

характеристиках, таких як утомляемость, поведенческие нарушения, неудачи в учебе, которые определяют содержание дезадаптивного процесса. Один из наиболее распространенных факторов дезадаптации младших школьников является тревожность. Рассматривается понятие «тревожность» с разных точек зрения, ее уровни и предпосылки возникновения. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка, но устойчивой личностной основой тревожность становится в подростковом возрасте, опосредствуясь особенностями «Я-концепции», отношение к себе. Определены возрастные особенности проявлений тревожности и основные условия эффективной адаптации младших школьников в процессе обучения.

The article deals with the basic psychological impacts of anxious trends in the process of adapting of younger schoolchildren to the conditions of school studying. The analysis of scientific and methodological literature shows small number of studies that examine the problems of desadaptation of first graders. In the study of school desadaptation the main attention focuses on individual characteristics such as fatigability, behavioural violations, failure in studies that determine the content of maladaptive process. One of the most common factors of desadaptation of primary schoolchildren is anxiety. We consider the notion of "anxiety" in different perspectives, its levels and the prerequisites of appearance. Age features of anxiety and basic conditions for effective adaptation of younger schoolchildren in the studding process are detected. The emergence and consolidation of anxiety is connected with dissatisfaction of the age needs of a child, but the stable basis of personality anxiety becomes in a teenage age, mediated with features of "Self-concept" and self-attitude. Age features of anxiety and basic conditions for effective adaptation of younger schoolchildren in the studding process are detected.

Н.Г. Шубертій (м. Запоріжжя)

РОЗВИВАЮЧІ МОЖЛИВОСТІ ТРЕНІНГУ ТВОРЧОЇ СПОНТАННОСТІ

Постановка проблеми. Сучасне суспільство, що характеризується інноваційністю, безперервними змінами та інноваціями в соціально-культурних, економічно-політичних, науково-технічних, організаційних, виробничих та інших процесах, зумовлює зростання потреби у розвитку та значущості у життєдіяльності як процесі існування та самореалізації особистості таких особистісних якостей як адаптивність, стресостійкість, креативність та спонтанність як здатність до нестандартного, адекватного ситуації реагування в різноманітних життєвих ситуаціях, як здатність до вибору нестереотипних форм самовираження. Удосконалення здатності особистості до природної, спонтанної поведінки є важливішою умовою психофізичного здоров'я та ефективності функціонування особистості в соціумі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Перераховані особистісні якості також входять до складу професійно значущих якостей практичного психолога. Так, серед найважливіших якостей особистості практичного психолога виділяють стресостійкість, самовпевненість, розслабленість, енергійність та самодостатність (Н.А. Амінов, М.В. Молоканов), емпатія та креативність (Е.В. Сидоренко, Н.Ю. Хрящова), творче мислення, готовність скористатися новими можливостями для набуття нового досвіду, емоційна стійкість, гнучке мислення і легкість адаптації, незалежність і самовпевненість (Л.М. Бечтолд, Е.Е. Вернер, Р.Б. Кеттел і Дж. Е. Древал), відкритість власному досвіду, сила особистості, толерантність до невизначеності, що дозволить переносити напругу, яка часто виникає при взаємодії з клієнтами (Р. Кочунас). Тобто, практичний психолог - це особистість, яка здатна адаптуватися до соціального середовища та ситуації, стійка до стресу, має гнучке мислення, активна, відкрита до нового досвіду, креативна, спонтанна та самодостатня.

Особистісні якості, такі як мотивація до творчої інноваційної діяльності, готовність до зміни сформованих поведінкових стереотипів, толерантність до невизначеності, креативність, здатність до виправданого ризику, потреба в самореалізації і самовираженні становлять інноваційний потенціал особистості (В.Є. Клочко, Е.В. Галажинський [5]) і є професійно значущими для сучасних керівників та персоналу організацій тому що забезпечують її ефективність та сприяють успішності впровадження організаційних змін та інновацій як невід'ємного компоненту організаційного розвитку.

