

Учреждение образования
«Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины»

Н. Н. ЗЕНЬКО

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИНГА
ТВОРЧЕСКАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ
СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГА

Практическое пособие

Гомель
ГГУ им. Ф. Скорины
2018

УДК 159.9:005.963.1:37.015.31(075)

ББК 88.25-8я7

З-567

Рецензенты:

кандидат педагогических наук А. З. Бежанишвили,

кандидат психологических наук И. В. Сильченко

Рекомендовано к изданию научно-методическим советом
учреждения образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины»

Зенько, Н. Н.

З-567

Теория и методика тренинга. Творческая самореализация личности средствами тренинга : практическое пособие / Н. Н. Зенько ; Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ имени Ф. Скорины, 2018. – 47 с.

ISBN 978-985-577-416-8

В практическом пособии реализуется идея ориентации курса «Теория и методика тренинга» на саморазвитие и творческую самореализацию студентов. Теоретическая часть данного издания направлена на то, чтобы вооружить обучающихся необходимыми знаниями теории и методики проведения тренинга, направленного на творческую самореализацию. В практической части предлагаются задания разного уровня, некоторые техники, упражнения, выполнение которых способствует осознанию студентами перспектив профессионального саморазвития, способов самопознания и саморегуляции, актуализации потребности в творческой самореализации.

Пособие адресуется практикующим психологам, социальным работникам, педагогам, студентам.

УДК 159.9:005.963.1:37.015.31(075)

ББК 88.25-8я7

ISBN 978-985-577-416-8

© Зенько Н. Н., 2018

© Учреждение образования «Гомельский
государственный университет
имени Франциска Скорины», 2018

Оглавление

Предисловие	4
Тема 1. Профессионально-творческая самореализация средствами тренинга	5
1.1 Личность как субъект собственной жизнедеятельности	5
1.2 Педагогическая профессия как сфера творческой самореализации	8
1.3 Творческая самореализация личности средствами группового тренинга.....	13
Вопросы для самоконтроля	15
Контрольный тест	15
Обобщение и систематизация знаний	16
Творческие задания	17
Социально-психологический практикум	18
Литература	19
Тема 2. Тренинг личностного роста и творческая самореализация	20
2.1 Личностный рост и его критерии	20
2.2 Тренинг личностного роста: понятие, сущность, задачи	23
2.3 Методические средства, используемые в тренинге личностного роста	26
Вопросы для самоконтроля	29
Контрольный тест	29
Обобщение и систематизация знаний	30
Творческие задания	31
Социально-психологический практикум	33
Литература	33
Тема 3. Креативность и творческая самореализация личности	34
3.1 Сущность креативности	34
3.2 Возможности тренинга креативности в творческой самореализации личности	37
3.3 Методика проведения тренинга креативности	39
Вопросы для самоконтроля	43
Контрольный тест	43
Обобщение и систематизация знаний	44
Творческие задания	45
Социально-психологический практикум	46
Литература	47

Предисловие

Курс «Теория и методика тренинга», который изучается студентами специальности 1-03 04 01 «Социальная педагогика» в рамках учебной дисциплины учреждения образования «Психологические основы деятельности социального педагога», с неизбежностью затрагивает проблемы профессионального и личностного роста будущего специалиста, овладение им не только содержанием изучаемой дисциплины, но и, прежде всего, опытом самораскрытия и творческой самореализации. Проблема ориентации студентов-педагогов на творческую самореализацию в будущей профессии актуальна как никогда. Развитие творческого потенциала и возможностей его уникальной самореализации требует многостороннего подхода и поиска нетрадиционных путей для ее решения. Одним из таких путей является разработанный курс «Теория и методика тренинга».

Поскольку самореализация – это явление социального порядка, то вполне логично полагать, что групповой тренинг, отражающий общество в миниатюре, будет способствовать осуществлению осознанного выбора направления личностного развития и принятия ответственности за свой выбор и происходящее вокруг. Главной идеей практического пособия является развитие представлений студентов о возможностях тренинга как эффективного средства формирования опыта творческой самореализации. В связи с этим практическое пособие включает три взаимосвязанные между собой темы: «Профессиональная и творческая самореализация средствами тренинга», «Тренинг личностного роста и творческая самореализация», «Креативность и творческая самореализация». В них последовательно излагаются вопросы сущности творческой самореализации, ее связь с самопроцессами, возможностями тренинга в профессионально-творческом и личностном саморазвитии. В качестве ключевых видов представлены тренинги личностного роста и креативности и их роль в создании условий для творческой самореализации студентов.

Каждая тема содержит трехуровневые практические задания для самоконтроля и саморазвития: репродуктивного уровня (отмечены значком *), продуктивного уровня (отмечены значком **) и творческого уровня (отмечены значком ***). Такой подход способствует глубокому и качественному усвоению учебного материала, формирует навыки самостоятельного творческого преобразования информации, ее применения в разнообразных нетиповых ситуациях. Социально-психологический практикум предлагает упражнения для практического освоения дисциплины и побуждает студентов к активизации внутренних ресурсов и потенциалов, его саморазвитию и творческой самореализации.

Тема 1

Профессионально-творческая самореализация средствами тренинга

1.1 Личность как субъект собственной жизнедеятельности

Одной из сложных и ключевых проблем педагогической теории и практики является проблема личности и ее развития. Категория «личность» является многогранной и не имеет однозначного определения. При всем разнообразии понимания выделяют следующие общие положения.

1. Биологическое существует в личности как социальное: природные характеристики выступают в структуре личности в качестве ее социально обусловленных элементов.

2. Личность – это системное качество, которое приобретает индивид во взаимодействии (общение и деятельность) с социальным окружением.

3. Личность может быть понята только в системе устойчивых межличностных связей, которые опосредуются содержанием, ценностями и смыслом совместной деятельности.

4. Личность рождается из стремления человека к максимальной персонализации. В любой деятельности человек стремится к проявлению своей индивидуальности, а невозможность реализации этой цели приводит к поиску новых возможностей в себе самом или в предметной деятельности.

5. Источником развития личности выступает возникающее в системе межличностных отношений противоречие между потребностью в индивидуализации и заинтересованностью человека интегрироваться в значимую для него социальную группу, то есть противоречие между желанием человека быть самим собой и стремлением оправдать ожидания общества.

6. Характер развития личности задается уровнем развития и ценностями той группы, в которую она включена.

Личность – понятие, отражающее социальную природу человека; человеческий индивид как субъект социокультурной жизни, носитель индивидуального начала, самораскрывающегося в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности. *Структура личности* – целостное системное образование, совокупность социально значимых психических свойств, отношений и действий индивида, сложившихся в процессе онтогенеза и определяющих его поведение как поведение сознательного субъекта. В структуре личности выделяют следующие компоненты: а) *направленность* (потребности, интересы, идеалы, убеждения, мировоззрение, доминирующие мотивы); б) *знания, умения и навыки,*

приобретаемые в процессе жизнедеятельности; в) *индивидуально-типологические особенности* (темперамент, характер, способности).

Поведение любого человека – это активность, направленная на реализацию самой главной человеческой потребности – потребности быть субъектом. *Субъектность* – это системное человеческое качество, в котором реализуется важнейшая цель человека как субъекта – стремление к проявлению и самореализации как в пространстве собственного внутреннего мира, так и в пространстве окружающего мира. Субъектность выражается в намерениях, потребностях, мотивах, установках, отношениях, целях, личностном смысле, в направленности и избирательности деятельности.

В качестве отличительных черт личности как субъекта собственной жизнедеятельности выделяют активность, самостоятельность, ответственность, инициативность, сознательность, целеполагание, саморегуляцию. Именно в рамках жизнедеятельности индивида осуществляется процесс самореализации. Смысл жизни каждого человека состоит в наиболее полной жизненной самореализации, имеющей разные формы выражения: а) активное утверждение в деятельности своих индивидуальных способностей; б) практическое раскрытие своего потенциала; в) настойчивость в осуществлении планов; г) последовательное движение к цели; д) умение отстаивать свои права и позиции, преодолевать трудности и препятствия при решении лично значимых задач.

Самореализация – одна из основных ценностей жизнедеятельности каждого человека, отражающая его стремление наиболее полно проявить свои способности и потенциалы, претворить их в жизнь в процессе продуктивной деятельности. *Самореализация* – это процесс выявления, осмысления и осуществления личностью своих потенциальных позитивных возможностей: выработка цели и стратегии осуществления какой-либо деятельности и жизненного плана, проявление себя и своей индивидуальности в той или иной сфере жизнедеятельности посредством осознанных возможностей, осознание результатов предшествующей деятельности, корректировка и построение дальнейшего плана жизни.

Как правило, термин самореализация является объединяющим по отношению к таким самопроцессам, как саморазвитие, самосовершенствование, самовоспитание, самообразование, самоосуществление и самовыражение. *Саморазвитие* – активное развитие человеком самого себя в направлениях, определенных врожденными особенностями и способностями; обогащение способностей и качеств человека в ходе целесообразной деятельности и присвоения социального опыта.

Самосовершенствование – осознанный процесс развития личности, в результате которого формируются и развиваются личностные качества и способности. Происходит вследствие соотнесения поступков с выработанным идеалом, сопровождается переоценкой себя.

Самовоспитание – сознательная работа личности по формированию и совершенствованию у себя положительных личностных качеств, преодоление своих недостатков в соответствии с имеющимися идеалами и ценностями. Мотивом самовоспитания выступает недовольство собой и несоответствие себя своим идеалам.

Самообразование – форма индивидуальной учебной деятельности человека, направленная на приобретение знаний путем самостоятельных занятий, без помощи обучающего. Возможно при условиях: видение жизненного смысла в учении, сознательная постановка целей самообразования, способность к самостоятельности, самоорганизация, самоконтроль.

Самоосуществление – воплощение человеком всех своих сущностных сил в свое существование с целью обретения значимости себя, уверенности в себе и в своей жизни; это конечный результат всех усилий, потенций, стремлений, воплощаемых в жизнь.

Самовыражение – выражение своей индивидуальности, оригинальности и самобытности в какой-либо деятельности с целью проявить себя.

Любой из перечисленных самопроцессов основывается на самопознании личностью своих возможностей. *Самопознание* – это сложное психологическое явление, без которого невозможно развитие человека, полное раскрытие его индивидуальных возможностей и творческого потенциала, невозможна яркая насыщенная продуктивная жизнь. *Самопознание является пусковым механизмом всех самопроцессов личности.*

Самопознание – процесс познания самого себя, своих потенциальных и актуальных свойств, личностных, интеллектуальных особенностей, черт характера, своих отношений с другими людьми. Для того, чтобы актуализировать в себе процесс самопознания необходимо ответить на множество вопросов: Каково значение самопознания для человека? Что необходимо познавать в себе и какая информация о себе может стать препятствием для саморазвития и самореализации? Как и каким образом человек познает себя? Человек познал себя, а что дальше?

В психологии выделяют следующие блоки, которые могут быть подвергнуты самопознанию и саморазвитию: а) *лично-характерологические особенности* (выражаются через отношение к другим людям (доброжелательность, общительность), самому себе (самоуважение, самооценка, самоуверенность); б) *эмоционально-волевая сфера* (познание эмоциональных состояний, способов реагирования в стрессовых ситуациях, умения мобилизоваться); в) *мотивационно-ценностная сфера* (осознание собственных побуждений, интересов, мотивов, ценностей, которые определяют поведение); г) *сфера способностей и возможностей* (оценка возможности осуществления замыслов); д) *познавательная сфера* (осознание и понимание особенностей функционирования психических процессов;

е) *сфера темперамента* (самоанализу подвергается собственный облик, внешний вид, манера держать себя, разговаривать, а также свойства, которые в своей совокупности определяют темперамент); ж) *сфера отношений с социальным окружением* (самоанализ взаимоотношений, стратегий собственного поведения, конфликтов и барьеров самореализации); и) *сфера деятельности* (самооценка способностей, их использования и развития); к) *сфера собственного жизненного пути* (рефлексия опыта, подведение итогов, самопрогнозирование развития собственной личности).

1.2 Педагогическая профессия как сфера творческой самореализации

Понимание сущности творческой самореализации невозможно без обращения к понятию «творчество». В научной литературе творчество трактуется неоднозначно. По мнению В. В. Байлука, творчество относится к числу тех характеристик, измерений человека, которые раскрывают его, главное в нем. А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский определяют творчество как деятельность, результатом которой является создание новых материальных и духовных ценностей. В работах Л. В. Ведерниковой творчество рассматривается как универсальный способ позитивной самореализации.

Творчество – очень сложное явление. Творчество в природе – суть ее обновления и изменения. У живых организмов, например, творчество выступает в форме их приспособления к изменениям окружающей среды. Творчество в обществе есть высшая форма проявления деятельности человека по созданию нового, никогда ранее не существовавшего. В качестве примера обычно приводят деятельность ученого, писателя, художника. Однако возникает вопрос: являются ли творческими профессии шофера, продавца или дворника?

