

Серикова К.Д.¹, Мынбаева А.К.²

¹магистрант, e-mail: serikova.kamilya@mail.ru

²доктор педагогических наук, профессор, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz
Казахский национальный университет имени аль-Фараби, Казахстан, г. Алматы

РАЗВИТИЕ КРЕАТИВНОСТИ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ

В статье поднимается актуальная тема развития стрессоустойчивости школьников 9 классов при помощи применения креативных методов обучения. Рассмотрены понятия «стрессоустойчивость», «креативность», теории стрессоустойчивости Г. Селье, Т. Кокса и других. Стресс выражается в повышенном напряжении человека, его психических, физических и духовных сил. На основе обобщенных научных основ развития стрессоустойчивости и креативности мы составили модель и алгоритм выхода из стресса. Модель включает цели и задачи, содержание развития стрессоустойчивости и креативности, алгоритм и программу развития креативности для преодоления стресса, результат. Алгоритм включает в себя три составляющие: (1) появление стрессовой ситуации, (2) осознание человеком ситуации стресса и определение его параметров, (3) применение креативных методов для выхода из стресса. На основе модели и алгоритма была составлена программа тренинговых занятий по развитию стрессоустойчивости и креативности школьников. Для апробации алгоритма проведена опытно-педагогическая работа на базе школы №55 г. Алматы. В опытно-педагогическом исследовании участвовало 50 учеников двух 9-х классов. На диагностическом этапе использовались тесты: уровня креативности Дж. Брунера; тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой; методика «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона. На первом этапе установлено, что среди учеников низким уровнем креативности обладают 64 %, средним – 24%, высоким – 12%. После формирующего этапа было установлено, что был повышен процент детей, обладающих высоким уровнем креативности – до 20% респондентов, средним уровнем – до 48%. Низким уровнем креативности обладают 32 % учащихся. Зафиксировано снижение уровня стресса у школьников экспериментальной группы: высокий уровень стресса показали только 16% респондентов, средний уровень стресса – 44%, и низкий уровень стресса характерен для 40% школьников.

Ключевые слова: креативность, стресс, стрессоустойчивость, креативные методы обучения, школа.

Serikova K.D., Mynbayeva A.K.

¹master student, e-mail: serikova.kamilya@mail.ru

²doctor of pedagogical sciences, professor, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz
Al-Farabi Kazakh National University, Kazakhstan, Almaty

Development of creativity for increasing the stress-resistance of schoolchildren

The article raises the actual topic of schoolchildren`s stress resistance development of 9 classes using creative methods of teaching. The notions of «stress-resistance», «creativity», the theory of the stress-stability of G. Selje, T. Koks and others are considered. Stress is expressed in the increased tension of a person, his mental, physical and spiritual forces. Based on the general scientific foundations for the development of stress resistance and creativity, we have compiled a model and an algorithm for getting out of stress. The model includes goals and objectives, the content of development of stress-resistance and creativity, an algorithm and a program for developing creativity to overcome stress, the

result. The algorithm includes three components: (1) the emergence of a stressful situation, (2) a person's awareness of the stress situation and the definition of his parameters, (3) the use of creative methods to overcome stress. Based on the model and algorithm, a training program was developed to improve the stress-resistance and creativity of schoolchildren. For the approbation of the algorithm, an experimental and pedagogical work was carried out on the basis of school # 55 in Almaty. In the experimental and pedagogical study, 50 pupils of two 9th grades have participated. Tests which were used at the diagnostic stage: J. Bruner's creativity level; a test for self-assessment of the stress-resistance of the personality by NV Kirsheva, NV Ryabchikova; Methodology «Scale of psychological stress PSM-25» Lemur-Tesyе-Fillion. At the first stage it is established that 64% of students have a low level of creativity, an average of 24%, and a high level of 12%. After the formative stage, it was found that the percentage of children with a high level of creativity was raised to 20% among respondents, and an average level is up to 48%. 32% of students have a low level of creativity. The technique «Psychological Stress Scale PSM-25» of Lemur-Tesyе-Fillion was conducted. During the experimental group test, we obtained the following results: 16% of respondents have a high level of stress, 44% of respondents have an average level of stress, and 40% of respondents have a low level of stress.

Key words: creativity, stress, stress resistance, creative teaching methods, school.

Серикова К.¹, Мынбаева А.²

¹магистрант, e-mail: serikova.kamilya@mail.ru

²педагогика ғылымдарының докторы, профессор, e-mail: Aigerim.Mynbaeva@kaznu.kz
әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті, Қазақстан, Алматы қ.

Оқытушыларының стресс-қарсылығын жоғарылатуға арналған шығармашылық дамыту

Мақалада оқытудың шығармашылық әдістерін қолдана отырып, 9 сынып оқушыларының стресс-қарсылық дамуының өзекті тақырыбы туындайды. «Стресс-қарсылық», «шығармашылық», Г. Селье, Т. Кокс және басқалардың тұрақтылық теориялары қарастырылады. Стресс адамның ақыл-ойының, дене және рухани күшінің артуымен көрінеді. Стресстік қарсылықты және шығармашылықты дамытудың жалпы ғылыми негіздеріне сүйене отырып, біз стресстен шығудың үлгісін және алгоритмін құрдық. Модельге мақсаттар мен міндеттер, стресс-қарсылық пен шығармашылық дамуының мазмұны, стрессті жеңу үшін шығармашылықты дамыту алгоритмі және бағдарлама, нәтиже кіреді. Алгоритмде үш компонент бар: (1) стресстік жағдайдың пайда болуы, (2) адамның стресстік жағдайды білуі және оның параметрлерін анықтауы, (3) стрессті еңсерудің шығармашылық әдістерін қолдану. Модельге және алгоритмге негізделген оқушылардың стресс-қарсылық және шығармашылық қабілеттерін дамыту үшін оқыту бағдарламасы әзірленді. Алгоритмді апробациялау үшін Алматы қаласындағы №55 мектептің базасында тәжірибелік-педагогикалық жұмыс жүргізілді. Эксперименттік және педагогикалық зерттеуге 9-сыныптың оқушылары қатысты. Диагностикалық кезеңде тестілер пайдаланылды: Дж. Брунердің шығармашылық деңгейі; Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова жеке тұлғаның стресс-қарсылығын өзін-өзі бағалау үшін сынау; Лемур-Тесью-Филлион «PSM-25 психологиялық стресстің ауқымы» әдістемесі. Бірінші кезеңде оқушылардың 64%-ының шығармашылық деңгейі төмен, орташа деңгейде 24% және жоғары деңгейде 12% екендігі анықталды. Тұжырымдамалық кезеңнен кейін респонденттердің 20%-ы шығармашылық деңгейі жоғары балалардың пайыздық үлесі көтеріліп, орташа көрсеткіш 48%-ға дейін көтерілді. Студенттердің 32%-ының шығармашылық деңгейі төмен. Лемур-Тейс-Филлионның «PSM-25 психологиялық стресстік масштабы» әдістемесі жасалды. Эксперименттік тобын тестілеу кезінде келесі нәтижелер алынды: респонденттердің 16%-ында стресс деңгейі жоғары, 44%-ында стресс деңгейі орташа, ал респонденттердің 40%-ында стресс деңгейі төмен.