Все це зумовлює актуальність розробки ефективної моделі тренінгу розвитку творчої спонтанності та необхідність дослідження розвиваючих можливостей даного тренінгу з метою подальшого її використання в різноманітних програмах особистісного розвитку, розвитку професійно значущих якостей фахівців, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з творчістю та інноваційністю (актори, музиканти, дизайнери, менеджери інноваційних департаментів організацій тощо), професійної спеціалізації та підвищення кваліфікації практичних психологів, психотерапевтів, а також могли б бути включеними в навчальний процес як необхідний елемент професіоналізації студентів-психологів.

У цьому контексті представляється важливим розкрити поняття спонтанності як необхідного атрибута не тільки творчого процесу, але й пластичної, психічно й фізично здорової особистості. Категорія «пластичність», як зазначає В.М. Нікітін, відображає потенційну можливість зміни, пристосування, адаптації, розвитку в конкретних умовах, що задаються як зовнішніми, так і внутрішніми обставинами [19, с. 56-57]. При цьому пластичність особистості авторами розглядається як здатність до пластичного, гнучкого мислення та здатність до спонтанної, адекватної заданим умовам, самостійної дії (Я.Л. Морено, В.М. Нікітін, О. Гіршон, С. Пекстон). За результатами досліджень В.М. Нікітіна, пластичність особистості має свій видимий прояв в пластичності тілесній, як цілеспрямованої, м'язово підкріпленої діяльності, тобто дослідуючи наявність пластичності особистості необхідно дослідити рівень пластичності тілесної у даної особистості. На його думку, пластичність тілесна виступає як символ гармонії, психічної цілісності та фізичного здоров'я [19, с. 77].

Таким чином, спонтанність в даному дослідженні розглядається як невід'ємний компонент пластичності особистості, що обумовлює продуктивний розвиток і вдосконалювання людських можливостей.

Спонтанність - це свобода у виборі форм самовираження, відсутність прогнозуємої структури, безперервність без повторень, потік творчості. Спонтанність є безумовним атрибутом імпровізації [19]. На думку О.С. Гіршона, поняття творчої спонтанності можливо розглянути виходячи з поняття «імпровізація». Імпровізація означає вибір серед можливостей, присутніх в даний момент, на противагу виконанню певного матеріалу, що вибрано заздалегідь [6].

Також у вивченні феномену спонтанності особистості зв'язується з креативністю особистості як здатності особистості відшукати адекватний спосіб дії в новій ситуації (практичній та теоретичній), або новий спосіб дії в ситуації відомій (інноваційний спосіб). На думку Я.Л. Морено, креативність без спонтанності безжиттєва, її сила зростає й вгасає пропорційно ступеня спонтанності [19, с.239]. Так, спонтанність є невід'ємним компонентом творчого акту та компетенції фахівців, чия професійна діяльність безпосередньо пов'язана з творчістю та новаторством.

На основі науково-теоретичного аналізу нами була виявлена доцільність застосування методів спрямованої уяви, арт-терапевтичних і пластикодраматичних прийомів, (В.М. Нікітін [19]), тілесно орієнтованих методів (Нікітін В.М., В. Баскаков, Щ.С. Гіршон та ін.) а також технік інтегративних психотехнологій (В.В. Козлов [12]) для розвитку творчої спонтанності особистості. Було виявлено, що загальною метою розглянутих розвиваючих методів є створення умов для інтеграції особистості (К.Г. Юнг,

Р. Ассаджіолі, В.В. Козлов, С. Гроф, К. Уілбер, О. Гіршон, В.М. Нікітін, С. Всехсвятський, М.В. Молоканов, В. Баскаков).

В нашому дослідженні ми керувалися гіпотезою, що розвиток творчої спонтанності особистості, як свободи у виборі форм самовираження, можливо шляхом комплексного використання методів спрямованої уяви, арт-терапевтичних і пластикодраматичних прийомів, технік інтегративних психотехнологій. Вербальні й невербальні форми самовираження, що проявляються в роботі з образами в процесах спрямованої уяви, а також у продуктах творчості особистості (образотворчі й поетичні добутки), у спонтанній і стилізованій руховій експресії є достовірним відбиттям несвідомих процесів психіки й підставою для діагностики рівня розвитку (порушення) психосоматичних функцій, а також для визначення цілей і форм подальшої розвиваючої роботи. Аналіз тілесних, емоційних, когнітивних (вербальних і невербальних) форм самовираження, дозволяє простежити динаміку психологічного стану учасників у процесі тренінгу.

