

ТРЕНІНГ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ ЯК МЕТОД РОБОТИ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

М. П. ВІНОГРАДСЬКА

Останнім часом практичні психологи широко використовують групові форми роботи, серед яких особливе місце займають тренінги. Вони є найбільш динамічними в розвитку методології та методів соціальної психології. Своєю ефективністю, конфіденційністю, внутрішньою відкритістю, психологічною атмосферою, індивідуальною й груповою рефлексією та іншими явищами тренінг приваблює всіх його учасників і зацікавлює тих, хто не брав у ньому участі.

Майбутня професійна діяльність студентів-психологів висуває особливі умови до їхньої особистості, покликаної надавати психологічну допомогу людині у ситуації «неможливості жити» [3]. Адже у сучасному, насиченому різнобарв'я діяльності, світі основного значення набувають здібності особистості, пов'язані з можливістю продуктивно діяти в умовах новизни, неоднозначності та різноманіття інформації, за відсутності заздалегідь відомих способів дій, які гарантовано призводять до позитивного результату. Саме креативність як феномен, у першу чергу пов'язаний із творчими здібностями індивіда, стає необхідною ланкою у набутті особистісної та професійної самореалізації.

Проблеми розвитку креативності особистості висвітлено в працях багатьох українських (В. Клименко, Є. Лузік, О. Потєбня, В. Роменець, Л. Шелестова), російських (Д. Богоявленська, В. Дружинін, О. Лук, С. Максимова, О. Матюшкін, О. Мороз, Є. Ніколаєва, Я. Пономарьов) та зарубіжних (Г. Алдер, Дж. Гілфорд, А. Маслоу, К. Поппер, К. Роджерс, П. Торренс) учених. Феномен соціально-психологічного тренінгу як методу практичної діяльності психолога розглядається в наукових доробках І. Вачкова, Ю. Ємельянова, С. Макшанова, Л. Петровської, К. Рудестама, Т. Яценко та ін.

Метою статті є обґрунтування необхідності впровадження практики проведення тренінгів креативності у студентів-психологів, як необхідної умови розвитку та становлення їхньої особистості.

На сьогодні тренінги стали широко використовуватися не тільки в психології, а й у інших науках, тому зустрічаються різні трактування змісту поняття «тренінг». І. Вачков дає робоче визначення тренінгу: «Груповий психологічний тренінг є сукупністю активних методів практичної психології, які використовуються для формування навичок самопізнання й саморозвитку. При цьому тренінгові методи можуть використовуватися як у рамках клінічної психотерапії при лікуванні неврозів, алкоголізму і соматичних захворювань, так і в роботі з психічно здоровими людьми, які мають психологічні проблеми, щоб надати їм допомогу в саморозвитку» [4, с. 21]. З точки зору практичної психології, автор розглядає тренінг як метод пізнання й саморозвитку особистості. Феномен тренінгу, особливо соціально-психологічного, полягає, насамперед, у тому, що безпосередні учасники одержують таку підготовку, яка відповідає вимогам сучасного життя. Вважається, що перші тренінгові групи, спрямовані на підвищення компетентності в спілкуванні, були організовані учнями К. Левіна й одержали назву Т-групи. Поняття «соціально-психологічний тренінг», яке зараз широко використовується в психологічній практиці, ввів М. Форверг у 1970 році [1].

Соціально-психологічний тренінг одержав широке розповсюдження й у вітчизняній практиці. В 1982 році вийшла перша фундаментальна наукова праця Л. Петровської, присвячена теоретичним і методичним аспектам соціально-психологічного тренінгу [9]. Соціально-психологічний тренінг спрямований на розвиток особистості, формування комунікативних умінь та навичок, засвоєння міжособистісної взаємодії. Саме соціально-психологічний тренінг є найперспективнішим методом психолого-педагогічної підготовки фахівців різних галузей, особливо тих, що пов'язані з різноманітними людськими контактами. Результати тренінгу не можна зводити лише до розвитку когнітивного компонента (навчання), завдяки йому в кожного учасника формується адекватне розуміння самого себе і корекція самооцінки, відбувається вивчення індивідуалізованих прийомів міжособистісної взаємодії для підвищення її ефективності. Соціально-психологічний тренінг є найпопулярнішим та найефективнішим способом розвитку креативності. За теоретичною моделлю тренінг креативності має містити конкретну концепцію, на яку б спиралися всі елементи групової роботи. Так, креативність необхідно розглядати з позиції, визначеної Дж. Гілфордом у відповідності з інтелектуальними складовими й спрямованістю на розвиток компонентів креативності (здатності до виявлення і постановки проблем, вправності, гнучкості, оригінальності, здатності до вдосконалення

