

Шопина Марина Александровна

канд. психол. наук, доцент

Институт последипломного
педагогического образования

ГОУ ВПО Киевский университет им. Б. Гринченко
г. Киев, Украина

ТВОРЧЕСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ КАК ТЕХНОЛОГИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

***Аннотация:** в данной статье рассматривается влияние творческого потенциала учителя на преодоление стрессовых ситуаций. Проанализирована взаимосвязь между развитием творческого потенциала и стрессоустойчивостью личности.*

***Ключевые слова:** творческий потенциал, учитель, последипломное образование, стрессоустойчивость.*

В наше время происходит ускорение темпа научно-технического развития, перманентность и скорость изменений во всех сферах человеческой деятельности; мозаичность и визуализация информации – характерные признаки современного социокультурного пространства. Общие тенденции развития общества обуславливают стимулирование человеческой деятельности в различных сферах, необходимость более успешной реализации человеческих ресурсов – в первую очередь творческого потенциала и стрессоустойчивости отдельного человека. Потребность общества во всесторонней творческой активности человека растет и требу-

ет формирования деятельной, духовно богатой личности, которая способна творчески решать множество разнообразных проблем, конструктивно работать в динамичных условиях жизни, уметь действовать в стрессовых ситуациях.

Преодоление кризисных и стрессовых ситуаций личностью, возможно при условии соблюдения принципов, на базе которых можно сформировать систему стратегий восстановления психического равновесия. К таким принципам относятся: принцип творчества (творческий потенциал личности, любознательность, воображение, креативность) и толчок к действию в ситуации неопределенности (стрессоустойчивость, личностная готовность к риску). Принцип творчества определяет самосовершенствование личности, активное и сознательное созидание человеком самого себя, причем не только в идеальном смысле, но и в практическом воплощении в реальных стрессовых ситуациях.

Современному учителю очень важно научиться противостоять стрессовым ситуациям, учиться преодолевать негативные последствия стрессовых ситуаций, сохранить себя от дезинтеграции и различных расстройств, создавать основу для внутренней гармонии, высокой работоспособности, определить успешность своей профессиональной деятельности и сохранить собственное здоровье.

На базе Института последипломного педагогического образования Киевского Университета имени Бориса Гринченка в 2015–2016 учебном году было проведено исследование среди слушателей курсов для учителей начальных классов и воспитателей группы продленного дня. В исследовании приняли участие 311 учителей начальных классов разных категорий.

Сначала учителям предлагалось пройти тестовую методику для изучения стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, а затем тест «Какой ваш творческий потенциал?» Е.Ю. Бруннера.

Результат тестирования показал, что уровень стрессоустойчивости учителя, напрямую связан с развитием его личностного творческого потенциала. Так, высокий уровень развития творческого потенциала оказался у 47% испытуемых, у этих же респондентов оказалась и высокая степень сопротивляемости стрессу, а именно высокие результаты по уровню стрессоустойчивости и социальной адаптации. Низкий результат по развитию творческого потенциала наблюдался всего у 9% слушателей курсов, вместе с тем у этих же респондентов выявилось высокая предрасположенность к стрессам, тревожности, стрессовым нагрузкам, низкая степень стрессоустойчивости. У остальных 44% опрошенных, наблюдались средние показатели развития творческого потенциала и пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса.

Для того, чтобы успешно противостоять стрессам, человек должен перевести свою энергию в позитивную форму деятельности, развивать свой личностный творческий потенциал, что дает возможность ставить и решать новые задачи в сфере своей деятельности, имеющей общественное значение.

Таким образом стрессоустойчивость личности будет обеспечивать высокую эффективность деятельности и будет способствовать сохранению здоровья человека, если он будет творчески мыслить при решении своих проблем.

Список литературы

1. Селье Г. На уровне целого организма / Г. Селье. – М: Наука, 1972. – 123 с.
2. Фрейдджер Р. Теории личности и личностный рост / Р. Фрейдджер, Д. Фэйдимен. – М.: ОЛМА ПРЕСС. – 2004. – 657 с.