Формулювання цілей статті (постановка завдання). Отже, метою даної статті являється аналіз результатів дослідження розвиваючих можливостей розробленої та апробованої нами моделі тренінгу розвитку творчої спонтанності особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Нами була розроблена модель розвиваючого психологічного тренінгу з комплексним використанням методів та психотехнологій, що мають відношення до різних сучасних напрямків практичної психології, які раніше не використовувалися в подібному суміщенні.

Метою даної тренінгової роботи явився розвиток творчої спонтанності як невід'ємного компонента пластичності особистості, що обумовлює її продуктивний розвиток. Тренінг спрямований на входження учасника в інтуїтивний простір, що спонтанно активізує механізми образного й емоційно-тілесного самовираження.

Завдання реалізації запропонованої тренінгової роботи:

- діагностика й розвиток навичок усвідомлювання актуального тілесного стану учасників (у тому числі ділянок напруги в тілі, неусвідомлюваних ділянок тіла, патернів тілесного самовираження), а також методів, спрямованих на розвиток тілесної спонтанності;
- діагностика й розвиток навичок оволодіння актуальними емоційними станами учасників;
- дослідження стратегій створення художнього образу в процесі творчої активності, а також використання методів, спрямованих на розширення стратегій і підвищення ступеня свободи емоційно-когнітивного самовираження;
- навчання учасників методам роботи з тілом, подихом, голосовими параметрами, вербальною активністю з метою розширення можливостей вербального й невербального самовираження
- навчання учасників методам спонтанного написання поетичного твору й стилізовано-театралізованої форми самовираження (етюд).
- створення умов для розширення та інтеграції особистістю нового образу себе.

Запропонована модель тренінгової роботи складається із трьох фаз:

Перша фаза - підготовча. Завдання - організація групової взаємодії, установлення довірливих відносин у групі, надання інформації про природу творчої спонтанності, діагностика патернів тілесного самовираження учасників.

Друга фаза - основна. Завдання - реалізація основних методів тренінгової роботи (технологій медитативних станів, методу спрямованої уяви, прийомів пластикодрами): навчання технікам роботи з подихом, тілом, голосом, тілесними формами самовираження, з вербальною активністю, активізація механізмів образного й емоційно-тілесного самовираження, організація вправ, що сприяють інтеграції досвіду, отриманого в процесі спрямованої уяви,

Третя фаза - заключна. Завдання - створення умов для реалізації творчої спонтанності, допомога в інтеграції отриманого досвіду, підготовка до використання його поза тренінговим простором.

Серед основних методів і технік, використаних в ході тренінгової роботи: метод направленої уяви - візуалізація образів тварин (Р. Асаджіолі [2], В.В. Козлов); метод «зв'язного подиху» (С. Гроф, С. Всехсвятський, М.В. Молоканов, В.В. Козлов [13]); тілесно-орієнтовані методи - «театр доторкань» (В.Ю. Баскаков [13], В.В. Козлов [12]), «континуум» - процес усвідомлювання через рух (Емілі Конрад-Да Оуд [13]), робота в парах за допомогою візуального і тактильного контакту (вправи на роботу з обличчям партнера) (В.Ю. Баскаков [13], В.Н. Нікітін [17], В.В. Козлов [12]), вправи на усвідомлювання окремих відчуттів тіла (В.В. Козлов [13], В.Ю. Баскаков [13], В.М. Нікітін [19]); гештальт-підхід: вправи на перемикання уваги (від внутрішніх відчуттів на сигнали навколишнього світу й навпаки) (Ф. Перлз, К. Наранхо [16]), медитативні практики (В.В. Козлов [13], Ю.Л. Каптен [11] та ін.), методи пластикодрами: «різномодальні рухи» (В.М. Нікітін [19]), «метод спонтанного виразного руху» - вправи на усвідомлювання в русі (А. Старк, О. Гіршон, В.Н. Нікітін, Е. Декру [19]), метод активізації вербальної активності - «спонтанне проговорювання» (В.Н. Нікітін [19]), етюд як метод стилізованого виразного руху (жесту) (Е. Декру, А. Старк, В.Н. Нікітін [17]); різноманітні графічні (малюнкові) методи.

