

СТРЕССОПОЛНЕННОСТЬ, ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Творческая самоактуализация, развитие творческих способностей представляет собой ключевой процесс реализации потенциала личности в творческой деятельности, где индивид достигает гармонии между своими способностями и внешними условиями. Этот феномен тесно связан с психологическим благополучием, понимаемым как состояние оптимального функционирования психики, включающее эмоциональный комфорт, позитивные отношения и личностный рост [2]. В контексте студенческого возраста, когда закладываются основы самосознания и мотивации, диагностика этих показателей приобретает особую актуальность.

Стрессополенность – это состояние психоэмоционального напряжения, возникающее под влиянием стрессоров (учеба, экзамены) и приводящее к истощению адаптационных ресурсов, – подавляет творческую самоактуализацию и снижает психологическое благополучие [1]. Развитие творческих способностей студентов на учебных занятиях, при организации их научной и исследовательской деятельности и в рамках олимпиадного движения выступает мощным антистрессовым фактором: оно способствует повышению уровня самореализации, усиливает резистентность к стрессорам и помогает преодолеть барьеры «рутинного» обучения.

Эмпирическим путем нами исследовалась взаимосвязь психологического благополучия и стрессополенности в процессе развития творческих способностей студентов при организации их исследовательской деятельности, в рамках участия в олимпиадном движении. Исследование осуществлялось на базе ГГУ имени Ф. Скорины. В исследовании приняли участие студенты в возрасте 18–22 года в количестве 90 человек.

В соответствии с целью исследования был определен следующий психодиагностический инструментарий: «Шкала психологического благополучия Рифф»; «Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Пей, SRRS».

На основе анализа данных по «Шкале психологического благополучия Рифф», у части респондентов складывается достаточно «сложная картина». Более половины группы – 54 % – имеют низкий уровень общего психологического благополучия. Это означает, что большинство людей в выборке испытывают серьезные трудности в повседневной жизни, чувствуют внутренний дискомфорт и не удовлетворены своей жизнью в целом.

Самая критичная ситуация наблюдается в сфере «автономии», где 61 % респондентов показали достаточно низкий уровень. Это говорит о том, что большинство людей не чувствуют себя независимыми, не могут или не умеют противостоять социальному давлению и испытывают сложности с самостоятельным принятием решений. Почти столь же проблемной является сфера «самопринятия» – 50 % участников не принимают себя со своими недостатками, склонны к чрезмерной самокритике и имеют заниженную самооценку.

Сфера «управления средой» также вызывает некоторые опасения – 44 % респондентов не чувствуют контроля над своей жизнью и повседневными обстоятельствами. Они испытывают трудности в организации окружающего пространства и решении практических задач.

Относительно лучше обстоят дела в «межличностной сфере» – здесь только 33 % имеют низкие показатели, в то время как 45 % демонстрируют средний уровень развития

позитивных отношений с другими людьми. Это означает, что социальные связи в большинстве случаев сохраняются, хотя и не достигают высокого качества.

Наиболее благополучной сферой оказался «личностный рост», где только 17 % имеют низкие результаты, а 28 % показывают высокий уровень. Это свидетельствует о том, что, несмотря на общее «неблагополучие», многие люди продолжают развиваться, ставить перед собой цели и чувствовать необходимость двигаться вперед.

Общая картина показывает дисбаланс в психологическом состоянии исследуемой группы, где проблемы с автономией и самопринятием сочетаются с относительной сохранностью межличностных связей и стремлением к развитию себя и своих творческих способностей. Такой профиль требует комплексной психологической поддержки, направленной, прежде всего, на укрепление личностной самостоятельности и формирование позитивного самоотношения.

Проведенная оценка уровня стресса у той же группы респондентов по тесту «оценочная шкала стрессовых событий» Холмса-Пей, SRRS выявила проблемную ситуацию, которая вполне объясняет вышеописанное, ранее полученные низкие показатели «психологического благополучия». Абсолютное большинство участников – 78,9 % имеют суммарный балл по шкале Холмса-Пей, превышающий порог в 300 единиц. Это указывает на повышенную психологическую нагрузку, на состояние затяжного хронического стресса, при котором психологические ресурсы организма и психики находятся на «границе истощения».

Обнаруженная картина представляет собой следующее: высокий уровень стресса закономерно подрывает способность человека эффективно управлять своей жизнью, что находит прямое отражение в крайне низких показателях по шкале «управление средой», где у 44 % респондентов выявили низкий уровень. Постоянное давление обстоятельств и накопленная усталость лишают человека возможности чувствовать себя независимым и самостоятельным, что объясняет полученные низкие результаты по шкале «автономия» (61 % участников) для которых внешний мир воспринимается как источник угроз и требований, и сохранить позитивное самоотношение и способность к самопринятию становится практически невозможно – именно это мы и видим в показателях половины выборки испытуемых, где 50 % демонстрируют низкий уровень самопринятия.

