

ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА

Факультет психології та соціальної роботи

Кафедра практичної та клінічної психології

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

**«Психологічні особливості прояву креативності вчителів з різним
стажем роботи»**

«Psychological peculiarities of teachers' creativity with different work experience»

Виконала: здобувачка заочної форми навчання
спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Радченко Світлана Антонівна

Керівник: к.психол.н., доц. Кантарьова Н.В. _____

Рецензент: Директор навчально-наукового інституту
фізичної культури, спорту та реабілітації

Державного закладу «Південноукраїнський
національний педагогічний університет

імені К. Д. Ушинського».

доктор психол. н., професор Соколова Г.Б.

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ ___ від ____. ____. 2024р.

Завідувач кафедри

підпис

Литвиненко О.Д.

(ПП)

Захищено на засіданні ЕК № ___

протокол № ___ від ____. ____. 2024р.

Оцінка _____ / _____ /

(за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)

Голова ЕК _____

підпис

(ПП)

Одеса – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	1
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ	4
1.1. Поняття, структура та зміст креативності	4
1.2. Особистісний підхід до розуміння і розвитку креативності.....	18
1.3. Психологічні особливості впливу індивідуальних властивостей особистості на розвиток креативності	22
1.4. Психологічні передумови виникнення і подолання стресів у вчителів ...	30
1.5. Особливості розвитку креативності як ресурсу подолання стресів у вчителів	38
Висновки до 1 розділу	48
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРЕАТИВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ.....	49
2.1. Характеристика групи досліджуваних.....	49
2.2. Обґрунтування програми емпіричного дослідження.....	52
2.3. Методики та методи дослідження.....	54
Висновки до 2 розділу.....	58
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ	59
3.1. Аналіз результатів дослідження педагогів: методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана.....	59
3.2. Аналіз результатів дослідження рівня емпатійних здібностей.....	62
3.3. Аналіз результатів дослідження особистісної креативності педагогів...	66
3.4. Рекомендації вчителям щодо розвитку та використання креативності як способу подолання стресу.....	70
Висновки до 3 розділу.....	73
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	77
ДОДАТКИ.....	86

ВСТУП

Актуальність дослідження. Феномен професійного вигорання вчителів досить широко вивчений у психологічній науці. Водночас існують теоретичні та емпіричні підстави, які вказують на важливість творчого підходу вчителя до професійної діяльності та свідчать на користь того, що креативність виступає чинником подолання вигорання представників професій соціономічної групи. Однак безпосереднього вивчення впливу рівня особистісної креативності на вміння протидіяти стресу вчителів не проводилося, і тому ця тема дослідження є актуальною.

Проблемі розвитку креативності приділяється підвищена увага науковців і практиків психолого-педагогічної, соціологічної науки, менеджменту та інших наукових і виробничих галузей суспільства, адже успішний розвиток як особистості, так і країни неможливий без творчості і креативності її громадян. Саме тому питання креативності, її структури, можливостей розвитку і використання її ресурсів при подоланні різних пізнавальних, професійних, життєвих проблем є важливим та потребує детального розгляду.

Проблему креативності вивчали такі науковці, як Дж. Гілфорд, Е.П. Торренс, Р. Стернберг, з вітчизняних психологів – це А. Беженар, Г. Янківська, Т. Палько, Т. Ярушина та ін.

Креативність особистості розуміється як детермінанта її творчої активності. Загалом креативність розуміється як особистісна здатність до побудови нових, оригінальних, нетрадиційних ідей, до прийняття унікальних, інноваційних рішень, швидкого і нестандартного вирішення проблем у ситуації обмеженості часу та невизначеності умов. Характерними ознаками креативності є: оригінальність, пластичність, рухливість, гнучкість мислення і прийнятих рішень. Параметрами креативності є здатність до вияву і формулювання проблеми; генерування значної кількості ідей; гнучкість розгляду та аналізу різних ідей; оригінальність особистості;

прагнення до удосконалення чогось шляхом додавання деталей; вміння творчо вирішувати нові проблеми.

Креативність є потужним засобом подолання стресів у професійній діяльності та житті вчителів, чия робота пов'язана із постійним спілкуванням з великою кількістю дітей та дорослих (колеги, батьків учнів), великим навантаженням з огляду на складність реалізації освітнього процесу в сучасних умовах. Вказано на високий вплив професійного впливу на життя і продуктивність діяльності вчителя в сучасних реаліях, коли вчителі мають швидко оволодівати технології праці в руслі глобальної диджіталізації, обмеженого доступу до інтернету, навчатися користуватися різними освітніми платформами (Google Meet, Zoom та ін.).

При цьому зауважено, що існує й певний оптимальний рівень стресу, який активізує вчителя, мобілізує його зусилля для вирішення поставлених професійних завдань. Однак часто педагоги піддаються саме негативному впливу хронічного стресу, який негативно впливає на продуктивність їх діяльності та успішність організації освітнього процесу.

Отже, у динаміці вирішення стресів у педагогів важливе значення має стратегія поведінкової активності та особистісні ресурси, які допомагають успішно долати проблеми. Одним із ресурсів є креативність, яка сприятливо впливає на раціональний аналіз проблем і стресів, пошук альтернативних способів вирішення проблем, застосування нетрадиційних форм компенсації впливу стресу на здоров'я (у позитивному руслі).

Мета роботи – дослідження психологічних особливостей прояву креативності вчителів з різним стажем роботи.

З цією метою було організовано та проведено емпіричне дослідження.

Завдання:

Для досягнення мети визначені наступні завдання дослідження:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення креативності як психологічного феномену.

2) Організувати та провести емпіричне дослідження, проаналізувати результати діагностики психологічних особливостей прояву креативності у вчителів.

3) На базі результатів дослідження розробити рекомендації вчителям щодо розвитку та використання креативності як способу подолання стресу.

Об'єкт дослідження – профілактика стресу у вчителів.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву креативності вчителів.

Методи дослідження:

теоретичні – аналітичний огляд наукової літератури з досліджуваної проблеми, синтез і систематизація наукових даних;

психодіагностичні – використані такі методики: діагностика особистісної креативності (Ф. Вільямс, адаптація Є.Є. Тунік), діагностика рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко, методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI, адаптація М.Сирота і В.Ялтонський); статистичні – метод описової статистики. Результати дослідження оброблені за допомогою програми Excel.

Організація і база проведення емпіричної роботи. Емпіричне дослідження проблеми креативності проходило на базі Одеських гімназій у режимі онлайн за допомогою сервісу Google-форми. Опитування було розміщено в групах співробітників гімназій Viber. В опитуванні прийняли участь 95 педагогів, з них було обрано 60 педагогів зі стажем роботи до 5 років – це 1 група, та зі стажем роботи від 10 до 15 років – 2 група. Дослідження проведено у 2024 році. до 1 групи увійшло 30 вчителів, і до другої так само 30 вчителів. Дослідження проведено у 2024 році.

Практичне значення роботи полягає в необхідності у розробці програм психологічних тренінгів для вчителів стресостійкості та профілактики професійної деформації особистості з урахуванням розвитку креативних якостей, що є ефективним напрямом психологічної роботи з вчителями. Своєчасна діагностика впливу стресового навантаження на

професійну діяльність педагогів може дати змогу вчасно виявляти прогноз (наслідки професійного стресу), і проводити своєчасні заходи з профілактики та корекції особистісних станів педагогів (у напрямі підвищення психічної стресостійкості).

Апробації та публікації. Виступила на студентському гуртку кафедри практичної та клінічної психології з докладом. Тема доклада «Механізми подолання тривожності людей середнього віку».

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів з підрозділами, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та трьох додатків. Основна частина кваліфікаційної роботи викладена на 90 сторінках. Робота містить 5 таблиць, 4 рисунки, 83 використані джерела літератури.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ КРЕАТИВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ З РІЗНИМ СТАЖЕМ РОБОТИ

1.1. Поняття, структура та зміст креативності

В загальному вигляді креативність розуміється як загальна здатність людини до творчості. Сутність поняття «креативності», яке походить від латинського слова «creatio» (створення), пов'язується із розвитком творчих здібностей на основі закладених потенційних задатків особистості. Раніше термін «творчих здібностей» використовувався як основний при поясненні здатності особистості до творчої діяльності [69]. Нині стали частіше використовувати запозичене з англійської мови слово «креативність», хоча багато науковців розмежовують наявність творчих здібностей та особистісну креативність.

Як вказують А. Беженар, Г. Янківська, при розгляді відмінностей між креативністю та творчістю слід опиратися на те, що «креативність означає здатність людини продукувати оригінальні, незвичні і цікаві ідеї, швидко і продуктивно вирішувати проблемні ситуації, відходячи від традиційних схем мислення. А поняття «творчість» розуміється як психологічний процес створення нових цінностей; діяльність, в результаті якої створюють нові матеріальні та духовні цінності. Тобто творчість одночасно є і процесом, і результатом, а креативність – виступає активною основою цього процесу» [5].

Т. Ярушина зауважує, що «творча здібність «креативність» розуміється як здатність індивідуума продукувати інноваційні, творчі, унікальні ідеї та нові речі. Креативність стимулює процес перетворення знань (з чим пов'язані уява та генерування гіпотез), що вкрай необхідне для будь-якої діяльності, і визначає її успішність» [79].

Даючи характеристику креативності, В. Форостюк вказує, що її варто розуміти як «здатність до нових, оригінальних, унікальних, цікавих, нестандартних рішень та ідей, швидке незвичне вирішення проблемних

ситуацій, яке допускає відхилення від стандартних схем мислення» [67]. Дослідниця уточнює, що креативність – це створення чогось, принципово нового, відмінного, незвичного, однак на основі того, що вже існує. Проявом креативності є нетрадиційне, незвичне вирішення проблем зовсім інноваційним способом, через нестандартні шляхи. А ще креативність виявляється у тому, що особистість свідомо відмовляється від стереотипності мислення, прагне приймати оригінальні рішення, вміє аналізувати, генерувати цікаві ідеї, інтуїтивно спрямовувати думку у правильне русло та обирати найбільш вдале рішення [67].

В. Форостюк вказує, що до креативності також відноситься можливість створювати нове з нічого, бачити можливості скрізь. Тобто замало лише прочитати цікаву книгу чи прослухати креативну лекцію творчого лектора, щоб і самому стати креативним [67]. Креативність виявляється саме у здатності опрацювати і застосувати набуті знання, створити на їх основі щось оригінальне, незвичне. А також, на нашу думку, до креативності належить й сміливість діяти, приймати рішення у ситуаціях неповноти даних, здатність застосовувати інтуїцію, ризикувати у розумних межах.

Креативність проявляється через особистісні відчуття, роздуми, знання, дії. Вона виникає як певний вид поведінки при відносній відсутності загрози і примусу від оточення. Креативність являє собою сприйняття, відповідь, дію та спілкування особистості, яка не примушується іншими і в невимушеній обстановці.

З педагогічних позицій креативність розуміється як уміння особистості ухвалювати рішення в різних, часто не визначених ситуаціях, як уміння нестандартно розв'язувати проблеми, як здатність особистості, яка володіє вміннями заявляти про власні потреби та інтереси; вміння знаходити потрібні та додаткові джерела інформації; здібністю генерувати оригінальні способи та варіанти вирішення проблем [22].

З погляду Г. Ямненко, у менеджменті «креативність розуміється як можливість продукування завдяки опрацюванню отриманих знань та на

основі накопиченого досвіду нових творчих думок та методів, що оптимізують реальний процес, утворюють новий або удосконалюють відомий продукт» [78].

Також як вказує Т. Крижановська, у креативності є й вузьке значення, яке на побутовому рівні може часто плутатися із поняттям «кмітливості». Водночас дослідниця зауважує, що слово «кмітливість» перебуває у смисловій подібності до слів «розумний», «здогадливий», «спостережливий» та вказує на властивість швидко знаходити вихід із складних ситуацій, доречне, однак тимчасове рішення проблеми. А креативність – це властивість, що відображає створення чогось нового з наявного матеріалу. Креативність має інструментальний характер, передбачає наявність у людини широкого кола знань і навичок, вміння застосовувати ці знання не одноразово, а системно [30].

С. Загурська наголошує, що креативність особистості має тенденцію виявлятися завжди у будь-якій діяльності. На її думку, «креативність проявляється у ментальних актах, чуттєво-емоційних виявах, під час комунікації з іншими, у різних формах та видах діяльності, активності, у виявах ініціативності, що пов'язані зі створенням чи відтворенням різних предметів, продуктів творчої діяльної особистості» [22].

Вважаємо слушною думку А. Вознюк, яка визначає креативність як «творчу спрямованість особистості, яка генетично властива усім людям, як здатність породжувати нетрадиційні, незвичні ідеї, відхилятися від традиційних схем мислення, швидко вирішувати проблемні ситуації» [11].

При визначенні сутності поняття креативності звернемося до поглядів зарубіжних науковців, зокрема, Е. Торренс вважав, що креативність – це загальна здатність особистості, яка базується на констеляції її інтелекту, особистісних характеристик та здатності людини до продуктивного мислення.

Зарубіжні науковці Дж. Гілфорд та Е.П. Торренс зауважують, що креативність визначається як загальна особливість особистості (її здатність,

риса), що впливає на творчу продуктивність у будь-якій сфері вияву особистісної активності (цит. за Т. Ярушиною [79]).

За поглядом Р. Стернберга, креативність припускає здатність людини йти на розумний ризик, її готовність впевнено долати перешкоди, визначає її внутрішню мотивацію, наявність толерантності до невизначеності, готовність протистояти думці інших людей (цит. за О. Антоною [4]).

Зокрема, останнім часом стає популярною «теорія інвестування», що пояснює креативність з поглядів Р. Стернберга та Д. Лаверта. Вони вважають креативною людину, яка прагне та здатна «купувати ідеї за низькою ціною і продавати за високою», тобто до вияву і вчасного представлення своїх ідей і продуктів. На думку Р. Стернберга, важливими у вияві креативності особистості є такі інтелектуальні здібності як:

- синтетична здатність бачити проблему інакше, по-новому і долати межі буденної свідомості;
- аналітична здатність розпізнати цінні ідеї, гідні для подальшого опрацювання та розвитку;
- практичні, що зумовлені контекстом, зокрема, вміння переконувати інших у цінності та значущості своїх ідей (конкретних у певному випадку подій). (цит. за А. Яцюрик [80]).

На думку Р. Стернберга, важливим є поєднання названих трьох видів інтелектуальних здібностей, оскільки аналітична здатність, яка використовується при відсутності двох інших, більше сприяє розвитку критичного, однак не креативного мислення (цит. за А. Яцюрик [80]).

Розробляючи модель інтелекту, зарубіжний вчений Дж. Гілфорд виділив два типи мислення: конвергентне і дивергентне. На його думку, мислення першого типу є «інтелектуальним», воно тісно пов'язане із вирішенням задач, які мають тільки одну правильну відповідь. А мислення другого типу, що називається дивергентним, є дійсно креативним. Цей тип мислення допомагає людині продукувати велику кількість оригінальних

творчих ідей. Воно допускає існування кількох правильних відповідей на одне і те ж питання (цит. за О. Антоною [3]).

Вчений С. Меднік вважав, що сутність креативності відображається у здатності людини долати стереотипи в процесі мисленнєвого синтезу і в розширенні поля асоціацій. Він пропонував замінити термінологію щодо дивергентного мислення Дж. Гілфорда розумінням актуалізації віддалених зон смислового простору (в мозку чи у навколишньому просторі). Він вказував, що «чим з віддаленіших зон мозку взяті елементи проблеми, тим креативнішим може бути процес її вирішення» (цит. за Я. Василькевич [10]).

Енциклопедія освіти подає таке визначення креативності – «...творчий дух, творчий потенціал індивіда, його творчі здібності, що виявляються не тільки в оригінальних продуктах діяльності, а й у мисленні, почуттях і спілкуванні з іншими людьми» [1].

За М. Смульсон, в українській психології креативність розглядається як характеристика інтелекту, що виступає цілісним інтегрованим психічним утворенням та забезпечує утворення, конструювання і трансформацію особистісних ментальних моделей світу [61].

За даними Л. Дідковської, креативність – це складне психічне утворення особистості, яке полягає у її здатності створювати нові, оригінальні образи, ідеї, продукти, вмінні відійти від стереотипів, зумовлене вродженими задатками та мірою їх розвитку в процесі соціалізації, і набуває характеру особистісної риси, стає стилем життя, поведінки, діяльності [16].

Як вказують У. Михайлишин, І. Шмідзен, «креативність функціонує як цілісна система, а її розвиток обумовлюється як соціальними (макро, мезо, мікро), специфічними об'єктивними чинниками (вид, сфера творчості), так і індивідуальними особливостями, зокрема взаємодією рефлексивних та інтуїтивних процесів» [37].

Креативність виявляється у швидкості, гнучкості, точності, оригінальності мислення. Креативна особистість здатна бути учасником, суб'єктом процесу змін, відмовитись від фіксованого уявлення про стан речей

та подій, тим самим створюючи умови для всебічного виявлення та реалізації своїх можливостей [21].

Л. Лавриненко зауважує, що креативність – це творчі здібності людини, здатність утворювати незвичні ідеї, відхиляючись від традиційних процесів мислення, гнучко і швидко вирішувати проблемні ситуації. Саме креативна здатність ґрунтується на творчій фантазії, яка є синтезом уяви та перевтілення [31].

Розглянемо особливості змісту та структури креативності. Науковець Х. Гарднер дав характеристику семи видам інтелектуальної обдарованості, де «загальна» креативність стає «спеціальною» (табл. 1.1.).

За уявленнями М. Бодена, виділяються три основні види креативності, які відповідають за різні способи утворення нових ідей:

1. Комбінаційна креативність, при якій створення нової ідеї здійснюється у результаті незвичайної комбінації відомих ідей.

2. Дослідницька або експериментальна креативність, яка виявляється у знаходженні недоліків, прогалин, дефіциту та у формулюванні проблем. У цьому випадку креативність розвивається в процесі дослідження змісту, меж і потенціалу особистості та її діяльності.

3. «Трансформаційна» креативність, яка передбачає зміну окремих частин структури, внаслідок чого можуть виникати нові структури. Цей вид креативності пов'язаний із висуванням неймовірних, раніше неможливих та надцінних ідей. Це інновація, «нове слово» у техніці і науці. Саме це є творчістю в найвищому прояві [18].

Таблиця 1.1.

**Види інтелектуальної обдарованості, змістовно пов'язані з виявом
креативності (за Х. Гарднером)**

№	Види інтелектуальної обдарованості, пов'язані з креативністю
1	Лінгвістичний інтелект, що базується на чутливості до значення слів та ефективної вербальної пам'яті;
2	Логічно-математичний передбачає здатність особистості досліджувати предмети, взаємини і структури через процес маніпулятивної діяльності із символами, об'єктами, поняттями;
3	Просторовий, що включає здатність сприймати та створювати зорово-просторові композиції, маніпулювати об'єктами в уяві;

4	Тілесно-кінестетичний, що передбачає здатність особистості застосовувати активні рухові навички у фізичній діяльності, у спорті, виконанні мистецьких творів (наприклад, музичних), у ручній праці;
5	Музичний – здатність виконувати, утворювати, та емоційно сприймати музику;
6	Інтраперсональний, що включає здатність розпізнавати і розуміти свої емоції і почуття,
7	Інтерперсональний інтелект – здатність розрізняти емоції, риси характеру, мотиви і наміри, темперамент в оточуючих; враховувати їх при побудові відносин з іншими людьми. Часто інтраперсональний та інтерперсональний інтелекти поєднуються.

У дослідженні Т. Розової було виділено такі показники креативності: креативний потенціал; оригінальність, гнучкість, швидкість мислення; розвинена уява; надання переваг труднощам; схильність до ризику; допитливість [55].

