

ХАРАКТЕРИСТИКА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТРЕНИНГА, НАПРАВЛЕННОГО НА ПОВЫШЕНИЕ КРЕАТИВНОСТИ И АДАПТИРОВАННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Мальшев. И.В.

Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогической психологии и психодиагностики, Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского, 410012, г. Саратов, ул. Астраханская, 83

Аннотация. В статье рассматриваются возможности применения модифицированного варианта социально-психологического тренинга с целью повышения креативности и адаптированности личности у учащихся старших классов. Анализируются принципы коррекционной работы, которые положены в основу тренинговых мероприятий с учащимися. Предварительно дается общая оценка уровня личностной креативности, эмоционально-волевых характеристик личности и стрессоустойчивости старшеклассников в ходе проведенных ранее эмпирических исследований. Далее раскрываются основные составляющие тренинга и ряд заданий, оказывающих положительный эффект на снятие психоэмоционального напряжения, улучшения межличностного взаимодействия личности в группе. Проводимые в рамках социально-психологического тренинга занятия, способны позитивно повлиять на повышение уровня индивидуальной и социально-психологической адаптированности учащихся, и в целом - на их творческий потенциал.

Ключевые слова: социально-психологический тренинг, креативность личности, творческий потенциал, адаптированность личности, стрессоустойчивость, эмоциональное состояние учащихся

CHARACTERISTICS OF SOCIAL-PSYCHOLOGICAL TRAINING AIMED AT IMPROVING THE CREATIVITY AND ADAPTABILITY OF PERSONALITY OF SENIORPUPILS OF SCHOOLS

Malyshev. I.V.

Abstract. The article discusses the possibilities of using a modified version of social-psychological training in order to increase the creativity and adaptability of personality ofseniorpupils of schools. The principles of correctional work, which form the basis of training activities with pupils, are analyzed. A preliminary assessment of the level of personal creativity, emotional and volitional characteristics of the personality and stress resistance of seniorpupils of schools in the course of earlier empirical studies is given. Next, are explainedthe main components of the training and a number of tasks that have a positive effect on relieving psychoemotional stress, improving the interpersonal interaction of a person in a group. Classes held as part of social-psychological training can positively affect the increase in the level of individual and social-psychological adaptation of pupils, and in general - their creative potential.

Key words: social-psychological training, personality creativity, creative potential, personality adaptation, stress tolerance, emotional state of pupils

Проблема креативности личности на сегодняшний день остается одной из наиболее актуальных и востребованных в отечественной и зарубежной психологии. Как отечественная, так и зарубежная психология, в значительной мере ориентированы на изучение личности с позиции ее способности к развитию

креативности, поскольку успешность общества напрямую зависит от творческого потенциала личностей, которые его формируют. Не только поиск талантов, но и формирование среды, максимально способствующей их дальнейшему становлению и развитию – одна из важнейших задач, на решение которой направлены современные образовательные практики. Креативность можно изучить и развить, усилив тем самым заложенные природой способности человека к творчеству и созиданию, что позволит в итоге повысить продуктивность.

Таким образом, в психологической науке приоритетное место отводится выявлению и воспитанию социально зрелой молодежи с высоким уровнем креативности, которая способна достичь профессиональных высот благодаря творческому подходу к решению проблем в постоянно меняющихся условиях современного общества. Так, А.А.Голованова рассматривает феномен социальной креативности, анализирует подходы к определению данного явления, обосновывает возможности диагностики с использованием косвенных методов, например моделированием ситуаций общения, которые вносят характер нестандартности, проблемности ситуаций. Исследования, проведенные автором, имеют высокий потенциал для применения в психодиагностической практике психологических служб, а также в разработке программ тренингов, направленных по повышению эффективности креативного общения [1]. В настоящее время решение творческих задач и повышение креативности личности молодых людей невозможно без изучения данной проблематики во взаимосвязи с другими явлениями. В частности это относится к таким адаптационным составляющим личности, как ее стрессоустойчивость и эмоционально-волевые характеристики. В наших ранних исследованиях анализируются результаты изучения особенностей социально-психологической адаптации студентов младших курсов в контексте их личностной креативности.. Установлены взаимосвязь между явлениями адаптации и творческими составляющими личности студентов [2]. В других работах подчеркивается роль адаптационной готовности личности в современных условиях действительности

