и Дэйл Ньюгартен в исследованиях об изменении областях культуры, в последнее десятилетие говорят о том, что происходит некое размывание традиционных человеческих жизненных периодов. Оно привело к большей гибкости возрастных часов в наше время, если сравнивать с прошлым. Некоторые действительно возвращаются к учёбе после 30-ти, многие семейные пары надолго откладывают рождение первенца или совсем отказываются от детей, а браки и разводы встречаются на протяжении всей жизни человека, а не только в период ранней взрослости, как было раньше.

Биологический же возраст соответствует рождению человека по факту и прожитые им годы жизни.

Социальный возраст характеризуется степенью соотношения поведения человека с его биологическим возрастом. Этот возраст соответствует определённым нормам поведения.

Психологический возраст зависит от жизненной позиции личности. Он говорит о степени адаптированной самого человека к условиям окружающего его социума (полагаясь на уровень интеллекта, способностью к обучению, двигательным навыкам, мотивами, чувствами и т.д.). Попытка анализа психологического возраста в первую очередь принадлежит Л.С. Выготскому. Ключевыми характеристиками он выделял социальную ситуацию развития, которая отражает место маленького ребёнка в системе общественных отношений общества, его деятельность и, конечно, новообразования в сфере сознания личности как подрастающего индивидуума. О чём подробно говорится в его трудах [10], [12], [11], [14], [13]. Стоит отметить, что изучение развития человека долгое время приписывалось именно к детской психологии, однако такой подход к взрослости справедливо критиковался Б.Г. Ананьевым, который провёл ряд исследований, позволяющие раскрыть важнейшие внутренние закономерности взрослости. Позже его работами был вдохновлён психолог Н.А. Рыбников, они и стали возрождением идеи психолога о создании акмеологии, как науки о закономерностях развития человека в период взрослости, высказанные им в 1929 годах.

Так же, изучением данного вопроса занимался и Д. Левинсон, который в ходе своих исследований выделил такие периоды взрослости как: ранняя взрослость (17-22 года), переход 30-летия (28-33 года), средняя взрослость (44-45 лет), переход 50-летия (50-55 лет), переход к поздней взрослости (60-65 лет). Стоит заметить, что, несмотря на то, что вопрос взрослости в психологии занимает большое место в исследовании, единой точки зрения на деления периодов ранней и поздней взрослости нет. Например, Д. Векслер считает ранней взрослостью период 20-35-ти лет, а поздней 46-53, а Б.Г. Ананьев вообще раздвигает рамки взрослости от 18 до 60 лет. У

Биррена Д. это 17-25 лет и 50-75лет, Бромлей Д. 21-25лет и 40-55, Д. Левинсон 17-45 и поздняя зрелость от 60-ти лет.

Ниже будет предоставлена наиболее известная периодизация периода зрелости Грэйса Крайга (совместно с Доном Бакумом).

Ранняя зрелость (от двадцати до сорока лет).

В развитие психологических функций периода личность носит неравномерный гетерохромный характер, развитие психофизиологических функций продолжается вплоть до 25 лет, далее, сохраняются и стабилизируются до 40 лет. В то же время развитие психических процессов и интеллектуальных характеристик продолжаются в период всей ранней зрелости. Интеллектуальное развитие в тесной взаимосвязи происходит с трансформацией и формированием личности. Причём, интеллектуальное развитие продолжается ещё многие годы после прекращения развития психофизиологических функций. В данный период творческие люди часто меняют стиль работы в творческой деятельности (например, художники могут менять манеру писать картины, писатели пробуют новые образы, жанры, стиль письма и т.д.).

Говоря о внутренних изменениях, стоит дополнить, что большие перемены происходят из психических процессах человека. Например, изменения происходят в кратковременной вербальной памяти в зрительной и слуховой модальности, где наиболее высокие показатели наблюдаются в период 18-30 лет, а самые низкие в 31-40, так же происходит активная умственная деятельность. Основные характеристики мышления – комплексный характер всех мыслительных операций при высоком уровне интеграции различных видов мышления (чувственного-наглядно-образного и теоретико-логического мышления). Практическое мышление имеет пик высоких показателей в возрасте 31-32 лет. Данный период характеризуется созданием и введением новых творческих идей и проектов, которых в мире не было ранее. Изменение структуры речи – её преобразование, лексический и грамматический состав. Наибольшим изменением

подвергается объём внимания человека. А так же её переключаемость и избирательность. Человек в состоянии самостоятельно как контролировать ход своего развития в интеллектуальном плане, так и добиваться высот профессионального творческого мастерства. На этот процесс может указывать множество факторов, в том числе и степень одарённости человека. Что касается интеллекта, то данное развитие происходит в тесной связи с формированием личности человека. На характер интеллектуального развития и процесс формирования личности влияют как её особенности, так и закономерности развития самой интеллектуальной сферы, так как они обеспечивают выработку собственной мировоззренческой позиции. Существует множество методик к исследованию стадий развития интеллекта и основных этапов взрослого человека. Наиболее известными являются: тест Вексера [7], Равена [26], батарея интеллектуальных тестов Амтхауэра [7], Братиславский тест интеллекта и многие другие.

Изменения в психических познавательных процессах не являются единственными проблемами данного периода. Считается, что главными проблемами в период ранней взрослости являются всё же достижение идентичности и близости. В этот период человек переживает такие комплексы эмоций как: эмоции родительских отношений, чувствительность к потребностям ребёнка, чувство взаимного доверия и привязанности, чувство восхищения и интереса к ребёнку. Эмоциональная сфера в этом возрасте вполне стабильна и сформирована. Мотивационная сфера в данном периоде говорит об уменьшающейся импульсивности личности, а осознание обстоятельств внешних и внутренних наоборот усиливается. Данный период можно назвать периодом начинаний, так как человек больше проникается в причины проблем и поступков (своих и других людей), в связи с чем, становится социально зрелой личностью. В данный период личности у людей творческой деятельности часто бывают кризисы вдохновения, однако если оно «накатывает» творца с головой, он может уходить в своё искусство на длительное время. Часто данный возрастной этап вдохновения является

причиной романтического время личности. В ранней взрослости человека часто захватывают волнения на этой почве, в том числе и вопрос создания своей собственной семьи, однако уже к тридцатилетию личности в корне меняются его ценности жизни: от романтически «окрашенных», к более практичным и реалистичным целям. Например, такие факторы мотивации труда как заработная плата и материальное поощрение уже выходят у человека на первый план. С каждым днём он начинает всё более реально оценивать свои возможности, всё глубже корректирует свои жизненные цели и уровень притязаний (например, человек берётся уже только за более оплачиваемые проекты).

Если же разбирать «Концепция–я» в данном периоде времени, то она формируется в связи с само актуализации личности и продолжает своё личностное формирование под воздействием как внутренних, так и внешних стимулов, выделяя контакты со значимыми другими людьми особо важными. Эти же стимулы на том же этапе ранней взрослости продолжают во многом определять, как представление о самом себе, так и оказывать влияние. Сама Я–концепция выполняет такие роли как: способствование достижению внутреннего согласования личности; определение интерпретации опыта, являясь источником ожиданий. В связи с «Я–концепцией», человек интерпретирует свои поступки и поступки других людей в конкретной ситуации. Так же, у личности создаётся определённые представления и понимание о том, что так или иначе должно произойти в конкретной ситуации.

И в этих ситуациях её поведение в данном периоде связано с:

– самосовершенствованием человека и освоение им профессиональной деятельности. В разработанной типизации личностей Дж. Холландом говорится о выборе человеком профессии по его типу личности. Холланд выделяет шесть типов личности (например, социальный, исследовательский, реалистичный, конвенциональный,

предпринимательский, артистический), он так же утверждает, что совершенно любая профессия может быть описана в этих типах.

– созданием своей семьи, а так же воспитанием детей. Стремление к уверенности и стабильности в жизни приводит к тому, что браки обычно заключаются в возрасте 20-24 лет.

– свободное время и досуговая деятельность, позволяющая воплотить в жизнь потенциал личности, который ещё не реализован. А самореализация человека в его свободной деятельности это важное условие сохранения его самопринятия и психологического здоровья.

Таким образом, можно охарактеризовать каждую сферу человеческой деятельности и активности как: первое – это деятельность и общение (общественная полезность деятельности), второе – это семья (концентрация и разнообразие межличностных отношений), третье – это досуг (реализация личностного потенциала).

В заключение хочется добавить, что ведущий фактор, который в данный период отвечает за развитие – это главным образом трудовая деятельность, а её задачами являются как профессиональное самоопределение так и создание семьи.

Средняя взрослость (от сорока до шестидесяти лет).

