XXIV городской конкурс научно-исследовательских и учебных работ учащихся

МБУ "Управление образования администрации г. Кунгура"

Научное общество учащихся

Секция "Психология"

**Стрессоустойчивость личности и уровень развития творческого потенциала**

Работу выполнила: Устинова Алена

Ученица 10 в класса МАОУ "Лицей №1"

Руководитель: Дмитриева Ульяна Сергеевна

педагог - психолог высшей категории

МАОУ лицей №1

Кунгур, 2016 г.

***Оглавление***

Введение

Глава 1. Сущность понятия стресс

1.1 Виды стресса

Глава 2. Творческий потенциал личности

2.1 Составляющие творческого потенциала

2.2 Способы развития творческого потенциала личности

Глава 3. Практическое исследование

Заключение

Список литературы

Приложения

# ***Введение***

На пороге 21 века человечество активно осваивает Мировой океан, космос, пустыни, горы, нередко сталкиваясь с воздействием экстремальных условий жизнедеятельности, т.е. со стрессами. Известно, что при этом возрастают психологические нагрузки, так и требования к физиологической стабильности человека. В своей жизни практически каждый человек испытывал стресс, и в наши дни часто говорят о стрессе.

Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Быстрый темп современной жизни и появление новых потребностей приводят к тому, что раздражителей становится все больше, а нагрузка, которую нам приходится переносить, невероятно возрастает.

Привыкая жить в постоянном напряжении, испытывая его вновь и вновь, мы перестаем получать удовольствие от жизни. Нам не дает покоя мысль: почему так происходит? Мы, увы, не осознаем, какое влияние на нашу жизнь оказывает стресс, и не догадываемся, что стрессом необходимо управлять.

Я выбрала данную тему, потому что сейчас многие подростки подвержены стрессу, и мне интересно узнать каковы причины стресса, и каков уровень стрессоустойчивости у подростков.

**Цель:** исследовать и сравнить наличие стрессового состояния подростка с уровнем развития творческого потенциала

Для достижения данной цели были поставлены следующие **задачи:**

1) Изучить литературу по данной теме

2) Выявить причины стресса в подростковом возрасте

) Исследовать психологические особенности стресса и уровень творческого потенциала у подростков

**Гипотеза исследования** - учащиеся с высоким уровнем творческого потенциала менее подвержены стрессу.

творческий потенциал стресс подросток

# ***Глава 1. Сущность понятия стресс***

Слово "стресс" в настоящее время уже стало неотъемлемой составной частью нашего разговорного языка. Это слово, пожалуй, является безусловным чемпионом среди наиболее широко употребляемых в обиходе научных понятий. Люди, которые употребляют слово "стресс", большей частью хотят сказать, что они чувствуют себя слишком раздражительными или переутомленными; эти люди считают, что их работоспособность не может выдерживать предъявляемые требования в течении длительного времени. При этом понятие "стресс" в своем изначальном смысле не связано ни с какой оценкой - оно означает реакцию организма на раздражение, которое превысило определенную (индивидуально различную) меру. [1]

Ганс сели, канадский физиолог, дал следующее определение стресса: "Органическое, физиологическое, нервно-психическое расстройство: нарушение обмена веществ, вызванное раздражающими факторами", то есть стресс проявляется в области психики и физиологии и является результатом "перегрузки" (это дословный перевод английского слова "стресс")

Для того, чтобы быть в состоянии правильно понять реакцию организма на стресс, мы должны представить себе, при каких условиях окружающей среды осуществлялась эволюция человека, на какие стрессоры должен был реагировать первобытный человек. Этими стрессорами были голод, жара, холод, болезни, раны, схватки с дикими зверями - прежде всего во время охоты - или бегство от них. Почти все стрессоры требовали физической активности, часто даже приложения всех имеющихся сил у человека. Поэтому реакция организма на стресс - в самом общем виде - состоит в быстрой мобилизации энергетических резервов, которая позволяет человеку соответствующим образом отреагировать и выжить.

Хотя существование жизни на Земле насчитывает многие тысячелетия, однако биологические основы реагирования организма человека на сложные или экстремальные условия почти не изменились. Сегодня, как и много тысяч лет тому назад, человек отвечает на сложные жизненные ситуации мгновенной реакцией нервной систем, быстро мобилизующей эндокринные органы, внутренние системы организма и соответствующие энергетические и пластические ресурсы.

Для нас является очевидным, что человек биологически устроен так, чтобы воспринимать стрессоры и реагировать на них. Таким образом, стресс относится к явлениям повседневной жизни. Однако стрессоры, воздействующие на современного человека, как правило, таковы, что на них нельзя реагировать непосредственно физически. Достаточно вспомнить только о конфликтах на работе, о страхе перед экзаменом, о напряжении водителя транспорта, о волнении артиста перед выходом на сцену, о шуме, загрязнении воздуха, о быстрой смене климата и биоритма при межконтинентальных путешествиях на самолете и о многом другом.

Нарушение ритма между напряжение и расслаблением, конфликты на работе или в семье, которые часто длятся годами, а также воздействие многих других раздражителей, к которым человек не может биологически адаптироваться, приводят к возникновению нарушений, проявляющихся как заболевания.

Однако не только избыток раздражителей может привести к нарушениям, но и нехватка их тоже действует как негативный стрессор: монотонность, скука, одиночество, изоляция.

Однако стресс - это не только повреждение и болезни, но и инструмент тренировки и закаливания. Стресс способствует повышению сопротивляемости организма, тренирует его защитные механизмы. В этом кроется положительная роль стресса, его важное социальное значение. [2]

# ***1.1 Виды стресса***

У большинства людей с термином "стресс" связаны неприятные ассоциации. На самом же деле стрессы бывают двух видов.

) Полезные стрессы, или эустрессы.

