

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Факультет іноземної філології та соціальних комунікацій
Кафедра психології, політології та соціокультурних технологій

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач кафедри

Світайло Н. Д.

(підпис)

(прізвище та ініціали)

«» 2021 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
здобувача ступеня бакалавра психології

Бердник Юлії Володимирівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

за темою «Психологічні особливості креативності у студентів з різним рівнем
сприйнятливості до стресів»

(галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»,
спеціальність 053 «Психологія»)

Науковий керівник

Старший викладач

(науковий ступінь, посада, вчене звання)

Павленко В.П.

(підпис)

(прізвище, ім'я, по батькові)

«» 2021 р.

Підсумкова оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів ECTS _____

Члени комісії _____ Улунова Г.Є.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____ Ханенко І.І.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Члени комісії _____ Іванова Т.В.
(підпис) (прізвище та ініціали)

Суми 2021

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРЕАТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СПРИЙНЯТЛИВОСТІ ДО СТРЕСІВ.....	8
1.1. Проблема вивчення креативності у психологічно-педагогічній літературі.....	8
1.2. Особливості прояву креативності у представників студентської молоді..	13
1.3. Види та чинники стресу у представників студентської молоді.....	17
Висновки до розділу 1.....	21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРЕАТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СПРИЙНЯТЛИВОСТІ ДО СТРЕСІВ.....	23
2.1. Методичні основи дослідження психологічних особливостей креативності студентів із рівнем сприйнятливості до стресів.....	23
2.2. Аналізу результатів дослідження психологічних особливостей креативності студентів із рівнем сприйнятливості до стресів.....	27
Висновки до розділу 2.....	36
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СПРИЙНЯТЛИВОСТІ ДО СТРЕСІВ.....	38
3.1. Методи розвитку креативності	38
3.2. Особливості розвитку креативності у студентів методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.....	41
3.3. Програма розвитку креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів.....	49
3.4. Апробація програми розвитку креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів.....	70
Висновки до розділу 3.....	72
ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	75

Анотація

Бакалаврська робота присвячена вивченню психологічних особливостей креативних здібностей у студентів з різною сприйнятливістю до стресів. Було визначено поняття «креативність», проаналізовано його основні характеристики та компоненти, структуру, параметри, розглянуто етапи креативного процесу, а також було виділено функції креативності. Виділено основні чинники стресу у представників студентства, а також описані та обгрунтовані види стресів, які найчастіше є характерними для них.

Підібрано діагностичний матеріал, який дозволив дослідити креативні здібності студентів в умовах стресу – сесії, та під час звичайного навчання. Здійснено дослідження, яке показало, що розвиток креативних здібностей є актуальним для студентів як у період сесії, так і під час звичайного навчання.

Обгрунтовано використання соціально-психологічного тренінгу як ефективного методу для розвитку креативності у студентів з різною сприйнятливістю до стресів. Пояснено використання методів когнітивно-поведінкової та арт-терапії для розвитку креативності та зменшення рівня сприйнятливості до стресів у студентів.

Розроблено програму розвитку креативності для студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів методами когнітивно-поведінкової та арт-терапії, здійснено її часткову апробацію на студентах першого курсу, описано етапи проведення та особливості онлайн-формату.

Ключові слова: креативність, креативні здібності, сприйнятливість до стресів, студентське середовище, когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, соціально-психологічний тренінг.

Summary

The Bachelor's thesis is devoted to the study of psychological features of creative abilities in students with different susceptibility to stress. The purpose of the study was to define the concept of “creativity”, its main characteristics, components, structure, and parameters; to analyze the stages of the creative process and identify the functions of creativity. Moreover, not only students’ main factors of stress were defined, but also types of stress were described and justified, which are often characteristic of this research group.

Previously selected diagnostic material allowed to investigate the creative abilities of students in conditions of stress such as studying session and during the normal process of learning. As a result of this, the conducted study showed that the development of creative abilities is relevant for students both during the session and during the regular study.

The usage of socio-psychological training was justified as a highly effective method to research creativity development in students with different susceptibility to stress. Also, the use of methods of cognitive-behavioral and art therapy was explained in order to develop creativity and reduce the level of susceptibility to stress in students.

Thus, with the help of cognitive-behavioral methods and art therapy the program of creativity development in students with different levels of susceptibility to stress was developed, carried out its partial approbation on first-year students and described the stages and features of the online format.

Key words: creativity, creative abilities, susceptibility to stress, student environment, cognitive-behavioral therapy, art therapy, socio-psychological training.

ВСТУП

Актуальність дослідження. Виявлення, оцінка і розвиток креативності клієнтів є одним із найбільш важливих і водночас – складних завдань практичного психолога. Особливо важливим його робить той факт, що в умовах інформаційного суспільства й «економіки знань» креативність стає ключовою здібністю у розвитку людського капіталу. Тому допомога у розвитку цієї здібності може бути затребувана як окремими індивідами, так і цілими організаціями. Не зважаючи на велику кількість науковців, які активно займаються вивченням даної тематики (Д. Богоявленська, Є. Ільїн, В. Моляко, Я. Пономарьов, С. Сисоєва та інші) у своїх дослідженнях описують зокрема школярів. Також, креативність як феномен є малодослідженим через призму сприйнятливості до стресів. Це зумовлює в собі як теоретичний і практичний інтерес дослідження, адже на сьогодні вплив стресових факторів є настільки великим, що для збереження творчого потенціалу необхідно володіти достатнім рівнем сприйнятливості, аби зберегти його. Тому тема наукової роботи відображає як особистий інтерес та її актуальність у суспільстві.

Метою дослідження є визначення психологічних особливостей креативності студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів.

Об'єкт дослідження : креативність як психологічний феномен.

Предметом дослідження: психологічні особливості креативності студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів у студентів.

Завданням дослідження були сформовані відповідно з метою дослідження та полягають у наступному:

1) Визначити теоретичні засади вивчення психологічних проявів креативності студентів та сприйнятливості до стресів;

2) Експериментально дослідити психологічні прояви креативності та сприйнятливості до стресу у студентів з першого по четвертий курсів;

3) Розробити корекційну програму розвитку сприйнятливості до стресів.

В основу даної роботи були покладені такі **припущення**:

1. У період сесії існуватиме тенденція до підвищення рівня креативності та сприйнятливості до стресів у студентів, на відміну від звичайного періоду навчання.

2. Існує зв'язок між готовністю людини до ризику та різними проявами сприйнятливості до стресів у період складання сесії.

Методи дослідження. У ході розв'язання першого завдання ми використовували такі методи, як аналіз, синтез, систематизація, порівняння та узагальнення теоретичної інформації завдяки чому ми змогли визначити стан розробленості даної теми в науковому просторі. Для розв'язання другого завдання нами було використано такі загально експериментальні методи, як онлайн-опитування, яке здійснювалося за допомогою Google-форм та порівняння. Обробка даних та графічна презентація результатів була здійснена за допомогою електронних таблиць MS Excel 2016. До використаних методів математичної статистики можна віднести моду, медіану, середньоквадратичне віхилення, коефіцієнт кореляції Пірсона. Серед методичного забезпечення нами було використано:

1) Тест особистісної креативності О.Тунік,

2) Шкала організаційного стресу А. Макліна (в адаптації Н. Водопьянної).

Для розв'язання третього завдання нами був використаний метод соціально-психологічного тренінгу як основа для побудови корекційно-розвивальної програми, який був доповнений психотерапевтичними техніками арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії, а саме: ізотерапія, мандалотерапія, каракулі, музикотерапія, казкотерапія; техніки «Пиріг», «Послідовне наближення», «Стоп-кран», «Декатастрофізація», «Рефокусування» та «Ведення журналу думок».

Теоретична значущість дослідження полягає у структуризації та уточненні поняття «креативність», її складових елементів, функцій та етапів,

розмежовано поняття «стресостійкість» та «сприйнятливість до стресів», види та причини (внутрішні і зовнішні) стресів, охарактеризований розвиток креативних здібностей та сприйнятливості до стресів у юнацькому віковому періоді, адаптовано психологічний інструментації для дослідження креативності та сприйнятливості до стресів, а також методи арт-терапії та КПТ для розвитку креативних здібностей особистості та зменшення рівня сприйнятливості до стресів.

Практична значущість дослідження у складанні нами корекційно-розвивальної програми, використати яку можуть психологи як у своїй індивідуальній, так і груповій роботі, адже мета даної програми – підвищення рівня креативності учасників та зменшення їх сприйнятливості до стресових факторів.

Апробація та впровадження результатів: теоретичні результати дослідження були представлені на 9 Всеукраїнській науковій конференції студентів, аспірантів та викладачів. Також було проведено 5 онлайн-занять зі студентами 1-го курсу спеціальності «Психологія» СумДУ згідно з розробленою нами програмою.

Структура та обсяг роботи: Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, списку використаних джерел (50 найменувань). Основний текст викладений на сторінках. Текст кваліфікаційної роботи містить дев'ять таблиць та два рисунки.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРЕАТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СПРИЙНЯТЛИВОСТІ ДО СТРЕСІВ.

1.1. Проблема вивчення креативності у психологічно-педагогічній літературі

Феномен креативності часто стає об'єктом дослідження у різних сферах життєдіяльності людини, зокрема, таких як менеджмент, реклама, бізнес, різні творчі професії та багато інших. Тому у психології це поняття також набуло великої значущості, адже креативність у першу чергу представляється як базова здібність.

Дослідження креативності відбувається за декількома напрямками. Такі дослідники як Д. Богоявленська, Дж. Гілфорд [16], Є. Ільїн [17], В. Моляко [28], С. Сисоєва [39], Р. Стернберг [43], П. Торренс [3] та інші, представляють її у своїх роботах як загальну здібність, як різновид інтелектуальної поведінки креативність досліджують Г. Айзенк, Д. Векслер, Р. Стернберг [43], механізми креативного мислення представлені у роботах таких науковців, як Г. Альтшуллер, Д. Богоявленська, О. Лук, О. Матюшкін [25], В. Моляко [28], Я. Пономарьов, П. Торренс [3] та інші, а такі науковці як С. Голлан, Р. Кеттел, Д. Мак-Кіннон бачать креативність з боку характеру мотивацій до неї.

Один із першодослідників даної теми Дж. Гілфорд вважає, що «креативність – це процес дивергентного мислення, яке є засобом для самовираження та дозволяє зароджувати нові ідеї, встановлювати нові проблеми, так як конвергентне мислення, націлене на пошук єдиної відповіді» [16, с. 55]. Дивергентний спосіб мислення через такі характеристики, як здатність створювати максимальну кількість ідей, здатність продукувати нові нестандартні ідеї, а також через удосконалення власних ідей може слугувати основою для творчого мислення індивіда.

С. Сисоєва розглядає креативність з точки зору основи, бази творчої особистості, «детермінантою якої виступає творча активність індивіда». Креативність як різностороннє явище забезпечує функціонування актуальної зони творчої діяльності людини. Вона може виявлятися в різних видах діяльності та у різному ступені, адже це зумовлено як відмінністю засобів реалізації, так і джерелом походження, рівнем усвідомлення та її стійкістю [39].

Н. Вишнякова вважає, що креативність постає не як різноманітність знань, а є проявом чуттєвості до проблем, відкритості до нових ідей, що провокує створенню нових продуктів. На її думку, креативність є умовою для творчого саморозвитку та є резервом самоактуалізації [11, с. 48].

О. Яковлева розглядає креативність саме як особистісну характеристику, а не як певний набір особистісних рис, як реалізацію людиною власної індивідуальності. Людська індивідуальність є унікальною, тому її прояв і є безпосередньо творчим актом (тобто, створення нового, раніше не існуючого). Основними характеристиками креативності за О. Яковлевою є:

- а) розгортання креативності у процесі суб'єкт-суб'єктної взаємодії;
- б) спрямованість на іншу людину [50].

Ці характеристики описують погляд на креативність саме як на прояв власної індивідуальності, адже вона проявляється у процесі міжособистісного спілкування і певною мірою є представленням власної індивідуальності іншому суб'єкту.

Д. Богоявленська розглядає креативність як утворення інтелекту або найвищий рівень інтелектуальної активності [8]. У її дослідженнях було виділено одиницю аналізу творчості – інтелектуальну активність людини, яка відображає у симбіозі як мотиваційні так і пізнавальні характеристики особистості.

Як підсумок можна сказати, що визначенню креативності не лише у даній роботі, а і у науковому осередку приділяється особлива увага, адже його формулювання залежить від умов, в яких її розглядають, а це відповідно визначає вид даного поняття, тому термінологія є досить широкою. Але, не

зважаючи на це, в ній можна виділити деякі закономірності, за якими трактується поняття «креативність»:

1. Як загальна здатність до творчої діяльності;
2. Як властивість особистості;
3. Як процес прояву індивідуальності;
4. Як здатність особистості бути «за рамками» у будь-якій ситуації,

створювати оригінальний продукт.

Досить спірним та різностороннім елементом креативності є її структура. Саме вона дозволяє нам розглядати креативність як складну систему взаємопов'язаних між собою елементів, які перебувають у тісному взаємозв'язку. Так само як і у визначенні термінології основна проблема полягає у тому, що структуру креативності розглядають з різних точок зору, тому єдиної позиції з цього питання і досі не було виділено.

Дж. Гілфорд притримувався думки, що креативність має генетичне походження. У своїх роботах він виділив спочатку 6 основних параметрів креативності:

- 1) здатність до виявлення і постановки проблем;
- 2) здатність до генерування великої кількості ідей;
- 3) гнучкість – продукування різноманітних ідей;
- 4) оригінальність – спроможність продукувати віддалені асоціації, незвичні відповіді, відповідати на подразники нестандартно;
- 5) здатність удосконалити об'єкт, додаючи деталі;
- 6) уміння вирішувати проблеми, тобто здатність до аналізу і синтезу [12].

П. Торренс характеризував структуру креативності зовсім з іншого погляду, беручи за основу емоційно-вольовий компонент розвитку особистості, та пояснював це як чутливість до проблем, почуття недостатності своїх знань, формулювання гіпотез та їх перевірка та модифікація й повідомлення результатів [3, с. 178–179].

Т. Амабайл та М. Колінз описують дещо інші характеристики креативної особистості. До них належать: самодисципліна на роботі, здатність творчо

мислити, незалежність думок, високий ступінь автономії, терпимість до невизначеності, відсутність стереотипів, схильність до ризику, високий рівень самоініціації й прагнення виконувати завдання найкращим чином [1, с. 142–144].

Т. Любарт і Р. Стернберг, у своїй теорії креативності визначають 6 складових взаємопов'язаних компонентів: здібності (синтетичні, аналітичні, практично-конспектуальні), вони передбачають уміння дивитися на проблеми з іншого боку, уміння аналізувати й порівнювати ідеї, уміння знаходити ідеям практичне застосування; знання (конкретні, практико зорієнтовані, підкріплені фантазією); мислення (сміливість думок, рухливість розуму); особистісні якості (готовність долати перешкоди, приймати на себе ризик, терпіти невизначеність); мотивація; навколишнє середовище [2].

До структурних компонентів креативності Л. Порохова відносить мотиваційну сферу особистості, психічні процеси (уява і творче мислення), готовність до здійснення творчої діяльності, якості особистості (активність, допитливість, емпатія), готовність вирішувати завдання в проблемних ситуаціях та в ситуаціях невизначеності [32, с. 172]. У даному випадку креативність виступає об'єднуючим фактором потенціалу та здібностей.

У науково-педагогічній літературі в якості структурних елементів зустрічаються і такі елементи як інтерес до нетрадиційного, самокритичність, незалежність суджень, гостроту розуму, відчуття новизни, здатність використовувати різноманітні докази у процесі вирішення проблем, вигадку, дар передбачення, настирливість, працездатність. [25, с. 29–33]. У ході аналізу ці характеристики зустрічалися в незначній кількості серед структурних елементів, але також мають вагоме місце серед складових креативності, адже вони вдало доповнюють та пояснюють певні характеристики.