об'єктів та ідей, здатності до аналізу і синтезу), відпрацювання відповідних навичок дивергентного мислення. Цей тип мислення відрізняється від традиційного (конвергентного) рядом наступних аспектів [5]: породження великої кількості ідей, навіть якщо не всі з них коректні та здійсненні; можливий «рух заради руху» без чіткої мети; синтетичність, орієнтація на інтуїтивне розуміння проблемної ситуації в її цілісності; мислення одразу в декількох напрямках, не завжди послідовне. Помилки в конкретних кроках не обов'язково призводять до помилковості загального результату; пошук рішень ведеться в неочевидних, малоймовірних напрямках, на периферії пізнання; використання заперечення (унікнення), ведеться пошук шляхів інтеграції будь-яких альтернатив, навіть тих, що є взаємовиключними; результативність носить імовірнісний характер; продуктивність спостерігається в ситуаціях невизначеності, за неповних вихідних даних, коли способи розв'язання проблеми і результати відомі у недостатній мірі. Отже, розуміючи всю сутність різниці між традиційним та творчим мисленням, не можна віддавати перевагу лише одному. Оскільки творче мислення не є домінуючим у процесі професійної діяльності, його і пропонується розвивати як поле нових якісних можливостей.

У психологічній літературі креативність визначається, як: «...рівень творчої обдарованості, здібностей до творчості, які проявляються у мисленні, спілкуванні, окремих видах діяльності і становлять відносно стійку характеристику особистості», та «...незвідну до інтелекту функцію цілісної особистості, яка залежить від комплексу її психологічних характеристик» [13, с. 181]. С. Максименко розглядає креативність в якості одного з принципів побудови генетико-моделюючого методу дослідження особистості. Вчений зауважує, що «...вже сама по собі особистість є результатом та продуктом творчості. І нужда, втілена у ній, має величезний креативний потенціал» [12, с. 65]. Б. Додонов вказує на те, що «...ступінь напруженості почуттів, динамічності, їх звичне зростання або спад у відповідь на визначені життєві ситуації та, врешті, потяг, який спонукає особистість до тих чи інших емоційних станів та до ситуацій, що їх викликають, та видів діяльності – все це разом створює неповторне емоційно-духовне обличчя кожної конкретної людини та визначає особливості її світосприйняття та життєдіяльності» [6, с. 109]. В. Андреев, розглядаючи складові творчих здібностей особистості, виокремлює багатопланову ієрархію здібностей особистості до самокерування, саморегулювання у творчій діяльності, що описується й оцінюється як: цілеспрямованість, здібність до розгорнутого планування, здібність до самоорганізації, здібність до самоконтролю, адекватність самооцінки, здібність та рефлексії і переулаштування, відповідальність [2, с. 21–22].

Проаналізувавши погляди провідних учених різних країн, доречно виокремити основні чинники, що впливають на розвиток креативності студентів: 1) творчі здібності; 2) творче середовище; 3) соціокультурні особливості; 4) творча мотивація; 5) рівень інтелекту вищий за середній; 6) вікові особливості; 7) досвід; 8) час; 9) інтенсивне емоційне переживання; 10) підсвідомі процеси (інтуїція) [11]. Вікові особливості розвитку креативності студентської молоді докладно вивчені українськими дослідниками. Так, В. Клименко вважає, що цей період є перехідним від віку революціонера до віку майстерності. Вік революціонера триває від 13 до 21 року. Це вік пам'яті готових відповідей на запитання. В цей період у людини працює механізм творчості, але не на повну потужність. Тут працює який-небудь один з елементів механізму, а всі інші сприяють його роботі. Вік майстерності продовжується від 21 до 34 років. У цей час механізм творчості наблизився до стану гармонії й людина робить спроби виконувати творчу роботу, надає механізму природної сили [7, 129–146]. Серйозним завданням системи професійної підготовки практичних психологів має бути сприяння їхньому особистісному розвитку, культивування потреби у постійному самовдосконаленні.

Слід зазначити, що саме період навчання у вищому навчальному закладі, процес формування фахівця нероздільно пов'язані з утворенням світоглядних, громадянських якостей, формуванням творчих рис, розвитком професійного мовлення.

У відповідності з дослідженнями Л. Подоляк та В. Юрченко, основними напрямками професіоналізації студента є [10]: формування всіх пізнавальних процесів: професійного сприймання, спостережливості, професійної пам'яті, уяви, мислення; формування механізмів планування своєї діяльності, програмування своїх дій, оцінки результатів та їх корекція; розвиток професійної спрямованості: мотивації, розуміння і прийняття професійних завдань.