Дана модель була апробована в групі з восьми учасників віком від 23 до 35 років, ведучих активну творчу діяльність у м. Запоріжжя (поети, музиканти). Тренінгова робота проводилась продовж двох днів, загальна кількість годин тренінгу складала 16 годин.

Результати тренінгу були проаналізовані на основі дослідження динаміки психологічного (тілесного й емоційного) стану в процесі тренінгу, а також динаміки стратегій створення художнього образу в продуктах творчості (малюнок, поетичний твір, етюд). Критерієм результативності тренінгової роботи служить підвищення ступеня свободи в створенні продуктів творчості, зміна форм тілесного самовираження й самосвідомості, зміна емоційного стану.

Для діагностики динаміки зміни психологічного стану учасників тренінгу нами використовувалися наступні методи дослідження невербальних форм прояву особистості та аналізу художніх текстів:

1. *Графічна методика «Мій емоційний стан» (Н.Г. Шубертій, [21]), проводилась в три етапи:*

1 етап: малюнок аквареллю на мокрому папері, було проведено на початковому етапі тренінгової роботи, на етапі знайомства учасників із групою. Використання мокрого паперу в роботі з аквареллю пояснюється специфікою роботи з образами, що наносяться: удержати чіткість форми образу в такій техніці досить важко, границі бажаної форми розмиваються, форми деформуються, поєднуючись із фоном, із сусідніми образами, втрачаючи заданий спочатку зміст і, у деяких випадках, знаходячи нові змісти й значення.

Доцільність використання даного методу пояснюється можливістю простежити стратегії втримання учасником на мокрому папері заздалегідь задуманих форм або увага до нових несподіваних форм, прийняття їх, усвідомлення їхньої допустимості, пошук змістів і окреслення їх, або ж тенденція до свідомого або неусвідомленого змішування форм, розмиванню їхніх границь, безформності. На даному етапі особливу увагу було приділено емоційним реакціям учасників у процесі роботи.

2 етап: малюнок аквареллю на сухому папері. Було проведено безпосередньо після проведення процесу візуалізації і наступного за ним блоку тілесно-орієнтованих технік, технік роботи з голосом і спонтанного говоріння.

Техніка роботи на сухому папері, на відміну від роботи на мокрому листку, дозволяє окреслювати чіткі форми й тим самим створювати чіткі образи, що мають конкретні змісти. На даному етапі діагностувалась динаміка зміни стратегії створення

образів у малюнку: стратегія до створення чітких форм або до розмивання границь образу, дискретному його вираженню, створенню нестандартних образів.

3 етап: доповнення елементів у малюнок на мокрому папері (створений на першому етапі) з використанням чорної художньої туші. Проведено на останньому етапі тренінгової роботи безпосередньо перед заключним обговоренням. Діагностувалось збереження тенденції до окреслення, додання чіткості промальованим на першому етапі роботи формам або окреслення зневацька виявлених «не задуманих» форм; створення нового окремого образу за допомогою туші; додавання окремих незмістовних або малозмістовних елементів.

В аналізі малюнків особливе значення мав аналіз засобів і способів рисункового зображення, характер ліній, нанесення фарби, а також характер образів: динамічні або статичні образи, емоційна насиченість образу, а також характер створення образу: експресивність (інтуїтивізм)/стриманість, мінімалізм, строгість, структурованість (концептуалізм), наявність символіки, характер символіки: архаїчна символіка, символи реалій сучасної дійсності, символи, пов'язані з вербально-когнітивними структурами (букви, ієрогліфи), у контексті роботи з полярностями має значення також розташування образів на аркуші паперу по відношенню друг до друга.

2. *Проективний тест візуального семантичного диференціала (В.М. Нікітін, А. Лобанов [19]).*

Тест базується на положенні про те, що «невербальні форми прояву вірогідно відбивають несвідомі процеси психіки і є інформативною підставою для діагностики рівня розвитку (порушення) психосоматичних функцій», «...у процесі еволюційного розвитку в людині генетично закріплена функція переваги собі подібного. Ми воліємо те, що схоже з нами й зовні й внутрішньо» [19, с. 245].

Тест складається з вербальних семантичних шкал, що відповідають властивостям образів, розділених по шести основних факторах:

1. «Оцінка»: формальний – змістовний; агресивний – добрий.
2. «Активність»: спокійний – активний.
3. «Сила»: важкий – легкий.
4. «Упорядкованість»: ригідний – пластичний.
5. «Реальність»: конкретний – абстрактний.
6. «Комфортність»: закритий – відкритий.