В возрасте сорока-пятидесяти лет человек оказывается в тех условиях, которые психологически существенно отличаются от прежнего этапа. К этому этапу жизни уже имеется достаточно накопившийся профессиональный опыт, а так же имеются выросшие дети (и уже совершенно иное отношение с ними) и состарившиеся родители (требующие помощи). Человек чувствует значительные изменения в своём организме, например: зрение становится хуже, реакции менее резвые, сексуальная потенция ослабевает, наступает период климакса и так далее. К тому же, у многих в этом возрасте начинаются проблемы со здоровьем. Одной из особенностей данного возрастного периода является восприятие и оценка собственного возраста, а так же изменения в личностной сфере. На данном

этапе у людей, чья профессиональная деятельность связана с искусством, часто начинаются творческие кризисы, которые быстро сменяются смелыми идеями. Это происходит из-за перестройки всего организма. Человек буквально сталкивается с новым собой, испытывает множество новых чувств и ощущений, а, следовательно, и самопознания, которые хочет выплеснуть через чувства в своём творчестве. Затрагивая тему глубже, стоит упомянуть, что очень многие известные художники, актёры и писатели раскрыли свой потенциал или создали гениальные, прославившие их на весь мир идеи именно в этом возрасте. Например: Морган Фриман, Жан Рено, Дж. Р. Толкин, Анри Руссо, Чарльз Буковски и многие другие.

Другой автор, в своих трудах об особенностях трудоустройства людей данного периода – И.А. Кулькова писала: «Практически не меняющееся зрение с юношеского возраста, к переходу 50-ти летнего рубежа начинает ухудшаться более быстро. Хотя близорукие люди признаются, что их зрение в среднем возрасте заметно лучше, чем в молодости. Слух тоже становится менее острым после 20-ти лет, как и ухудшающиеся двигательные навыки, сенсомоторные реакции и само время реакций. Снижаются так же и обоняние, и вкус, и болевая чувствительность, на протяжении всего периода средней взрослости, но происходят эти изменения, более плавно, и менее заметно. Внимание достигает наивысшего уровня в возрасте 41-61 года, но в это время отмечается низкий уровень функций памяти. Однако именно этот возрастной период отмечается «самым» наилучшим для самообразования и активного обучения. Благодаря чему, именно в этот возрастной период раскрылось так много великих деятелей искусства. То есть у людей, достигших данного возраста отмечается снижение психофизических функций, однако никак не отражающихся на функционировании когнитивной сферы и не снижающейся работоспособности, позволяя человеку сохранить творческую и трудовую деятельность» [35].

Помимо всего выделенного, изменения происходят и в вербально-логических функциях человека. Они, на этапах ранней молодости, уже достигли некого оптимума, но продолжают развиваться и вплоть до 50-ти лет, а снижаться начинают лишь только к 60-ти годам. Поэтому, несмотря на то, что интеллектуальное развитие у человека так же снижается, всё же развитие отдельных способностей личности продолжают в течение всего его среднего возраста (а особенно если это трудовая или повседневная деятельность человека). Однако стоит всё же упомянуть, что приходящее с опытом и образованием развитие кристаллизованного интеллекта личности становится возможным лишь при достижении человеком периода средней взрослости. Потому как спад интенсивности интеллектуальных функций зависит не только от одарённости человека, но и от образования, которые старению противостоят, значительно затормаживая инволюционный процесс. Таким образом, люди, имеющие образование и поддерживающие свои умственные способности в тонусе (как спортсмены своё тело) способны на большие творческие открытия и нововведения в искусстве. Но не стоит забывать, что особенности интеллектуального развития и его возможностей так же зависят и от самого человека, от его личностных особенностей, жизненных ценностей и установок.

Однако люди, достигшие возраста 40-45 лет, сталкиваются с так называемым «кризисом середины жизни». Он несёт за собой критическую переоценку всего того, что было достигнуто в жизни к данному времени, а так же устойчивому мнению, что «лучшие годы уже позади». К сожалению, очень часто эта оценка и подобные мысли приводят к неудовлетворению и бессмысленности потраченного времени в прошлом, что не редко ведёт к депрессии (которая становится доминирующей в эмоциональном фоне) и новому творческому кризису. Итак, не смотря на то, что у человека в средней взрослости замечается снижение психофизических функций, этот период времени, вероятно, является одним из самых продуктивных периодов в

творчестве человека, особенно если его деятельность связана со знаниями гуманитарными.

Так же, стабильность ещё одной сферы в данном возрастном периоде становится неустойчивым – это развитие аффективной сферы, которая протекает неравномерно. Средняя зрелость может быть расцветом семейной жизни для человека, а так же карьеры и творческих способностей, но при этом, он всё чаще задумывается об уходящем времени. Так же, люди, находящиеся в отношениях более удовлетворены своей жизнью, чем тот, кто одинок и не имеет любимых и любящих его. Наиважнейшим источником чувств, становится труд, и большая часть эмоционального состояния зависит от трудовой деятельности, а точнее с её успехом и не успехом[61].

Данный период жизни является наиболее потенциальным для развития стресса, а он, в свою очередь, способствует развитию многих заболеваний. Например, смена уклада жизни и выход на пенсию является огромным стрессом для человека. Так же большое влияние на развитие стресса является наличие или появление определённых болезней связанных с возрастом и сам факт стареющего отражения в зеркале (что в век популяризации модельной красоты является для человека крайне стрессовым). Так же период средней зрелости – это и тот возраст, когда человек может потерять своего супруга в результате смерти или развода, а сильные эмоциональные отклики на происходящее (радость, гнев, страх и т.д.) делают человека более уязвимым, чувствительным. Стоит упомянуть всё то же время переоценки своей жизни и можно с утверждением сказать, что этот период действительно самый стрессовый, как говорил Ганс Селье: «стресс рухнувшей надежды» ведёт к таким заболеваниям как мигрени, язвы желудка, давлению, многие винят в образовании злокачественных опухолях именно стресс. А вот факторами стрессоустойчивости являются обратные вещи, такие как: крепкий брак; поддержка со стороны второй половинки и детей; достаточные накопления на старость или хорошая пенсия; подработка/работа для души (то есть не для цели заработка денег, а с целью делать то, что действительно интересно и

любимо); так же это могут быть любимые хобби или же появление на свет долгожданных внуков/правнуков. В таком возрасте необходимо продолжать поддерживать мотивацию к жизни, стремление к преобразованию своей жизни, а не к сокрушению над ней.

Что касается мотивационной сферы, то у человека возникает желание в беспромеделительном действии и его результате, что изменяет структуру мотивации, смещаясь от удовлетворения к потребностям. Среди них, основными являются: реализация своего творческого потенциала, изменение упущенных возможностей, близкие отношения с любимыми (семья и друзья, к примеру), передача своего опыта уже следующему поколению (дети, внуки и т.д.), подготовка к обеспеченной в будущем и спокойной пожилой жизни. Так же в контексте этих изменений у человека: первое – возникает осмысление и, конечно же, переоценка всей своей жизни в целом; второе – корректируются сложившиеся жизненные ценности в личной, профессиональной и семейной сферах. А резкие изменения в этих сферах приводят к мотивационному кризису. К примеру, это может быть уход с работы на пенсию (по достижению определённого возраста) или же утрата близкого человека (супруга, друга, ребёнка), увольнение с текущей должности и т.д. Всё это, несомненно, может вести за собой ослабление и отказ от ведущего жизненного мотива, а также его сменой, определяя уже последующий путь мотивационного развития личности. Потеря же центрального жизненного мотива является критической точкой мотивационного кризиса человека. По-другому это можно охарактеризовать, как «экзистенциальный мотивационный вакуум», именно он является причиной невротических расстройств, которые в свою очередь не зависят ни от возраста, ни от пола, ни от образования, интеллекта и т.д. и он может произойти с совершенно любым человеком. А преодолевается он просто основными жизнеобеспечивающими потребностями в самоуважении и самореализации, особенно творчестве. Тем не менее, многие люди, так называемого среднего возраста, отказываются от дальнейшего роста,

предпочитая защищённость и безопасность, ограничивая свою мотивационную структуру, обрекая себя на некий застой и инертность бытия. Важнейшей потребностью людей среднего возраста становится семейная поддержка.

Педагог и эксперт по человеческому старению и развитию Роберт Джеймс Хэвигхерст в 1953 году выделил основные события в жизни человека в периоде среднего возраста (я–концепция):

- достижение зрелой ответственности гражданской и социальной;
- достижение целесообразного уровня жизни и его поддержка;
- выбор подходящих человеку способов проведения его досуга;
- помощь своим детям в становлении быть ответственными и счастливыми взрослыми;
- укрепление супружеских отношений в личностном аспекте;
- принятие и приспособление к физиологическим переменам своего возраста;
- адаптация к взаимодействию со своими, уже стареющими, родителями.