Процес креативності проходить в декілька етапів. Серед дослідників даної теми існують різні думки, але серед них можна виділити основні фази, які зустрічаються у більшості робіт. Згідно з С. Макшановою і Н. Хрящевою виділяють такі етапи креативного процесу:

- етап підготовки – характеризується свідомим зусиллям щодо пошуку виходу з проблемної ситуації, де індивід логічно опрацьовує, аналізує завдання, проблему як в цілому, так і окремі її елементи, збирає додаткову інформацію;
- етап фрустрації – настає в той момент, коли, проаналізувавши всю інформацію та перевібивши варіанти рішення, що виникли, індивід не знаходить відповіді;
- етап інкубації – починається в той момент, коли індивід припиняє свідому роботу над проблемою, що пов'язано з логічними операціями лівої півкулі, і проблема “передається” в праву півкулю;
- етап інсайту – це короткочасний, але дуже чіткий етап креативного процесу, момент надходження в сферу свідомості вирішення проблеми, який характеризується бурхливими позитивними емоціями, ейфорією;
- етап розробки, в ході якого відбувається перевірка істинності отриманого рішення логічними засобами. Цей етап може бути представлений двома підетапами: а) перевірки істинності інсайту; б) здійснення [35].

Підсумовуючи вище сказане, ми бачимо що характеризуючи структуру креативності можна виділити те, що її елементи можуть мати як виключно особистісний та когнітивний компоненти, так і їх симбіоз, що ще раз вказує нам на багаторівневність та різноманіття креативності.

Креативність дійсно є необхідним елементом при виконанні професійної діяльності, адже вона виконує досить багато різноманітних функцій, тому у ході аналізу психологічної літератури нами було виділено такі особистісні функції креативності:

1. Адаптивна – полягає у пристосуванні людини до умов та критеріїв, яких вимагає навколишнє середовище.
2. Індивідуалістична – прояв власних цілей та бажань, які спрямовані на задоволення власних, ігноруючи думку інших.
3. Самовираження – реалізація себе у різних видах діяльності.
4. Гносеологічна – дозволяє розширити свої знання у різних темах.

Хотілося б наголосити на тому, що на цьому перелік не закінчується, його можна доповнювати і багатьма іншими, більш другорядними функціями. Ми ж виділили головні.

1.2. Специфіка прояву креативності у студентів

На сьогодні основне завдання вищих навчальних закладів не тільки України, а й усього світу полягає не лише в забезпеченні студентів достатнім рівнем знань, але й у формуванні у них складових компонентів професійної компетентності, де виявляються особистісні якості людини. І хоча на сьогодні це завдання досить ефективно вирішується в певних установах, у процесі формування креативності студентів все ж є певні труднощі, до яких можна віднести недостатнє пояснення особливостей розвитку і виховання творчої особистості та недостатню вивченість формування творчих здібностей у майбутніх фахівців. Для успішного подолання труднощів, знаходження ефективних шляхів вирішення проблем, та взагалі для того, щоб бути успішною людиною в різних видах трудової діяльності представники студентської молоді повинні вміти активізувати свій потенціал та свою креативність.

Важливо зазначити, що розвиток креативності проходить як мінімум дві фази:

1) первинна креативність – є частиною загальних творчих здібностей. Вона не має відношення до певної галузі людської життєдіяльності, тобто не є характерною для певної спеціалізації. Найбільш сприятливим періодом для розвитку цього етапу настає в 3-5 років. У цей час дитина наслідує дорослого, який є для неї креативним зразком, тобто, є основою для формування творчих здібностей;

2) загальна (вторинна) креативність – формується на основі первинної креативності та є спеціалізованою, тобто, це здатність до творчості, яка вже пов'язана з певною сферою діяльності людини. Даний вид креативності формується в період підліткового і юнацького віку (від 13 до 20 років). На

відміну від попереднього етапу основною характеристикою даного періоду є те, що індивід визначає для себе ідеальний зразок сам, якого він прагне наслідувати [16]. Завершення цієї фази може так і не наступити, адже індивід або затримується на фазі наслідування назавжди, або ж переходить до більш високого рівня власної оригінальної творчості, тобто, до безпосереднього прояву власних креативних здібностей і вмінь.

Далі хотілося б зробити акцент на тому, що розвиток креативних здібностей пояснюється як мінімум з 2-ох кардинально різних точок зору. І перша з них – це генетична. Багато прикладів з історії вказують нам на те, що спадковість дійсно має ваговий вплив на формування творчих задатків. Але критики заперечують такий факт, адже вважають, що в першу чергу не об'єкт чинить вплив, а саме творче середовище, де забезпечуються усі умови формування творчості, а також експериментально досліджено, що вплив спадковості є мінімальним та не гарантує формування таких же здібностей, як і у старших представників сім'ї.

Тому оскільки спадковість є не визначальним критерієм для творчих досягнень, ми будемо наші теоретичні припущення навколо того факту, що досить важливу роль у формуванні креативних здібностей у студентів відіграють фактори зовнішнього середовища, які можуть мати як позитивний так і негативний вплив на розвиток творчості. Середи них ми можемо виділити такі, як сімейні відносини та навчальне середовище, які чинять основну дію на формування творчих якостей.

Провідну роль у формуванні креативного потенціалу студентів відіграє їхнє близьке оточення. Досліджуючи вплив родини на формування креативної особистості, науковцями було сформовано наступні критерії сімейного виховання:

- гармонійність – негармонійність відносин між батьками та дітьми;
- творча – нетворча особистість батьків як взірець для ідентифікації;
- спільність або відсутність захоплень в інтелектуальній сфері;
- очікування батьків по відношенню до дитини [29, с.101–105].

Суттєвий вплив на розвиток креативності індивіда чинить професійний та соціальний статус батьків, а також безпосередньо їхня позиція по відношенню до дітей. У сім'ях, де дотримуються позитивних вищеописаних критеріїв стимулюється інтелектуальна зацікавленість та діяльність дитини, надається свобода вибору інтересів і створюються відповідні умови для прояву індивідуальних особливостей [17, с. 323]. Часто незвичні вчинки й ексцентрична поведінка дітей сприймається батьками негативно. Для заохочення творчості члени родини повинні сприймати такі прояви, як цікаві для них та не показувати свою роздратованість, незадоволеність. Креативна дитина потребує розуміння й підтримки дорослих (які є її взірцем) і тому в сім'ї повинна панувати атмосфера психологічного комфорту, захисту, аби зміцнити саморозуміння і самоприйняття.

Навчальне середовище має не менш вагомий вплив для студента на формування його креативних здібностей. Умови навчання мають відповідати визначенню креативного середовища, яке можна визначати як цілісну, організовану систему взаємовпливів і умов, яка розкриватиме та реалізовуватиме творчий потенціал студента, як основу його креативної компетентності. Дослідники даної тематики говорять відзначають той факт, що результативність формування креативної особистості майбутнього фахівця можлива за таких умов:

- навчальне середовище, де стосунки між викладачем і студентами будуються на взаємодії, співробітництві й співтворчості;
- інтелектуальна стійкість активності студентів;
- усвідомлення студентами навчального матеріалу, структурованого у вигляді проблемно-комунікативної ситуації;
- єдність думки та дій за допомогою використання інноваційних технологій;
- збереження креативного погляду у разі поєднання традиційних та інноваційних технологій у викладанні дисциплін;

— перехід від предметного навчання до особистісно-орієнтованої освіти майбутніх спеціалістів [9].

Безумовний вплив відведений відносинам «студент-викладач». На думку С. Смирнова для розвитку креативності в ході освітнього процесу викладачеві необхідно: не пригнічувати інтуїтивних здібностей студента, а навпаки заохочувати спроби їх використання та направляти на подальший логічний аналіз висунутої ідеї; формувати в студентів упевненість у своїх силах; спиратися в процесі навчання не на негативні, а позитивні емоції, оскільки перші пригнічують прояв креативності; боротися з конформізмом у освітньому просторі; стимулювати самостійне відкриття нових знань [40, с. 132].

Стосовно формування креативного середовища в умовах освітнього простору існує кілька версій. Дослідник Г. Міхненко виділив такі елементи створення креативного освітнього простору:

1) соціальне, духовне і предметне збагачення спільної діяльності викладачів і студентів: проявляється у різноманітній спільній діяльності, яка буде утворювати певну систему освітнього простору, де студенти зможуть брати участь у спільних групових формах взаємодії, проектах, що мають соціальний сенс та актуалізуватимуть внутрішньоособистісні конфлікти;

2) формування позитивного соціально-психологічного клімату студентської групи, у якій кожен є частиною чогось єдиного, є причетним до людської культури, професійного товариства та до особливої студентської субкультури, які поєднують у собі різні прояви (романтику, високу соціальну активність, почуття належності до престижної професійної організації та інші);

3) розвиток розумових, емоційних і поведінкових компонентів спільної діяльності, які в своєму поєднанні будуть забезпечувати успішний професійний розвиток та навчання;

4) функціональне включення викладачів у спільну діяльність, коригування їх ставлення до студентів, зміну позиції з класичної, «зверхньої» позиції викладача до позиції рівноправного партнера, яка діє відповідно до

організованого порядку, ритуалів, прийнятих у освітньому середовищі [26, с. 480].

А от Р. Гільмутдінова пропонує більш конкретні та чіткі методи, за допомогою яких можна сформувати креативну компетентність у ЗВО:

- 1) евристичний («мозковий штурм», евристичні питання, інверсія, емпатія, синектика, метод інтерпретації та ін.);
- 2) дослідний (проекти, кейси (ситуації), метод критико-публіцистичний, моделювання, експеримент, спостереження);
- 3) рефлексивний (портфоліо);
- 4) метапредметні креативні технології (проблемні лекції, лекції-візуалізації, «сократівські діалоги», дебати, полілоги, майстерні побудови знань, ділові ігри, круглі столи, дискусії та ін.) [13].

Процес прояву креативності може зазнати певних складнощів, адже, по-перше, не в усіх сім'ях забезпечуються відповідні умови для забезпечення необхідної підтримки дитини з боку батьків, а, по-друге, представники студентства під час навчання часто проживають не вдома, а за його межами, тому такі обставини також часто мають негативний вплив. Проблематика формування креативності в умовах освітнього середовища полягає у першу чергу у внутрішньогрупових відносинах між її членами та взаємовідносинами «студент–викладач». Задля запобігання негативних аспектів у формуванні креативності студента все ж таки основна роль відводиться на близьких членів родини, адже їхня основна мета у таких випадках – підтримка, забезпечення захисту, емоційної стабільності та інших показників, які були описані вище.

1.3 Види та чинники стресу у представників студентської молоді

У період навчання у представників студентської молоді в силу фізіологічних, емоційних, інформаційних впливів, а також через чинники навколишнього середовища та соціально-психологічного впливу виникають різні стресові ситуації, які впливають на особистісний розвиток студентів, а

також прояв креативності у їхній діяльності. Саме тому проблематика сприйнятливості стресів у представників студентства на даний період є досить актуальною.

Для початку хотілося б звернути увагу на класифікацію. Видів стресів, які характерні для представників студентства існує безліч. Ми ж робимо акцент саме на тих, які є характерними саме для навчального середовища. Навчальну діяльність у даному випадку можна порівняти із трудовою, адже серед їх ознак досить велика кількість характеристик схожа. Л. Куликов та О. Михайлова та інші автори виділяють такі види стресів, що характерні для студентської молоді в умовах навчального середовища [23], [48]:

- навчальний стрес – викликаний причинами, що безпосередньо пов'язані з навчальним процесом (умови навчання, робоче місце);
- професійний стрес – зумовлений причинами, які пов'язані з професією, родом або видом діяльності;
- організаційний стрес – викликаний негативним впливом на студента особливостей навчального середовища.
- екзаменаційний стрес – специфічний стан людини, яка складає іспити.

У нашій роботі ми акцентуємо увагу на організаційний стрес, який часто зустрічається у навчальному середовищі, адже такі його складові елементи, як високі навантаження при виконанні обов'язків, пошук нових неординарних рішень при форс-мажорних обставинах, а також подолання недосконалості організаційних умов сприяє найбільшому прояву креативних здібностей студентів. Тому розглянемо його більш детально.

Організаційний стрес – це психічна напруга, пов'язана з подоланням недосконалості організаційних умов праці (навчання), з високими навантаженнями при виконанні професійних (навчальних) обов'язків, а також з пошуком нових неординарних рішень при форсмажорних обставинах. Організаційний стрес обумовлений такими факторами:

1. Індивідуальні характеристики.

2. Групова взаємодія, організаційне середовище.
3. Зовнішні (пов'язані із макросередовищем) стрес-фактори.

Організаційний стрес проявляється у напрузі механізмів адаптації особистості у відповідь на певну ситуацію. Загальною ознакою й головною причиною організаційного стресу виступає наявність внутрішнього конфлікту між вимогами з боку організації (у нашому випадку навчального закладу чи безпосередньо керівництва), привабливістю спеціальності та очікуваннями й реальними можливостями студента.

Причинами організаційного стресу у навчальному середовищі виступають слабкості керівництва й незадовільний психологічний клімат у групі. У кінцевому результаті людина одержує обмежену можливість обговорити свої проблеми, одержати схвалення, підтримку й заспокоєння від усвідомлення того, що інші індивіди переживають ті ж самі труднощі [15].

На прикладах організаційних факторів ми можемо розглянути їх вплив на процес виникнення стресових ситуацій у студентів.

- недостатнє навантаження студентів викликає неможливість продемонструвати свої вміння повною мірою. В результаті цього мотивація показати окрім загального щось більш оригінальне зникає;
- недостатньо гарне розуміння своєї ролі й місця у навчальному процесі чи колективі. У таких ситуаціях представники студентської молоді не розуміють чітко встановлених правил і обов'язків, погано розуміють завдання, що і впливає на зменшення креативних ідей;
- неучасть студентів у керуванні, прийнятті. Часто, студенти вважають, що їхня участь у керуванні освітнім процесом – другорядна, але саме там є можливість показати свої креативні здібності, де вони будуть високо оцінені іншими [15].

Причинами виникнення стресових ситуацій у студентському середовищі можуть бути будь-які події. Їх умовно можна розділити на зовнішні та внутрішні. Серед зовнішніх чинників виникнення стресу можна виділити наступні:

- відповідальність за інших
- дефіцит комунікацій
- дефіцит часу
- інтенсивність навчання
- недостатнє навантаження
- перевантаження

Виникнення стресу можуть провокувати і внутрішні психологічні особливості людини, такі як

- емоційна незрілість
- напруженість
- самоконтроль
- тривожність
- фрустрованість

Усі ці фактори безумовно впливають на життєдіяльність індивіда та прояв його творчих здібностей у процесі навчання. Тому для запобігання впливу стресів на прояв креативності студентів ми маємо розглянути питання сприйнятливості до стресів та стресостійкості.

Оскільки кожна людина в силу ритму свого життя стикається зі стресами, то і реагування на цей стан буває різним. У ході аналізу літератури нами було з'ясовано, що сприйнятливість до стресів є елементом стресостійкості, адже забезпечує відповідну реакцію людини на той чи інший стресовий фактор. Саме через сприйнятливість людина змінює власне ставлення до ситуації, об'єкта чи явища і в результаті цього виникає заміщення негативної реакції індивіда на позитивну. Реакція людини на ту чи іншу стресову ситуацію певною мірою залежить від загального життєвого фону, тобто від того, наскільки успішно ми можемо знаходити вихід з стресових ситуацій, які породжені соціальними, віковими сімейними, та іншими факторами.

Сприйнятливість до стресів містить в собі аспекти психічної адаптації особистості, емоційної стійкості та здатність контролювати власну поведінку, а

в її основі лежить здатність до саморегуляції. На науковому підґрунті було доведено, що саме цей фактор має безпосередній зв'язок зі здатністю індивіда ефективно виконувати свою діяльність у різних сферах життя [19, с. 244–247].

Як підсумок можна виділити, що фахівці різних галузей, які працюють із питаннями подолання і протидії стресів, стверджують, що кожна людина має власний поріг чутливості, що формує її сприйнятливність до стресів та стресостійкість. Для однієї людини несуттєві впливи різних стресових факторів викликаються надмірне хвилювання, а інші починають стресово реагувати лише на дуже істотні впливи. Таким чином, однакові стресори можуть формувати абсолютно різні реакції та відповідно рівень стресового навантаження у людей.