Хотя творчество осуществляется только в нашей деятельности, оно есть не сама по себе эта деятельность, а только ее проявление. Не существует деятельности, которая была бы абсолютно творческой. Любая конкретная форма человеческой деятельности включает в себя творческое и нетворческое, продуктивное и репродуктивное. Несомненно, труд ученых, деятелей искусства является прежде всего творческим, но вместе с тем он в себе содержит и немало нетворческого, рутинного. Так, например, Л. Н. Толстой свое грандиозное произведение «Война и мир» с целью совершенствования переписывал семь раз. Вместе с тем те виды деятельности, которые относят к нетворческим, заключают в себе немалый потенциал творчества: *все зависит от отношения к ним человека*. Американский психолог А. Маслоу в книге «Психология бытия» приводит следующий

пример. «Одна бедная и необразованная женщина, занимавшаяся только домашним хозяйством и своими детьми, не делала ничего из того, что принято считать «творчеством», но зато отменно готовила, была прекрасной матерью и женой, умела великолепно обустроить свое жилище. Несмотря на то, что у нее было немного денег, ее квартира выглядела очень красиво. Она была оригинальной, неожиданной, изобретательной, нестандартной. Я просто не мог не признать ее творческим человеком. Из общения с ней я понял, что в отлично приготовленном супе больше «творчества», чем в посредственно нарисованной картине».

Все сказанное позволяет сделать следующий вывод: *творчество – это фундаментальная способность каждого индивида к созданию нового, оригинального во всех формах своей активности* (профессиональной, эстетической, семейной, бытовой и т. д.). Необходимость формирования в настоящее время у каждого человека творческого отношения к жизни актуализировало проблему творческой самореализации личности. *Творческая самореализация – это субъективно значимый, непрерывный, целенаправленный процесс раскрытия и эффективного использования личностью своего творческого потенциала в различных видах деятельности. Творческая самореализация студентов* представляет собой познание собственных потенциальных возможностей и готовность к их творческой реализации в будущей профессиональной деятельности.

Профессиональная деятельность в жизни каждого занимает центральное место. Именно в профессии открываются широкие перспективы для самореализации. В пределах выбранной профессии формируются способности, происходит карьерный подъем и личностный рост, обеспечиваются материальные основы жизнедеятельности, достигается определенный социальный статус. Данное обстоятельство позволяет утверждать, что профессия является особой сферой, областью творческой самореализации.

Получение диплома – это первый серьезный шаг на пути к творческой самореализации. Чтобы в дальнейшем выдержать конкуренцию, современный специалист должен обладать такими качествами, как стрессоустойчивость, умение адаптироваться к разным условиям работы, иметь правильный психологический настрой. Педагогическая профессия, как никакая другая, должна быть проникнута идеей творческого саморазвития и самореализации. Творческий педагог легко находит выход из ситуаций неопределенности. Уровень творчества в деятельности отражает степень использования педагогом своих возможностей для достижения поставленных целей. Творческий характер педагогической деятельности поэтому является важнейшей ее особенностью.

В отличие от творчества в других сферах (наука, искусство) творчество педагога не имеет своей целью создание социально ценного нового,

оригинального, поскольку его продуктом всегда остается личность. Содержание и смысл творческой самореализации в педагогической деятельности раскрывается в том, что педагог делает сверх своих предписанных обязанностей, что он привносит как личность в свою работу. Мотив творческой самореализации учителя – это стремление оставить максимум «личностных вкладов» в личностях учеников. Учитель самореализуется в самореализации своих учеников.

На сегодняшний день актуальной остается проблема ориентации студентов-педагогов на творческую самореализацию в будущей профессии. Может показаться, что подобная ориентация не слишком необходима: студент станет педагогом и сразу почувствует потребность в творческой самореализации. Но, *во-первых*, по мнению многих исследователей, традиционный информационно-знаниевый подход к педагогическому образованию не всегда предоставляет студентам возможность понять и почувствовать потенциал педагогической профессии как возможной сферы творческой самореализации. *Во-вторых*, молодой учитель объективно сталкивается с таким количеством профессиональных затруднений, что, не имея сознательного стремления, ценностных установок на творческую самореализацию в профессии, легко может встать на путь приспособления к профессии, формализации отношения к ней и своим воспитанникам.

Ориентация будущего педагога на творческую самореализацию может: а) способствовать приходу в систему образования мотивированных, заинтересованных в своем деле профессионалов, разделяющих гуманистические ценности; б) облегчить и обеспечить успешность вхождения молодого специалиста в мир педагогической деятельности и отношений. Область проявления педагогического творчества определяется структурой основных компонентов педагогической деятельности и охватывает все ее стороны: планирование, организацию, реализацию и анализ результатов.

В процессе творческой самореализации педагога объединены две линии человеческого бытия – самопознание и творческое саморазвитие. Поэтому подготовка к творческой самореализации в будущей профессии предполагает три этапа.

1. *Выявление личностных смыслов в процессе саморазвития и профессионального самоопределения* (самопознание). Творческий потенциал педагога формируется на основе накопленного им социального опыта, психолого-педагогических и предметных знаний, новых идей, умений и навыков, позволяющих находить и применять оригинальные решения. Для актуализации творческого потенциала студент должен осознать имеющийся у него багаж знаний, задатков, индивидуальных особенностей.

2. *Помощь в осознании своих сильных сторон и необходимости заниматься саморазвитием*, поддержка инициативы и творческой активности

в работе над собой для достижения поставленных целей, в том числе и профессиональных (мотивация к творческому саморазвитию и целеполагание). Мотив к саморазвитию есть у каждого педагога, так как педагог в современных условиях должен быть готов мыслить и действовать творчески, активно, это залог его профессионального успеха. Непрерывное творческое саморазвитие педагога – это основной инструмент его профессионального роста и условие творческой самореализации.

3. *Самостоятельное планирование деятельности по саморазвитию* (самоорганизация, творческая самореализация). Творчески самореализующийся педагог выражает себя в активной преобразовательной деятельности, в процессах выбора личностного вклада, полной отдачи себя. В университете должны быть созданы условия, стимулирующие студентов к непрерывной самореализации творческого потенциала. Опыт творческой самореализации в вузе создаст предпосылки для дальнейшей успешной творческой самореализации в различных сферах жизнедеятельности.

Способы самореализации и саморазвития в профессии можно представить с помощью следующей схемы, представленной на рисунке 1.

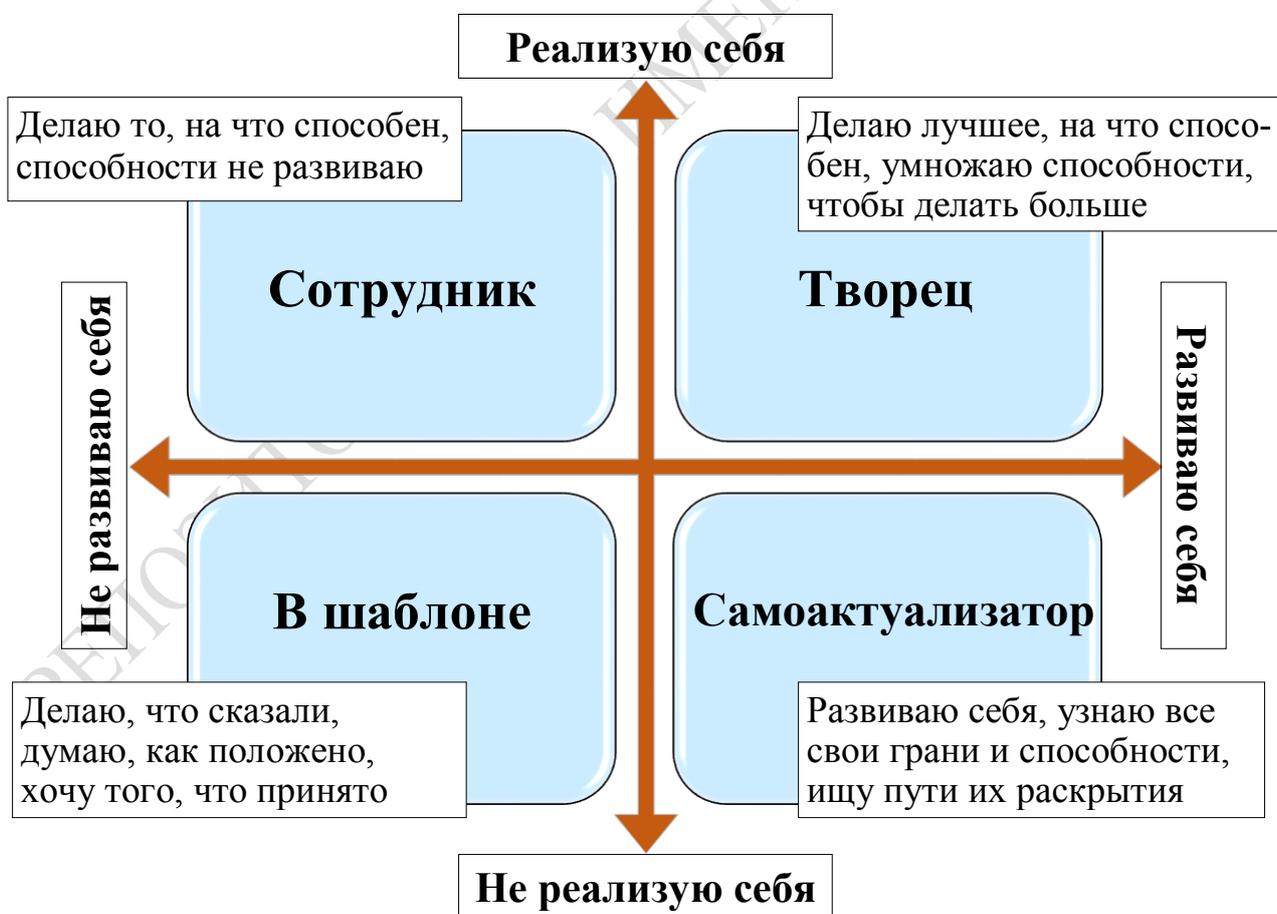


Рисунок 1 – Образ самореализующейся личности в профессии

Человек в шаблоне – себя не развивает и не реализует, потому что сам он ничего не хочет, а хотят за него родители, школа, университет, руководство на работе. Например, родители сказали ему идти в экономисты – пошел в экономисты. Потому что престижно и все говорят, что там хорошо платят. *Сотрудник* данного типа честно реализует то, что имеет, получает за это деньги и к большему не стремится. Такие специалисты мало инициативны, но добросовестны. Другой пример: Родители твердили: «иди в экономисты». А он пошел в конный спорт. Кроме езды на лошадях умеет мало чего, и ему это не интересно. Профессионально-творческий рост выглядит примерно так: до 30 – активный спортсмен, после – тренер, в конце жизни – заслуженный пенсионер, который иногда посещает лошадей.

Самоактуализатор – развивает себя во всех направлениях, но не заботится о том, чтобы развитое реализовать. Например, у мамы есть выбор: быть с ребенком в семье или посетить новый тренинг. Самоактуализатор выбирает тренинг, потому что это прекрасная возможность узнать что-то новое. А сможет ли потом это новое в жизни приспособить – это не важно. *Творец* развивает себя, но и заботится о том, чтобы его развитие было кому-то нужно. Чем большему кругу людей это нужно – тем активнее он развивает и реализует себя.

В. И. Андреев предложил *идеальную модель творчески саморазвивающейся личности*. В этой модели ученый выделил ряд составляющих. *Мотивы и ценностные ориентации*: стремление актуализировать и усложнять творческие задачи и проблемы; стремление к максимальной творческой самореализации; глубокий творческий интерес к делу; стремление при любых условиях решить поставленную творческую задачу; любознательность; оптимизм, вера в успех своего дела. *Нравственные качества*: стремление к нравственному самосовершенствованию; толерантность; нравственная культура. *Гражданские качества*: социальная активность; способность отстаивать свои права; демократизм; гражданское мужество. *Интеллектуальные и деловые качества*: креативность, творческий подход к делу; компетентность; профессионализм; системность мышления; критичность мышления; прогностичность мышления. *Особенности характера и поведения*: направленность на созидательную творческую деятельность; способность ставить и решать все более сложные задачи и проблемы; участие в различных инновационных процессах и творческих проектах; трудолюбие; способности начатое дело доводить до конца. *«Само»-способности и «само»-процессы*: ясная, глубоко продуманная «Я-концепция» творческого саморазвития; творчески самоопределившаяся или активно самоопределяющаяся личность; способности к самоуправлению; способности к самосовершенствованию, личному и профессиональному росту; способности к творческой самореализации.