Результати тесту (індивідуальні переваги учасників) використовувались для виявлення кореляцій з іншими невербальними формами прояву особистості: із властивостями й характеристиками, вираженими в продуктах творчого самовираження (образах тварин, що візуалізуються, рисункових образах, образах і символах, що проявляються у віршах), а також з особливостями тілесних проявів індивіда.

3. *Метод спонтанного виразного руху (В.М. Нікітін [19]).* Подібні методи широко використовуються в різних напрямках танцювальної терапії («метод танцювально-рухової імпровізації» А. Гірсона [6], танцювально-рухові психотерапевти Бергер, Клайн, Арлін Старк [19] та ін.)

Методика музичного руху - ще одна методика дослідження невербальних форм прояву - побудована на основі з'єднання тонко розвинутого м'язового почуття зі здатністю до цілісного сприйняття музичного твору. Пластичність руху є достовірним діагностичним матеріалом стосовно оцінки рівня психологічних, поведінкових розладів і рівня естетичного розвитку [19, с. 189]. При спонтанній руховій експресії ми також можемо спостерігати області напруги в тілі учасника й форми їхнього прояву.

У нашій роботі основною діагностичною цінністю даного методу є динаміка змін тілесного самовираження, що можна простежити проаналізувавши динамічні ознаки (пластичні здатності тіла) і поведінкові ознаки (тілесна, емоційна, когнітивна виразність). Отже, свідченнями змін може служити розширення репертуару форм прояву - вихід із

зони стереотипів руху, підвищення ступеня волі у виборі цих форм, використання всього доступного простору й всіх доступних можливостей (спонтанність), а також здатність до м'якого, «текучого», плавного руху (пластичність), скоординованість (ступінь орієнтації в просторі), інтегрованість, цілісність рухів; здатність до зміни рухових тактик (регулювання стилю й швидкості переходу від плавного, м'якого руху до різкого, імпульсивного й навпаки).

4. *Графічний тест «тілесні стани»* (В.М. Нікітін [19]). Даний тест також складався із двох етапів: перший етап проводився на початковій фазі тренінгової роботи, другий етап – на заключній фазі. Тест розкриває сенситивний мир людини при сприйнятті свого тіла шляхом проекції зон «напруги» у зовнішньому вигляді себе, що легко простежується на малюнку.

5. *Метод аналізу поетичних творів*. Для аналізу художніх текстів застосовувався структуральний (К. Леві-Стросс, Р. Барт, Ю. Кристева) і герменевтичний аналіз (М. Хайдеггер, Г. Гадамер), елементи юнгіанського аналізу символів (К.Г. Юнг), елементи міфопоетичного аналізу (Н. Фрай, М. Еліаде).

Структуральний метод аналізу художнього тексту базується на виявленні бінарних опозицій на різних рівнях конкретного тексту. (прийом бінарних опозицій). Аналізується динаміка стратегій створення образів (зокрема, використання різних художніх прийомів: метафори, порівняння й т.д.), характеру образної мови й змістовне поле вірша.

Аналіз художнього твору, насамперед, базується на понятті «художній образ». Образ (у літературному творі) - це структурно-художня цілісність, первинний елемент побудови художнього твору, що володіє конкретним візуальним (аудіальним та ін.) характером.

Окрема увага приділяється аналізу символів: аналізується присутність архаїчних, первинних символів (символи стихій, тварин), що мають свою природу в колективному несвідомому й наявність символів, пов'язані з вербально-раціональним означенням (ієрогліфи, букви), а також символи предметів, створених людиною, джерела яких відбиває індивідуальне несвідоме.

Заданість у вірші визначається, насамперед, його чіткої ритмізованістю, повторюваністю художніх елементів (наприклад, римованість). Антиподом спонтанності в поетичній творчості є майстерність - як сукупність знань, умінь, навичок, тобто досвіду й знань. Тоді як спонтанність у поетичній творчості виникає всупереч досвіду. Аналізується ступінь волі самовираження в сполученні з доречною не обмежуючою майстерністю.

