

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии  
наименование кафедры

**Эмоциональная креативность как фактор личностной  
стрессоустойчивости**

---

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления  
(специальности) 37.03.01 «Психология»  
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии  
наименование факультета, института, колледжа

Кривоборской Татьяны Евгеньевны  
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель  
(руководитель)

д-р психол. наук, доцент  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

С.В. Фролова  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

д-р психол. наук, профессор  
должность, уч. степень, уч. звание

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

Т.В. Белых  
инициалы, фамилия

Саратов 2021

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Каждый день люди сталкиваются с неприятностями. То человек проспал будильник и бегаёт по комнате в поисках вещей, чтобы быстро собраться и наконец отправиться на работу, то начальник требует готовый отчет через час, или же кто-то облил из лужи на пешеходном переходе. Неприятности бывают разные, как и реакции людей на них.

Справляться с возникшими стрессовыми ситуациями людям помогает стрессоустойчивость. Практически все специалисты, изучающие данную сферу, могут подтвердить, что проблема стрессоустойчивости как никогда актуальна в наше время.

Однажды, А.М. Вейн написал о том, что именно на фоне стресса возникает огромное число хронических заболеваний у людей. К. Судаков в одной из своих монографий отмечал: «На основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушение сердечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефициты, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания».

На современного человека влияние стресса стало еще более жестким, чем раньше. Последние исследования на эту тему говорят о том, что у людей снижаются трудовые показатели, начинаются проблемы во взаимоотношениях с семьей, рабочим коллективом и с окружающими людьми в целом.

Если стресс остался непроработанным, то в последствие его влияние может проявиться в качестве симптомов на эмоциональной, физическом и умственном уровнях. Здоровье человека во многом определяется комфортными условиями как в доме, так и на работе. Понять и повлиять на это способен только сам человек.

Рассматривая эмоциональную креативность как фактор личностной стрессоустойчивости, мы сможем понять каким же образом индивид, попавший в трудную жизненную ситуацию, отреагирует на нее и что предпримет. Будет ли он пытаться избежать даже мыслей о случившемся или наоборот, будет вдохновлен на скорейший поиск разных путей решения.

**Цель:** исследовать эмоциональную креативность как фактор личностной стрессоустойчивости.

**Задачи:**

1. Теоретическое исследование понятия «эмоциональная креативность»;
2. Рассмотрение эмоциональной креативности, в качестве способности индивида и освещение её характерных черт;
3. Теоретическое исследование понятия «стрессоустойчивость»;
4. Планирование и организация экспериментального исследования для выявления связи эмоциональной креативности со способностью индивида реагировать на стрессовую ситуацию;
5. Обработка полученных эмпирических результатов и статистико-математический анализ количественных данных;
6. Интерпретация полученных результатов, их обобщение, формулирование выводов.

**Объект исследования** особенности личностной стрессоустойчивости индивида.

**Предмет исследования** эмоциональная креативность как фактор личностной стрессоустойчивости.

**Основная гипотеза исследования:** эмоциональная креативность взаимосвязана с личностными качествами стрессоустойчивости.

**Методы и методики исследования:**

1. Опросник эмоциональной креативности Дж. Эверилла;
2. Копинг-тест «Совладение с трудными жизненными ситуациями» Р. Лазаруса;

### 3. Методика экспресс-диагностики состояния стресса К. Шрайнера.

Для обработки полученных результатов использовались методы математической статистики. Статистическая обработка данных проводилась с помощью  $r$  рангового коэффициента корреляции Спирмена.

В качестве **методологической основы** выполненной работы послужили психологические теории, концептуальные и методологических положения Дж. Эверилла, Р. Лазаруса, К. Шрайнера, И.Н. Андреевой, Т.Н. Березиной и других.

**Научная новизна** работы заключается в том, что была выявлена связь между эмоциональной креативностью с личностными качествами стрессоустойчивости.

**Описание выборки:** Выборка составила 53 человека. Из них 9 мужчин и 44 женщин. Возраст испытуемых от 18 до 30 лет, но основная масса в возрасте до 25.

## **СТРУКТУРА И ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИПЛОМНОЙ РАБОТЫ**

Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложений. Первая глава называется «Теоретические основания исследования» и содержит следующие разделы: основы эмоциональной креативности; эмоциональная креативность в сравнении с эмоциональным интеллектом; понятие «стресса» и его стадии; тревога как психический механизм стресса; эмоциональный стресс и признаки стресса; стрессоустойчивость личности, ее состав и факторы; выводы по первой главе. Вторая глава называется «Эмпирическое исследование» и содержит следующие разделы: цель, задача, гипотеза и методы исследования; результаты эмпирического исследования корреляции эмоциональной креативности, совладения с трудными жизненными ситуациями и показателей состояния стресса; результаты опросника эмоциональной креативности; результаты копинг-теста Лазаруса «Совладение с трудными жизненными ситуациями»; результаты экспресс-диагностики состояния стресса по методике К. Шрайнера; Анализ корреляций компонентов эмоциональной креативности и совладения с трудными жизненными ситуациями; анализ корреляций компонентов эмоциональной креативности, степени самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях; выводы по второй главе.