1.3 Творческая самореализация личности средствами группового тренинга

Многие студенты убеждены, что в профессиональной деятельности склонность к творческому началу останется не востребованной. Поэтому в процессе обучения важно показать будущему специалисту, как важно уметь формировать новое знание и где это на практике может пригодиться. **Творческая самореализация** предполагает продвижение саморазвивающегося человека от локального, навязанного извне саморазвития к формированию субъективной ценности саморазвития с его растущей целенаправленностью. Самореализация – это социально обусловленный процесс, который требует определенных благоприятных условий. Результатом развития способности к творческой самореализации должны стать устойчивая мотивация к самореализации, готовность к самореализации и овладение субъектом способностью самоуправления, включающей в себя: способность ориентироваться в ситуации, умение видеть проблему и анализировать противоречия; прогнозирование; целеполагание; планирование; принятие решения к действию; самоконтроль; коррекцию. Решению этих задач во многом способствует среда тренинга.

Методически грамотно организованный тренинг приводит к ряду *изменений*. *Во-первых*, развиваются и оптимизируются коммуникативные способности, что отражается в навыках общения и приемах межличностного оценивания. *Во-вторых*, растет социально-психологическая компетентность, умение ориентироваться в социальных ситуациях, понимать других людей, выбирать адекватные формы общения. *В-третьих*, повышается эффективность оперативной (регулирование своего поведения в конкретных кратковременных ситуациях) и перспективной саморегуляции (на протяжении длительного отрезка времени). *В-четвертых*, преодолеваются барьеры и защитные механизмы бессознательного, приводящие к трудностям самореализации. *В-пятых*, условия тренинга и опыт участия обращают личность к самопроцессам в реальной жизни: самоанализу, саморегуляции, самообразованию, самовоспитанию, саморазвитию.

Тренинг позволяет снимать стереотипы и оказывать помощь в решении личностных проблем. В тренинге каждый чувствует себя принятым и активно принимающим других, он пользуется доверием группы и учится доверять другим. *Главным достоинством этого метода* является высокая эффективность использования времени для самораскрытия, самоанализа и самореализации личности. Тренинговые занятия позволяют школьному психологу, социальному педагогу, проводящему занятия, глубоко и всесторонне изучить участников тренинга, понять основные особенности личности каждого из них, повлиять на отношения, которые сложились в среде школьников, изменить мировоззрение, настроить их на дальнейшую

самостоятельную работу над собой. Ценность психологического тренинга в работе с обучающимися заключается в том, что он, как никакой другой метод, создает условия для эффективной социализации, личностного роста и творческой самореализации.

Тренинг усиливает контекст обучения самореализации в трех *сферах*: знаний и способов их использования; умений, делающих процесс взаимодействия с другими людьми более эффективным; ценностей и взглядов. Обучение в тренинге носит творческий характер, потому что человеку не задают определенный стереотип, а предлагают самому найти наилучший способ решения проблемы, который отвечает его представлениям, ценностным ориентациям, интересам. Интерактивный характер тренинга выражается в том, что участник опирается на собственный жизненный опыт, который используется рефлексивно, что позволяет анализировать свои действия и адекватно ситуации применять полученные знания.

Помощь студентам в их саморазвитии и творческой самореализации может вестись в следующих *направлениях*:

- 1) углубление представлений студентов об особенностях их характера, потребностях, мотивах, привычках и способностях;
- 2) помощь студентам в осознании их профессиональных склонностей, интересов и способностей;
- 3) расширение сферы мыследеятельности студентов в направлении их профессионального и личностного самосовершенствования;
- 4) побуждение студентов к самовоспитанию и саморазвитию;
- 5) оказание помощи в поисках резервных возможностей по определению и преодолению барьеров самореализации: вредных привычек, слабости, неорганизованности и т. д.

Огромная роль в тренинговой работе принадлежит игре. Она позволяет свободно смоделировать или воссоздать ситуации творческого профессионального или личностного поиска. Саморазвитие и самореализация человека происходят в обществе, поэтому в значительной степени зависят от освоения им различных социальных ролей, которые могут отражать его общественное положение, являться способом выражения групповых норм и требований. Возможности ролевой игры заключаются в том, что человек временно «принимает» определенную социальную роль, «апробирует» ее и тем самым демонстрирует определенные поведенческие модели, которые, как он считает, соответствуют этой роли.

Игры помогают человеку увидеть особенности собственной жизни и почувствовать включенность в окружающий мир. Он лучше понимает всю сложность психических, социальных и организационных процессов общения между людьми, их взаимосвязь и учится их использовать. Интерактивные игры могут даже изменить жизненные установки участников.

Они становятся более терпимы к мнениям и ценностным ориентациям других людей, у них меняется представление о себе «реальном» и «идеальном». Они понимают, что могут целеустремленнее и эффективнее учиться, создавать что-то социально ценное не только в группе, но и в своей жизни, профессии и даже в обществе.

Именно тренинг – один из главных методов, который позволяют создать психологические условия для развития профессионального и личностного самосознания, актуализации внутренних ресурсов, дает возможность изменить свое поведение и отношение к миру и другим людям. Тренинг создает среду, где каждый может осознать и утвердить в себе творческое начало, проявить себя как целостную индивидуальность.

Вопросы для самоконтроля*

1 Дайте определение понятию «личность». Укажите общие положения, характеризующие сущность личности. В чем выражается субъектность личности?

2 Какое значение имеют самопроцессы в самореализации личности?

3 Раскройте содержание понятий «самореализация», «творчество», «творческая самореализация». Чем обусловлено обращение научного сообщества к проблеме творческой самореализации педагога?

4 Какие роли может брать на себя педагог в процессе своей профессиональной самореализации?

5 К каким позитивным личностным изменениям приводит среда тренинга? Укажите достоинства и преимущества тренинга в ориентации студентов на творческую самореализацию в профессии.

Контрольный тест*

Дополните утверждения и ответьте на вопросы, выбрав вариант (-ы) из предложенных.

1. В структуру личности не входит...

- а) направленность;
- б) знания, умения и навыки;
- в) индивидуально-типологические особенности;
- г) задатки и сущностные силы.

2. Процесс выявления, осмысления и осуществления личностью своих потенциальных возможностей называется...

- а) субъектностью;
- б) саморазвитием;
- в) самореализацией;
- г) самоосуществлением.

3. *Самосовершенствование характеризуется...*

- а) развитием себя в соответствии с врожденными особенностями;
- б) осознанным формированием и развитием личностных качеств;
- в) переоценкой себя и на ее основе развитием способностей;
- г) воплощением в жизнь всех своих сущностных сил.

4. *Основной смысл творческой самореализации педагога раскрывается в том, что он привносит как...*

- а) профессионал;
- б) психолог и педагог;
- в) организатор;
- г) личность.

5. *Главным достоинством тренинга как средства саморазвития и самореализации является...*

- а) высокая эффективность использования времени;
- б) использование активных методов групповой работы;
- в) интерактивное взаимодействие с целью самопознания;
- г) творческий характер самовыражения.

Обобщение и систематизация знаний**

1. О. А. Милинис вводит понятие «культура творческой самореализации» и рассматривает его как сложное личностное качество, характеристикой которого является высокий уровень знаний о творчестве, ценностно-смысловых ориентаций на творчество, профессионально-творческих компетенций и способности к творческому саморазвитию.

Что такое культура? Как вы думаете, чем обосновано выделение именно этих компонентов? Какой смысл вы вкладываете в понятие «культура творческой самореализации»? Приведите примеры.

2. Работа в микрогруппах. Используя материал лекции, покажите взаимосвязь самореализации с такими процессами, как самопознание, самоактуализация, саморазвитие, самовыражение, самоутверждение, самообразование и самовоспитание. Приведите примеры. Представьте свою работу в виде коллективного коллажа или опорной схемы.

3. Как известно, творчество подразумевает создание нового. Но как быть с тем новым, которое имеет антисоциальную направленность? Например, фашистские концлагеря, изощренные пытки в разные периоды развития цивилизации, изобретательность преступников, многообразные формы зловредности людей. Является ли такая деятельность творчеством? А это «творчество» способом самореализации? Ответ обоснуйте.

4. В литературе нет однозначного определения понятия «самореализация». Ее рассматривают как цель, ценность, результат, процесс, личностное качество. Проанализируйте интернет-источники, словари и другую научную литературу и наглядно покажите все многообразие подходов к определению сущности данного понятия.

5. Чем выше субъектность педагога, тем выше воспитанность детей, потому что личность субъекта как социально-психологический феномен является фактором развития другой личности. Педагог не должен играть роль идеального человека, а должен сыграть собственную роль ярко и искренне, выразить внешне то, что он проживает в данной ситуации.

Как вы понимаете содержание текста? Если вы согласны с тем, что конкретный педагог не идеальный человек, то не пугает ли вас положение о том, что ваш собственный образ – сильнейший фактор воспитания? Какие личностные качества, на ваш взгляд, вам нужно развивать?

6. Изучите свой уровень саморазвития в профессионально-педагогической деятельности используя тест «Рефлексия на саморазвитие» Л. Н. Бережнова [5, с. 411]. Каким уровнем стремления к саморазвитию вы обладаете? Что, в соответствии с полученными результатами, вам хотелось бы изменить? Какими основными личностными качествами должен обладать творчески самореализующийся в профессии человек?

Творческие задания***

1. Всем известно, что творчество – двигатель прогресса. История знает множество талантливых людей, чьи дела и достижения оставили яркий след в истории и оказали огромное влияние на общественное развитие. Например, еще со времен Гиппократ (V до н. э.) врачи, прослушивая работу внутренних органов, прикладывали ухо непосредственно к телу больного. Несомненно, способ не очень удобный. Французский анатом и врач Л. Лаэннек задумал его усовершенствовать. Но как? Однажды он обратил внимание на играющих во дворе детей. Один что-то царапал по торцу бревна, а второй на другом конце слушал. Тут же вспыхнула догадка: использовать в качестве посредника между больным и врачом полую деревянную трубку с утолщениями на концах. Было это в 1816 г. Новый прибор получил название стетоскоп.

Приведите примеры творчества в жизни людей, которые явились и открытием, и способом самопроявления их яркой индивидуальности. Форма презентации – творческая: стихотворение, эссе-размышление, инсценировка, доклад с комментариями.

2. Миниисследование. Предложите каждому члену группы назвать по 10 факторов (причин), которые мешают реализовать свой творческий потенциал в университете. Систематизируйте все названные факторы

по мере их значимости для вас. Попробуйте классифицировать эти причины в группы. На основании этого определите для себя условия, которые могут способствовать вам преодолевать барьеры на пути к максимальной реализации творческого потенциала.

3. Задание «Я – творчески самореализующаяся личность»

На основании проделанной работы и выполненных заданий, запишите в два столбика качества, характеризующие творчески саморазвивающуюся личность. В первый столбик – качества, которыми вы обладаете, с вашей точки зрения. Во второй столбик – те качества, которые могут мешают вам реализоваться как творческая личность. Время выполнения 10 мин.

Обсуждение. В процессе анализа создается общий банк качеств творческой личности. Для этого каждый выбирает из своего списка только два наиболее важных и вписывает их в общий лист. Когда работа закончена, организуется совместное обсуждение качеств, предложенных студентами. Студенты должны пояснить и аргументировать, почему данное качество, по их мнению, необходимо творчески самореализующейся личности.

После этого каждый сравнивает список качеств идеальной модели творчески самореализующейся личности со списком качеств, которыми он обладает. Каждый делает для себя самостоятельные выводы по совершенствованию качеств, необходимых для творческой самореализации, и отражает их в дневнике в виде плана.

4. Программа творческой самореализации может иметь следующую структуру: постановка целей → самопознание и самоанализ своих возможностей → план творческого саморазвития → практическая творческая реализация → рефлексия достигнутого.

Конкретизируйте данную программу на примере вашего опыта участия в каком-либо социально значимом мероприятии группы, факультета или университета. Оцените возможности образовательного пространства университета в формировании творческой личности.

5. Домашнее творческое задание.

5.1 Самоотчет и самопрезентация ведения дневниковых записей. Фиксирование проделанной работы. Свободное обсуждение.

5.2 На основании выполненного миниисследования сформулируйте для себя краткосрочную цель, наметьте пути ее достижения. Реализуйте. Попробуйте в течение недели тщательно вести самоанализ с целью систематизации своих наиболее типичных ошибок или барьеров на пути достижения поставленных задач. Подготовьтесь к самоотчету.

Социально-психологический практикум

1. Мозговой штурм «Педагог-новатор»

Известно, что творческая самореализация педагога связана с новаторством, т. е. привнесением и осуществлением новых, прогрессивных идей, приемов, методов в какой-либо деятельности. Но какой же он – образ педагога-новатора?

Инструкция. Студенты разбиваются на группы. Каждая группа получает задание написать перечень характеристик педагога-новатора (не менее 10). Первая группа с точки зрения самого педагога; вторая – администрации школы; третья – университета, готовящего специалиста-педагога; четвертая – современного учащегося.