Түйін сөздер: шығармашылық, стресс, стресстік, шығармашылық әдістері, мектеп.

Введение

В настоящее время социум требует от людей быстрого и конструктивного решения проблем, выхода из стрессовых ситуаций без психологических, физических, моральных и духовных потерь. Подростки, не имея большого жизненного опыта, чаще всего не владеют техниками эмоционального регулирования, не видят конструк-

тивного решения проблем, прибегая в основном к опыту своих родителей, сверстников и других значимых людей. Наличие трудной ситуации для подростка может привести к отрицательным последствиям, таким как непослушание, агрессивность и вспыльчивость, проявление девиантного и даже деструктивного поведения. В статье рассмотрим вопросы обучения креативным методам для снятия стресса и повышения стрессоу-

стойчивости. Цель исследования – развитие креативности и стрессоустойчивости школьников.

Обзор литературы

Определение понятий. В исследовании было рассмотрено 9 определений понятия «стрессоустойчивость». С.В. Субботин определяет стрессоустойчивость как психологическую особенность личности (Банников, 2003). Дефиниции стрессоустойчивости у О.В. Лозгачевой и В.А. Бодрова, П.Б. Зильбермана, Л.М. Аболина, А.А. Баранова, Б.Б. Величковского обозначаются как комплексное свойство человека (Лозгачева, 2004; Бодров, 2006; Аболин, 1987; Величковский, 2007). Зарубежный ученый Ли Канг Хи дает свое понятие стрессоустойчивости и, прежде всего, определяет его как психофизиологическое состояние (Ли Канг Хи, 2005: 26). Н.И. Бережная говорит о стрессоустойчивости как о качестве личности. О.А. Сиротин определяет стрессоустойчивость как способность индивида (Сиротин, 1982). Изучив различные подходы к понятию стрессоустойчивости, мы считаем определение, данное Б.Б. Величковским, соответствующим нашему исследованию: «Стрессоустойчивость – системное свойство личности, обеспечивающее успешную адаптацию личности к воздействию внешних нагрузок и негативных факторов без последствий для физического и психического здоровья человека» (Величковский, 2007: 20).

Мы рассмотрели 12 определений понятия «креативность». Л. Терстоун, Л.А. Карпенко, А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский, П. Торренс, Ф. Баррон, Д. Харрингтон, С. Медник, Р. Стернберг, Д. Лаверт, К. Тейлор, Э. Фромм определяют термин «креативность», прежде всего, как способность личности. Н. Марш, Ф. Верной, С. Берт под креативностью подразумевают одну из сторон интеллекта, Д.Б. Богоявленская говорит об интеллектуальной активности. А. Маслоу понимает под данным термином творческую направленность личности. Т.В. Корнилова считает, что креативность – это компонент творческого мышления (Корнилова, 2010). И.М. Кыштымова определяет «креативность» как свойство личности (Кыштымова, 2009). По Н.Ф. Вишняковой: «Креативность – синтез личностных и интеллектуальных способностей индивида, который способствует самостоятельному выдвиганию проблем, созданию и выдвиганию большого объема нетипичных идей, нетипичному их решению» (Вишнякова, 1995).

Теории стрессоустойчивости

Современная психология активно занимается изучением стрессоустойчивости и проблемами стресса в XXI веке. На данный момент, в обществе зафиксировано множество источников стресса, которые поджидают человека любой возрастной категории во всех социальных институтах. Стрессу подвержено не только взрослое население страны, но и дети, которые вынуждены в столь малом возрасте встретиться с этим недугом. Как писал Г. Селье, стрессоры могут быть различны, но все они запускают механизм приспособления организма к ним (Селье, 2012).

В ходе теоретического анализа Г. Селье предложил понятие «эмоциональный стресс», которое включает в себя психические, эмоциональные реакции и психофизиологические механизмы. Он считал, что стресс может как понизить стрессоустойчивость, так и повысить ее. Для него стрессом может быть любовь, ненависть и даже творчество, которые защищают нас от внешних ударов жизни. Г. Селье в своих работах обозначает одинаковое влияние радости и горя на человека и на его устойчивость к стрессу (Селье, 2012).

Теория Т. Кокса тесно связана с когнитивными теориями стресса, так как включает в себя оценку ситуации индивидом и возможности преодоления, совладания со стрессом. Тем не менее, модель содержит в себе индивидуальные, личностные характеристики человека, его поведенческие паттерны, психологические ресурсы (Кокс, 2011: 264).

На рисунке 1 представлена рефлексия по изучению стрессоустойчивости, которая отражает основное понятие нашего исследования, факторы, влияющие на стрессоустойчивость, компоненты стрессоустойчивости (психофизиологический, эмоциональный, мотивационный, волевой, информационный, интеллектуальный). Рассмотрены понимания стрессоустойчивости различных авторов, которые выделяли ее как свойство, состояние, качество, способность и особенность личности. Выделено обозначение видов стресса (эустресс, дистресс). Обозначены ресурсы, влияющие на стрессоустойчивость по Л.А. Китаев-Смык: особенности организма, личностные характеристики, детские травмы, ценности, убеждения, установки, мировоззрение, социальные институты и окружение (Катаев-Смык, 2009). Для нахождения связи между креативностью и стрессоустойчивостью мы также рассмотрели труды

исследователей в данной области. По мнению М.Р. Хачатурова и А.А. Федоровой, любые стрессогены отрицательно влияют на уровень производительности и креативности человека (Хачатурова, 2012). Чрезмерное влияние стрессовых источников будет оказывать пагубное воздействие на человека, на его физическое, психиче-

ское и духовное состояния. Но в то же время они считают, что эустресс, наоборот, может повысить уровень креативности личности. В данном случае эустресс будет выступать в качестве мотивирующего действия. Ученые присоединяются к трудам Г. Селье об эустрессе, где Г. Селье выделяет эустресс как активатор сил и потенциала.