[3], способности личности к эффективной социально-психологической адаптации и выбору адекватных стратегий преодолевающего поведения [4]. Р.М.Шамянов рассматривает адаптационную готовность личности выпускников школ во взаимосвязи с социально-психологическими факторами личности. Автор говорит о преемственности дезадаптационных нарушений, а также прослеживает взаимосвязь адаптационной готовности личности с характером ее социальной активности [5]. В другой работе ученый показывает актуальность исследования детерминант адаптационной готовности и социально-психологической адаптивности в их взаимосвязи, раскрывает структурную модель адаптации, отношения личности к неопределенной ситуации в контексте адаптивности [6]. Как следует из большинства исследований, возникает необходимость не только своевременной и качественной диагностики креативности личности и связанных с ней явлений, но и применение способов повышения адаптационного потенциала личности и ее творческих возможностей. Для эффективного решения этой задачи, наиболее целесообразен социально -психологический тренинг, который в настоящее время широко используется в прикладной психологии. В основе метода – обучение и отработка в малых группах навыков построения межличностных отношений в ситуациях, моделируемых под руководством ведущего-психолога. Метод эффективно применяется в работе с группами, сформированными по определенному признаку: профессиональному, социальному, возрастному и т.д. Социально-психологический тренинг направлен на решение проблем, связанных с необходимостью взаимодействия с окружающими людьми, которое требует не только умения управлять собственным эмоциональным состоянием и корректно выражать свои эмоции, но и понимания эмоций собеседника. Эти аспекты особенно актуальны именно для старшеклассников, поскольку для подростков общение, как правило, субъективно очень значимо в плане становления в своей среде, а также объективно важно и для социализации в обществе. Но поскольку конструктивное общение для них довольно затруднительно вследствие малого социального опыта, то психологический тренинг как раз и способствует

формированию соответствующих навыков, тем более что подростковый возраст очень восприимчив для усвоения и развития новых умений. В тех условиях, в которых существует и развивается современное общество, на первый план выходит человеческий фактор. Инициативные, творчески мыслящие люди, способные не только видеть проблему с разных ракурсов, но и находить нестандартное решение, а также ставить новые перспективные задачи – именно они и составляют стратегический ресурс общества. В этой связи большое практическое значение приобретает исследование влияния социально – психологического тренинга на эмоционально – волевую сферу и креативность личности старшеклассников. Исходя из этого, целью нашего исследования является изучение составляющих социально-психологического тренинга, направленного на повышение креативности и адаптированности личности старшеклассников.

Методы исследования

В качестве одного из основных методов, направленных на изучение творческих возможностей старшеклассников, использовалась методика личной креативности в адаптации Е.Е.Туник. Для изучения адаптированности личности учащихся применен личностный многофакторный опросник Р.Кеттелла. Для статистической обработки данных применен t-критерий Вилкоксона, с последующим психологическим осмыслением данных.

Обсуждение результатов

При изучении личной креативности у 40% (20 старшеклассников) испытуемых выявлен средний уровень, у 32% (16) - низкий уровень и у 28% отмечен высокий. Результаты, полученные в ходе исследования по методике Р.Кеттелла свидетельствуют что старшеклассники обладают достаточно развитой чувствительностью, богатством эмоциональных переживаний, склонностью к эмпатии, сочувствию и сопереживанию, а также стремлением к пониманию других людей. В то же время у значительной части учащихся отмечается снижение эмоциональной устойчивости, ранимость, чувствительность к стрессам, недостаточная оптимистичность, снижение