На выполнение задания дается 10 мин. Затем каждая группа зачитывает свой список, аргументируя выбор характеристик. Организуется свободная дискуссия: характеристики по каждой группе записываются в таблицу на доске, отмечаются совпадения и вместе подводится итог: «Какой же он педагог-новатор?».

2. Упражнение «Все у меня в руках»

Цель: самоанализ личностного потенциала и рефлексия возможностей организуемого взаимодействия.

Инструкция: На листе бумаги А4 обводится ладонь, на пальцах записываются ответы на следующие вопросы: большой палец – «над этим я хотел бы еще поработать»; указательный – «здесь мне были даны конкретные указания»; средний – «это мне совсем не понравилось»; безымянный – «я себя чувствую»; мизинец – «осознал новое для себя».

Обсуждение. Участники высказывают актуальные для них моменты.

Литература

1 Андреев, В. И. Педагогика высшей школы. Инновационно-прогностический курс : учеб. пособие / В. И. Андреев. – Казань : Центр инновационных технологий, 2013. – 500 с.

2 Байлук, В. В. Человечествознание. Самореализация личности: общие законы успеха : монография / В. В. Байлук. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т. – 2011. – 383 с.

3 Самореализация личности: теоретико-эмпирические исследования / С. И. Кудинов [и др.]. – М. : Перо, 2015. – 209 с.

4 Спинжар, Н. Ф. Педагогика самореализации личности в профессиональном образовании : учеб.-метод. пособие / Н. Ф. Спинжар. – М. : МГУКИ, 2014. – 118 с.

5 Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – 2-е изд., доп. – М. : Психотерапия, 2009. – 544 с.

Тема 2

Тренинг личностного роста и творческая самореализация

2.1 Личностный рост и его критерии

В самом общем виде *личность* – это человек как субъект собственной жизни, ответственный за взаимодействие как с внешним миром, включая других людей («Отношения Я – Другие»), так и с внутренним миром, с самим собой («Я – Я – отношения»). Важнейшими *характеристиками* личности являются: целеустремленность, самостоятельность, активность, целостность, конструктивность, индивидуальность. Однако эти атрибуты личности не даны, а зависят от того, какие взаимоотношения сложатся у нее с внутренними и внешними силами. Г. А. Спижевой говорит о том, что личностный рост (ЛР) есть совокупность и гармоничное развитие таких составляющих, как «Я – Я – отношения» (отношения с самим собой, внутренняя гармония), «Отношения Я – Другие» (отношения с окружающим миром) и самореализация.

Исходя из гуманистических представлений, ЛР не является собственно развитием личности, но с чем его часто отождествляют. ЛР – это не усвоение каких-либо знаний, не освоение общественно-полезной деятельности, не формирование системы ценностных ориентаций или «активной жизненной позиции». Все эти аспекты усиливают разворот личности «от себя» и потому не способствуют ЛР. При всей важности процесса социализации ЛР является самостоятельной ценностью. *Главный психологический смысл ЛР* – освобождение, обретение себя и своего жизненного пути, самореализация и развитие всех основных личностных характеристик.

ЛР предполагает развитие потенциала человека. *Личностный потенциал* – совокупность индивидуально-психологических особенностей и характеристик индивида, наличных средств и возможностей в некоей области, выражающих его способность отталкиваться от внутренних устойчивых ориентиров и ценностей, хранить стабильность деятельности при внешнем давлении и в изменяющихся условиях. *Творческий потенциал* – это проявление заложенной природой социальности, духовности человека, его уникальности и неповторимости. Личностный рост связан со способностью человека формировать свою жизненную стратегию. *Жизненная стратегия* – это жизненная программа, «сценарий», который есть у каждого; это система ценностей и целей, реализация которых, согласно представлениям человека, позволяет сделать его жизнь наиболее успешной.

ЛР не тождествен продвижению человека по «лестнице возрастов»; это сложный многоаспектный процесс, следующий своей внутренней логике и имеющий всегда индивидуально-своеобразную траекторию. Как и самореализация, ЛР является непрекращающимся процессом развития потенциальных возможностей человека. *Основной закон ЛР* можно сформулировать опираясь на известную формулу К. Роджерса «если – то»: если есть необходимые условия, то в человеке актуализируется процесс саморазвития, естественным следствием которого будут изменения в направлении его личностной зрелости и самореализации. Таким образом, саморазвитие первично по отношению к самореализации.

Взаимодействие личности с собственным внутренним миром в целом не менее значимо, чем с миром внешним. Принципиально важным для человека является также признание и уважение его внутреннего мира другими людьми. Другими словами, полноценный ЛР возможен только в том случае, если интраперсональность (взаимодействие с внутренним миром) не будет подавляться интерперсональностью (взаимодействие с внешним миром), а будет конструктивно с ней сотрудничать.

Интраперсональные критерии личностного роста

Принятие себя. Это означает признание себя и безусловную любовь к себе такому, каков я есть; отношение к себе как личности, достойной уважения, способной к самостоятельному выбору; веру в свои возможности, доверие к собственной природе, организму.

Открытость внутреннему опыту переживаний. Это сложный непрерывный процесс, «поток» субъективных переживаний событий внутреннего мира и отражение событий мира внешнего. Зрелая личность более свободна от искажающего влияния защит и потому она более способна жить настоящим, прислушаться к внутренней реальности.

Понимание себя. Способность увидеть и услышать себя подлинного, сквозь наслоения масок, ролей и защит; адекватная и гибкая Я-концепция, чувствительная к актуальным изменениям и гарантирующая усвоение нового опыта, сближение Я-реального и Я-идеального.

Ответственная свобода. Это означает ответственность за осуществление своей жизни, выбор ценностей и независимость от давления внешних оценок. Это ответственность за актуализацию и творческую реализацию своей индивидуальности и самобытности.

Целостность. Важнейшее направление ЛР – усиление и расширение интегрированности и взаимосвязанности всех аспектов жизни человека, а особенно – целостности внутреннего мира и самой личности.

Динамичность. Внутриличностное единство и согласованность не означают статичности и завершенности. Наоборот, личность существует в постоянном, непрерывном процессе изменений. Зрелая личность – это становящаяся личность, и ее рост – есть способ ее существования.

Интерперсональные критерии личностного роста

Принятие других. Зрелая личность более способна к принятию других людей такими, какие они есть, к уважению их своеобразия и права быть собой, к признанию их безусловной ценностью и к доверию им.

Понимание других. Зрелая личность отличается свободой от предрассудков и стереотипов, способностью к адекватному, полному и дифференцированному восприятию окружающей действительности вообще и в особенности – других людей. Важнейший критерий ЛР – готовность вступать в межличностный контакт на основе сопереживания и эмпатии.

Социализированность. ЛР ведет ко все более эффективному проявлению фундаментального стремления человека – к конструктивным социальным взаимоотношениям. Человек в контактах с другими становится более открытым и естественным, но при этом и более реалистичным, гибким, способным жить с другими в максимально возможной гармонии.

Творческая адаптивность. Определяется готовностью смело и открыто встречать жизненные проблемы и справляться с ними, не упрощая, а проявляя творческую адаптацию к новизне конкретного момента.

Представление о ЛР основывается на позитивном видении изначальной природы человека и возможности развития внутреннего потенциала. В определении понятия ЛР выделяют две противоположные тенденции – «западная» и «восточная». Западную точку зрения на личностный рост раскрывают понятия *индивидуации* или саморазвития. *Индивидуация* означает становление единого, цельного существа, путь к личности, самореализация. Целью и кульминацией процесса индивидуации является развитие самости как наиболее полного выражения индивидуальности. Саморазвитие выражается в осознанном усилении наиболее эффективных личностных характеристик. Восточная тенденция, истоком которой являются йога, дзэн и суфизм и которая нашла свое выражение в так называемой «трансперсональной психологии», видит рост в добровольном отказе от эго и «самости» в пользу надиндивидуального целого.

Каким образом личностный рост связан с творческой самореализацией? ЛР – это целеустремленный процесс усовершенствования человека, стремление стать лучше. ЛР считают все ситуации, факторы и возможности, которые приближают индивида к достижению идеала. Отмечено, что зачастую человек ставит перед собой цель стать таким, как его идеал. Творческая самореализация исключает данный путь, так как в процессе таковой человек находит себя, раскрывает и развивает свой талант, а не подражает кому-то другому. Именно установка на творческую самореализацию способствует достижению многих других целей, а главное – такой путь становится индивидуальным. В подражании найти себя невозможно, поскольку это всего лишь очередная роль, которую примеряет человек.

2.2 Тренинг личностного роста: понятие, сущность, задачи

Мы определили, что личностный рост напрямую связан с саморазвитием и творческой самореализацией как поиском себя и раскрытием своей неповторимой индивидуальности. В связи с этим тренинг личностного роста (ТЛР) – это психологический тренинг, направленный на совершенствование индивидуальных качеств, содействующих успеху человека, его творческому саморазвитию и самореализации. ТЛР формируют умение принимать себя и свою природу, ставить перед собой цели и достигать их, управлять собой и своим образом жизни. Они направлены на качественные позитивные изменения, позволяют выйти за рамки стандартного мышления, получить доступ к своим внутренним ресурсам. Активное использование ТЛР позволит приобрести навыки и компетенции, необходимые для полноценной жизни и творческой самореализации.

Психологи так же, как и психотерапевты, с большой ответственностью подходят к формулированию целей и задач предстоящей работы. Это касается и тренингов, в частности тренингов личностного роста. Психолог никогда не сформулирует цель: «Обеспечить личностный рост», поскольку личность развивается сама, самостоятельно. Психологи могут только способствовать, помогать, создавать условия для развития личности изнутри. Поэтому *основная цель* ТЛР – создание условий для личностного роста участников тренинга, стимулирование внутренних механизмов саморазвития и самореализации личности. В структуре личности можно выделить три составляющие, содержание и развитие которых свидетельствует о ее зрелости.

1. *Познавательная составляющая* включает представления человека о себе, других и мире. Зрелая здоровая личность отличается тем, что:

- оценивает себя как активного субъекта жизнедеятельности, совершающего свободные выборы и несущего за них ответственность;
- воспринимает других людей как уникальных и равноправных участников процесса жизнедеятельности;
- воспринимает мир как постоянно изменяющееся, а потому всегда новое и интересное пространство для реализации своих возможностей.

2. *Эмоциональная составляющая* зрелой личности включает:

- способность доверять своим ощущениям и рассматривать их как основу для выбора поведения;
- принятие себя и других, искренний интерес к другим людям;
- заинтересованность в восприятии мира, прежде всего – его позитивных сторон;
- способность переживать сильные положительные и отрицательные эмоции, соответствующие реальной ситуации.

3. *Поведенческая составляющая* состоит из действий по отношению к себе, другим людям и миру. У зрелой личности она следующая:

- действия направлены на саморазвитие и самореализацию;
- по отношению к другим поведение основано на доброжелательности и уважении их личности;
- по отношению к миру поведение направлено на преумножение, восстановление его ресурсов за счет своей творческой деятельности в процессе самореализации и бережное обращение с уже имеющимися.

В связи с этим ТЛР нацелен на решение следующих *задач*:

- развитие адекватной самооценки и понимания самого себя;
- развитие потребности в познании других людей, гуманистического отношения к ним;
- формирование жизненных целей и планов, осознание и корректировка ценностных ориентаций;
- развитие эмоциональной устойчивости в сложных жизненных ситуациях;
- развитие умений преодолевать жизненные трудности;
- самопознание внутреннего и внешнего мира и ориентация в нем.

ТЛР является частным случаем группового психологического тренинга. Основной задачей, которую решают ТЛР, является преодоление трудностей, возникающих в реальной жизни, с помощью навыков, полученных во время тренинга. Считается, что полученный опыт учебно-тренинговой группы станет своеобразной «прививкой», которая впоследствии позволит выработать «иммунитет». Разумеется, даже самый лучший тренинг не сможет подготовить человека ко всем возможным негативным ситуациям и тем более не гарантирует успешную самореализацию. Однако он поможет избежать самых грубых ошибок и снимет остроту возможного стресса, которые несомненно возникают в реальной жизни.

Во время ТЛР при помощи разных техник участники стараются осознать и преодолеть свои психологические проблемы, препятствующие решению жизненных и профессиональных задач. Каждый участник такого тренинга при помощи остальных участников и тренера может осознать свои страхи, избавиться от своих внутренних барьеров, понять, как его воспринимают окружающие. Это позволяет выявить и в будущем эффективнее применять свои положительные качества, сформировать реальную оценку своих способностей, изучить свои ошибки и недостатки. Основным *результатом* успешно проведенного ТЛР должны стать возросшая адекватная самооценка, снятие барьеров в общении, изменение основной стратегии поведения. Все эти факторы создают основу для внутреннего личностного роста и развития.