Для полноценной жизни каждому необходима небольшая доза полезного стресса - это движущая сила в решении сложных задач. Назовем это состояние "реакцией пробуждения". Чтобы утром встать с кровати и пойти на работу, нужно полностью проснуться. А чтобы достичь оптимального уровня активности и работать продуктивно, человеку необходима реакция пробуждения, или эустресс (небольшая порция адреналина).

) Вредные стрессы, или дистрессы.

Возникают, когда напряжение достигает критической точки, когда нет больше сил бороться с ним. Именно это эмоциональное состояние мы подразумеваем, когда говорим, что находимся "в состоянии стресса".

Превратится ли полезный стресс во вредный, во многом зависит от конкретных обстоятельств и индивидуальной сопротивляемости. Приступ дистресса может возникнуть неожиданно, спровоцированный определенной ситуацией, но в большинстве случаев это явление "накопительное": вначале сопротивляемость организма снижается, а после постепенно угасает. Если не обратить на ситуацию внимания, обычный эмоциональный дискомфорт грозит перерасти в болезнь. Однако этот процесс можно остановить, если вовремя распознать симптомы стресса и использовать все возможности для сопротивления его вредному воздействию.

**Отличительные признаки стресса.**

Распознать, что человек находится в состоянии стресса, довольно просто. Главный признак - изменение поведения. Чаще всего встречаются:

повышенная раздражительность и неадекватная реакция на малейшее затруднение;

снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;

частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;

потребность в алкоголе для повышения уверенности в себе;

постоянное уныние и жалость к себе;

потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться со множеством проблем, требующих одновременного и немедленного решения;

нежелательные реакции организма, как то: учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и высыпания на коже.

Мы склонны объяснять эти проявления усложнением жизни. Считая невозможным контролировать изменчивую ситуацию, мы даже не пытаемся это делать. Такие доводы тоже явный симптом стрессового состояния.

Отрицательная стратегия поведения.

Находясь в состоянии стресса, мы обычно выбираем такую линию поведения, которая, как нам кажется, уменьшает дискомфорт. Увы, чаще всего подобная тактика не дает ожидаемого результата.

**Типичные линии поведения.**

Бегство - игнорирование проблемы, нежелание признать ее существование, даже если все вокруг утверждают обратное.

Самоедство - навязчивые размышления о возможных неприятностях и их последствиях, нежелание предпринимать какие-либо действия, чтобы изменить ситуацию.

Нерешительность - колебания перед принятием какого-либо решения, бесконечное промедление, отсутствие четкого плана действий.

Проволочки - нежелание выполнять необходимую работу, оттягивание момента и создание искусственных препятствий.

Поиски приключений - совершение безрассудных поступков, чтобы отвлечься от состояния подавленности.

Эмоциональная несдержанность - неоправданное ожесточение, волнение и тревога, выливающиеся в гнев, язвительные замечания или слезы.

Затворничество - нежелание принимать участие в мероприятиях, которые раньше вызывали интерес. [9] Подобное поведение не облегчает, а усугубляет стрессовое состояние. Бессознательно пытаясь избавиться таким образом от подавленности, мы лишь усиливаем стресс.

1.1. Как проявляются стрессы у подростков.

1.2. Первый признак стресса - подросток замыкается, становится неразговорчивым. Он уже не хочет какого-либо общения. Что это означает? Из-за пониженной самооценки и неуверенности в своих силах он считает, что его не понимают и отвергают.

.3. Вторым признаком может быть забывчивость и рассеянность.

.4. Третьим − частая утомляемость, при которой подростку не хочется ни есть, ни спать. А, может, наоборот, постоянно "заедать" стресс. И при этом быть угрюмым и апатичным.

.5. Но бывают и другие признаки стресса, которые проявляются циклической сменой настроения, когда подросток от безудержного веселья переходит к унынию. Не хочет оставаться наедине с собой. Становится слишком раздражительным и не принимает ни критики, ни участия в его состоянии. Он бросается из крайности в крайность, не находя ни себя, ни своего применения к чему-либо. От этого несчастен еще больше.

1.6. И здесь, как никогда, может произойти пристрастие к сигарете. Через глоток алкоголя для расслабления - интерес к алкоголю, а то и к наркотикам.

.7. Самое главное в период формирования подростка − оказывать ему внимание, доверять и помогать, как взрослеющей личности, принимать решения и выстраивать свою жизнь. И этому должны способствовать родители, чтобы в будущем гордиться своими детьми. Причины стресса у подростков

В подростковом возрасте все чувства обостряются, нервы натягиваются, как струна, от малейшего дискомфорта готов сорваться, потому что очень трудно становится управлять эмоциями и собственным поведением. Любые конфликты, недопонимания становятся трагедией.

Стресс у подростка возможен так же, как и у взрослых. Зачастую, родители не склонны замечать стрессовое состояние своих детей. Это объясняется различиями восприятия одной и той же проблемы в разном возрасте. Взрослым, проблемы подростка кажутся незначительными на фоне их собственных проблем. Однако если не замечать стресс подростка длительное время и не принимать меры, то результаты могут оказаться плачевными.

Требования к человеку в современном мире претерпели значительные изменения за последние несколько лет в сторону ужесточения. Переживания по поводу хороших оценок в школе, успехов на занятиях в различных секциях или студиях - все это следствия возросшей конкуренции в обществе. В таких условиях побочным эффектом этой борьбы, безусловно, является стресс.

Иногда стресс помогает "держать удары судьбы" и упорно добиваться поставленных целей. Но если стрессовые ситуации не прекращаются, становятся постоянными и переходят в хроническую фазу, последствия могут быть очень неприятными. Многие подростки являются жертвами стрессов. Вы, как родители, можете даже не знать того, что ваш ребенок находится в стрессовом состоянии и моя задача научить вас понимать причины стресса у подростков.