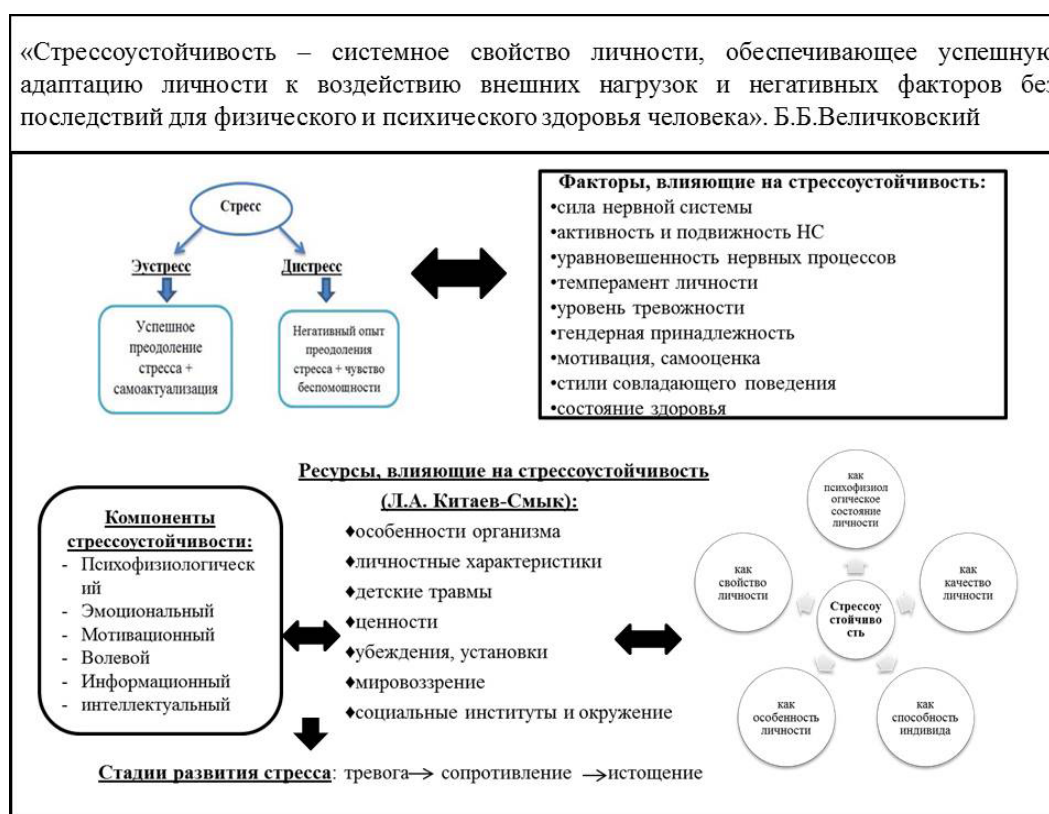


Рисунок 1 – Рефлексия теоретических основ стрессоустойчивости

Проведя ряд экспериментов, М.Р. Хачатурова и А.А. Федорова констатировали факт, что стресс имеет либо пагубное воздействие, либо сглаживающее влияние на креативность личности, также от различного влияния на креативность зависит то, какой тип стрессора воздействовал на человека (Хачатурова, 2015).

Н.Г. Аринчина, В.И. Дунай провели исследование на изучение стрессоустойчивости и ее связи с креативностью, данное исследование проводилось с участием студентов четвертого курса в количестве 60 человек. Было выявлено, что студенты с низкой стрессоустойчивостью обычно применяют неэффективные методы борьбы со стрессом, у них зафиксирован низкий уровень креативности, данная категория студентов пользуется аналитическим мышле-

нием, в борьбе со стрессом выбирает уход от проблем, избегание. Л.С. Попова рассматривая и изучая креативность как фактор преодоления барьеров профессионального развития, пришла к выводу, что развитие креативности личности влияет на степень развития профессионального выгорания. Креативность в деятельности преподавателя помогает им видеть ситуацию с разных сторон, быстро адаптироваться в различных незнакомых ситуациях, помогает избавиться от стереотипного стиля мышления. Л.С. Попова считает, что профессиональное выгорание имеет стрессогенный характер, что креативное мышление способствует повышению стрессоустойчивости, находчивости и адаптивности, что в свою очередь избавляет или ограничивает появление стресса и при этом сни-

жается уровень профессионального выгорания (Лебедева, 2008: 201).

Рассмотрев данные работы, можно сделать вывод о том, что креативность имеет влияние на стрессоустойчивость личности. Креативность способствует иному видению проблемы, помогает мыслить дивергентно, вариативно, развивает беглость, гибкость и оригинальность ума, что может облегчить преодоление стрессовой ситуации. Креативное мышление также способствует повышению находчивости и снижает риски возникновения профессионального выгорания в любой сфере деятельности. Эустресс в свою очередь выступает в роли мотивации и активизации креативного стиля мышления.

Алгоритм выхода из стресса

Проведя анализ психолого-педагогической литературы, мы попытались составить алгоритм выхода из стресса. Данный алгоритм (рисунок 2) включает в себя три составляющие: (1) стресс, стрессовая ситуация, (2) рефлексия самим человеком и определение у себя параметров стресса и (3) рационализация ситуации – для выхода из стресса применяются креативные методы (рисунок 2).

Стресс возникает как ответная реакция на внешние раздражители, источники таких раздражителей могут быть разнообразны. В качестве стрессогена могут выступить новая незнакомая обстановка, школьная неуспеваемость, проблемы с коллективом, неблагополучная семья, проблемы со здоровьем и другие факторы. Для того, чтобы учащийся смог распознать у себя наличие стресса или предотвратить его возникновение, мы выделили параметры стресса. К таким параметрам относятся:

- отсутствие концентрации, при котором сложно сосредоточиться на одном деле, несмотря на усилия ученика. Таким образом, у ребенка могут возникнуть сложности с учебной деятельностью, с концентрацией на уроках и при изучении учебного материала;

- тревожные мысли. Возникновение тревожных и навязчивых мыслей также является признаком надвигающегося стресса. Тревожные мысли могут стать причиной постоянной тревожности и возникновения панических атак;

- раздражительность – комплекс негативных эмоций, которые могут быть направлены на себя, на окружающих или на определенную ситуацию;

- вспыльчивость – неадекватное сиюминутное проявление негативных эмоций;

- агрессивность – свойство личности, которое проявляется в причинении вреда окружающим и себе;

- подавленность – душевное состояние, при котором грусть сопровождается плохим настроением;

- отсутствие вдохновения проявляется в спаде творческих сил и творческого подъема;

- бессонница – отсутствие нормального здорового сна;

- проблемы со здоровьем, стресс влияют на физическое здоровье человека. Данные проблемы могут проявляться в возникновении психосоматических заболеваний (Гринберг, 2002: 157).

При обнаружении данных параметров стресса мы рекомендуем использование креативных методов для самоуправления, релаксации, арт-терапии и выхода из него. Как примеры использованных методов рационализации ситуации и выхода из стресса мы предлагаем: метод «Шесть шляп мышления» Э. Боно, «Дерево решений», «Мозговой штурм», метод творческой визуализации, эвристики и синектики.

Модель развития стрессоустойчивости школьников средствами повышения креативности

Мы разработали модель развития креативности для повышения стрессоустойчивости старшеклассников (рисунок 3).