Социально-психологические тренинги разнообразны. Их объединяют общие принципы и методические аспекты организации, формы работы в рамках занятия, используемые тренером методы и техники. Вместе с тем каждый вид группового тренинга имеет свои отличительные *специфические черты*. В ТЛР они следующие: а) нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии; б) наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек); в) применение активных методов групповой работы и рефлексивных техник; г) атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности; д) акцент на взаимоотношениях между участниками в ситуации «здесь и теперь»; е) соблюдение общих методологических принципов групповой работы.

ТЛР позволит овладеть навыками общения, использования временных ресурсов, усиления различных моральных качеств. По направленности работы ТЛР делятся на следующие виды:

– *тренинги развития личности* – обучают общим вопросам, помогающим в широком круге ситуаций (например, научиться видеть в себе и людях лучшие черты и сильные стороны, освоить уверенное поведение, развить эмоциональную выразительность);

– *психотерапевтические тренинги* – включают разнообразные процессы, специализированные процедуры и мягкие упражнения, помогающие людям лучше справиться с жизненными и личностными трудностями (например, преодоление кризисов);

– *тренинги состояний* – связаны с преодолением страхов и других внутренних барьеров (например, тренинг хождения по углям);

– *исследовательские тренинги или тренинги «со-бытие»* – помогают разобраться в своих ограничениях и достоинствах, получить эмоциональный опыт их осознания и принятия, самоисследование своего Я;

– *трансформационные тренинги* – работают с глубинными (базовыми) убеждениями, ценностями и состояниями (прямо в ходе тренинга у человека происходят сильные внутренние изменения: прорыв, инсайт, озарение, прощение и т. д., которые позволяют человеку открыть, понять или осознать что-то новое в своей жизни).

Важно отметить, что на вопрос о занятиях саморазвитием каждый отвечает по-своему. Кто-то нуждается в личностном росте для того, чтобы научиться правильно общаться с людьми, наладить отношения с окружающими, а кто-то хочет достичь высот в продвижении по карьерной лестнице. Кого-то интересует развитие своего творческого потенциала, а кто-то не может найти свою «нишу» в жизни. В процессе проведения ТЛР необходимо делать акцент на индивидуальности, жизненных целях и потребностях (в сочетании со способностями и возможностями).

2.3 Методические средства, используемые в тренинге личностного роста

Все тренинги призваны создать благоприятные условия для личностного роста ее участников. Для ТЛР важен сам факт движения. Процесс личностного роста целостный, взаимосвязанный, и рост в одном «личностном измерении» способствует продвижению в других. Открытие и обретение себя дают возможность стать более свободным и ответственным, дружелюбным и открытым, творческим и, в конечном итоге, – более зрелым и способным максимально использовать свой потенциал в жизни и профессиональной деятельности, а также воспринимать мир не как угрозу, а как условие для самореализации.

В ТЛР ведущим используются те же приемы, техники и методические средства, что и в других видах тренинга: психогимнастика, групповая дискуссия или ее элементы, рефлексивные и медитативные техники, игры и игровые приемы. Однако акцент преимущественно делается на самом процессе саморазвития и личностного роста. Рассмотрим подробнее содержание основных психотерапевтических техник и упражнений ТЛР.

Разминочные, разогревающие техники и упражнения

В начале занятий могут быть проведены подвижные игры, невербальные техники, психогимнастические упражнения, которые позволяют создать высокий уровень открытости, доверия, эмоциональной свободы и такое состояние каждого участника, которое позволяло бы успешно работать, продвигаться вперед в содержательном плане. Вот пример такой разминки.

Упражнение «Приветствия»

Инструкция. Давайте поприветствуем друг друга. Для этого необходимо в течение минуты охватить как можно большее количество участников группы. Можно приветствовать одного участника несколько раз.

Обсуждение. Как вы чувствовали себя во время упражнения? Контакт с кем из членов группы вам запомнился? Что к этому привело?

Формирование и развитие «Я-образа»

Процесс формирования и развития «Я-образа» является центральным в ТЛР. «Я-образ» – явление субъективное, он складывается как отражение социальных оценок, мнений других людей, сравнения себя и результатов своих действий с другими людьми и результатами их действий. Для построения и осознания «Я-образа» человеку нужно осознать и проанализировать, как он смотрит на других, как другие воспринимают его, а также какие чувства он испытывает по поводу мнения других о себе. Формируя свой «Я-образ», личность социализируется и самореализуется. Упражнения

по формированию «Я-образа» направлены на активизацию самоанализа и получение «обратной связи» в психологически безопасной обстановке. В ходе их выполнения у участников вырабатывается чувство уважения к себе и другим людям, а также адекватная (не завышенная и не заниженная) самооценка. Для этого все занятия должны протекать исключительно в доброжелательной атмосфере, без давления и назиданий.

Эмоционально заряженные споры на занятии – нормальное явление. Они могут повысить эффективность обучения. Но важно внимательно отслеживать вербальные и невербальные признаки агрессивности. Если спор перешел рамки допустимого, то можно попросить каждого члена группы рассказать о своих чувствах, когда их оскорбляют или унижают, особенно, если они не в состоянии себя защитить; попросить объяснить, что им нужно, чтобы чувствовать себя защищенным. Затем полезно коллективно обсудить другие, цивилизованные методы разрешения конфликтов.

Упражнение «Как мне это здорово удается»

Инструкция. Каждый по очереди рассказывает группе о каком-либо умении, навыке или деле, которое ему особенно удается. Важно подчеркнуть, когда это начало получаться, и чувствах по этому поводу. Если речь пойдет о каких-либо «предметных» успехах – в приготовлении пищи, шитье, ремонте, танцах – важно рассказать о том, для кого это делается и как вы узнаете о том, удастся ли вам доставить кому-то удовольствие.

Обсуждение. Что нового вы узнали об участниках группы? Что чувствовали, когда говорили сами и когда слушали других? Чей рассказ вас особенно затронул? Как вы думаете, почему?

Упражнение «Я-реальный», «Я-идеальный», «Я в будущем»

Инструкция. Нарисуйте рисунки: «Я-реальный», «Я-идеальный», «Я в будущем». Можно рисовать как угодно, в том числе изображать себя в виде каких-нибудь животных. Можно изображать и окружающие предметы, но главное – себя. Качество рисунка значения не имеет.

Обсуждение. На занятии участники представляют свои рисунки на всеобщее обозрение (можно их развесить на стене). По рисункам им предлагается ответить на следующие вопросы: Каков «Я-реальный»? Каков «Я-идеальный»? В чем основные отличия «Я-реального» от «Я-идеального»? Как можно приблизить «Я-реальное» к «Я-идеальному» и что я для этого делаю и буду делать в будущем? Кем я буду? Как этого достигнуть? Что я сейчас делаю для этого?

Тренировка памяти и навыков саморегуляции

Проблемы с памятью, неумение регулировать свое эмоциональное состояние, вовремя сбросить напряжение могут существенно влиять на повседневную или профессиональную жизнь человека. Из-за недостатка этих навыков, человек попадает в неловкое положение: может забыть

важное дело, перепутать имена, вести себя несдержанно и потом жалеть об этом. Все это снижает самооценку личности. Поэтому тренировка памяти и развитие навыков саморегуляции является неотъемлемой частью личностного роста.

Упражнение «Аукцион»

Инструкция. По типу аукциона предлагается назвать как можно больше способов, помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим группы, фиксируются на доске. Назвавшего наибольшее количество способов участники группы приветствуют аплодисментами (возможен приз).

Обсуждение. Какие способы вам видятся наиболее эффективными? Какие из перечисленных способов вы уже использовали в повседневной жизни? Что из указанного вы примете на заметку?

Развитие навыков общения

Для успешной самореализации важную роль играет общение. Именно в нем личность и проявляется, и формируется. Поэтому значительная часть ТЛР посвящена развитию навыков общения. Существует также отдельное направление в тренинговой работе – тренинги общения. Занятия в ТЛР должны быть ориентированы на создание сознательных коммуникативных умений и формирование реалистической уверенности в себе (но не самоуверенности!). Участники имеют возможность овладеть необходимыми умениями выслушать и понять другого, высказать свое мнение или желание так, чтобы убедить собеседника и сделать его своим партнером.

Упражнение «Качели»

Инструкция. Важный навык – умение построить свою речь в соответствии со своими целями и ролью относительно собеседника. В разных ситуациях один и тот же человек может командовать или подчиняться. Смену двух этих крайних позиций можно сравнить с качелями: когда командуем, качели оказываются наверху, когда просим, качели – внизу. Участники объединяются в пары. Один просит другого что-нибудь дать или сделать сначала в требовательной, жесткой форме, а потом мягко. Далее идет смена ролей, смена партнеров по кругу.

Обсуждение. Ваши эмоции в каждой ситуации. Что было сложнее: требовать или заискивать? С чем, по-вашему, это связано?

Упражнения, направленные на самопознание

Они позволяют установить собственные правила личностного развития. Самопознание подразумевает обнаружение положительных или негативных качеств, а также самосовершенствование, анализ допущенных ошибок в прошлом и работу над собой. Каждая личность обладает сильными сторонами, но не все могут их обнаружить и, тем более, заставить

доминировать. Сильные стороны прячутся за комплексами, заниженной самооценкой, стилем родительского воспитания. Именно упражнения на углубление процессов самораскрытия, развития умений самоанализа и преодоления психологических барьеров помогут обрести внутренний стержень, найти те качества, которые станут опорой в продвижении по жизненному пути и самореализации.

Упражнение «Комиссионный магазин»

Инструкция. Для того, чтобы больше узнать друг о друге и о себе самом давайте поиграем в комиссионный магазин. Товары, которые принимает продавец – это человеческие качества, например, доброта, глупость, открытость. Участники записывают на карточку черты своего характера, как положительные, так и отрицательные. Затем предлагается совершить торг, в котором каждый из участников может избавиться от какого-то ненужного качества, или его части, и приобрести что-либо необходимое. Например, кому-то не хватает для эффективной жизни красноречия, и он может предложить за него какую-то часть своей уравновешенности.

Обсуждение. Какие трудности у вас возникали в ходе игры? Какие навыки позволили вам успешно справиться с заданием? Довольны ли вы результатом торга?

Вопросы для самоконтроля*

1 Что такое личностный рост? Покажите его взаимосвязь с творческой самореализацией.

2 Сформулируйте основной закон личностного роста. Перечислите интраперсональные и интерперсональные критерии личностного роста. Оцените их значение и влияние в жизни человека.

3 Определите возможности тренинга личностного роста в творческом и самореализации личности. Охарактеризуйте направления тренинга личностного роста.

4 Какие методические средства может использовать психолог при проведении тренингов личностного роста?

Контрольный тест*

Дополните утверждения и ответьте на вопросы, выбрав вариант (-ы) из предложенных.

1. *Главный психологический смысл личностного роста состоит...*

а) в усвоении системы знаний;

- б) в обретении себя, самореализации;
- в) в установлении гармонии с собой;
- г) в формировании системы ценностных ориентаций.

2. *Проявление заложенной природой социальности, уникальности и неповторимости – это...*

- а) личностный потенциал;
- б) индивидуализация;
- в) жизненная стратегия;
- г) творческий потенциал.

3. *Признание себя, отношение к себе как к личности, достойной уважения является характеристикой такого критерия личностного роста, как...*

- а) открытость опыту;
- б) принятие себя;
- в) понимание себя;
- г) целостность.

4. *Неправильно сформулированной целью тренинга личностного роста является...*

- а) обеспечение личностного роста;
- б) стимулирование внутренних механизмов самореализации;
- в) создание условий для личностного роста;
- г) формирование навыков, необходимых для полноценной жизни.

Обобщение и систематизация знания**

1. Существует изречение: «Продать рыбу или удочку для ловли рыбы». Как вы понимаете данное высказывание? Как оно соотносится с темой лекции? Можем ли мы утверждать, что тренинг будет эффективным на все 100 %? Ответ обоснуйте.

2. Творческая презентация методов тренинга личностного роста.

Работа в микрогруппах. Каждая микрогруппа выбирает себе ту или иную группу методических средств, используемых в тренингах личностного роста. Задача студентов – подготовить презентацию выбранных методов в творческой форме.

3. Подумайте над следующими тезисами.

«Если вы можете держать кисть, значит, вы способны рисовать».

«Если вам дано двигаться, значит, вы способны танцевать».

«Если можете издавать звуки, значит, способны петь».

Какой философский смысл содержится в данных высказываниях? Согласны ли вы с тем, что каждый человек наделен творческим потенциалом? Докажите, что всякий вид деятельности предоставляет возможности для творческого саморазвития и самореализации. Приведите примеры.

4. Личностный рост включает в себя создание самим собой новых стратегий принятия решений, а также реализации своих задач. Представьте

свой личностный рост в виде лестницы достижений в познавательной, эмоциональной и поведенческой сферах.

С чего бы вы начали свой личностный рост сейчас? Что хотели бы изменить или развить в себе? Какие предпосылки к творческой самореализации в профессиональной сфере заложили бы уже сегодня?