Як зазначає О. Кривильова, успіх діяльності креативної особистості визначається її креативним потенціалом, що включає в себе «наявність умінь та навичок, здатність до дії (творчої чи руйнівної; продуктивної чи репродуктивної) і мірою їх реалізації у професійній діяльності та спілкуванні» [28]. Цей потенціал передбачає «можливість прояву творчих якостей та характеристик, що спонукають до якісної переробки творчих потенцій та збагачують їх психічними новоутвореннями, досвідом творчої діяльності, творчими здібностями». Однак в силу неоднаковості креативного потенціалу в особистостей можна помітити, що одна людина активно його використовує, а інша – не може задіяти творчі здібності і консервативно виконує свої обов'язки [28].

Л. Ніколаєнко зазначає, що «креативний потенціал є передумовою творчої діяльності, розуміється як поєднання вроджених та набутих характеристик, за допомогою яких відбувається самореалізація та саморозвиток особистості». Дослідник вважає, що «кожна людина має творчий потенціал, що може розвиватися та допомагає людині ставити та розв'язувати нові задачі, орієнтуватися у динамічному суспільстві» [40].

Креативність виступає інтегративною, динамічною особистісною характеристикою, яка визначає здатність людини до творчості і є однією з важливих умов самореалізації. Основним процесом креативності, на думку вченого, є дивергентне мислення. За даними О. Дяченко, креативність

виявляється у швидкості, гнучкості, точності, оригінальності мислення. Креативна особистість здатна бути учасником, суб'єктом процесу змін, відмовитись від фіксованого уявлення про стан речей та подій, тим самим створюючи умови для всебічного виявлення та реалізації своїх можливостей [21].

Аналізуючи розкриті різними авторами структурні компоненти особистості, В. Антонішина робить висновок, що креативність – «...це цілісне системне утворення, яке представляє собою сукупність взаємопов'язаних структурних компонентів (креативних здібностей, креативної мотивації, креативної спрямованості, креативної установки, креативної активності, рівня креативних домагань, тощо), що визначає творчий характер діяльності людини, виявляється та розвивається у процесі цієї діяльності...» [2].

За Дж. Гілфордом, до структури характерних ознак креативності належать такі, як:

- оригінальність (здатність створювати несподівані і цікаві рішення),
- пластичність (здатність до продукування численних рішень),
- рухливість (здатність розглядати проблему з різних сторін, переходити від одного аспекту до іншого, не обмежуючись переглядом однієї точки зору),
- гнучкість (здатність висувати різні ідеї у невизначених ситуаціях, в яких відсутні орієнтири, підказки для цих ідей) (цит. за Т. Ярушиною [79]).

За даними В. Павленко, до структури креативності відносяться такі параметри:

- здатність до помічання і формулювання проблеми;
- здатність до генерування значної кількості ідей;
- гнучкість як вміння розгляду та аналізу різних ідей з вирішення проблеми;
- оригінальність – властивість особистості нестандартно відповідати на стимули;

- здатність удосконалювати певний об'єкт, додаючи до нього деталі, покращуючи його структуру, зовнішній вигляд та ін.;

- вміння вирішувати проблеми, тобто здатність до аналізу й синтезу [46].

За даними Л. Ткаченко, «феномен креативності втілюється у здатності особистості до гнучкості мислення, варіативності сформованих рішень, інноваційності процесу та результатів мисленнєвої діяльності, що передують процесу творчої діяльності» [65]. Т. Крижановська уточнює, що креативність ґрунтується на здатності особистості до оригінальності мислення, до «свіжого» погляду на певні феномени, на розширенні звичних меж світогляду, висуванні альтернативних ідей, які раніше навіть не могли бути допустимими [30].

При цьому, як вказує Т. Савченко-Галушко, «основною характеристикою креативності є новизна, що має вияв у нестандартності творчих ідей, продуктів. А основною характеристикою креативних здібностей людини розглядається відкритість до нового, здатність ефективно мислити і діяти у невизначених, незнайомих умовах» [58].

Загалом Т. Савченко-Галушко на основі в результаті проведеного структурного аналізу виділила такі компоненти креативності, як: когнітивний, ціннісно-мотиваційний, емоційно-вольовий, діяльнісний та «індивідуальний» компонент, на базі якого формуються всі інші. [58].

Структурно до кожного з названих компонентів креативності входять такі показники:

1) когнітивний: наявна база знань та відкритий до пізнання нового світогляд; відкритість до нового досвіду; розвинені інтелектуальні здібності; здатність до рефлексії;

2) ціннісно-мотиваційний: актуальні потреби, внутрішня мотивація, психологічні установки, цінності;

3) емоційно-вольовий: розвинений емоційний інтелект, розвинені вольові якості, емоційна палітра та розвинені почуття;

4) діяльнісний: здатність до діяльності у ситуації невизначеності чи суперечностей; здатність до самомотивації до активної перетворювальної діяльності чи творчого вирішення проблем;

5) компонент «індивідуальність»: риси характеру і темпераменту, інтереси, властивості особистості. [58].

На думку С. Загурської, у структурі креативності особистості достатньо виділяти три компоненти з такими показниками:

1) мотиваційно-ціннісний, основою якого виступає спрямованість, особисте налаштування на здобуття знань, вмінь і навичок, їх реалізацію у процесі власного розвитку та особистісного становлення;

2) когнітивний, що включає систему знань та вмінь як основу розвитку, і властивості пізнавальної діяльності, що визначально впливають на її ефективність та стимулюють розвиток креативності;

3) праксеологічний, що характеризується здатністю творчо розв'язувати завдання, присвоювати знання, трансформувати особистісні цінності та практично застосовувати засвоєні вміння й навички [22].

За переконанням О. Донченко, «креативність варто розуміти як інтегральну, складноорганізовану, полідетерміновану здатність особистості до творчості, що проявляється у можливості бачити актуальні проблеми та самостійно знаходити оригінальні, свідомі, економні, продуктивні та адекватні до умов рішення» [19]. Функціональне забезпечення вияву креативності особистості здійснюється завдяки психічними складовим, які умовно об'єднуються у три компоненти:

- емоційно-ціннісний, що об'єднує «усвідомлення творчості як термінальної цінності, емоційність і емпатію» [19];

- когнітивний, що складу якого входять «індивідуальна специфіка мислення (оригінальність, гнучкість, швидкість, критичність), особливості сприймання, характеристики пам'яті, уяви, інтелектуальні здібності (загальні й спеціальні), інтуїція» [19];

- діяльнісний, що передбачає мотивацію людини до творчої активності; освоєння особистістю певного виду діяльності у досконалому вигляді; досвід творчої діяльності. На успішність діяльнісної реалізації креативного акту впливають також сформованість вольових якостей, адекватність самооцінки та позитивна Я-концепція особистості, що підвищують успішність продукування нетрадиційних рішень та оригінальних ідей [19].

За ствердженням В. Ковальчука, риси креативності педагогів виявляється у таких характеристиках їх мислення, що допомагають успішно справлятися із сучасними викликами і стресами: «надання важливого значення обговоренню творчих ідей з колегами та керівництвом, що забезпечують вільне висловлення творчих ідей їх учасниками; використання різноманітних технік опрацювання творчих ідей; використання нестандартних стратегій подолання проблем; поглиблений аналіз парадоксальних елементів виникаючих проблем; перемикання із загального до часткового, не суттєвого і навпаки» [25].

Креативною є особистість, яка під впливом зовнішніх чинників набула необхідні для актуалізації творчого процесу мотиви та здібності, особистісні утворення, що забезпечують успішність досягнення нею творчих результатів у різних видах творчої діяльності.

У процесі дійсної творчості людина отримує задоволення вже від самого пошуку найбільш прийняттого рішення, при цьому негативний результат виконання креативною людиною завдання лише посилює знання про предмет і сигналізує про потребу зміни напрямку пошуку адекватних рішень.

1.2. Особистісний підхід до розуміння і розвитку креативності

При високій затребуваності компетентних, творчо розвинених фахівців великого значення надається й особистісним характеристикам, їх здатності до креативності, що має властивість проявлятися у будь-якій сфері життєдіяльності, оскільки саме особистість є джерелом, що стимулює вияв креативності.

Сучасний дослідник В. Корнієнко вказує на зростаючу тенденцію пришвидшення зміни поколінь та високу потребу в креативній молоді, повноцінно розвинених компетентних фахівцях, здатних до креативного вирішення виникаючих проблем. При цьому він розглядає креативність як «інтегративну якість, засновану на цілісному процесі розвитку особистості, що включає формування творчих здібностей, спрямованих на ефективніше та творче освоєння знань, підвищення конкурентоспроможності майбутніх фахівців, генерацію ними нових нестандартних думок, гіпотез, вчинків, дій, підвищення комунікативних можливостей щодо соціуму» [26].

Безумовно, креативність як якість особистості потребує розвитку та постійного вдосконалення. І для того, щоб особистісна креативність реалізувалася у творчо-продуктивній діяльності, варто не лише забезпечити психолого-педагогічний супровід розвитку креативності, а й забезпечити цілеспрямований педагогічний вплив на особистість, щоб сформувати у неї певні якості, які забезпечать їй успіх у творчій діяльності [5].

Особистісний підхід до вивчення креативності приділяє підвищену увагу до емоційних та мотиваційних факторів, а щодо особистісних якостей креативної особистості – то наприклад, В. Моляко виділяє упевненість в собі, визнання чужих думок як альтернативних, відсутність соціальних обмежень тощо. На думку В. Моляко, креативність можна розуміти як здібність, що відображає глибинну можливість людей, створювати унікальні цінності, приймати нестандартні рішення. До ознак креативності особистості з цього підходу відносяться: евристичність, активність, ініціативність, фантазія,

оригінальність, інтуїтивність, чіткість, чуттєвість, самостійність, здатність до подолання інерції мислення, відчуття пошуку нового, спостережливість, розвинута пам'ять. (цит. за А. Шадріною [73]).

Дослідниця О. Лобода визначає креативність як особистісну та соціально значущу якість, що допомагає здійснювати «самобудівництво». Вона вважає, що креативність є властивістю не скільки пізнавальних процесів, а більше характеризує вищі можливості людини до повноцінної самореалізації у різних сферах життя, де саме професійна сфера відіграє провідну роль у самореалізації особистості [33].

Психологічні особливості розвитку креативності як особистісної риси включають необхідність створення сприятливої атмосфери для пошуку найбільш оптимальних, конструктивних шляхів вирішення виникаючих проблем. При цьому зазначимо, що креативність є рисою, що притаманна соціально зрілій особистості, здатній до різнобічного аналізу ситуації, задіявання різних традиційних і нестандартних підходів до її розв'язання.

За ствердженням Р. Семенової, систематизація підходів до вивчення креативності і обдарованості дала змогу розвести фундаментальні поняття «творчості», «обдарованості» та «креативності». Водночас, на її думку, креативність являє собою стан обдарованої особистості, що є детермінантою незвичайного, творчого ставлення до світу і відображається в особливому стилі її поведінки [60]. Відповідно до вказаного помічаємо тісний взаємозв'язок творчого та креативного у структурі обдарованості особистості.

Концепція креативності як універсальної творчої здібності здобула важливості та набула чинності завдяки Дж. Гілфорду. У процесі факторно-аналітичних досліджень природи інтелекту вчений розробив категорії мислення дивергентного та конвергентного типів. За його ствердженням, конвергентне мислення може призвести тільки до одного правильного рішення проблеми, що зумовлене наявними фактами. А дивергентне мислення менш обмежене заданими фактами, воно припускає ймовірну зміну

шляхів розв'язання проблеми, а тому може призвести до творчих, не відомих раніше результатів та висновків щодо великої кількості способів вирішення завдання.

Дослідження специфіки креативності пов'язуються із проблемою складових цього процесу, а саме із когнітивними процесами, які допомагають креативно вирішувати проблеми, формуючи стійку особистісну властивість. Насамперед, у цьому процесі важливою є проблема співвідношення креативності й різних видів інтелекту [29].

Як вказує Т. Крижановська, розглядаючи особистісне підґрунтя креативності, «феномен творчості має переважно спонтанний характер, і часто може не мати мети створення певного творчого продукту. А креативність, навпаки є цілеспрямованим процесом відображення особистісного прагнення до пошуку творчих рішень проблем, що має на увазі досягнення високого результату» [30]. Відповідно до цього сутність поняття «креативності особистості» включає в себе очікуваний високий результат, а поняття «творчі здібності» передбачають потенційний характер. Адже творчість фокусується на творчому процесі без залежності із результатом. Цілепокладання та результативність виділяються як специфічні риси особистісної креативності, що відрізняють її від сутності поняття «творчості». Креативне цілепокладання відрізняється власною гнучкістю, і в процесі досягнення мета може коригуватися та пов'язуватися із шляхом її досягнення. Цей шлях не є лінійним, і не передбачає дотримання покрокових завдань, швидше має вигляд різноспрямованих розгалужених гілочок із різними варіантами вирішення проблемних завдань та знаходження високо результативного шляху досягнення поставленої мети [30].

Згідно особистісного підходу до креативності саме особистість, яка здатна помічати проблеми і діяти у ситуації невизначеності, є основою для здійснення процесу креативогенезу. Дослідниця А. Вознюк вказує, що «креативність виявляється в успішному здійсненні всіх трьох фаз: 1) вмінні самостійно побачити і поставити проблему (підготовча фаза); 2) знаходити їх

рішення (пошукова фаза); 3) творчо втілювати їх у конкретному продукті діяльності (виконавча фаза)» [11]. І головне, на її думку, креативна людина вкладає творче начало у будь-які види і форми діяльності.

За даними Т. Коваленко, креативною особистістю називають особистість, яка має внутрішні передумови для творчої діяльності, особистісні утворення, специфіку інтелектуальної сфери, нейрофізіологічні задатки, що зумовлюють її творчу активність, тобто нестимульовану ззовні пошукову та перетворювальну діяльність. Отже, креативність особистості – детермінанта її творчої активності [24].

За переконанням А. Фурмана, С. Шандрук, креативність варто розуміти як особистісну характеристику, як здатність людини до реалізації своєї індивідуальності, проте не як сукупність чи набір особистісних рис. Кожна особистість є неповторною та унікальною, приносить у цей світ щось нове, щось цінне та потрібне, таке якого раніше не було. Саме тому вияв індивідуальності особистості також є творчим процесом, що дозволяє людині виявляти власну креативність. Відповідно до вказаного характеристики креативності не є предметними, вони не передбачають наявності якого-небудь продукту (ідеального або матеріального), навпаки – вони динамічні, процесуальні, адже креативність розуміється як процес прояву людиною власної індивідуальності [68].

У дослідженні Л. Дідковської показано, що феномен креативності є результатом і важливою складовою загального адаптаційного механізму, який обумовлює збалансований, рівномірний, гармонійний розвиток особистості без виражених невротичних та психічних аномалій [16].

Описуючи креативних бізнесменів, Ю. Черножук, В. Максимішин називають їхні основні особистісні риси – здатність до розв'язання проблем, що базується на гнучкості мислення, здатності швидко перемикатися між різними концептуальними категоріями, шукати і знаходити нестандартні шляхи розв'язання проблемних ситуацій [72]. При порівнянні креативних і не креативних осіб дослідниці зробити висновок про тісний зв'язок креативності

із такими особистісними рисами, як: високий рівень допитливості, гнучкість у мисленні, свобода висловлення своїх думок, фантазійність мислення і мовлення, надання переваги естетичним характеристикам речей і явищ [72].

Розглядаючи психологічні характеристики креативних осіб, У. Михайлишин, І. Шмідзен зазначають, що «креативні особистості можуть володіти протилежними якостями. З одного боку, креативність проявляється у людей, які невпевнені в собі, боязкі, сором'язливі, прагнуть до самотності, непопулярні серед людей, однак володіють високими інтелектуальними здібностями, критичним мисленням. З іншого боку креативність також виявляється у людей, які прагнуть до домінування, сміливі у відстоюванні власних ідей, мають потреби в соціальних контактах, соціально активні, товариські і популярні серед людей [37].

Також дослідниці У. Михайлишин, І. Шмідзен виділили особистісні риси креативної людини: «самовпевненість, самовдоволення, невизнання соціальних обмежень, схильність до ризику, стійкість до перешкод навколишнього середовища, різного роду конфліктів» [37].

Аналізуючи визначення креативної особистості, звернемось до поглядів С. Яланської, яка називає креативною «особистість, межі творчості якої охоплюють дії від нестандартного розв'язку простого завдання до нової реалізації унікальних потенцій індивіда в певній галузі. Креативною є така людина, яка володіє певним переліком якостей, а саме рішучістю, умінням не зупинятися на досягнутому, сміливістю мислення, умінням бачити далі того, що бачать її сучасники і що бачили попередники. Ця людина володіє мужністю для того, щоб піти проти течії і зруйнувати те, чому вірить сьогодні більшість» [77].

За О. Кривопишиною, креативність доцільно розглядати як «один із системотвірних чинників структури особистості, що впливає на рівень розвитку особистості, та обумовлює її самореалізацію в майбутньому» [29].

На думку дослідників С. Дмитрієвої, Н. Гаврилової, креативна особистість «має потребу у саморозвитку, самовдосконаленні, здатна думати

по-новому, самостійно ставити перед собою цілі, пропонувати нестандартні рішення, чинити опір рутинності, орієнтується насамперед на майбутнє» [17].

За ствердженням О. Кривильової, розвиток креативності особистості залежить:

- від наявних знань, умінь та навичок, і ступеня їх об'єднання в єдине ціле (компетентності особистості);

- від природних задатків та якості вроджених нервових механізмів елементарної психічної діяльності (від індивідуально-психологічних властивостей та особливостей розумової сфери);

- від докладання зусиль людини до «тренування» мозкових структур, які беруть участь у здійсненні пізнавальних та психофізіологічних процесів [28].

На думку Т. Савченко-Галушко, на формування креативності впливають такі фактори мікросередовища, як:

- «не регламентованість поведінки; дозвіл собі творити, бути нестандартним, творчим, відкритим до нових знань і вражень, досвіду;

- предметно-інформаційна збагаченість навколишнього середовища, достатність ресурсів для творчого вирішення проблеми;

- наявність зразків креативної поведінки, коли інші також застосовують креативність» [58].

Розвитку креативності сприяють здійснення навчальної і професійної діяльності у креативний спосіб, що сприяє розвитку творчого потенціалу особистості. Завдяки неординарному розв'язуванню поставлених навчальних і професійних завдань, цілеспрямованому виконанню вправ, що сприяють розвитку креативності учнів, можна підвищити якість діяльності та формувати компетентну, емоційно та особистісно зрілу людину [5].

Важливість розвитку та підвищення креативності в особистості дорослого віку, на думку Н. Рибки, обумовлюється тим, що «креативну компетентність варто віднести до ключових компетентностей особистості,

адже вона виступає складовою будь-якої професійної діяльності, і пов'язана з передбаченням успіху людини у швидко мінливому світі» [53].

Отже, особистісний аспект розвитку креативності опирається на уявлення про суб'єктивний характер докладання зусиль для формування та вдосконалення своїх творчих здібностей, набуття готовності до нетрадиційного підходу до проблем, пошуку альтернативних способів їх вирішення тощо.

1.3. Психологічні особливості впливу індивідуальних властивостей особистості на розвиток креативності

Головною ознакою креативності особистості є творчі якості, тобто індивідуально-психологічні властивості, що відповідають вимогам її творчої діяльності і є передумовою успішності виконання поставлених завдань. Насамперед, для креативної особистості властива чітка спрямованість на творчість в органічній єдності з високим рівнем розвитку власних рис і якостей, що надає їй змогу досягти соціально і особистісно вагомих результатів в одному або декількох видах діяльності [28].

При цьому найсуттєвішою ознакою креативності особистості є наявність у неї творчих здібностей, що визначаються як індивідуально-психологічні здатності людини до здійснення творчої діяльності. Ці творчі здібності є похідними від психофізичних якостей особистості, вони тісно пов'язані зі спеціальними здібностями, що проявляються у певних творчих видах діяльності [28].

