

## УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-ДИЗАЙНЕРОВ

В данной статье представлены результаты исследования особенностей связи креативности и стрессоустойчивости у профессиональных дизайнеров и студентов-дизайнеров. Анализ полученных данных позволяет определить условия, при которых учебно-профессиональная деятельность студентов-дизайнеров является продуктивной.

**Ключевые слова:** студенты-дизайнеры, креативность, стрессоустойчивость, формирование стрессоустойчивости.

Сложная социально-экономическая ситуация в нашей стране влечет за собой с одной стороны, большие возможности, а с другой – обуславливает повышенный уровень психоэмоционального напряжения. В связи с этим предъявляются высокие требования и к эмоциональным ресурсам студентов и молодых специалистов. Доказано, что творческие личности чаще оказываются незащищенными перед лицом жизненных трудностей. Стрессоустойчивость личности является предпосылкой благоприятного выхода из этих ситуаций. Цель нашего исследования заключается в выявлении связи уровня креативности дизайнеров с уровнем их стрессоустойчивости, что требует определения условий формирования стрессоустойчивости у студентов-дизайнеров.

Число определений понятия «креативность» в настоящее время достигло сотни, но до сих пор психологи не придут к единому мнению относительно сути понятия: креативность понимается как процесс дивергентного мышления (Дж. Гилфорд); как способность создавать «продуктивные метафоры» (Р. Стернберг); как самовыражение, самоактуализация (А. Адлер, К. Роджерс). Итак, креативность рассматривается в четырех основных аспектах: креативный процесс, креативный продукт, креативная личность и креативная среда (эти аспекты иногда представляются вместе).

Отмечая плодотворность проведенных учеными исследований, заметим, что, на наш взгляд, параметры креативности личности не могут быть сведены лишь к креативности мышления. Безусловно, необходимо рассматривать личностные аспекты, осознавая роль креативности по отношению к структуре личности и «Я».

В исследовании мы ставили задачу проследить связь креативности со стрессоустойчивостью как качеством личности [1]. Предполагали, что наличие высокого уровня креативности дизайнеров обуславливает низкий уровень их стрессоустойчивости. В ходе пилотажного исследования изучалась группа дизайнеров – молодых специалистов (выборку составили 22 дизайнера из Тольятти, Санкт-Петербурга и Калининграда). Возраст испытуемых варьируется от 24 до 30 лет. Все они достаточно успешные в профессии, несмотря на свой возраст. Применялся тест Торренса (фигурная часть и вербальная часть) и тест С.И. Иванова (тест на стрессоустойчивость). Корреляционная взаимосвязь определялась с помощью параметрического коэффициента корреляции Пирсона (табл. 1).

Анализ результатов позволил выделить три группы дизайнеров с разным уровнем креативности: первая группа (18 %) – дизайнеры с высоким уровнем креативности;

---

\* © Виноградов А.Н., 2016

*Виноградов Андрей Николаевич* (chief.vinograd@yandex.ru), кафедра теоретической и прикладной психологии, Тольяттинский государственный университет, 445667, Российская Федерация, г. Тольятти, ул. Белорусская, 14.

Таблица 1

**Результаты исследования креативности дизайнеров  
(фигурный тест Торренса)**

№ испыт.	Очень высокий УОК	Выше нормы УОК	Несколько выше нормы УОК	Норма УОК	Несколько ниже нормы УОК	Ниже нормы УОК	Очень низко УОК
1		+					
2		+					
3				+			
4			+				
5		+					
6		+					
7				+			
8			+				
9			+				
10				+			
11			+				
12				+			
13			+				
14			+				
15				+			
16			+				
17				+			
18				+			
19				+			
20				+			
21				+			
22				+			
Сумма	0	4	7	11	0	0	0

вторая группа (31 %) – уровень креативности превышает норму; третья группа – дизайнеры с нормальным уровнем креативности (51 %). Итак, половина выборки представлена дизайнерами, имеющими высокий уровень образной креативности, что объясняется профессиональной принадлежностью испытуемых. Дизайнер должен обладать образным мышлением, развитыми художественными способностями, так как решение специальных задач требует нестандартного подхода.