Висновки до розділу 1

1. Поняття «креативність» описується авторами з різних сторін, але якщо описувати її основні характеристики то її можна визначити як творчі здібності індивіда, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей і що входять в структуру обдарованості як незалежний фактор.

2. В умовах сьогодення завданням ВНЗ є не лише надання необхідної бази знань своїм студентам, а і виховання їх як майбутніх кваліфікованих спеціалістів, де креативність є досить визначальним та конкурентоспроможним фактором на ринку праці.

3. Організаційний стрес, який є характерним у період навчання, можна описати такими характеристиками, як: високі навантаження при виконанні обов'язків, пошук нових неординарних рішень при форс-мажорних обставинах, а також подолання недосконалості організаційних умов. У нашій роботі фігурує саме цей вид стресу, адже саме він сприяє найбільшому прояву креативних здібностей студентів.

4. Зовнішні (відповідальність за інших, дефіцит комунікацій, дефіцит часу, інтенсивність навчання, недостатнє навантаження, перевантаження) та внутрішні (емоційна незрілість, напруженість, самоконтроль, тривожність,

фрустрованість) фактори виникнення стресових ситуацій безумовно впливають на прояв творчих здібностей студентів. Тому їм важливо володіти сприйнятливістю до стресових умов.

5. Сприйнятливість до стресів є елементом стресостійкості і забезпечує відповідну реакцію людини на той чи інший стресовий фактор. Чим вищий рівень сприйнятливості до стресів, тим більший шанс уникнути негативного впливу стресової ситуації на людину. Саме через сприйнятливість людина змінює власне ставлення до ситуації, об'єкта чи явища і в результаті цього виникає заміщення негативної реакції індивіда на позитивну.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ КРЕАТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СПРИЙНЯТЛИВОСТІ ДО СТРЕСІВ

2.1. Методичні основи дослідження психологічних особливостей креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів

Експериментальне вивчення феномену креативності бере свій початок з кінця 50-х років ХХ століття. Тоді науковці займалися пошуком єдиного показника креативності, але як з'ясувалося далі, креативність включає в себе багато різних факторів: інтелектуальних й особистісних якостей, прояв яких зумовлено різними чинниками. У кінці 80-х – на початку 90-х рр. з'явилися узагальнюючі дослідження з проблеми креативності, у яких підводилися підсумки її вивчення в 50-80-х рр. ХХ ст. [30].

Сучасне дослідження розглядуваного нами феномену має два розгалуження:

1. Характеризується вивченням креативності за допомогою стандартизованих методик (тестів) (А. Біне, Дж. Гілфорд, Р. Мейлі, Е. Торренс, Л. Термен та ін.).
2. Креативність вивчається за допомогою проблемних ситуацій, творчих завдань, безпосередньо під час діяльності (Дж. Фельдх'юсен, О. Савенков та ін.).

Американський психолог Х. Трік виділив чотири напрями дослідження креативності:

- як продукт – креативність ототожнено з продуктивністю мислення чи інтелекту. Творчий продукт вивчається за трьома характеристиками: за кількістю, якістю (оригінальність, унікальність), значущістю (М. Ферсон, К. Тейлор).

- як процес – розглядає креативність як творчість мислення, його процесуальну характеристику. Виокремлюють показники: чутливість до проблеми, здатність до синтезу, до відтворення відсутніх деталей, прогнозування, здатності до дивергентного мислення.

- як здібність – креативність пов'язана не лише з мисленням, а й з іншими підсистемами інтелекту. Більшість тестів у сучасній психології спрямовано на виявлення інтелектуальних творчих здібностей, зокрема дивергентного мислення, коли оцінюють не число правильних відповідей, а відповідність завданню, що має демонструвати пошук нестандартних рішень.

- як якість – креативність – головна риса високорозвиненої особистості.

Достатньо новим є погляд у вивченні креативності – дослідження вікових аспектів креативності, серед яких можна виділити два основних: дослідження особливостей розвитку та прояву креативності в різних вікових періодах – від дошкільного до юнацького [16]; дослідження онтогенезу креативності, якісних змін її розвитку протягом всього дитинства або тривалих його періодів (дошкільний, шкільний) [20, 37].

Дослідження сприйнятливості до стресів має дещо іншу історію. Оскільки дане формулювання синонімічно пов'язане зі стресостійкістю, то більша частина інформації стосовно експериментального дослідження стосуватиметься саме останнього. На практиці більша частина експериментальних досліджень стресостійкості проводиться шляхом створення для досліджуваних екстремальних умов і це вважається найефективнішим методом. Але необхідно пам'ятати про те, щоб сам метод не створював стресові умови, тому його підбір має бути ретельним. Вибір конкретних психологічних індикаторів стресостійкості у рамках дослідження визначаються загальнометодологічним підходом діагностики стресових станів, а також співвіднесенням цих показників до характеристик психічних станів.

Отже, на основі вищеописаного ми можемо підсумувати те, що найбільш поширеними методами для дослідження креативності є: спостереження, опитування, анкетування, аналіз результатів діяльності та проєктивні методи, а для сприйнятливості до стресів: спостереження, опитування та тестування. Усі діагностичні матеріали включають в себе різноманітні шкали та рівні, які допомагають виявити загальні та окремі тенденції рівня розвитку як креативності так і сприйняття стресів.

З метою емпіричного дослідження психологічних особливостей креативності студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів нами було проведене дослідження на базі Сумського державного університету. У ньому брали участь 40 студентів різних спеціальностей (під час сесії) та 40 студентів різних спеціальностей (у період звичайного навчання).

Для виконання поставлених завдань нашої роботи ми використовували такі методики:

1. Діагностика особистісної креативності О. Тунік. Дана методика дозволяє визначити загальний рівень розвитку креативних здібностей людини, а також чотири особливості творчої особистості:

- допитливість;
- уяву;
- складність;
- схильність до ризику.

Незважаючи на її першочергову розробленість для осіб юнацького віку, вона не втрачає своєї прогностичності і в зрілому віці. В даному випадку визначення кожного з чотирьох факторів креативності особистості здійснюється на основі позитивних і негативних відповідей, оцінюваних в 2 бали, тих, які частково збігаються з ключем (у формі "може бути "), які оцінюються в 1 бал, і відповідей " не знаю ", оцінюваних в –1 бал. Кінцева кількісна вираженість того чи іншого фактору визначається шляхом підсумовування всіх відповідей, співпадаючих з ключем, і відповідей "може бути "(+1) і вирахування з цієї суми

всіх відповідей" не знаю "(-1 бал). Чим вище "сира" оцінка людини, що зазнає позитивні почуття по відношенню до себе, тим більше творчою особистістю вона є; Можуть бути отримані оцінки по кожному фактору тесту окремо, а також сумарна оцінка. Оцінки за факторами і сумарна оцінка краще демонструють сильні (висока "сира" оцінка) і слабкі (низька "сира" оцінка) сторони індивіда.

Інтерпретація даних може здійснюватися за такими шкалами, які наведені у табл. 2.1.

Таблиця 2.1

Інтерпретація даних за тестом особистісної креативності О.Тунік

Назва шкали	Шкали "Допитливість" і "Уява"	Шкали "Складність" і "Схильність до ризиків"	Сумарний "сирий" бал:
Показник	0-4 - низький тестовий показник; 5-9 - знижений тестовий показник; 10-14 - середній тестовий показник; 15-19-підвищений тестовий показник; 20-24 - високий тестовий показник.	0-5 - низький тестовий показник; 6-11 - знижений тестовий показник; 12-16 - середній тестовий показник; 17-21 - підвищений тестовий показник; 22-26 - високий тестовий показник.	0-20 - низький тестовий показник; 21-40 - знижений тестовий показник; 41-60 - середній тестовий показник; 61-80 - підвищений тестовий показник; 81-100 - високий тестовий показник.

2. Шкала організаційного стресу ШОС А. Макліна в адаптації Н. Водоп'янової. Дана шкала допомагає виміряти сприйнятливості до

організаційного стресу. Додатково вона допомагає виявити такі нюанси психофізіологічного стану людини, як недостатнє вміння або нездатність: спілкуватися і займатися самопізнанням; приймати цінності оточуючих; оцінювати ситуацію адекватно, не завдаючи шкоди своєму здоров'ю і працездатності; гнучко вибудовувати лінію поведінки; активно і продуктивно працювати; відновлювати життєві сили в результаті розширення сфери інтересів і використання активних форм відпочинку.

Перед досліджуваними стоять такі задачі: Уважно прочитати твердження, представлені в таблиці в графі «Питання». Вибрати один з п'яти варіантів відповіді, що показують ступінь згоди з твердженням: від «вірно» (постійно, завжди) до «невірно» (ніколи). Підрахувати кількість балів відповідно до ключа. Сума балів є індексом ОС.

Дана методика дозволяє нам визначити показники, які більш точно впливають на рівень організаційного стресу. Серед них: здатність до самопізнання (когнітивність), широта інтересів, прийняття цінностей інших, гнучкість поведінки, активність та продуктивність.

Загальний індекс ОС може інтерпретуватися як: більше 50 балів – висока сприйнятливості до стресів, 49-40 балів – середня стрес-толерантність, менше за 39 балів – висока толерантність до ОС.

Таким чином, даний діагностичний матеріал допоможе нам зібрати необхідні дані для ширшого розкриття предмету дослідження та теми в цілому.

2.2. Аналіз результатів дослідження психологічних особливостей креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів

З метою реалізації другого завдання нашого дослідження нами було застосовано комплекс психодіагностичних методик, результати яких піддавалися кількісному та якісному аналізу. Для дослідження рівня креативності нами була використана методика О. Тунік «Діагностика особистісної креативності». Для отримання результатів щодо сприйнятливості

до стресів ми використали Шкалу організаційного стресу ШОС А. Макліна в адаптації Н. Водоп'янової.

У ході аналізу даних нашого дослідження ми отримали такі результати щодо рівня креативності студентів, які наведені у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Рівень креативності студентів під час сесії та в період звичайного навчання

Рівні прояву	Студенти, %	
	Під час сесії	У період звичайного навчання
Занижений	64*	40
Середній	36	37'
Підвищений	–	23

Примітки:

* – наявність статистично значимих відмінностей за t-критерієм Ст'юдента ($p \leq 0,05$);

' – відсутність статистично значимих відмінностей за t-критерієм Ст'юдента ($p \leq 0,05$).

Отримані дані у вищенаведеній таблиці свідчать про те, що 64% опитаних учасників під час сесії мають занижений рівень креативності, на відміну від періоду звичайного навчання, де занижений рівень креативності становить 40% від опитаних студентів. Середній рівень розвитку креативних здібностей студенти мають як під час сесії (36%), так і в період звичайного навчання (37%). Під час сесії в опитаних нами студентів не виявилось підвищеного рівня розвитку креативних здібностей, причиною чого можна вважати стресові умови (недостатність часу, підвищена тривожність, агресія, великий потік інформації для запам'ятовування), які безпосередньо впливають на індивіда. У період звичайного навчання % підвищеного рівня креативності у студентів сягає 23. Варто звернути увагу на те, що при аналізі даних за період звичайного

навчання, а також під час сесії, низького та високого рівнів креативності виявлено не було.

Було обраховано результати за окремими шкалами методики на визначення рівня креативності. Результати показників креативності студентів по шкалам під час сесії відображені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники рівня креативності за окремими шкалами під час сесії

Показник	Допитливість	Уява	Складність	Готовність до ризику
Середнє арифметичне	10,3	7,75	10,17	9,9
Мода	6	7	14	9
Медіана	10	7,5	11	9

У опитаних нами студентів під час сесії найбільш вираженим показником є допитливість, що свідчить про охоплення ними великої кількості тем у навчанні, дозвіллі та інших сферах, а найменш вираженим – уява, тобто знижена схильність до фантазування історії, подій, які відбувалися в їхньому житті, або тих, що ще відбудуться. Вони більше відштовхуються від реальних фактів, а не вигадують їх.

Результати показників креативності студентів по шкалам під час звичайного навчання представлені у таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

Показники рівня креативності за окремими шкалами під час звичайного навчання

Показник	Допитливість	Уява	Складність	Готовність до ризику

Середнє арифметичне	12,25	10,02	11,32	13,85
Мода	12	12	13	16
Медіана	12	11	12	15

Як можемо бачити, то найбільш вираженою шкалою під час звичайного навчання у студентів є готовність до ризику – бажання відстоювати свої ідеї, дослідження чогось нового, незважаючи на думку інших. Найменш виражена шкала – уява.

Розкид даних за усіма показниками в таблицях 2.3, 2.4 є незначним, що описує групу як досить однорідну, з невеликими розбіжностями у відповідях.

Отже, аналізуючи показники рівня креативності студентів під час сесії та у період звичайного навчання, ми можемо прийти до такого висновку, що у період звичайного навчання досліджуваним характерно відстоювання своєї думки різними шляхами, нонконфронтація щодо нових ідей, а у період сесії цей показник знижується, що може бути пов'язано із стресовими умовами, які негативно впливають на розвиток креативного потенціалу. Людина не готова прагнути до чогось нового будь якими шляхами: її креативний потенціал гальмується та не розвивається. Показник «Уява» знаходиться на низькому рівні в обох ситуаціях, в яких проводилося наше дослідження, що засвідчує про тенденцію нехтування вигадок, а навпаки – використання вже готової але більшої кількості інформації для розвитку креативного потенціалу. Показник «Допитливість» є найбільш вираженим під час звичайного навчання, що є досить характерним, адже навчання містить в собі багато тем, які можуть навіть не поєднуватися між собою. «Складність» (схильність до дослідження складних речей, самостійного та досконалого вивчення чогось) виражена на середньому рівні та без значимих відмінностей під час сесії та в період звичайного навчання.

Отримані дані були проаналізовані з точки зору гендерного показника. Результати наведені у таблицях 2.5, 2.6.

Таблиця 2.5

Рівень креативності (загальний та за шкалами) під час сесії та у період звичайного навчання серед осіб жіночої статі

Показники	Під час сесії					У період звичайного навчання				
	Д	У	С	Г	Загальний	Д	У	С	Г	Загальний
Середнє арифметичне	8,1	6,8	9,8	10,2	35,1	12,5	12,4	11,6	14,4	51
Мода	6	3	14	9	47	12	12	13	16	71
Медіана	7,5	7	10	9,5	33	12	12	12,5	15,5	54
Коефіцієнт варіації (%)	47	45	40	40	28	37	38	38	30	28

Примітки:

Д – допитливість

У – уява

С – складність

Г – готовність до ризику

Із вищенаведеної таблиці ми можемо бачити, що розкид даних за більшістю показників є вагомим, що засвідчує факт неоднорідності вибірки жіночої статі. Загальний рівень креативності серед жінок є різним (під час сесії заниженим, у період звичайного навчання середнім). Наведені результати вказують на те, що жінки схильні до ризику як під час сесії так і в період звичайного навчання, адже ці показники є найбільш вираженими. Такий результат можна пояснити більшою емоційністю осіб жіночої статі, яка і є проявом постійної готовності до чогось нового. У період сесії показник «Уява»

є найнижчим, що збігається з загальними тенденціями у нашому дослідженні, а у період звичайного навчання найменш вираженим є показник «Складності», який може означати те, що жінки не надто схильні до детального та складного вивчення або дослідження чогось, натомість показники уяви та допитливості є майже рівними.

Таблиця 2.6

Рівень креативності (загальний та за шкалами) під час сесії та у період звичайного навчання серед осіб чоловічої статі

Показники	Під час сесії					У період звичайного навчання				
	Д	У	С	Г	Загальний	Д	У	С	Г	Загальний
Середнє арифметичне	10,4	9,9	10,5	9,1	42	11,9	9	13,2	13,2	45,2
Мода	7	10	14	9	23	15	13	15	11	64
Медіана	10	10	11	9	41	12	9	13,2	13	46
Коефіцієнт варіації (%)	34	40	44	27	23	38	49	16	36	26

Примітки:

Д – допитливість

У – уява

С – складність

Г – готовність до ризику

Із отриманих результатів ми робимо висновок про те, що чоловіча група також є неоднорідною. Загальний рівень креативності є однаковим у обох періодах дослідження (середнім). Серед опису шкал під час сесії бачимо, що на відміну від жінок, чоловіки не схильні до ризику у будь який момент. «Допитливість» та «Складність» переважають майже однаково. Також «Складність» є однією з домінуючих шкал у період звичайного навчання, що пояснюється більш логічним та конкретним мисленням чоловіків.