У праці Т. Савченко-Галушко при розгляді структурних компонентів креативності важливого значення надається індивідуальності особистості, що охоплює такі властивості і риси, як: темперамент і характер, інтереси, задатки, особисту історію розвитку, інші унікальні особливості, наприклад, інтуїція та ін. Дослідниця вказує, що компонент «індивідуальність» у структурі особистості включає в себе комплекс унікальних особливостей

(біологічних, фізіологічних, психологічних), що притаманні конкретній людині і впливають на розвиток у неї креативних здібностей [58].

При цьому Т. Савченко-Галушко вважає, що «темперамент, як тип вищої нервової діяльності має значний вплив на креативність особистості, що впливає не лише на швидкість і гнучкість мислення, але й на вибір нетрадиційних шляхів вирішення проблемного завдання» [58].

Зарубіжний науковець Л. Терстоун вказував, що у творчій активності особистості важливу роль відіграють її особливості темпераменту, вміння швидко засвоювати та продукувати нові, нетрадиційні ідеї (а не лише критично оцінювати вхідну інформацію та бачити проблеми). ставитися до них). На його думку, креативні рішення проблеми, творчі осяяння приходять до людини в моменти її релаксації, розсіювання уваги, а не тоді, коли вона повністю сконцентрована на вирішенні проблеми (цит. за Т. Савченко-Галушко [58]).

Надаючи великого значення в розвитку креативності особистості інтелектуальним здібностям, І. Свидрук виділяє наявність таких груп людей з різними рівнями інтелектуальної обдарованості:

- 1) «кмітливі», мають коефіцієнт інтелекту вище 135 балів (за шкалою Д. Векслера, при нормі – 100-115 балів)№;
- 2) «відмінники» особистості з високими показниками навчальних успіхів та досягнень (це можуть бути і школярі, і студенти, і професіонали-«відмінники»);
- 3) «компетентні» – особи з великим обсягом професійних знань і навичок, великим досвідом практичної роботи.
- 4) «талановиті» – особистості з надзвичайно високими інтелектуальними здібностями та успіхами, які здобули визнання у багатьох суспільно значимих сферах;
- 5) «дійсні креативи» – люди, які здатні продукувати багато оригінальних ідей, які відчувають потребу у вирішенні важких проблем.

б) «мудрі» – це особистості з екстраординарними інтелектуальними здібностями та можливостями, що пов'язані з аналізом та прогнозом щодо «повсякденного» життя [59].

На думку І. Свидрук, креативність у цих особистостей може бути різною, виявлятися як в окремих сферах життя, у роботі чи побуті, або й постійно [59].

У дослідженні В. Лисогор вказується, що креативність – це стійка властивість особистості, що обумовлює її здатність виявляти соціально значущу активність; рівень творчої обдарованості; прояви здатності до творчості. Відповідно автор вважає, що креативною є особа, яка володіє внутрішніми передумовами (нейрофізичні задатки, особистісні утворення, специфічні особливості когнітивної сфери), що створюють сприятливі умови для її творчої активності [32].

Подібне визначення дає й Л. Кохан: «креативна особистість – це така особистість, в якій внаслідок впливу зовнішніх чинників з'явилися особистісні здібності, потрібні для актуалізації її креативного потенціалу, в якій виникли нові, додаткові мотиви, що сприяють досягненню нетрадиційних, креативних результатів у різних видах діяльності» [27].

За даними Т. Коваленко, креативною особистістю називають особистість, яка має:

- внутрішні передумови для активної творчої діяльності;
- особистісні властивості, які обумовлюють здатність до креативного вирішення проблем;
- певну специфіку розвитку інтелектуальної сфери;
- нейрофізіологічні задатки, що дають можливість виконувати творчу роботу, тобто зовні нестимульовану пошуково-перетворювальну діяльність [24].

Зарубіжні науковці Р. Чавез-Еакле з колегами встановили зв'язок високого прояву креативності з високим прагненням до пошуку новизни,

схильністю до ризику, проявами наполегливості, і низьким значенням уникнення шкоди (цит. за В. Павленко [46]).

В дослідженні зарубіжних науковців Р. Мілграм та Є. Хонга, які вивчали залежність розвитку креативності від наявних інтелектуальних здібностей, рівня освіти, статі, визначено, що «з віком відбувається зростання впливу соціально-культурних детермінант на креативність. Тобто розвиток креативності у студентів є більш залежним від впливів оточення, цілеспрямованого процесу її формування. У дорослому віці тісний зв'язок між можливостями розвитку креативності та наявними інтелектуальними здібностями поступово втрачається» [82].

За результатами дослідження Н. Малій, «серед особистісних показників креативності переважну роль відіграють психічні явища емоційної та мотиваційної сфери, а саме показники інтелектуальної, комунікативної та загальної емоціональності, творчої активності, діяльній спрямованості, внутрішньої мотивації, спрямованості на активні дії у досягненні успіху» [36].

Інші автори, наприклад, В. Моляко серед основних якостей креативної особистості виділяють прагнення до нового, до оригінального вирішення відомих задач та творчого переосмислення нетрадиційних завдань, до заперечення звичного. При цьому, на думку В. Моляко, креативність особистості опирається на достатньо високий рівень знань та вміння аналізувати різні події і явища, порівнювати їх, на стійкий інтерес людини до певної сфери життя і роботи. Також до характерних ознак креативної особистості вчений відносить порівняно швидке і легке засвоєння різноманітних знань в обраній галузі (до якої є інтерес), систематичність і самостійність у творчій роботі [38].

До особистісних характеристик креативних осіб (зокрема, креативних педагогів) В. Ковальчук відносить:

- надання особливої цінності естетичним якостям досвіду сприйняття світу;
- широта інтересів і світогляду;

- енергійність, активність, працьовитість;
- схильність до вирішення складних завдань, здатність розуміти і розв'язувати парадокси;
- незалежність думок, автономність у прийнятті важливих, відповідальних рішень;
- інтуїція, розвинена емоційність;
- впевненість у собі, адекватна самооцінка, здатність до узгодження різних елементів Я-концепції;
- тверде усвідомлення себе як творчої особистості [25].

За даними Т. Савченко-Галушко, креативній людині властиві такі особистісні риси:

- незалежність – їй особистісні стандарти значно важливіші за групові норми, вона має схильність не підчинятися думкам, оцінкам і судженням інших людей;
- відкритість розуму – готовність креативної людини повірити своїм уявленням, чужим фантазіям, здатність до прийняття нового досвіду, незвичного погляду на проблему і життя;
- висока толерантність до невизначеності, певних нерозв'язних ситуацій, здатність до конструктивної активності у цих ситуаціях;
- прагнення до краси, розвинуте естетичне відчуття, здатність помічати красу навколо себе. [58].

Як вказує В. Антонішина, наявність будь-яких здібностей, у тому числі креативних, вимагає їх реалізації, але це відбувається не завжди саме по собі, буває, що потрібно певне спонукання. Таким джерелом активізації виступає мотивація, у даному випадку – креативна мотивація [2].

За свідченням В. Антонішиної, креативна мотивація – це «пусковий механізм», який «підштовхує» людину проявляти креативні здібності у творчій діяльності. Креативна мотивація знаходить своє відображення у креативній спрямованості людини, під якою розуміється система стійких цінностей, мотивів, які орієнтують людину у творчій діяльності.

Розраховуючи свої сили, час, можливості для досягнення креативної мети, людина за допомогою креативної активності мобілізує креативні здібності, долає інерцію. Креативна активність виявляється у потребі людини дізнатися, зрозуміти, знайти нестандартні шляхи самостійного вирішення виникаючих проблем [2].

Крім того, як вказує В. Антонішина, реалізація креативної активності пов'язана з домаганнями особистості (найкраще, коли вони виражаються на адекватно високому рівні, але не завищеному). Цей взаємозв'язок проявляється у виборі людиною ступеня складності завдання, на яке вона орієнтується у процесі творчої діяльності. Так, при низькому рівні домагань людина прагне не ризикувати і обирає легку задачу, щоб успіх був забезпечений напевно. При високому рівні домагань, навпаки, людина обирає найскладнішу задачу.

У дослідженні Л. Дідковської підтверджено, що респонденти з високою креативністю не схильні до сумнівів, вони сміливіші й рішучі у вчинках, не можуть довго розмірковувати, адже не бояться негативних наслідків власної поведінки чи осуду з боку оточуючих. Вони швидко приймають рішення щодо проблемних ситуацій та не відтягують з їх виконанням [16]. Крім того, креативним особам не характерні нав'язливі страхи, їм властиві спокійний настрій, стриманість, витримка, впевненість у своїх силах, врівноваженість. Спрямованість на досягнення мети супроводжується у високо креативних людей активністю, вони здатні до свідомого контролю над емоціями і поведінкою. Креативні респонденти не схильні до надцінних ідей, їм відсутня параноїдальність. Вони оптимістично сприймають власне життя, вміють знайти позитивні моменти і користь у всьому, що трапляється навколо. Ці люди толерантно ставляться до інших, визнають і цінують наявність у інших людей власних ідей і поглядів, а тому не нав'язують своїх поглядів і думок оточуючим людям [2].

Опитувані з низьким рівнем креативності – це особи з тривожно-помисливим типом характеру, їм властиві боязливість, нерішучість, постійні

сумніви, невпевненість у собі та своїх силах, чого в осіб високотворчих не спостерігається [16].

Отже, на розвиток креативності впливає рівень розвитку інтелекту, здатність до пізнавально-творчої діяльності, яка базується на достатньому рівні розвитку дивергентного мислення, уяви, пам'яті, мовлення. Із креативністю пов'язані різні психологічні та індивідуально-типологічні особливості особистості, особистісні якості, характерологічні показники тощо зовнішнього та внутрішнього характеру.

1.4. Психологічні передумови виникнення і подолання стресів у вчителів

Сучасне життя сповнене тривогами і стресами, що пов'язані не тільки із тривалою російсько-українською війною, але й труднощами організації щоденної продуктивної діяльності, реалізації професійних завдань, особливо у працівників сфери освіти. Через постійні ризики ракетних обстрілів та небезпеку для життя багато шкіл перейшли на дистанційну форму навчання, де вчитель транслює уроки через різні інформаційно-цифрові канали, а учні можуть підключатися до занять та виконувати поставлені завдання в онлайн режимі або опрацьовувати певні теми на самостійному вивченні.

Через часті повітряні тривоги, зриви навчального процесу, неможливість якісно підготуватися до проведення уроків і занять, труднощі з технічним доступом до інтернету – праця сучасних вчителів стала ще складнішою і стресовою.

Педагогічні працівники багато працюють, відчувають велику перевантаженість в обсягах робіт, у них часто виникають негативні відчуття, які зумовлюють їх виснажений емоційний стан, що призводить до професійного стресу [7].

При цьому, на думку І. Савенкової, В. Косенчук, «стрес у педагогічній діяльності допомагає вчителю мобілізувати власні зусилля для досягнення

мети, а тому часом є цілком позитивним явищем (еустрес). У цьому випадку стресу є конструктивним, стає стимулом, який спонукає вчителя відповідати поставленим викликам освіти XXI століття» [57]. Однак часто надмірний стрес не стимулює творчість педагога, а лише гальмує його успішність.

Як вказує Т. Палько, «професійний стрес зумовлює виникнення бар'єрів у професійній діяльності педагогів, блокує їхню комунікативну активність, негативно впливає на фізичне і психічне здоров'я. При цьому слід зважати, що існує певний оптимальний рівень професійного стресу, що необхідний для активної діяльності, і допомагає розвивати стресостійкість педагогів, а є негативний вплив хронічного стресу на життя і професійну діяльність педагогів» [48].

Серед стресових чинників, які впливають на професійну діяльність педагогів, М. Бутиріна та А. Новолаєв називають: підвищену тривожність, дратівливість, фрустрованість, виснаження, що зумовлюють виникнення синдрому «вигорання» – виснаження моральних, емоційних, фізичних сил, що відображається на ефективності професійної діяльності, так і психологічному самопочутті, на взаєминах з іншими учасниками освітнього процесу, негативно впливає на задоволеність собою, життям, працею [9].

Розглядаючи професійну діяльність педагогів сучасності, Т. Палько засвідчує складні завдання, які постали перед вчителями сьогодні – це організація дистанційного освітнього процесу, підвищений рівень емоційного стресу щодня, а у зв'язку з останніми подіями – додамо також і небезпеку для життя і здоров'я педагогів.

При цьому Т. Палько вказує на існування підвищеного рівня стресу в житті вчителів та учнів у сільській місцевості, які не мають якісного Інтернет-зв'язку та сучасного технічного обладнання, достатніх навичок роботи на освітніх платформах Google Meet, Zoom, не вміють користуватися відеохостінгом YouTube. Не вміють адекватно побудувати комунікативний процес з учнями, зважаючи на сучасні аспекти підліткової та молодіжної субкультури (вподобайки, емоджі, стікери, часті голосові повідомлення,

відеозв'язок та ін.). Не всі педагоги готові до переходу в інформаційно-цифровий вимір викладання навчальних дисциплін, «хоча діджиталізація виступає основним трендом сучасності та радикально змінює сутнісні характеристики усіх процесів суспільного життя. Сучасний педагог не може залишатися осторонь від цифрових технологій, що стали важливою частиною його професійного буття» [48]. Крім того, завдяки постійній роботі із саморозвитку і самоосвіти, підвищення кваліфікації, прагнення до вдосконалення компетентності педагоги завдяки залученню у світ ІКТ отримують цінний ресурс для навчання впродовж життя (самонавчання і самовдосконалення), що допомагає їм досягати успіхів та запобігати виникненню стресових ситуацій на роботі.

Відповідно до вказаного занурюючись у нові форми і методи організації професійної діяльності, педагоги розвивають власні здібності, підвищують компетентність, нарощують творчий потенціал, у них «з'являються можливості до постановки і розв'язання нових завдань, успіх яких залежить від розвитку стресостійкості» [48].

Відповідно до вказаного професійна діяльність педагогів тісно пов'язана із стресом і великим навантаженням, а також навчанням працівників швидко оволодівати новими способами організації освітньої діяльності, що допомагає організовувати освітній процес, запобігати стресу, та успішно долати життєві виклики.

Розглядаючи сутність поняття стресу, звертаємося до його визначення та характерних наслідків для здоров'я та продуктивності діяльності. Основоположником теорії стресу є Ганс Сельє, який встановив неспецифічну, загальну реакцію організму на зовнішні впливи, що потребують змін. Спочатку дану реакцію вчений назвав «загальним адаптаційним синдромом», і пізніше запропонував термін «стрес».

Найпоширенішим є визначення стресу як функціонального стану організму, що виникає внаслідок зовнішнього негативного впливу на його психічні функції, нервові процеси або діяльність периферійних органів.

Сучасні дослідники (Т. Дзюба [.] , Н. Пророк [.] та ін.) розуміють стрес як психофізичне напруження, що виникає у результаті складної життєвої чи екстремальної ситуації, а також супроводжується мобілізацією захисних систем організму і психіки. За визначенням Н. Пророк, «стрес (англ. stress – напруження) – це не специфічна реакція організму на певну ситуацію (наприклад, емоційний стрес – це захисна реакція організму, що спрямована на захист від впливу психічних чинників, які викликають надмірні емоції). Стресовими називаються ситуації, які вимагають певної функціональної перебудови організму, відповідної адаптації» [42].

Як зазначає О. Вознюк, «стрес є психофізіологічним «потрясінням» організму, що обумовлюється меншою мірою негативними чинниками зовнішнього середовища і більшою – психолого-світоглядним негативізмом особистості. Тобто соматичні реакції на той чи інший стимул зовнішнього середовища, в силу наявності невичерпних ресурсів механізму гомеостазу загалом не можуть вилитися в хвороби, однак підривають імунітет» [Вознюк О., с. 118].

Основними фазами стресу за Г. Сельє є: 1) фаза тривоги, коли організм мобілізується для своєчасної зустрічі із загрозою. Під час цієї фази відбуваються біологічні реакції, які обумовлюють боротьбу або втечу; 2) фаза опору, коли організм намагається опиратися загрозі, або справлятися з нею, якщо загроза продовжує діяти і її не можна уникнути; 3) виснаження, що характеризується вразливістю до втоми. Фізичні проблеми призводять до хвороб, виявляється неспроможність захисних механізмів і наростає порушення погодженості життєвих функцій.

За даними останніх досліджень науковців, негативну дію на організм людини здійснює не скільки гострий, короткотривалий стрес, як тривалий, виснажливий стрес середньої міри впливу, що поступово діє на захисні сили та зменшує здатність організму опиратися впливам зовнішнього середовища, правильно реагувати на екстремальні події. А. Ляшевич вказує, що чим

довше накопичується негативна психічна енергія, тим більшої шкоди вона може завдати, виснажуючи опірність психіки і тіла людини [35].

Зазвичай невеликий стрес має позитивні наслідки для організму. Наприклад, «адреналіновий сплеск допомагає швидко й ефективно відреагувати на загрозову ситуацію, а також пришвидшує реакції, поліпшує пам'ять. Зокрема, стрибок з парашуту або ж перегляд страшного фільму активують гіпокамп (ділянку мозку, яка відповідає за вивчення і запам'ятовування нової інформації, пригадування старої)» [14].

Однак, коли стрес триває довго, призводить до постійного стану напруженості, стає хронічним – виникають проблеми. Наприклад, у дорослих хронічний стрес може тривати кілька місяців через постійне хвилювання через кар'єру, фінанси, стосунки. «Коли людина часто переживає стрес, робота гіпокампу порушується і нові клітини формуються рідше. Такі порушення гіпокампу призводять до порушень пам'яті і зниження здатності до навчання» [14]. При цьому «стрес, що пов'язаний з невизначеністю, та із загрозою для здоров'я, найчастіше має негативні наслідки для психічного здоров'я і добробуту особистості, сприйняючи такі негативні стани, як депресія, емоційне виснаження і тривога» [50].

Розглядаючи сутність педагогічної діяльності та її стресогенність, О. Брюховецька зауважує, що «професійна діяльність працівника освіти містить безліч різноманітних стресів: інформаційних, емоційних, комунікативних. Стрес виступає одним із механізмів деструктивної професіоналізації, що викликає численні професійно-особистісні деформації: емоційне вигорання, синдром хронічної втоми, невропатизацію та ін.» [7].

С. Войтечко зауважує, що «професійна діяльність вчителя відноситься до найбільш напружених у психологічному плані видів праці і має певний розряд стресогенності, вимагає для своєї здійсненності високих запасів витривалості, резервів самовладання і саморегуляції, особистісних ресурсів. Професія вчителя висуває високі вимоги до наявності у педагогів

інтегральної характеристики стресостійкості та вмілості у вирішенні проблем і стресів» [13].

Професійний стрес виникає як неспецифічна фізична і психічна реакція працівника на напружені ситуації у професійній діяльності. При цьому дослідниця наголошує, що «тривалий професійний стрес може викликати замкнутість, відчуження, відособленість, відчуття непевності, вразливості, незадоволеності сформованими взаєминами, невротичну декомпенсацію» [7].

Л. Наугольник вказує, що професійний стрес виявляється також через: надмірну і додаткову завантаженість; неуважність; відчуття хронічного дефіциту часу; недостатню продуктивність професійної діяльності [39]. З іншого боку, на нашу думку, в сучасних умовах життя люди мають хронічний стрес через вплив війни, і вимагаючи від себе такої ж продуктивності, які раніше, або навіть навантажуючи себе ще більше, вони не лише не можуть досягти високих результатів, а ризикують вигоріти, «заробити» психосоматичні захворювання.