В аналізі поетичних добутоків окреме місце приділяється аналізу психологічних стратегій витиснення окремих компонентів власної особистості. (К.Г. Юнг [23], С. Гроф [9], В.В. Козлов [13]). Одним із ключових понять подібного аналізу є «ліричний герой» (ліричне «Я»). Це своєрідна крапка відліку в художньому світі поетичного добутку, суб'єкт цього художнього миру. Деякі літературознавці звертають увагу на існування так званого «ліричного Ти», що може володіти не тільки об'єкними, але й суб'єкними характеристиками.

6. *Аналіз етюдів як стилізовано-театралізованих форм тілесного самовираження*.

Нами аналізувалась ступінь продуманості/спонтанності дії, здатність в емоційній, тілесній формі передати стан або дія (емоційність), відповідність форм і характеру вираження особливостям індивідуальної, тілесної конституції (естетичність), відповідність форми й способу самовираження психічної й фізичної сутності даної індивідуальності (природність), стратегії використання доступного простору й доступних можливостей (використання всього доступного простору або обмеження дій і переміщень тіла).

«Описати універсальність і граціозність, простоту й витонченість, стереотипність і пластичність у символічних формах відбиття індивідуального внутрішнього миру за допомогою невербальної культури вираження - виходить, виявити семантичний простір

подань конкретної особистості, заглянути в сфери її несвідомого» [19, с. 237]. Ритуали, виразні рухи, пози, жести, дозволяють простежити семантичний зв'язок закріплених у процесі онтогенезу значень категорій і понять зі сформованими емоційними й тілесними умовно-рефлекторними реакціями.

Аналізуючи в цілому динаміку тілесних станів і зміну стратегій тілесного самовираження в процесі тренінгу, важливо відзначити якісні зміни стратегій рухової експресії. На початковому етапі тренінгу тестування за допомогою виразного руху дозволяє діагностувати в більшості учасників ригідний пластико-руховий стереотип образу себе, тілесна неконгруентність, стриманість у формах прояву, обмеженість у використанні простору руху, стереотипність, нескоординованість рухів, імпульсивність, складності в зміні рухових тактик, складності в здійсненні м'якого, плавного, текучого руху, прояв великих областей м'язової напруги, у цілому відсутність інтегрованості, цілісності в русі. На завершальному етапі тренінгу в процесі спонтанної рухової експресії спостерігається більший ступінь активності, експресивності, сміливості в апробації нових форм самовираження, спостерігається розширення репертуару рухових форм, сміливість у використанні простору, тілесної «розкутість», рухи стають більш широкими, більш скоординованими. У деяких випадках задіюються досі нерухливі й неусвідомлювані ділянки тіла.

У цілому, створюється враження більшого ступеня інтегрованості рухів, більшого ступеня пластичності. Учасники описують відчуття легкості в тілі й тепла, потреби надалі продовженні танцювального руху. Доказом всьому вищесказаному можуть служити результати проективного тесту «тілесні стани», де в більшості учасників чітко простежуються зміни в створенні образу себе. У малюнках «емоційний стан» також простежується поява більш плавних ліній, що відповідають семантиці «пластичний» та свідчить про прояв пластичності особистості.

«Активність» і «пластичність» простежується також у змісті образів віршів: «швидким струмком стікати // віддаючи тепло», «тільки ритм не забуде голос», «... миру, що рухається», «критерій розкриття тіла // розпустить суцвіття сили // розмитість рухливого миру».

Все це також може свідчити про динаміку емоційних станів учасників у процесі тренінгу. Ще одним достовірним свідченням цьому є результати проективного рисункового тесту «мій емоційний стан». Практично у всіх малюнках спостерігається більший ступінь експресивності, відхід від промальовування чітких форм (спостережуваних на першому етапі рисункової діагностики, незважаючи на властивість мокрого паперу не втримувати форму, що наноситься), що мають символічний або змістовний характер. Спостерігається тенденція до повного заповнення простору (незважаючи на те, що папір суха й не сприяє розтіканню фарби), форми розмиті, беззмістовні або практично відсутні, але емоційно насичені, стан надається за допомогою ліній і колірних рішень. Колірний зміст малюнка в більшості випадків більш насичене, чим на початковому етапі тренінгу.