Результаты вербальной части теста Торренса позволили выделить четыре группы: в первую группу вошли дизайнеры с высокой вербальной креативностью (9 %); во вторую (14 %) – с вербальной креативностью, превышающей норму; в третью (41 %) – дизайнеры с вербальной креативностью в пределах нормы; в четвертую группу (36 %) – дизайнеры с низким уровнем вербальной креативности. Итак, большая часть дизайнеров обнаружила уровень вербальной креативности, не превышающий норму (значительная часть дизайнеров имеет низкие показатели, что объясняется невысокой значимостью данной способности для решения профессиональных задач).

Результаты изучения уровня стрессоустойчивости (методика С.И. Иванова) сопоставлялись с данными результатов фигурного теста Торренса как наиболее значимых для дизайнеров: в первой группе все испытуемые имеют низкую стрессоустойчивость; во второй группе 14 % получили ее низкий уровень и 86 % – нормальный уровень; в третьей группе 9 % имеют низкий уровень, 55 % – нормальный уровень и 36 % – высокий уровень стрессоустойчивости. Таким образом, приходим к выводу: чем выше уровень креативности, тем ниже уровень стрессоустойчивости. Для подтверждения полученных данных была произведена статистическая оценка коэффициентов корреляции между уровнем креативности и уровнем стрессоустойчивости с помощью параметрического коэффициента корреляции Пирсона. Выполнив необходимые вычисления, получаем:  $r_{xy} = 0,328$ . По специальной таблице для данного числа степеней свободы находим критические значения коэффициента корреляции Пирсона.

- 0,27 для  $p \leq 0,05$ ;
- 0,33 для  $p \leq 0,01$ .

Коэффициент корреляции равен 0,328 и попадает в зону значимости.

Таким образом, взаимосвязь между уровнем образной креативности и стрессоустойчивостью подтверждается.

На следующем этапе выборку исследования представили студенты-дизайнеры ТГУ и ПВГУС, 80 человек (табл. 2). Результаты изучения креативности (по фигурному тесту Торренса) показали, что из семи уровней, представленных в тесте, студенты-дизайнеры распределились по тем же трем, что и дизайнеры – молодые специалисты (норма, несколько выше нормы, выше нормы). В первую группу (13 %) вошли студенты с высоким уровнем креативности; во вторую группу (21 %) – студенты с уровнем креативности, превышающим норму; в третью группу – студенты с нормальным уровнем креативности (61 %). Итак, одна треть студентов имеет высокий уровень образной креативности.

Таблица 2

**Результаты вербального теста Торренса в группе дизайнеров**

№ испыт.	Очень высокий УВК	Выше нормы УВК	Несколько выше нормы УВК	Норма УВК	Несколько ниже нормы УВК	Ниже нормы УВК	Очень низко УВК
1		+					
2			+				
3		+					
4			+				
5				+			
6					+		
7					+		
8				+			
9				+			
10				+			
11			+				
12					+		
13					+		
14					+		
15				+			
16				+			
17				+			
18					+		
19				+			
20					+		
21					+		
22				+			
Сумма	0	2	3	9	8	0	0

Результаты изучения уровня стрессоустойчивости (тест С.И. Иванова) также оказались аналогичными результатам, полученным на выборке дизайнеров – молодых специалистов: в первой группе все студенты имеют низкий уровень стрессоустойчивости; во второй группе 24 % имеют низкий уровень и 76 % – нормальный уровень стрессоустойчивости; в третьей группе 10 % имеют низкий уровень, 55 % студентов – нормальный уровень и 36 % – высокий уровень стрессоустойчивости. Корреляционная взаимосвязь между уровнем образной креативности и стрессоустойчивостью также подтвердилась (коэффициент корреляции попадает в зону значимости). Таким образом, самые яркие, креативные будущие дизайнеры, обнаруживая низкий уровень стрессоустойчивости, успешны в профессиональной деятельности, но не защищены в обыденной жизни, не умеют противостоять трудностям. Полученные результаты позволили определить условия формирования стрессоустойчивости у студентов-дизайнеров:

