

ТРЕНИНГ КРЕАТИВНОСТИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ

А.В. Быкова (Улан-Удэ)

Аннотация. Исследуется взаимосвязь уровня креативности и параметров самоактуализации личности. Креативность рассматривается как неотъемлемая характеристика личностного роста и самоактуализации. Показана роль тренинга креативности в развитии особенностей самоактуализации личности.

Ключевые слова: самоактуализация личности, креативность, дивергентные способности, студенчество, тренинг креативности.

Изменчивость современного мира побуждает людей быть креативными. Именно поэтому важно способствовать развитию личности, обладающей комплексом таких качеств, как активность, инициативность, способность самостоятельно принимать решения и организовывать условия для их выполнения. Креативность выступает важным фактором развития личности, определяющим ее готовность изменяться и отказываться от стереотипов.

Принципиальная нерешаемость проблемы креативности в строго научных рамках выявила необходимость разработки теории, которая должна была представить концепцию развития человека, отвечающую новым историческим обстоятельствам, требующим инициативы, творческого подхода к решению проблем, интеллекта, а не только приспособления, а также указать способы и методы развития и роста человека, наметить пути его самосовершенствования. Именно этот вакуум пытается заполнить гуманистическая психология и теория самоактуализации.

Идея реализации заложенного в человеке потенциала является значимой для многих современных концепций о человеке (А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, К.А. Абульханова-Славская, А.Г. Асмолов, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко, Е.Б. Моргунов и др.).

Самоактуализация рассматривается как неотъемлемая часть мотивационной сферы, как необходимое условие развития и совершенствования человеческой личности посредством стремления человека к реализации своего потенциала. Особенности самоактуализирующейся личности в ряде случаев в работах отечественных и зарубежных ученых тождественны. Отметим, что в отечественной психологии традиционно уделяют большое внимание духовно-нравственной составляющей личностного развития. Так, осознание нравственных ценностей общества считается важнейшим этапом становления личности. Общим моментом для концепций является понимание самоактуализации как непрерывного процесса работы личности над собой. В целом самоактуализация личности определяется как процесс полноценного развития, саморазвития, самопознания, самосовершенствования. Стремление человека к реализации своего потенциала является основным критерием высокого уровня личностного развития.

Согласно А. Маслоу, в самоактуализации личность проявляет интегрированность и преодолевает расщеп-

ленность. Благодаря эпизодам самоактуализации человек раскрывает свои возможности, близкие к сущности его бытия. Креативность является одной из важных характеристик самоактуализации. А. Маслоу опирается на опыт «особенно креативных людей». При этом, однако, он понимает креативность достаточно широко. Он считает, что креативность есть качество, которое может быть применено к любой задаче в жизни [2].

В современной психологии изучению проблемы креативности посвящены работы зарубежных и отечественных исследователей: Д. Гилфорда, Е.П. Торренса, С.А. Медника, Р. Дилтса, К. Роджерса, В.Н. Дружинина, В.С. Юркевича, А.М. Матюшкина, Я.А. Пономарева, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна, Д.Б. Богоявленской, Т.А. Барышевой, Л.С. Выготского, Б.М. Теплова, П. Эдварса и др.

В настоящее время существует множество подходов к определению креативности как общей познавательной способности, поэтому невозможно привести единое обобщающее определение, которое удовлетворило бы всех исследователей. Креативность часто рассматривают как нечто противоположное конформности, обыденности, предполагающее нестандартные подходы в отличие от общепринятых.

По мнению Е. Торренса, креативность – это общая способность, которая базируется на конstellации общего интеллекта, личностных характеристик и склонностей к продуктивному мышлению. Креативность проявляется при дефиците знаний, в процессе включения информации в новые структуры и связи, в процессе идентификации недостающей информации, в процессе поиска новых решений и их проверки, в процессе сообщения результатов [6].

Проблема творчества состоит в том, что этот термин используется по отношению к самым разным вещам. Существуют художественное творчество, научное творчество, выделяют даже юмористическое творчество. В реальности почти каждый творческий акт объединяет все типы творчества. Мы рассматриваем креативность как способность к творчеству, но не как само творчество. Для того чтобы креативность переросла в творчество, она должна быть соединена с высокими показателями интеллекта и личностными качествами, отражающими упорство в достижении цели.