5. Осуществите самооценку творческого потенциала [4, с.65]. Какие результаты вами получены? Считаете ли вы необходимым развивать свои творческие способности? Отрадите результаты в дневнике.

Творческие задания***

1. Синквейн – это стихотворение, содержащее пять строк, и которое требует синтеза информации и материала в кратких выражениях. Составление синквейнов является формой свободного творчества, требующей от автора умения анализировать и выделять в информационном поле наиболее значимые элементы, делать выводы и кратко их формулировать. Схема синквейна выглядит следующим образом: *первая строка* – тема синквейна: одно слово, которое обозначает объект или предмет, о котором пойдет речь; *вторая строка* – два слова (прилагательные или причастия), дающие описание признаков и свойств выбранного объекта; *третья строка* – образована тремя глаголами или деепричастиями, описывающими характерные действия объекта; *четвертая строка* – фраза из четырех слов, выражающая личное отношение автора к описываемому объекту; *пятая строка* – одно слово-резюме (метафора), характеризующее суть предмета или объекта. Например:

Общение –

Вербальное, невербальное

Беседовать, контактировать, взаимодействовать.

Процесс установления, развития контактов.

Коммуникация.

Предложите свой вариант синквейна, используя усвоенный материал лекции или всего курса «Теория и методика тренинга».

2. Прочитайте одностишия.

Как я устал от личностного роста... Не я один без личностного смысла... Ваш идеал далек от идеала... Не доводи меня до совершенства... В какой среде тебя сформировало... От кризисов страшует только кома... Не вкладывайте душу в пирамиды...

Эти одностишия сформулировал современный российский психолог Д. А. Леонтьев. Ваша задача: а) сформулировать по 2–3 аналогичных высказывания; б) креативно завершить имеющиеся афоризмы. Работу можно

выполнять в микрогруппах. Какие трудности возникали при выполнении задания? Каких ресурсов не хватало для его выполнения?

3. Проведите самоанализ своего времени обучения в вузе. Наглядно представьте в виде схемы возможности для творческого саморазвития и самореализации, которые были обеспечены образовательной средой университета. Всегда ли вы использовали самореализационный потенциал факультета или университета? Что мешало вам включаться в процесс осознанного саморазвития и самореализации? Изменилось ли ваше отношение к вопросу творческой самореализации в вузе после выполнения данного упражнения.

4. Домашнее творческое задание.

4.1 Самоотчет и самопрезентация ведения дневниковых записей. Фиксирование проделанной работы. Свободное обсуждение. Поощрение лучших работ.

4.2 Я-концепция – это относительно устойчивая система представлений индивида о самом себе, осознаваемая, рефлексивная его часть. Под влиянием внешних и внутренних факторов в процессе социализации и самореализации Я-концепция развивается, формируется и изменяется. Для выстраивания «Я-концепции» творческой самореализации ответьте на ряд вопросов, представленных в таблице.

Вопросы для размышления и ответа	Я-концепция			
	в про- шлом	сего- дня	в бу- ду- щем	степень и характер саморазвития
1. Мои приоритетные цели, или чего я хочу добиться? 2. Мои увлечения, интересы. 3. Уровень моих творческих способностей (по 10-балльной шкале) к виду деятельности, которая представляет для меня наибольший интерес? 4. Что ценю в людях? 5. Какие личностные качества мне удастся усовершенствовать? 6. Какие я допускал ошибки, а какие я бы не хотел совершить в будущем? 7. Какими творческими делами я проявил себя в прошлом, что стремлюсь реализовать сейчас и в чем я планирую реализовать себя в будущем? 8. Мои творческие успехи и достижения? 9. Мои типичные трудности. 10. Как я их преодолевал, преодолеваю и планирую преодолевать? 11. Каковы мои три главных принципа или правила жизни? 12. В чем я вижу смысл своей жизни?				

Социально-психологический практикум

1. Упражнение «Без маски»

Цель: осознание связи эмоций и личных достижений.

Инструкция. Все участники поочередно берут карточки, которые лежат на столе, и пишут на них незаконченное предложение, касающиеся каких-то серьезных переживаний. Если не удастся придумать, можно использовать один из примеров: «Мне в особенности не нравится, когда...»; «Мне знакомо острое ощущение одиночества. Помню...»; «Однажды меня напугало то, что...»; «Даже близкие люди иногда не понимают меня. Однажды...»; «Помню случай, если мне стало стыдно, я...» и др.

Затем карточки кладутся на стол. Далее каждый участник берет карточку (но не свою!) и сразу четко и с соответствующей интонацией завершает фразу. Группа прислушивается к интонациям, голосу и пытается оценить, кому принадлежит данное высказывание.

Обсуждение. Какие чувства вызвало у вас задание? По каким критериям вы определяли автора высказывания? Влияют ли эмоции на достижения нами поставленных целей? Каким образом?

2. Упражнение «Уникальность»

Цель: осознание своей уникальной траектории саморазвития.

Инструкция: «Каждый из нас уникален и эта уникальность проявлялась на протяжении всех занятий. Посмотрите внимательно друг на друга и осознайте, чем запомнился вам этот человек, а главное, что в нем изменилось за время работы. Бросая мяч, сообщите товарищу, которому он адресован, чем вам запомнилась его неповторимость».

Обсуждение. Сложно ли было определить то особенное, что есть в человеке? Что нового узнали о себе?

Литература

- 1 Блинова, В. Л. Психологические основы самопознания и саморазвития : учеб.-метод. пособие / В. Л. Блинова, Ю. Л. Блинова – Казань : ТГГПУ, 2009. – 222 с.
- 2 Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учеб. пособие / Д. М. Рамендик. – М. : ФОРУМ ; ИНФРА-М, 2007. – 176 с.
- 3 Спижевой, Г. А. Личностный рост / Г. А. Спижевой. – М. : Диля, 2015. – 160 с.
- 4 Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – 2-е изд., доп. – М. : Психотерапия, 2009. – 544 с.

Тема 3

Креативность и творческая самореализация личности

3.1 Сущность креативности

Способность к творчеству, поиск необычных путей к достижению цели, видение мира особенным образом – все это является креативностью. В современном мире человек вынужден быстро меняться, непрерывно расти и развиваться, чтобы быть востребованным обществом. Креативность создает благоприятные условия для целостного развития личности, ее самораскрытия, самодостаточности и самореализации. В самом общем виде креативность понимается как общая способность к творчеству.

Креативность – это творческие возможности человека, которые могут проявляться в мышлении, чувствах, общении, отдельных видах деятельности, характеризовать личность в целом и/или ее отдельные стороны, продукты деятельности, процесс их создания. В определении сущности креативности акцент делается на следующих: а) *продуктах*, создаваемых благодаря ей: креативность как способность порождать нечто новое и оригинальное; б) *на процессах*: креативность как разновидность творческого мышления, высокоразвитое воображение, эстетическое мировосприятие; в) *на личностных качествах*: креативность как открытость к новому жизненному опыту, независимость, динамичность, оригинальность, самобытность личности; г) *на внешних условиях*: креативность как способность продуктивно действовать в ситуациях с высокой степенью неопределенности, где отсутствуют заранее известные алгоритмы, гарантированно ведущие к успеху.

Определим ряд *особенностей* креативности. *Во-первых*, поле для проявления креативности – это не только виды деятельности, традиционно относимые к творческим (рисование, искусство, игра на сцене), но и любые жизненные ситуации, в которых присутствуют новизна и неопределенность. *Во-вторых*, креативность – это не единичная способность, а комплекс особенностей интеллекта и качеств личности, а также общая жизненная позиция человека. Она не сводится ни к какому-то единичному психологическому качеству, ни к специальным творческим способностям (художественным, музыкальным). *В-третьих*, креативность неспецифична, она не является жестко связанной с конкретными видами деятельности, а может активизироваться в самых разных ситуациях. Ее тренировка в каком-то одном виде деятельности ведет к тому, что она начинает ярче проявляться и в других видах. *В-четвертых*, креативность в той или иной

степени свойственна всем людям, а не является уникальным психологическим качеством, «печатью гения». Степень ее выраженности может существенно различаться, однако у большинства людей она вполне достаточна для того, чтобы творчески подходить к решению жизненных проблем. Если этого не происходит, то проблема обычно не в отсутствии творческих способностей, а в неумении ими пользоваться. *В-пятых*, креативность управляема и развиваема – ее можно активизировать и тренировать посредством специально смоделированных игровых ситуаций и упражнений.

Креативность проявляет себя многообразно. Это – быстрота, гибкость, точность, оригинальность мышления, богатое воображение, чувство юмора, приверженность высоким эстетическим ценностям, степень детализации образа проблемы. Существенным условием актуализации этой способности является самообладание и уверенность в себе. Креативность необходима человеку и в деятельности, и в общении, и в повседневной жизни. Креативный человек обладает большей, по сравнению с другими людьми, привлекательностью в общении. Креативность выступает способом самореализации, мощным фактором развития личности, определяющим ее готовность изменяться, отказываться от стереотипов. Как и в чем конкретно проявляется креативность? По каким признакам можно выделить из толпы креативного человека? По мнению психологов, это:

1. Креативные люди – это смелые люди. Они не боятся пробовать новое, охотно делятся своими мыслями и идеями с другими.

2. Легко разбираются в самых запутанных переплетениях информации. Любую полученную информацию подвергают критическому осмыслению, никогда не идут на поводу у толпы. Интуиция для них не менее важный инструмент принятия решений, чем логика.

3. Креативные люди всегда в поиске решений, ответов, знаний и идей, им интересен сам процесс, а не только результат. Чем труднее задача, тем охотнее за нее возьмется творческий, креативный человек.

4. У креативных людей отличное чувство юмора.

5. Креативные люди – прекрасные учителя. Они легко объясняют трудные для понимания вещи другим, прослеживают связь между имеющимся материалом и создают из него новое.

6. Креативные люди – новаторы и не терпят границ и рамок. Они постоянно расширяют свой кругозор, примеряют на себя новые точки зрения. Они с интересом берутся за тестирование новых идей и оказываются в будущем конкурентоспособными.

К критериям креативности относятся: а) создание нового с использованием того, что есть; б) гибкость и оригинальность ума; в) восприимчивость – умение замечать необычные детали, неопределенности и противоречия, быстрая переключаемость с одной идеи на другую; г) предрасположенность

к синтезу и анализу; д) метафоричность – готовность работать в нестандартных условиях, склонность к ассоциациям, умение видеть в сложном простое и наоборот; е) способность разрабатывать свои идеи в деталях; ж) умение генерировать большое количество разнообразных идей; з) удовлетворенность – итог работы креативной личности.

При изучении креативных людей обнаруживается немало примечательных особенностей. Самой интересной оказалось сочетание у творческих личностей интеллектуальной зрелости и «детских» черт характера. Существует ряд интеллектуальных характеристик, служащих предпосылками того, что человек, оказавшись в подходящих для этого условиях, легко освоит деятельность и создаст нечто новое. Например, когда на голову Ньютона упало яблоко и вдохновило его на развитие общей теории тяготения, оно ударило по «объекту, наполненному информацией».

Анализ биографий людей, достигших значительных успехов в художественном или научном творчестве, показывает, что окружающие характеризуют их как «больших детей». Это одно из внешних проявлений высокой степени открытости к новому опыту. Такое состояние слабо совместимо со скепсисом, излишней прагматичностью и серьезностью. Именно поэтому психолого-педагогические технологии развития креативности носят игровой характер, подразумевают действие понарошку, «как будто».

Креативность связана со способностями. *Способности* – это предпосылки к успешному освоению какой-либо деятельности, обеспечивающие человеку максимальный успех в решении разнообразных задач. Под *творческими способностями* понимают характеристики, которые позволяют продуктивно осваивать деятельность, направленную на получение результатов, обладающих новизной. Возраст 3–5 лет является наиболее сензитивным для развития творческих способностей, а с 6–7 лет развитие креативности постепенно замедляется. Это было доказано психологом Дж. Лэнгом. Он протестировал уровни креативности разных возрастных групп и выяснил, что мы все рождаемся с тем или иным творческим потенциалом. И только с течением жизни становимся менее креативными.

Специалисты выделяют *три уровня креативности*:

1) *стимульно-продуктивный уровень*. Креативность низкая, но начинает все быстрее применять алгоритм мотивации извне;

2) *эвристический уровень*. Это переход к поиску, созданию новых средств постановки цели, т. е. мотивацию изнутри;

3) *креативный уровень*. Это не только поиск эвристик, но и постановка собственной цели. Выход за пределы проблемной ситуации.

Различают *два типа мотивации на проявление креативности*: внутреннюю и внешнюю. *Внутренняя* – это желание лучше выполнять свою работу и получать все необходимые для этого знания и навыки. *Внешняя* –

жажда поощрения или награды, непосредственно не связанной с самой работой. Доказано, что внешняя мотивация мешает проявлению креативности, поскольку люди чувствуют, что контроль над их деятельностью находится в руках того, кто их поощряет.