Наслідками дії на організм людини різноманітних стресорів є: «синдром хронічної втоми», психосоматичні захворювання, на які часто скаржаться пацієнти лікарям (шукаючи вияви різних хвороб), та психічні розлади невротичного рівня. За даними С. Злепко, О. Мінцера, «за характером походження стрес може бути: фізіологічний (викликається надмірним фізичним навантаженням); психологічний (зумовлюється складними взаєминами з іншими); інформаційний (породжується надмірністю, недостатністю або безсистемністю життєво важливої інформації); управлінський (зумовлений великою відповідальністю за прийняті рішення); емоційний (проявляється в ситуаціях загрози чи небезпеки)» [64].

Найпершим і найбільш сильним стресовим чинником в умовах війни є страх потрапити під обстріл, загрози влучання ракети, загибелі, інвалідизації та ін. За І. Павелко, «будь-яка невідома ситуація і небезпека є сильними стресорами, що викликають у людини почуття страху, тривоги, паніки (які є

формою виходу внутрішньої психічної напруженості), і підсилюють існуючі невротичні стани – неврози (невроз страхів і невроз нав'язливих станів) істеричний і невротичний; іпохондричні та параноїдальні реакції й поведінку, а також психосоматичні прояви». І. Павелко зазначає, що «відчуття небезпеки – це серйозне базове явище, яке викликає у людини неспецифічні психогенні реакції, що зачіпають в основному життєві інстинкти. А тому будь-яке серйозне випробування стимулює до переосмислення людиною свого життя, власних цінностей, уточнення сенсу свого існування» [45].

При цьому стрес та його вплив на організм людини залежить не лише від самого чинника стресу, а від вразливості особистості до неї та суб'єктивного значення певної події чи ситуації. В одних людей ситуації навіть явно небезпечні для їх життя не викликають стресів, а в інших – навіть найменші труднощі на роботі чи у сімейному житті призводять до стрес-реакцій та надовго вибивають із звичного режиму життя.

В. Осьодло звертає увагу на індивідуальне сприйняття ситуації як стресової, зауважує, що «тривога і стрес викликаються не зовнішніми чинниками, а думкою про ці фактори та ставленням суб'єкта до ситуації» [43].

Опираючись на погляди С. Войтечко, О. Дудник, Є. Лук'янчук, Т. Палько, і доповнюючи власними поглядами, можемо назвати такий перелік внутрішніх чинників виникнення стресу у педагогів сьогодні:

- відчуття напруження та постійного перебування у небезпеці (яке залежить або не залежить від місця проживання, перебування у зоні потенційних бойових дій чи підвищеної небезпеки з ракетних обстрілів);

- відсутність впевненості у завтрашньому дні; нестабільність соціально-політичної та економічної ситуації в країні; не визначеність майбутнього, не розуміння своєї ролі у поточному стані справ та життя країни [13];

- не можливість спланувати і реалізувати найближчі дні, тижні; зриви діяльності через форс-мажорні обставини, пов'язані з війною, людським фактором (не виконанням взятих на себе зобов'язань, вигоранням на роботі тощо);

- інформаційний стрес, що виникає через постійний пошук і читання новин про події на фронті та прикордонних областях, намагання бути в курсі всіх подій щодня; а також стрес «внаслідок інформаційних перевантажень, коли людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення у швидкому темпі з високою мірою відповідальності за їх наслідки» [34];

- емоційний стрес, коли «під впливом небезпеки, образ виникають емоційні зрушення, зміни в мотивації, характері діяльності, порушення рухової та мовної поведінки» [20].

- наполегливе прагнення досягнути намічених, але зазвичай нечітко визначених цілей, що стимулює метушливу поведінку, не раціональний розподіл сили і ресурсів, втрачання мотивації та енергії у процесі досягнення намічених цілей будь-якою ціною. За таких умов результати виконаної роботи не будуть приносити задоволення, а людина може втрачати сенс життя і розуміння свого призначення в цьому світі [13; 20];

- схильність збільшувати темп і кількість виконання своїх функцій. Замість уповільнення та надання собі достатньої кількості часу для якісного виконання поставлених завдань, спроба втиснути в робочий графік більшу кількість справ, які не може виконати людина за день, викликає напруження, стресовий стан, бажання пришвидшитися, що не тільки негативно впливає на роботу, а й призводить до психосоматичних симптомів;

- незвичайно висока швидкість розумових і фізичних реакцій. При високій розумовій чи фізичній навантаженості людина може відчувати значний стрес, а якщо її професійна діяльність пов'язана із високим ризиком чи мірою відповідальності – стрес тільки поглиблюється, особливо, коли вимагаються швидкі і беззаперечні результати [13; 20; 34; 48].

Отже, сутність поняття стресу пов'язується із не специфічною реакцією організму на певну ситуацію, яка вимагає певної функціональної перебудови організму, відповідної адаптації. Стрес постає психофізіологічним

«потрясінням» організму, адже супроводжується зниженням енергетичного тону, реалізується у ситуації інформаційної невизначеності.

1.5. Особливості розвитку креативності як ресурсу подолання стресів у вчителів

Стратегії поведінкової активності, що передбачають подолання стресу, визначаються у психології як копінг-поведінка, основоположниками дослідження якої вважають Р. Лазаруса і С. Фолкмана. Під «копінгом» Р. Лазарус і С. Фолкман розуміють «когнітивні і поведінкові способи подолання специфічних зовнішніх і внутрішніх вимог, які постійно змінюються і оцінюються людиною як значні або перевершують її можливості» [83]. Вказані дослідники зазначали, що форма поведінки в тій чи іншій ситуації (активний чи пасивний копінг) залежить від особистісних характеристик людини та від ситуації. Активна копінг-поведінка є цілеспрямованим усуненням або послабленням впливу стресової ситуації. Пасивна копінг-поведінка (пасивне подолання) передбачає використання різних механізмів психологічного захисту, що спрямовані на зниження емоційної напруги, а не на зміну стресової ситуації.

Великого значення у цьому процесі надаємо креативності як ресурсу особистості, який допомагає долати стрес, успішно вирішувати виникаючі проблеми і складні ситуації.

Загалом креативність є важливою особистісною рисою, необхідною не лише конкретній людині, а й всьому суспільству, всім його громадянам. Від сформованості креативності особистостей, на думку В. Форостюк, «залежить рівень розвитку суспільства, адже креативні люди здатні приймати не готові рішення, кимось нав'язані, а власні унікальні, нестандартні. Відповідно до цього освітня система підготовки зростаючих особистостей до дорослого життя, а також освітня система професійної підготовки майбутніх фахівців

потребує змін, цьому має сприяти творчий розвиток майбутніх педагогів, а також креативності кожної людини» [67].

Вважаємо слушною думку Л. Ткаченко, яка вказує, що «актуалізація розвитку креативності, творчих здібностей та обдарувань особистості передбачає формування її готовості до створення інноваційного продукту, в який вкладено інноваційні смисли, стимулювання людини до саморозвитку у напрямку підвищення креативності. При цьому людина має бути готова не лише продукувати інноваційні рішення, але й адекватно сприймати, розуміти смисли в творчості інших» [65].

На нашу думку, вказане особливо цінне для педагогів, адже вчитель не лише сам має бути креативним, а й адекватно реагувати на креативність учнів, надихати їх своїм прикладом, сприймати нестандартні, нетрадиційні способи вирішення поставлених завдань, які висловлюють вихованці. Креативний педагог зможе стимулювати учнів не лише до вияву креативності на уроках та у позанавчальний час, але й показати шлях саморозвитку креативності, допомогти, підтримати школярів у побудові планів з підвищення її показників.

Цінність формування креативності у педагогів також засвідчують Т. Яковишина та Ю. Шалівська, вони вказують, що «креативність як нешаблонний підхід поступово стає однією з тих навичок, яким надають перевагу і цінують у своїх працівниках керівники освітніх закладів» [76]. Саме креативність уможлиблює формування у педагогів умінь творчо обирати оптимальні способи професійної діяльності, планувати власну індивідуальну та колективну діяльність, прогнозувати її результати, мислити системно, самостійно працювати з великими потоками оновленої інформації, здійснювати проєктну діяльність, оцінювати ефективність своєї професійної праці [76].

Креативність виступає могутнім фактором розвитку особистості, що визначає її готовність змінюватися, відмовлятися від стереотипів. Це вказує, що креативність може використовуватися як чинник для успішного

подолання різних життєвих викликів і вирішення наслідків стресів. Адже креативна людина може знайти багато варіантів виходу із складної ситуації, розглядати проблему з різних аспектів, не зациклюючись на одному варіанті.

В сучасних умовах «креативність перестає бути характеристикою окремих особистостей, вона виступає обов'язковим атрибутом будь-якого виду трудової діяльності людини при оптимальній її реалізації» [17].

Слушною є думка В. Булах, що для профілактики наслідків стресу у житті «не варто ставити перед собою непосильні завдання. Але в межах своїх природжених здібностей слід зробити все, на що ви здатні, прагнути до вищої майстерності, не до досконалості, бо її не досягнути. Ставити її собі за мету означає заздалегідь прирікати себе на дистрес та невдачі» [8]. Це передбачає прагнення людини до креативного вирішення проблем, удосконалення своїх творчих здібностей та нестандартне задіявання власних ресурсів для подолання щоденних і професійних завдань.

Подолання стресу передбачає свідомі дії, внаслідок яких регулюється стан душевного комфорту, тобто відбувається адаптація до нових умов. Цей процес вимагає аналізу ситуації і вибір конструктивної поведінки, орієнтованої на вирішення проблем. Це довільний вибір самою людиною із арсеналу альтернативних варіантів саме тих, які на її думку найбільш підходять до певної ситуації. Так, вона може обрати: досягнення мети своїми силами (не відступати, пройти через стресову ситуацію, домогтися свого, застосовуючи наявну у неї сили і ресурси, використовуючи нестандартні підходи до вирішення проблем з опорою на власну креативність); за потреби звернутися за допомогою до інших людей; змінити своє ставлення до стресової ситуації і проблеми; змінитися самій, змінити свої установки та стереотипи, що сприятиме самоактуалізації, досконалості і реалізації потенційних можливостей [63].

Кожен вид поведінки у стресовій ситуації є індивідуальним та специфічним для конкретної людини, базується на суб'єктивному значенні стресової ситуації для педагога. Залежно від того, чого хоче людина, вони

обирає або вирішення проблеми, або її емоційне переживання (і докладання зусиль для відреагування на саму проблему, але не її подолання) або ж регулюванню взаємин із людьми та їх залученням до спільного вирішення проблем [75]. Найбільш ефективними є такі форми вирішення проблем і подолання стресів, як проблемний аналіз та пошук ресурсів для подолання; співпраця, пошук соціальної підтримки; підвищення самоцінності, усвідомлення себе як людини, яка володіє необхідними ресурсами і здатна самотійно здолати незгоди; оптимізм, позитивне ставлення до себе, до інших, довіра до світу, що допомагає легше сприймати проблеми не зациклюватися переживанні, переходячи до когнітивно-поведінкової діяльності з їх вирішення.

Значний вплив на поведінкову здатність людини опиратися впливу стресу, правильно вирішувати проблеми, мають індивідуальні особливості – оптимізм, почуття гумору, креативність, вольові якості, самоповага, доброзичливість, самоконтроль. А також оптимальний рівень тривожності, емоційної стійкості, толерантність до ситуацій невизначеності.

Ресурсами, які допомагають впоратися зі стресовими ситуаціями, правильно спланувати та побудувати власну поведінкову активність для подолання стресових умов, є високий рівень інтелекту та розвинені творчі здібності, особистісна креативність, інтернальний локус контролю, стійка самооцінка та позитивна Я-концепція, особистісні риси схильності до емпатії та довіри до світу й людей, а також ресурси соціального середовища (соціальне оточення, в якому проживає людина, уміння знаходити, адекватно приймати соціальну підтримку, і надавати її іншим людям) [63].

На думку О. Брюховецької, для успішного подолання стресів педагогічним працівникам має бути властива толерантність до професійних стресів, яка дає їм змогу самоорганізуватися в умовах стресу, протистояти його негативним впливам, що зумовлюють високе психологічне напруження, дозволяє запобігати емоційному перевантаженню [6].

Дослідниця О. Брюховецька зауважує, що у працівників освіти та керівників закладів освіти, які мають високий рівень толерантності до професійних стресів, виявляються такі типові риси, як енергійність та активність, високі творчі здібності, особистісна креативність, задоволеність власною працею. Для таких осіб стрес у професійній діяльності не сприймається як проблема. Вони готові зустрічатися з різними людьми, аналізувати досвід колег, набувати нового досвіду, їм властиве здорове почуття гумору, оптимізм [7].

Крім того, за В. Оверчук, для успішного вирішення стресових ситуацій дорослій людині знадобляться й професійні ресурси – це рівень знань, досвіду, індивідуальний стиль діяльності, що дозволяє регулювати професійну поведінку особистості [41].

Адекватний розвиток особистості та професіоналізму, вміння адаптуватися до мінливих умов сучасності спонукає педагога займати активну позицію щодо вирішення своїх проблем і подолання стресових ситуацій. І навпаки, за ствердженням Т. Ткачук [66], прояви дезадаптації, відхилення в поведінці, як правило, співіснують з непродуктивними стилями копінг-поведінки.

К. Гузь за Д. Отич вказують на зв'язок між впливом креативності і вибором особистістю окремих копінг-стратегій як стилю вирішення проблем та розв'язання стресових ситуацій. Дослідники вважають, що специфіка впливу креативності на процес подолання людиною важких життєвих ситуацій проявляється у тому, що висока креативність та її показники спричиняють вироблення активних і просоціальних копінг-стратегій, які забезпечують ефективне подолання ними складних життєвих ситуацій. І навпаки – низька креативність та показники зумовлюють обрання людиною малоефективних копінг-стратегій, зокрема пасивної та асоціальної [44].

Розглядаючи типові вибори копінг-стратегій у поведінці педагогів, варто вказати, що «доросла людина відрізняється достатньо високим рівнем самосвідомості: вона усвідомлює себе більш самостійною, самокерованою,

незалежною в матеріальному, юридичному, моральному і психологічному сенсі особистістю», а тому має бути здатною до вибору продуктивних способів долаючої поведінки в критичних, стресових ситуаціях [49].

У вирішенні проблемних, стресових ситуацій від педагогів, насамперед, очікується їхня висока особиста активність, свідомий підхід, що передбачає розуміння себе як суб'єкта діяльності та готовність користуватися власними ресурсами, інтелектуальними і творчими здібностями при подоланні стресів.

Як вказує Т. Ткачук, поступово з набуттям людиною життєвого і професійного досвіду, відбувається розширення вибору продуктивних стратегій, таких як «вирішення проблеми», «духовність», «професійна допомога». Підвищується значимість непродуктивних шкал, як «відволікання» і «розрядка». При цьому за результатами психологічних досліджень, необхідним є розвиток конструктивних стилів копінг-поведінки як досить стійкої особистісної характеристики [66]. Психологічна робота з розширення репертуару стратегій копінг-поведінки має носити випереджаючий характер та орієнтуватися на перспективи розвитку.

У праці О. Брюховецької подано комплекс заходів, які допомагають знижувати стрес у педагогів, формують їх стійкість до професійних стресів (на рівні освітнього закладу):

- гармонізація взаємин між керівництвом і педагогами, покращення психологічного клімату у закладі освіти;
- створення умов для згуртування колективу; залучення педагогічних працівників до прийняття значущих для колективу рішень, делегування керівником частини повноважень до інших педагогів, підтримання ініціативи та самостійності педагогічних співробітників;
- відмова від надмірного контролю над педагогами, уникання психологічного пресингу працівників;

- створення творчої атмосфери у колективі, заохочення креативності педагогічних працівників, зняття перешкод для професійного зростання і самореалізації педагогів;
- ефективна організація професійної діяльності педагогів та керівництва: збалансоване навантаження протягом навчального тижня і року, зручний розклад праці;
- покращення матеріально-технічної бази закладу освіти;
- соціальна підтримка, балансування між затраченими зусиллями та отриманою винагородою (заробітною платою) педагогічних працівників;
- організація психолого-педагогічного супроводу педагогічних працівників, профілактики професійного вигорання та деформації, проведення тренінгів та антистресових програм та ін. [7].

Приклад тренінгового заняття для педагогів з подолання стресів, навчання працівників користуватися конструктивними способами вирішення проблем, креативними засобами організації життєдіяльності наводяться у розробках багатьох психологів і вчених, наприклад, у працях О. Попової [52], С. Сокурєнко [62], Ю. Хомяк [70], Н. Цуняк [71] та ін.

На думку К. Ігнатенко, залучення педагогів до творчого самовираження, наприклад, під час проведення групових заходів з використанням елементів арт-терапії допомагає зцілювати душі учасників, загоїти фізичні та емоційні рани, підвищити здібність до самопізнання та отримати підтримку від інших людей. Завдяки залученню педагогів до творчої діяльності можна стимулювати їх особистісну креативність, підвищити рівень творчих здібностей у різних контекстах і сферах самореалізації. Зокрема, аналізуючи можливості творчої діяльності, К. Ігнатенко [23] вказує, що завдяки залученню педагогів до творчості, можна зцілити такі сфери, пошкоджені стресом, травмовані надзвичайними подіями життя:

- Творчість допомагає виразити власні емоції, які важко висловити словами. Малювання чи складання віршів можуть дати цінний ресурс

заспокоєння, знизити рівень стресу, стабілізувати настрій, покращити самопочуття;

- Творчість дає можливість для самовираження та самопізнання, допомагає людині висловити власні ідеї та переживання, збільшує можливості для самопізнання, покращує самооцінку. Комплексно це позитивно впливає на самопочуття і допомагає зцілювати душу після наслідків стресу;

- Творчість має ресурси для заспокоєння, розслаблення і частково має медитативний ефект. Зокрема, при розмальовуванні карток-антистресів, виготовленні мандал, плетінні ляльок-оберегів, вишивані символів можна знижувати рівні стресу та тривоги;

- Творчість може бути способом налагодження соціальної взаємодії з іншими, продуктивного спілкування з людьми поза межами професійного кола, що розширює сферу інтересів педагогів, збагачує їх світогляд, і допомагає креативно подивитися на світ. Зокрема, спільнота людей, об'єднаних інтересами та творчими хобі, може надати необхідну психологічну підтримку, зцілити душу людини, позбавити її від відчуття відчуженості та самотності (якщо таке виникає у робочому колективі) [23].

Заходи зменшення стресу в діяльності педагогів особистісному рівні передбачають: розвиток особистісної стійкості до стресу, підвищення психологічної та комунікативної компетентності; формування емоційної культури; підсилення творчих здібностей та креативності; розвиток впевненості в собі та здатності справлятися з проблемами, додати стреси [7; 54].

Однією з умов формування креативності педагогів Л. Петришин називає креативне середовище, де забезпечується підтримка особистісного простору креативного фахівця, активізується мотивація особистості до креативної діяльності [51].

За переконанням С. Шевченко, Б. Смірнова, «успішний розвиток креативності майбутніх фахівців залежить від використання ресурсів

освітнього середовища, включення у міжособистісне спілкування, організації форм і видів спільної творчості, врахування специфіки освітнього середовища» [74].

При цьому дослідниці виділяють такі характеристики освітнього середовища, що сприяють формуванню креативності майбутніх педагогів:

- дотримання принципу побудови креативного середовища, відповідність його змісту реалізованій програмі освітньої підготовки фахівців;

- насичення та урізноманітнення креативного середовища різними методами і засобами активної освітньої роботи майбутніх фахівців, що забезпечує зайнятість кожного студента;

- орієнтація на творчі можливості кожного студента та врахування його індивідуальних особливостей при розподілі творчих завдань, пошуку мотивуючих чинників, що стимулюватимуть креативність майбутніх педагогів [74].