интеллектуальных возможностей и т.д. Всё это говорит о необходимости разработки специальной программы, направленной на повышение адаптивности и креативности личности. В качестве методов воздействия на личность выбран социально-психологический тренинг. Цель тренинговых занятий: помочь старшеклассникам лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх, создать условия для реализации лидерского потенциала; наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, а также мобилизовать личностные ресурсы для успешной адаптации в обществе. Задачи тренинга: развивать представление о себе; формировать возможность распознавать собственные личностные качества и уметь их анализировать; обратить внимание на то, что у каждого качества есть две стороны позитивная и негативная; развивать умение устанавливать контакт и наблюдательность в общении; выявить первичный уровень знания учащимся собственного лидерского потенциала; создать благоприятные условия для выявления и реализации старшеклассникам лидерского потенциала; развить творческое мышление и умение креативно подходить к решению поставленной задачи. Тренинг включал 12 занятий по 1,5 часа в неделю, продолжительность - 1,5 месяца.

Цель 1 занятия: Знакомство и включение в групповую работу. Знакомство с правилами группы, принятие их. Задачи: выстроить отношения между участниками группы на принципах уважения и доверия; представить всех участников группы, ознакомить с правилами взаимодействия в группе; установить доброжелательную атмосферу, настроить на активное участие в работе с другими членами группы.

Цель 2 занятия: исследование внутреннего мира, активизация внутренних ресурсов. Задачи: снять психоэмоциональное напряжение; получить физическую разрядку, включиться в групповую работу; сформировать навык эмоциональной самоподдержки; сформировать навыки положительной самооценки.

Цель 3 занятия: формирование навыков конструктивного выражения негативных эмоций. Задачи: закрепить навыки самоанализа; развить навыки эмпатии; сформировать навыки психологической саморегуляции; сформировать приемы конструктивного выражения негативных эмоций.

Цель 4 занятия: формирование и отработка навыков постановки целей, формирование желаемой позитивной картины будущего состояния. Задачи группы: актуализировать позитивную оценку будущего; активизировать внутренние ресурсы; сформировать навыки самоподдержки.

Цель 5 занятия: расширить репертуар поведения в ситуации потребности в поддержке, актуализировать потребность в эффективном контакте. Задачи: сформировать навыки понимания окружающих людей; развить навыки общения и сотрудничества; сформировать стиль доверительного общения; сформировать положительное восприятие обращения за помощью к другим в случае необходимости.

Цель 6 занятия: конструктивное взаимодействие с участниками группы в плане обмена опытом, принятие опыта других, творческое самовыражение. Задачи: закрепить позитивную самооценку; интегрировать и ассимилировать полученный опыт; подвести итоги работы. Приветствие - участники группы поочередно рассказывают о своих ожиданиях и впечатлениях от прошлого занятия.

Цель 7 занятия: создание условия для развития творческого потенциала обучающихся. Задачи: образовательные -закрепить и расширить основные понятия по теме «Креативность»; развивающие - диагностика уровня развития креативности обучающихся, совершенствование процессов самостоятельного творческого мышления, воображения; воспитательные -способствовать формированию умения работать в группе, уважительно относиться к мнению других. Тип занятия: комбинированное занятие. Форма организации познавательной деятельности: коллективная групповая. Методы обучения: объяснительно – иллюстративный, игровой, практические упражнения.

Средства обучения: раздаточный материал, карточки - друдлы, иллюстрации «Закончи рисунок», презентация «Креативность»,

Цель 8 занятия: освоение алгоритма принятия решения. Задачи: дать знание об алгоритме принятия решения; проанализировать освоение алгоритма на практике.

Цель 9 занятия: осознание собственного эмоционального отношения к выбору профессии и к жизни в целом. Задачи: с помощью рисунка выявить эмоциональное отношение к необходимости принять решение о выборе профессии; обсудить влияние эмоционального отношения к деятельности на успешность деятельности и удовлетворенность ею; обсудить из чего складывается эмоциональное отношение и каким образом, можно его изменять.

Цель 10 занятия: повышение интереса членов группы к самим себе. Анализ собственных склонностей, способностей, ценностей. Задачи: дать членам группы алгоритм анализа своих сильных и слабых сторон; показать им необходимость самоанализа при принятии решений, поиска «путей преодоления страха» с использованием самоинструктирования.