У роботі було проаналізовано рівень сприйнятливості до стресів за гендерним критерієм та у різні періоди навчання: під час сесії і у період звичайного навчання. Отримані результати наведені у рис. 2.1, 2.2.

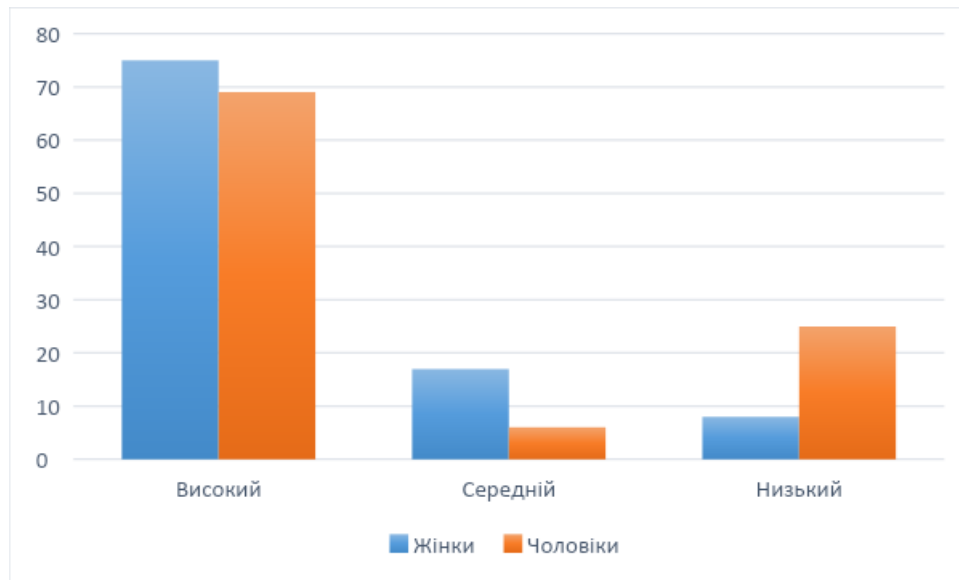


Рис. 2.1. Загальний рівень сприйнятливості до стресів у студентів жіночої та чоловічої статі у період сесії (%)

Як бачимо, під час сесії студенти як чоловічої (69%) так і жіночої (75%) статі мають високий рівень сприйнятливості до стресів. Натомість більш стресостійкими під час сесії є чоловіки, адже їх рівень високої стрес-толерантності є вищим (25%), ніж у осіб жіночої статі (8%). Цей факт можна пояснити більшою емоційністю жінок, емоції яких можуть заважати раціональній оцінці ситуацій.

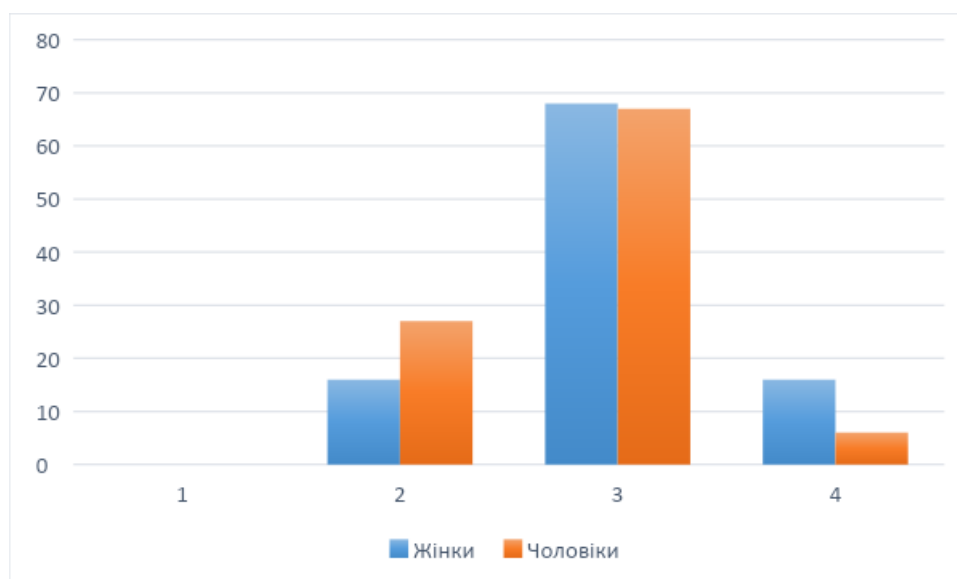


Рис. 2.2. Загальний рівень сприйнятливості до стресів у студентів жіночої та чоловічої статі під час звичайного навчання (%)

На даній гістограмі ми спостерігаємо середній рівень сприйнятливості до стресів як у осіб жіночої (68%) так і чоловічої (67%) статі, що ще раз підтверджує той факт, що період сесії – є стресовим фактором, який впливає на життєдіяльність людини, в тому числі і на рівень креативних здібностей.

Порівнюючи окремі шкали сприйнятливості до стресів ми отримали такі дані, які представлені у таблиці 2.7.

Таблиця 2.7

Результати сприйнятливості студентів до стресів за різними шкалами у період сесії та звичайного навчання

Звичайне навчання					
Шкали	Здатність до самопізнання	Широта інтересів	Прийняття цінностей інших	Гнучкість поведінки	Активність і продуктивність
Середнє арифметичне	11,1	11,3	10,5	10,3	10,8
СКВ	3,02	2,9	2,6	2,4	2,4
Під час сесії					

Середнє арифметичне	8,2	12,4	9,05	5,3	10,6
СКВ	1,5	1,9	1,9	1,2	1,8
t-тест	1,5	0,04*	0,004*	6,4	0,8'

Примітки:

* – наявність статистично значимих відмінностей за t-критерієм Ст'юдента ($p \leq 0,05$);

' – відсутність статистично значимих відмінностей за t-критерієм Ст'юдента ($p \leq 0,05$).

Із вищенаведеної таблиці ми можемо зробити висновок про те, що у сприйнятливості до стресів значну роль відіграють широта інтересів особистості, яка полягає у збереженні функції пізнання чогось нового та прийняття цінностей інших, тобто толерантність до іншої думки. Саме за цими показниками є статистично значущі відмінності. Середньоквадратичне відхилення вказує на розбіжність відповідей всередині шкали, яка може бути пов'язана із різними відповідями чоловіків та жінок. Прикладом такої шкали є «Здатність до самопізнання» у період звичайного навчання.

У таблиці 2.8 та 2.9 наведені результати кореляційного зв'язку між шкалами методики на визначення рівня особистісної креативності та шкали ШОС під час сесії та у період звичайного навчання.

Таблиця 2.8

Зв'язок окремих шкал креативності та сприйнятливості до стресів у студентів під час сесії

Шкали	Допитливість	Уява	Складність	Готовність до ризику
Здатність до самопізнання	-	-0,38*	-	-
Широта інтересів	-	0,37*	-	-
Прийняття цінностей інших	-	-	-	-
Гнучкість поведінки	0,41*	-	-	-

Активність і продуктивність	-	-	-	-
-----------------------------	---	---	---	---

Примітки:

* – наявність статистично значимий зв'язок на рівні ($p \leq 0,05$);

Як можемо бачити, у студентів під час сесії існує зв'язок на рівні значущості $p \leq 0,05$ за шкалами «Допитливість» та «Гнучкість поведінки», що може означати можливість студентів під час сесії адаптуватися до умов пізнання інформації та застосовувати більше ресурсів для освоєння нових знань. Шкала «Уява» має слабку негативну кореляцію із «Здатністю до самопізнання». Це може пояснюватися тим, що фантазування та образне мислення не є засобом пізнання себе для даної групи студентів. А от шкала «Широта інтересів» та її зв'язок із шкалою «Уява» можна пояснити тим, що уява є способом поповнення напрямів інформаційного ресурсу для студентів. Шкала «Готовність до ризику» не має зв'язків із шкалами методики сприйнятливості до стресів.

Таблиця 2.9

Зв'язок окремих шкал креативності та сприйнятливості до стресів у студентів в період звичайного навчання

Шкали	Допитливість	Уява	Складність	Готовність до ризику
Здатність до самопізнання	-0,31*	-	-0,37*	-
Широта інтересів	-	-	-	-
Прийняття цінностей інших	-	-	-0,32*	-
Гнучкість поведінки	-	-	-	-
Активність і продуктивність	-0,37*	-0,45*	-	-0,34*

Примітки:

* – наявність статистично значимий зв'язок на рівні ($p \leq 0,05$);

За даними, які наведені вище, ми можемо бачити, що у період звичайного навчання студентська допитливість не є засобом самопізнання та не є проявом активності і продуктивності. Шкали «Уява» та «Готовність до ризику» також

мають зворотній зв'язок із активністю та продуктивністю, що свідчить про такі ж тенденції. Шкала «Складність», яка характеризується схильністю до пізнання чогось складного та незрозумілого також має негативну кореляцію, що показує нам її не відносність до процесів самопізнання студентів та до прийняття цінностей інших людей, всупереч своїм власним.

Висновки до розділу 2

1. Дослідження креативності характеризується вивченням її у двох напрямках: 1. За допомогою стандартизованих методик (тестів), 2. За допомогою проблемних ситуацій, творчих завдань, безпосередньо під час діяльності.

2. Дослідження сприйнятливості до стресів ототожнюється із стресостійкістю. Найефективнішим методом є експериментальний, але для збереження нормальних умов дослідження найчастіше використовують тести та опитувальники.

3. Експериментальне дослідження психологічних особливостей креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів проводилося за допомогою таких методик:

1. Тест особистісної креативності О. Тунік;

2. Шкала організаційного стресу ШОС А. Макліна (в адаптації Н. Водопьянної).

4. Під час сесії студенти мають занижений рівень креативності, навідріз від періода, коли навчаються у звичайному форматі.

5. Найбільш вираженими показниками креативності під час сесії є допитливість, а у період звичайного навчання – готовність до ризику.

6. Жінки мають різний рівень прояву креативності у різні періоди навчання. Вони є схильними до ризику як у період сесії так і під час звичайного навчання. Найбільш вираженими показниками креативності під час сесії є уява, а при звичайному навчанні – складність.

7. Чоловіки мають однаковий загальний рівень креативності в обох періодах опитування – середній. У обох періодах дослідження домінує шкала «Складності».

8. Сприйнятливими до стресів у період сесії є як чоловіки так і жінки (майже однаковий відсоток), проте стрес-толерантними є більше особи чоловічої статі. При звичайному навчанні сприйнятливість до стресів знаходиться на однаковому середньому рівні у особах статей.

9. У сприйнятті до стресів вагому роль відіграють широта інтересів особистості та прийняття цінностей інших.

10. Під час сесії у студентів є позитивний зв'язок «Допитливості» та «Гнучкості поведінки», «Уява» негативно корелює із «Здатністю до самопізнання», а «Широта інтересів» має зв'язок із «Уявою».

11. У період звичайного навчання усі статистично значимі кореляції є негативними, що підтверджує факт того, що сесія – є стресовими умовам та потребує від студентів більшої ресурсності для того, щоб негативно не відобразитися на подальшому функціонуванні особистості.

РОЗДІЛ 3

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КРЕАТИВНОСТІ У СТУДЕНТІВ З РІЗНИМ РІВНЕМ СПРИЙНЯТЛИВОСТІ ДО СТРЕСІВ.

3.1. Методи розвитку креативності

Креативність як елемент професійності відображає психологічну якість особистості: мотивацію, творчу спрямованість, інтелект, авторську інноватику, творчі процеси, такі, як мислення, уява, емоції, відчуття; знання, уміння навички, які ми можемо спостерігати у професійній та навчальній діяльності студентів.

Розвивитком креативності у різних соціальних групах займалися такі дослідники як О. Басков [6], Д. Веретенко [10], В. Моляко [25], Я. Пономарьов [31], Г. Прокопенко [34], А. Сологуб [41], Е. Торренс [3], К. Чинарова [46], О. Яковлева [50] та ін. Основа їх програм базується на розвитку різних

елементів креативності та різних видах мислення, які її забезпечують, на підходах до розвитку та стимулювання ініціативності.

Важливо відмітити, що саме період навчання у вищому навчальному закладі та процес формування фахівця нероздільно поєднані з формуванням світоглядних, громадянських якостей, творчих рис та розвитком професійного мовлення.

Розвиток досліджуваного нами феномену, а саме креативності, у студентів має відбуватися поетапно та системно: від етапу набуття та засвоєння знань до застосування їх на практиці. Системний підхід вивчення креативності Я. Пономарьов пояснює законом ЕРС (етапи, рівні, ступені). Він ґрунтується на тому, що у розвиненому психологічному механізмі поведінки етапи розвитку, трансформуються і перетворюються на структурні рівні його організації і виступають як функціональні ступені виконання креативних завдань [31]. Особливістю психологічного механізму креативності – є об'єднаність логіки та інтуїції. Функція інтуїтивного (несвідомого) – створення нового продукту, а функція логічного (раціонального, рефлексивного) – його виявлення. Тому такий підхід дозволяє виокремити важливі якості, які сприяють процесу творчості, а відповідно, і розвитку креативності особистості.

У процесі теоретичного аналізу досліджень розвитку креативності як одного із головних чинників професійної підготовки нами були визначені такі компоненти, які спонукають індивіда до творчої активності, а саме:

1) організація креативного середовища, в якому буде проявлятися та актуалізуватися творчість, де індивід матиме певну творчу свободу та варіативність;

2) стимуляція фантазії та уяви, також творчого пошуку для створення об'єктів креативності новими засобами, стимулювання виходу за межі вже наявних знань та вмій;

3) активізація мотиваційного компоненту особистості;

4) розвиток абстрактного мислення;

5) розвиток образної пам'яті, емоційно-чуттєвого ставлення та здатності до емпатії;

б) забезпечення міждисциплінарних зв'язків для вирішення теоретичних і практичних завдань.

Соціально-психологічний тренінг (СПТ) є доволі універсальним та розповсюдженим способом розвитку креативності у різних вікових та соціальних групах. Тренінг сприяє виникненню умов для створення неформального та невимушеного спілкування, яке забезпечує представникам студентської молоді безліч варіантів розвитку та розв'язання проблеми, яку потрібно вирішити. Тому спираючись на популярність і поширеність цього методу сьогодні, ми можемо прийти до висновку, що СПТ може бути інструментом для розвитку креативного потенціалу студентів.

Розроблення тренінгу креативності повинне будуватися на певних принципах, які зазначені нижче:

- моделювання ситуації новизни та невизначеності,
- ігровий характер взаємодії,
- позитивний зворотний зв'язок,
- відмова від критичних висловлювань,
- баланс між інтуїцією та критичним мисленням,
- проведенням паралелей між змістом занять і життєвим досвідом

учасників.

На думку відомих тренерів В. Большакова, І. Вачкова, А. Грецова, М. Кіпніса, та інших, тренінг має складатися з різноманітних вправ, які базуватимуться на простих та ефективних методах.

Серед базових методик у СПТ для розвитку креативності використовуються: дискусія побудована на діалозі, ситуаційно-рольова гра, мозковий штурм і його різновид – синектика та аутотренінг.

Сам метод групової роботи є необхідним компонентом для розвитку такої риси як креативність. Дискусія побудована на діалозі – є різновидом групової дискусії. Її суть полягає у такій формі спілкування, що ґрунтується на

психологічній рівності позицій учасників обговорення. У тренінгу такий вид дискусії може бути організований з метою надання учасникам можливості обговорити проблему, що цікавить усіх, із різних боків, або ж із метою здійснити групову рефлексію через аналіз індивідуальних переживань.