Сутью «Я–концепции» данного возраста является самоактуализация нравственных правил и личностных ценностей человека. Для самооценки человека в данный период жизни больше характерна тенденция усиления когнитивного компонента. Осознанное отношение к себе помогают регулировать знания о себе и вести за собой эмоции, которые адресованы собственному «Я». Многим людям в средней взрослости свойственна стратегия самоподачи и стратегия самопрезентации, которые сказываются на социальной составляющей их Я–образа. В данном возрастном периоде ведущим видом деятельности всё ещё остаётся труд к этому возрасту человек накапливает уже довольно-таки большой опыт в своей профессии, за счёт чего происходит компенсация перед его возрастными изменениями в организме. Отношения в браке являются по большей степени стабильными и выступают новые проблемы – помощи: подрастающим детям и стареющим

родителям. Свободное время от работы людям приходится по возможности тратить на подработки и быт, поэтому досуговой деятельности присутствует не так много. Однако люди, связанные с творческой профессией, часто находят досуг в своей работе. Другие же, часто проводят досуг на даче, так как она является и местом встречи – общением, и местом отвлечения от домашнего быта и рабочих обязанностях. Успешная трудовая деятельность, которая в свою очередь обеспечивает самоактуализацию личности – является ведущим фактором развития в данном возрасте.

Стресс, как один из психологических факторов человека играет ведущую роль в его жизни от раннего возраста до глубокой старости. Организм человека меняет свои характеристики, будучи «подвергнутым» стрессу, и немало важно уметь обходить такое нервное напряжение или снимать его. Наряду со способами расслабления и борьбой со стрессом ведущей деятельностью является занятие творчеством. Благодаря чему в современном мире было разработано большое множество техник, способов и методик арт-терапии. Сам термин, введённый художником А. Хиллом в 1938 году в современности, достиг пик своей популярности и продолжает развиваться и расти, всё больше и больше расширяя свои горизонты. Применение психологами арт-терапии в психологических консультациях является одним из самых действенных методов[28], [32], [46],[45], [31]. С помощью него же можно узнать о проблемах как внутри самого человека, так и в его взаимодействии с окружающими (друзья, коллеги, семья, отношение к людям в целом).

Если говорить о профессиональном творчестве, то его выбор как деятельность профессиональной сферы, так же выступает в роли средства повышения стрессоустойчивости человека. Занимаясь творчеством на почве постоянной рабочей деятельности человек, несомненно, так же сталкивающийся со стрессом, как и в другой любой деятельности, в ходе процесса создания «продукта своей деятельности» уходит в него с «головой», тем самым получая эмоциональную разрядку и расслабление от развития

своего творения. Профессиональная творческая деятельность дарит человеку не только возможность в расслаблении в процессе рабочего времени, но и значительно экономит ресурсы и время на дополнительные траты для снятия стресса.

В вопросе о нервном напряжении стоит так же учесть, что оно является продуктом разных аспектов жизни в соответствии с возрастным периодом человека. Так, например, люди ранней взрослости чаще испытывают стресс на почве становления себя как личности и становлении ячейкой общества. Эту проблему затрагивают такие важные для него вопросы как: учебная деятельность и её окончание, поиск работы и реализация себя в профессиональной деятельности, создание своей семьи и развитие своей самостоятельности и ответственности.

Люди средней взрослости больше обеспокоены переоценкой своей жизни и помощи в становлении в процессе взросления своих детей. Так же стоит отметить, что изменение в их жизни и в их организме часто пугают и беспокоят людей данного возрастного периода. Это касается работы, семейной жизни (часто на этот период выпадает большой процент разводов и потери любимого человека), отношениями с обществом и своими детьми (что нередко ухудшаются).

Таким образом, стоит отметить, что, несмотря на общие ситуации, вызывающие стресс, у каждого возрастного периода также являются дополнительные причины в нервном напряжении. Особенно это так же связано с творческим кризисом человека, который так же протекает в разных степенях и по разным причинам в тот или иной период времени и возраста.

Часто люди, постоянно подверженные стрессу становятся менее практичными, деятельными и рассудительными. Творчество в жизни человека играет очень важную деятельность, развивая не только познавательные способности человека, но так же и оберегая его нервную систему от перегрузки стресса.

Глава 2 Эмпирическое исследование стрессоустойчивости личности в процессе профессиональной творческой деятельности

2. 1 Методы и организация исследования

Для подтверждения или опровержения выдвинутой гипотезы нами было проведено исследование, в котором приняли участие, 12 человек: 9 женщин и 3 мужчин в возрасте от 23 до 58 лет. Все респонденты имеют работу, связанную с профессиональной творческой деятельностью, а именно, работают в творческой кожаной мастерской «Kra.st», создавая аксессуары и предметы интерьера ручной работы.

Исследование проводилось согласно следующим этапам:

- исследование стрессоустойчивости личности в процессе профессиональной творческой деятельности;
- качественная и статистическая обработка результатов исследования;
- анализ и интерпретация результатов исследования.

Стоит отметить, что нет какой-либо стандартизированной методики исследования стрессоустойчивости посредством творчества в профессиональной творческой деятельности. В связи с этим фактом нами были подобраны следующие методики исследования:

Так как рабочий процесс – это не всегда спокойная и комфортная деятельность и временами в нём бывают как спады, так и взлёты активной деятельности, требующие максимального энергозатратного труда от работника, мы решили использовать опросник нервно-психического напряжения (НПН) Т.А. Немчина, который позволит определить уровень психологической напряжённости в условиях трудовой деятельности. Данная методика включает в себя опросник из тридцати вопросов, включая для заполнения имя, возраст, деятельность (в данном случае работа) и пол респондентами опроса. Вопросы представляют собой перечень признаков

нервно-психологического напряжения, который был составлен по данным клинико-психологического наблюдения.

Опросник формально динамических свойств индивидуальности, разработанный В.М. Русаловым. Так как данная методика позволит определить тип темперамента человека, интеллектуальной и двигательной сфер личности. Она представляет из себя тестовый материал из 150 вопросов, разделённых на 13 шкал (показателей), что позволяет получить достоверные результаты, определяя структуры темперамента личности.

Тест на стрессоустойчивость Г. Селье позволяет проследить уровень стресса на текущий момент человека. Сам тест разделён на 4 блока: интеллектуальные признаки стресса, физиологические симптомы, поведенческие признаки стресса и эмоциональные симптомы, что позволяет полностью охватить все 4 группы симптомов стресса.

Опросник влияния творческой деятельности на снижения стресса. По разработанной нами методике в виде теста можно увидеть помогает ли творческая деятельность справиться со стрессом. Представленный опросник состоит из 10-ти вопросов.

2.2 Представление результатов исследования стрессоустойчивости личности в процессе профессиональной творческой деятельности

В первую очередь мы представим выборку исследования. Напомним, что в исследовании приняли участие 12 человек (9 женщин и 3 мужчин в возрасте от 23 до 58 лет), работающие в профессиональной творческой деятельности на длительной основе. В таблице 1 ниже будут приведены все первичные данные респондентов, необходимые для данного исследования, а именно: пол, возраст и образование (имеется ввиду окончание специализированного художественного вуза/дополнительного образования или непосредственно занятие самообразованием).

Таблица 1 – Данные респондентов исследования

Испытуемый	Пол	Возраст	Образование
К.А.	М	50	Профессиональное художественное образование
Л.Д.	М	55	Среднее-специальное
Л.А.	М	27	Профессиональное художественное образование
Л.Л.	Ж	23	Профессиональное художественное образование
О.К.	Ж	32	Профессиональное художественное образование
Н.М.	Ж	30	Профессиональное художественное образование
К.К.	Ж	24	Профессиональное художественное образование
Д.В.	Ж	58	Среднее-специальное
С.С.	Ж	39	Среднее-специальное
Л.Е.	Ж	25	Профессиональное художественное образование
М.Л.	Ж	34	Среднее-специальное
Н.Т.	Ж	25	Профессиональное художественное образование

Прежде чем приступить к результатам исследования, хочется отметить, что исходя из данных (таблица 1) 7 из 12-ти человек имеют профессиональное художественное образование, остальные 4 человека работают в творческой сфере благодаря самообразованию. Так же стоит отметить, что навыки респондентов не уступают друг другу. Все участники исследования занимаются творчеством от пяти и более лет.

В первую очередь мы предоставим результаты исследования нервно-психического напряжения (НПН), полученных с помощью опросника Т.А. Немчина. Для комфортного прохождения опроса, всем респондентам предлагалось пройти его онлайн, а результаты зафиксировать на бумаге. Для удобства представления информации результаты мы представим в графическом виде.