## Основные выводы исследования

В данной работе нами было проведено теоретическое исследование понятия «эмоциональная креативность».

Мы рассмотрели эмоциональную креативность в качестве способности индивида.

Также, мы провели теоретическое исследование понятия «стрессоустойчивость».

Нами было проведено эмпирическое исследование в результате которого была обнаружена корреляционная зависимость между компонентами эмоциональной креативности и совладения с трудными жизненными ситуациями, а также между компонентами эмоциональной креативности и эмоциональной лабильности в стрессовых ситуациях.

Тем самым, мы доказали гипотезу о том, что эмоциональная креативность взаимосвязана с личностными качествами, обеспечивающими устойчивость к стрессам.

А также, мы выявили, что:

1. Шкала «аутентичность эмоций» эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой «конфронтационный копинг» совладения с трудными жизненными ситуациями. Индивид, генерируя полезные для него эмоции, способен приложить больше усилий, чтобы изменить сложившуюся ситуацию, даже если потребуется преодолевать внешние препятствия.

2. Шкала «эффективность» эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой «поиск социальной поддержки» совладения с трудными жизненными ситуациями. При большей генерации социально значимых эмоций, индивид может больше ориентироваться на поиск эмоциональной, информационной и действенной поддержки со стороны других людей.

3. Шкала «эффективность» эмоциональной креативности отрицательно коррелирует со шкалой «принятие ответственности» совладения с трудными

жизненными ситуациями. Чем больше человек способен генерировать и выражать понятные для других эмоции, тем меньше он фиксирован на принятии единоличной ответственности за сложившуюся стрессовую ситуацию.

4. Шкала «эффективность» эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой «планирование решения проблемы» совладения с трудными жизненными ситуациями. Чем сильнее индивид будет генерировать социально значимые эмоции, тем больше усилий он будет прилагать для поиска решения возникшей стрессовой ситуации.

5. Шкала «эффективность» эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой «положительная переоценка» совладения с трудными жизненными ситуациями. Индивид, склонный генерировать и выражать понятные для других людей эмоции, будет стремиться прилагать усилия для создания положительного значения возникшей трудной жизненной ситуации с фокусированием на собственном личностном росте.

6. Шкала «новизна эмоциональных реакций» эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой «конфронтационный копинг» совладения с трудными жизненными ситуациями. Генерация новых, до этого никогда не испытанных эмоций, помогает индивиду приложить еще больше усилий по изменению сложившейся стрессовой ситуации.

7. Шкала «аутентичность эмоций» эмоциональной креативности отрицательно коррелирует со шкалой «дистанцирование» совладения с трудными жизненными ситуациями. Чем большей индивид генерирует полезные для него и уникальные эмоции, тем меньше он предпринимает когнитивных усилий, чтобы отделиться от стрессовой ситуации.

8. Шкала «эффективность эмоций» эмоциональной креативности отрицательно коррелирует со шкалой «самоконтроль» совладения с трудными жизненными ситуациями. Генерируя больше социально значимых эмоций, индивид будет меньше предпринимать усилий для сдерживания и подавления собственных чувств.

9. Шкала «новизна эмоциональных реакций» эмоциональной креативности положительно коррелирует со шкалой «бегство-избегание» совладения с трудными жизненными ситуациями. Такая корреляция может говорить о том, что генерация новых, до этого не известных для индивида эмоций, создает возможности выхода из стрессовой ситуации путем переключения внимания на другие ситуации своей жизни.

10. Шкала «эффективность эмоций» эмоциональной креативности отрицательно коррелирует со шкалой «бегство-избегание» совладения с трудными жизненными ситуациями. Отрицательная корреляция может говорить о том, что чем больше индивид генерирует социально значимые эмоции, тем меньше он стремится к избеганию проблемы.

11. Шкала «эффективность эмоций» эмоциональной креативности отрицательно коррелирует со шкалой эмоциональной лабильности в стрессовых ситуациях. Такая отрицательная корреляция может свидетельствовать о том, что чем больше индивид генерирует социально значимые и полезные для него эмоции, тем меньше он подвержен потере контроля над собой в стрессовой ситуации. Следовательно, стоит ожидать, что человек будет своевременно, эффективно и понятно для других людей выражать свои чувства в стрессовой ситуации и не впадет в паническое состояние.