

ПРОГРЕССИВНЫЕ МЕТОДЫ РАБОТЫ С БЛАГОПОЛУЧИЕМ ЛИЧНОСТИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ СРЕДЕ ПРАКТИКУЮЩЕГО ПСИХОЛОГА

Евдокимова Наталья

Институт психологии творчества Павла Пискарева,

natusicevd@gmail.com

Современными реалиями актуального времени продиктованы условия неперенного роста специалиста в его непрерывном развитии и повышении квалификации. Такое положение затрагивает различные области и сферы профессиональной ориентации человека в мире. Касательно сферы помогающих практик в профессиональной среде мы говорим о профессии психолога.

В связи с тем, что время, в котором мы все живем приходится на смену эпох? как показывает нам историческая перспектива, быстрая смена событий, прогрессия. При таких условиях востребованы те специалисты, которые склонны к своему развитию и прогрессу.

Высокий рост конкурентоспособности на фоне перспектив самореализации человека имеют тенденцию приводить человека к состоянию высокой тревожности, что несет за собой снижение работоспособности, ухудшение состояния здоровья и благополучия, а в самом худшем своем проявлении к депрессивным состояниям.

Выше сказанное, как мы полагаем, является значимым аргументом для непрерывного роста и поиска прогрессивных психотехнологий, способных отвечать требованиям современного мира для того, чтобы специалист имел возможность не утрачивать состояния благополучия личности в том числе.

Мы считаем, что на сегодняшний день именно креативность или креативное мышление ведет к развитию психологического благополучия личности. Креативность позволяет выразить свои мысли и чувства через различные формы искусства и другие виды деятельности. Так же креативность может помочь человеку чувствовать себя комфортно, снизить уровень стресса, убрать тревожность, повысить самооценку и способствует развитию когнитивных навыков и способности к решению проблем приемлимым для данного человека способом.

Целью данной статьи является изучение актуальных методов развития креативного мышления в процессе формирования психологического благополучия личности.

Исследовательские **задачи**: анализ психологической литературы; выделение понятий «креативное мышление» и «психологическое

благополучие личности»; выявление эффективные методов развития креативности на сегодняшний день.

Для достижения поставленных цели и задач был использован и **теоретический метод** исследования: анализ психологической литературы. Такой метод исследования хорошо отражает представления исследователей о феномене креативного мышления и креативности.

Креативное мышление - это способность и навык человека к принятию и созданию принципиально новых идей, к новым нестандартным решениям. В свою очередь психологическое благополучие является тем психологическим феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению счастья.

Неоднозначность взаимосвязи креативности с психологическим благополучием вызвала массу дискуссий среди психологов. Так Ч. Ламброзо утверждает, что креативные люди всегда является болезненно восприимчивыми, склонными к метеопатиям и циклотимичны, всегда находят повод для дискуссий, особенно чувствительны к социальному поощрению и наказанию [3, 164-стр].

Э. Карлссон считает, что креативность является носителем рецессивных генов шизофрении [7, 108-стр]. Д. Саймонтон, наоборот, утверждает, что невротиков среди креативных людей не больше, чем среди большинства [6, 56-стр]. При этом несколько лет тому назад М. Айзенк указал, что шизофреники - это люди, которые могли бы стать креативными, но отказались от творческой самореализации [1, 168-стр].

К. Роджерс и А. Маслоу считали механизм нарушения психологических процессов основой творчества и роста личности в целом [9, 2004-стр], [4, 184-стр]. Ф. Бэррон считает, что креативность имеет иное видение мира, благодаря обязательно присутствующему эмоциональному нарушению [8, 7-23-стр].

В. Н. Дружинин считает невротичность побочным результатом креативности мышления, а не его следствием [2, 56-стр].

На основании вышесказанного можно выделить основные *способы развития* креативного мышления: *мозговой штурм*: нужно задать себе вопросы и сгенерировать варианты ответов; *ассоциации*: выбирать слово и попробовать связать его со случайным предметом или идеей; *игры и головоломки*: решать различные головоломки, кроссворды, головоломки с логическими задачами; *изучение новых областей*: читать книги, посещать выставки и лекции; *записывать идеи*: нужно вести ежедневник и записывать все необычные идеи; *творческие проекты*: нужно заниматься

художественными или рукодельными проектами; *общение с другими креативными людьми*: общение с людьми, у которых уже развито креативное мышление поможет в развитии креативности.

Таким образом, развитие креативного мышления – это постоянный и длительный процесс. Чем больше практики, тем сильнее становится креативное мышление.

Одним из прогрессивных методов работы с благополучием личности в профессиональной среде практикующего психолога в настоящее время мы предлагаем научный метод Павла Михайловича Пискарева – метод Нейрографика. Данный метод позволяет человеку самостоятельно справляться с рядом психологических задач.

Нейрографика – психологический метод XXI века, который по праву претендует на то, чтобы называться мощнейшей в мире психотехнологией решения задач [5,5-стр].

Этот метод основан на практике рисования, который актуализирует задачи рисующего и помогает найти решение поставленных задач.

С момента своего возникновения нейрографика показала себя как универсальный инструмент для решения прикладных задач разного уровня сложности: наладить коммуникацию, достичь гармонии, построить бизнес, справиться с болезнью, мобилизовать силы, гармонично организовать жизнь и духовно расти – эти и другие положительные изменения человек может привнести в свою жизнь с ее помощью [5,6-стр].

Выводы:

Креативность - важный показатель социального состояния личности, источник адаптации к постоянно меняющемуся миру и эффективной способ самореализации человека. Современные тенденции таковы, что практикующий психолог может не только оказать помощь, но и дать возможность, показать человеку возможность опытным путем оценить свое состояние сегодня, расширить горизонты собственного видения и представления о себе и своих возможностях, способностях, показать ему своего внутреннего гения, дать возможность увидеть самоценности человека.

Литература:

1. Айзенк, Г. Парадоксы психологии / Г. Айзенк. - Москва: ЭКСМО, 2009. - 352с.
2. Дружинин, В. Н. Психодиагностика общих способностей / В. Н. Дружинин. - Москва: Академия, 1996. - 180 с.
3. Ламброзо, Ч. Гениальность и помешательство / Ч. Ламброзо. - Москва: Аст, 2023. - 384 с.

4. Маслоу, А. Г. Самоактуализация // Психология личности: тесты / А. Г. Маслоу. - Москва: Ваклер, 1982. - 234 с.
5. Пискарев П.М. Нейрографика: алгоритм снятия ограничений / Павел Пискарев. – Москва: Эксмо, 2022. – 224 с.
6. Саймонтон, Д. Чек-лист гения. 9 парадоксов одаренности / Д. Саймонтон. - Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2020. - 256.
7. Ушаков, Д. В. Творчество и «дарвиновский» способ его описания // Психологический журнал. - 2000. - Том 21. - № 3. С. 104-111.
8. Barron F. A creator on creating // Journal of Humanistic Psychology, Vol. 43 No. 2, Spring 2003, p 7-23.
9. Rogers E. M. Innovation, Theory of // International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, 2004a, pp. 7540-7543.