Сьогодні в університетах здебільшого основними формами навчання є лекції, семінари, ділові ігри, обмін досвідом, стажування на базі позашкільних закладів, лабораторні й практичні заходи, проте вони не дають в повній мірі можливість для самореалізації та самовираження студента, оскільки традиційне навчання більш орієнтоване на правильну відповідь і за своєю суттю є формою передачі інформації та засвоєння знань. Натомість тренінг, перш за все, орієнтований на запитання і пошук. На

відміну від традиційних, тренінгові форми навчання повністю охоплюють весь потенціал людини: рівень та обсяг її компетентності (соціальної, емоційної й інтелектуальної), самостійність, здатність до прийняття рішень, до взаємодії тощо. Звичайно, традиційна форма передачі знань не є сама по собі чимось негативним, проте у світі швидких змін і безперервної модернізації знань, традиційна форма навчання має звужені рамки застосування.

Професор П. Щербань подає цікаві дані щодо порівняння ефективності різних способів навчання у вигляді «Піраміди пізнання»: лекція – 5%; читання – 10%; використання аудіовізуальних засобів – 20%; демонстрація чи наочне навчання – 30%; обговорення в групах – 50%; навчання на практиці – 70%; перебування в ролі того, хто навчає, – 90%. У відсотках поданий приблизний обсяг засвоєння навчального матеріалу. Піраміда, свідчить, що чим більший ступінь участі тих, хто навчається, в процесі пізнання, тим більше інформації та навичок вони засвоюють [14].

Участь студентів у тренінгових програмах і, особливо, безпосереднє проведення ними тренінгів сприяють набуттю практичних знань та навичок і створюють безпрецедентну «територію» для самореалізації, розвитку та вдосконалення особистості майбутніх психологів. Тренінг креативності – це гра, в процесі якої вирішуються справжні життєві проблеми та одна з найбільш важливих – потреби у самовираженні, в тому числі – розвитку своєї особистості.

Таким чином, серйозним завданням системи професійної підготовки практичних психологів повинно бути сприяння їхньому особистісному розвитку, культивування потреби у постійному самовдосконаленні.

На основі аналізу сучасної літератури, досліджень, публікацій та власного досвіду пропонуємо такий алгоритм для розвитку креативного мислення студентів-психологів:

1. Збір інформації про рівень розвитку креативності у студентів: добір відповідних методів і методик для проведення дослідження рівня розвитку креативних здібностей; констатуючий експеримент та обробка результатів.

2. Відповідно до результатів дослідження, об'єднання студентів у міні-групи у відповідності з рівнем розвитку їхньої креативності.

3. Розробка тренінгової програми з розвитку креативності у відповідності до сформованих підгруп та поставлених цілей і завдань.

4. Проведення розроблених тренінгів у підгрупах.

5. Заохочення творчості студентів як на заняттях, так і в позанавчальний час (підтримка творчої мотивації студентів, змога вільно висловлювати різноманітні думки та рішення, запровадження курсу «Психологія креативності», проведення вечорів творчості, створення креативних майстерень, проведення науково-методичних семінарів та науково-практичних конференцій їх проблеми розвитку креативності у студентів-психологів та ін.).

6. Аналіз результатів роботи творчих груп та систематичне виявлення потреб студентів шляхом спостереження, тестування, анкетування.

7. Створення ініціативної групи серед числа студентів і викладачів із розв'язання проблем розвитку творчої компетентності студентів.

В основу розроблення тренінгу креативності повинні бути покладені такі принципи як: моделювання ситуації новизни та невизначеності, ігровий характер взаємодії учасників і тренера, позитивний зворотний зв'язок, відмова від критики змісту роботи, баланс між інтуїцією та критичним мисленням, вибудовування паралелей між змістом занять і життєвим досвідом учасників. Основна частина тренінгу присвячується різноманітним вправам із використанням усього потенціалу особистості: інтелекту, товариськості, відкритості, артистичності, багатой уяви, лідерських якостей, спостережливості, рефлексивності тощо. Спеціально підібрані методики спрямовані на розвиток вербальної та невербальної креативності, на групову й на індивідуальну форму роботи. Основною метою тренінгу має виступати можливість власного прояву креативності у вирішенні ситуацій, вираження вербальної та невербальної креативності, орієнтація на розвиток творчого мислення (саме в ньому розв'язуються завдання усвідомлення та подолання бар'єрів прояву креативності), усвідомлення характеристик творчого середовища, формування навичок та вмінь керувати творчим процесом. Застосування спеціальних методик дає можливість розвивати окремі сторони креативності.