### Распространенные причины стресса у подростков:

 Переход в другую школу. Если вы переезжаете из одного района города в другой или уезжаете вовсе в другой регион, дети вынуждены следовать за вами и оставлять привычное для себя окружение. Ваш ребенок должен поменять школу, найти новых друзей, адаптироваться к новому окружению и вписаться в новые социальные группы. Бывает так, что дети трудно адаптируются к таким изменениям и это может стать причиной тяжелого стресса в жизни подростка. В случае, когда целесообразность переезда на новое место вызывает споры внутри семьи и ребенок не до конца понимает, зачем его перевели в другую школу, ситуация с адаптацией может значительно усложниться.

 Издевательства в школе. Запугивание одних детей другими - извечная школьная проблема. Обязательно найдется один человек, который будет прилагать дополнительные усилия, чтобы удовлетворить свои эгоистические интересы. Чтобы получить то, что ему сильно хочется, он может прибегать к физическому насилию или словесным оскорблениям. Если ваш ребенок стал жертвой издевательств, то для него это означает - постоянный стресс. Он будет чувствовать себя загнанным в глухой угол, из которого нет выхода и жить в постоянном страхе.

 Трудности с учебой. Неспособность понять определенные темы или трудности в изучении некоторых школьных предметов является одной из распространенных причин стресса у подростков. Не каждый ребенок обладает способностями, позволяющими схватывать все "на лету". Некоторые дети нуждаются в дополнительном внеклассном обучении, чтобы ухватить суть темы или предмета.

 Низкая успеваемость подростка может стать причиной высокомерного отношения к нему или насмешек, как со стороны одноклассников, так и (чего греха таить) учителей. В результате подросток будет чувствовать себя изгоем. А если родители дома будут оказывать дополнительное давление, то все это в совокупности дает стресс очень высокого уровня напряженности, что еще больше усугубит проблемы ребенка.

 Вопросы взаимоотношений. Стрессы, вызываемые результатами определенных взаимоотношений или событий, встречаются довольно часто. Развод родителей, начало их раздельного проживания, смерть члена семьи и другие события могут спровоцировать стрессовое состояние. Неожиданные "открытия", когда подросток впервые узнает о том, что скрывалось от него до сих пор, приводят к эмоциональным потрясениям. Например, он вдруг узнает, что мама и папа друг друга не любят, или неожиданно оказывается, что мама способна на откровенную ложь.

 "Перегибы" с внешкольной деятельностью. Занятия в спортивных секциях, музыкальных школах, кружках, студиях или посещение других внеклассных занятий, несомненно, оказывают воздействие на нервную систему подростка. Постоянное балансирование между школой и внеклассными занятиями может оказаться тяжелым бременем для неокрепшего мозга ребенка. Когда подросток, желая преуспеть везде, в конце концов не выдерживает давления, наступает хроническая усталость и все попытки сконцентрироваться не дают результата. Это - стресс!

 Старание оправдать надежды. Старание постоянно соответствовать высоким ожиданиям родителей: "Ты должен быть лучшим во всем!", также может стать причиной хронического стресса. Несправедливо и неправильно ожидать, что ваш ребенок, должен преуспеть в любом виде деятельности. Постоянные требования и мониторинг со стороны родителей всего, чем занимается ребенок, может истощить его эмоционально и физически.

1.8. Это были основные причины стресса у подростков, которые необходимо рассматривать с учетом признаков и симптомов стресса, таких как: перепады настроения, ухудшение памяти, раздражительность, негативное и пессимистическое отношение ко всему, беспокойстве, чувстве подавленности и одиночества, стремление к самоизоляции и потеря аппетита. [10]

Способы преодоления стрессовых ситуаций

Существует несколько правил, которые помогут бороться со стрессом. Во-первых, не нужно запускать ситуации, которые приводят к накоплению стресса. Во-вторых, следует помнить о том, что стресс особенно хорошо накапливается тогда, когда мы полностью концентрируем внимание на том, что его вызывает. В-третьих, нужно помнить, что существует много способов снятия стресса, например физические упражнения, массаж, сон, пение, ванны с солью и расслабляющими маслами, баня, ароматерапия, расслабляющая музыка, аутотренинг и другие.

Какие методы оказания помощи применяются при переживании стресса у подростков? Так случилось, что в современных условиях, более подверженными стрессу являются именно подростки. Стресс у подростков выступает в виде обширного круга факторов, которые выявляются в результате воздействия экстремальных обстоятельств. Результатами стресса могут выступать некоторые изменения в биологии ребёнка, активизация индивидуальных поисков, а также, экзаменационные работы различных видов и сложности.

Также, на возникновение стресса у подростка, могут оказать влияние его родители, постоянно оказывая на него эмоциональное давление по поводу его успеваемости в учебном заведении. Подростки, умея находить самостоятельные решения собственных проблем, могут спокойно о них говорить и осознавать их.

Но, здесь вступает в ход эмоциональность, которая может стать препятствием на пути разрешения проблемы и, в данном случае, уже будет необходимой поддержка родителей. Родителям обязательно стоит учесть, что их дети в этом периоде развития очень чувствительны к любой критике, поэтому их советы могут стать повлечь за собой проявление агрессивной реакции, раздражение и желание действовать по собственной схеме, если они будут высказаны в слишком авторитарной форме.

Здесь необходимо проявление принятия проблемы и мудрое отношение к ребёнку. Контроль и предотвращение стресса у подростков - занятие кропотливое и нелёгкое, поэтому осуществлять его необходимо заблаговременно, дабы он не перерос в более патологические и постоянные психические состояния. [14]

Подавляющее большинство подростков, во время переживания стрессовой ситуации реагируют на неё отстранённостью, замыканием в собственном внутреннем мире и частым уединением в собственной комнате под закрытым, изнутри, замком. Наряду, с выше изложенным, подросток, в состоянии стресса, может начать бунтовать и попадать в постоянные рискованные ситуации. В данном случае, задачей родителей станет изучение дополнительных нагрузок ребёнка помимо учёбы в школе или институте и как много у него обязанностей по дому. Из всего выявленного списка нагрузок возможно исключить какие - либо самые тяжёлые. То есть, освободить немного времени для отдыха. Также родители должны дать понять подростку, что тот всегда может обратиться к ним за помощью и поддержкой.