Про зміну емоційного стану свідчить також характер образів і змісту віршів, написаних на заключному етапі тренінгу. Головну роль у віршах грають емоційні стани, передані через конкретні образи, у той час як у попередніх віршах активно використовувались логічні конструкти, абстрактні поняття. Спостерігаються яскраві, позитивні, емоційно-насичені образи: «сонце», «попливеш прямо до світла», «принесе добру звістку», «усе у твоїх руках», «дощ прийде тоді, коли потрібно, чай тебе чекає. Усе в порядку». У деяких учасників позитивному настрою у вірші уступають властиві ранньої творчості депресивні мотиви. У деяких, з'являється невласлива їм іронія, гумор. У характері етюдів також простежується зміна стану, учасники активні, зацікавлені, «глядачі» проявляють безліч позитивних емоцій.

Динаміка стратегій створення художніх образів у процесі тренінгової роботи проявляється у відході від чітких форм на користь експресивного, спонтанного вираження, логічні й абстрактні форми поступаються місцем емоційно-насиченим конкретно-образним описам. У деяких учасників, навпаки, спостерігається зміна стратегії від конкретних чітких форм до розмитості, нечіткості, логічні й абстрактні форми поступаються місцем емоційному образу. Переважають чіткі візуально-звукові образи («струмок, що стікає з вершини»; «шепіт піску»; «дзвін»). Використовуються яскраві незвичайні метафори, оригінальні художні фігури («розламає підлога під спиною колір, у якому потонути захочеш»), абсурдні образи (намисто «із зелених і пухнатих мишенят», «(пелюстки) будуть будити ліс за небом», «осколки недопитого чаю»), проявляється емоційно-когнітивна свобода, свобода в побудові фраз і ритмічному малюнку («Розділені отут і там – на сонце»). У віршах проявляється нестандартність осмислення й бачення художнього простору й часу («коли станеш знову летючим»), гра із простором і часом.

Аналіз продуктів творчості з погляду наявності символіки у віршах свідчить про перевагу символів архаїчного змісту (первинні символи), тоді як аналіз попередніх віршів свідчить про перевагу в них реалій сучасної дійсності. Найбільш яскравими, виявленими в більшості творів, є символи стихій («швидким струмком//розпеченої землі//полум'я свічі», «я шукаю дощ», у цьому зв'язку показовий образ птаха, що летить, і його тіні (звичайно тіні видимі на землі), образ простору (горизонталь) і дерева часу (вертикаль) також уписується в цей символічний ряд). Проявляються теми трансцендентності. Спостерігається поява теми загальної єдності, цілісність світобудови, втілена в одиничних суб'єктах, як його окремих елементів («розмитість рухливого миру знайде відбиття в оці людини навпроти»). З'являється фігура «тіні», що викликає вербальний опір («не проти промовити опір тіні осіннього птаха в польоті»). У контексті юнгіанського аналізу цікаві символи «захід сонця» - символізує перехід до ночі, що в юнгіанському аналізі зв'язується із зануренням у несвідоме, а також «океан», як свідчення проривів колективного несвідомого (К.Г.Юнг).

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямку. Отже, аналіз результатів тренінгової роботи в групі представників творчих професій, проведений на основі дослідження динаміки психологічного (тілесного й емоційного) стану в процесі тренінгу, а також динаміки стратегій створення художнього образу в продуктах творчості (малюнок, поетичний твір, етюд), свідчить про прояви розвитку творчої спонтанності в процесі тренінгової діяльності, що має прояв у підвищенні ступеню свободи учасників дослідження в створенні продуктів творчості, розширення репертуару стратегій форм їх тілесного самовираження й змінах самосвідомості, позитивних змінах емоційного стану.

Перспективи подальших розвідок полягають у дослідженні розвиваючих можливостей даної моделі тренінгу творчої спонтанності або окремих методів і прийомів при використанні в межах програм професійної спеціалізації практичних психологів і психотерапевтів, спеціалістів з психотренінгу та соціально-психологічного навчання персоналу, в навчальному процесі студентів-психологів як елементів циклу лабораторних занять в межах окремих дисциплін професійного спрямування таких як «Теорія і практика психотренінгу», «Основи психотерапії», «Психологічне консультування», «Соціально-психологічне навчання персоналу» тощо. Не менш важливим є дослідження розвиваючих можливостей цього тренінгу в групах менеджерів інноваційних департаментів, а також в програмах адаптації персоналу до організаційних змін в межах проектів соціально-психологічного супроводу організацій.