В ходе изучения исследований ученых по стрессу и анализа диагностических методик нами были определены компоненты креативности и стрессоустойчивости: мотивационный, когнитивный, эмоционально-деятельностный, и обозначены их уровни в шкале.

Далее мы составили программу развития креативности для повышения стрессоустойчивости, состоящую из 7 тренинговых занятий. Программа составлялась с учетом особенностей подросткового возраста, личностных и индивидуальных характеристик (таблица 1). Нами была выбрана тренинговая форма, так как она является наиболее эффективной при формировании определенных качеств, также тренинг эффективно проводить на учащихся старших классов, развивая при этом умение сотрудничать и взаимодействовать в коллективе, умение общаться со сверстниками. Мы применили такие методы обучения, как: дерево решений, метод шести шляп и метод эвристики.

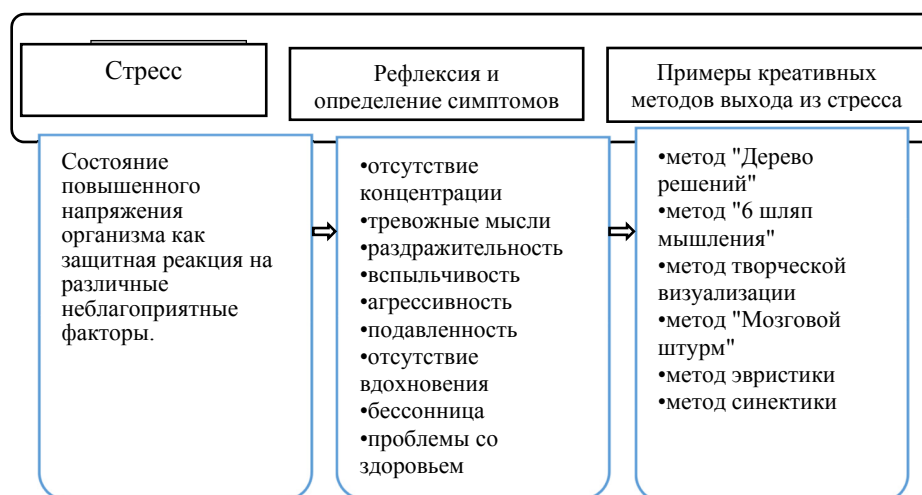


Рисунок 2 – Алгоритм выхода из стресса креативными методами

Таблица 1 – Тематический план тренинговых занятий

№ занятия	Название	Количество часов
1	«Сущность креативности и стрессоустойчивости». Диагностика уровня креативности и стрессоустойчивости	2 академ. часа
2	«Креативность и её методы в решении задач»	2 академ. часа
3	«Приёмы и секреты устойчивости к стрессу»	2 академ. часа
4	«Влияние креативности на стрессоустойчивость»	2 академ. часа
5	Развитие креативности и стрессоустойчивости посредством метода «Дерево решений»	2 академ. часа
6	Развитие креативности и стрессоустойчивости посредством метода «6 шляп мышления»	2 академ. часа
7	«Ярмарка идей как форма повышения креативности и стрессоустойчивости». Диагностика уровня креативности и стрессоустойчивости	2 академ. часа
Итого:		14 академ. часов

Содержание тренинговой программы направлено на организацию работы со старшеклассниками 15-17 лет. Продолжительность каждого занятия – два академических часа. Занятия проводятся 1-2 раза в неделю. Рекомендуется повторять цикл занятий по истечении нескольких месяцев.

Для диагностики креативности и стрессоустойчивости были использованы методики: опросник для определения уровня креативности Дж. Брунера (Вишнякова, 1995), тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киришевой, Н.В. Рябчиковой, методики «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тессе-Филлиона.

Практическое исследование. Результаты исследования

На основе теоретической модели развития креативности для повышения стрессоустой-

чивости старшеклассников была разработана программа тренинга, направленная на развитие таких качеств креативности, как беглость, гибкость, быстрота ума, дивергентность мышления и неординарность идей, с целью повышения стрессоустойчивости старшеклассников. Опытное-педагогическое исследование проводилось на базе коммунального государственного учреждения «Общеобразовательная школа № 55» г. Алматы. В эксперименте приняли участие 50 школьников: 25 учеников 9А и 25 учеников 9Б классов. Цель программы: развитие креативности старшеклассников для повышения стрессоустойчивости у школьников 9-х классов.

Задачи: (1) стимулирование применения креативных методов решения задач при возникновении стрессовых ситуаций; (2) формирование характерологических показателей креативности и стрессоустойчивости.