Л. Рябовол вказує на доцільність проведення із майбутніми і діючими педагогами практичних занять для розвитку креативності фахівців. Доцільним є використання засобів активізації пошукової та дослідницько-винахідницької діяльності, використання інтерактивних (ігрових), проєктних технологій, кейс-методу, конструювання, моделювання та ін. Зокрема, цінними діалогові та імітаційні ігри, кейс-стаді, ігрове проєктування, та неігрові вправи (ситуація-проблема, ситуація-інцидент). Все вищевказане сприяє розвитку креативності особистості [56].

Цікавими є запропоновані у праці В. Форостюк вправи і техніки для розвитку креативності. Дослідниця рекомендує педагогам для розвитку креативності такі види діяльності:

- завести і користуватися блокнотом для нестандартних ідей;
- вивчати щось нове: наукові дисципліни, культурні пам'ятки, відвідувати нові місця, отримувати нові враження у подорожах тощо;

- спробувати виконувати щоденні завдання новими, інакшими способами;
- ставити собі іноді «А що буде, якщо...?», «А як я можу по-інакшому?»;
- дозволити собі творити і допускати помилки, шукати кращий варіант вирішення проблеми, якщо попередній не спрацював; пробувати і намагатися ще;
- придумати спосіб розвитку креативності, втілювати його самостійно;
- зменшити перелік «обов'язковостей» у списку щоденних справ, звільнити собі час для інновацій, творчої рефлексії та ін.
- придумайте спосіб розвитку вашої креативності самостійно [67].
- радійте життю, дивіться на все гарне, шукайте позитивні моменти в житті, надихайтесь красивими, естетичними моментами життя (картинами, музикою, подіями, враженнями, відчуттями);
- будьте щасливі, адже можливостей для цього вдосталь,
- «будьте самими собою, унікальними, як ви є, і водночас розвивайтесь у комфортному для себе темпі, старайтесь бути кращими, але будьте собою» [67].
- шукайте нестандартне у звичному, творіть, не звертайте або менше приділяйте увагу думці та реакціям оточуючих; робіть власний моральний вибір із врахуванням ваших цінностей, а не думки інших людей;
- намагайтеся шукати і бачити навколо себе позитив, чим більше ви його шукатимете, тим частіше він траплятиметься. І це розвиватиме вашу гнучкість мислення, надихатиме жити повним життям [67].

Висновки до 1 розділу

Креативність визначається як властивість особистості продукувати оригінальні рішення, її здатність до творчого розв'язання проблем, до продуктивного мислення, застосування нестандартних способів самореалізації. Креативність особистості виявляється в незалежності, відкритості розуму, високій толерантності до невизначених ситуацій, конструктивній активності в цих ситуаціях.

При цьому креативність є одним із особистісних конструктів, наявність яких використовується для конструктивного вирішення проблем. Саме креативність вказує на здатність особистості нестандартно підійти до вирішення проблеми і досягти успішного її подолання.

На розвиток креативності особистості впливає значна кількість факторів зовнішнього та внутрішнього характеру. Розвиток креативності залежить від наявного рівня творчих здібностей, розвитку інтелекту, здатності особистості до пізнавально-творчої діяльності, що базується на достатньому рівні розвитку дивергентного мислення, уваги, пам'яті, мовлення.

Також з креативністю пов'язані різні психологічні та індивідуально-типологічні особливості особистості, риси і характерологічні властивості. Зокрема, креативні особистості відрізняються такими рисами: широта інтересів і світогляду; активність, працьовитість; енергійність, наполегливість; високе прагнення до пошуку новизни, помічання проблемності і суперечностей у різних сферах життя; схильність до вирішення складних завдань; автономність у прийнятті важливих, відповідальних рішень; схильність до ризику; здатність до креативного вирішення проблем, готовність до нестандартного розв'язання ситуацій.

Креативність передбачає відмову від стереотипності мислення, виявляється у прагненні до створення чогось принципово нового на основі того, що вже існує.

Крім того, креативним особистостям властива стійка мотивація діяльній спрямованості, внутрішня спрямованість на активні дії у досягненні успіху; інтуїція, розвинена емоційність; адекватна самооцінка і впевненість у собі; усвідомлення себе як творчої особистості. Важливим чинником впливу на розвиток креативності особистості є мотивація, спонукання до креативності, що відображається у потребі креативної діяльності та вмінні здійснення її основних дій.

Стрес визначається як незвичайна ситуація, що вимагає від людини мобілізації її когнітивних, фізичних, поведінкових зусиль для подолання проблеми, що містить в собі певну загрозу для людини чи сприймається нею як виклик. Виникнення і переживання стресу залежить не тільки від об'єктивних чинників, а й від суб'єктивних, від особливостей сприйняття людиною проблеми, що значно впливають на динаміку розвитку стресу та його наслідки для людини. При цьому наслідками впливу стресу на людину виступають: зростання тривоги, агресії, ворожості, знервованості, виникнення психосоматичних захворювань. Від того, яку поведінку в стресовій ситуації вибере людина (вирішення проблеми, уникання, емоційне відреагування, пошук допомоги в інших людей), залежить успішність подолання виникаючих проблем.

Особистісні ресурси, які допомагають впоратися зі стресовими ситуаціями, включають: сміливість, відповідальність, наполегливість, креативність. Зокрема, завдяки розвиненій креативності педагог має сміливість використовувати різні способи реагування на стресовій події, дозволяє собі ризикнути і спробувати вирішити проблему по-новому, що може призвести до інноваційних рішень, вдалих результатів.

Важливою є як особистісна робота педагогів у розвитку власної стресостійкості та креативності, так і організовані керівниками тренінги та антистресові програми.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРЕАТИВНОСТІ ВЧИТЕЛІВ

2.1. Характеристика групи досліджуваних

Педагогічна діяльність належить до групи професій, у яких присутня безліч чинників психічного стресу. Психічна конституція тих, хто обирає педагогічну професію, - слабка нервова система, низька емоційна стійкість, схильність до почуття провини, тривожності та низька стресостійкість – сприяють деформації особистості професіонала та виникненню психосоматичних розладів.

Проте творчість є невід'ємною частиною особистості вчителя. Вчителі здійснюють багато етапів творчої діяльності на рівні інтуїції, але необхідними умовами для досягнення конкретних результатів є професійність, набір педагогічних компетенцій, умінь та особистісних якостей, важливих для професії. Знайомство з основними національними та міжнародними педагогічними концепціями, принципами, ідеями і правилами та відображення їх у власній діяльності – перший крок у професійному розвитку. У міру дорослішання вчителі опановують нестандартні способи розв'язання педагогічних завдань, спочатку запозичуючи їх у своїх попередників, а потім самостійно відкриваючи нові не тільки для себе, а й для інших, і передаючи свій досвід. Щоб досягти успіху в цій професії, вчителю потрібно багато читати (існує спеціальна література про психологічні спостереження багатьох розумних і досвідчених педагогів) і, головне, спрямовувати власне мислення на такі питання, які легко вислизають від нашої уваги.

Спілкування з учнями передбачає пошук гармонійних механізмів, створення нескінченного поєднання прийомів, методів і навичок, які дають змогу залучити учнів до бесіди та (або) спів-творчості, сформувати в них толерантне ставлення до оточуючих і створити позитивний настрій. Педагог-

творець демонструє вміння спілкуватися з учнями на рівних, без конфронтації, без вікових відмінностей, бути емоційно молодим і мудрим. Термін «менеджер» (у тому сенсі, що ці діти дуже керовані - піддаються дисципліні), який часто використовують стосовно вчителів, здається нам неприйнятним, нудним або, принаймні, неправильним. Управління - це навмисна модель поведінки, яка практично виключає рівноправне спілкування. Натомість викладач - це керівник, який залучає учнів до процесу спільної творчості та намагається встановити довірливі ментальні стосунки.

Творчі вчителі апріорі зацікавлені у спілкуванні з колегами, беруть активну участь у педагогічно-творчих проєктах, відкриті до спілкування з батьками своїх учнів і намагаються спільно досліджувати проблеми, що виникають у дітей [76]. Різноманітність спілкування впливає і на особистісний розвиток учителя. Спілкуючись із дітьми, входячи в різні групи та спільноти, педагоги вчать розпізнавати свої якості та особливості, оцінювати себе, переглядати та змінювати свої цільові установки.

Одним із головних критеріїв творчості є соціальна цінність їхніх досягнень. Якщо, наприклад, випускників, які залишають стіни освітнього закладу, розглядати як продукт творчої діяльності педагогів, то соціальна спрямованість педагогічної творчості стає цілком очевидною.

Дослідження професійного стресу розпочалося на Заході у шістдесятих роках 20-го століття. Виявлено різні реакції на стрес і типи поведінки в ситуації стресу. Кожна людина під час зіткнення зі складною, непередбачуваною ситуацією реагує по-своєму.

Залежно від частоти виникнення, сили, інтенсивності впливу стресових чинників, та індивідуально-психологічних особливостей особистості, людиною обираються найхарактерніші для неї способи і засоби подолання стресу, поведінкові копінг-стратегії.

Наслідком професійного стресу також можуть бути: порушення життєвого укладу, і загалом обмеження можливості пристосування до життя.

У випадках, що зайшли далеко, це навіть може призводити людину до самоізоляції. Крім того, надмірний рівень стресу знижує результативність професійної діяльності педагогів, виснажує життєві ресурси.

Підвищений рівень професійного стресу також може негативно впливати на всі органи та систему організму.

Стійкість до стресу є одним із найважливіших чинників безпеки особистості педагогів і збереження здоров'я в екстремальних умовах. Адаптована психічна діяльність, у тому числі зокрема професійна, є найважливішим чинником, що забезпечує людині стан здоров'я.

Феномен професійного вигорання вчителів досить широко вивчений у психологічній науці. Водночас існують теоретичні та емпіричні підстави, які вказують на важливість творчого підходу вчителя до професійної діяльності та свідчать на користь того, що креативність виступає чинником подолання вигорання представників професій соціономічної групи. Однак безпосереднього вивчення впливу рівня особистісної креативності на вміння протидіяти стресу вчителів не проводилося, і тому ця тема дослідження є актуальною.

Мета роботи – дослідження взаємозв'язку креативності та подолання стресу в педагогів.

З цією метою було організовано та проведено емпіричне дослідження.

Завдання:

Для досягнення мети визначені наступні завдання дослідження:

1) На основі теоретико-методологічного аналізу визначити основні напрямки вивчення креативності як психологічного феномену.

2) Організувати та провести емпіричне дослідження, проаналізувати результати діагностики психологічних особливостей прояву креативності у вчителів.

3) На базі результатів дослідження розробити рекомендації вчителям щодо розвитку та використання креативності як способу подолання стресу.

Об'єкт дослідження – профілактика стресу у педагогів.

Предмет дослідження – креативність як умова подолання стресу в педагогів.

Методи дослідження:

теоретичні – аналітичний огляд наукової літератури з досліджуваної проблеми, синтез і систематизація наукових даних;

психодіагностичні – використані такі методики: діагностика особистісної креативності (Ф. Вільямс, адаптація Є.Є. Тунік), діагностика рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко, методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI, адаптація М.Сирота і В.Ялтонський); статистичні – метод описової статистики. Результати дослідження оброблені за допомогою програми Excel.

2.2. Обґрунтування програми емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проблеми креативності проходило на базі Одеських гімназій у режимі онлайн за допомогою сервісу Google-форми. Опитування було розміщено в групах співробітників гімназій Viber. В опитуванні прийняли участь 95 педагогів, з них було обрано 60 педагогів зі стажем роботи до 5 років – це 1 група, та зі стажем роботи від 10 до 15 років – 2 група. Дослідження проведено у 2024 році. До 1 групи увійшло 30 педагогів, і до другої так само 30 педагогів. Розподіл респондентів по параметру «стаж роботи» за групами можна побачити в рис.2.2.1 та рис.2.2.2.

Стаж до 5 років

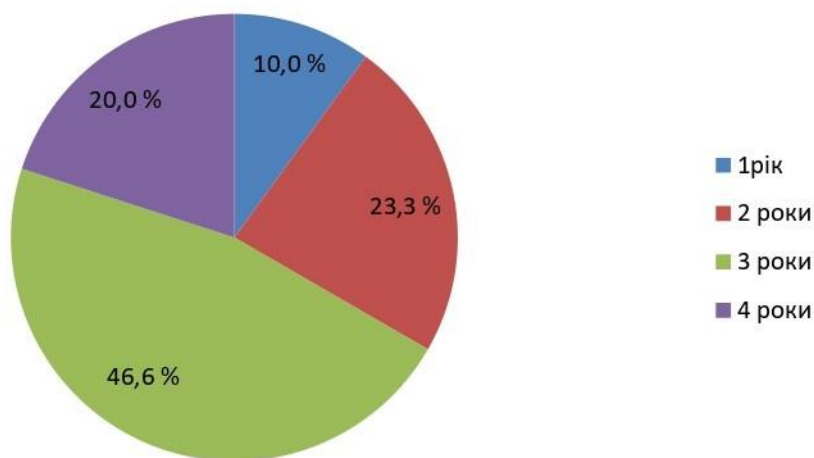


Рис. 2.2.1.

Розподіл респондентів по параметру «стаж роботи» у 1 групі (педагоги зі стажем роботи до 5 років).

Стаж від 10 років

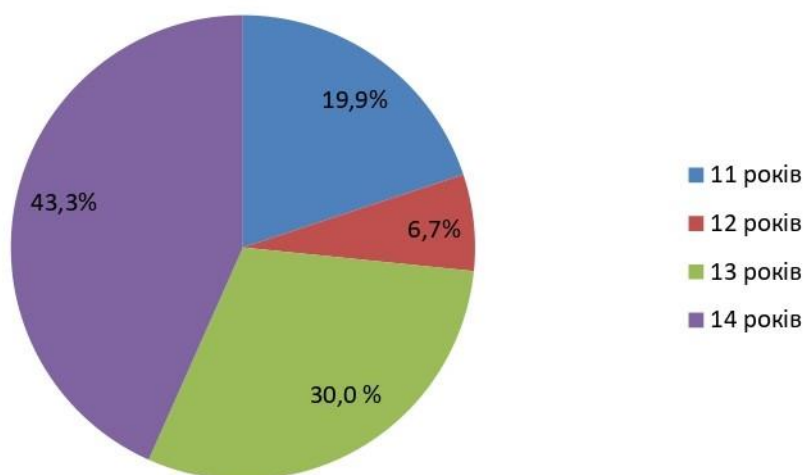


Рис. 2.2.2.

Розподіл респондентів по параметру «стаж роботи» у 2 групі (педагоги зі стажем роботи від 10 до 15 років).

2.3. Методики та методи дослідження

Діагностика особистісної креативності (Ф. Вільямс, адаптація Є.Є. Тунік).

Більшість тестів є модифікацією тестів Гілфорда і Торранса, показники за всіма тестами визначаються факторами, встановленими в дослідженнях Гілфорда, а саме:

- 1) Швидкість - характеризує швидкість творчого мислення;
- 2) Гнучкість - характеризує гнучкість творчого мислення, здатність до швидкого перемикання і визначається числом класів даних відповідей;
- 3) Оригінальність - характеризує оригінальність, своєрідність творчого мислення, незвичність підходу до проблеми та визначається числом відповідей, які рідко наводяться, незвичним вживанням елементів, оригінальністю структури відповіді;
- 4) Точність - характеризує стрункість, вибір адекватного рішення, що відповідає поставленій меті [81].

Дана методика дає змогу визначити чотири особливості творчої особистості: допитливість (Д); уява (У); складність (С) і схильність до ризику (Р). Незважаючи на її адресованість до юнацького віку, вона не втрачає своєї прогностичності й у зрілому віці.

Перед заповненням тесту дослідник дає таку інструкцію: це завдання допоможе вам з'ясувати, наскільки творчою особистістю ви себе вважаєте. Серед наступних коротких речень ви знайдете такі, які безумовно підходять вам краще, ніж інші. Їх слід позначити знаком «Х» у колонці «В основному вірно». Деякі речення підходять вам лише частково, їх слід позначити знаком «Х» у колонці «Частково вірно». Інші твердження не підійдуть вам зовсім, їх потрібно позначити знаком «Х» у колонці «Ні». Ті твердження, щодо яких ви не можете дійти до рішення, потрібно позначити знаком «Х» у колонці «Не можу вирішити».

Робіть позначки до кожного речення і не замислюйтеся довго. Тут немає правильних чи неправильних відповідей. Зазначайте перше, що спаде вам на думку, читаючи речення. Ви не обмежені в часі, але працюйте якомога швидше. Пам'ятайте, що даючи відповіді до кожного речення, ви маєте позначати те, що ви справді відчуваєте щодо себе. Ставте знак «X» у ту колонку, яка найбільше підходить вам. На кожне запитання виберіть тільки одну відповідь.

Діагностика рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко.

Методика діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко [81] призначена для оцінювання вміння випробуваного співпереживати партнеру по спілкуванню і розуміти його внутрішній світ.

Раціональний канал емпатії характеризує спрямованість уваги, сприйняття і мислення на сутність будь-якої іншої людини - на її стан, проблеми, поведінку. Це спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення партнера. У цьому компоненті не слід шукати логіку чи мотивацію інтересу до іншого. Партнер привертає увагу своєю буттєвістю, що дає змогу тому, хто емпатує, неупереджено виявляти його сутність.

Емоційний канал емпатії. Фіксується здатність того, хто емпатує, входити в емоційний зв'язок з оточуючими - співпереживати, брати співучасть. Емоційна чуйність у цьому разі стає засобом «входження» в енергетичне поле партнера. Зрозуміти його внутрішній світ, прогнозувати поведінку й ефективно впливати можливо тільки в тому разі, якщо відбулося енергетичне підстроювання до того, кого емпатують. Співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідника від того, хто емпатує, до того, кого емпатують, і назад.

Інтуїтивний канал емпатії. Цей бал вказує на здатність учасника бачити поведінку партнера, покладатися на підсвідомий досвід і діяти в ситуаціях, коли початкова інформація про партнера є неповною. На рівні інтуїції відбувається інтеграція та узагальнення різної інформації про партнера.

Інтуїцію слід вважати менш залежною від оціночних стереотипів, ніж від осмисленого сприйняття партнера.

Установки, які сприяють або перешкоджають емпатії, сприяють або перешкоджають функціонуванню всіх каналів емпатії відповідно. Емпатія, ймовірно, буде менш ефективною, якщо люди намагаються уникати особистих контактів, вважають недоречним виявляти турботу про інших або переконують себе в тому, що вони повинні спокійно ставитися до чужих переживань і проблем. Такі установки суттєво обмежують діапазон емоційних реакцій та емпатійного сприйняття. І навпаки, різноманітні канали емпатії є більш активними і надійними, якщо немає бар'єрів, спричинених особистісними установками.

Проникаючу здатність в емпатії визнано важливою комунікативною характеристикою, яка дозволяє людям створювати атмосферу відкритості, довіри, а також чесності. Кожен з нас своєю поведінкою і ставленням до партнерів сприяє або перешкоджає обміну інформацією та енергією.

Заспокоєння партнера сприяє емпатії, а атмосфера напруженості, неприродності, підозрливості перешкоджає формуванню емпатії.

Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI, адаптація М.Сирота і В.Ялтонський).

Дж. Амірхан [81] на основі факторного аналізу різних відповідей, що стосуються стресу, розробив «Індикатор стратегій подолання стресу». Він виділив 3 групи стратегій: розв'язання проблем, пошуку соціальної підтримки та уникнення. «Індикатор стратегій подолання стресу» є одним із найвдаліших інструментів дослідження базисних стратегій поведінки людини. Ідея цього опитувальника полягає в тому, що всі поведінкові стратегії, які формуються в людини в процесі життя, можна поділити на три великі групи:

Стратегія розв'язання проблем - це активна поведінкова стратегія, за якої людина намагається використати всі наявні в неї особистісні ресурси для пошуку можливих способів ефективного розв'язання проблеми.

Стратегія пошуку соціальної підтримки - це активна поведінкова стратегія, для ефективного розв'язання проблеми людина звертається за допомогою і підтримкою до оточуючих: сім'ї, друзів, значущих інших.