Метод ситуаційно-рольової гри полягає у ефективному відпрацюванні варіантів поведінки в різних ситуаціях, в яких можуть опинитися учасники тренінгу. Цінністю даного методу серед інших видів ігор є те, що вони характеризуються наявністю ситуації з життя, створенням варіанту її розв'язання, розподілом між учасниками ролей, які реально існують у житті, зіткненням різних інтересів та позицій, зумовлених існуючими в ситуації ролями та взаємодією учасників, які репрезентують певні ролі у ході гри.

Використання ігрових методів у тренінгу на розвиток креативного потенціалу є надзвичайно продуктивним, тому що гра створює нову модель світу, яка є прийнятною для її учасників. Таким способом задається нова уявлювана ситуація, змінюються семантичні змісти предметів і дій.

Метод «Мозковий штурм» є чи не найважливішим серед описаних вище, адже саме він у ході тренінгового навчання застосовується як для генерування так і для обговорення ідей. Даний метод є засобом групового рішення творчої проблеми, що забезпечує і полегшує рішення складних проблем, адже у спільній роботі групи народжуються ідеї вищої якості, ніж при індивідуальній. Це відбувається тому, що ідея, яка на перший погляд видається непрактичною, допрацьовується, додумується і вдосконалюється колективним розумом. За його допомогою можна подолати психологічну інерцію та створити максимальну кількість ідей за короткий час.

Різновидом попереднього методу є синектика. Її суть полягає в тому, щоб зробити невідоме відомим, а звичне - чужим, перетворити невідоме у відоме означає вивчити проблему і звикнути до неї, після цього відбувається зворотна операція – звичне робиться чужим. Цінність цього методу для розвитку креативності полягає у тому, що він дозволяє вийти за рамки вузькопрофільних можливостей шляхом залучення до вирішення проблеми спеціалістів з різних

галузей (група синектики); вироблення нових підходів до вирішення проблеми через зіткнення несподіваних думок, незвичайних аналогій (прямих, суб'єктивних, символічних, фантастичних), які розвивають мислення.

Аутотренінг, на думку його автора – І. Шульца [47], допомагає самостійно впливати на особисте ставлення до життя і самого себе, досягати бажаного. І. Шульц називає розроблений ним же, аутогенний тренінг засобом самовиховання і активації своїх резервних можливостей. Даний метод виражає свою цінність у нашій роботі тим, що за його допомогою учасники зможуть збалансувати та позитивно впливати на свої прояви стресу та його наслідки, а це є важливим для розвитку креативності.

3.2. Особливості розвитку креативності у студентів методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

У сучасній літературі та практиці існує великий арсенал ефективних методів, які дозволяють розвивати креативність у студентської молоді. У даному параграфі ми будемо обґрунтовувати обрані для нашої роботи методи на напрямки.

Важливо відмітити, що саме комплексний підхід, який містить в собі різні методи і має спрямування на розвиток різних компонентів забезпечує ефективне формування креативності у студентської молоді. У даному випадку розвиток креативності особистості пропонуємо здійснювати за двома компонентами: перший, це безпосередньо розвиток креативності та її складових, другий – підвищення рівня стресостійкості, внаслідок чого і підвищується безпосередній прояв креативності. Тому нами були обрані методи арт-терапії, яка забезпечує розвиток першої складової, та когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), яка забезпечуватиме функцію розвитку стресостійкості.

Арт терапія - це напрямок психології, який допомагає людині усвідомити свій внутрішній стан шляхом створення нею візуального образу, метафор, символів (арт-терапевтичного продукту). Одночасно вона вирішує як діагностичні так і терапевтичні завдання.

Основна мета цього методу полягає в гармонізації розвитку особистості через самовираження і самопізнання.

Арт-терапію використовують для того, щоб:

- допомогти людині пізнати себе, навчитися самовиражатися, аналізувати свої вчинки, що дає можливість досягти гармонії в психічному стані;
- поліпшити психоемоційний фон;
- позбавити від напруги, страхів;
- підвищити життєвий тонус;
- усунути агресію, тривогу;
- побороти депресію;
- розкрити творчі здібності пацієнта;
- навчити концентруватися на проблемі, знаходити правильне рішення, контролювати свої емоції;
- допомогти в соцадаптації.

Цінність арт-терапії – її універсальність у застосуванні та проведенні. Даний метод дозволяє вивільнити емоції у комфортній формі для людини, а також розвинути її творчі здібності, адже побічним продуктом арт - терапії є почуття задоволення, яке виникає в результаті виявлення прихованих талантів та їх розвитку. Даний метод пропонує різні напрямки, тому людина сама може обрати, які є прийнятними та бажаними для неї та ефективно з ними працювати.

У нашій роботі ми використовуємо такі напрямки: ізотерапія, мандалотерапія, малюнок у техніці «каракулі», музикотерапія та казкотерапія.

Ізотерапія – є фундаментом арт-терапії, адже це найпоширеніший вид терапії мистецтвами. У ізотерапії можуть використовуватися абсолютно різні засоби для зображення:

- фарби (гуаш, акварель, акрил, олія);
- олівці;
- масляна і художня пастель;
- фломастери;

- крейда.

Малювати можна не тільки на папері, а й на полотні, дерев'яних, скляних поверхнях, тканини. Найчастіше використовується папір, фарби, олівці або крейда [22].

Головною метою ізотерапії є перенесення внутрішніх уявлень, образів на папір. Іноді клієнт не може описати свій стан, не розуміє, що з ним відбувається і в такому випадку можна запропонувати йому намалювати свій стан.

Крім того рисункові техніки прекрасно підходять для того, щоб визначитися з цілями і подолати перешкоди на їхньому шляху. Створюючи мету в своїй уяві, людина, як правило, не враховує всіх складнощів її досягнення. Або навпаки створює через страх штучні перешкоди. В цьому випадку перенісши свою мету і шлях до її досягнення на папір, ми можемо побачити, з якими несвідомими обмеженнями може зіткнутися клієнт і потім опрацювати ці труднощі, знайти додаткові ресурси, силу, що є необхідним для досягнення мети нашої програми.

Мандалотерапія – має санскритське походження й означає «магічне коло». Коло - це первинний символ єдності й нескінченності. Знак абсолюту й досконалості. Рух по колу означає постійне повернення до самого себе.

Поняття мандали було внесено К. Юнгом [49]. За цим автором мандала виконує чотири основні функції:

- у ситуаціях, що викликають тривогу, вона дає захист і заспокоєння;
- при дезорієнтації вказує на мету й задає напрямок подальшої діяльності;
- при хаотичних станах дає почуття цілісності, порядку й цілеспрямованої структури;
- викликає загальне почуття інтересу й цікавості до життя.

Спонтанна робота з кольорами й формою усередині кола сприяє зміні стану свідомості людини, викликає різноманітні психосоматичні феномени й відкриває можливість для духовного росту людини.

Мандала допомагає стимулювати основні внутрішні джерела глибинних рівнів підсвідомості, включаючи механізми саморегуляції. Це психологічний перетворювач, що допомагає людині встановити зв'язок із самим собою.

Малювання мандал добре супроводжувати розслаблюючою медитативною музикою, що допоможе розкріпостити вашу уяву і якнайповніше відбити всю глибину вашої душі [45, с.32-36].

Техніка малювання «каракулі» – сприяє оптимізації міжособистісного і внутрішньогрупового спілкування, дослідженню людиною власних почуттів і переживань, а також зняттю м'язових, емоційних напружень, розслабленню, а також вона зачіпає сферу творчого потенціалу особистості, вивільню його і тим самим сприяє особистісному зростанню людини, підвищенню її впевненості у власних можливостях [5], що збігається з цілями нашої розвивальної програми.

Музикотерапія – це психотерапевтичний метод, заснований на ефективному впливі музики на психологічний стан людини, де музика використовується як лікувальний засіб. У нашій роботі цей напрямок ми використовуємо у комплексі з мандалотерапією, що забезпечує релаксаційний ефект. Окремі елементи музики мають прямий вплив на різні системи людського організму:

Ритм. Правильно підібраний музичний ритм шляхом нормалізації біологічних ритмів сприяє правильному перерозподілу енергії, гармонії, доброму самопочуттю. Якщо звучання ритму музики рідше ритму пульсу - то мелодія буде надавати релаксаційний ефект на організм, м'які ритми заспокоюють, а якщо вони частіше пульсу, виникає збудливий ефект, при цьому швидкі пульсуючі ритми можуть викликати негативні емоції.

Тональність. Мінорні тональності виявляють депресивний, гнітючий ефект. Мажорні – піднімають настрій, призводять в хороший настрій, підвищують артеріальний тиск і м'язовий тонус.

Частотність. Високочастотні звуки (3000-8000 Гц і вище) викликають в мозку резонанс, згубно впливаючи на пізнавальні процеси. Тривалий і гучний

звук взагалі здатний привести до повного виснаження організму. Звуки середнього діапазону (750-3000 Гц) стимулюють серцеву діяльність, дихання і емоційний фон. Низькі (125-750 Гц) впливають на фізичний рух, викликають напругу і навіть спазми в м'язах. Музика з низькими вібраціями не дає можливості сконцентруватися або заспокоїтися [38].

Казкотерапія – це ненав'язливий метод навчання та установки життєвих цінностей, спосіб розкрити і стимулювати творчий потенціал. У нашій роботі ми намагаємося за допомогою даного методу розширити уяву учасників та показати, що нове можна побачити там, де здавалося б усе вже вирішене та зрозуміле. Цінність цього методу для нашої програми полягає у тому, що саме активна форма казкотерапії дозволяє розвинути креативність особистості.

Важливо відмітити, що у нашій роботі ми робимо акцент на використанні активних методів арт-терапії, тобто таких, де учасники самі створюють креативні продукти, як додаткові використовуються пасивні. Як висновок можна сказати, що такі особливості як конструктивна робота з почуттям та емоціями, підвищення самооцінки, ефективний вплив на пригнічені емоції, розвиток творчих здібностей та креативності, застосування як для дітей, так і для дорослих стали визначальними, адже збігаються з завданнями нашої програми.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) – допомагає визначити джерело складних ситуацій, пригніченості людини. Але найголовніше - допомагає успішно боротися з цими проблемами.

Спектр дії КПТ є досить широким, якщо ми зосередимося на цілях, які дасть нам цей метод в межах нашої розвивальної програми, то можна сказати, що КПТ допомагає людям виявляти і змінювати неефективні звички, пов'язані з мисленням, поведінкою, стосунками з іншими, і замінити їх на більш корисні. КПТ добре працює при лікуванні тривоги і депресії, наприклад, допомагає розпізнавати і відслідковувати негативні думки і шаблони поведінки, які посилюють депресивний стан, і відмовлятися від них.

КПТ є більш конкретна, орієнтована не на минулі травми, а на поточні проблеми та способи їх вирішення. Людина відпрацьовує нові навички в реальних ситуаціях, з якими стикається прямо зараз. Навички, яким клієнт навчився на сеансах, можуть згодом використовуватися самостійно, щоб стан не повторювався.

Ще однією перевагою даного методу є його максимальна ефективність за короткий проміжок часу, іноді буває досить 6-8 зустрічей, щоб стан змінилося на краще.

У нашій роботі ми використовуємо обидві складові цього методу, когнітивний та поведінковий, для досягнення цілей програми та забезпечення максимально дієвого ефекту на учасників нашої програми.

Техніки, які ми використали у нашій роботі виглядають таким чином:

Техніка «Пиріг» дозволяє корисно представити свої ідеї в наочній формі. У нашій роботі він дозволяє учасникам визначити цілі або свою частку відповідальності за той чи інший результат подій. А для формування ресурсів для своїх ідей ми використали техніку «День Незалежності».

Техніка «Послідовне наближення» забезпечує показ того, що для досягнення мети необхідно виконати ряд послідовних кроків. Люди нерідко зосереджуються на тому, як далеко знаходиться мета, замість того щоб сконцентруватися на найближчому кроці, і не можуть з цим впоратися. Таке схематичне зображення кроків зазвичай надає заспокійливий ефект.

«Стоп-кран» – це техніка, що полягає в зупинці думки, релаксації, прихованому підкріпленні. Заснована на концепції прихованого моделювання. Цінність цієї техніки для нашої програми полягає у її легкості проведення та можливості самовиконання, адже вміння переключатися на іншу думку, учасники зможуть досягнути основної мети нашої розвивальної програми.

Прогресивна релаксація, яку ми використовуємо у нашій роботі, є корисною у тих випадках, коли людина потрапляє в стресову ситуацію. Спочатку вона реагує фізіологічно: частішає серцебиття, підвищується тиск, посилюється потовиділення і тільки потім з'являються негативні думки: "у мене

нічого не вийде", "зараз все вийде з під контролю", які посилюють фізіологічну реакцію і замикають порочне коло. Його можна розірвати послабивши первинний фізіологічний відгук, через повне розслаблення. Метод має на увазі навчання розслабленню як навичку, такого ж як і їзда на велосипеді, водіння автомобіля або плавання.

Використана нами техніка «Декатастрофізації» допоможе нам розглянути альтернативні сценарії розвитку подій, оцінити реальну небезпеку і визначити оптимальну реакцію. Повний її варіант містить 6 етапів, ми ж показали скорочені, але не менш ефективні варіанти.

Рефокусування працює з нав'язливими думками, раціональна оцінка яких не працює. Це допомагає навчити учасників категоризувати і приймати власні переживання. Основна мета – відрепетирувати стратегію, намагатися з'ясувати, як вони управляли своєю увагою в минулому і як, на їх погляд, можна перемикаєти увагу в майбутньому.

Ведення журналу думок - основна вправа когнітивно-поведінкової терапії для самостійної роботи. Вона застосовується для будь-яких психологічних проблем. Вона вчить змінювати емоційну реакцію через переосмислення тригера. Людина навчається відстежувати свої автоматичні думки, знаходити в них раціональну та ірраціональну основу.

Отже, як підсумок можна сказати, що описані вище техніки направлені на досягнення основної мети розвивальної програми, тому на них і зупинився наш вибір. Даний набір забезпечить ефективне навчання учасників та допоможе їм розвинути свою креативність незважаючи на стресові умови.

3.3. Програма розвитку креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів.

Для розвитку креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів нами була складена програма соціально-психологічного тренінгу, тривалістю в 7 занять по 80 хв. Така тривалість програми зумовлюється тим

фактом, що сама проблема браку креативності в умовах стресу не є глибинною, а є результатом хибних емоційних звичок, на роботу з якими ми і спрямовуємо наші вправи та техніки. Для вирішення даної проблеми ми сформуємо розуміння суті проблеми, будемо сприяти формуванню ефективних звичок, які у подальшому мають закріпитися та перерости у навички.

Дана програма може реалізовуватися як практичними психологами так і студентами спеціальності « Психологія». За характером своєї спрямованості програма направлена на розвиток креативності особистості в умовах її зниження через вплив дистресу на неї. Внаслідок якісної реалізації програми вона може забезпечити позитивні особистісні зміни, підвищення рівня креативності особистостей та стабілізацію у формуванні професійних якостей студентів.

Актуальність розробленої нами програми пояснюється не значним приділенням уваги до проблематики впливу стресостійкості особистості на рівень креативності.

Мета програми: розвиток креативності учасників, збільшення рівня стресостійкості особистості та зменшення впливу стресів на креативність особистості.

Критерії добору: у програмі можуть брати участь здобувачі освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» та «магістр» вищих навчальних закладів.

Завдання програми:

1. Систематизувати знання про:

- поняття креативності та стресостійкості
- вплив стресових факторів на креативність особистості
- шляхи подолання та профілактики негативного впливу стресу
- ефективні методи розвитку креативності

2. Сформувати вміння:

- долати негативні емоційні стани
- генерувати велику кількість ідей

- ігнорувати конформізм
- долати невпевненість у собі та своїх роботах
- зниження самокритики
- руйнувати деструктивну систему упереджень

Очікувані результати: підвищення рівня креативності та зменшення рівня сприйнятливості до стресів у учасників розвивальної програми.

Тривалість програми: 7 занять по 80 хв.

Особливості проведення: дана програма може реалізовуватися викладачами, практичними психологами, а також студентами спеціальності «Психологія» для її ефектної дії. Заняття можуть проводитися як для сформованих, так і для малознайомих груп.