Тренінг має містити широкий спектр технік, які прості, ефективні, успішно використовували у тренінгах на розвиток творчого мислення В. Большаков, І. Вачков, А. Грецов, М. Кіпніс, Г. Марасанов, К. Фопель. Це – вправи-криголами, ігри на отримання зворотного зв'язку, соціально-перцептивного спрямування, комунікативні ігри, психотехніки, спрямовані на вирішення проблем, медитації –

візуалізації. Незважаючи на розмаїтість конкретних вправ, прийомів і технік, використовуваних у тренінговій роботі, при розробці програми слід спиратися на базові методи тренінгу. До таких методів традиційно відносять групову дискусію й ситуаційно-рольові ігри. Крім того, до числа базових методів доцільно додати техніки невербальної взаємодії, що розвивають сприйнятливості до «мови тіла».

Не менше значення в тренінговій роботі мають ігрові методи, що включають творчі, організаційно-діяльнісні, імітаційні ігри. Використання ігрових методів у тренінгу є надзвичайно продуктивним, тому що гра створює нову модель світу, прийнятну для її учасників. У рамках цієї моделі задається нова уявлювана ситуація, змінюються семантичні змісти предметів і дій.

Отже, найпопулярнішим та найефективнішим способом розвитку креативності є соціально-психологічний тренінг, оскільки у ході відпрацювання навичок креативності ставиться акцент на групову взаємодію та особистісний ріст, відповідно розвиваються і творчі якості: усвідомленість, оригінальність, незалежність, схильність до ризику, енергійність, артистичність, зацікавленість, почуття гумору, потяг до складності, неупередженість, інтуїтивність. Ці характеристики цінуються в умовах професійного самовдосконалення та допоможуть майбутнім психологам бути на сучасному ринку праці конкурентоспроможними. Особливе значення має використання соціально-психологічного тренінгу практичним психологом для формування особистісних професійно значущих якостей. Саме за допомогою групової форми роботи здійснюється актуалізація прояву особистісних якостей та їх розвиток. Таким чином, самопізнання особливостей своєї емоційної сфери (емпатійності, зокрема), особливостей функціонування пізнавальних психічних процесів, актуалізація рівня власної саморегуляції є тим шляхом, який може забезпечити особистісний розвиток майбутніх практичних психологів [8].

Перспективами подальших наукових розвідок є з'ясування особливостей розвитку креативних здібностей у студентів-психологів, розробка тренінгів розвитку креативності саме для цієї нозології та визначення готовності навчальних закладів до педагогічних інновацій.

Список використаної літератури:

1. Vorvery M. Metodische Grundlagen der Verhaltenstraining / M. Vorvery // Sozial Psychologisches Training: Jena, 1971.
2. Андреев В. И. Диалектика воспитания и самовоспитания творческой личности / В. И. Андреев. – Казань, изд. Казанского университета, 1988. – 232 с.
3. Василюк Ф. Є. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) / Ф. Є. Василюк. – М. : Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
4. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга, психотехники : учебное пособие / И. В. Вачков. – [2-е изд., перераб. и доп.]. – М. : Изд-во «Ось – 89», 2000. – 224 с.
5. Гілфорд Дж. Структурна модель інтелекту / Дж. Гілфорд // Психологія мислення. – М. : Прогрес, 1965.
6. Додонов Б. И. В мире эмоций / Б. И. Додонов. – К. : Политиздат Украины, 1987. – 140 с.
7. Клименко В. Психология творчості : навчальний посібник / В. Клименко. – К. : Центр навчальної літератури, 2006. – 480 с.
8. Литовченко Н. Ф. Професійно орієнтований тренінг самопізнання та саморегуляції. Навчально-методичні матеріали для тренінгових занять студентів педагогічних вузів / Н. Ф. Литовченко. – Ніжин : НДПУ, 2002. – 72с.
9. Петровская Л. А. Теоретические и методические проблемы социально- психологического тренинга / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1982. – 168 с.
10. Подоляк Л. Г, Юрченко В.І. Психологія вищої школи / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко. – К., 2006.
11. Подорожна І. В. Фактори розвитку креативності студентів / І. В. Подорожна // Наукові праці Донецького національного технічного університету. – Донецьк : ДВНЗ «ДонНТУ», 2008. – Випуск 2 (133).– С.141–144. – (Серія «Педагогіка, психологія і соціологія»).
12. Психологічна енциклопедія / [Авт.-упоряд. О. М. Степанов]. – К. : «Академвидав», 2006. – 424 с.
13. Психологічна енциклопедія / [Авт.-упоряд. О. М. Степанов]. – К. : «Академвидав», 2006. – 424 с.
14. Щербань П. М. Прикладна педагогіка : навч.-метод. посібник [для студентів педагогічних навчальних закладів] / П. М. Щербань. – К. : Вища школа, 2002. – 215 с.

Рецензент – кандидат психологічних наук Н. В. Волинець.