Стратегія уникнення - поведінкова стратегія, за якої людина намагається уникнути контакту з навколишнім середовищем, не розв'язувати проблеми.

Людина може використовувати пасивні способи уникнення, наприклад, занурення у хворобу або вживання алкоголю, наркотиків, може зовсім «піти від розв'язання проблем», використавши активний спосіб уникнення - суїцид.

Стратегія уникнення - одна з провідних поведінкових стратегій під час формування дезадаптивної, псевдоузгодницької поведінки. Вона спрямована на подолання або зниження дистресу людиною, яка перебуває на нижчому рівні розвитку. Використання цієї стратегії зумовлене недостатністю розвитку особистісно-середовищних копінг-ресурсів і навичок активного розв'язання проблем. Але вона може мати адекватний або неадекватний характер залежно від віку та стану ресурсної системи особистості, конкретної стресової ситуації.

Найефективнішим є використання всіх трьох поведінкових стратегій, залежно від ситуації. У деяких випадках людина може самостійно впоратися з труднощами, що виникли, в інших їй потрібна підтримка оточуючих, у третіх вона просто може уникнути зіткнення з проблемною ситуацією, заздалегідь подумавши про її негативні наслідки.

Процедура проведення. На бланку запитань представлено кілька можливих шляхів подолання проблем, неприємностей. Визначте, які із запропонованих варіантів Ви зазвичай використовуєте. Спробуйте згадати якусь одну серйозну проблему (ситуацію), з якою Ви зіткнулися за останній рік і яка змусила вас сильно хвилюватися.

Висновки до 2 розділу

Практично кожна людина стикається із ситуаціями, які вона суб'єктивно переживає як важкі, що порушують звичний перебіг життя. Переживання таких ситуацій часто змінює і сприйняття навколишнього світу, і сприйняття свого місця в ньому. Кількість складних ситуацій у житті сучасної людини значно зростає. Період воєнного стану, політичних, суспільно-економічних потрясінь, ламання колишнього устрою життя - причина виникнення багатьох складних проблем, з якими люди раніше не стикалися у своєму житті. Освітняни - це одна з найбільш вразливої категорії населення.

Креативність («творчість») можна віднести до загальних здібностей, оскільки вона відображає схильність людини до створення нового, оригінального продукту в різних сферах своєї діяльності. Креативність багато хто з психологів розглядає як вищий прояв феномена людини, одну зі складових її духовної та особистісної зрілості, інтегративну властивість особистості, пов'язану з іншими її рисами (ініціативністю, винахідливістю, незалежністю, емоційністю). Існує уявлення про те, що творчість (творчий підхід) є характеристикою особливого, якісно визначеного стилю діяльності, специфічного способу розв'язання особистістю життєвих завдань, що дає змогу розкрити її сутність.

Середовище, в якому трудиться педагог, є потужним стимулом для прояву креативних якостей особистості. Щоденні нестандартні ситуації, вимоги до випускників, що підвищуються, зміни в системі освіти, нові педагогічні ідеї, програми, підручники, методики, форми навчання - все це вимагає швидкої адаптації до нових умов і перманентного творчого підходу.

РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ

3.1. Аналіз результатів дослідження педагогів: методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана.

Як було зазначено, можна припустити, спираючись на вітчизняні дослідження останніх років, що рівень стресу (стомлення) пов'язаний із регіоном проживання педагогів (прифронтові регіони, центральні), а також зі специфікою місця роботи (школа, гімназія, заклад додаткової освіти). Ми вважаємо, що рівень стресу вчителів пов'язаний також із функціонуванням системи копінг-стратегій. При цьому основна маса вчителів перебуває у стані хронічного стресу (стомлення і перевтоми), безпосередньо пов'язаного з виконанням професійних обов'язків.

За допомогою методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI, адаптація М.Сирота і В.Ялтонський) було виявлено поведінкові стратегії, які формуються у людини в процесі життя (стратегії вирішення проблем, пошуку соціальної підтримки або уникнення). Було визначено різницю всередині груп і проведено порівняльний аналіз між групами.

Інтерпретація:

Вирішення проблем:

до 17 балів - дуже низький рівень

17 - 21 балів - низький рівень

22 - 30 балів - середній рівень

більше 30 балів - високий рівень

Пошук соціальної підтримки:

до 14 балів - дуже низький рівень

14 - 18 балів - низький рівень

19 - 28 балів - середній рівень

більше 28 балів - високий рівень

Уникнення:

до 16 балів - дуже низький рівень

16 - 23 балів - низький рівень

24 - 26 балів - середній рівень

більше 26 балів - високий рівень

Педагоги, як і багато людей інших професій, схильні приховувати свій стрес, як від самих себе, так і від оточуючих. Дослідження стратегій подолання стресу допомогло краще зрозуміти особливості поведінки вчителів з різним стажем роботи і дало можливість виявити деякі закономірності.

Далі описано розподіл рівня середньо групових значень по групах.

Таблиця 3.1.1.

Результати дослідження стратегій подолання стресу педагогів у відсотковому співвідношенні у 1 групі (педагоги зі стажем роботи до 5 років).

Шкали Значення	1 стратегія вирішення проблем	2 стратегія пошуку соціальної підтримки	3 стратегія уникнення
дуже низький рівень	10,0%	6,7%	36,7%
низький рівень	23,3%	19,9%	50,0%
середній рівень	46,6%	43,3%	10,0%
високий рівень	20,0%	30,0%	3,3%

Результати дослідження свідчать про те, що вчителі з меншим стажем роботи обирають такі стратегії подолання стресу, як стратегія вирішення проблем (середній рівень значення шкали спостерігається у 46,6%

респондентів, високий – у 20,0%) та стратегія пошуку соціальної підтримки (середній рівень значення шкали спостерігається у 43,3% респондентів, високий – у 30,0%). Стикаючись із проблемою, вони воліють її розв'язувати, шукати новіше способи її подолання. Вони також шукають соціальну підтримку у свого оточення. Приймають допомогу, тобто вчителі з меншим стажем роботи готові справлятися з труднощами самостійно та за допомогою інших людей, це активна позиція розв'язання проблем.

Стратегія уникнення (пасивна) у них виявлена меншою мірою: середній рівень значення шкали спостерігається у 10,0% респондентів, високий - тільки у 3,3%.

Таблиця 3.1.2.

Результати дослідження стратегій подолання стресу педагогів у відсотковому співвідношенні у 2 групі (педагоги зі стажем роботи від 10 до 15 років).

Шкали Значення	1 стратегія вирішення проблем	2 стратегія пошуку соціальної підтримки	3 стратегія уникнення
дуже низький рівень	50,0%	43,3%	6,7%
низький рівень	30,1%	43,3%	13,4%
середній рівень	19,9%	13,4%	53,3%
високий рівень	-	-	26,6%

З таблиці 3.1.2. видно, що вчителі з більшим стажем роботи навпаки, обирають здебільшого стратегію уникнення (середній рівень значення шкали спостерігається у 53,3% респондентів, високий – у 26,6%). Активні стратегії (вирішення проблем та соціальної підтримки) у них проявлено слабкіше.

Таким чином, виявлена різниця в результатах дослідження обох груп **підтверджує думку**: вчителі з меншим стажем роботи обирають активні стратегії вирішення проблем.

У викладачів зі стажем роботи до 5 років частіше проявляється стратегія вирішення, розв'язання проблем. Можливо, це пояснюється тим, що вони, на відміну від викладачів зі стажем роботи від 10 до 15 років, є більш упевненими в собі та емоційно стабільними, що забезпечує їхню стресостійкість. Також має місце фізична перевтома або професійне вигорання, що потребує додаткового дослідження причин низьких показників за шкалою вирішення проблем.

За результатами дослідження можна зробити ще одне пояснення низьких показників за шкалою стратегія вирішення проблем у 2 групі респондентів: скоріш за все основною причиною стресу на робочому місці є невідповідність того, що вимагає конкретна ситуація, тому, що в цій ситуації може зробити працівник. Так, збільшення кількості документації, сигнали тривоги та вимкнення стресу - все це може бути причиною тривалого перебування у стресових ситуаціях, що своєю чергою може сформувати певну стратегію подолання стресу.

Для виконання поставлених завдань дослідження, було використано методики діагностики рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко та діагностики особистісної креативності (Ф. Вільямс, адаптація Є.Є. Тунік).

3.2. Аналіз результатів дослідження рівня емпатійних здібностей

Підраховується кількість правильних відповідей за кожною шкалою, а потім визначається сума оцінка:

Раціональний канал емпатії: + 1, + 7, -13, + 19, +25, -31;

Емоційний канал емпатії: -2, +8, -14, +20, - 26, +32;

Інтуїтивний канал емпатії: -3, +9, +15, +21, +27, - 33;

Установки, що сприяють емпатії: +4, -10, -16, -22, -28, -34;

Проникаюча здатність в емпатії: + 5, -11, - 17, - 23, -29, -35,

Ідентифікація в емпатії: +6, +12, +18, - 24, + 30, -36.

Інтерпретація. Шкальні оцінки виконують допоміжну роль в інтерпретації основного показника рівня емпатії. Сумарний показник теоретично може змінюватися у межах від 0 до 36 балів. За наявними попередніми даними, можна вважати:

30 балів і вище – надзвичайно високий рівень емпатії;

29 - 22 – середній;

21 - 15 – занижений;

14 і менше балів – дуже низький.

Оцінки на кожній шкалі можуть варіюватися від 0 до 6 балів і вказувати на значущість конкретного параметру в структурі емпатії.

Таблиця 3.2.1.

Результати діагностики при використанні тесту дослідження рівня емпатійних здібностей (В.В. Бойко).

Канал емпатії	Група 1		Група 2	
	Середні значення	Стандарт. відхилення	Середні значення	Стандарт. відхилення
Раціональний канал	1,59	0,5085	2,10	0,7526
Емоційний канал	2,20	0,6894	2,36	0,7209
Інтуїтивний канал	1,50	0,7377	2,46	0,5723
Установки, що сприяють емпатії	1,73	0,6894	1,33	0,4837
Проникаюча здатність в емпатії	2,13	0,6732	1,96	0,6508
Ідентифікація	1,56	0,6316	2,36	0,6138

Як видно з таблиці 3.2.1. та рисунку 3.2.1., у педагогів з першої групи (з меншим стажем роботи) більше проявлені шкали:

- «Емоційний канал» (середнє значення 2,2; стандартне відхилення 0,6894). Вони здатні входити в одну емоційну «хвилю» з оточуючими, тобто співпереживати, брати співучасть. У цих педагогів сильно розвинена емоційна чуйність. Вчителі можуть зрозуміти внутрішній світ учнів,

співробітників, оточуючих, прогнозувати їхню поведінку й ефективно впливати через сприйняття їхнього емоційного стану. Це важливо, тому що співучасть і співпереживання виконують роль сполучної ланки, провідника від учителя до учня і назад.

- «Проникаюча здатність в емпатії» (середнє значення 2,13; стандартне відхилення 0,6732). Ця важлива комунікативна властивість учителів дає їм змогу створювати атмосферу відкритості, довірливості, задушевності. Вони своєю поведінкою і ставленням до учнів і співробітників створюють сприятливу емоційну атмосферу спілкування.

У педагогів з другої групи (з більшим стажем роботи) також проявлена шкала «Емоційний канал». На відміну від першої групи у них виявлено такі шкали:

- «Раціональний канал» (середнє значення 2,13; стандартне відхилення 0,6732). Увага, сприйняття і мислення педагогів спрямовані на стан, проблеми, поведінку іншої людини. Вчителі виявляють спонтанний інтерес до іншого, що відкриває шляхи емоційного та інтуїтивного відображення учнів, співробітників та інших оточуючих людей.

- «Інтуїтивний канал» (середнє значення 2,46; стандартне відхилення 0,5723). Інтуїція менш залежить від стереотипів, ніж осмислене розуміння партнерів. Високі показники шкали свідчать про здатність учителів з більшим стажем роботи бачити поведінку партнерів (наприклад, інших учителів, учнів), діяти за умов браку об'єктивної інформації про них, спираючись на досвід, що зберігається в підсвідомості, а не тільки на життєвий досвід.

- «Ідентифікація» (середнє значення 2,36; стандартне відхилення 0,6138). Висока бальна оцінка за цією шкалою свідчить про вміння зрозуміти іншого на основі співпереживань, постановки себе на місце партнера. Також шкала свідчить про легкість, рухливість і гнучкість емоцій.

Таким чином, показники ефективності емпатії у педагогів з великим стажем роботи доволі високі, незважаючи на те, що в них більше виражена

копінг-стратегія «уникнення». Але ж вони намагаються уникати особистих контактів, вважають недоречним виявляти цікавість до іншої особистості, переконують себе спокійно ставитися до переживань і проблем оточуючих. Це може свідчити про перевтому внаслідок надмірних фізичних і психологічних навантажень, спричинених як специфікою воєнного часу, так і внаслідок професійного вигорання, що є об'єктом додаткових досліджень.

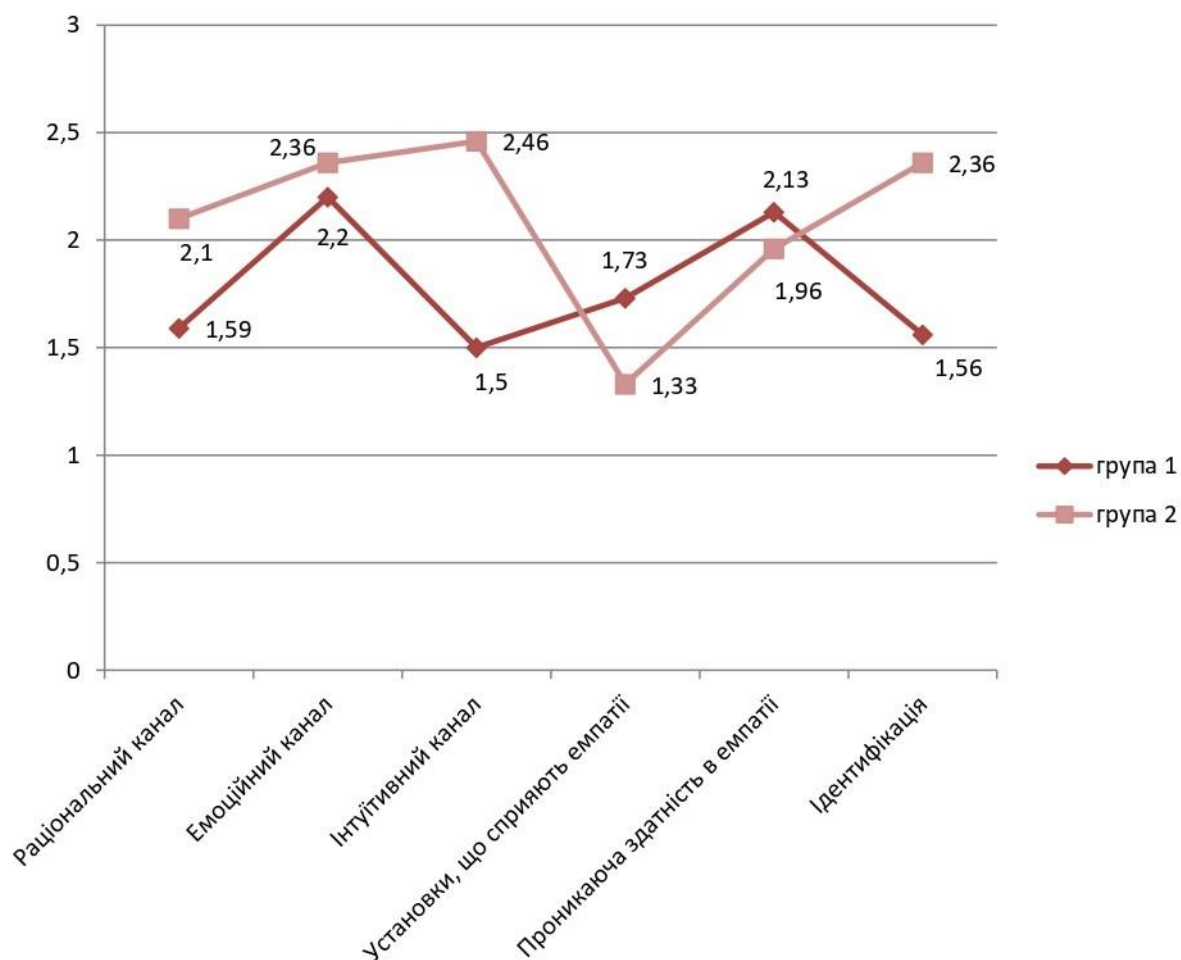


Рис. 3.2.1.

Результати діагностики при використанні тесту дослідження рівня емпатійних здібностей (середні значення).

1 група – вчителі зі стажем роботи до 5 років.

2 група – вчителі зі стажем роботи від 10 до 15 років.

Порівнюючи обидві групи (рис.3.2.1.) можна побачити, що середні значення різняться в обох групах за такими каналами емпатії, як: раціональний канал (1,59 в 1 групі і 2,10 - у другій), інтуїтивний канал (1,50 у 1 групі та 2,46 - у другій), ідентифікація (1,56 у 1 групі та 2,36 - у другій).

3.3. Аналіз результатів дослідження особистісної креативності педагогів

Творчість - провідна сила загальноісторичного прогресу і розвитку кожної людини, у ній укладено творчі засади науки, техніки, мистецтва, культури, соціального і морального життя людей та їхніх взаємовідносин. Творча діяльність, будучи невід'ємною стороною людської духовності та особистої свободи людей, виступає як соціальний механізм, що протистоїть регресивним лініям у розвитку суспільства. Креативність - це здатність дивуватися і пізнавати, вміння знаходити рішення в нестандартних ситуаціях, націленість на відкриття нового і здатність до глибокого усвідомлення свого досвіду.

Інтерпретація

Схильність до ризику:

- 13 – 12 – низький рівень
- 13 – 21 – середній рівень
- 22 – 26 – високий рівень

Допитливість:

- 12 – 13 – низький рівень
- 14 – 21 – середній рівень
- 22 – 24 – високий рівень

Складність:

- 13 – 12 – низький рівень
- 13 – 21 – середній рівень
- 22 – 26 – високий рівень

Уява:

- 12 – 10 – низький рівень
- 11 – 20 – середній рівень
- 21 – 24 – високий рівень

Загальний показник креативності:

-50 – 50 – низький рівень

51 – 83 – середній рівень

84 – 100 – високий рівень

Результати дослідження (середні значення та стандартне відхилення) представлені у таблицях 3.3.1, 3.3.2 та рис.3.3.1 нижче.

Обробку результатів проводили за допомогою комп'ютерної програми Excel.

Таблиця 3.3.1.

Результати діагностики при використанні тесту особистісної креативності (Ф. Вільямс, адаптація Є.Є. Тунік).

Шкали	Група 1		Група 2	
	Середні значення	Стандарт. відхилення	Середні значення	Стандарт. відхилення
Схильність до ризику	16,82	1,3645	13,24	1,6471
Допитливість	17,71	2,3278	13,93	3,2128
Складність	13,57	1,2021	15,12	1,8977
Уява	6,24	1,9263	8,03	2,3209

За результатами досліджень показник:

- «Схильність до ризику» у другій групі становить 16,82 (стандартне відхилення 1,3645), а в першій групі цей показник 13.24 балів (стандартне відхилення 1,6471), що є значно вищим. Педагоги з меншим стажем роботи більшою мірою схильні до ризику, ніж педагоги з великим стажем роботи. Вони схильні відстоювати свої ідеї, незважаючи на думку оточуючих, ставлять перед собою великі цілі, не виключають імовірності невдач і помилок, не піддаються думці оточуючих. Ймовірно, вони часто ризикують, щоб дізнатися, яким буде результат.