Если в широком значении креативность фактически отождествляют с творчеством, то в узком ее можно све-

сти к дивергентным способностям. Отличительной особенностью дивергентного мышления является готовность выдвигать множество в равной мере правильных идей относительно одного и того же объекта [5]. Самому творчеству нельзя научиться в силу того, что эта способность зависит от воспитания, социальной среды, взаимоотношений в семье, наследственности. Однако представляется возможным развить дивергентное мышление, т.е. боковое, периферическое, мышление «около проблемы», которое предполагает поиск множества путей решения проблемы, приводит к неожиданным результатам. Дивергентное мышление можно развить с помощью средств активизации мозговой активности, путем использования различных техник и тренингов.

В контексте исследования самоактуализации личности значимым является возрастной аспект. «Лишь в подростковом возрасте приобретают значение некоторые аспекты самоактуализации, которые в лучшем случае могут быть реализованы уже в зрелом возрасте» [4. С. 113]. Согласно автору методики измерения самоактуализации Э. Шостром, испытуемый должен быть старше 16–18 лет. Таким образом, явление самоактуализации в большей степени присуще уже сформировавшейся личности.

В современных условиях возрастает интерес к роли личностного фактора, значению личности студента. Студент – это не только объект процесса образования, но и его субъект. Значительную роль при этом играет необходимость постоянно самосовершенствоваться и самоактуализироваться. Самоактуализация личности не есть статичное явление, оно предполагает постоянное изменение и развитие.

Итак, самоактуализация личности охватывает широкий круг феноменов, одним из которых является креативность личности. К сожалению, полная самореализация заложенного природой потенциала человека представляется задачей довольно сложной и даже невозможной, но развитие креативности как творческой способности открывает обширные горизонты развития личности.

Нами было проведено экспериментальное исследование с целью выявления роли тренинга креативности в развитии особенностей самоактуализации личности студентов.

Гипотеза исследования заключается в том, что тренинг креативности является эффективным средством развития самоактуализации личности студента.

Выборка представлена студентами Байкальского филиала Гуманитарного института (г. Москва) и Бурятского государственного университета. В каждом вузе было набрано по одной группе, всего участвовали 28 студентов, средний возраст 20 лет.

Проведение эксперимента предполагало *организацию групповой работы* тренинга креативности, которая состояла из последовательных взаимосвязанных шагов:

1) подготовка проекта тренинга креативности; подготовка материалов; входная психодиагностика;

2) проведение групповых занятий, включающих комплекс упражнений на развитие креативного мышления; текущая диагностика (наблюдение, беседа);

3) проведение итогового тестирования; итоговая оценка результатов.

Методики исследования. Основными методиками исследования выступили «Самоактуализационный тест» (САТ), который является отечественной модификацией методики «Personal Orientation Inventory» (POI) Э. Шостром, и тест исследования креативности Е. Торренса, адаптированного под руководством Е.Е. Туник.

Методика САТ дает возможность измерить ценности и охарактеризовать поведение, связанные с самоактуализацией. Структура опросника была предложена Э. Шостром для POI и сохранена в данном тесте. Базовыми являются шкалы «Компетентности во времени» и «Поддержки». С точки зрения Э. Шостром, внутренне направленные и компетентные во времени люди душевно здоровы. Остальные 12 дополнительных шкал ориентированы на измерение концептуально важных элементов самоактуализации [1].

Тест Е. Торренса в современной психологии используют с целью выявления особенностей вербальной и образной креативности. Вербальная креативность предполагает способность отходить от словесных стереотипов, сложившихся в каждой культуре, в каждом языке. Невербальная креативность представляет собой способность использовать воображение, мышление, восприятие с целью создания новых, необычных образов, предметов, в данном случае – рисунков, отличных от сложившихся визуальных стереотипов. Вербальная и невербальная креативность оценивалась по ряду показателей [3].

Социально-психологический тренинг включает различные упражнения, главная цель которых – развитие креативности личности. Вместе с тем надо отметить, что действие ряда упражнений охватывает более широкий спектр феноменов. При составлении программы развития креативности мы использовали комплекс приемов развития творческого мышления с опорой на идеи Г.С. Альтшуллера, А. Воробьева, М.И. Мееровича, Л.И. Шрагиной, Н. Латыпова, Б. Клега, Л.В. Грачевой, А.Г. Грецова и других авторов. Выбор именно этих приемов обусловлен возрастом испытуемых (до 30 лет), они наиболее соответствуют целям и задачам нашей работы.