Література

1. Арт-терапия в эпоху постмодерна / Под ред. А.И. Копытина. – СПб.: Издательство «Речь» совместно с издательством «Семантика-С», 2002. – 224 с.
2. Ассаджоли Р. Психосинтез. Изложение принципов и руководство по технике / Р. Ассаджоли. - М., 1994. – 286 с.

3. Бауэр В. Энциклопедия символов / Бауэр В., Дюмотц И., Головин С. – М, Крон-ПРЕСС, 2000. – 504 с.
4. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга: Учебное пособие / И.В. Вачков. – М.: Издательство «Ось-89», 1999. – 176 с.
5. Ключко В.Е. Инновационный потенциал личности: системно-антропологический контекст / Ключко В.Е., Галажинский Э.В. // Вестник Томского государственного университета. Психология и педагогика. - 2009. - № 325. - С. 146-151.
6. Гиршон А.С. Структура спонтанности. Многообразие импровизационного опыта // ContactQuartartely. - Vol.18. – № 4. – 1998.
7. Грачева Л.В. Тренинг внутренней свободы. Актуализация творческого потенциала / Грачева Л.В. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 60 с.
8. Грачева Л.В. Актерский тренинг: теория и практика / Грачева Л.В. – СПб.: Издательство «Речь», 2003. – 168 с.
9. Гроф С. Путешествие в поисках себя / С. Гроф. – М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1994. – 342 с.
10. Диагностика в арт-терапии. Метод «Мандала» / Под. ред. А.И. Копытина. – СПб: Речь, 2005. – 80 с.
11. Каптен Ю.Л. Основы медитации: вводный практический курс / Ю.Л. Каптен. – Самара: ИЧП «АВС», 1994. – 359 с.
12. Козлов В.В. Истоки осознания: Теория и практика интегративных психотехнологий / В.В.Козлов. – Минск: ООО «ПолиБиг», 1995. – 279 с.
13. Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. Методы и техники / В.В. Козлов. – М.: Издательство Института психотерапии, 2001. – 295с.
14. Лейнер Х. Кататимное переживание образов / Лейнер Х. - М.: Эйдос, 1996. – 253 с.
15. Молоканов М.В. Свободное дыхание как путь профессионала / М.В. Молоканов. – М.: Изд-во Трансперсонального Института, 1994. – 208 с.
16. Наранхо Клаудио. Техники гештальт-терапии / Наранхо К. – СПб, 1995. – 62 с.
17. Никитин В.Н. Психология телесного сознания / Никитин В.Н. – М.: Алетейа, 1998. – 488
18. Никитин В.Н. Телесно-ориентированная и арт-терапия в работе с детьми и подростками (Культурологический поход) / Никитин В.Н. – К, 1997. – 160 с.: ил.
19. Никитин В.Н. Энциклопедия тела: психология, психотерапия, педагогика, театр, танец, спорт, менеджмент / Никитин В.Н. – М.: Алетейа, 2000. – 624 с.: ил.
20. Российская телесно-ориентированная психотерапия в лицах / Под ред. Баскакова В.Ю. – М., 2004. - 208 с.
21. Шубертій Н.Г. Розвиток творчої спонтанності засобами психологічного тренінгу /Н.Г. Шубертій // Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції з питань патріотичного виховання молоді «Патріотичне виховання в сучасному суспільстві: проблеми та перспективи».Секція II. - Запоріжжя: ЗНУ, 2010. - С. 122-130.
22. Юнг К.Г. Анима и анимус / Юнг К.Г.// Психология бессознательного. – М.: Канон, 1994. – С.253-274.
23. Юнг К.Г. Психология и поэтическое творчество // Юнг К.Г. Собрание сочинений в 19 томах. – М.: Ренессанс. Т.15: Феномен духа в искусстве и науке. - 1992. – 314 с.

В статье представлена модель тренинга развития творческой спонтанности; описаны современные психотехнологии, комплексно используемые в тренинге; проведен анализ результатов исследования развивающих возможностей тренинга.

The article presents the training model of creative spontaneity development; the modern psychotechnologies used in a combination in the training have been described; the research results of training developmental opportunities have been analyzed.