При этом нельзя начинать читать лекции и навязывать ребёнку своё видение каких - то ситуаций. Дело в том, что подростку, как и любому взрослому человеку, необходимо иметь старшего наставника, который мог бы его выслушать. В данном случае, родители не должны вступать в ситуацию спора, а просто, на равных с подростком, высказать свою точку зрения и после этого, дать возможность ребёнку самостоятельно выбрать вариант для решения его проблемы. [3]

Для профилактики стресса, очень полезны занятия спортом, так как они помогают следить за проявлениями гневных реакций, и помогает подростку стать более рассудительным. Также, родители могут научить своего ребёнка ко всему относиться со здоровой иронией и не застревать на **стрессовой ситуации**. Если подросток обратился к родителям за советом, то они непременно должны бросить всё, чем они занимаются в данный момент и уделить ему несколько, таких важных для него минут.

При этом, они должны быть с ним предельно откровенны и открыты. Также, родителям стоит чаще говорить с ребятами о том, каковы цели и общие семейные стремления, обсуждать с ними самые важные моменты для их семьи. Ещё может помочь собственный пример родителей, им необходимо постоянно демонстрировать техники контроля над собственными эмоциями в критической обстановке. [11]

# ***Глава 2. Творческий потенциал личности***

**Творческий потенциал личности - это совокупность её свойств, состоянии и способностей, набор средств и приемов, применяемых в решении творческих задач.**

Характерной чертой творческого потенциала личности является его избыточность по отношению к реализации, наличие "запаса" возможностей. Последнее является условием, позволяющим индивиду результативно решать новые проблемы.

Каждый человек рождается с уникальными способностями, определенными склонностями к каким-то видам деятельности и талантам. Творческий потенциал личности есть в каждом, но не все стремятся на протяжении всей жизни его развивать.

Творческое начало рождает в сознании человека воображение, фантазию. Это начало есть ничто иное, как стремление всегда развиваться, идти вперед, достигать совершенства. Развитие творческого потенциала личности способно привести к гиперактивности человеческого мозга, преобладания бессознательного над сознанием и вследствие сочетания креативности и интеллекта способно породить гениальность в человеке.

Творческий потенциал личности является неким ядром его внутренних сил, помогающие ему самореализоваться. Часть качеств, которые обуславливают его потенциал, формируется генетически, часть - в период детского развития, а остальная составляющая появляется в разные периоды человеческой жизнедеятельности.

Так, генетически закладывается память человека, острота его мышления (в зависимости от условий как детского, так и дальнейшего развития, может или развиваться, или притупляться), его физические данные и темперамент.

# ***2.1 Составляющие творческого потенциала***

Базовой составляющей творческого потенциала являются:

) специальные знания

) широта кругозора

) внутренняя и внешняя готовность к творчеству.

Без начальных специальных знаний трудно рассчитывать на эффективный творческий процесс. Иногда для решения какой-либо задачи необходимо просто "подтянуть" базовые знания. При этом задача из разряда творческих может перейти в разряд алгоритмических. Подлинное творчество связано с замыслом, и для его зарождения и раскрытия базовые знания тоже необходимы. Они служат основой для осознания меры противоречия между возможностью и задачей. Но творческий процесс значительно затрудняется без расширения кругозора и накопления информации в смежных областях, ибо часто творческие задачи решают на неосознанном уровне, пользуясь знаниями из других областей. При отсутствии знаний противоречие воспринимается как пропасть, возникает чувство страха, ощущение невозможности решения задачи. При этом творчество изначально блокируется. При наличии определенного объема знаний противоречие в творческой ситуации переживается как тревога, являющаяся "пусковым механизмом" творческого процесса.

Условия развития творческого потенциала личности закладываются еще с детских лет, когда наблюдается формирование главных черт характера человека и его психологические особенности, которые и определяют развитие в будущем. Под влиянием жизненных условий определенные качества и психологические особенности усиливаются или ослабляются, меняются в лучшую или худшую сторону.

Принято считать, что структура творческого потенциала личности зависит от деятельности человека и описывается пятью основными потенциалами:

1. Коммуникативным.

2. Аксиологическим.

. Гносеологическим.

. Творческим.

. Художественным потенциалом. [13]

# ***2.2 Способы развития творческого потенциала личности***

Для того, чтобы развить свой потенциал, вам необходимо развивать такие качества как:

1. Инициативность.

2. Способность двигаться вперед.

. Уверенность в себе.

4. Стремление по максимуму использовать появившиеся возможности.

. Доводить начатое дело до финального конца.

Технологии развития творческого потенциала личности включают в себя такие основные компоненты как:

. Диагностика уровня развития творческих способностей человека.

2. Мотивация личности.

3. Создание условий для удачного развития и дальнейшей реализации личностного потенциала.

. Контроль за качеством выполнения данной деятельности.

. Проверка результатов совпадения запланированных и полученных.

Человек, если сильно захочет, способен, прислушавшись к внутреннему голосу, самостоятельно отыскать возможности, деятельность, которая поможет ему раскрыть полностью его творческий потенциал.

Развитие творческого потенциала человека происходит поэтапно. Вначале определяется уровень творческого развития личности посредством психологических методов диагностики. Следующим, ведущим этапом работы является мотивация, без которой развитие творческих задатков невозможно. Под мотивацией подразумевается готовность человека к осуществлению творческой деятельности, скорость, с которой он включается в данный процесс, эффективность выполнения творческих заданий, стремление к личностному совершенствованию в творческом процессе. Немаловажной ступенью в развитии творческого потенциала человека является организация процесса творческой деятельности. С этой целью создаются определенные условия, которые будут способствовать развитию и реализации творческих способностей личности. Следующий этап развития творческих задатков человека - контроль качества выполнения проекта. При этом основное внимание должно акцентироваться на качестве процесса организации творческой деятельности, и создания благоприятных условий для ее осуществления. На завершающем этапе выявляется соответствие результатов, полученных в процессе творческой деятельности, запланированным. Помимо этого, проводится анализ ошибок прошлого, затруднений, возникших в процессе решения творческих задач и внесение корректив. Чтобы человек достиг успехов в творческой деятельности, он должен обладать некоторыми качествами, а именно - творческой активностью, оригинальностью, способностью и желанием к новизне, умением комбинировать идеи, использовать прошлый опыт, обладать развитым воображением, эмоциональной отзывчивостью. Необходимым условием для развития творческого потенциала у человека является свобода. Процесс творчества не может быть ни принудительным, ни обязательным, и связан лишь с интересами и желанием человека. [12]

# ***Глава 3. Практическое исследование***

С целью изучения наличия стресса и уровня развития творческого потенциала были использованы следующие тесты:

1) Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В.)

2) Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)

) Диагностика уровня развития творческого потенциала личности (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

) Самооценка творческого потенциала личности (Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.)

Тестируемые - учащиеся 10в класса МАОУ лицей №1 в количестве 33 человека.

Я исследовала уровень стрессоустойчивости у подростков с помощью двух тестов, они позволяют оценить уровень своей стрессоустойчивости.

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности включает в себя 18 вопросов и нужно выбрать один из вариантов (редко, иногда, часто).

Полученные результаты я сделала в виде таблицы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия | Результат | Уровень стрессоустойчивости |
| 1 | Боровкова | 30 | Выше среднего |
| 2 | Ведерникова | 45 | Чуть ниже среднего |
| 3 | Назарова | 39 | Средний |
| 4 | Горбунов | 42 | Чуть ниже среднего |
| 5 | Грехова | 34 | Чуть выше среднего |
| 6 | Грибова | 36 | Чуть выше среднего |
| 7 | Дружинина | 34 | Чуть выше среднего |
| 8 | Дьякова | 28 | Высокий |
| 9 | Елисеева | 38 | Средний |
| 10 | Захарова | 41 | Средний |
| 11 | Иванова | 36 | Чуть выше среднего |
| 12 | Казимир | 28 | Высокий |
| 13 | Караксина | 26 | Высокий |
| 14 | Колобова | 36 | Чуть выше среднего |
| 15 | Коркодинова | 38 | Средний |
| 16 | Корякин | 38 | Средний |
| 17 | Кустова | 36 | Чуть выше среднего |
| 18 | Мельникова | 30 | Выше среднего |
| 19 | Наговицын | 34 | Чуть выше среднего |
| 20 | Немытова | 31 | Выше среднего |
| 21 | Новикова | 30 | Выше среднего |
| 22 | Нуралиев | 36 | Чуть выше среднего |
| 23 | Паначева | 37 | Чуть выше среднего |
| 24 | Пономарева | 34 | Чуть выше среднего |
| 25 | Пятышева | 25 | Высокий |
| 26 | Раздьяконова | 44 | Чуть ниже среднего |
| 27 | Седельникова | 27 | Высокий |
| 28 | Тихонова | 38 | Средний |
| 29 | Ушакова | 25 | Высокий |
| 30 | Шаньгина | 31 | Выше среднего |
| 31 | Широкова | 36 | Чуть выше среднего |
| 32 | Шобанова | 25 | Высокий |
| 33 | Клюкина | 31 | Выше среднего |
|  | Средний показатель в классе | 33,9 | Чуть выше среднего |

По данной таблице видно, что "высокий" уровень стрессоустойчивости у 21% учащихся, "чуть выше среднего" у 33%, "выше среднего" у 18%, "средний" у 18%, и "чуть ниже среднего" у 9%. Средний уровень стрессоустойчивости в классе "чуть выше среднего".

Второй тест, с помощью которого я исследовала уровень стрессоустойчивости, был тест С. Коухена и Г. Виллиансона. Он включает в себя 10 вопросов с предложенными вариантами ответа (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто).

Полученные результаты я изложила в виде диаграммы.



По данной диаграмме видно, что средний показатель в классе "удовлетворительно".

Я предположила, что учащиеся с высоким уровнем творческого потенциала менее подвержены стрессу, и чтобы это проверить, я провела 2 теста на определение уровня творческого потенциала: диагностика уровня развития творческого потенциала личности и самооценка творческого потенциала личности.

С помощью первого теста диагностики уровня развития творческого потенциала личности, я сделала оценку творческого потенциала учащихся, результаты приведены в виде таблицы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Фамилия | Результат | Оценка |
| 1 | Боровкова | 154 | Высокий |
| 2 | Ведерникова | 124 | Выше среднего |
| 3 | Назарова | 97 | Выше среднего |
| 4 | Горбунов | 72 | Средний |
| 5 | Грехова | 114 | Выше среднего |
| 6 | Грибова | 112 | Выше среднего |
| 7 | Дружинина | 95 | Выше среднего |
| 8 | Дьякова | 89 | Средний |
| 9 | Елисеева | 93 | Выше среднего |
| 10 | Захарова | 83 | Средний |
| 11 | Иванова | 104 | Выше среднего |
| 12 | Казимир | 81 | Средний |
| 13 | Караксина | 135 | Выше среднего |
| 14 | Колобова | 150 | Высокий |
| 15 | Коркодинова | 144 | Высокий |
| 16 | Корякин | 108 | Выше среднего |
| 17 | Кустова | 68 | Средний |
| 18 | Мельникова | 62 | Средний |
| 19 | Наговицын | 97 | Выше среднего |
| 20 | Немытова | 107 | Выше среднего |
| 21 | Новикова | 142 | Выше среднего |
| 22 | Нуралиев | 154 | Высокий |
| 23 | Паначева | 138 | Выше среднего |
| 24 | Пономарева | 89 | Средний |
| 25 | Пятышева | 79 | Средний |
| 26 | Раздьяконова | 84 | Средний |
| 27 | Седельникова | 114 | Выше среднего |
| 28 | Тихонова | 138 | Выше среднего |
| 29 | Ушакова | 106 | Выше среднего |
| 30 | Шаньгина | 134 | Выше среднего |
| 31 | Широкова | 102 | Выше среднего |
| 32 | Шобанова | 148 | Высокий |
| 33 | Клюкина | 125 | Выше среднего |

Средний показатель в классе "выше среднего", это значит, что во многих заложен творческий потенциал.

