

Стратегии совладания со стрессом как фактор повышения показателей творческого мышления педагогов

Рахманова Полина Азатовна

Студент (бакалавр)

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

E-mail: p.a.rakhmanova@mail.ru

В современных условиях активного развития информационного общества и динамичных изменений в сфере образования повышаются требования к эффективности профессиональной деятельности педагогов. Возникает необходимость применения более продуктивных методов в работе с детьми, формирования у них инициативности, способности решать нестандартные задачи и пр. Организация подобной работы предъявляет повышенные требования к профессиональной компетенции педагога, и особенно к его способности творчески подходить к своей деятельности.

Творчество педагога состоит в открытии вариативных нестандартных способов решения педагогических задач. Творческие способности необходимы для того, чтобы ориентироваться в огромном объеме современных инновационных технологий, методик, программ обучения, эффективно реализовывать их в педагогической деятельности, повышать уровень своего профессионализма.

По мнению А.Т. Шумилина, творчество - это процесс порождения нового знания, оригинального продукта деятельности, создающегося с применением новых средств и способов действия [4].

Творчество было основной темой в научных работах Т.А. Барышевой, Д.Б. Богоявленской, В.Д. Шадрикова, Н.С. Лейтеса, А.Т. Шумилина, Е.И. Щерблановой, А.М. Матюшкина, Я.А. Пономарева, Е.П. Торренса. В исследованиях данных авторов показано, что творческая деятельность обильно расходует адаптационные ресурсы организма потому, что эта деятельность вызвана недостатком информации, недостатком средств для решения существующей задачи, она дестабилизирует организм. Ситуация неопределенности накладывает интенсивные эмоциональные нагрузки на человека. К. Роджерс одним из первых определил эмоции как сопутствующий компонент творческого акта [2]. Л. С. Выготский считал, что психология творчества опирается прежде всего на исследование эмоций [1]. Важная роль положительных эмоций для творческого процесса подтверждается в психологических исследованиях О.К. Тихомирова, Ю.Э. Виноградова, А. Зив, А. Изен. В зависимости от индивидуальных адаптационных возможностей субъекта, стресс может угнетать творческую деятельность, либо наоборот, способствовать ей. Таким образом, стресс сопровождает выполнение более разнообразного и творческого труда.

В современном мире вместе с возрастающей интенсивностью и напряженностью жизни увеличивается частота возникновения отрицательных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, и это можно считать основной проблемой профессиональной деятельности педагога. Предпосылкой возникновения длительных стрессовых состояний являются перемены в сфере образования в сторону повышения требований к деятельности педагогов. Кроме того, профессиональный стресс как фактор риска в педагогической деятельности связан с интенсивным общением, с целенаправленным восприятием партнера (ученика) и воздействием на него, повышенной ответственностью за воспитание и обучение детей, необходимостью являться объектом наблюдения и оценивания, постоянно подтверждать свою компетентность и др.

Длительно переживаемый стресс угрожает физическому и психическому здоровью педагога, существенным образом снижает успешность и качество исполнения профессиональной деятельности, увеличивает уровень психофизиологической цены деятельности, а также может иметь социально-экономические и социально-психологические последствия (снижение удовлетворенности профессиональной деятельностью, деформация личностных качеств, эмоциональное выгорание и др.). Поэтому важно формировать у педагога устойчивость к стрессовым воздействиям, умение использовать конструктивные методы борьбы со стрессом и поддерживать оптимальную работоспособность.

Проблематика стресса получила концептуальную разработку в работах Г. Селье, Р.С. Лазаруса, А. Элкина, Н.Е. Водопьяновой, Л.А. Китаева-Смыка, А.Б. Леоновой, Ю.В. Щербатых. Под термином «стресс», по определению Л.А. Китаева-Смыка, мы будем иметь в виду состояние психического (эмоционального) напряжения, вызванное экстремальными условиями и факторами, которые нарушают механизмы адаптации систем организма и психики, имеющее определенную значимость для человека [3].

Можно предположить, что имеется некоторый оптимальный уровень рабочей напряженности, который стимулирует специалистов к профессиональному развитию и личностному росту, а также способствует их лояльности по отношению к своей организации. Определение этого уровня, выявление взаимосвязи уровня стресса и показателей творческого мышления, а также разработка и апробирование программы, направленной на формирование конструктивных стратегий совладания со стрессом педагогов представляются нам необходимыми и важными задачами эмпирического исследования.

Для проверки гипотезы о наличии связи творческого мышления и переживания педагогами стресса были использованы методики, позволяющие измерить уровень стресса («Шкала организационного стресса» Маклина, адаптированный Н.Е. Водопьяновой), а также показатели развития вербальной креативности педагогов (Тест креативности Э.П. Торренса, адаптированный Е.Е. Туник).

Эмпирическая работа проводилась на базе двух общеобразовательных учреждений г.Лангепаса: ЛГ МБОУ «СОШ № 4, ЛГ МБОУ «СОШ № 2» в 2015 году. Выборку составили 40 педагогов ОУ в возрасте от 21 до 57 лет.

Результаты исследования позволили сделать следующие выводы:

1. У большинства педагогов диагностирована высокая и средняя восприимчивость к стрессу, связанному с профессиональной деятельностью (62,5% и 25% соответственно).
2. Общий показатель развития вербальной креативности находится в норме у большинства испытуемых (77,5%), незначительная часть выборки показали очень высокое и выше нормы развитие вербальной креативности (2,5% и 7,5% соответственно).
3. Существует умеренная обратная корреляция вербальной креативности и уровня стресса ($r_s \text{ эмп} = - 0,49$, $p < 0,01$), обозначающая, что педагоги с высокой восприимчивостью к организационному стрессу имеют низкие показатели вербальной креативности, а педагоги, устойчивые к стрессу, проявляют высокую вербальную креативность.

Таким образом, согласно эмпирическим данным, чем меньше педагоги расположены к переживанию стресса на работе, тем выше проявления их вербальных креативных способностей. Мы предполагаем, что использование эффективных стратегий совладания со стрессом (копинг стратегии) позволит повысить показатели творческого мышления педагогов.

Следующим этапом нашего исследования станет разработка и апробирование програм-

мы, направленной на формирование конструктивных стратегий совладания со стрессом педагогов. Полученные в результате исследования данные позволят проследить актуальность применения творческих способностей в педагогической практике, использовать приемы развития творческого мышления, а также стратегии предупреждения и совладания со стрессом для оптимизации психических состояний и сохранения продуктивности в ситуации стресса.

Источники и литература

- 1) Выготский Л. С. Психология искусства [Текст] / Общ. ред. В. В. Иванова, коммент. Л. С. Выготского и В. В. Иванова, вступит. ст. А. Н. Леонтьева. 3-е изд. - Москва: Искусство, 1986. - 573 с.
- 2) Ильин, Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности [Текст] / Е.П. Ильин. - Санкт-Петербург: Питер, 2009.- 444, [1] с.: ил. - (Мастера психологии).
- 3) Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса [Текст] / Л.А.Китаев-Смык. - Москва: Академический Проект, 2009. - 943 с.- (Технологии психологии).
- 4) Шумилин, А.Т. Проблемы теории творчества [Текст] / А.Т. Шумилин. – Москва: Высшая школа, 1989. – 143 с.