При этом относительно сохранная сфера «личностного роста», где лишь 17 % исследуемых показали низкие результаты, может выглядеть как некоторая попытка компенсации: человек интуитивно пытается развиваться и ставить цели, чтобы справиться с «давлением обстоятельств». При активном развитии творческих способностей, следует помнить, что без снижения общего уровня стресса этот ресурс может быстро истощаться.

Математический анализ данных с целью установления взаимосвязи психологического благополучия и уровня стресса (коэффициент корреляции Пирсона) выявил системную и статистически значимую взаимосвязь между показателями психологического благополучия и уровнем стресса у респондентов. Полученные данные позволяют с высокой степенью достоверности утверждать, что хронический стресс является ключевым фактором, определяющим психологическое состояние респондента в данной выборке. Отрицательная корреляция ($r = -0,82$) между общим уровнем психологического благополучия и стрессом свидетельствует о том, что 67 % дисперсии в показателях благополучия объясняется именно стрессовой нагрузкой. Этот вывод имеет значение для понимания механизмов формирования «психологического неблагополучия» в исследуемой группе, где 78,9 % респондентов находятся в зоне высокого риска по шкале Холмса-Пей, а 54 % демонстрируют низкий уровень «общего благополучия».

Анализ отдельных шкал благополучия выявил дифференцированное влияние стресса на различные аспекты психического функционирования. Наиболее уязвимыми оказались «способности к управлению окружающей средой» ($r = -0,81$) и «самопринятию» ($r = -0,79$). Эти данные объясняют, почему 61 % респондентов испытывают трудности с «автономией» и «независимостью», а 50 % демонстрируют низкий уровень «самопринятия». Это может происходить, когда истощаются когнитивные и эмоциональные ресурсы, необходимые для

эффективного управления повседневными задачами и поддержания позитивного самоотношения.

Отрицательная корреляция с «автономией» ($r = -0,76$) может подтверждать гипотезу о том, что в условиях стресса теряется способность к самостоятельному принятию решений и противостоянию социальному давлению, что может создавать «порочный круг»: стресс снижает автономию, что, в свою очередь, усиливает переживание беспомощности и потери контроля, что дополнительно может усугублять стрессовое состояние.

Несколько менее выраженные, но все еще значимые корреляции наблюдаются в сферах «межличностных отношений» ($r = -0,68$) и «целеполагания» ($r = -0,65$). Эти данные согласуются с тем, что 33 % респондентов имеют низкие показатели по шкале «позитивных отношений», а 28 % – по шкале «целей в жизни». Вероятно, стрессовая нагрузка может приводить к социальной изоляции и затруднять долгосрочное планирование, что дополнительно ограничивает доступ к социальной поддержке как достаточно важному ресурсу совладания со стрессом.

Наиболее устойчивой к воздействию стресса оказалась сфера «личностного роста» ($r = -0,58$), что объясняет, почему только 17 % респондентов показали низкие результаты по этой шкале, а 28 % сохранили высокий уровень даже в условиях «хронического стресса». Возможно, это свидетельствует о наличии компенсаторных механизмов, когда респонденты пытаются использовать стресс как возможность для развития личности и творческих способностей, хотя потенциал такого роста может быть ограничен стрессовой нагрузкой.

Проведенное исследование выявило достаточно низкий уровень психологического благополучия по шкале Рифф: 54 % имеют низкие общие показатели, с наибольшими проблемами в автономии (61 %), самопринятии (50 %) и управлении средой (44 %). Это напрямую коррелирует с хроническим стрессом по шкале Холмса-Раге (78,9 %).

Необходимо помнить, что высокие уровни стресса и снижение по показателям «благополучия» могут притормозить творческое развитие личности, поскольку «автономия» и «управление средой» – одни из ключевых предпосылок креативности личности студента или школьника.

На учебных занятиях студенты с низкой «автономией» могут избегать риска, необходимого для генерации идей, а излишняя самокритика может подавлять желание экспериментов. Это может приводить к «поверхностному» усвоению учебного материала, вместо творческого переосмысления, снижая мотивацию к нестандартным задачам.

В научной и исследовательской деятельности отсутствие «контроля над средой» может затруднять планирование экспериментов и анализ данных, а стресс ($r = -0,76$ с автономией) может усиливать страх неудачи, блокируя генерирование инноваций. Компенсаторный личностный рост ($r = -0,58$) может мотивировать, но без психологической поддержки быстро истощается. В олимпийском движении «хронический стресс» может усиливать конкуренцию как угрозу, снижая межличностные связи ($r = -0,68$) и приводя к некоторому выгоранию. Творческие решения задач, развитие творческих способностей требуют высокой автономии, что дает возможность участия и успеха.

Литература

1. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2019. – 400 с.
2. Ширяева, О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / О. С. Ширяева ; Дальневост. госуд. ун-т путей сообщен. – Хабаровск, 2008. – 27 с.