Второй тест самооценки творческого потенциала личности показал, что у многих в классе есть качества, которые позволяют творить, но также есть и барьеры.

Данные приведены в таблице.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Фамилия | Результат |
| 1 | Боровкова | 48 |
| 2 | Ведерникова | 37 |
| 3 | Назарова | 26 |
| 4 | Горбунов | 23 |
| 5 | Грехова | 38 |
| 6 | Грибова | 41 |
| 7 | Дружинина | 44 |
| 8 | Дьякова | 34 |
| 9 | Елисеева | 47 |
| 10 | Захарова | 41 |
| 11 | Иванова | 35 |
| 12 | Казимир | 42 |
| 13 | Караксина | 45 |
| 14 | Колобова | 38 |
| 15 | Коркодинова | 32 |
| 16 | Корякин | 44 |
| 17 | Кустова | 36 |
| 18 | Мельникова | 42 |
| 19 | Наговицын | 32 |
| 20 | Немытова | 44 |
| 21 | Новикова | 43 |
| 22 | Нуралиев | 46 |
| 23 | Паначева | 45 |
| 24 | Пономарева | 32 |
| 25 | Пятышева | 45 |
| 26 | Раздьяконова | 37 |
| 27 | Седельникова | 45 |
| 28 | Тихонова | 36 |
| 29 | Ушакова | 30 |
| 30 | Шаньгина | 44 |
| 31 | Широкова | 44 |
| 32 | Шобанова | 46 |
| 33 | Клюкина | 35 |
|  | Средний показатель | 39,3 |

Проанализировав полученные результаты, можно сделать выводы:

**1)** Оценка стрессоустойчивости "очень плохо" у 3% учащихся, "плохо" у 6%, "удовлетворительно" у 76% и "хорошо" у 15%. Средний показатель стрессоустойчивости в классе "удовлетворительно", что означает адекватность восприятия своей стрессоустойчивости.

**2)** "Высокий" уровень стрессоустойчивости у 21% учащихся, "чуть выше среднего" у 33%, "выше среднего" у 18%, "средний" у 18%, и "чуть ниже среднего" у 9%. Из опрошенных, большинство имеет показатель "чуть выше среднего", что свидетельствует о хорошей стрессоустойчивости в классе.

**3)** 15% учащихся имеют "высокий" творческий потенциал, 58% "выше среднего" и 27% "средний".

**4)** Из опрошенных высокий творческий потенциал имеют 5 человек и у них же довольно высокий уровень стрессоустойчивости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Фамилия** | **Уровень творческого потенциала** | **Уровень стрессоустойчивости** |
| 1 | Боровкова | Высокий | Выше среднего |
| 2 | Колобова | Высокий | Чуть выше среднего |
| 3 | Коркодинова | Высокий | Средний |
| 4 | Нуралиев | Высокий | Чуть выше среднего |
| 5 | Шобанова | Высокий | Высокий |

Так образом, данная гипотеза подтвердилась, учащиеся с высоким уровнем творческого потенциала - 5 учащихся, менее подвержены стрессу - 80% учащихся не имеют высокого показателя стресса.

# ***Заключение***

Напряженный ритм современной жизни часто приводит к появлению негативных эмоциональных переживаний. И подросток не меньше взрослых подвержен воздействию различных стрессовых ситуаций. Иногда даже в большей степени. То, что для взрослого только мелкие неприятности, для подростка может стать источником сильного стресса. Стресс у подростков может привести к серьезным проблемам со здоровьем как физическим, так и эмоциональным. Итак, сегодня, стресс является серьезной проблемой для многих подростков.

Изучая литературу по данной теме, я выяснила, что основными причинами стресса у подростков являются: трудности с учебой и проблемы с родителями.

В результате данного исследования, я выяснила, что у большинства подростков хороший уровень стрессоустойчивости, но так же есть учащиеся с низким уровнем. Во многих подростках заложен значительный творческий потенциал, но некоторые не используют его. Но все же, учащиеся у которых высокий уровень развития творческого потенциала в меньшей степени испытывают стресс.

Таким образом, гипотеза о том, чтоучащиеся с высоким уровнем творческого потенциала менее подвержены стрессу, подтвердилась, так как 80% учащихся из 5 выявленных не имеют высокого показателя стресса. Считаем, что наш вывод нуждается в дальнейшей проверке с большим количеством учащихся, чтобы достоверность заключения была более высокой.

# ***Список литературы***

1. Р.А. Тигранян "Стресс и его значение для организма" Москва "НАУКА" 1988г.

2. Бернар Азон "Стресс излечим" Москва "КРОН-ПРЕСС" 1994г.

. Е.В. Елезанова // Я познаю мир. Психология: энцикл. // М.: АСТ: Астрель, 2005г.

. Г. Селье. Стресс без болезней. - Спб,: ТОО "Лейла", 1994г.

. Вербальная диагностика самооценки личности / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002.

. Самооценка творческого потенциала личности / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. - М., 2002.

. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. Ч.1. Основы психологии: 10 класс.

. Были использованы следующие интернет - ресурсы:

9. <http://www.gn24.net> - тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

. <http://mirrosta.ru/depressiya-i-stress/chto-takoe-stress-ponyatie-stressa-i-vidi-stressa.html>

. http://ksusha-club.ru/prichiny-stressa-u-podrostkov. htm <http://ksusha-club.ru/prichiny-stressa-u-podrostkov.htm>

. <http://krasota-zdorowie.ru/stress-u-podrostkov/>

. <http://www.yourfreedom.ru/razvitie-tvorcheskogo-potenciala-2/>

. <http://studopedia.ru/1\_52564\_tvorcheskiy-potentsial-lichnosti.html>

. <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/stress.html>)

# ***Приложения***

**1) Тест на самооценку стрессоустойчивости личности**

Способность к саморегуляции - очень важное качество, помогающее человеку сохранить внутреннее равновесие, не допуская в сознание сведения, несущие угрозу для его благополучия.

