

## ЗАВИСИМОСТЬ ВЫБОРА СТРАТЕГИЙ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА ОТ КРЕАТИВНОСТИ У СТУДЕНТОВ

О. П. Дерман

Человек детерминирован не только особенностями ситуации, прошлым либо будущим, чертами характера, установками и т. д. Существует особый вид детерминации – «детерминация посредством сознания». Так, человек, по словам Леонтьева Д.А., – «архитектор собственной судьбы» [5]. Нам представляется не бессмысленным предполагать, что в данном «строительстве» не менее важными являются креативные способности, т.е. способности к созданию чего-то нового. Совладание с трудной жизненной ситуацией, на наш взгляд, – полноценный творческий акт. Кризисная жизненная ситуация является своего рода задачей, не исключающей творчества из процесса ее решения. Креативное мышление как личностный копинг-ресурс дает возможность субъекту более эффективно справиться с трудной жизненной ситуацией.

Колиенко Н.С. экспериментально изучено влияние творческого мышления на выбор юношами копинг-стратегий в его ресурсном значении, которое состоит в повышении вариативности выбора копинг-стратегий. Установлено: чем выше общий уровень креативности, тем скорее испытуемые фокусируются на решении проблемы в трудной жизненной ситуации [4].

**Цель** данного исследования – определить зависимость выбора стратегий преодоления стресса от креативности.

**Предмет исследования** – стратегии совладающего поведения (копинг-стратегии) у студентов; уровень психологического стресса студентов, креативность.

**Объект** исследования – студенты 1, 3, 4 курсов.

**Гипотеза:** 1) творческое мышление способствует снижению уровня стрессового напряжения; 2) студенты с более высокими показателями креативности используют иные стратегии преодоления стресса в сравнении с теми, кто отличается более низкими показателями проявления креативности.

В исследовании принимали участие 60 студентов 1, 3, 4 курсов мужского и женского пола учреждений образования Белорусский государственный университет, Белорусский государственный медицинский университет. Возраст исследуемых 17 – 23 года.

По методике «PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона, адаптированной Водопьяновой Н.Е. [1], нами было установлено, что 66 процентов (40 человек) исследуемых по выборке присутствует средний уровень стрессового напряжения, у оставшихся 44 процентов (21 человек) – низкий уровень стрессового напряжения.

Мы проследили динамику процесса адаптации студентов к учебному процессу в вузе, изучив уровень стрессового напряжения у студентов разных курсов.

Среди студентов третьего курса в большем количестве представлены те, у кого уровень стрессового напряжения низкий (85%). У студентов первого курса процент студентов с низким уровнем стрессового напряжения – 60%; на четвертом курсе такое соотношение – 50%. Исходя из полученных результатов, можно заключить, что студенты 3 курса наиболее адаптированы к учебному процессу. Гораздо выше уровень стрессового напряжения у студентов 4 курса, что может быть объяснено необходимостью справляться с большим количеством стрессирующих ситуаций не только в учебном процессе, но и других сферах жизни.

Для изучения копинг-стратегий студентов нами использовался опросник SACS С. Хобфолла, переведенный и адаптированный Н.Е. Водопьяновой и Е.С. Старченковой [1]. Ведущими копинг-стратегиями большинства студентов являются стратегии «поиск социальной поддержки» (36%) и «вступление в социальный контакт» (26%). Стратегия совладания со стрессом «поиск социальной поддержки» характеризуется как обмен ресурсом между людьми. Студенты как представители особого социального сообщества, эффективно пользуются социальной поддержкой в разрешении стрессовых ситуаций. «Вступление в социальный контакт» – обращение к родственникам, друзьям, близким, знакомым с необходимостью разрешения стрессовой ситуации.

Копинг-стратегия «импульсивные действия», предполагающая опору на интуицию, действие под влиянием «первого порыва», но не планирование и расчет, в данной выборке не представлена как ведущая стратегия совладания со стрессом (0%).

Мы попарно сравнили с помощью U-критерия Манна-Уитни студентов разных курсов по представленности в структуре их совладающего поведения различных копинг-стратегий. Так, студенты 4 курса активнее используют стратегии «ассертивные действия» ( $R_{sum3}=336$ ;  $R_{sum4}=524$ ;  $U=126$ ;  $p<0,05$ ), «асоциальные действия» ( $R_{sum3}=325$ ;  $R_{sum4}=526$ ;  $U=125$ ;  $p<0,05$ ) по сравнению со студентами 3 курса, что можно объяснить большей самостоятельностью и зрелостью субъекта совладания. Стратегия “асоциальные действия” также не исключает активности субъекта преодоления, однако не направлена в пользу социального сообщества.

Также студенты 4 курса чаще, чем студенты 1 и 3 курсов используют стратегию «непрямые действия», или манипулятивные действия ( $R_{sum3}=233$   $R_{sum4}=588$   $U=113$   $p<0,05$ ;  $R_{sum1}= 336$   $R_{sum4}=524$   $U=126$   $p<0,05$ ). Эта стратегия предполагает различного рода манипуляции – использование других людей для достижения своих целей, определенную

долю лукавства, обман. Можно предположить, что студенты 4 курса, используя данную стратегию, действуют по принципу наименьших затрат.