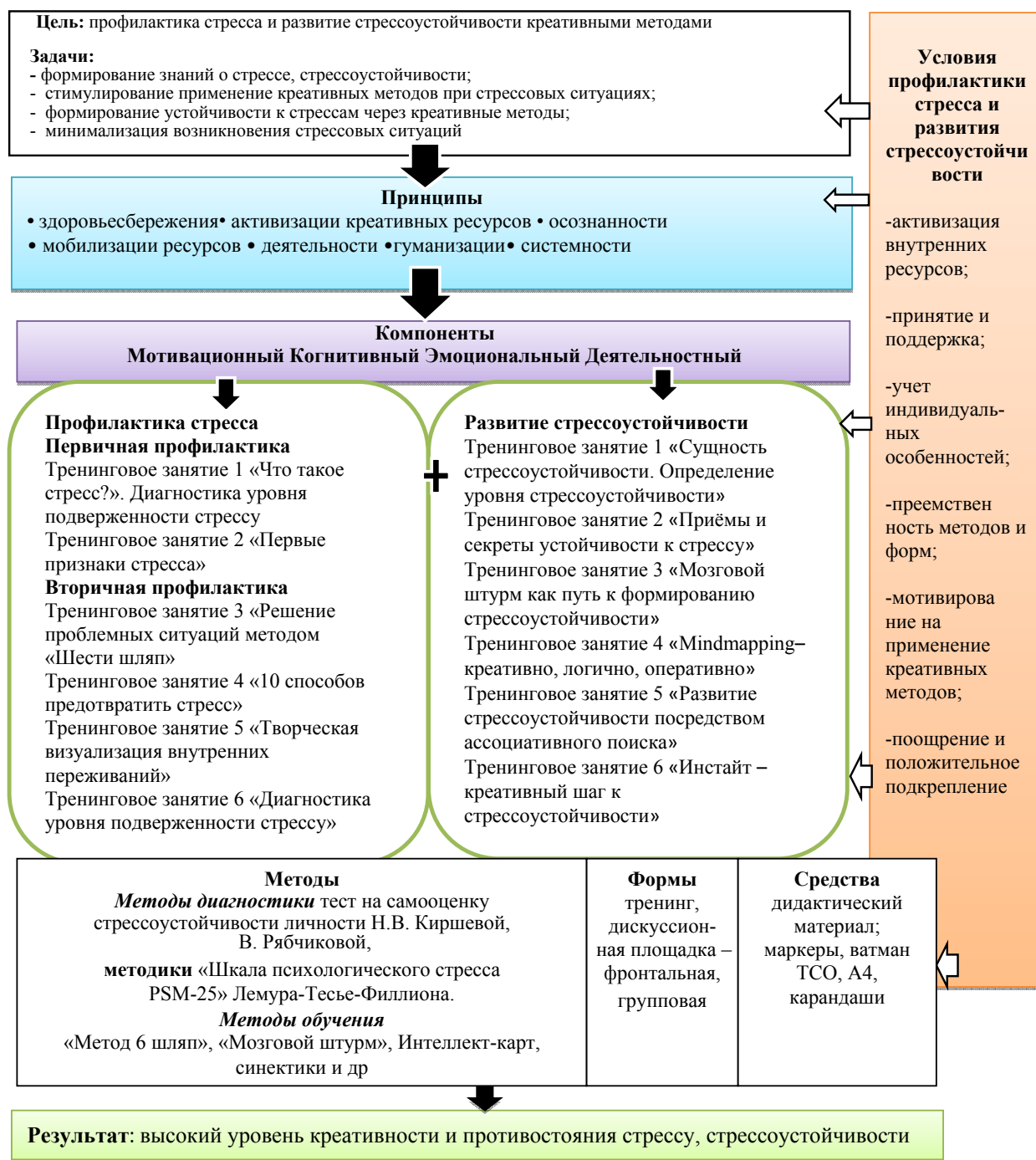


Рисунок 3 – Модель развития креативности для повышения стрессоустойчивости старшекласников

Опытно-педагогическая работа по развитию креативности как фактора повышения стрессоустойчивости включила в себя три этапа:

1 этап – констатирующий (диагностический), направлен на определение уровня креативности и самооценки уровня стрессоустойчивости старшекласников.

2 этап – формирующий, включает в себя тренинговые занятия, направленные на развитие креативности для повышения стрессоустойчивости старшекласников в экспериментальной группе.

3 этап – контрольная диагностика уровня креативности и стрессоустойчивости в экспери-

ментальной группе и сопоставительный анализ начальных и конечных результатов.

В ходе констатирующей этапа проводились диагностики в двух классах.

Опросник определения типов мышления и уровня креативности Дж.Брунера состоит из 75 утверждений, где испытуемым необходимо ответить на утверждения согласием или несогласием. С помощью данного опросника были получены результаты, которые отражены на рисунке 4.

На рисунке 4 показано, что среди учеников 9 «А» класса низким уровнем креативности об-

ладают 64 %, у учеников 9 «Б» класса этот показатель равен 36%. Низкий уровень проявляется в пониженной чувствительности к проблемам, в неумении восполнять пробелы в знаниях, в наличии проблем при поиске решений и выдвижении гипотез, также свидетельствует о низком потенциале использования творческих возможностей.

Средний уровень креативности у учеников 9 «А» класса составил 24%, у учеников 9 «Б» – 44%, что говорит о стремлении использования творческого потенциала в деятельности, но при этом у респондентов возникают различные барьеры, которые он не стремится устранить.

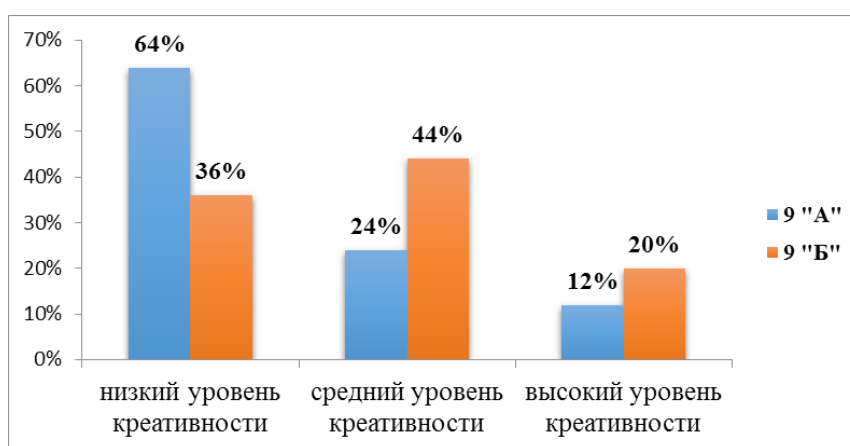


Рисунок 4 – Диагностические данные по опроснику на определение типов мышления и уровней креативности по Дж. Брунеру

Высокий уровень креативности был выявлен у 12% респондентов из 9 «А» класса, из 9 «Б» высоким уровнем креативности обладают только 20% опрошенных. Высокий уровень креативности свидетельствует о повышенной чувствительности к проблемам, об умении находить противоречия в знаниях, умение находить решения проблем и выдвижение гипотез, высокий творческий потенциал.

Для выявления уровня стрессоустойчивости учеников мы выбрали тест на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой, где респондентам предлагается ответить на 18 утверждений, пользуясь данными ответами: «редко», «иногда», «часто». С помощью данного теста были получены результаты, которые отражены на рисунке 5.

Среди учащихся 9 «А» класса 8% имеют очень низкий уровень стрессоустойчивости, 40% – низкий, 24% – ниже среднего, 4% – средний, 12% – чуть выше среднего и 12% – высокий

уровень стрессоустойчивости. Среди учащихся 9 «Б» класса 4% имеют очень низкий уровень стрессоустойчивости, 20% – низкий уровень, 16% – ниже среднего, 12% – средний, 36% – чуть выше среднего и 12% респондентов имеют высокий уровень стрессоустойчивости. Данные показатели были сведены в шкалу: низкий, средний, высокий уровни стрессоустойчивости школьников (рисунок 6).

В качестве экспериментальной группы по развитию креативности для повышения стрессоустойчивости был взят класс с наименее низкими показателями согласно анализу опросника на определение типов мышления и уровней креативности по Дж.Брунеру и теста на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой – 9 «А» класс. Для проведения формирующего этапа была разработана программа тренинга с учетом индивидуальных, возрастных особенностей учащихся. После проведения тренинговых за-

нятий по развитию креативности как средства повышения стрессоустойчивости нами была проведена контрольная диагностика на учащихся 9 «А» класса. Результаты улучшились:

высоким уровнем креативности обладают 20% респондентов, средним уровнем креативности 48% и низким уровнем креативности обладают 32% учащихся.