Під час розробки корекційно-розвивальної програми нами було виділено такі **етапи:**

1 етап: 1 заняття – знайомство учасників групи між собою та основною тематикою розвивальної програми, формування взаємодії учасників та сприятливого психологічного клімату.

2 етап: 2 заняття спрямоване на тестування рівня креативності та стресостійкості; інформування учасників теоретичним матеріалом з тем «Поняття, структура та функції креативності» та «Стрес чи стресостійкість?».

3 етап: 3–6 заняття спрямовані на розвиток креативності та стресостійкості методами арт-терапії та когнітивно-поведінкової терапії.

4 етап: 7 заняття – підсумкове, спрямоване на розвиток креативності та стресостійкості учасників, а також на їх зворотній зв'язок щодо корекційної програми.

Структура занять:

- 1) ритуал вітання, ритуал прощання;
- 2) бесіди, міні-лекції, дискусії, мозкові штурми;
- 4) колективне та індивідуальне малювання;
- 5) вправ з знайомства, згуртування, розвитку креативності та стресостійкості;

- 6) аналізу та порівняння наданої інформації ;
- 7) інформаційні блоки;
- 8) обговорювання індивідуальних та колективних малюнків;
- 9) тести на визначення рівня креативності та стресостійкості
- 10) вправи-енерджайзери та релаксації.

Корекційна програма написана з використанням методів, методик, технік та вправ наступних психологів та науковців: Р. Акмалов [4], О. Безпалько [42], А. Бек [7], А. Грецов [33], С. Давиденко [36], Я. Ісайкін [18], В. Пащенко [44], Ж. Савич [42], К. Фопель [21].

Заняття 1

Метою першого заняття є: знайомство учасників групи, виявлення очікувань учасників від занять, прийняття правил роботи та функціонування групи.

Вправа «Весела Вероніка, тендітна Тетяна, мрійливий Марк»

Мета: знайомство учасників та запам'ятовування імен.

Тривалість: 15 хв.

Хід вправи:

1. Кожному з учасників пропонується придумати для себе адекватний епітет, що починається на ту ж букву, що і його ім'я.

2. Перший учасник говорить наступну фразу: «Привіт, я – геніальний Григорій », потім звертається до іншого учасника (будь-якого, крім сусідів праворуч і ліворуч): "А ти хто?" Той, до кого звернулися, відповідає: «Привіт, геніальний Григорій, я – доброзичлива Даша». І звертається до наступного з аналогічним виступом.

3. Час від часу тренер перериває ланцюжок уявлень, вказуючи на когось з анонімів і запитуючи: «А це хто?» І група повинна хором відповісти: «Це мрійлива Марія».

Вправа «Мій образ»

Мета: познайомити учасників, визначити особливості кожного. Створити доброзичливу атмосферу.

Тривалість: 20 хв

Матеріали: аркуші А4, олівці, фломастери, стокч.

Хід вправи:

1. Тренер роздає кожному учаснику аркуш А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (ним може бути певний символ, предмет – будь-що).

2. Оголошується таймінг: 10 хв.

3. Тренер наголошує, що вміння малювати в даному випадку не є важливим. Малюнок можна виконати схематично.

4. Після того як усі учасники виконають завдання, педагог-тренер пропонує кожному по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ.

5. Після того як усі учасники представили себе, малюнки вивішуються на стіні: так створюється «Галерея портретів» учасників групи.

Питання для обговорення:

1) Які думки виникають у вас, коли дивитесь на «Галерею портретів» учасників групи?

Вправа «Формула моєї особистості»

Мета: сприяти розвитку креативності учасників, знайомство з іншими членами групи.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: аркуші, ручки.

Хід вправи:

1. Кожен учасник повинен придумати формулу, яка відображає його особистість, інтереси, риси характеру, таланти і ін.

2. Після того як всі учасники впоралися з цією частиною завдання, вони повинні виступити перед поважною публікою з доповіддю про відкриту ними формулу. Це можуть бути як «Доповіді на пленарному засіданні», коли кожен виходить до дошки або фліпчарту, записує формулу і розповідає про неї групі,

так і «стендові доповіді» (в цьому випадку кожен пише свою формулу на аркуші паперу і прикріплює її собі на груди; учасники в вільному режимі пересуваються по аудиторії, розповідаючи про себе один одному).

3. За результатами доповідей тренер при необхідності може підвести підсумок цієї «наукової конференції». Можна звернути увагу на ті якості і здібності, які повторюються у багатьох; можна, навпаки, зробити акцент на тому, які всі різні. якщо велика частина формул (а так зазвичай буває) передбачає додавання і множення, можна підкреслити той факт, що індивідуальність складається із сукупності рис, кожна з яких окремо цілком може бути присутнім і у когось іншого, і все ж, як відомо із загальної теорії систем, «ціле - це більше, ніж сума частин». Якщо ж в групі виразно проявилися «мінуси» і знаки ділення, можна проінтерпретувати це як прагнення групи до розвитку, до самовдосконалення (а тренінг – о диво! – надає саме таку можливість).

Питання для обговорення:

- 1) Чи важко було придумувати формулу?
- 2) Що на Вашу думку є унікального в вашій формулі?

Вправа «Незакінчені речення»

Мета: дати можливість учасникам визначити свої очікування.

Тривалість: 15 хвилин.

Матеріали: аркуші паперу, відповідно до числа учасників, з чотирма незакінченими висловами, ручки.

Хід вправи:

1. Тренер роздає кожному учаснику аркуш паперу, на якому написані такі незакінчені речення:

- а) від тренера я очікую ...;
- б) від других учасників я очікую ...;
- в) від себе я очікую ...;
- г) мета, якої я намагатимуся досягти

2. Тренер пропонує кожному відповісти на запитання одразу, або після короткого обговорення в парах, малих групах, всією групою.

3. Потім він збирає заповнені аркуші.

4. Коли тренінг завершиться, ці аркуші будуть роздані учасникам знову, щоб вони могли вирішити, якою мірою тренінг задовільнив їхні очікування. Це допоможе учасникам у виробленні підсумкової оцінки тренінгу.

Вправа «Рефлексія»

Мета: зворотній зв'язок від учасників.

Тривалість: 10 хв.

Хід вправи:

1. Учасники по колу або у рандомному порядку розповідають враження про заняття, дають зворотній зв'язок та відповідають на питання:

- ✓ що сподобалось, а що ні?
- ✓ які емоції переважали під час заняття?
- ✓ чого не вистачило, на що звернути увагу в наступні рази?

Вправа «Ритуал прощання»

Мета: сприяти зняттю напруження у стосунках один з одним, виховати почуття вдячності, завершити роботу.

Тривалість: 2 хв.

Хід вправи:

1. Тренер говорить: «сьогоднішню зустріч я пропоную завершити таким ритуалом, яким ми будемо повторювати кожного разу після наших занять. Дякую всім!» – і виставляє праву руку вперед.

2. Далі учасники мають промовити такі ж слова (можна з власними доповненнями) та покласти також руку до руки тренера.

3. Учасники продовжують висловлювати свої враження та слова подяки, після цього заняття завершується.

Заняття 2

Метою другого заняття є розвиток теоретичних знань стосовно поняття, структури та функцій креативності, стресу та стресостійкості та їхнього впливу

на креативність особистості, а також проведення тестування рівня креативності та стресостійкості в учасників заняття.

Вправа «Ритуал вітання»

Теоретичний блок «Поняття, структура та функції креативності»
[16,11,12,].

Мета: інформування учасників заняття про визначення, складові елементи та функції, які виконує креативність у житті людини.

Тривалість: 15 хв.

Хід роботи:

1) Тренер запитує в учасників: «що таке креативність на вашу думку?», кожен бажаючий висловлює свою думку, потім тренер підсумовує усе сказане та розповідає про поняття креативності за різними авторами. Загальні висновки фіксуються на фліп-чарті;

2) Структуру креативності тренер пояснює самостійно, але кожен елемент проговорює з учасниками запитує як вони розуміють його суть. Загальні висновки фіксуються за фліп-чарті;

3) Функції креативності учасники розбирають методом мозкового штурму. Учасників ділять на 3 групи, дві з яких генерують якомога більше функцій, а одна з них контролює цей перелік та обирає найвагоміші. Загальні висновки фіксуються на фліп-чарті.

Вправа «Червона шапочка без...»

Мета: емоційне розвантаження учасників, розвиток креативних та ораторських здібностей.

Тривалість: 20 хв

Хід вправи:

1. Тренер запитує: "Хто може переказати сюжет класичної казки " Червона Шапочка ". На перший погляд, дивне запитання: казка, знайома з дитинства. Але пікантність завдання полягає в тому, що розповісти несамопитий трилер зі щасливим кінцем потрібно так, щоб ні разу не вимовити в ході переказу букву "Л"!

2. Група сідає в коло, ведучий визначає завдання. Перший гравець починає розповідь і веде його до тієї хвилини, коли звучить заборонена буква. Наступний по черзі починає казку спочатку. І так далі.

Питання для обговорення:

- 1) Які труднощі у Вас виникли при складанні казки?
- 2) Чи була для вас перешкодою заборонена літера, яку не можна використовувати?
- 3) На Вашу думку, навіщо було введено таке обмеження?

Бесіда-дискусія «Стрес чи стресостійкість, позитивні та негативні сторони стресу».

Мета: сформувати розуміння понять «стрес» та «стресостійкість» та вміти відрізнити їх, визначити позитивні та негативні сторони стресу для людини.

Тривалість: 15 хв

Вправа «Способи подолання стресу»

Мета: знайти способи подолання стресових ситуацій, формування стресостійкої поведінки у різних ситуаціях.

Тривалість: 15 хв

Матеріали: аркуші та ручки, корзина

Хід вправи:

- 1) Кожен учасник протягом 5 хв записує ситуацію, яка викликала у нього стрес (коротко та зрозуміло).
- 2) Усі ситуації загортаються у гармошку, кладуться в корзину. Кожен з учасників витягує собі один папірець та думає над ефективним способом вирішення цієї ситуації аби сформувати стресостійку поведінку.
- 3) Протягом 10 хв учасники обговорюють ситуації та діляться способами вирішення.

Питання для обговорення:

- 1) Чи важко Вам було поділитися ситуацією, яка викликала у Вас стрес?
- 2) Які враження від групової роботи над проблемою?

Проведення тестування рівня креативності

Мета: визначити свій власний рівень креативності.

Тривалість: 10 хв.

Проведення тестування рівня стресостійкості

Мета: визначити свій власний рівень стресостійкості.

Тривалість: 10 хв.

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 3

Метою третього заняття є розвиток креативності учасників активними методами арт-терапії (ізотерапія та казкотерапія) та когнітивно-поведінковою терапією, усвідомлення учасниками важливості креативності для їхнього життя, факторів, які впливають на гальмування її прояву та методів боротьби з ними.

Вправа «Ритуал вітання»

Представлення результатів власного дослідження стосовно впливу рівня стресостійкості особистості на рівень креативності.

Тривалість: 10 хв

Матеріали: мультимедійне забезпечення

Вправа «Божевільний генетик»

Мета: розвиток креативності учасників, вміння представляти креативний продукт.

Тривалість: 20 хв

Матеріали: аркуші А4, фломастери, олівці.

Хід вправи:

1) Візьміть чистий аркуш паперу і фломастер. Намалуйте щось таке, що буде поєднувати в собі якомога більше ознак всіх відомих вам звірів. У вас вийде, наприклад, лисиця з риб'ячою лускою, або довгоший заєць з копитами.

2) Після того як учасники справляться з завданням вони мають представити свого звіра так, ніби відкрили новий вид тварин.

3) Учасники мають ставити питання типу: «А як пересувається цей звір», «Де він проживає» і тд.

Питання для обговорення:

- 1) У чому полягала складність малювання своєї тварини?
- 2) Що важче було: малювати чи захищати свою роботу?

Вправа «Казка шкереберть»

Мета: розвиток творчої уяви в учасників.

Тривалість: 20 хв

Матеріали: А4, ручки.

Хід вправи:

1) Вибирається відома всім і не дуже складна казка з чітким сюжетом - хрестоматійна казка.

2) Завдання полягає в тому, щоб розповісти цю казку так, щоб в ній було все навпаки. Наприклад: "Маленьке вовчєня живе з татом в лісі. І в один прекрасний день він посилає свого тата в місто - відвідати дідуся, який анітрохи не захворів, а навпаки, збирається одружитися в п'ятий раз. Вовчєня попереджає тата, що в місті – небезпечно і просить ні в якому разі не розмовляти з особливо небезпечною, на прізвисько Червоною шапочкою. Але наївний тато-вовк зустрічає Червону шапочку та розповідає їй адресу дідуся ..."

3) Учасників ділять на 2 групи, дають їм 10 хв часу на підготовку та решту часу слухають запропоновані казки.

Питання для обговорення:

- 1) Що допомагало Вам не заплутатися у новому варіанті казки?
- 2) Який ресурс Ви використовували, коли вигадували нові ідеї для казки?

Вправа «Пиріг»

Мета: допомагає учасникам наочно і візуально побачити, як розбалансоване їх життя і що саме їх не влаштовує.

Тривалість: 15 хв

Матеріали: А4, ручки

Хід вправи:

1) Намальований круг ділять як пиріг, розділяючи його на частки - різні сфери життя. Кожна частка матиме свій розмір, в залежності від того наскільки вона важлива для людини і яку роль в дійсності вона займає в його житті.

2) Тренер звертає увагу на великі шматки пирога з назвами «навчання» або «робота» та запитує в учасників чи необхідна їм креативність для цієї вагової частини життя.

3) Учасники висловлюють свою думку, проговорюють ситуації, де креативність є важливою складовою; чому їм не вдається проявляти її там у повній мірі?

Вправа «Послідовне наближення»

Мета: пояснити покроковість досягнення бажаного результату.

Тривалість: 10 хв

Матеріали: фліп-чарт, маркер

Хід вправи:

1) Тренер пояснює учасникам, що вони тільки що з'ясували, що креативність є необхідною для багатьох «шматків пирога», а проявити нам її не завжди вдається, пояснює, що шлях до мети складається з безлічі кроків і важливо сконцентруватися на найближчому з них.

2) Разом із тренером методом групової дискусії учасники розробляють план-схему у вигляді сходинок, яка максимально прозоро відображає, який шлях має пройти людина, щоб досягнути розвитку свого креативного потенціалу.

3) Усі ідеї підтримуються, фіксуються лише спільно угоджені та акцентується увага, що сходи можуть мати індивідуальний вигляд та доповнюватися.

Вправа «Рефлексія»

Мета: зворотній зв'язок від учасників.

Тривалість: 10 хв.

Хід вправи:

1. Учасники по колу або у довільному порядку розповідають враження про заняття, дають зворотній зв'язок та відповідають на питання:

- ✓ що сподобалось, а що ні?
- ✓ які емоції переважали під час заняття?
- ✓ чого не вистачило, на що звернути увагу в наступні рази?

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 4

Метою четвертого заняття є розвиток стресостійкості в учасників методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

Вправа «Ритуал вітання»

Перегляд відео

https://www.youtube.com/watch?v=w5d2D48Ocv8&feature=emb_err_woyt&ab_channel=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2F%D0%98%D0%B3%D1%80%D0%B0

Тривалість: 10 хв

Питання для обговорення:

- Яка модель поведінки Вам ближче в реальному житті? Чому?
- Чи завжди Ви відстоюєте свою позицію, або Вам простіше погодитися з опонентом?
 - Чому гувернантка поводитися настільки невпевнено? До чого призведе така поведінка в подальшому?
 - Ймовіріше, чоловік на відео - багата людина. Як Ви думаєте, що привело його до багатства? Чи є зв'язок між внутрішньою впевненістю і досягненням результату?

Тренер проводить паралель зі стресом, та як він впливає на впевнених та невпевнених людей.

Вправа «Коридор критики»

Мета: розвиток стресостійкості.

Тривалість: 25 хвилин.