- «Допитливість» у другій групі становить 13.93 балів (стандартне відхилення 3,2128), а в першій групі цей показник 17.71 балів (стандартне відхилення 2,3278), що є теж значно вищим. Імовірно, вчителі з меншим стажем роботи прагнуть до пізнання світу, виявляють інтерес до різних тем,

вивчають і шукають нові шляхи мислення, досліджують нові ідеї та речі. Вони схильні шукати незвичайні варіанти розв'язання різних проблем.

Креативність тісно пов'язана як із цікавістю та дослідницькою поведінкою, так і з пошуком нових відчуттів - бажанням зробити щось нове та урізноманітнити свою діяльність.



Рис.3.3.1.

Результати розподілу середніх значень шкал в обох групах (тест особистісної креативності (Ф. Вільямс, адаптація Є.Є. Тунік).

1группа – вчителів зі стажем роботи до 5 років.

2 група – вчителів зі стажем роботи від 10 до 15 років.

- «Уява», результати другої групи вищі (8,03 балів), стандартне відхилення складає 2,3209, ніж у другої - 6.24 балів, стандартне відхилення складає 1,9263. Хоча результати вважаються низькими для обох груп, все ж таки більш розвинена уява у респондентів другої групи. Низькі показники пов'язані найімовірніше з тривалими карантинними заходами та військовими діями, які змушують сприймати реальність не в дуже позитивних барвах. Мріяти про різні місця та речі, думати про явища, з якими не стикалися; бачити те, що зображене на картинах і малюнках, незвично не так, як інші не є актуальним для них зараз.

- «Складність», показники вищі у респондентів другої групи (15,12), стандартне відхилення складає 1,8977. Це свідчить про те, що педагоги зі стажем роботи понад 10-ти років орієнтовані на пізнання складних явищ, виявляють інтерес до складних речей та ідей; полюбляють ставити перед собою важкі завдання та вивчати щось без сторонньої допомоги; виявляють наполегливість, щоб досягти своєї мети; пропонують занадто складні шляхи розв'язання проблеми, ніж це видається за необхідне; їм подобаються складні завдання. У респондентів зі стажем роботи до 5-ти років середній бал по цій шкалі 13,57, та стандартне відхилення складає 1,2021.

Таблиця 3.1.2.

Загальний показник креативності при використанні тесту особистісної креативності (Ф. Вільямс, адаптація Є.Є. Тунік).

	1 група	2 група
Загальний показник креативності	52,34	50,32

Загальні показники в групах порівняно однакові: 54,34 – у першій групі та 50,32 – у другій. У другій групі (педагоги зі стажем роботи від 10 до 15 років) ці показники все ж таки нижчі. Можливо це свідчить про те, що вчителі, незважаючи ні на які проблеми, а навіть певною мірою завдяки їм, обирають креативність як спосіб подолання стресу.

Різниця в показниках особистісної креативності в обох групах наочно відображена на рис. 3.3.1 Аналіз результатів дослідження за допомогою методики вивчення особистісної креативності засвідчив наявність психологічних особливостей прояву креативності вчителів будуть різними залежно від стажу роботи.

Якщо сприяти розвитку креативності в освітян, це б дало їм змогу успішно справлятися з багатьма викликами нашого часу та долати стресові ситуації успішно.

3.4. Рекомендації педагогам щодо розвитку та використання креативності як способу подолання стресу

Проблема стресу є науковою проблемою, на розв'язанні якої в останні роки були зосереджені зусилля вчених різних спеціальностей і напрямів. Однією з уразливих професій, схильних до стресів, є професія вчитель. Це показано як у теоретичній, так і в практичній частинах цієї роботи. Професія вчителя пов'язана із задоволенням інтелектуальних потреб. Поставивши понад усе інтелектуальні навантаження, учитель піддає організм нескінченним психічним перевантаженням.

У сучасних умовах впровадження нових освітніх стандартів нагальним для будь-якого керівника освітнього закладу є комплексне та якісне вирішення цілої низки нових завдань: і супровід дітей з особливими освітніми потребами, і проблеми досягнення особистісних і метапредметних результатів, і формування якісно нового типу професійного педагогічного мислення педагога, який сприймає зміни, що відбуваються, як нові можливості й альтернативи, а не як перешкоди для досягнення професійно значущих цілей. У зв'язку з цим очевидно, що педагоги повинні володіти знаннями про різноманітні прояви стресу, основні причини його виникнення, його закономірності, і, що найважливіше, володіти ефективними методами його оптимізації. Рівень стресостійкості, турбота про своє фізичне і психічне здоров'я, багато в чому залежить від самої людини, її бажання та вміння регулювати свій емоційний стан, користуватися тими чи іншими методами та прийомами саморегуляції.

Якщо звернутися до сучасних досліджень у царині психології, можна помітити, що значна частина наукових матеріалів присвячена розробці креативної компетентності як ефективного способу профілактики стресів. Провідною ідеєю формування креативної компетентності виступає особистісний і професійний розвиток, при цьому для цілісного формування креативної компетентності, з одного боку, необхідна спрямованість на

формування особистих креативних здібностей, з іншого боку - на навчання вчителів способів розвитку здібностей своїх учнів.

Творчість може проявлятися у будь-якому виді діяльності викладача, наприклад у педагогічній, комунікативній, організаторській. Під час формування тієї чи іншої компетентності в основу технології освіти необхідно закладати практичні дії учнів щодо розв'язання відповідних завдань (проблем). Наприклад, для того, щоб формувати комунікативну компетентність, необхідно залучити педагога до різноманітних комунікативних дій - бесіди, дискусії, переговори, ділові ігри тощо.

Креативна компетентність (як і будь-яка інша) формується і розвивається в процесі розв'язання системи навчальних і дослідницьких завдань на основі наявних знань, умінь і здібностей (попереднього досвіду). За такого навчання освоюються нові види досвіду: досвід виявлення та розв'язання проблем, досвід проектування та дослідження, досвід співпраці та спілкування, досвід аналізу та оцінювання результатів діяльності, досвід творчості тощо.

Для успішності науково-дослідницької роботи викладачеві необхідно крім наукової обдарованості володіти ще й відомими рисами особистості. До них належать ентузіазм по відношенню до своєї роботи та її завдань; старанність - здатність до тривалої і посидючої праці; дисциплінованість; здатність до критики і самокритики; вміння ладнати з людьми. Креативна компетентність викладача забезпечує ефективну науково-дослідницьку роботу, систематичне вдосконалення змісту роботи, систематичне вдосконалення змісту і методів навчання, накопичення плідної наукової та навчальної інформації, систематичне вивчення, аналіз та оцінку навчально-пізнавальної діяльності та поведінки учнів.

Методами формування креативної компетентності можна назвати евристичний (метод "мозкового штурму"), нестандартні запитання; дослідницький (метод проєктів, ситуацій, моделювання, експеримент, спостереження); рефлексивний (зворотний зв'язок).

Для розвитку таких компонентів креативності, як гнучкість і критичність розуму, є здатність ставити та розв'язувати нестандартні завдання, здатність до аналізу, синтезу та комбінування, здатність до перенесення досвіду, вміння бачити знайоме в незнайомому; подолання стереотипів.

Таким чином, у роботі наочно показано, що розвиток креативності, креативної компетентності вчителів безсумнівно є одним із найважливіших способів формування стресостійкості та профілактики психосоматичних захворювань. Однак під час вибору оптимальної стратегії реагування на стрес необхідно враховувати наступний важливий момент: повне зняття стресової активації значно знижує можливості людини максимально реалізувати себе в професійній діяльності, в той час, як надмірний стрес викликає серйозні порушення в організмі.

Своєчасна діагностика впливу стресового навантаження на професійну діяльність педагогів може дати змогу вчасно виявляти прогноз (наслідки професійного стресу), і проводити своєчасні заходи з профілактики та корекції особистісних станів педагогів (у напрямі підвищення психічної стресостійкості).

Отримані результати емпіричного дослідження засвідчують необхідність формування цілеспрямованої роботи з профілактики та корекції стресу (стомлення) педагогів, розроблення програм з освоєння різноманітних ефективних копінг-стратегій; коригування в бік зменшення рівнів професійного навантаження вчителя. На основі отриманих результатів може бути розроблено програму психологічного тренінгу стресостійкості для педагогів.

Висновки до 3 розділу.

Розглянувши дані роботи, можна зробити висновок про те, що креативність має вплив на стресостійкість особистості. Креативне мислення також сприяє підвищенню винахідливості та знижує ризики виникнення професійного вигорання в будь-якій сфері діяльності. Еустрес, своєю чергою, виступає в ролі мотивації та активізації креативного стилю мислення.

За результатами дослідження за допомогою методики вивчення особистісної креативності засвідчив наявність психологічних особливостей прояву креативності вчителів будуть різними залежно від стажу роботи.

За допомогою методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана виявлена різниця в результатах дослідження обох груп – вчителі з меншим стажем роботи обирають активні стратегії вирішення проблем.

Аналіз результатів нашого дослідження дає нам змогу припустити, що отримані дані є лише окремим проявом глибших взаємозв'язків між креативністю особистості та її професійним розвитком.

Таким чином, звертаючи увагу на відмінні характеристики професійного зростання вчителя, можна зробити висновок про безпосередній зв'язок професійного становлення з розвитком творчого потенціалу, креативності, вміння адаптуватися до зовнішніх умов педагогічної діяльності.

Наукова новизна і практична значущість дослідження полягають в узагальненні теоретичного матеріалу з даної теми та емпіричному вивченні психологічних особливостей прояву креативності педагогів з різним стажем роботи.

ВИСНОВКИ

Творчий характер професії педагога відзначали багато вчених, які представляють творчість як сутність педагогічної діяльності і вивчають роль креативності в цій професійній сфері.

Серед чинників, що заважають творчості, вчителі відзначають і страх невдачі, боязнь покарання за неї, постійну критику на їхню адресу представників адміністрації, що "взагалі відбиває бажання працювати", роз'єднаність педагогічного колективу, слабкі матеріальні стимули для підвищення ефективності педагогічної праці, розчарування в професії, заздрість колег та ін. Управлінський авторитаризм тягне за собою обмеження свободи особистості, що є неодмінною умовою для розвитку творчого потенціалу педагога. Головним достоїнством і чеснотою вчителя стають послух начальству, конформізм (бажання бути схожим на інших; страх висловлювати власну думку), який А. Маслоу вважав однією з перешкод розвитку творчої особистості.

Педагогічна професія належить до категорії професій, особливо вразливих перед стресом, оскільки педагогу доводиться розв'язувати різноманітні професійні завдання за умов нестачі часу та інформації, постійного відкритого контакту з людьми, який передбачає значні емоційні та енергетичні витрати. Професійна діяльність сучасного педагога вимагає постійної та максимальної мобілізації його власних ресурсів. В умовах інтенсивних соціальних трансформацій, у пошуку шляхів виходу з проблемних ситуацій педагогам потрібні креативність і досвід внутрішньої гармонізації. Професійний стрес представників педагогічної діяльності може викликатися взаємодією стресогенних чинників, пов'язаних і не пов'язаних із роботою, з особистісними характеристиками вчителя.

В освітньому закладі дуже часто людина-творець зазнає відчуження, бо не вписується в загальноприйняті рамки, дратує своєю відкритістю, ініціативністю, проявом активності всередині та поза стінами навчального

закладу. Не рідкісні випадки, коли педагог постійно проводить майстер-класи, бере участь у конкурсах, форумах, серед вихованців має переможців олімпіад тощо, але не підтримується керівництвом освітнього закладу, насторожено і навіть вороже сприймається колегами та постійно стикається з нерозумінням, нетактовністю з боку оточуючих. Це може стати ще одним фактором зниження мотивації до творчості педагога.

Креативність є потенціалом, внутрішнім ресурсом людини, що виявляється у здатності до конструктивного, нестандартного мислення та поведінки, а також усвідомлення та розвитку свого досвіду. Таке розуміння охоплює як когнітивні, так і особистісно-поведінкові параметри креативності, і відображає сутність креативності як ресурсу особистісного розвитку, що дає можливість розглядати цей феномен у контексті професійної діяльності та професійного розвитку особистості.

У даній дипломній роботі проведено теоретико-методологічний аналіз вивчення психологічних особливостей прояву креативності вчителів із різним стажем роботи.

Результати цього дослідження дали змогу сформулювати такі висновки.

1) Теоретико-методологічний аналіз дозволив визначити основні напрямки вивчення креативності як психологічного феномену. Виявлено, що креативність є властивістю особистості продукувати оригінальні рішення, вона є одним із особистісних конструктів, наявність яких використовується для конструктивного вирішення проблем. На розвиток креативності особистості впливає багато факторів. Її формування залежить від наявного рівня творчих здібностей, здатності особистості до пізнавально-творчої діяльності, що базується на достатньому рівні розвитку когнітивних процесів. Виокремлено особистісні ресурси, які допомагають впоратися зі стресовими ситуаціями.

2) Емпіричне дослідження дозволило зробити висновок про те, що креативність має вплив на стресостійкість особистості. Креативне мислення

також сприяє підвищенню винахідливості та знижує ризики виникнення професійного вигорання в будь-якій сфері діяльності. Еустрес, своєю чергою, виступає в ролі мотивації та активізації креативного стилю мислення. За результатами дослідження за допомогою методики вивчення особистісної креативності засвідчив наявність психологічних особливостей прояву креативності вчителів будуть різними залежно від стажу роботи. За допомогою методики «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана виявлена різниця в результатах дослідження обох груп: вчителі з меншим стажем роботи обирають активні стратегії вирішення проблем. Аналіз результатів цього дослідження дає змогу припустити, що отримані дані є лише окремим проявом глибших взаємозв'язків між креативністю особистості та її професійним розвитком. Таким чином, звертаючи увагу на відмінні характеристики професійного зростання вчителя, можна зробити висновок про безпосередній зв'язок професійного становлення з розвитком творчого потенціалу, креативності, вміння адаптуватися до зовнішніх умов педагогічної діяльності.

3) Отримані дані обґрунтовують також перспективність подальшого дослідження глибинних механізмів впливу рівня креативності на успішність подолання зовнішніх і внутрішніх бар'єрів професійного розвитку педагогів, результати якого можна використати для розроблення психологічних тренінгів, ґрунтованих на розвитку креативності в контексті професійної сфери.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрієвська В. В. Креативність. *Енциклопедія освіти / під ред. В. Г. Кремень*. Київ: Юрінком Інтер, 2008. С. 432.
2. Антонішина В. Л. Структурний аналіз поняття «креативність» у психолого-педагогічних дослідженнях. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : збірник наукових праць*. Київ, 2011. Вип. 15, Кн. I. С. 97-107.
3. Антонова О. Є. Креативність у структурі педагогічної обдарованості сучасного педагога. *Андрогогічний вісник*. 2012. № 3. С. 19-30.
4. Антонова О. Концептуальні підходи до виділення ознак креативності. *Креативна педагогіка. Наук.-метод. журнал Академії міжнародного співробітництва з креативної педагогіки*. Вінниця, 2014. Вип. 8. С. 59-67.
5. Беженар А. А., Янківська Г. А. Розвиток креативності як спосіб формування компетентної особистості в загальній середній та професійній освіті. *«Народна освіта»*. 2017. Вип. 1. С. 62-67.
6. Брюховецька О. В. Психологія професійної толерантності керівників загальноосвітніх навчальних закладів. Київ, Україна: Інтерсервіс, 2018, 360 с.
7. Брюховецька О. В. Формування толерантності до професійного стресу у керівників закладів середньої освіти. *Вісник післядипломної освіти. Серія «Соціальні та поведінкові науки»*. 2019. Вип. 9(38). С. 10-24.
8. Булах В. Стрес та його вплив на організм людини. *Медсестринство*. 2014. Вип. 3. С. 10–15.
9. Бутиріна М., Новолаєв А. Шляхи попередження «професійного вигорання» педагогів. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2016. Вип. 15. С. 265-270.
10. Василькевич Я. З. Креативність як інтегральна творча здібність: Теоретичні основи вивчення. *Наукові записки. Серія «Психологія і педагогіка»*. 2013. Вип. 24. С. 25-29.

11. Вознюк А. В. Особливості розвитку педагогічної креативності педагогів в умовах інноваційних змін. *Синергетичний підхід до проєктування життєвого простору особистості* : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. С. 46-50.
12. Вознюк О. В. Здоров'я людини – фундаментальний чинник, умова запобігання COVID-19. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник* / за наук. ред. В. Г. Кременя. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 116–123.
13. Войтечко С. М. Стрес та стресостійкість у професійній діяльності педагогічних працівників. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми)* / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 27–30.
14. Гордієнко А. С. Сутність та передумови виникнення стресу у стані напруженості. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми)* / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 38–41.
15. Дзюба Т. М. Авторитарна копінг-поведінка у професійних комунікаціях педагога: Особливості загроз професійному здоров'ю. *Психологічна допомога: від кризи до ресурсу. Матеріали III Всеукраїнського науково-практичного форуму (21–26 квітня 2020 року, м. Суми)* / за заг. ред. А. В. Вознюк. Суми : НВВ КЗ СОІППО. 2020. С. 55–57.
16. Дідковська Л. І. Психологічні особливості феномена креативності у старшокласників. *Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України*. 2013. Вип. 21. С. 117-128.
17. Дмитрієва С. М., Гаврилова Н. В. Методи дослідження творчих здібностей школярів: Посібник-практикум. Житомир, 2002. 40 с.
18. Довгань Л. Є., Ситник Н. І. Креативний менеджмент: Навч. посібник. Київ: НТУУ «КПІ», 2014. 248 с.

19. Донченко О. С. Поняття креативності в психологічних дослідженнях. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (1). С. 121-126.
20. Дудник О. А. Вергуляцька А. Є. Стрес та стресостійкість у педагогічній діяльності. «Актуальні питання психології: теорія, методика, практика» *Матеріали XII-тої Всеукраїнської наукової Інтернет конференції (Умань, 11-12 жовтня 2023 року)*. Умань 2023. С. 19-22.
21. Дяченко О. Д. Креативність як фактор підвищення якості освіти. *Вісник: зб. наук. пр. Серія: Педагогіка*. 2012. Вип. 127. С. 139-141.
22. Загурська С. М. Розвиток креативності як психолого-педагогічна проблема сучасної освіти. «*Народна освіта*». 2020. Вип. 1 (40). С. 19-25.
23. Ігнатенко К. Як творчість може зцілювати та давати ресурс жити. *Думка психолога*. URL: <https://sd.ua/news/18875>.
24. Коваленко Т. М. Творчість і креативність – риси майбутніх фахівців у вищій економічній освіті. *Вісник НТУУ«КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка : збірник наукових праць*. 2009. № 3(27). Ч. 2. С. 35–41.
25. Ковальчук В. І. Феномен креативності в діяльності керівника навчального закладу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціологія. Психологія. Педагогіка»*. 2009. Т. 1. С. 89–93.
26. Корнієнко В. О. Креативність, як вона є. *Матеріали I Науково-технічної конференції підрозділів Вінницького національного технічного університету НТКП ВНТУ (2021) (10-12 березня 2021)*. Вінниця, 2021. URL: <https://conferences.vntu.edu.ua/index.php/all-hum/all-hum-2021/paper/view/12549/10477>.
27. Кохан Л. В. Формуємо креативно-емпатичну особистість. *Вивчаємо українську мову та літературу*. Харків : Основа, 2011. № 16. С. 12-16.