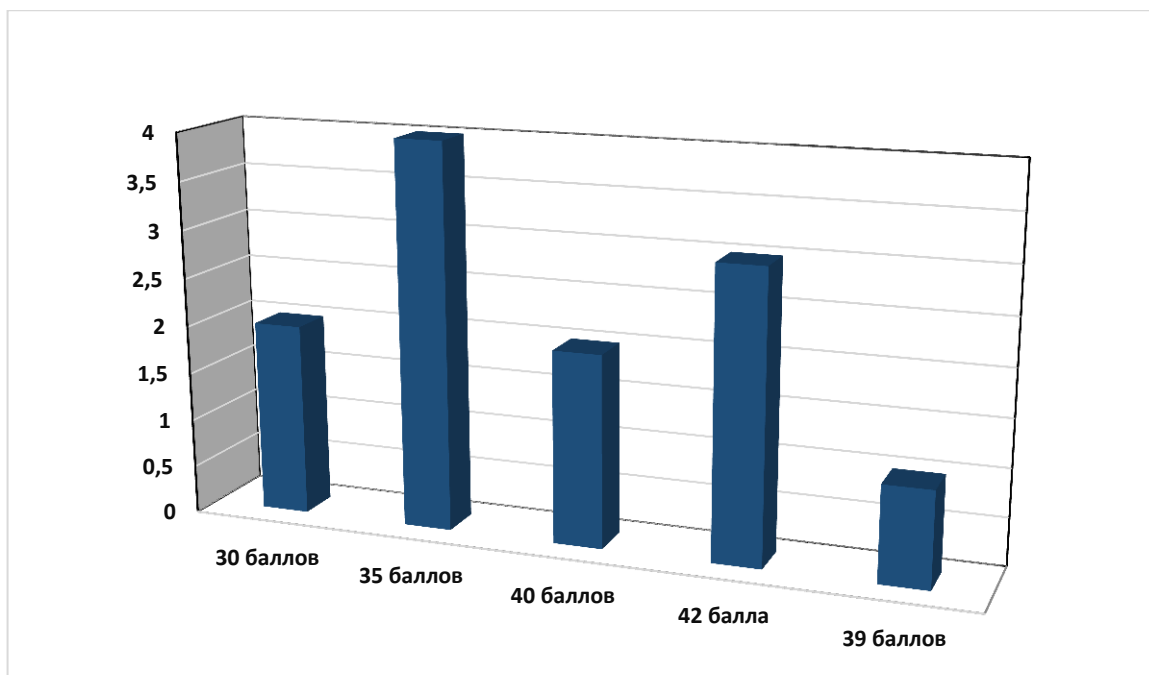


Рисунок 1 – Количество людей набравших баллы по опроснику НПН

По данному рисунку 1 стоит выделить, что все респонденты, проходившие тест набрали схожее количество баллов, которые мы разделили на 5 категорий (30, 35, 40, 42 и 39 баллов), в которых шкалы – это количество людей набравших данные результаты. Исходя из представленных данных, можно сделать вывод, что по результатам опросника нервно-психического напряжения, из 12-ти человек, у двух – 30 баллов, четырёх – 35 баллов, двух – 40 баллов, трёх – 42 балла, одного – 39 набранных баллов.

Данный опросник представляет из себя 13 вопросов физического самочувствия и 17 вопросов психологического состояния. В совокупности набранных баллов идёт следующая интерпретация результатов:

- 30–50 баллов – слабое нервно-психологическое напряжение. Характерно для людей с мало выраженным или отсутствующим дискомфортом, имеющих психическую активность адекватной ситуации. Такие люди готовы действовать в соответствии с условиями самой ситуации и практически не испытывают стресс;
- 51–70 баллов – умеренная нервно-психологическая напряжённость. У таких людей явно выражено состояние дискомфорта, имеются

тревоги, однако состояние можно корректировать путём разнообразия деятельности, подразделение времени на рабочее и отдых, включая в распорядок дня расслабляющую деятельность. Они готовы действовать в соответствии с условиями ситуации, а значит, имеют высокую мотивацию;

– 71–90 баллов – чрезмерная нервно-психологическая напряжённость. Такие люди имеют сильный дискомфорт, постоянные тревоги, а так же переживания и страхи. Они готовы овладеть ситуацией, однако зачастую не могут реализовать эту готовность. Что возможно является следствием наличия фрустраций и конфликтов в сфере значимых отношений самой личности. Такие люди быстро утомляются и легко выходят из себя, благодаря их нервно-психологическому состоянию их легко может расстроить даже самые не значительные вещи.

Вследствие чего мы можем сделать вывод, что набранные всеми респондентами от 30 до 42 баллов входят в группу слабого нервно-психологического напряжения. Они характеризуется не значительным или не выраженным состоянием дискомфорта, а значит низким уровнем стресса. Полученные данные можно объяснить тем, что участники исследования уделяют большое время творчеству (как профессиональному, отдаваясь этому всё рабочее время, так и хобби, иногда занимаясь этим и вне рабочего времени). Таким образом, творчество выступает неким медитативным стрессом и играет роль антистресса.

Далее мы предлагаем рассмотреть показатели опросника формально динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ), разработанный В.М. Русаловым. Полученные результаты отражены в таблице 2.

Таблица 2 –Интерпретация результатов по шкалам свойств предметно-деятельностного, коммуникативного аспектов и количеству человек набравшие баллы: по низкому, среднему и высокому значению

Шкалы диагностики свойств предметно-деятельностного и коммуникативного аспектов.	Низкие значения (12-25 баллов)	Средние значения (26-34 баллов)	Высокие значения (35-48 баллов)
Психомоторная сфера			
Эргичность (ЭРМ)	7 человек	5 человек	0 человек
Пластичность (ПМ)	0 человек	3 человек	9 человек
Скорость (СМ)	6 человек	5 человек	1 человек
Эмоциональность (ЭМ)	7 человек	5 человек	0 человек
Интеллектуальная сфера			
Эргичность (ЭРИ)	3 человек	9 человек	0 человек
Пластичность (ПИ)	8 человек	4 человека	0 человек
Скорость (СИ)	2 человека	10 человек	0 человек
Коммуникативная сфера			
Эргичность (ЭРК)	6 человек	2 человека	4 человека
Пластичность (ПК)	5 человек	7 человек	0 человек
Скорость (СК)	0 человек	7 человек	5 человек
Эмоциональность (ЭК)	3 человек	7 человек	2 человека

Таким образом, исходя из указанных данных в таблице, можно выделить, что по субшкале «эргичность психомоторной сферы» (ЭРМ) наблюдается, что у 7 человек имеется: двигательная пассивность, низкий мышечный тонус, отсутствие желания физического напряжения и низкая вовлеченность в сам процесс физической деятельности. У пяти же человек имеются средние значения, что говорит об обычной двигательной активности. Эти люди имеют нормальный мышечный тонус, в их жизни присутствует обычная двигательная активность со средневыраженным стремлением к физическому труду. Имеется средняя мышечная работоспособность.

По субшкале «пластичность психомоторной сферы» (ПМ) наблюдается, что 3 человека: имеют типичную для человека гибкость в работе при переключении между различными деятельностями и физической работой, а так же наличие средневыраженной склонности к разнообразным видам двигательной активности и ручного труда. И 9 человек имеют высокую гибкость при переключении между двигательными активностями и

высокую многозадачность, а также способность к различным видам ручного труда и плавность движений.

По субшкале «скорость психомоторной сферы» (СМ) можно увидеть, что 6 человек имеют: несколько заторможенную психомоторику и скорость двигательных операций при выполнении ручного труда. 5 человек находятся в пределах нормы и имеют среднюю скорость двигательных операций, а 1 человека замечается высокий темп психомоторного поведения, так же у него высокая скорость в тех или иных видах двигательной активности и этот человек имеет высокий темп действий, что, несомненно положительно сказывается на его рабочей деятельности.

По субшкале «эмоциональность психомоторной сферы» (ЭМ) можно заметить, что 7 человек: имеют несколько низкую чувствительность к расхождению между задуманным действием и реальным его воплощением, они достаточно уверены в себе и спокойны при занятии ручным трудом, даже если у них что-то не получается. При не оправдавших себя результатах они не отчаиваются и пробуют снова. Остальные 5 человек имеют обычную интенсивность эмоционального переживания при получении иных результатов в различных видах труда. Они склонны иметь обычное эмоциональное переживание в случае неудач в выполнении задуманного действия.

По субшкале «эргичность интеллектуальной сферы» (ЭРИ) мы видим, что 3 человека: имеют низкий уровень интеллектуальных возможностей, отсутствие желания интеллектуального напряжения, у них присутствует низкая вовлеченность в процесс, который связан с умственной деятельностью и имеют несколько узкий круг интеллектуальных интересов. У остальных 9 человек имеется средний показатель интеллектуальных способностей, а именно: средняя выраженность в стремлении к деятельности, которая связана с умственным напряжением.

По субшкале «пластичность интеллектуальной сферы» (ПИ) наблюдается, что у 8 человек: довольно стереотипный подход к решению

задач, некая вязкость мышления и ригидность в решении абстрактных задач в интеллектуальной сфере деятельности. Остальные 4 человек имеют среднюю выраженность в стремлении к разнообразным формам интеллектуальной деятельности и нормальную гибкость мышления.

По субшкале «скорость интеллектуальной сферы» (СИ) можно выделить, что 2 человека: имеют низкий темп выполнения интеллектуальной деятельности, низкую скорость умственных процессов и замедленность выполнения действий, связанных с интеллектуальной сферой деятельности. У 10-ти человек скорость умственных процессов средняя, они имеют средний уровень интеллектуальной деятельности.

По субшкале «эргичности коммуникативной сферы» (ЭРК) можно заметить, что у 6 человек: имеются низкие показатели в потребности общения, они не готовы вступать в новые контакты социальной сферы, также тщательно продумывают свои поступки при процессе социального взаимодействия с человеком и имеют интровертивный склад характера. 2 человека показывают средние значения что говорит об: наличие среднего количества контактов в кругу общения и выражают типичное для человека стремление к новым знакомствам. Остальные 4 человека имеют большую тягу к людям, новым знакомствам, стремление к лидерству и легко переключаются в процессе общения, а так же имеют импульсивность во время контакта с людьми и широкий набор коммуникативных программ.