Конфликты, как и ряд других негативных факторов нашей жизни, создают нервозные состояния и часто приводят к стрессу. Стрессоустойчивостъ - это свойство личности, включающее в себя эмоциональный, волевой и интеллектуальный компоненты, обеспечивающие оптимальное достижение цели без вреда для здоровья человека. Ниже предлагается тест, который позволит тебе получить оценку твоего уровня стрессоустойчивости.

(Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. - М.: ВЛАДОС, 2001. Ч.1. Основы психологии: 10 класс. - С.187-188.) Инструкция. Постарайся отвечать на вопросы как можно более искренне и откровенно. Обведи кружком подходящий вариант по каждому утверждению (при отсутствии бланков на листочках рядом с номером вопроса ставится балл).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Утверждения | Редко | Иногда | Часто |
| 1. Я думаю, что меня недооценивают в коллективе | 1 | 2 | 3 |
| 2. Я стараюсь работать, даже если совсем не здоров | 1 | 2 | 3 |
| 3. Я постоянно переживаю за качество своей работы | 1 | 2 | 3 |
| 4. Я бываю настроен агрессивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. Я не терплю критики в свой адрес | 1 | 2 | 3 |
| 6. Я бываю раздражителен | 1 | 2 | 3 |
| 7. Я стараюсь быть лидером там, где это возможно | 1 | 2 | 3 |
| 8. Меня считают человеком настойчивым и напористым | 1 | 2 | 3 |
| 9. Я страдаю бессоницей | 1 | 2 | 3 |
| 10. Своим недругам я могу дать отпор | 1 | 2 | 3 |
| 11. Я эмоционально и болезненно переживаю неприятность | 1 | 2 | 3 |
| 12. У меня не хватает времени на отдых | 1 | 2 | 3 |
| 13. У меня возникают конфликтные ситуации | 1 | 2 | 3 |
| 14. Мне недостает власти, чтобы реализовать себя | 1 | 2 | 3 |
| 15. У меня не хватает времени, чтобы заняться любимым делом | 1 | 2 | 3 |
| 16. Я делаю все быстро | 1 | 2 | 3 |
| 17. Я испытываю страх, что не поступлю в институт | 1 | 2 | 3 |
| 18. Я действую сгоряча, а затем переживаю за свои дела и поступки | 1 | 2 | 3 |

Обработка и интерпретация результатов. Далее подсчитайте суммарное число баллов, которое вы набрали, и определите, каков уровень вашей стрессоустойчивости, по таблице:

|  |  |
| --- | --- |
| Суммарное число баллов | Уровень вашей стрессоустойчивости |
| 51-54 | 1 - очень низкий |
| 53-50 | 2 - низкий |
| 49-46 | 3 - ниже среднего |
| 45-42 | 4 - чуть ниже среднего |
| 41-38 | 5 - средний |
| 37-34 | 6 - чуть выше среднего |
| 33-30 | 7 - выше среднего |
| 29-26 | 8 - высокий |
| 18-22 | 9 - очень высокий |

Чем меньше число (суммарное число) баллов вы набрали, тем выше ваша стрессоустойчивость, и наоборот. Если у вас 1-й и даже 2-й уровень стрессоустойчивости, то вам необходимо кардинально менять свой образ жизни.

**2) Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона**

1. Насколько часто неожиданные неприятности выводят вас из равновесия?

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

. Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

. Как часто вы чувствуете себя "нервозным", подавленным?

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

. Как часто вы чувствуете уверенность в своей способности справиться со своими личными проблемами?

Никогда - 4, Почти никогда - 3, Иногда - 2, Довольно часто - 1, Очень часто - 0

. Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?

Никогда - 4, Почти никогда - 3, Иногда - 2, Довольно часто - 1, Очень часто - 0

. Как часто вы в силах контролировать раздражение?

Никогда - 4, Почти никогда - 3, Иногда - 2, Довольно часто - 1, Очень часто - 0

. Насколько часто у вас возникает чувство, что вам не справиться с тем, что от вас требуют?

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

. Часто ли вы чувствуете, что вам сопутствует успех?

Никогда - 4, Почти никогда - 3, Иногда - 2, Довольно часто - 1, Очень часто - 0

. Как часто вы злитесь по поводу вещей, которые вы не можете контролировать?

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

. Часто ли вы думаете, что накопилось столько трудностей, что их невозможно преодолеть?

Никогда - 0, Почти никогда - 1, Иногда - 2, Довольно часто - 3, Очень часто - 4

Интерпретация результатов теста (цит. по Я. Воробейчик, 2004):

Оценка стрессоустойчивости

|  |  |
| --- | --- |
| Отлично | 0.5 |
| хорошо | 6.8 |
| удовлетворительно | 14.2 |
| Плохо | 24.2 |
| Очень плохо | 34.2 |

**3) Диагностика уровня развития творческого потенциала личности**

Инструкция. Оцените степень выраженности ваших личностных качеств или частоты их проявления по 9балльной шкале:

 очень низкий уровень развития - 1 балл;

 низкий - 2;

 ниже среднего - 3;

 чуть ниже среднего - 4;

 средний уровень - 5;

 чуть выше среднего - 6;

 выше среднего - 7;

 высокий - 8;

 очень высокий уровень развития - 9 баллов.