28. Кривильова О. А. Творчість керівника навчального закладу. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова* : зб. наук. пр. Серія 16 «Творча особистість учителя: проблеми теорії і практики». К., 2013. Вип. 19 (29). С. 25–28.
29. Кривопишина А. О. Психологія творчості : конспект лекцій. Суми : Вид-во СумДУ, 2009. 81 с.
30. Крижановська Т. Специфічні риси креативності як соціальної практики. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2023. Вип. 46. С. 86-93.
31. Лавриненко Л. М. Креативність в освіті: спроба аналізу проблеми. *Вісник Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. 2011. № 14 (168). Ч. I. С. 156-160.
32. Лисогор В. М. Стратегії розробки інструментарію креативного менеджменту у системі інноваційних педагогічних технологій. *Креативна педагогіка*. 2011. № 4. С. 65-71.
33. Лобода О. Креативність як основа психічного здоров'я особистості. *«Наука і освіта»*. 2010. № 3. С. 61.64.
34. Лук'янчук Є. Стрес як нагальна медико-соціальна проблема в умовах військової агресії. *Український медичний часопис*. 2023. URL: www.umj.com.ua/uk/publikatsia-84423-stres-yak-nagalna-mediko-socialna-problema-v-umovax-vijskovoї-agresii.
35. Ляшевич А. М. Стрес та вікові особливості людського організму. *Біологічні дослідження*. 2017. С. 327–328.
36. Малій Н. Ю. Психолого-педагогічні особливості розвитку креативної складової професійного мислення майбутніх педагогів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – «Педагогічна та вікова психологія». Хмельницький, 2010. 20 с.
37. Михайлишин У. Б., Шмідзен І. Ю. Теоретичний аналіз проблеми взаємозв'язку девіантної поведінки та креативності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. XI Вип. 19. С. 307-319.

38. Моляко В. А., Рибалка В. В. Теорія виховання творчої особистості на основі стратегіального підходу. *Практична психологія та соціальна робота*. 2007. № 6. С. 1-16.
39. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 324 с.
40. Ніколаєнко Л. І. Творчий потенціал особистості як предмет зарубіжних та вітчизняних досліджень: Теоретичний аналіз. *Журнал «Науковий огляд»*. 2016. № 1 (22). URL: <https://naukajournal.org/index.php/naukajournal/article/view/673>.
41. Оверчук В. А. Особливості опановуючої поведінки особистості в подоланні кризових станів. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 5. С. 223–227.
42. Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи. Навч. посібник. Том 1. / Авт. кол.: Н. Пророк, О. Запорожець, Л. Гридковець, Л. Царенко та ін.; заг. ред. Н. Пророк. Київ, 2018. 208 с.
43. Осьодло В. І. Особистісні чинники подолання стресових ситуацій в особливих умовах. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 14. Ч. I. С. 243–253.
44. Отич Д. Д., Гузь К.В. Креативність як копінг-ресурс підлітків. *«Молодий вчений»*. 2015. Вип. № 9 (24). Ч. 2. С. 131-135.
45. Павелко І. І. Психологічна характеристика пандемійної кризи як конфлікту між людиною та коронавірусом. *Психологія і педагогіка у протидії пандемії COVID-19: Інтернет-посібник / за наук. ред. В. Г. Кременя*. Київ : ТОВ «Юрка Любченка», 2020. С. 160–168.
46. Павленко В. В. Креативність: сутнісна характеристика поняття. *Креативна педагогіка: наук.-метод. журнал Академії міжнародного співробітництва з креативної педагогіки «Полісся»*. Житомир, 2016. Вип. 11. С.120–131.
47. Павленко В.В. Креативність учителя як чинник розвитку педагогічної творчості. *Формування дидактичної компетентності педагогів*

дошкільної та початкової освіти : збірник науково-методичних праць. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2015. С. 145–150.

48. Палько Т. В. Професійний стрес: причини та наслідки. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка. Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія.* 2020. Т. ІХ. Вип. 13. С. 278-284.

49. Панченко С. М. Психологічні особливості дорослої людини як суб'єкта навчання. *Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України.* 2013. Вип. 3. URL: http://nbuv.gov.ua/j-pdf/Vnadps_2013_3_35.pdf.

50. Паскевська Ю. А. Модель реагування на психологічні потреби працівників охорони здоров'я, які виникають внаслідок коронавірусної пандемії: Індивідуальний, управлінський та організаційні рівні. *Психологічне здоров'я персоналу організацій в умовах пандемії COVID-19: проблеми та технології забезпечення : матеріали XIV Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції з організаційної та економічної психології (21 травня 2020 року).* Київ-Біла Церква, 2020. С. 47–50.

51. Петришин Л. Й. Креативне середовище як педагогічна умова формування креативності майбутніх соціальних педагогів. *Соціальна педагогіка: теорія та практика.* 2013. № 2. С. 61–71.

52. Попова О. Л. Тренінгове заняття з педагогами «Стрес у роботі педагогів під час воєнного стану, його профілактика та шляхи подолання». URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-z-pedagogami-stres-u-roboti-pedagogiv-pid-chas-voennogo-stanu-yogo-profilaktika-ta-shlyahi-podolannya-362159.html>.

53. Рибка Н. Творчість, креативність та філософські теорії гумору. *Докса.* 2016. Вип. 1 (25). С. 44–52.

54. Розов В. І. Адаптивні антистресові технології. Київ, Україна: Кондор, 2005, 278 с.

55. Розова Т. М. Креативність як чинник розвитку професійно-комунікативних здібностей майбутніх психологів: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 2007. 23 с.
56. Рябовол Л. Т. Креативність як предмет психолого-педагогічних досліджень вітчизняних вчених. *Наукові записки. Серія: «Педагогічні науки»*. 2020. Вип. 190. С. 42-47.
57. Савенкова І., Косенчук В. Психологічні особливості професійного стресу у вчителів. *Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (20). С. 48-53.
58. Савченко-Галушко Т.О. Структура креативних здібностей. *Студентський альманах*. 2013. Вип. 3. URL: http://umo.edu.ua/images/content/nashi_vydanya/stud_almanah/v_1/47.pdf.
59. Свидрук І. І. Суть креативності та передумови лідерства в креативному менеджменті. *Науковий вісник НЛТУ України*. 2013. Вип. 23.11. С. 372-279.
60. Семенова Р. О. Теоретико-методологічні засади розробки проблеми обдарованості: Здобутки і перспективи. *Актуальні проблеми психології: Проблеми психології обдарованості*. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка. 2008. Т. 6. Вип. 3. С. 23-36.
61. Смутьсон М. Л. Психологія розвитку інтелекту. Київ: Нора-друк, 2003. 298 с.
62. Сокурєнко С. С. Арт-терапія як допомога при травматичному стресі. URL: <https://naurok.com.ua/art-terapiya-yak-dopomoga-pri-travmatichnomu-stresi-411801.html>.
63. Стельмашук Х. Р. Психологічні фактори подолання стресу. *Проблеми сучасної психології*. 2015. Вип. 29. С. 671–684.
64. Сучасні методи і засоби для визначення і діагностування емоційного стресу : монографія / авт. кол: С. М. Злепко, О. П. Мінцер, В. В. Сергєєва, О. Ю. Азархов, С. В. Костішинза; заг. ред. О. П. Мінцера. Вінниця : ВНТУ, 2010. 228 с.

65. Ткаченко Л. Креативність і творчість: сучасний контент. *Педагогічні інновації: ідеї, реалії, перспективи*. 2014. Вип. 1. С. 138-144.
66. Ткачук Т. А. Особливості психологічної та соціальної адаптації підлітків засобами копінг-поведінки. *Актуальні проблеми психологічної та соціальної адаптації в умовах кризового суспільства: матеріали III Всеукраїнського науково-практичного круглого столу (6 березня 2018 року)*. Ірпінь: Університет державної фіскальної служби України, 2018. С. 184–190.
67. Форостюк В. О. Розвиток креативності особистості. *Sciences of Europe*. (Praha, Czech Republic). 2021. Вип. 70. Т. 3. С. 26-31.
68. Фурман А. В., Шандрук С. К. Психологічні особливості розвитку професійної креативності майбутніх фахівців соціогуманітарного профілю. *Матеріали науково-практичної конференції «Науково-методичні підходи до викладання управлінських дисциплін в контексті вимог ринку праці» (11-12 квітня 2013 р.)*. К., 2013. С. 32-36.
69. Хамм О. Теоретичні основи формування креативного мислення майбутнього вчителя. *Наукові праці МАУП*. 2012. Вип. 2 (33). С. 255–259.
70. Хомяк Ю. С. Стрес-менеджмент для освітян. URL: <https://naurok.com.ua/dopovid-stres-menedzhment-dlya-osvityan-411151.html>.
71. Цуняк Н. П. Стрес під час війни та його профілактика. URL: <https://naurok.com.ua/prezentaciya-na-temu-2-stres-pid-chas-viyni-ta-yogo-profilaktika-409078.html>
72. Черножук Ю. Г., Максимішин В. В. Креативність бізнесменів з різним стажем професійної діяльності. *Психологічний простір особистості в звичайних та надзвичайних умовах сучасності* : Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. С. 78-82.

73. Шадріна А. В. Сутність та структура креативності. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2013. Вип. 28 (81). С. 351-355.
74. Шевченко С., Смірнов Б. Особливості розвитку креативності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості* : зб. наук. статей за матеріалами II міжнар. наук.-практ. конф. (14-16 трав. 2020 р.). К., 2020. С. 366-369.
75. Шепель К. Особливості прояву копінг-стратегій особистості в процесі соціальної взаємодії. *Психолінгвістика. Психологія. Мовознавство. Соціальні комунікації: Збірник наукових праць*. Переяслав–Хмельницький, 2010. Вип. 5. С. 80–84.
76. Яковишина Т. В., Шалівська Ю. В. Трансформація поняття «креативність» у контексті реформування педагогічної освіти. *Інноваційна педагогіка*. 2019. Вип. 10. Т. 2. С. 39-43.
77. Яланська С. П. Психологія творчості: навчальний посібник. Полтава : ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2014. 180 с.
78. Ямненко Г. Креативність як умова підвищення конкурентоспроможності підприємства. *Traektoriv Nauki*. 2021. Vol. 7. No 2. С. 1012–1018.
79. Ярушина Т. А. Вікові та статеві особливості креативності у підлітковому віці. *Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2011. № 2 (2). С. 160-165.
80. Яцюрник А.О. Вивчення феномена креативності в зарубіжній психології // *Проблеми сучасної психології*. 2013. Вип. 20. С. 807-818.
81. Аіс “Я-психолог”: веб-сайт. URL: <https://xn----ftbomobdq1b9f.xn--j1amh/#collapseOne>
82. Honga E., Milgramb R. Creative Thinking Ability: Domain Generality and Specificity. *Creativity Research Journal*. 2010. V. 22. Iss. 3. P. 272-287.
83. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Діагностика особистісної креативності (Ф. Вільямс, адаптація Є.Є. Тунік).

1. Якщо я не знаю вірної відповіді, то намагаюся здогадатись про неї.
2. Мені подобається розглядати предмет ретельно і детально, щоб виявити деталі, яких не бачив раніше.
3. Як правило, я запитую, якщо чогось не знаю.
4. Мені не подобається планувати справи заздалегідь.
5. Перед тим, як грати у нову гру, я повинен переконатися, що зможу виграти.
6. Мені подобається уявляти собі те, що мені потрібно буде взяти або зробити.
7. Якщо щось не вдається з першого разу, я буду працювати до тих пір, поки не зроблю це.
8. Я ніколи не виберу гру, з якою інші не знайомі.
9. Краще я буду робити все звичайно, ніж шукати нові способи.
10. Мені подобається вияснити, чи так все насправді.
11. Мені подобається займатись чим-небудь новим.
12. Я люблю заводити нових друзів.
13. Мені подобається думати про те, чого зі мною ніколи не відбувалосьь.
14. Як правило, я не витрачаю часу на мрії про те, що колись стану відомим актором, музикантом, поетом.
15. Деякі мої ідеї так захоплюють мене, що я забуваю про все на світі.
16. Мені більше подобалося б працювати на космічній станції, ніж тут, на Землі.
17. Я нервуюсь, якщо не знаю, що відбудеться далі.
18. Мені подобається те, що незвичайне.
19. Я часто намагаюсь уявити собі те, про що думають інші люди.
20. Мені подобаються розповіді або телевізійні передачі про події, які відбулися в минулому.
21. Мені подобається обговорювати мої ідеї в компанії друзів.
22. Як правило, я зберігаю спокій, коли щось роблю не так або помиляюсь.
23. Коли я виросту, мені б хотілося зробити або звершити щось таке, що ніколи не вдавалося до мене.
24. Я вибираю друзів, які завжди роблять все звичайним способом.
25. Багато правил, що існують, мене, як правило, не влаштовують.
26. Мені подобається вирішувати навіть таку проблему, яка не має вірної відповіді.
27. Існує багато речей, з якими мені б хотілося поекспериментувати.
28. Якщо я одного разу знайшов відповідь на питання, я буду притримуватись неї, а не шукати інші відповіді.
29. Мені не подобається виступати перед групою.
30. Коли я читаю або дивлюсь телевизор, я уявляю себе кимось із героїв.
31. Я люблю уявляти собі, як жили люди 200 років тому.
32. Мені не подобається, коли мої друзі нерішучі.
33. Мені подобається досліджувати старі валізи і коробки, щоб просто подивитися, що в них може бути.

34. Мені б хотілося, щоб мої батьки і керівники робили все, як звичайно, і не змінювались.
35. Я довіряю своїм почуттям і передчуттям.
36. Цікаво припустити щось і перевірити, чи правий я.
37. Цікаво братися за головоломки та ігри, в яких необхідно розраховувати свої подальші кроки.
38. Мене цікавлять механізми, цікаво подивитись, що в них всередині і як вони працюють.
39. Моїм кращим друзям не подобаються дурні ідеї.
40. Мені подобається вигадувати щось нове, навіть якщо це неможливо застосувати на практиці.
41. Мені подобається, коли всі речі лежать на своїх місцях.
42. Мені було б цікаво шукати відповіді на питання, які виникнуть у майбутньому.
43. Мені подобається братися за нове, щоб подивитися, що з цього вийде.
44. Мені цікаво грати в улюблені ігри просто заради задоволення, а не заради виграшу.
45. Мені подобається розмірковувати про щось цікаве, про те, що ніколи не приходило в голову.
46. Коли я бачу картину, на якій намальований хтось незнайомий, мені цікаво знати, хто це.
47. Я люблю перегортати книги і журнали для того, щоб просто подивитись, що в них.
48. Я думаю, що на більшість питань існує одна вірна відповідь.
49. Я люблю задавати питання про такі речі, про які інші люди не замислюються.
50. У мене є багато цікавих справ як на роботі (у навчальному закладі), так і вдома.

Діагностика рівня емпатійних здібностей В.В. Бойко.

1. У мене є звичка уважно вивчати обличчя і поведінку людей, щоб зрозуміти їх характер, нахили, здібності.
2. Якщо оточуючі виявляють ознаки нервозності, я зазвичай залишаюся спокійним (ою).
3. Я більше вірю доводам свого розуму, ніж інтуїції.
4. Я вважаю цілком доречним для себе цікавитися домашніми проблемами товаришів по службі.
5. Я можу легко увійти в довіру до людини, якщо буде потрібно.
6. Я зазвичай з першої ж зустрічі вгадую «споріднену душу» в нову людину.
7. Я з цікавості зазвичай заводжу розмову про життя, роботу, політику з випадковими попутниками в поїзді, літаку.
8. Я втрачаю душевну рівновагу, якщо оточуючі чимось пригнічені.
9. Моя інтуїція - більш надійний засіб розуміння оточуючих, ніж знання або досвід.
10. Виявляти цікавість до внутрішнього світу іншої особистості - нетактовно.
11. Часто своїми словами я ображаю близьких мені людей, не помічаючи того.
12. Я легко можу уявити себе будь-яким тваринам, відчутти його поведінку і стан.
13. Я легко міркую про причини вчинків людей, які мають до мене безпосереднє відношення.
14. Я рідко приймаю близько до серця проблеми своїх друзів.
15. Зазвичай за кілька днів я відчуваю: щось має статися з близькою мені людиною, і очікування виправдовуються.
16. У спілкуванні з діловими партнерами зазвичай намагаюся уникати розмов про особисте.
17. Іноді близькі дорікають мене в черствості, неувважності до них.
18. Мені легко вдається, наслідуючи людям, копіювати їх інтонацію, міміку.
19. Мій цікавий погляд часто бентежить нових партнерів.
20. Чужий сміх зазвичай заражає мене.
21. Часто, діючи навмання, я тим не менш знаходжу правильний підхід до людини.
22. Плакати від щастя нерозумно.
23. Я спосібн (а) повністю злитися з коханою людиною, як би розчинившись в ньому.
24. Мені рідко зустрічалися люди, яких я розумів (а) б без зайвих слів.
25. Я мимоволі або з цікавості часто підслуховую розмови сторонніх людей.
26. Я можу залишатися спокійним (ою), навіть якщо все навколо мене хвилюються.
27. Мені простіше підсвідомо відчутти сутність людини, ніж зрозуміти його «розклавши по полочках».
28. Я спокійно ставлюся до дрібних неприємностей, які трапляються у будь-кого з членів сім'ї.
29. Мені було б важко задушевно, довірливо розмовляти з настороженим, замкнутою людиною.
30. У мене творча натура - поетична, художня, артистична.
31. Я без особливої цікавості вислуховую сповіді нових знайомих.
32. Я засмучуюсь, якщо бачу, що плаче людини.
33. Моє мислення більше відрізняється конкретністю, строгістю, послідовністю, ніж інтуїцією.
34. Коли друзі починають говорити про свої неприємності, я вважаю за краще перевести розмову на іншу тему.
35. Якщо я бачу, що у кого-то з близьких погано на душі, то зазвичай утримуюся від розпитувань.
36. Мені важко зрозуміти, чому дрібниці можуть так сильно засмучувати людей.

**Методика «Індикатор стратегій подолання стресу» Дж. Амірхана (CSI,
адаптація М.Сирота і В.Ялтонський)**

1. Дозволю собі поділитися переживанням з одним.
2. Намагаюся зробити все так, щоб мати можливість найкращим чином вирішити проблему.
3. Здійснюю пошук усіх можливих рішень, перш ніж що-небудь зробити.
4. Намагаюся відволіктися від проблеми.
5. Приймаю співчуття і розуміння кого-небудь.
6. Роблю все можливе, щоб не дати оточуючим можливість побачити, що мої справи кепські.
7. Обговорюю ситуацію з людьми, так як обговорення допомагає мені почувати себе краще.
8. Ставлю для себе низку цілей, що дозволяють поступово впоратися з ситуацією.
9. Дуже ретельно зважую можливості вибору.
10. Мрію, фантазую про кращі часи.
11. Намагаюся різними способами вирішити проблему, поки не знайду найбільш підходящий.
12. Довіряю свої страхи родичу або другу.
13. Більше часу, ніж зазвичай, проводжу один.
14. Розповідаю людям про ситуацію, так як тільки її обговорення допомагає мені прийти до її дозволу.
15. Думаю про те, що потрібно зробити для того, щоб виправити становище.
16. зосереджував повністю на вирішенні проблеми.
17. Обмірковую про себе план дій.
18. Дивлюся телевизор довше, ніж зазвичай.
19. Іду до кого-небудь (другові або спеціалісту), щоб він мені допоміг відчувати себе краще.
20. Проявляю завзятість і борюся за те, що мені потрібно в цій ситуації.
21. уникаю спілкування з людьми.
22. Перемикаюся на хобі чи займаюся спортом, щоб уникнути проблеми.
23. Іду до одного, щоб він допоміг мені краще усвідомити проблему.
24. Іду до одного за порадою - як виправити ситуацію.
25. Приймаю співчуття, взаємне розуміння друзів, у яких та ж проблема.
26. Сплю більше звичайного.
27. Фантазую про те, що все могло бути інакше.
28. Уявляю себе героєм книг чи кіно.
29. Намагаюся вирішити проблему.
30. Хочу, щоб люди залишили мене одного.
31. Приймаю допомогу від друга або родича.
32. Шукаю заспокоєння у тих, хто знає мене краще.
33. Намагаюся ретельно планувати свої дії, а не діяти імпульсивно.