По субшкале «пластичность коммуникативной сферы» (ПК) можно выделить, что 5 человек имеют: низкий уровень к возможностям новых знакомств, потому как боятся неудач, они тщательнее продумывают свои поступки в процессе социального взаимодействия и стремятся поддерживать свой привычный круг общения. Остальные 7 человек имеют типичные для человека чувствительность к своим переживаниям и уверенность в себе в социальном взаимодействии.

По субшкале «скорость коммуникативной сферы» (СК) можно увидеть, что 7 человек имеют обычную скорость речевой активности и обычную

вербализацию. У остальных 5 человек быстрая вербализация и наличие высокой скорости речи. У них более выраженно лёгкость и плавность речи.

По субшкале «эмоциональность коммуникативной сферы» (ЭК) можно выделить, что 3 человека: имеют низкую чувствительность к неудачам в общении, они достаточно уверены в себе при взаимодействии с другими. У 7 человек среднеинтенсивное значение, что говорит о: обычном уровне эмоционального переживания при неудачах в общении, средневыраженная уверенность в себе и 2 человека являются ранимыми людьми, испытывающие беспокойства в процессе социального взаимодействия.

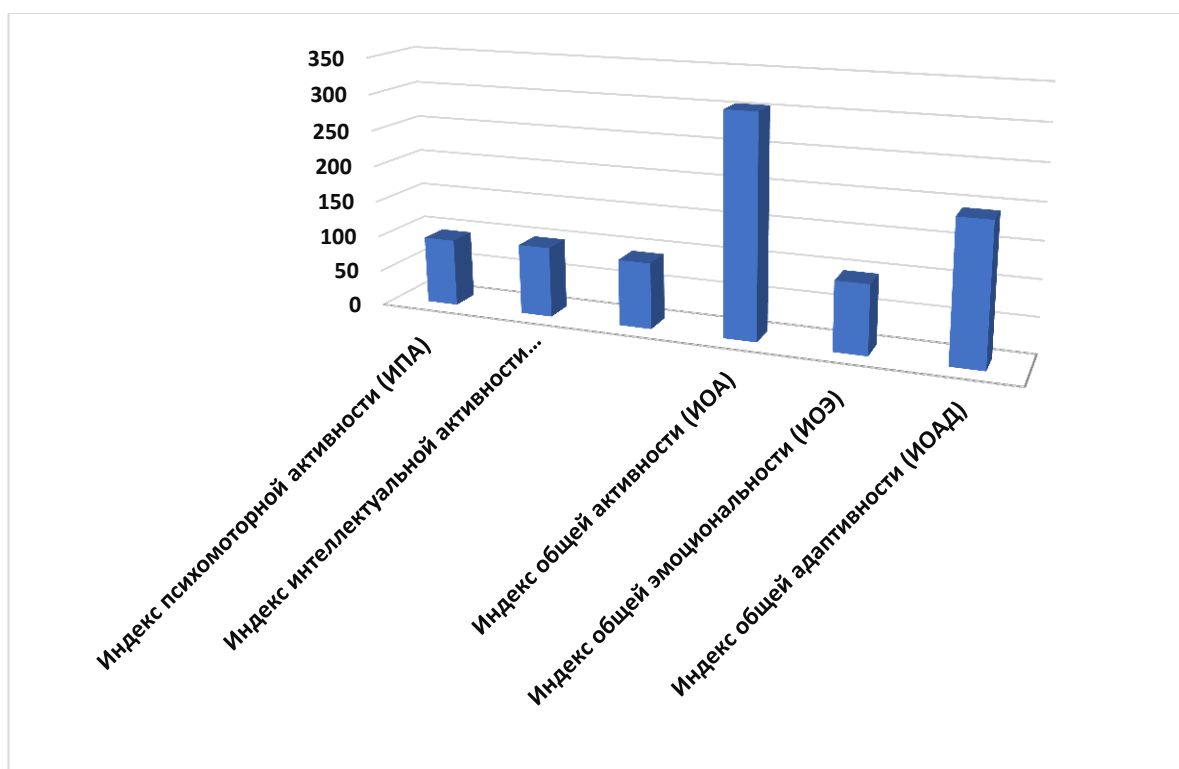


Рисунок 2—Средние показатели по опроснику формально динамических свойств индивидуальности по выборке исследования

Данные, предоставленные на рисунке 2, демонстрируют, что все показатели респондентов, принимавших участие в исследовании, по опроснику формально динамических свойств индивидуальности находятся в пределах нормы. По результатам диагностики общий тип темперамента

преобладает в основном либо смешанный, либо неопределённый. И только несколько человек имеют показатели «меланхолик» и «флегматик».

Далее мы предлагаем рассмотреть показатели по опроснику стрессоустойчивости Г. Селье. Данная методика пользуется популярностью, благодаря тому, что позволяет выявить уровень текущего стресса, на момент его прохождения. Всем респондентам исследования предлагалось ответить на вопросы по четырём блокам: интеллектуальные признаки, поведенческие признаки, эмоциональные симптомы и физиологические симптомы стресса. В каждом блоке было по 12 вопросов.

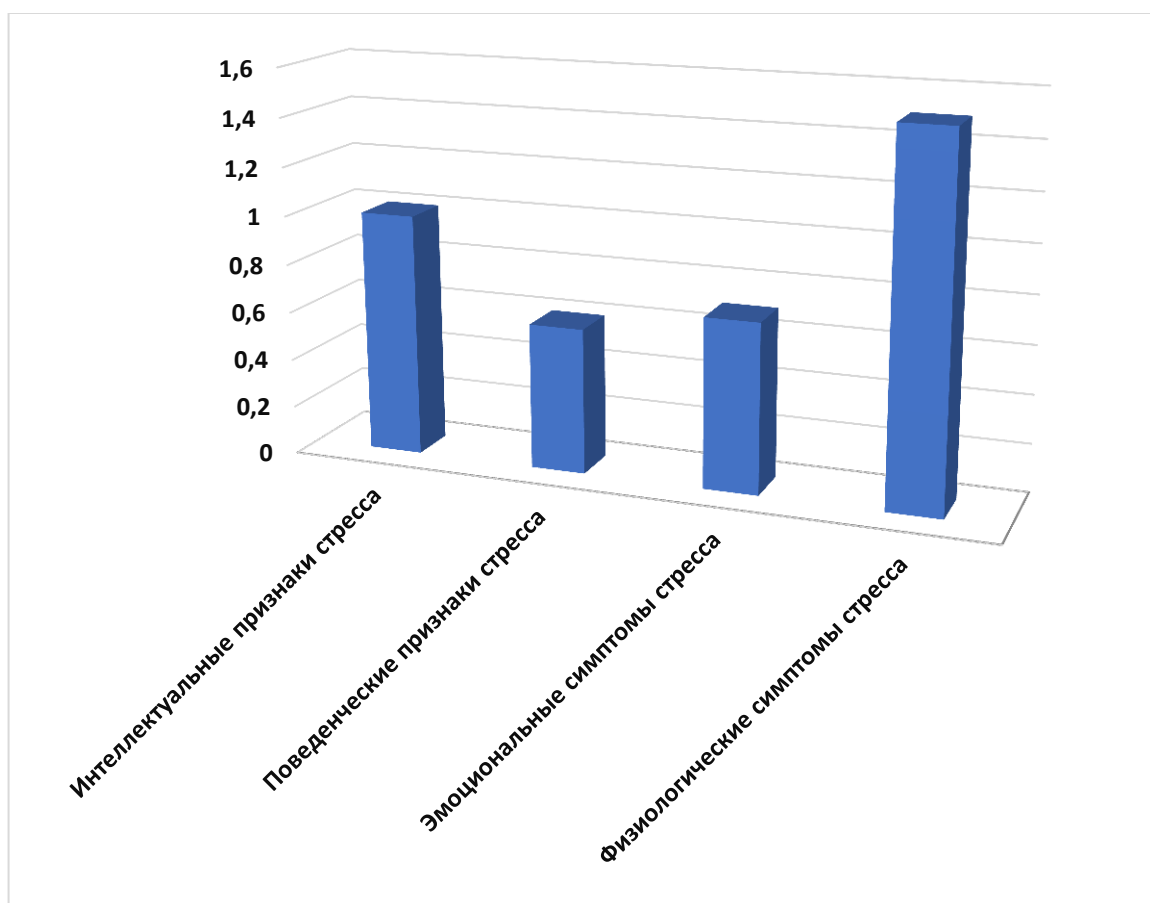


Рисунок 3 – Средние показатели результатов теста по блокам стрессоустойчивости Г. Селье

Из приведённой информации выше на рисунке 3 мы видим, что по всем позициям (блокам) данной методики исследования стрессоустойчивости можно отметить низкие показатели на наличие стресса у всех респондентов.