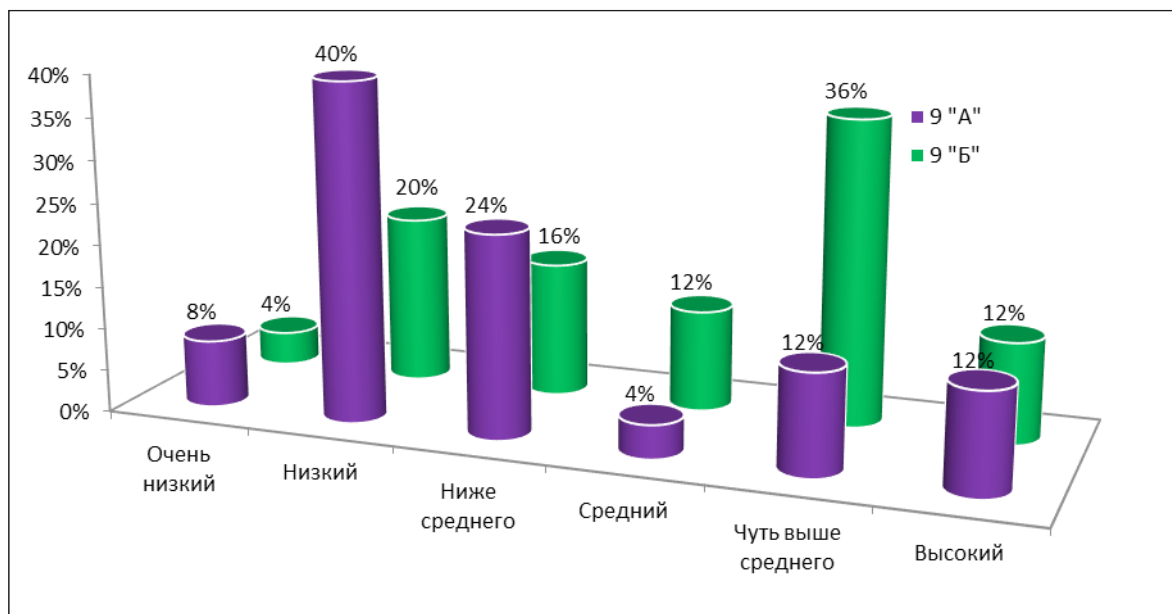


Рисунок 5 – Диагностические данные по тесту на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой

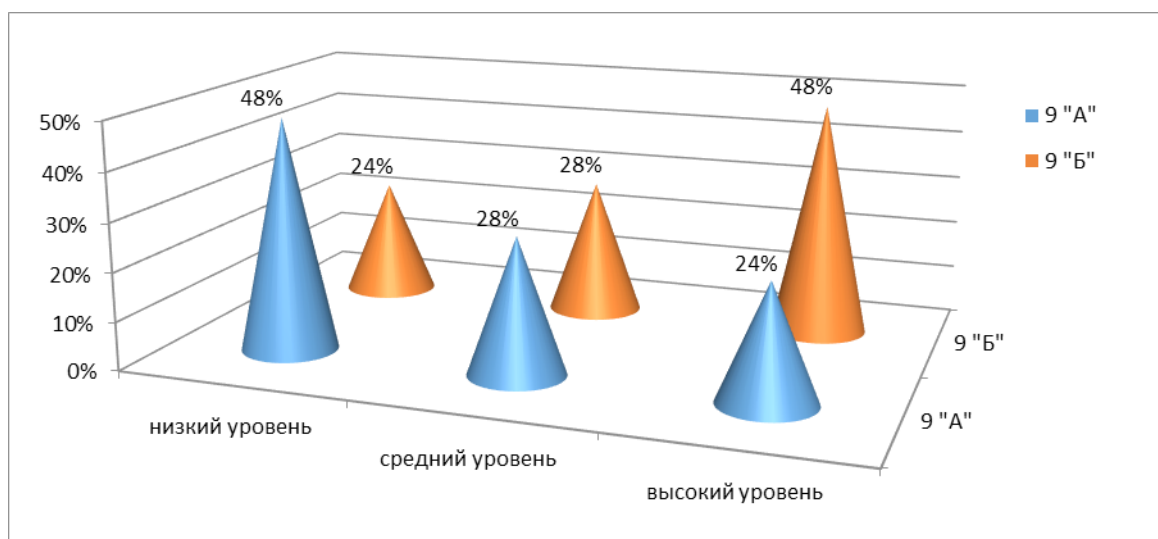


Рисунок 6 – Показатели уровней стрессоустойчивости

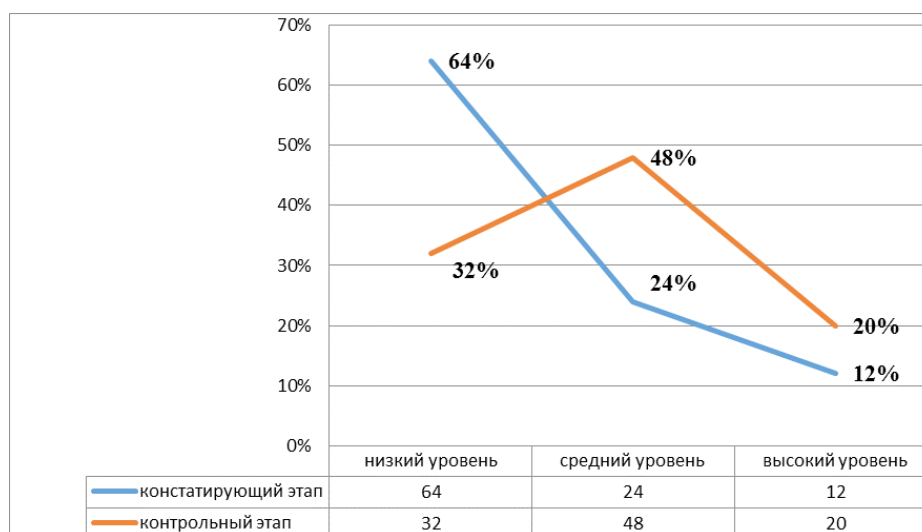


Рисунок 7 – Сравнительная диаграмма показателей констатирующего и контрольного срезов, проведенных в экспериментальной группе по опроснику на определение типов мышления и уровней креативности по Дж. Брунеру после проведения формирующего этапа

На контрольном этапе, при помощи теста на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В. Рябчиковой, был выявлен низкий уровень стрессоустойчивости у 8% респондентов, средний уровень обнаружен у 20%, чуть выше среднего имеют 8% опрошенных, выше среднего – у 32%, высокий уровень – у 20% и очень высокий уровень – у 12% респондентов (таблица 2).

Для подтверждения полученных результатов повышения уровня стрессоустойчивости

на контрольном этапе была проведена методика «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона. Данная методика используется для определения интенсивности переживания стресса. Цель методики – измерить стрессовые ощущения в поведении и эмоциональных проявлениях. Методика рассчитана на широкую категорию людей от 16 до 65 лет, является универсальной и применяется к различным возрастным, социальным, этническим категориям людей.