Хід вправи:

- 1) Тренер обирає першого добровольця.
- 2) Решта учасників встають один напроти одного і утворюють «струмочок».
- 3) Доброволець заходить в коридор, а аудиторія починає його лаяти, критикувати і всіляко висловлювати несхвалення.
- 4) Пройшовши коридор, вибирається наступний учасник і історія повторюється. Повторіть вправу 5-7 разів.
- 5) Потім "струмочок" починає обсипати наступну людину схваленнями. Також проведіть експеримент 5-7 разів.

Питання для обговорення:

- 1) Що Ви відчували, коли Вас лаяли / хвалили? Опишіть свої емоції і загальну атмосферу.
- 2) Які відчуття Ви відчуваєте зараз після закінчення гри? Питання спрямоване на порівняння емоційного стану тих кого схвалювали і тих кого лаяли.
- 3) Чи змінилося ставлення до себе після того як Вас насварили? Хвалили?
- 4) Який загальний настрій спостерігався в обох частинах вправи?

Вправа «Стоп-кран»

Мета: навчитися самоконтролю, саморегуляції та стресостійкості, позбавлення від негативних або нав'язливих думок, і супутніх їм хворобливих переживань.

Тривалість: 15 хв

Хід вправи:

- 1) На першому етапі учасників просять влаштуватися зручніше в кріслі і сконцентруватися на думках, що викликають негативні емоції.
- 2) Тренер просить подати знак, наприклад, підняти палець вгору, в той момент, коли концентрація на негативних думках буде максимальною.
- 3) Як тільки учасники подають знак, тренер несподівано голосно говорить «стоп», після чого пропонується уявити щось дуже приємне і розповісти про це.

4) Далі учасників навчають проводити цю процедуру самостійно, вимовляючи слово «стоп» спочатку вголос, а потім і про себе.

Вправа «Прогресивна релаксація»

Мета: створення образу ефективних моделей поведінки для їх перенесення в подальше реальне життя.

Тривалість: 20 хв

Хід вправи:

1) Спочатку бажаного учасника просять досягти стану повного спокою.

2) Він подає знак і тренер зачитує йому опис неприємної або тривожної для людини ситуації, але зі значно ослабленими дратівливими ключовими стимулами. Наприклад, якщо людина боїться водити машину в місті, йому описується образ його сидіння за кермом автомобіля, який стояв на узбіччі.

3) Якщо людина подає знак, що все в порядку, то далі тренер переходить до опису більш «страшних» образів.

4) Така процедура проводиться із 3 учасниками, емоції та почуття яких потім обговорюються групою.

Вправа «День незалежності»

Мета: усвідомлення ресурсів формування стресостійкості.

Тривалість: 5 хв

Матеріали: А4, ручки.

Хід вправи:

1) Використовується малюнок сонця, на променях якого необхідно написати тих людей, які на ваш погляд, надають Вам допомогу у вирішенні проблем.

2) Тут використовується прийом: *якби...* Якби Ви вже вирішили проблему, кого б Ви запросили за святковий стіл? Саме цих людей необхідно відзначити на променях сонця.

3) Вдома необхідно зв'язатися з усіма тими, кого Ви написали на променях сонечка та подякувати їм за допомогу у вирішенні моєї проблеми.

Вправа «Рефлексія»

Мета: зворотній зв'язок від учасників.

Тривалість: 10 хв.

Хід вправи:

1. Учасники по колу або у довільному порядку розповідають враження про заняття, дають зворотній зв'язок та відповідають на питання:

- ✓ що сподобалось, а що ні?
- ✓ які емоції переважали під час заняття?
- ✓ чого не вистачило, на що звернути увагу в наступні рази?

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 5

Метою п'ятого заняття є розвиток креативності учасників в умовах стресу методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

Вправа «Ритуал вітання»

Вправа «Ватрушка»

Мета: моделювання ситуації для генерування ідей, вихід на обговорення проблеми ставлення до стресових ситуацій, розвиток творчого мислення.

Тривалість: 20 хв

Хід вправи:

1) Напевно, ви бачили санки - «ватрушку». Це надувна камера від колеса вантажної машини, на яку надітий міцний чохол і прироблені ручки. Людина сідає на цю камеру, хапається за ручки і з'їжджає зі снігових гірок.

2) Уявіть собі, що ви залізли з такою «ватрушкою» на гірку, маючи намір з'їхати звідти, але раптом, вже будучи нагорі, побачили, що гірка занадто крута і покрита горбами. Їхати з неї страшно, можна впасти і боляче забитися. Як ви думаєте, яке рішення ви приймете - все-таки поїхати, не дивлячись на страх, або відмовитися?

3) Подальші інструкції різняться:

1) для тих, хто відмовиться:

«Що ж, ви розсудливі! А тепер придумайте, будь ласка, як можна більше способів скотити цю «ватрушку» другу, що залишився внизу, так, щоб вона не перекинулася і не полетіла зі схилу в бік».

2) для тих, хто поїде:

«Молодці, ви сміливі люди! Проте гірка дійсно крута і небезпечна, а зламати шию нікому не хочеться. Придумайте якомога більше способів з'їхати з гірки на цій «ватрушці» таким чином, щоб у вас була можливість пригальмовувати, контролюючи швидкість».

Питання для обговорення:

1) Спочатку учасників просять поділитися тим, які саме способи скочування «ватрушки» / скочування на «ватрушці» вони придумали, а також міркуваннями щодо того, що їх спонукало прийняти рішення, будуть вони з'їжджати чи ні.

2) Чим саме ви керувалися, прийнявши таке рішення?

3) Міркуєте ви подібним чином в реальних життєвих ситуаціях, потенційно пов'язаних з ризиком? І до яких наслідків це зазвичай призводить?

Вправа «Очі, роти, руки»

Мета: розвиває вміння креативно діяти в ситуаціях неповноти доступної інформації, а також засобів для її передачі, реконструювати позицію партнерів по спілкуванню на основі цих неповних даних. Крім того, відбувається розвиток навичок вербального і невербального спілкування.

Тривалість: 20 хв

Матеріали: для виконання вправи потрібно конструктор типу «лего» або будь-які підходящі за розміром предмети, з яких можна вибудувати невеликі споруди (кубики, сірникові коробки і т.п.). Через брак таких предметів можна скористатися і підручними засобами. Наприклад, запропонувати використовувати в якості деталей «конструктора» фломастери і олівці, або створювати споруди з паперу.

Хід вправи:

1) Учасники діляться на трійки. Кожній трійці знадобиться невелика споруда з «конструктора», що включає близько 10 - 15 деталей (будиночок, машинка і т. п.), і ще один комплект таких же деталей для того, щоб його скопіювати. Споруди для копіювання можуть створюватися учасниками з інших трійок або самим тренером;

2) У кожній з трійок між учасниками розподіляються наступні ролі:

- «Очі» - можуть бачити як копіюється, так і сам створюваний предмет, але не можуть говорити і не можуть самі здійснювати будь-які дії з «конструктором». Їх можливості обмежуються передачею інформації про той предмет, який копіюється, за допомогою міміки, жестів і т. п.

- «Роти» - можуть говорити і спостерігати за тим, що будується, але не бачать, що копіюється.

- «Руки» - чують і створюють копію споруди, але нічого не бачать (їх очі закриті або зав'язані). Вони не можуть обмацувати оригінальну споруду, а повинні керуватися тим, що чують від «рота».

3) Завдання кожної з трійок – працюючи в такому розподілі ролей, створити копію тієї споруди, яку було їм запропоновано (10 хв).

Питання для обговорення

1) Перша стадія обговорення проходить всередині трійок: учасники порівнюють оригінальну споруду і її копію, діляться тим, які виникли в ході справи емоції і почуття, аналізують, що сприяло адекватній передачі інформації в таких умовах, а що їй перешкоджало (5 хв).

2) На другій стадії учасники об'єднуються в три групи: ті, хто були «очима», «ротама» і «рукама», і обговорюють, які труднощі виникли в їх позиції і яким життєвим проблемам можна уподібнити цю ігрову ситуацію (5 хв).

3) На третій стадії представник від кожної з цих підгруп розповідає аудиторії, до яких висновків дійшла їх підгрупа (2 - 3 хв на підгрупу).

Вправа «Декастрофізація»

Мета: розглянути альтернативні сценарії розвитку подій, оцінити реальну небезпеку і визначити оптимальну реакцію, формування стресостійкості.

Тривалість: 20 хв

Хід вправи:

1) Тренер розповідає про те, що виконуючи минулі вправи учасники мали помітити те, що вони не тільки розвивали свою креативність, а й підлягали впливу різних стресових факторів.

2) Наводить інші приклади стресових факторів, які впливають як на продуктивність так і креативність. Приклади катастрофічних думок:

- Якщо ми розлучимося, то я назавжди залишуся одна!
- Я не впораюся з роботою і мене точно звільнять!
- Це занепокоєння зведе мене з розуму!
- Мені не поставлять залік!
- Він цілий день не відповідає на дзвінки, раптом потрапив в аварію !?
- Якщо я скажу щось не те, то люди висміють мене!

3) Відбираються бажаючі випробувати на собі техніку. Спочатку тренер проводить 3-етапну техніку декастрофазації:

- Зауважте, які картинки малює ваша свідомість з приводу майбутнього і якою інтонацією ви розмовляєте з собою.
- Кілька разів запитайте: "Припустимо, це відбудеться. Що тоді? Що далі?". Постарайтеся відповідати собі спокійним рівним голосом.
- Запитайте: "Що робила б інша людина на моєму місці?". Зберігайте рівну інтонацію в своєму голосі.

4) Потім обирає ще бажаючих, щоб продемонструвати 1-етапний варіант декатастрофізації:

- Змініть інтонацію катастрофізуючого внутрішнього голосу на мультяшний. Уявіть думку: "ВІН МЕНІ ЗРАДЖУЄ" голосом Міккі Мауса.

Питання для обговорення:

- 1) Як змінилося Ваше ставлення до проблеми?
- 2) Які думки зараз переважають і чи готові Ви щось робити?
- 3) Порівняйте свій звичний стан із теперішнім.

Вправа-релаксація «Малювання мандали»

Мета: емоційне розвантаження, формування стресостійкості, розвиток креативності учасників.

Тривалість: 15 хв.

Матеріали: А4, ручки, фломастери, олівці, пластикові тарілки, музичний супровід.

Хід вправи:

1) уся процедура супроводжується легкою розслаблюючою музикою. Учасникам необхідно обвести тарілку на аркуші А4. Заповнити вийшовше коло фігурами, лініями та ін.

2) придумати і записати назву мандали. написати есе про свою мандалу.

3) після закінчення роботи розшифрувати мандалу.

Вправа «Рефлексія»

Мета: зворотній зв'язок від учасників.

Тривалість: 10 хв.

Хід вправи:

1. Учасники по колу або у довільному порядку розповідають враження про заняття, дають зворотній зв'язок та відповідають на питання:

- ✓ що сподобалось, а що ні?
- ✓ які емоції переважали під час заняття?
- ✓ чого не вистачило, на що звернути увагу в наступні рази?

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 6

Метою шостого заняття є розвиток креативності учасників в умовах стресу методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

Вправа «Ритуал вітання»

Вправа «Креативний архітектор»

Мета: розвиток креативного потенціалу учасників.

Тривалість: 50 хв

Матеріали: А4, олівці, ручки, фломастери.

Хід вправи:

1) У цій вправі ви - архітектор. Напишіть на аркуші паперу 10 будь-яких іменників, які приходять на розум. Наприклад, ківі, зима, бронза і т.д. (3 хв)

2) Тепер уявіть, що перераховані слова - 10 обов'язкових умов замовника, якому ви проектуєте його заміський будинок. А тепер по методу аналогій починайте заповнювати ділянку: «ківі» - поталу в кімнатах шпалери зеленого кольору, «зима» - передбачте у дворі простір під льодовий каток, «залізо» - поставте в приміщенні бронзові фігури і далі продовжуйте за таким принципом. Увімкніть уяву і створіть реальний проект будинку.

Питання для обговорення:

1) Чи виникло у Вас відчуття стресу, коли Ви дізналися, що з написаних Вами слів Ви маєте спроектувати будинок?

2) Які були емоції? Чи вважали Ви, що це ніяк не можна об'єднати в цілий будинок?

3) Чи вплинув Ваш стан на творчий процес?

Вправа «Журнал думок»

Мета: Ця вправа застосовується для будь-яких психологічних проблем. Вона вчить змінювати емоційну реакцію через переосмислення тригера. Клієнт навчається відстежувати свої автоматичні думки, знаходити в них раціональну та ірраціональну основу. З практикою починають виявлятися розумові стереотипи і глибинні переконання.

Тривалість: 20 хв

Матеріали: мультимедійне забезпечення, А4, ручки.

Хід вправи:

1) Запишіть стан, який в якому ви тільки що перебували і оцініть інтенсивність від 1 до 100% в колонку "РЕАКЦІЯ".

2) Запишіть ситуацію, яка викликала цей стан в колонку "СИТУАЦІЯ".

3. У колонку "ДУМКИ" запишіть те, як ви оцінили, інтерпретували ситуацію, що відреагували саме так і випробували ці емоції

Вам можуть допомогти наступні питання:

- Що я думаю про цю ситуацію? Як я її сприйняв?
- Що я подумав про себе? Про інших? Про світ?
- Що я подумав про свою реакцію на ситуацію? Чому я так вчинив?

Чому так відреагував?

4. У шпальтах "ЗА" і "ПРОТИ" розгляньте думки з боку. Тверезо і раціонально оцініть їх фактичну достовірність. Напишіть всі докази і спростування для кожної думки. Пам'ятайте, чим більше правдивою здається певна думка, тим з більшою ймовірністю вона вимагає хоча б найменшого сумніву.

5. У колонці "ВИСНОВОК" напишіть що ви зрозуміли і пізнали нового. Що виявилось правдою, а що ні? Як слід чинити у майбутньому? Про що пам'ятати? Як тепер сприймається ситуація і який у вас тепер стан по її приводу? (10 хв)

6. Наступні 10 хв учасники заповнюють самотійно журнал, де вже використовують реальну ситуацію в житті, яка спричинила стрес.

Питання для обговорення:

- 1) Які ваші враження від даного методу? Чим сподобався і чим не сподобався?
- 2) Хто відчув на собі його дієвість?
- 3) Чи будете використовувати його у подальшому житті?

Вправа «Рефлексія»

Мета: зворотній зв'язок від учасників.

Тривалість: 10 хв.

Хід вправи:

1. Учасники по колу або у довільному порядку розповідають враження про заняття, дають зворотній зв'язок та відповідають на питання:

- ✓ що сподобалось, а що ні?

- ✓ які емоції переважали під час заняття?
- ✓ чого не вистачило, на що звернути увагу в наступні рази?

Вправа «Ритуал прощання»

Заняття 7

Метою сьомого заняття є розвиток креативності та стресостійкості учасників заняття шляхом арт-терапевтичних методів, тримання зворотного зв'язку від учасників стосовно їх враження від розвивальної програми.

Вправа «Ритуал вітання»

Вправа «Намалюй свій страх»

Мета: вивільнення негативних емоцій, знаходження шляхів формування стресостійкості, розвиток творчої уяви та креативності.

Тривалість: 40 хв

Матеріали:

Хід виконання:

1) Учасникам дається завдання намалювати свій страх у техніці каракулей.

2) Особливу увагу варто звернути на сам процес малювання, намагатися малювати не схематично, а цілісно, охайно виводити, щоб в результаті отримати гарний малюнок.

3) Після завершення малювання учасникам пропонується описати свої емоції, які вони відчували в ході малювання, зробити акцент на позитивному емоційному стані.

Вправа «Рефокусування»

Мета: репетиція стратегій, з'ясування, як учасники керували своїми негативними емоціями в минулому і як, на їх погляд, можна перемикаєти їх на позитивні в майбутньому.

Тривалість: 15 хв

Хід виконання:

1) Учасникам пропонують згадати страх, який вони малювали, згадати всі негативні емоції, які виникають при ньому, проникнутися ним.

2) Тренер акцентує увагу на тому, що ці емоції були в минулому, і прямо зараз вони не турбують учасників.

3) Далі, учасники мають вигадати якусь дію, яка допоможе позбутися цих нав'язливих думок, у даному випадку учасники можуть почати малювати. Так вони викликають позитивні емоції активізують процес прояву творчості, який позитивно впливає на людину та її стан.