Есть известный эксперимент, воспроизводимый уже более 60 лет и подтверждающий эти выводы. На столе лежит коробка с кнопками, свеча и спички. Испытуемым нужно было зажечь свечу и прикрепить ее к стене так, чтобы воск не попадал на стол. Когда в качестве награды им предложили деньги, люди находили решение медленнее, чем те, кому эту ситуацию представили просто как интересную задачку. Решение таково: коробка из-под кнопок прикрепляется к стене этими же кнопками, а в нее ставится свечка. Сложность тут в том, что человеку нужно иначе воспринимать коробку: не как емкость для кнопок, а как инструмент.

Какие же внутренние послы мотивируют креативных людей? Как правило, это чувство признания, доверия и уважения, возможность экспериментировать, выполнять свою работу еще лучше и досконально знать, что происходит. Также всем нравится быть частью команды. Для обозначения людей, мотивированных изнутри, есть термин «аутотелик» или «самоцельный». Другими словами, они сами ставят себе цели и мотивируют себя на их выполнение. Самоцельный человек с гораздо большей вероятностью будет креативным, чем тот, кого мотивируют снаружи. В том случае, когда креативность мотивирована изнутри, она является подлинным средством и способом творческой самореализации.

3.2 Возможности тренинга креативности в творческой самореализации личности

Чтобы человек систематически использовал свои творческие возможности в ситуациях профессиональных и бытовых затруднений и сделал креативность своим «стилем жизни», самоцелью и способом творческой самореализации, необходимы два важных условия. *Во-первых*, это сочетание личностных качеств, при котором человеку комфортно в ситуациях изменений, неопределенности. *Во-вторых*, собственный выбор человека, в соответствии с которым он не стремится сделать свою жизнь полностью предсказуемой и находит ситуации изменений приемлемыми для себя.

Для нетворческого человека наиболее свойственной оказывается ситуация гомеостаза, уравновешенности внутреннего состояния и условий внешней среды. Находясь в таком «равновесии», человек по своей инициативе стремится его не нарушать. А когда жизненные обстоятельства начинают изменяться, активность человека направлена на то, чтобы

восстановить это «равновесие» не столько путем активного изменения ситуации, сколько приспособления к ней. Такие люди руководствуются принципом «решаем проблемы по мере их поступления». Креативные же люди, наоборот, склонны к активному нарушению равновесия между собой и тем, что их окружает. Они склонны активно и позитивно преобразовывать среду, а не пассивно приспосабливаться к ней.

Тренинг креативности рассматривается как процедура самореализации и «самонаучения» в условиях решения нестандартных задач: профессиональных, личностных, социальных и т. д. Пространство тренинга создает необходимые условия для развития творческой личности, ее саморазвития и самосовершенствования, что в совокупности обеспечит творческую самореализацию личности. К. Роджерс сформулировал два главных психологических условия тренингового взаимодействия, способствующих созидательному творчеству и самореализации. *Во-первых*, это психологическая безопасность, достигаемая за счет признания безусловной ценности индивида и отсутствия внешнего оценивания результатов его труда. *Во-вторых*, психологическая свобода, достигаемая через полное творческое самовыражение мыслей, чувств и состояний.

Креативность как качество самореализующейся личности входит в так называемую большую пятерку черт личности (модель личности, включающая в себя пять общих и относительно независимых черт), обоснованность выделения которых многократно подтверждалась в исследованиях, выполненных разными учеными и в различных условиях. Это качество выражается в готовности воспринимать и осваивать то новое, что появляется в окружении человека, и при возникновении противоречий между реальностью и системой представлений о ней менять систему представлений, а не искажать восприятие реальности.

Помимо отказа от привычных мыслительных образов, гибкости, умения искать необычные ассоциации, творчество требует *толерантности* по отношению к неопределенности. Креативные люди комфортно чувствуют себя в ситуациях, когда отсутствует исчерпывающая информация, нет точных правил действия, не вполне ясны перспективы дальнейшего развития событий. Те же, у кого креативность выражена слабо, переживают в таких ситуациях сильную тревогу, стремятся избегать их. Еще одно личностное качество, важное для того, чтобы творческий потенциал человека оказался реализованным, – *ассертивность*. Это качество характеризует склонность человека к свободному самовыражению и готовность делать по-своему, даже если это идет вразрез с примером окружающих.

Чтобы сделать процесс развития креативности увлекательным, надо следовать некоторым общим правилам. *Во-первых*, берясь за выполнение задания – быть предельно сосредоточенным (особенно на начальных

этапах развития креативности), не отвлекаться, сконцентрировать свое внимание на какой-то одной идее или предмете. *Во-вторых*, чтобы создать оригинальный продукт, необходим творческий подход, ум должен быть пластичным и гибким; важно научиться переключаться с одного хода мыслей на другой. *В-третьих*, следует строить неожиданные комбинации, проигрывать всевозможные варианты, перемешивать идеи, рассматривать ситуацию со всех сторон, делать самые немислимые предположения.

Игнорирование возможностей применения в учебном процессе соответствующих технологий развития креативности является основной проблемой на пути к творческой самореализации студентов в профессиональной сфере. *Барьеры в развитии креативности студентов*: а) предлагаются только готовые шаблоны и алгоритмы; б) критика новых, пусть и ошибочных, идей; в) создаются условия для развития страха неудачи; г) отсутствует интерес знать больше, чем дает преподаватель на лекциях; д) типовые задания для самостоятельной работы или ее полное отсутствие; е) недостаточный объем информации по изучаемому вопросу, что затрудняет формирование новых гипотез; ж) безынтесное отношение к работе со стороны преподавателя; и) убежденность студента, что профессией он заниматься не будет, а ему нужен только диплом.

В процессе тренинга креативности создаются *предпосылки* для творческой самореализации личности:

1) развитие базы знаний и умений, ее накопление и систематизация, на основе которой можно творить что-то новое, а также совершенствование навыков, необходимых для соответствующего вида деятельности;

2) создание атмосферы, располагающей к творчеству. Проявляется в отсутствии критики на стадии порождения идей, что позволяет преодолеть внутренние ограничения при рассмотрении проблемы в новом ракурсе;

3) поиск аналогий. Шансы на творческое решение возрастают, если удастся разглядеть аналогии между ней и какими-то другими проблемными ситуациями, даже если они на первый взгляд и не сходны между собой.

3.3 Методика проведения тренинга креативности

Психологический тренинг представляет собой обучение посредством приобретения и осмысливания жизненного опыта, моделируемого в групповом взаимодействии людей. Такое моделирование осуществляется с помощью игровых методов и групповых дискуссий. Тренинг не сводится к передаче знаний и умений в неизменном виде, он подразумевает создание возможности прямого соприкосновения с изучаемой реальностью, обучения на собственном опыте.

Работа в рамках тренинга креативности базируется на положении о том, что проявление креативности включает в себя:

1) *интеллектуальные предпосылки* творческой деятельности, позволяющей создавать нечто новое, ранее неизвестное, а также предварительный набор знаний и умений, необходимых для того, чтобы новое создать;

2) *личностные качества*, позволяющие продуктивно действовать в ситуациях неопределенности, выходить за рамки предсказуемого;

3) «*метатворчество*» – жизненную позицию человека, подразумевающую отказ от шаблонности, стереотипности в суждениях и действиях, желание воспринимать и создавать нечто новое, изменять самого себя и мир вокруг, высокую ценность свободы, активности и развития.

В связи с этим, тренинги креативности направлены на реализацию трех главных задач: а) *развитие интеллектуальных качеств*, входящих в состав креативности: беглости, гибкости и оригинальности мышления, воображения, умения находить неожиданные ассоциации; б) *демонстрация возможностей использования креативности* при решении жизненных проблем, достижении личных и профессиональных целей; в) *формирование навыков творческой работы* в группе и с группой.

Тренинги креативности строятся на ряде специфических для данного вида тренингов *принципах*.

1. ***Моделирование ситуаций новизны и неопределенности.*** Внешняя схожесть техник, применяемых в этом тренинге, с реальными жизненными и профессиональными проблемами сведена к минимуму. Это сделано намеренно, чтобы избежать активизации разного рода стереотипов у участников, дать им возможность воспринять задания как принципиально новые, требующие поиска оригинального решения. Параллели между психологическими механизмами выполнения предлагаемых в тренинге заданий и способами решения реальных жизненных проблем проводятся только после окончания выполнения упражнений, на стадии обсуждения. Кроме того, инструкции выполнения предлагаемых упражнений в большинстве случаев содержат обозначение целей и условий работы, но не конкретные инструкции ее выполнения. Это создает условия неопределенности и множественности «степеней свободы».

2. ***Игровой характер взаимодействия.*** В широком смысле игра определяется в психологии как форма активности, мотивация которой лежит в самом процессе ее выполнения. От участников требуется на время уподобиться играющим детям, проявить спонтанность, просто увлечься деятельностью безотносительно к тому, какую пользу она принесет.

3. ***Позитивная обратная связь, отказ от критики.*** Во-первых, позитивная обратная связь (похвала, одобрение) создают положительный эмоциональный настрой, благоприятствующий работе. Во-вторых, критические

суждения в большинстве случаев вызывают у адресатов защитную реакцию и, как следствие, блокируют проявления креативности. Особенно ярко это проявляется на стадии генерации идей. Поэтому в тренинге креативности следует избегать критических суждений со стороны ведущего и участников. Если же у кого-то возникает настойчивая потребность покритиковать тренинг, целесообразно выслушать его индивидуально.

4. **Баланс между интуицией и критическим мышлением** – это баланс между право- и левополушарной активностью головного мозга. Тренинг нацелен не на то, чтобы сделать участников целиком спонтанными и несклонными к критике, а на то, чтобы обучить их различать и бесконфликтно разграничивать те моменты, когда более уместна опора на спонтанность и интуицию, и те, когда целесообразно критически осмыслить ситуацию. Схема выглядит так: постановка проблемы – критическое мышление; генерация идей о способах ее решения – творческие мышление, воображение, интуиция; оценка вариантов, обдумывание стратегий их воплощения – критическое мышление.

5. **Ретроспективное выстраивание параллелей** между содержанием занятий и жизненным опытом участников. Основная задача обсуждения каждой процедуры – дать участникам понять, какие психологические механизмы оказались задействованы, какие умения развивались и личностные качества активизировались и как это связано с жизнью за пределами тренинга. Целесообразно предложить участникам высказать свои мнения, а потом, при необходимости, обобщить и дополнить их высказывания. Если участники испытывают затруднения, то допускается короткий рассказ-монолог ведущего. Возможно также отступление от классического для других тренингов требования находиться в ситуации «здесь и сейчас».

Другими словами, в тренинге креативности реализуется подход, который можно условно назвать: «От игры к жизни». Сначала умения, необходимые для творческого решения жизненных и профессиональных проблем, отрабатываются на сугубо игровом материале, а потом, при обсуждении и в последующих упражнениях, те же самые умения актуализируются на материале, связанном с реальными жизненными проблемами.

6. **Широкое использование средств визуальной и пластической экспрессии.** Это рисунки, драматические постановки, импровизация и т. д. Такие средства способствуют как развитию качеств творческого мышления и воображения, так и «расшевеливанию» участников в личностном плане, способствуют отказу от шаблонности и стереотипов. В качестве ведущего тренинга креативности может выступать не только психолог, но и представитель смежных специальностей: педагог, социальный работник. Но в любом случае профессиональный ведущий должен быть способен совмещать ряд функций: администратора (собрать, подготовить, учесть

организационные вопросы); *лектора* (интересно рассказывать); *методиста* (подготовить программу, задания, методические материалы); *эксперта* (разбираться в предметной сфере, которой посвящен тренинг); *переговорщика* (добиваться соблюдения правил и процедур, уметь «продвигать» свои идеи); *педагога* (уметь научить); *лидера* (вести за собой и отвечать за результат); *спортсмена* (уметь «разложиться на дистанции» тренинга).

Выделяют **10 техник развития креативности**, лежащих в основе используемых в тренингах креативности методических средств.

1. *Метод от противного*. На первом этапе вопрос ставится наоборот: что нужно сделать, чтобы не получить желаемый результат? На втором этапе все записанные способы преобразуются в зеркальном отражении.

2. *Метод Уолта Диснея*. Люди, обсуждающие ту или иную проблему, чтобы увидеть ее в разных ракурсах, друг за другом выступают в разных ролях: «мечтатель» выдает идею, «реалист» объясняет, как ее осуществить, а «критик» демонстрирует ее слабые места.

3. *Метод ассоциаций*. Проблема рисуется в центре доски в виде ствола дерева, и дальше она обрастает ветками – способами решения и всеми идеями, которые с ней связаны, пока не будет найден нужный вариант.