Таблица 2 – Динамика развития стрессоустойчивости после проведения формирующего этапа

Констатирующий этап						
Класс	Очень низкий уровень	Низкий уровень	Ниже среднего	Средний уровень	Чуть выше среднего	Высокий уровень
9 «А»	8%	40%	24%	4%	12%	12%
Контрольный этап						
Класс	Низкий уровень	Средний уровень	Чуть выше среднего	Выше среднего	Высокий уровень	Очень высокий
9 «А»	8%	20%	8%	32%	20%	12%

В ходе проведения методики в контрольной группе нами были получены следующие результаты: высоким уровнем стресса обладают 16%

респондентов, средний уровень стресса имеют 44% респондентов и низкий уровень стресса характерен для 40% респондентов (рисунок 8).

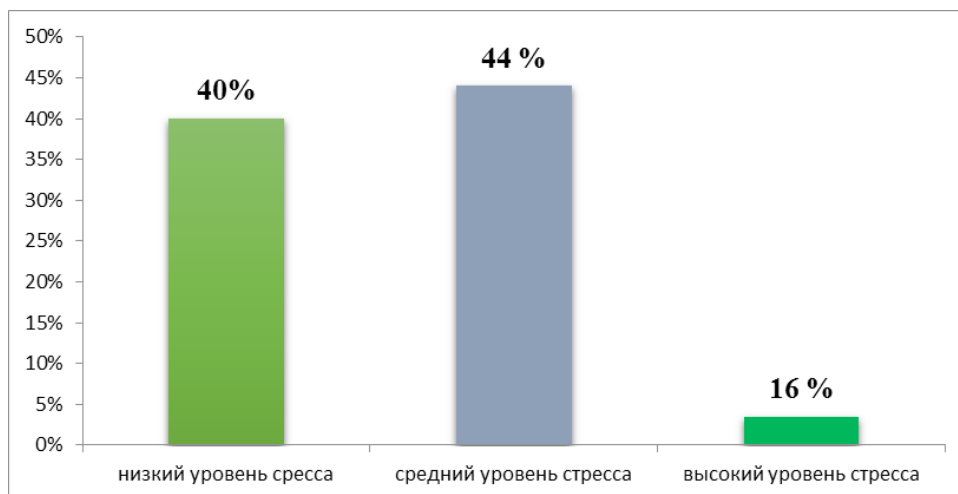


Рисунок 17 – Показатели уровней стресса по методике «Шкала психологического стресса PSM-25»

Нами был высчитан коэффициент корреляции по Спирмену между стрессом и креативностью. В результате обратная корреляционная связь составила $-0,9$. Данная отрицательная корреляционная связь говорит о том, что увеличение (уменьшение) одной переменной способствует уменьшению (увеличению) другой переменной. Также показатель $-0,9$ свидетельствует о сильной корреляционной связи между креативностью и стрессоустойчивостью.

Таким образом, повышение процентных показателей уровня креативности по опроснику на определение типов мышления и уровней креативности по Дж.Брунеру, тесту на самооценку стрессоустойчивости личности Н.В. Киршевой, Н.В.Рябчиковой с более низких уровней к средним и высоким показателям, а также преобладающие низкий и средний уровни стресса по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона свидетельствуют об эффективности применения тренинговой программы, направленной на развитие креативности для повышения стрессоустойчивости старшеклассников и может применяться в условиях школ и других образовательных учреждений.

Дискуссия

Многие исследователи считают, что подростки в большей степени подвержены к влиянию стрессогенов и довольно резко и бурно реагируют на их наличие. Для обсуждения мы предлагаем рекомендации по развитию креатив-

ности, которые будут способствовать их стрессоустойчивости. Чтобы развить креативность для стрессоустойчивости необходимо проводить целенаправленную комплексную работу.

Рекомендации по развитию креативности как средства повышения стрессоустойчивости старшеклассников:

1. Проводить комплексную психолого-педагогическую диагностику уровней креативности и стрессоустойчивости, используя достоверный, валидный диагностический материал для получения точных результатов сформированности креативности и стрессоустойчивости.

2. Организовывать деятельность по формированию креативности и стрессоустойчивости. Проводить классные часы, воспитательные мероприятия, беседы с учетом направленности на развитие данных качеств.

3. При работе с учащимися формировать и обучать эффективным когнитивным, эмоциональным и поведенческим стратегиям поведения при возникновении стрессовых ситуаций.

4. Стимулировать стремление учеников к использованию креативных методов при решении задач и проблем.

5. При формировании данных качеств основываться на такие принципы:

- * поощрение инициативности, самовыражения и открытости;

- * поддержка учащихся в ходе творческого процесса, при возникновении трудностей, препятствий и барьеров;

- * избавление от предрассудков, навешивания ярлыков, наличия стереотипов;

* уважение к личности ученика и взаимопонимание;

* использование позитивного подкрепления.

6. Подобрать технологии, методы, формы, средства, которые будут направлены на развитие креативности старшеклассников, а также подобрать эффективные креативные стратегии в борьбе со стрессом.

7. Использование в работе методов активного обучения, методов и приемов, которые поощряют развитие творческой личности, стремление к самостоятельному поиску, инициативности и оригинальности.

8. Дать необходимые познания о феномене креативности и стрессоустойчивости, об их сущности, структуре, механизмах возникновения, практической роли и важности в жизни людей.

9. Формировать умения и навыки креативного решения стрессовых задач, выхода из стресса без потерь и ущерба для физического, психического, духовного здоровья личности.

10. Немаловажным является практическая значимость и актуальность проблемы. Для того, чтобы заинтересовать подростков, необходимо правильно формулировать цели и задачи работы. Ставить проблему, исходя из интересов личности и запросов общества.

11. Не забывать о гуманистическом подходе при развитии креативности и стрессоустойчивости. Помнить, что человек свободный и самостоятельный субъект жизнедеятельности. Он творец своей жизни и судьбы. Мы должны лишь помочь ему развиваться в правильном направлении, указать путь.

12. Рекомендуем использовать разработанную программу тренинговых занятий развития креативности для повышения стрессоустойчивости старшеклассников.

Немаловажным является сознательное управление стрессом. Помогая ученику справиться со стрессом, мы готовим их к дальнейшей жизни. Действенными является использование техник,

которые помогают регулировать уровень напряжения. Релаксационные техники применяют при резком эмоциональном возбуждении, источником которого являются стрессогены. Данная техника направлена на гармонизацию внутреннего состояния личности, снижение напряжения в мышцах, нормализацию артериального давления, а также изменяет другие физиологические параметры в соответствии с нормальными показателями. Также следует использовать медитацию, визуализацию и аутогенные техники.