4) Важливо наголосити, що негативні емоції потрібно усвідомити та замінити їх на позитивні, а не просто їх уникнути.

Вправа «Рефлексія»

Мета: зворотній зв'язок від учасників.

Тривалість: 35 хв.

Хід вправи:

1. Учасники по колу або у довільному порядку розповідають загальні враження про усі заняття, дають зворотній зв'язок та відповідають на питання:

- ✓ що сподобалось, а що ні?
- ✓ які емоції переважали під час заняття?
- ✓ чого не вистачило, на що звернути увагу в наступні рази?

Вправа «Ритуал прощання»

3.4. Апробація програми розвитку креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів

З метою апробації нашої програми нами було проведено 5 занять по розвитку креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів. Із 7 запропонованих занять ми використали заняття № 1, 2, 3, 5, 6. Тривалість занять складала 80 хв. Усі заняття були модифіковані під онлайн формат та проводилися для студентів 1 курсу спеціальності «Психологія» СумДУ у кількості 8 осіб.

Перше заняття було проведене в офлайн режимі та полягало у знайомстві учасників групи, виявлення очікувань учасників від занять, прийняття правил роботи та функціонування групи. Були використані такі методи роботи як: групова бесіда, обговорення, індивідуальна робота та мозковий штурм. Учасники активно приймали участь у обговоренні теми та долучалися до відповідних завдань, задавали уточнюючі питання, що говорить про зацікавленість їх у даній темі.

Подальші заняття проводилися вже у дистанційному форматі, а саме друге заняття полягало у розборі теоретичної інформації стосовно креативності та сприйнятливості до стресів. Були використані такі методи роботи: обговорення, дискусія, міні-лікція, казкотерапія. Учасниками було зауважено, що інформація сприймалася важко, адже було мало практичних вправ та не завжди була зрозуміла термінологія. У результаті ми прийшли до висновку, що таке заняття є необхідним, але теоретичну інформацію краще подавати у спрощеному вигляді та розбавляти її цікавими практичними вправами.

Третє заняття було спрямоване на розвиток креативності учасників активними методами арт-терапії (ізотерапія та казкотерапія) та когнітивно-поведінковою терапією, усвідомлення учасниками важливості креативності для їхнього життя, факторів, які впливають на гальмування її прояву та методів боротьби з ними. Дане заняття було цікавим для учасників, роблячи висновок з їхньої активності. Для кращого пропрацювання цього аспекту краще було б збільшити кількість часу на проведення.

П'яте заняття полягало у розвитку креативності учасників в умовах стресу методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії. Студенти були зацікавлені вправами, які передбачали певні стресові умови, де треба було проявляти креативні здібності. Дане заняття було втілене повністю без будь-яких змін та модифікацій. Кількістю часу була достатньою.

Шосте заняття було продовження попереднього та збіглося з його тематикою та поєднувало у собі підсумкове, де учасники розповідали, що їм сподобалося, а що – ні. Основній більшості студентів заняття сподобалися,

виникали певні труднощі із описом власних емоцій, але учасники намагалися виразити їх.

Отже, нами було проведено 5 онлайн занять по 80 хв. для розвитку креативних здібностей у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів. На них ми вивчали поняття та структуру креативності та сприйнятливості до стресів, їх види та функції, обговорювали індивідуальні та групові прояви емоцій, поведінки, відпрацьовували техніки розвитку креативності та зменшення сприйнятливості до стресів. Основним недоліком був онлайн режим, адже це унеможливило забезпечення проведення занять у повному обсязі, так як техніки КПТ потребують глибокої роботи із внутрішніми станами людини, що, нажаль, не можна зробити через комп'ютер. У цілому, результати занять можна оцінити як задовільні, адже учасники розширили власний кругозір як в професійному плані так і в емоційному, відпрацьовували техніки та здобули певні навички та вміння.

Висновки до розділу 3

1. Метою програми є розвиток креативності учасників, збільшення рівня стресостійкості особистості та зменшення впливу стресів на креативність особистості. А до основних методів даної програми можна віднести когнітивно-поведінкову терапію та арт-терапію.

2. Методи та техніки даної програми виглядають таким чином: ізотерапія, мандалотерапія, каракулі, музикотерапія, казкотерапія; техніки «Пиріг», «Послідовне наближення», «Стоп-кран», «Декатастрофізація», «Рефокусування» та «Ведення журналу думок».

3. Очікується, що після проходження даної програми людина зможе: долати негативні емоційні стани, генерувати велику кількість ідей, ігнорувати конформізм, долати невпевненість у собі та своїх роботах, знижувати самокритику, руйнувати деструктивну систему упереджень.

4. З метою апробації нашої програми нами було проведено 5 занять по розвитку креативності у студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів

тривалістю 80 хв. Усі заняття були модифіковані під онлайн формат та проводилися для студентів 1 курсу спеціальності «Психологія» СумДУ у кількості 8 осіб.

5. Якісно реалізована програма є ефективним інструментом для розвитку креативності учасників, збільшення рівня стресостійкості особистості та зменшення впливу стресів на креативність особистості.

ВИСНОВКИ

Кваліфікаційна робота на здобувача вищої освіти бакалавра психології присвячена вивченню поняття та структури креативності, дослідженню структурних компонентів та видів сприйнятливості до стресів у студентів.

Нашою роботою передбачено написання програми розвитку креативності студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів методами когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, що має позитивно впливати як на навчальний процес, так і особистісне життя.

1. Серед великої кількості дефініцій, поняття креативності у нашій роботі розглядається з боку творчих здібностей індивіда, що характеризуються здатністю до продукування принципово нових ідей і що входять в структуру обдарованості як незалежний фактор.

2. Серед видів стресу, який фігурує в нашій роботі є організаційний стрес, який є характерним у період навчання, і його можна описати такими характеристиками, як: високі навантаження при виконанні обов'язків, пошук нових неординарних рішень при форс-мажорних обставинах, а також подолання недосконалості організаційних умов.

3. Для еспериментального дослідження нами був обраний такий діагностичний інструментарій: 1) Тест особистісної креативності О.Тунік, 2) Шкала організаційного стресу А. Макліна (в адаптації Н. Водопьянної).

4. Було виявлено, що під час сесії студенти мають занижений рівень креативності, навідміну від періода, коли навчаються у звичайному форматі. Найбільш вираженими показниками креативності під час сесії є допитливість, а у період звичайного навчання – готовність до ризику.

5. Більш сприйнятливими до стресів у період сесії є як чоловіки так і жінки, проте стрес-толерантними є більше особи чоловічої статі. При звичайному навчанні сприйнятливості до стресів знаходиться на однаковому середньому рівні у особох статей. У сприйнятті до стресів вагому роль відіграють широта інтересів особистості та прийняття цінностей інших.

6. Під час сесії у студентів є позитивний зв'язок «Допитливості» та «Гнучкості поведінки», «Уява» негативно корелює із «Здатністю до самопізнання», а «Широта інтересів» має зв'язок із «Уявою». У період звичайного навчання усі статистично значимі кореляції є негативними, що підтверджує факт того, що сесія потребує від студентів більшої психологічної

готовності для того, щоб зменшити негативний вплив на функціонування особистості.

7. Результати експериментальної частини показали, що сприйнятливість до стресів по різному впливає на прояв креативних здібностей у студентів, тому нами була розроблена програма розвитку креативних здібностей для студентів з різним рівнем сприйнятливості до стресів. Програма складається із 7 занять по 80 хв, а її пробація показала, що у мовах повної реалізації вона є досить ефективною.

8. Із двох припущень, які були покладені в основу нашої роботи,

- У період сесії існуватиме тенденція до підвищення рівня креативності та сприйнятливості до стресів – підтвердилася частково;

- Існує зв'язок між готовністю людини до ризику та різними проявами сприйнятливості до стресів у період складання сесії – не підтвердилася.

Перспективи подальших досліджень би вбачаємо у дослідженні креативних здібностей та сприйнятливості до стресів серед інших вікових груп (наприклад, викладачів), що дозволить нам зробити висновок, чи впливають вікові особливості на досліджувані нами аспекти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Amabile T. M. Creative / A. S. Manstead, M. Hewstone (eds.) The Blackwell encyclopaedia of social psychology. Oxford : Blackwell Publ. 1996. P. 142 – 144.
2. Sternberg R. Defying the crowd: Cultivating creativity in a culture of conformity / R. Sternberg, T. Lubart. – New York: Free Press, 1995.
3. Torrance E. P. Guiding creative talent / E. P. Torrance. Englewood Cliffs. New York: Prentice-Hall, 1962. – 278 p.
4. Акмалов Р: бизнес тренинг. URL: <http://akmalov.ru/business-trainer/igryi-i-uprazhneniya-dlya%20treningov/interesnyie-razminki-dlya-nachala-treninga.html> (дата звернення 12.03.21)
5. Арт-терапевтическая методика "Каракули Д. Винниккота". URL: <http://arifis.ru/prakt.php?block=praktikum&action=view&id=1> (дата звернення 02.01.21)
6. Басков А. Entries by tag: креатив. URL: <https://plutin.livejournal.com/?skip=10&tag=креатив> (дата звернення 18.03.21)
7. Бек Дж. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям. Санкт-Петербург: Питер, 2018. URL: <https://studylib.ru/doc/6260455/kognitivno-povedencheskaya-terapiya.-ot-osnov-k-na-pravleniyam> (дата звернення 02.02.21)
8. Богоявленская Д. Б. Психология творческих способностей: учеб.пособие для студ. высш. уч. заведений. Москва: Издат. центр «Академия», 2002. 320с.
9. Брежнева-Єрмоленко О. В., Лола І. В. Креативне середовище ВНЗ – основа інноваційної активності фахівців. URL: <http://ena.lp.edu.ua/bitstream/ntb/32241/1/356-625-626.pdf> (дата звернення 12.03.2021).
10. Веретенко Д. Мотивация по-українски. URL: <https://hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=910> (дата звернення 15.01.21)

11. Вишнякова Н. Ф. Креативная психопедагогика. Психология творческого обучения: монография: Поли Биг, 1995. 240 с. URL: <http://optical-teatr.ru/shpargalki/kniga-vishnyakova-nfkreativnaya-psihopedagogikapsihologiya-tvorcheskogo/> (дата звернения 09.11.2020).
12. Гилфорд Дж. Три стороны интеллекта / Дж. Гилфорд; пер. с англ. Э. А. Голубевой / Психология мышления / ред. А.М. Матюшкина. Москва: Прогресс, 1965. С. 443–456.
13. Гильмутдинова Р. У. Креативная компетентность и ее структура / Акмеология. 2013. № 4. С. 46–47.
14. Грецов А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности./ Учебно-методическое пособие. Санкт-Петербург: СПбНИИ физической культуры, 2006. 44с. URL: <http://archive.volgodonskgorod.ru/files/004.pdf> (дата звернения 18.10.20)
15. Гринберг Д. Управление стрессом. Санкт-Петербург, 2002. 496 с.
16. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. 3-е изд. Санкт-Петербург: Издательство «Питер», 2007. 386 с. URL: <https://www.e-reading.club/book.php?book=1021325> (дата звернения 09.11.2020).
17. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. Санкт-Петербург: Питер, 2004. 701 с. URL: <https://ibooks.ru/bookshelf/21923/reading> (дата звернения: 18.08.2020).
18. Исайкин. Я. Когнитивно-поведенческая психотерапия. URL: <https://iyaroslav.ru/cognitivno-povedencheskaya-therapia-abc-samostoyatelno/> (дата звернения 12.10.20)
19. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин / Молодой ученый. 2012. №9. С. 243-246.
20. Качалова Е. Н. Развитие творческих способностей учащихся / Е. Н. Качалова. Якутск: Изд-во ИСКРО, 1995. 94 с.
21. Козлов Н. И. Как научить детей сотрудничать. URL: <http://nkozlov.ru/book/297-fopel-klaus-kak-nauchit-detei-sotrudnichat>. (дата звернения 18.10.20)

22. Копытин А. И. Теория и практика арт-терапии. Санкт-Петербург: Питер, 2002. 368 с.
23. Куликов Л. В., Михайлова О. А. Виды трудового стресса. Психология психических состояний. Вып. 3 / Под ред. А. О. Прохорова. Казань, 2001.
24. Лавриненко В. М. Психологія та етика ділового спілкування: підручник для вузів, Москва: ЮНИТИ-ДАНА, 2005. 416с.
25. Матюшкин А. М. Концепция творческой одаренности. Вопр. психологии. 1989. – №6. – С. 29 – 35.
26. Міхненко Г. Е. Критерії та показники сформованості інтелектуальної мобільності майбутніх інженерів в умовах освітнього середовища технічного університету. Вісник Національного авіаційного університету. Серія: Педагогіка. Психологія: зб. наук. пр. Київ: НАУ, 2015. Вип. 1(6). С. 129–134.
27. Моляко В. О. Чи можна навчити творчості / В. О. Моляко / Обдарована дитина. 1998. № 2. С. 35.
28. Моляко В. О. Психологічна готовність до творчої праці. Київ: Знання УРСР, 1989. 376 с.
29. Одаренные дети. Пер. с англ. / Общ. ред. Г. В. Бурменской, В. М. Слущкого. Москва: Прогресс, 1991. 376 с.
30. Основные современные концепции творчества и одаренности / под.ред. Д.Б. Богоявленской. Москва, 1997. 417 с.
31. Пономарев Я. А. Психология творчества. Москва: Наука, 1976. 303 с.
32. Порохова Л. Н. Педагогические условия развития креативности старших дошкольников: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. Владимир: 2000. 197 с.
33. Практикум по арт-терапии / Под ред. А. И. Копытина. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 448 с

34. Прокопенко Г.И. 100 идей для развития творческого потенциала сотрудников. URL: <https://hrliga.com/index.php?module=profession&op=view&id=138> (дата звернення 10.10.20)
35. Психогимнастика в тренинге / под ред. Н. Ю. Хрящевой. Санкт-Петербург: Ювента, Инет тренинга, 1999. 256 с.
36. Психология профессиональной самореализации. Методы развития креативности. URL: <https://planerka.info/item/uprazhnenie-formirovanie-komandy-kvadrat-krug/> (дата звернення 17.10.20)
37. Роменець В. А. Психологія творчості. Київ: Либідь, 2004. 288 с.
38. Савельєва-Кулик Н. О. Музична терапія в інтегративній медицині: навч. посіб. для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти. Київ, 2014. 138 с.
39. Сисоєва С. О. Підготовка вчителя до формування творчої особистості учня: монографія. Київ: Поліграфкнига, 1996. 406 с.
40. Смирнов С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. Москва: Академия, 2001. 304 с.
41. Сологуб А. Технологія креативного навчання. Управління освітою. 2006. С. 4–5
42. Спілкуємося й діємо: Навч.метод. посіб. / Ж. В. Савич, О. В. Безпалько. Київ: Наш час, 2006. 120 с.
43. Стернберг Р. Модель структуры интеллекта Гилфорда: структура без фундамента. Основные современные концепции творчества и одаренности / ред. Д.Б. Богоявленская. Москва : «Молодая гвардия», 1976.
44. Упражнение-игра. Помощь в создании тренингов. URL: <https://uprazhnenie-igra.ru/uprazhnenie-koridor-kritiki/> (дата звернення 03.01.21)
45. Фалько Н. М. Мандала як засіб арт-терапії. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. Випуск 2, том 3 / Харків: Гельветика, 2017. С.32-36

46. Чинарова К. Коллектив-креатив (Управление творческим коллективом) URL: <http://www.hr-portal.ru>. (дата звернення 12.01.21)
47. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка: Пер. с нем. Москва: Медицина, 1985, 32 с.
48. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург: Питер, 2006. 256 с.
49. Юнг К.Г. О символизме мандалы // Юнг К.Г. О природе психики / Киев: Ваклер, 2002. 195 с.
50. Яковлева Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности. Москва: Флинта, 1997. 368 с. URL: <https://www.dissercat.com/content/psikhologiya-razvitiya-tvorcheskogo-potentsiala-s-hkolnikov> (дата звернення 10.11.2020).