Структура тренинговых занятий. Тренинг креативности представляет последовательный цикл отдельных занятий, логически связанных между собой темой, целями, задачами. Поэтому каждое занятие должно быть хорошо продумано, спланировано и органично входить в единую структуру. Обязательные элементы в структуре занятий – процедуры приветствия и прощания.

Временные характеристики тренинга. Тренинг креативности как средство развития самоактуализации личности студента рассчитан на 9 встреч; продолжительность каждого занятия – 2 академических часа. Опти-

мальной является организация тренинга с регулярностью 2–4 занятия в неделю.

Формы работы: индивидуальные упражнения, групповое решение задач, дискуссии, разработка и защита проектов, активное экспериментирование и моделирование, рефлексия, активные игры, письменные упражнения, элементы арттерапии.

Оценка эффективности тренинга креативности включает два подхода – качественный и количественный. Качественный подход предполагает оценку программы участниками тренинга, результатов использования методов фокус-групп и включенного наблюдения, а также анализ результатов, полученных участниками тренинга: знаний, навыков и умений. Количественный подход включает использование измерительного инструментария (опросников и анкет). Применение этих подходов дает более точные показатели об эффективности проведенного тренинга.

Наиболее объективным показателем эффективности программы развития креативности являются результаты математической статистики. Нами был использован критерий Вилкоксона. Эффективность программы определяется наличием и интенсивностью положительного сдвига при сопоставлении результатов входной и итоговой диагностики.

Результаты исследования. Согласно полученным данным по методике Е. Торренса интенсивность положительных сдвигов превосходит интенсивность отрицательных сдвигов по показателям: «коэффициент вербальной креативности» ($p < 0,05$), «вербальная оригинальность» ($p < 0,01$), «коэффициент образной креативности» ($p < 0,05$) и «сопротивление замыканию» ($p < 0,05$). Это свидетельствует о возрастании способности участников предлагать идеи, отличные от очевидных, общепринятых и банальных. Люди, имеющие высокий балл по оригинальности, как правило, обладают большим запасом интеллектуальной энергии и являются неконформистами. Показатель «сопротивление замыканию» отражает способность длительное время выдерживать неопределенность, неравновесие, оставаясь открытым новой информации для принятия оригинальных решений.

Подчеркнем, что именно вербальная креативность в значительной степени чувствительна к соответствующим развивающим воздействиям. Уровень развития вербальной креативности в большей степени зависит от условий социализации и влияния внешней среды, в то время как уровень развития образной креативности в большей степени связан с врожденными биологическими особенностями человека.

При рассмотрении шкал методики САТ выявлен достоверный сдвиг в значениях следующих параметров самоактуализации: «Гибкость поведения» ($p < 0,05$), «Реактивная чувствительность» ($p < 0,05$), «Природа человека» ($p < 0,01$).

Шкала «Гибкость поведения» диагностирует степень гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, способность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию. Можно предположить, что повышение по данной шкале связано с тем, что поведенческая сторона наиболее подвижна и личности «проще» измениться на поведенческом уровне, тогда как остальные стороны личности требуют более длительной и глубокой работы.

Тренинг креативности предполагает развитие всех сторон личности. Обязательной составляющей тренинга являются обращение к внутреннему миру, его анализ и рефлексия. Реализация принципа обратной связи позволяет участникам тренинга взглянуть на себя со стороны, лучше понять свои желания и скорректировать собственное поведение. Как следствие, результатом тренинга явилось повышение по шкале «Реактивная чувствительность».

Отметим, что именно шкала «Природа человека» у основателя теста Р.О.И. Э. Шостром не дала достоверных различий между группами высокоактуализированных и неактуализированных испытуемых. Все остальные шкалы теста показали достоверные различия. А именно эта шкала отражает позитивные культурные ценности и ориентации саморазвития, личностного роста, стремление к нравственным достижениям. Отметим, что по данной шкале в целом по всей выборке был выявлен наименьший процент студентов с результатами, соответствующими самоактуализации. Следовательно, можно говорить о большом потенциале развития. Надо отметить, что на фоне смены ценностей и размывания границы между добром и злом, характерного для современного общества, полученные результаты вполне объяснимы. Радует факт возможности изменения мнения студентов в процессе специальной групповой работы. Здесь также следует отметить, что, согласно авторам методики, шкалы САТ диагностируют глубинные свойства личности, мало подверженные значительным изменениям за относительно короткий промежуток времени.