Заключение

Таким образом, соблюдая вышеуказанные рекомендации, реализовывая тренинговую программу развития креативности для стрессоустойчивости, используя указанные методы и формы проведения тренинговых занятий, можно достичь положительных результатов. Данное утверждение подтвердилось в ходе проведения опытно-педагогической работы, которая была проведена в ходе исследования.

В рамках исследования был разработан алгоритм развития стрессоустойчивости креативными методами, который включает в себя три составляющие: (1) появление стрессовой ситуации, (2) осознание человеком ситуации стресса и определение его параметров/симптомов, (3) применение креативных методов для выхода из стресса.

После формирующего этапа было установлено, что был повышен процент детей, обладающих высоким уровнем креативности, – до 20% респондентов, средним уровнем – до 48%. Низким уровнем креативности обладают 32 % учащихся. Зафиксировано снижение уровня стресса у школьников контрольной группы: высокий уровень стресса показали только 16% респондентов, средний уровень стресса – 44%, и низкий уровень стресса характерен для 40% школьников.

Литература

- 1 Банников В.В. Влияние социально-психологических компонентов стрессоустойчивости на эффективность деятельности персонала организации: дис. ... канд. психол. – М.: Наук, 2003. – С. 156. [47]
- 2 Лозгачева О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического Вуза. дис. ...канд. психол. наук. – Екатеринбург, 2004. – С. 158. [48]
- 3 Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / Бодров В.А. – М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. – С. 352. [50]
- 4 Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости / Аболин Л.М. – Казань: издательство Казанского университета, 1987. – С. 262.

- 4 Величковский Б.Б. Многомерная оценка индивидуальной устойчивости к стрессу: автореф. дис. канд. психол. наук. – М.: Академический проект, 2007. – 28с.
- 5 Ли Канг Хи Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека.: Автореф. дис. ...канд. психол. наук. – М.: РГСУ, 2005. – С. 26
- 6 Сиротин О.А. Эмоциональная устойчивость. – М., – 1982. – 11с.
- 7 Корнилова Т.В. Толерантность к неопределенности и интеллект как предпосылка креативности // Вопросы психологии – 2010. – № 5. – С. 3-13. [41]
- 8 Кыштымова И.М. Креативность школьников: психосемиотический подход : автореф. дис. д-ра псих. наук. – М., 2009. – 44 с.
- 9 Вишнякова Н. Креативная психопедагогика: монография. – Ч.1. – Минск, 1995. – 56 с.
- 10 Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: «Книга по требованию», 2012. – 66 с.
- 11 Кокс Т. Стресс. – М.: Медицина, 2011. – 264, 275 с.
- 12 Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 943 с.
- 13 Хачатурова М.Р. Связь креативности и стрессоустойчивости личности в ситуации оценивания / Хачатурова М.Р., Федорова А.А. // Мир психологии – 2015. – С.287-297
- 14 Лебедева В.А. Психология сегодня // Материалы X регион. студ. науч.-практ. конф. Екатеринбург, 23 – 24 апр. 2008 г. / Отв. за выпуск В.А. Лебедева. – Екатеринбург: ГОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2008. – 254 с.
- 15 Гринберг Д. Управление стрессом. – СПб.: Питер, 2002. – 189 с.

References

- 1 Bannikov V.V. (2003). Vliyaniye sotsial'no-psikhologicheskikh komponentov stressoustoychivosti na effektivnost' deyatel'nosti personala organizatsii: dis. ... kand. psikhol. nauk [The influence of sociopsychological components of stress resistance on employees' performance: dissertation to apply for the degree of the candidate of psychological sciences]. Moscow, p. 156. (In Russian)
- 2 Lozgageva O.V. (2004). Formirovaniye stressoustoychivosti na etape professionalizatsii: Na primere yuridicheskogo Vuza. dis. ...kand. psikhol. nauk [Peculiarities of building stress resistance in the process of professional development of a person: dissertation to apply for the degree of the candidate of psychological sciences]. Ekaterinburg. p.158 (In Russian)
- 3 Bodrov V.A. (2006). Psikhologicheskii stress: razvitiye i preodoleniye [Psychological stress: development and overcoming]. Moscow: PER SE. p.352 (In Russian)
- 4 Abolin, L. M. (1987). Psikhologicheskkiye mekhanizmy emotsional'noy ustoychivosti [Psychological mechanisms of emotional stability of the person]. Kazan: KAZGU. 264 p. (In Russian)
- 5 Sirotin O.A. (1982). Emotsional'naya ustoychivost' [Emotional resistance]. Moscow. p.11
- 6 Kornilova T.V., Kornilov S.A. (2010). Tolerantnost' k neopredelennosti i intellekt kak predposylka kreativnosti [Intelligence and Tolerance. Intolerance for Uncertainty as Predictors of Creativity]. Voprosy psikhologii [Questions of psychology]. 2010. 5. P. 3-13. (In Russian)
- 7 Kyshtymova I.M. (2009). Kreativnost' shkol'nikov: psikhosemioticheskiy podkhod : avtoref. dis. d-ra psikh. nauk [Development of Schoolchildren's Creativity in the Process of Enculturation: dissertation to apply for the degree of the doctor of psychological sciences]. p.44
- 8 (In Russian)
- 9 Vishnyakova N. (1995). Kreativnaya psikhopedagogika: monografiya [Psychopedagogy of creativity: monography]. Minsk. p.56 (In Russian)
- 10 Selye H.(2012). Stress bez distressa [Stress without distress]. Moscow. p.66 (In Russian)
- 11 Koks T. (2011). Stress. p.275
- 12 Kitayev-Smyk L.A. (2009). Psikhologiya stressa. Psikhologicheskaya antropologiya stressa [Psychology of stress. Psychological anthropology of stress]. Moscow: Academic project. p.943 (In Russian)
- 13 Lebedeva V.A. (2008). Psikhologiya segodnya [Psychology today]. Ekaterinburg: Russian pedagogical university. p.254
- 14 Khachaturova M.P. Fedorova A.A. (2005). Svyaz' kreativnosti i stressoustoychivosti lichnosti v situatsii otsenivaniya [The Influence of Stress Factors on the Effectiveness of Passing the Assessment by Employees with Different Levels of Creativity]. Mir psikhologii [World of psychology]. p.287 (In Russian)
- 15 Grinberg J. (2002). Manage stress. p.189
- 16 Velichkovsky B.B. (2007). Mnogomernaya otsenka individual'noy ustoychivosti k stressu: avtoref. dis. kand. psikhol. nauk [Multi-dimensional assessment of individual resistance to stress]. Moscow: Academic project. p.28 (In Russian)
- 17 Lee Kang Hi. (2005). Sotsial'no-psikhologicheskkiye tekhnologii formirovaniya stressoustoychivosti cheloveka.: Avtoref. dis. ...kand. psikhol. nauk [Social-psychological technologies of creativity's formation: dissertation to apply for the degree of the candidate of psychological sciences]. Moscow. p.26 (In Russian)