Обведите выбранный вами балл самооценки кружком.

|  |  |
| --- | --- |
| Вопросы | Баллы |
| Как часто начатое дело вам удается довести до логического конца?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Если всех людей мысленно разделить на логиков и эвристов, т.е. генераторов идей, то в какой степени вы генератор идей?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| В какой степени вы относите себя к людям решительным?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| В какой степени ваш конечный "продукт", ваше творение чаще всего отличается от исходного проекта, замысла?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Насколько вы способны проявить требовательность и настойчивость, чтобы люди, которые обещали вам что-то, выполнили бы свое обещание?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями в адрес кого-либо?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто решение возникающих у вас проблем зависит от вашей энергии и напористости?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Какой процент людей из вашего окружения чаще всего поддерживают ваши инициативы и предложения?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто у вас бывает оптимистическое и веселое настроение?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Если все проблемы, которые приходилось вам решать за последний год, условно разделить на теоретические и практические, то каков среди них удельный вес практических проблем?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто вам приходится отстаивать свои принципы, убеждения?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| В какой степени ваша общительность, коммуникабельность способствует решению важных для вас проблем?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто у вас возникают ситуации, когда главную ответственность за решение наиболее сложных проблем и дел в коллективе вам приходится брать на себя?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто и в какой степени ваши идеи, проекты удается воплотить в жизнь?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто вам удается, проявив находчивость и даже предприимчивость, хоть в чем-то опередить своих соперников?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как много людей среди ваших друзей и близких, которые считают вас человеком воспитанным, интеллигентным?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто вам приходилось коренным образом изменять свою жизнь или находить принципиально новые подходы в решении старых проблем?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Как часто вам приходилось предпринимать нечто такое, что было воспринято даже вашими друзьями как неожиданность, как принципиально новое дело?  | 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 |
| Общий балл:  |   |

Обработка результатов

Подсчитывается общий балл по всем вопросам теста и определяется уровень развития творческого потенциала личности:

 средний уровень - 54-72 балла;

 выше среднего - 90-126 баллов;

 высокий - 144-162 балла.

**4) Оценка творческого потенциала личности**

Инструкция. Просим вас дать свои ответы на предложенные вопросы. Для этого в бланке ответов рядом с номером вопроса проставьте свой ответ в буквенной форме.

. Считаете ли вы, что окружающий мир может быть улучшен?

а) да;

б) нет;

в) да, но только кое в чем.

. Думаете ли вы, что сами сможете участвовать в значительных изменениях окружающего мира?

а) да, в большинстве случаев;

б) нет;

в) да, в некоторых случаях.

. Считаете ли вы, что некоторые из ваших идей вызовут значительный прогресс в той сфере деятельности, которую вы выбрали?

а) да;

б) откуда у меня могут быть такие идеи;

в) может быть, и не значительный прогресс, но кое-какой успех возможен.

. Считаете ли вы, что в будущем станете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?

а) да;

б) очень маловероятно;

в) может быть.

. Когда вы решаете что-то сделать, уверены ли вы в том, что дело получится?

а) конечно;

б) часто охватывают сомнения, смогу ли сделать;

в) чаще уверен, чем не уверен.

. Возникает ли у вас желание заняться каким-то неизвестным для вас делом, в котором в данный момент вы некомпетентны, то есть совершенно его не знаете?

а) да, все неизвестное привлекает меня;

б) нет;

в) все зависит от самого дела и обстоятельств.

. Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

а) да;

б) что получается, то хорошо;

в) если это не очень трудно, то да.

. Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?

а) да;

б) нет, надо учиться самому главному;

в) нет, я только удовлетворю свое любопытство.

. Если вы терпите неудачу,

а) то какое-то время упорствуете, даже вопреки здравому смыслу;

б) сразу махнете рукой на эту затею, как только увидите нереальность;

в) продолжаете делать свое дело, пока здравый смысл не покажет непреодолимость препятствий.

. Профессию нужно выбирать исходя из:

а) своих возможностей и перспектив для себя;

б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;

в) престижа и преимуществ, которые она обеспечит.

. Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

а) да;

б) нет;

в) если местность понравилась и запомнилась, то да.

. Можете ли вы вспомнить сразу же после беседы все, что говорилось во время нее?

а) да;

б) нет;

в) вспомню все, что мне интересно.

. Когда вы слышите слово на незнакомом языке, можете ли вы его повторить по слогам без ошибок, даже не зная его значения?

а) да;

б) нет;

в) повторю, но не совсем правильно.

. В свободное время вы предпочитаете:

а) остаться наедине, поразмышлять;

б) находиться в компании;

в) мне безразлично, буду ли я один или в компании.

. Если вы занимаетесь каким-то делом, то решаете прекратить его только тогда:

а) когда дело закончено и кажется вам отлично выполненным;

б) когда вы более-менее довольны выполненным;

в) когда дело кажется сделанным, хотя его еще можно сделать лучше. Но зачем?

. Когда вы одни, то вы:

а) любите мечтать о каких-то, возможно, абстрактных вещах;

б) любой ценой пытаетесь найта себе конкретное занятие;

в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашими делами.

. Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

а) независимо от того, где и с кем находитесь;

б) только наедине;

в) только там, где тишина.

. Когда вы отстаиваете какую-то идею, то:

а) можете отказаться от нее, если аргументы оппонентов покажутся вам убедительными;

б) останетесь при своем мнении, если сопротивление окажется слишком сильным.

Ключ обработки и интерпретация

Начисляется по 3 балла за ответ "а", по 1 баллу за ответ "б", по 2 балла за ответ "в".

Подсчитывается общая сумма баллов.

и более баллов. В вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы сможете реализовать свои способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

- 47 баллов. У вас есть качества, которые позволяют вам творить, но есть и барьеры. Самый опасный - это страх, особенно если вы ориентированы только на успех. Боязнь неудачи сковывает ваше воображение - основу творчества. Страх может быть и социальным - страх общественного осуждения. Любая новая идея проходит через этап неожиданности, удивления, непризнания окружающими. Боязнь осуждения за новое, непривычное для других поведение, взгляды, чувства "вковывают вашу творческую активность, приводят к деструкции вашей творческой личности.

и менее баллов. Вы просто недооцениваете себя. Отсутствие веры в свои силы приводит вас к мысли, что вы не способны к творчеству, поиску нового.