В заключение приведем некоторые ответы участников социально-психологического тренинга, которые являются свидетельством произошедших с ними изменений и, в свою очередь, эффективности программы развития. Достаточно часто в процессе итоговой рефлексии на занятиях тренинга звучали такие высказывания, как «понравилось», «интересно», «занимательно» и пр. Данный факт свидетельствует о том, что субъективный показатель эффективности тренинга – удовлетворенность участников – присутствует. Практически все участники отметили благоприятную атмосферу, способствующую их раскрепощению, искренности, активности («не боюсь показаться глупой», «была уверена, что не будут насмехаться»). Некоторые участники отметили, что стали более уверенными не только в группе, но

и за ее пределами. Говорили, что стали лучше понимать самих себя и других («смотришь на себя со стороны...», «перебираешь варианты, а как лучше поступить», «раньше мне было непонятно, почему он так делает...»). Участники также высказывались, что стали иначе воспринимать некоторые вещи: «начинаешь видеть обыденные вещи в другом качестве и ценить их...».

Одна из участниц с удивлением заметила, что, оказывается, «любит думать»; ее речь вызвала улыбки и смех, но после обсуждения остальные с ней согласились («часто достаточно знать правильный ответ и все...», «решать всякие задачи – это интересно, но нет времени», «люблю читать, все каникулы на это «убиваю...»).

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

1. Креативность является одной из важных характеристик самоактуализации личности. Дивергентное мышление является основой креативности. Отличительная особенность дивергентного мышления – готовность выдвигать множество в равной мере правильных идей относительно одного и того же объекта. Развитое дивергентное мышление является обязательной предпосылкой для формирования творческой личности.

2. При сопоставлении результатов фоновой и итоговой диагностики выявлены статистически достоверные сдвиги в сторону повышения значений по ряду показателей креативности. Получен более высокий уровень значимости сдвига по коэффициенту вербальной креативности по сравнению с образной, а также сдвига по «вербальной оригинальности». Это подтверждает идею

большей чувствительности вербальной креативности к соответствующим развивающим воздействиям, в то время как уровень развития образной креативности в значительной степени связан с врожденными биологическими особенностями человека.

3. В качестве объективного показателя эффективности тренинга креативности выступает наблюдаемый положительный сдвиг в отношении трех параметров самоактуализации личности студентов. Повышение по шкале «Гибкость поведения» связано с тем, что поведенческая сторона наиболее подвижна и личности «проще» измениться на поведенческом уровне, тогда как остальные стороны личности требуют более длительной и глубокой работы. В силу того, что обязательной составляющей тренинговой работы является обращение к внутреннему миру, его анализ и рефлексия, закономерным результатом является повышение по шкале «Реактивная чувствительность». Результатом тренинга креативности является изменение представлений студентов о природе человека.

4. Качественный анализ высказываний участников тренинга свидетельствует об его эффективности. Большинство участников отметили развивающий эффект тренинга креативности и необходимость подобных занятий.

Таким образом, результаты исследования подтверждают теоретические положения о взаимосвязи креативности и самоактуализации личности и свидетельствуют о значимости развития особенностей самоактуализации личности посредством занятий тренинга креативности.

Литература

1. Алешина Ю.Е., Гозман Л.Я., Дубовская Е.М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений: Спецпрактикум по социальной психологии. М., 1987.
2. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1997.
3. Туник Е.Е. Тест Е. Торренса. Диагностика креативности. СПб., 1998.
4. Хекхаузен Х. Мотивация и деятельность. М., 1986. Т. 1.
5. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования. СПб., 2002.
6. Torrance E.P. Guiding creative talent – Englewood Cliffs. N.Y.: Prentice-Hall, 1962.

THE TRAINING OF CREATIVITY AS A MEANS OF STUDENTS' SELF-ACTUALIZATION DEVELOPMENT

Bykova A.V. (Ulan-Ude)

Summary. The core of the article is the idea of interrelation between the level of creativity and personality's self-actualization. Creativity is viewed as an integral part of a personality's evolution and self-actualization. The role of creativity training is shown in the development of students' self-actualization peculiarities.

Key words: personality's self-actualization, creativity, divergent abilities, students, the training of creativity.