По результатам тестирования креативности по методике «Заверши рисунок» (интерпретация А.Н. Воронина) нами были получены два показателя: индекс оригинальности (Ор) и индекс уникальности (Ун).

Эти показатели достоверны только в рамках конкретной выборки испытуемых и могут варьировать в том случае, если изменяется ее количественный и качественный состав. О непосредственной способности респондента создавать новое говорит такой показатель как индекс уникальности (Ун).

Среднее индекса оригинальности составляет по выборке 0,84, минимальное – 0,71; максимальное – 0,97. Наиболее часто встречающееся значение – 0,85.

Индекс уникальности составляет сумму уникальных рисунков данного респондента (варьирует от 0 до 6). Среднее значение индекса уникальности – 1,23; наиболее часто встречающееся значение – 1. Максимальное значение показателя в выборке – 4.

Большая часть студентов имеет значение индекса уникальности от 0 до 6, что характеризует их как категорию, способную к созданию нового, нестандартного. У восемнадцати человек по выборке данный индекс равняется 0. Но полученный результат вовсе не говорит об отсутствии креативности у таких респондентов.

Согласно данным по опроснику Джонсона, студенты себя оценили как очень креативных (13%), креативных (56%) и обладающих средним уровнем креативности (31%). Ни один человек в выборке, согласно полученным данным, не обладает низким и очень низким уровнем креативности (по 0% в каждом уровне).

Объективно юноши и девушки не отличаются по способности к созданию нового, оригинального, нестандартного, однако было обнаружено, что субъективно юноши считают себя более креативными, творчески мыслящими людьми, чем девушки. Мы сравнили с помощью U-критерия Манна-Уитни значения по опроснику креативности Джонсона (ОК) у юношей и девушек:  $R_{sumж}=881,5$   $R_{sumд}=1009,5$   $U=320,5$   $p<0,05$ . Опросник креативности Джонсона заполнялся не экспертами, а самими испытуемыми, то есть результат в наибольшей степени был связан с субъективным ощущением себя творческой личностью.

Согласно подсчету U-критерия Манна-Уитни, студенты с разным уровнем стрессового напряжения (низким и средним значением ППН) по показателям невербальной креативности не различаются. По нашему мнению, стрессовое напряжение в некоторых случаях может стимулировать творческое мышление, побуждать к созданию нового.

В группе студентов, у кого количество уникальных рисунков не более одного, отмечено более частое применение стратегии «непрямые действия» в борьбе со стрессом ( $R_{sum1}=846,5$   $R_{sum2}=1044,5$   $U=303$   $p<0,05$ ). Студенты, проявившие более высокие показатели невербальной креативности, более открыты и обладают гораздо более высоким потенциалом разрешения сложившейся стрессовой ситуации, обладают более мощным ресурсом, позволяющим находить множество вариантов разрешения стрессовой ситуации, что исключает необходимость прибегать к уловкам, обману, манипулированию другими людьми.

С помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена (R) была обнаружена значимая слабая прямая связь между переменными «индекс оригинальности рисунков» и «ассертивные действия» ( $R=0,26$   $p<0,05$ ). Можно сделать вывод о том, что творческое мышление способствует активному совладанию со стрессовой ситуацией.

### **Литература**

1. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. Питер, 2009. С. 336.
2. *Колиенко Н. С.* Влияние творческого мышления и межличностного доверия на выбор копинг-стратегий в юношеском возрасте: автореф. дис. канд. псих. наук. Ярославль, 2010. С. 199.
3. *Леонтьев Д. А.* Психология свободы: к постановке проблемы самодетерминации личности // Психологический журнал. 2000. Том 21. №1.

## **THE HISTORY AND SOME PECULIARITIES OF TURKIC LANGUAGES**

**Б. Ч. Джумадурдыева**

Turkish, the language of modern Turkey, is spoken by about 60 million people. Turkish belongs to the Turkic branch of the Altaic language family. The Altaic language family includes the Turkic languages, Mongolic languages, Tungusic languages, Korean and the Japonic languages.

The Turkic languages include Turkish, Azeri, Turkmen, Crimean Tatar, Bashkir, Krymchak, Kazakh, Uzbek, Kyrgyz, Altay, Yakut, Tuvan and others.

Turkic languages are distributed over a vast area in Eastern Europe and Central and North Asia, ranging, with some interruptions, from the Balkans to the Great Wall of China and from central Iran (Persia) to the Arctic Ocean [3].

The earliest Turkic inscriptions date from the 7<sup>th</sup> century C.E. and go back to Mongolia. In the 10<sup>th</sup> century the Turks had begun to convert to Islam and to adopt the Arabo-Persian alphabet. In the 11<sup>th</sup> century under the leadership of the Seljuk dynasty they overran Persia. Persian became the language of administration and literary culture (Persian borrowed many words from Arabic). This hy-