Цель 11 занятия: познание собственных ценностей, влияющих на выбор профессии с целью их учета при планировании жизни. Задачи: ознакомление с видами ценностей, определение личных ценностей; сопоставление личных ценностей с ценностями будущей профессии; выявление особенностей поведения членов группы в ролевом общении.

Цель 12 занятия: подведение итогов работы группы. Каждый участник рассказывает о результатах своего участия в тренинге, которые он получил. Затем всем раздается анкета «Мнение» для получения обратной связи и анализа эффективности работы группы.

По итогам занятий было проведено повторное исследование по применяемым ранее методикам. Результаты психодиагностики подтвердили динамические изменения, которые произошли у старшеклассников: появилась уверенность в себе, в своих собственных силах; напряжение уменьшилось; в отношении к жизни появилась рациональность и объективность; учащиеся стали

более общительны (более свободно излагают свои мысли и предположения на тот или иной счет); у учащихся возник интерес, связанный с общением в группе, появилось желание совместно принимать решения; у большинства старшеклассников появилась цель и видение своих перспектив в ближайший жизненный период, а также стремление реализовать намеченные планы. На контрольном этапе исследования участвовали 16 учащихся, с которыми проведены тренинговые занятия, и 20 учащихся контрольной группы, которые не принимали участие в тренинге. Результаты, полученные в ходе исследования свидетельствуют, что двое испытуемых из экспериментальной группы оценивают свой творческий потенциал выше среднего, 7 учащихся оценили свой творческий потенциал как высокий. Средний уровень показали 4 испытуемых. Другие, 5 испытуемых показали очень высокий уровень творческого потенциала. То есть, повторное исследование по тесту самооценки творческого потенциала личности показывает, что уровень самооценки у испытуемых после тренинга в целом повысился. Исходя из результатов по тесту Люшера заметно, что у 14 учащихся характерно преобладание положительных эмоций, у двух не произошло существенных изменений. Полученные данные при выходном тестировании по опроснику Кеттелла говорят о том, что старшеклассники, которые участвовали в тренинговых занятиях, стали более добродушны, чувствительны, имеют гибкость и легкость в общении, стали более эмоционально выразительны; готовы к сотрудничеству, внимательны к окружающим, мягкосердечны, адаптированы к сложным ситуациям. Предпочитают ту деятельность, где присутствует активность, имеют место ситуации с социальным значением. Эти испытуемые легко включаются в активные группы.

Таким образом, в целом подготовленная программа социально-психологического тренинга и проведенные занятия в соответствии с ней оказывают положительное влияние как на эмоционально-волевое состояние, характеризующее адаптационный потенциал, так и на креативность личности старшеклассников.

Библиографический список:

1. Голованова А. А. К проблеме диагностики социальной креативности//Известия саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. -2013. -Т. 2, №1(5). -С. 7-12.
2. Григорьева М.В., Вагапова А.Р., Тарасова Л.Е., Кащеева А.В., Малышев И.В., Ткачева М.С., Хуторянская Т.В., Черняева Т.Н. Адаптационная готовность личности в современных условиях развития общества/под ред. М. В. Григорьевой. Саратов, 2016. 124 с.
3. Малышев И.В. Особенности социально-психологической адаптации личности студентов младших курсов с разным творческим потенциалом/Известия Саратовского университета им. Н.Г. Чернышевского. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. 2012. Т. 12. №4. С. 43-48.
4. Малышев И. В. Характеристика социально-психологической адаптации и копинг-стратегий личности в разных условиях социализации//Современные исследования социальных проблем (электронный научный журнал). 2012. № 12. С. 23.
5. Шамионов Р. М. Адаптационная готовность выпускников школы и первокурсников вуза во взаимосвязи с социально-психологическими факторами//Психология обучения. 2012. № 11. С. 116-123.
6. Шамионов Р.М. Отношение к изменениям и толерантность к неопределенности как предикторы адаптивности и адаптационной готовности // Российский психологический журнал. 2017. Т. 14. № 2. С. 90-104.