Рассматривая данную сводку более подробно, стоит отметить, что наивысшее значение по баллам набрал именно физиологический аспект стресса, а наименьший эмоциональный и поведенческий. Что говорит о том, что в эмоциональном плане и в поведенческой сфере в общем данная группа респондентов чувствует себя заметно комфортно, не испытывая явных признаков стресса, а физиологические показатели так же могут быть связаны и с физическим недомоганием. В связи с чем, можно сделать выводы об отсутствии стресса у данной конкретной группы исследования.

Ниже хотелось бы привести более подробное описание по 12-ти респондентам с общими для каждого итоговыми баллами по данному опроснику.

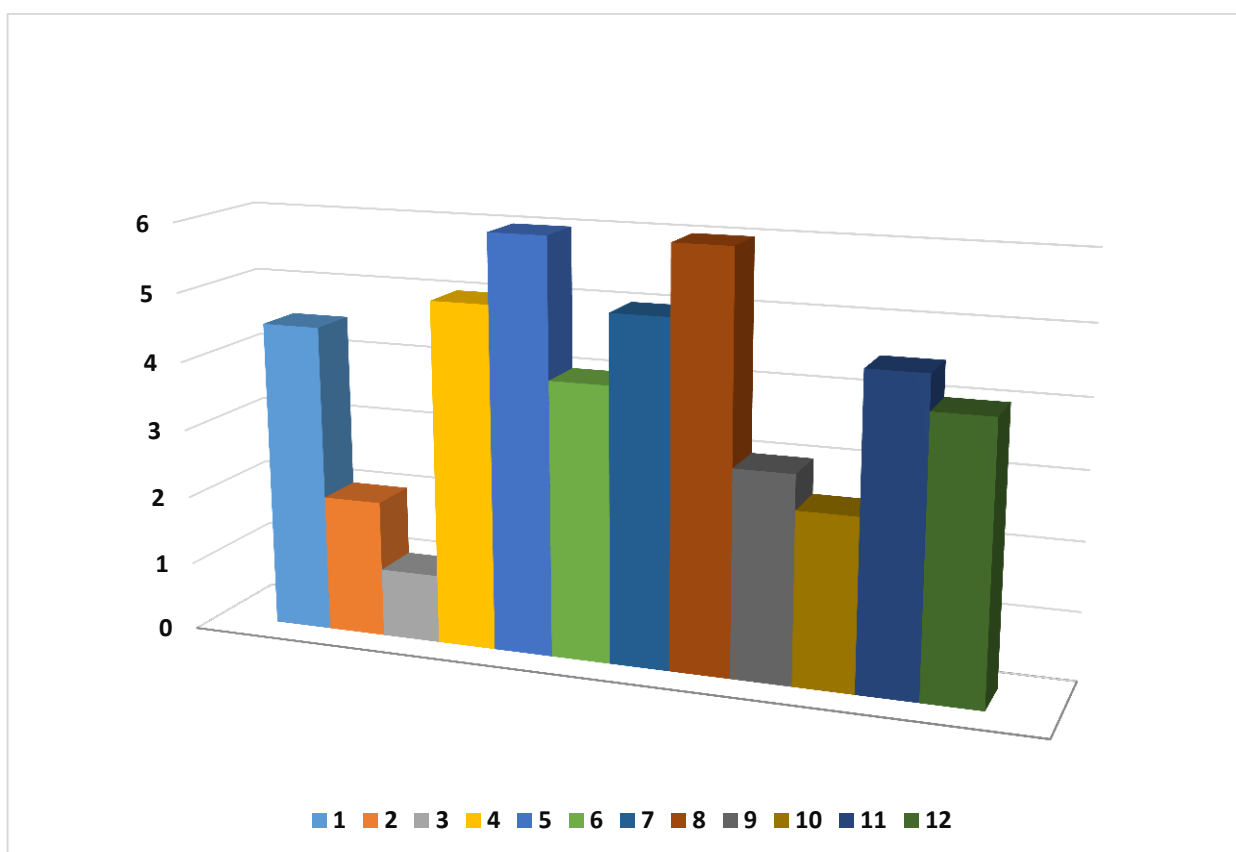


Рисунок 4 – Результаты баллов теста на стрессоустойчивость у каждого человека в отдельности

На рисунке 4 мы можем видеть итоговую сводку по всем четырём блокам (интеллектуальный, эмоциональный, поведенческий,

физиологический) у каждого человека в отдельности. Сверяясь с интерпретацией, можно сделать следующие выводы.

Так от 0 до 5 баллов набрали 10 респондентов из 12-ти что свидетельствуют, что у них в данный момент жизни, стрессовое состояние и какое-либо нервное напряжение отсутствует. Они спокойны, уравновешены и уверены в себе.

6–12 баллов, набранные двумя людьми говорит об умеренном стрессе, который может быть компенсирован оптимальным использованием времени и периодическим отдыхом, а так же включением в свой распорядок дня деятельности, которая приносит им радость и успокаивает.

Высокие показатели уровня стресса такие как 13–24 балла (достаточно выраженное эмоциональное и физиологическое напряжение, которое говорит о наличии высокого уровне стресса, подавленности, конфликтности) и 25–40 (состояние сильного стресса при котором человек легко выходит из себя, испытывает сильнейшее нервное напряжение и высокий уровень подавленности) у группы исследования не выявлено, что достаточно точно помогает сделать выводы об отсутствии стресса так какового у респондентов.

Далее проанализируем результаты, которые получили с помощью авторского опросника по влиянию творческой деятельности на стресс. Данная методика направлена на изучение влияния творческой деятельности на состояние стресса в условиях профессиональной художественной деятельности. Отвечая на каждый из вопросов, респондент может выбрать следующие ответы: да, возможно и нет. За каждый ответ начисляются баллы. А именно: «да» – даёт возможность получить 2 балла за ответ, «возможно» – даётся 1 балл и ответ «нет» не исчисляется баллами. Тест состоит из 14 вопросов, направленных на изучение состояния борьбы со стрессовыми ситуациями с творческой стороны и уровень результата, получаемый путём избавления от напряжения именно творчеством. В конце все баллы суммируются. Ниже приведён сам вопросник.

Таблица 3 – Вопросник на выявление творческой деятельности на стресс

Вопрос	Да	Возможно	Нет
Меня успокаивает рисование или черчение чего-либо на бумаге, даже если это просто каракули	☐	☐	☐
Мне нравится дополнять квартиру/рабочее место красивыми вещами, создавая тем самым свой дизайн, это отвлекает меня от проблем	☐	☐	☐
Порой я задумываюсь, какие ещё техники и средства художественного выражения можно использовать в своём творчестве	☐	☐	☐
Мне нравится слушать музыку, она избавляет от стресса, иногда я могу настукивать в такт или подпевать	☐	☐	☐
Люблю раскрашивать что-либо, это отвлекает от плохого	☐	☐	☐
Часто детально продумываю технику исполнения своего творческого замысла	☐	☐	☐
Мне нравится петь, не зависимо от моих певческих способностей, меня это успокаивает	☐	☐	☐
Мне нравится театр, он поднимает настроение, создаёт атмосферу праздника и снимает стресс	☐	☐	☐
В момент создания своего творческого замысла я переключаю своё внимание на композиционные моменты и цветовое сочетание	☐	☐	☐
Я считаю, что танцы отлично выступают в роли антистресса	☐	☐	☐
Использование и создание чего-либо из глины, пластилина, космического песка прекрасно расслабляют	☐	☐	☐
Чтобы ослабить возникшее состояние стресса я прибегаю к созданию нового творческого образа(замысла)	☐	☐	☐
Написание стихов помогает понять свои чувства, выплеснуть эмоции и избавиться от негатива	☐	☐	☐
Я считаю, что лучше всего со стрессом справляется именно творчество	☐	☐	☐

Далее, на рисунке 5 мы предоставляем результаты теста и предоставляем к нему подробную интерпретацию баллов.