1. Педагогические условия, обеспечивающие возможности максимальной саморегуляции студентов-дизайнеров. Преподавателям необходимо ставить перед студентами амбициозные цели, достигая которые будущий дизайнер реализует свои способности в полной мере: для этого есть предпосылки (креативная личность испытывает постоянную потребность в саморазвитии).

2. Информационно-познавательные условия, обеспечиваемые преподавателем в курсе психологии, в ходе индивидуальных и групповых консультаций для студентов.

3. Психодиагностические условия, позволяющие выявлять особенности и динамику психоэмоциональных состояний, уровень стрессоустойчивости.

4. Психопрофилактические условия, включающие в себя тренинг регуляции психоэмоциональных состояний, а также самостоятельное использование студентами методов и приемов саморегуляции собственного состояния [2; 3].

Таким образом, проведенное нами исследование позволяет целенаправленно осуществлять индивидуальный и дифференцированный подходы в обучении студентов-дизайнеров.

#### Библиографический список

1. Бережная Н.И. Стрессоустойчивость оперативных сотрудников таможенных органов // Ежегодник Российского психологического общества: материалы 3-го Всероссийского съезда психологов. СПб.: Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2003. С. 453–457.
2. Виноградова Г.А., Мысина Т.Ю. Комплексная рекреационно-обучающая программа тренинга регуляции психоэмоциональных состояний студентов «Вкус воздуха». Самара: Изд-во СНЦ РАН, 2011. 139 с.
3. Никулина И.В. Тренинг: сущность, технология проектирования: методические рекомендации. Самара: Самарский государственный университет, 2010. 20 с.

#### References

1. Berezhnaya N.I. *Stressoustoichivost' operativnykh sotrudnikov tamozhennykh organov* [Stress resistance of the operations staff of the customs authority]. *Ezhegodnik Rossiiskogo psikhologicheskogo soobshchestva: materialy 3-go Vserossiiskogo s'ezda psikhologov* [Annals of the Russian psychological society: Materials of the 3<sup>rd</sup> All-Russian congress of psychologists]. SPB.: Izd-vo S.-Peterb. un-ta, 2003, pp. 453–457 [in Russian].
2. Vinogradova G.A., Mysina T.Yu. *Kompleksnaia rekreatsionno-obuchaiushchaia programma treninga reguliatsii psikhoemotsional'nykh sostoianii studentov «Vkus vozdukha»* [Complex recreational and training program of the training of regulation of psycho-emotional states of the students of «Taste of air»]. Samara: Izd-vo SNTs RAN, 2011, 139 p. [in Russian].
3. Nikulina I.V. *Trening: sushchnost', tekhnologiya proektirovaniia: metodicheskie rekomendatsii* [Training: essence, design technology, methodological recommendations]. Samara: Samarskii gosudarstvennyi universitet, 2010, 20 p. [in Russian].

A.N. Vinogradov\*

#### CORRELATION OF CREATIVITY AND STRESS RESISTANCE OF REPRESENTATIVES OF CREATIVE PROFESSIONS (ON THE EXAMPLE OF DESIGNERS)

This article presents the results of studies of the relation of creativity and resistance to stress in such creative professionals like designers and students-future designers. Analysis of the data allowed the author to define a number of conditions under which educational and professional activities of student-future designers will be most productive.

**Key words:** student-future designers, creativity, stress resistance, formation of stress resistance.

Статья поступила в редакцию 11/II/2016.  
The article received 11/II/2016.

---

\* Vinogradov Andrey Nicolaevich (chief.vinograd@yandex.ru), Department of Theoretical and Applied Psychology, Togliatti State University, 14, Belorusskaya street, Togliatti, 445667, Russian Federation.