4. *Метод метафор*. Чтобы выйти за рамки привычного мышления, можно использовать метафоры. В процессе поиска проблем и способов их решения представьте себе объект в другом качестве. Свою работу можно обсуждать с позиции автомобиля: каким бы он был, какие у него сильные стороны, нравится ли он вам, что в нем можно изменить.

5. *Метод фокусирования*. Этот метод нацелен на поиск сути проблемы. Группа ищет ключевой фактор вопроса, от которого зависит все. Любыми способами. Например, при рекламе товара важно понять, что вы хотите продать человеку: страховой полис или ощущение уверенности? После этого генерировать идеи становится значительно проще.

6. *Метод произвольно выбранных слов*. Эту технику креативности можно использовать самостоятельно, а можно в группе. Нужно выбрать слово, произвольно ткнув пальцем на страницу книги или газеты. А дальше к этому слову подбираются ассоциации, связанные с вашей проблемой.

7. *Метод определения диапазона*. Для реализации этого метода нужно определить самую стандартную (консервативную) идею, а затем самую безумную – экстремальный вариант. Это и будут границы диапазона, которые необходимо наполнить другими вариантами.

8. *Метод шаблона*. Если у вашего вопроса есть четкие параметры, в рамках которых вы вынуждены действовать, их можно представить в виде таблицы, расчертив ее по графам. В верхнюю строчку, например, вносятся мероприятия, а в крайний левый столбик – участники. Далее идеи генерируются в каждой клетке шаблона исходя из заданных условий.

9. *Метод шести шляп Эдварда де Боно.* Этот способ – расширенный вариант метода У. Диснея. Он предполагает наличие шести шляп (карточек) разного цвета, которыми участники обмениваются в процессе обсуждения: белая – только факты, максимум объективности; красная – эмоции и личный подход; черная – негатив и критика; желтая – позитив и плюсы; зеленая – все необычное, что приходит в голову; синяя – решения и итоги.

10. *Метод теннисного мячика.* Первый участник генерирует идею, следующий «отбивает мячик» – предлагает свой вариант, основанный на идее предыдущего участника. И так по очереди.

Вопросы для самоконтроля*

1 Что такое «креативность»? Назовите подходы к определению сущности креативности.

2 В чем проявляется креативность? Какими особенностями она обладает? По каким признакам можно определить креативного человека?

3 При каких условиях креативность становится условием творческой самореализации? Раскройте содержание внутренней и внешней мотивации проявления креативности.

4 Опишите возможности тренинга креативности в творческом самопроявлении личности. Какие задачи решаются в процессе тренинга?

5 Какие принципы следует соблюдать при проведении тренинга креативности? Назовите техники развития креативности.

Контрольный тест*

Дополните утверждения и ответьте на вопросы, выбрав вариант (-ы) из предложенных.

1. *Креативности не свойственна следующая особенность:...*

- а) она не является печатью «гения»;
- б) она управляема и развиваема;
- в) это общая жизненная позиция человека;
- г) это единичная способность.

2. *К критериям креативности не относится...*

- а) оригинальность ума;
- б) мышление по шаблону;
- в) метафоричность;
- г) генерирование идей.

3. *К уровням креативности не относится...*

- а) стимульно-продуктивный уровень;
- б) репродуктивный уровень;

- в) креативный уровень;
- г) эвристический уровень.

4. *Креативная личность характеризуется двумя особенностями...*

- а) пребывание в ситуации гомеостаза;
- б) активное преобразование окружающей среды;
- в) толерантность к неопределенности;
- г) активность проявляется в приспособлении.

5. *При моделировании ситуаций новизны и неопределенности в тренинге креативности инструкция содержит...*

- а) алгоритм выполнения;
- б) цели и условия работы;
- в) правила самопрезентации;
- г) установку на получение конкретного результата.

Обобщение и систематизация знаний**

1. Изучите внимательно барьеры, препятствующие развитию креативности студентов. Оцените их влияние на себе. Предложите факторы и условия, способствующие творческой самореализации студентов. На основании этих условий сформулируйте несколько общих рекомендаций педагогам по организации учебно-воспитательного процесса, ориентированного на творческую самореализацию студентов.

2. Аутодидактика – новое направление в педагогической теории и практике; наука, делающая акцент на самообразовании и саморазвитии личности и родившаяся на стыке педагогики, философии, культурологии и многих когнитивных систем.

Представьте себе, что вы автор книги «Аутодидактика – наука о творческом самообразовании и саморазвитии». Разработайте и обоснуйте: а) структуру этой книги; б) приоритетные цели и ценности самообразовательной деятельности; в) принципы аутодидактики; г) методы и правила самообучения; д) критерии самооценки, эффективности саморазвития и самообразования. Как бы вы назвали науку о творческой самореализации? Какие ключевые вопросы вы бы там осветили? Ответ обоснуйте.

3. В настоящее время креативность рассматривается как несводимая к интеллекту функция целостной личности, зависящая от целого комплекса ее психологических характеристик. Прокомментируйте данное утверждение. От каких психологических характеристик зависит креативность?

4. Доказано, что профессиональная деформация педагога неизбежна. Но почему одних она приводит к апатии, других – к беспочвенному

завышению самооценки, третьих – к педагогическому консерватизму, а четвертых – к поиску средств профилактики деформации личности и способов самоутверждения? Считаете ли вы, что устойчивость к профессиональной деформации и формирование умений ее преодолевать – значимые составляющие творческого саморазвития педагога? Ответ обоснуйте. Какова роль руководителя школы и коллектива в решении этой проблемы?

5. Вспомните эпизод из романа М. Твена «Приключения Тома Сойера», где Том красил забор.

В наказание за шалости, тетя Полли заставила Тома красить забор. Том впал в тоску, ведь была суббота, время свободы для любого мальчишки. Кроме того, Том опасался насмешек проходящих мимо знакомых. Он попытался свалить свою работу на негритенка Джима, но был уличен в этом тетей. Тогда в голову ему пришла идея. Он решил выдать наказание за привилегию. Том взял кисть и начал красить забор, изображая из себя человека, занятого важным и интересным делом. Когда к нему подошел мальчик Бен и стал над ним издеваться, Том ответил, что белить забор – дело интересное и не каждому доверят такую ответственную работу.

Ситуация изменилась. Бен, видя с каким упоением Том красит забор, стал постепенно меняться в лице и, наконец, попросил Тома дать попробовать покрасить и ему. Том, ликуя в душе, отказал, указав на ответственность поручения. Тут Бен окончательно попался в ловушку. Он отдал Тому яблоко, лишь бы тот разрешил немного побелить забор. С остальными мальчишками, подошедшими посмеяться над Томом, произошло то же самое. К середине дня из бедного мальчишка, близкого к нищете, Том стал богачом и буквально утопал в роскоши. Том отлично провел все это время, ничего не делая и веселясь, а забор был покрыт известкой в три слоя!

Можно ли творчески копать яму, красить забор? Какие профессии, род деятельности, на ваш взгляд, можно отнести к творческим? Почему? Есть ли профессии нетворческие? Почему? Приведите примеры из жизни творческого в, казалось бы, не творческом.

6. Осуществите самооценку уровня социальной креативности [4, с. 64]. Каким уровнем социальной креативности вы обладаете? Согласны ли вы с полученными результатами самоисследования? Определите ряд условий, которые будут способствовать развитию творческой направленности в преодолении нестандартных ситуаций жизнедеятельности.

Творческие задания***

1. Используя литературу, подготовьте творческое практическое задание, направленное на осознание и достижение целей и задач творческой самореализации студентов. Будьте готовы к его проведению.

2. Смысл жизни – это то, ради чего производятся усилия, проявляется активность, реализуется потенциал, ради чего проживаются страдания и выстраиваются программы и планы. В пьесе Э. Ростана «Сирано де Бержерак» главный герой, обращаясь к порокам человека («Ты, ложь! Вы, предрассудки! Ты, подлость!»), признается в невозможности побороть их («Я знаю, что меня сломает ваша сила!»). Но, зная это, он заявляет: «Но все-таки я бьюсь, я бьюсь, я бьюсь!» – потому что считает: смысл жизни – оставаться человеком в каждый момент своего существования.

В чем заключается философский и социально-педагогический смысл данного утверждения? Каким образом ценности определяют смысл жизни человека? Под влиянием каких событий или переживаний сложилась ваша система ценностей? Представьте вашу жизнь в виде прямой линии. Разбейте ее на периоды. Отобразите смысл вашей жизни и ценности в разные периоды, а также обстоятельства, которые повлияли на их изменение.

3. Используя полученные знания, разработайте программу своей творческой самореализации как конкурентоспособной личности на ближайшие два года. Какие этапы вы включите в программу? Обоснуйте причину их выделения. Помогло ли вам ведение дневника в осознании необходимости творческой самореализации? Какие выводы для себя сделали? Над чем в ближайшее время вы планируете работать? Предложите рекомендации по улучшению ведения дневниковых записей, использованию творческих форм работы, усовершенствованию структуры дневника.

4. Домашнее творческое задание.

3.1 Самоотчет и самопрезентация ведения дневниковых записей. Коллективное обсуждение.

3.2 Подумайте о том, что вас волнует. Представьте, как бы это выглядело на бумаге. Используя различные цветные картинки, сделайте из них коллаж. Вложите в него всю свою креативность. Посмотрите на проблему через призму коллажа. Что изменилось?

3.3 Отрефлексируйте все ваши достижения и изменения по результатам работы и ведения дневника. Напишите небольшое эссе-размышление на тему «Сбалансированное меню моей творческой самореализации».

Социально-психологический практикум

1. Упражнение «Формула моей личности»

Цель: самопознание, развитие креативности.

Инструкция: «Язык математических описаний очень богат. Все, что происходит в мире, все явления и даже предметы математики склонны описывать с помощью формул. Я предлагаю вам перевоплотиться в математиков и, называя свое имя, сказать формулу, которая, с вашей точки зрения, достаточно точно описывает вашу личность».

Обсуждение. Что помогло в выполнении задания? Какие трудности возникали при выполнении? Какие цели реализуются этим упражнением?

2. Упражнение «Креативный Я»

Цель: осознание содержания понятия «креативность».

Инструкция: Представьте себя в роли того или иного литературного героя, обязательно хорошо известного всем присутствующим. Все будут задавать вопросы этому герою и попытаются догадаться, кто же это. Вам дается на это три минуты.

Обсуждение. Как появлялась догадка? Какие этапы креативного процесса вы отслеживали?

3. Упражнение «Иллюзионист Данилов»

Цель: развитие навыков решения нестандартных задач.

Инструкция: Для решения нестандартной задачи бывает достаточно взглянуть на нее с другой стороны. Один из способов развития такой способности – решение ситуационных задач-загадок. Условия в этих задачах специально сформулированы так, что создают в сознании определенный образ, от которого надо суметь отойти при решении. Для решения этих задач не нужны вычисления, нужно только отойти от стереотипов, хотя именно это оказывается самым трудным.

Задача: «Известный иллюзионист Данилов называет счет любого футбольного матча до его начала и никогда не ошибается. Как ему это удается?»

Обсуждение. Что помогло справиться с задачей? Какие барьеры возникали на пути решения?

Литература

1 Алексеев, Н. А. Креативная педагогика: психологическая интерпретация : учеб. пособие / Н. А. Алексеев. – 2-е изд., перераб. и доп. – Тюмень : Изд-во Тюменского гос. ун-та, 2016. – 502 с.

2 Савостьянов, А. И. Пластические тренинги саморазвития и самосовершенствования : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. И. Савостьянов, Т. Н. Моцаренко. – М. : Academia АПК и ППРО, 2016. – 143 с.

3 Торхова, А. В. Педагогическая поддержка саморазвития учащихся : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / А. В. Торхова, И. А. Царик. – Минск : Нац. ин-т образования, 2016. – 216 с.

4 Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – 2-е изд., доп. – М. : Психотерапия, 2009. – 544 с.

5 Чеботарев, Н. Н. Книга-тренинг по мгновенной самореализации / Н. Н. Чеботарев. – М. : Изд-во Технологии, 2016. – 153 с.

Производственно-практическое издание

ЗЕНЬКО Надежда Николаевна

**ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИНГА
ТВОРЧЕСКАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ ЛИЧНОСТИ
СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГА**

Практическое пособие

Редактор *В. И. Шкредова*
Корректор *В. В. Калугина*

Подписано в печать 28.03.2018. Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Ризография. Усл. печ. л. 2,8.
Уч.-изд. л. 3,1. Тираж 25 экз. Заказ 235.

Издатель и полиграфическое исполнение:
учреждение образования
«Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины».
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 3/1452 от 17.04.2017.
Специальное разрешение (лицензия) № 02330 / 450 от 18.12.2013.
Ул. Советская, 104, 246019, Гомель

Н. Н. ЗЕНЬКО

ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ТРЕНИНГА

**ТВОРЧЕСКАЯ САМОРЕАЛИЗАЦИЯ
ЛИЧНОСТИ СРЕДСТВАМИ ТРЕНИНГА**

Гомель
2018