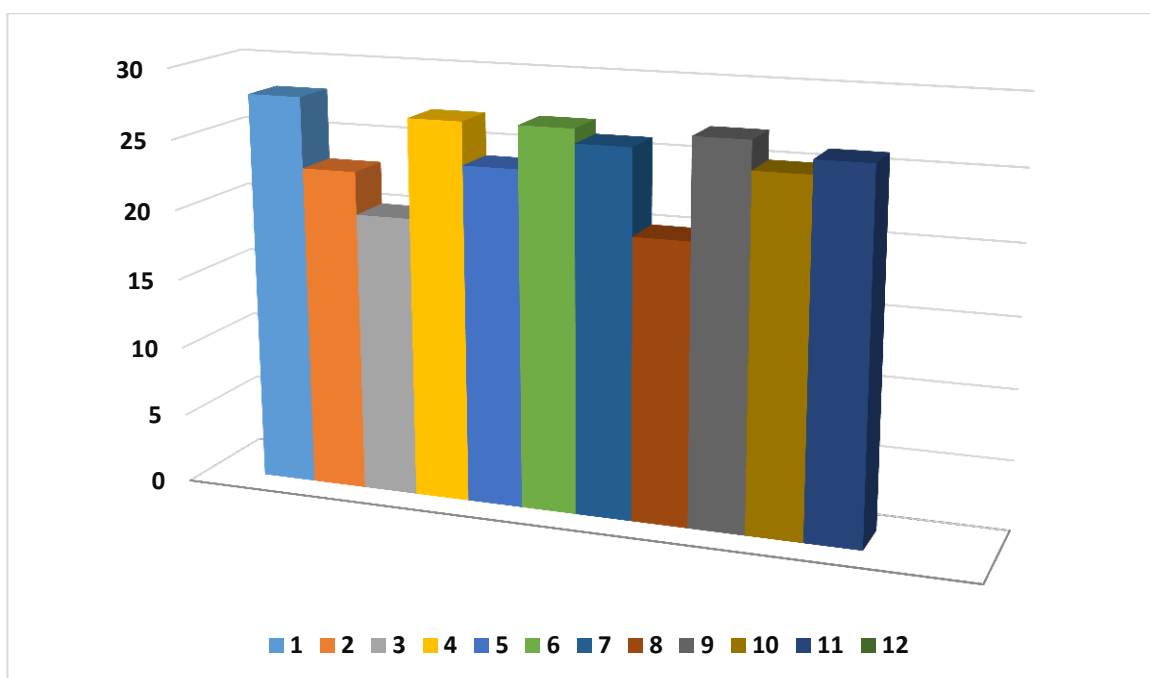


Рисунок 5 – Результаты опросника «влияние творчества на стресс»

Каждая субшкала диаграммы отображает отдельного человека, принимавшего участие в исследовании. И по результатам данного опросника можно заметить, что все респонденты набрали достаточно высокие баллы в прохождении теста. Максимальным количеством набранных баллов является цифра 27, минимальным – 0. По полученным результатам данной методики действует следующая интерпретация.

Так полученные баллы от 15 до 27 характеризуются как высокие показатели. Человек использует творческую деятельность для избавления возникшего не желательного состояния стресса. Творчество вдохновляет его, поднимает настроение и делает более устойчивым к состоянию нервного напряжения. Также люди, набравшие данное количество баллов имеют способности художественной направленности.

Полученные баллы от 14 до 5 свидетельствуют как средние показатели. Одним из способов снятия стресса человек предпочитает творческую деятельность, но не использует это каждый раз. Ему так же нравятся области смежные с творчеством или же с деятельностью, связанные с занятием ручным трудом.

А баллы от 4 до 0 как низкие показатели. Нет совсем или частично потребностей к занятиям творчества. Для избавления от стресса и нервного напряжения используются другие методы. Человека не интересуют создания художественного образа и всё, что может быть связано с ручным трудом.

Стоит добавить, что на последний вопрос «Я считаю, что лучше всего со стрессом справляется именно творчество» все участники исследования выбрали ответ «да». Таким образом, рассматривая рисунок 5 мы можем предполагать, что творчество приносит неоценимый вклад в стрессоустойчивости человека, закаляя его психику, а так же прекрасно снимает нервное напряжения.

Таким образом, проведено нами исследование стрессоустойчивости личности в условиях профессиональной творческой деятельности, в котором приняли участие 12 человек 9 женщин и 3 мужчин в возрасте от 23 до 58 лет, все респонденты работают в непосредственно профессиональной творческой деятельности и занимаются творчеством как хобби дополнительно.

В ходе исследования нами были сделаны следующие выводы.

Общие показатели опросника нервно-психологического напряжения Немчина Т.А. показали 30–39 баллов, это связано с тем, что респонденты имеют слабое психологическое напряжение, со слабо выраженным или вовсе отсутствующим дискомфортом в жизни.

По субшкалам опросника формально динамических свойств индивидуальности (ОФДСИ) можно выделить, что в основном показатели теста говорят о спокойном темпе жизни, уверенности респондентов в себе и адекватному восприятию ситуации.

Несмотря на одинаково низкие показатели стресса в жизни респондентов, это нельзя свести к определённому спокойному типу характера. Благодаря опроснику ОФДСИ было выявлено, что тип темперамента у всех респондентов разный, но в основном «смешанный», сочетающий в себе несколько типов, что так же является нормой.

Так же по результатам опросника ОФДСИ можно выделить, что в группе респондентов имеются как интроверты, так и экстраверты, что так же важно, так как экстраверты больше подвержены психологическим стрессам, а интроверты психологической подавленности, но подобных результатов в исследовании не было обнаружено ни у одной, ни у другой группы.

Уровень текущего стресса по всем блокам дал низкие показатели, что говорит об отсутствии нервного напряжения. Самые высокие результаты из всех блоков теста Г. Селье показали «физиологические симптомы стресса», набравшие в общих средних показателях группы исследования 1,5 балла. Но это так же является низким показателем, к тому же может быть связано с простым физиологическим недугом, не имеющим отношения к стрессу. Максимальными показателями всего теста являются 6 баллов (2 из 12-ти человек).

Показатели влияния творчества на стресс дали высокие баллы от всех респондентов, что говорит о том, что творчество для них выступает в роли средства для снятия напряжения.

Заключение

Стресс, как негативное проявление нервного напряжения личности, является одной из неотъемлемых элементов жизни человека. На данный момент термин «стресс» имеет многочисленное использование в различных деятельности человека, например в быденной, научной или же профессиональной сферах. Первым, кто занялся изучением стресса, был учёный австро-венгерского происхождения – Ганс Гуго Бруно Селье. Так же он рассматривал совокупность различных реакций в стрессовых ситуациях, обозначив это термином ОАС (Общим Адаптационным Синдромом). Концепция доктора физиологии Г. Селье была востребована и вполне успешно развивалась в психологической науке.

Другие исследователи, изучающие понятие «стресс» считают, что он вызывает в организме определённые реакции. Так, например, П. Холт перечислял в своей работе показатели стресса, различая физиологические, психологические и поведенческие его уровни. А такой автор как В.В. Суворовский выдвинул гипотезу о зависимости самого стресса от места его возникновения, от того, где именно происходит реакция на эти воздействия. Стоит отметить, что в связи с тем, что смысл слова «стресс» имеет различные трактовки и некую свою неоднозначность в них, учёные приписывают этому понятию иное выражение, такое как «психическая напряжённость», которыми описывают такие психологические состояния человека, при которых он находится в сложных и довольно затруднённых условиях деятельности.

Таким образом, на данный момент проблема изучения самого стресса имеет большое теоретическое значение, а разработка её практической стороны играет огромную роль в вопросе о решении задач практики. В последние годы, в связи с активно изучающей проблемой стресса, по мимо психофизиологических факторов его возникновения были также выделены определяющие их генезис и динамику, влияющую на деятельность человека.

Если же говорить о стрессе в творческой деятельности, как о выбранном направлении в профессиональной деятельности, то стоит заметить, что творчество так же подвержено стрессу, как и любая другая деятельность, однако наиболее мягка в проявлении. Ведь само творчество – как вид деятельности человека, несёт в себе массу возможностей в подавлении, уменьшении стрессового состояния личности. И как отмечал М. Нельке, стресс в профессиональной творческой деятельности можно назвать «креативным стрессом».

Так же для успешной реализации человека в данной области необходимо учитывать такой фактор как стрессоустойчивость. На самом деле, говоря о стрессе в профессиональной творческой деятельности, можно заметить, что он не является постоянным. Так как сама творческая деятельность является неким медитативным действием. И этому есть простое научное объяснение. Например, профессор и исследователь арт-терапии Гирия Каймал провела серию экспериментов, результатом которых было следующее открытие: вырабатываемый организмом в коре надпочечников «кортизол» (который иначе называется гормоном стресса) значительно снижается при занятии творчеством. О влиянии творчества на снятие стресса так же говорили и Американские учёные. Они подтвердили догадку о положительном влиянии искусства, как на физические недуги, так и стрессовые психологические. Так же они рассказали о том, что рисование или же раскрашивание, как одна из форм искусства, стимулируют приток крови к участкам мозга, который отвечает за вознаграждение. Те же самые области отвечают и за удовольствие от танцев.

На данный момент существует множество способов избавиться от стресса и часто как раз именно творческую деятельность рекомендуют людям всех возрастов. Так как у каждого возрастного периода существуют свои потребности, стрессы и увлечения, а творчество настолько безгранично и много направлено, что способно удовлетворить человека любого возраста и пола, особенно в период взрослости. Данный период, не смотря на

многочисленные кризисы, выступает в роли большого толчка творческой деятельности. Например, в период ранней взрослости появляется манера «открытия новых горизонтов», когда человек пробует новые и новые возможности творчества, например, меняет стиль своих работ, манеру писать картины и жанры будущих книг, возникают новые творческие идеи и проекты. А в период средней взрослости наступление творческих кризисов очень часто быстро сменяют смелые идеи, в результате уже накопленного жизнью опыта. Это время приходится на творческие открытия и нововведения, именно этот возраст подарил нам многие шедевры картин, книг, музыки, фильмов и постановок. Именно в этом возрасте у творца открывается вдохновение на создание шедевров.

Учитывая вышесказанные особенности стресса и творчества, нами было проведено исследование стрессоустойчивости в профессиональной творческой деятельности, в котором приняли участие 12 человек (9 женщин и 3 мужчин в возрасте от 23 до 58 лет). Все респонденты работают в непосредственно профессиональной творческой деятельности и занимаются творчеством как хобби дополнительно.

В ходе исследования нам удалось достичь поставленных целей и задач. Мы выявили высокие показания к стрессоустойчивости и низкие показатели нервного напряжения у респондентов.

Таким образом, гипотеза исследования полностью подтвердилась. Творчество напрямую влияет на стрессоустойчивость личности, и оно же помогает избавиться от стресса и нервного напряжения. Мы делаем такие выводы, на основе того, что все респонденты, принимающие участие в исследовании были разного возраста, пола, образования и типа темперамента, и ни у кого не были выявлены высокие показатели стресса и тревожности, вследствие чего нет сомнений о правдивости результатов и вывода данной работы.

Список используемой литературы

1. Баррон Ф. Личность как функция проектирования человеком самого себя // Вопросы психологии. 1990. № 2. С. 153 – 159.
2. Берту Э., Элдеркин С. Книга как лекарство : скорая литературная помощь от А до Я. М. : Синдбад. 2016. 490 с.
3. Богоявленская Д. Б. Психология творчества и одарённости //: материалы Всероссийской научно-практической конференции. М. : МПГУ, 2018. 500 с.
4. Бреан А. Музыка и мозг: Как музыка влияет на эмоции, здоровье и интеллект. М. : Альпина Паблишер, 2020. 295 с.
5. Вайзер Д. Вайзер Джуди. Техники фототерапии: исследование секретов личных фотографий семейных фотоальбомов. М.: Генезис, 2017. 419 с.
6. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542-543.
7. Васильева И. В. Психодиагностика: учебное пособие. М. : ФЛИНТА, 2019. 252 с.
8. Вачков И. В. Введение в сказкотерапию, или Избушка, повернись ко мне передом... [Электронный ресурс] М.: Генезис, 2017. (Сказкотерапия: теория и практика).
9. Винтерхофф-Шпурк Петер. Медиа психология: Основные принципы. Харьков: Гуманитарный Центр, 2016. 266 с.
10. Выготский Л. С. Дефект и сверхкомпенсация. СПб. : Лань, 2017. 16 с.
11. Выготский Л. С. Дефектология и учение о развитии и воспитании ненормального ребенка. СПб.: Лань, 2017. 394 с.
12. Выготский Л. С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. СПб. : Лань, 2017. 50 с.

13. Выготский Л. С. К вопросу о динамике детского характера. СПб. : Лань, 2017. 15 с.
14. Выготский Л. С. К психологии и педагогике детской дефективности. СПб. : Лань, 2017. 20 с.
15. Вяткин Б. А. Личность и творческая индивидуальность В.С. Мерлина. Пермь: Книжный мир, 2008. 247 с.
16. Ганзен В. А., Юрченко В.Н. Систематика психологических состояний человека // Вестник ЛГУ. 1991. Вып. 1.
17. Голзицкая А.А. Библиотерапия в США и англоязычных странах Европы: история развития и данные о клинической эффективности метода // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2017. № 1. С. 65-73.
18. Гуриева С. Д. Социальная психология общения: теория и практика: монография. М. : ИНФРА-М, 2020. 389 с.
19. Дикая Л. А. Коммуникативная компетентность клинического психолога: учебное пособие. Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2016. 108 с.
20. Дикая Л. А. Психические расстройства и творчество: учебное пособие. Ростов-на-Дону : ЮФУ, 2018. 114 с.
21. Дикая Л. А. Психофизиологические корреляты творчества в норме и при психопатологии: учебное пособие. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2016. 198 с.
22. Дикая Л.А. Основы психофизиологии: учебное пособие. Таганрог: Южный федеральный университет, 2016. 128 с.
23. Дикий И. С. Противодействия полиграфным проверкам: учебное пособие. Ростов-на-Дону: ЮФУ, 2018. 86 с.
24. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие. М. : Академический Проект, 2020. 336 с.
25. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб. : Питер, 2001. 752 с.
26. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности: монография. М. : ФЛИНТА, 2019. 224 с.

27. Каннингем Л. Сэндплей и терапевтические отношения. М. : Новгородова Ю. С., 2018. 176 с.
28. Киселева М. В. Загадка арт-терапии, или Пробуждение внутреннего ребенка. СПб. : Речь, 2019. 77 с.
29. Климов Е. А. Образ мира в разнотипных профессиях. М.: Изд-во МГУ, 1995. 224 с.
30. Ключев А. С. Музыкотерапия в музыкальном образовании. Терапия искусством в художественном образовании. СПб. : Алетейя, 2018. 378 с.
31. Копытин А. И. Клиническая и социальная арт-терапия. М. : Городец, 2020. 396с.
32. Копытин А. И. Эмоциональный арт-конструктор : технология диагностики, развития и коррекции эмоциональной сферы: методическое руководство. СПб. : Иматон, 2018. 90 с.
33. Кузнецов И. Ю. Психологические особенности профессионального самоопределения личности в разнотипных профессиях: Автореф. дис. канд. психол. наук. М., 2000. 25 с.
34. Куликов И. В. Стресс и стрессоустойчивость /Теоретические и прикладные вопросы психологии. СПб. : Санкт.-Петербург. гос. ун-та, 1995.С. 123-132.
35. Кулькова И. А., Силаенкова В. В. Особенности трудоустройства лиц в возрастном сегменте после 40 лет на российском рынке труда // Вестник евразийской науки. 2013. №4 (17). С 34-39.
36. Кэтмелл Э. Корпорация гениев: Как управлять командой творческих людей. М. : Альпина Паблишер, 2017. 343 с.
37. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс: М. : Наука, 1970. С. 178-208.
38. Лебедев В. И. Личность в экстремальных условиях. М. 1989. 303 с.
39. Литовченко Е. Практическая глиноterapia. Тактильный опыт в психотерапии. М. : ЛитРес: Самиздат, 2019. 45 с.

40. Логинова О. И. Арт-терапия: терапевтический рисунок. М. : 2019. 276 с.
41. Ломов С. П. Методология художественного образования: учебное пособие. М. : Прометей, 2011. 188 с.
42. Мильман В. Э. Мотивация творчества и роста-Структура. Диагностика, развитие. М.: Мирейя и ко, 2005 г. 107с.
43. Митчелл С. Драматерапия. Практические исследования: Антология М. : Эксмо-Пресс, 2002. 320 с.
44. Мосина Е. С. Почему облака превращаются в тучи? Сказкотерапия для детей и родителей [Электронный ресурс]. М. : Генезис, 2016. 68 с. (Сказкотерапия: теория и практика).
45. Никитин В. Н. Образ и сознание в арт-терапии. М. : Когито-Центр, 2018. 268 с.
46. Огнев А. С. Арт-терапия: основные проблемы и направления / под ред. А. С. Огнева и др. Москва : РосНОУ ; СПб.: НИЦ АРТ. Т. 1. 2017. 142 с.
47. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка / Российская академия наук. Институт русского языка имени В. В. Виноградова. М. : Азбуковник, 1997. 994 с.
48. Омеляненко В. И. Танцевальная терапия. Механизм лечебного воздействия танца. ЛитРес.: 2020 г. 70 с.
49. Пратибха И. Иствуд, Пратибха. Девять окон в целостность : исследование чисел в сэндплей-терапии. М. : Новгородова Ю. С., 2018. 321 с.
50. Прохоров А. О. Ментальные репрезентации психических состояний: феноменологические и экспериментальные характеристики // Экспериментальная психология. 2016. Том 9. № 2. С. 23-27.
51. Прохоров А. О. Образ психологического состояния. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2016. 245 с.
52. Прохоров А. О. Феноменологические и экспериментальные характеристики ментальных репрезентаций психических состояний // Ярославский психологический вестник. 2016. № 34. С.66-73.

53. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. М.: Просвещение, 1988. 384 с.
54. Селье Г. Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982. 122 с.
55. Слабинский В. Ю. Арт-терапевтическая методика "Позитивная куклотерапия: методическое руководство. СПб.: Иматон, 2016. 135 с.
56. Сопов В. Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности. М. : Академический проект, 2005. 128 с.
57. Соснина Д.Н. Стрессоустойчивость в художественно-творческой деятельности в интегральном исследовании индивидуальности: на примере артистов балета : дисс. канд. псих.наук. Пермь, 2013. 29 с.
58. Стокфельт Т. Деятельность в условиях стресса, вызванного мотивацией // Эмоциональный стресс. 1970. С.75-79.
59. Фресс П. Экспериментальная психология. VI. Восприятие: монография. М. :Директ-Медиа, 2008. 666 с.
60. Чишаритян С. С. Стресс и фрустрация: возрастные аспекты: автореф. дисс. канд. психол. наук. Ереван, 1990. 16 с.
61. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология) М. : Гардарика, 2012. 349 с.