

## **ТРЕНІНГ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОГО СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ ДО ЖИТТЯ**

Розвиток освіченої особистості, здатної до ефективної творчої життєдіяльності у ХХІ ст. є одним з першочергових стратегічних завдань системи освіти в нашій країні. Це, в свою чергу, потребує розробки нових методологічних підходів, покращення змісту, форм і методів навчання, впровадження в навчально-виховний процес сучасних психолого-педагогічних технологій.

Дослідження творчості особистості виступає об'єктом підвищеної уваги як вітчизняних, так і зарубіжних учених (Д. Богоявленська, В. Виготський, Дж. Гілфорд, Т. Дуткевич, Т. Енгельмайер, О. Запорожець, Г. Костюк, В. Крутецький, Н. Лейтес, В. Моляко, В. Москалець, В. Мясіщев, І. Пасічник, К. Платонов, М. Савчин, В. Сегалін, Б. Теплов, Е. Торренс та ін.)

В сучасній вітчизняній психології виключне значення має теорія життєтворчості особистості, основними представниками якої є В. Шинкарук, Л. Сохань, О. Кульчицька, Н. Шульга та ін. [1]. Провідною ідеєю вчення є те, що особистісні якості найбільш яскраво виявляються в творчості, яка забезпечує особистості її сутнісну і цілісну самореалізацію. Як свідчать численні дослідження, здатність до творчості не є вродженою якістю особистості – вона розвивається в процесі життєдіяльності.

Аналіз психолого-педагогічних джерел дозволяє зробити висновок, що, незважаючи на значну кількість теоретичних досліджень з означеної проблеми, окремої уваги потребує розробка психолого-педагогічних технологій, які б сприяли формуванню творчого ставлення до життя учнів ПТНЗ, розвитку та активізації їхніх творчих здібностей. На наш погляд, основою такої технології є соціально–психологічний тренінг (СПТ). У цьому контексті заслуговують на увагу праці І. Аттватера, Е. Берна, Ю. Ємельянова, Є. Мелібруди, Л. Петровської, К. Роджерса, К. Рудестама, М. Цзена, які свідчать про розвиток

теоретико-методологічної бази та практики тренінгу. СПТ надає можливості забезпечити високу пізнавальну активність учнів; розвивати рефлексивне мислення, комунікативні навички, а також дозволяє за порівняно короткий час вирішити завдання інтенсивного формування та розвитку професійно значущих навичок і умінь [3, с. 561], закласти основи підходів до творчого рішення життєвих ситуацій поза межами навчальної аудиторії.

Включення тренінгу у навчальний процес має важливе значення для підвищення якості професійної підготовки, проте, слід констатувати, що масштаби і форми впровадження СПТ у систему освіти сьогодні далеко не відповідають його психолого-педагогічному потенціалу.

Цій проблемі й присвячена стаття, мета якої полягає у висвітленні структури авторського тренінгу “Творче вирішення життєвих завдань”. Пропонуємо скорочений варіант змісту тренінгу.

## **I. Вступна частина**

**Мета:** знайомство учасників тренінгу, створення невимушеної і доброзичливої атмосфери спілкування, погодження основних правил, усвідомлення і вербалізація сподівань учасників тренінгу.

### ***1. Вступне слово психолога. Притча “Невикористаний шматок глини”.***

Бог зліпив людину з глини, і залишився у нього невикористаний шматок.

– Що ще тобі зліпити ? — запитав Бог людину.

– Зліпи мені щастя, — попросила вона.

Нічого Бог не відповів, лише поклав людині в долоню шматочок глини, що залишився.

*В чому полягає смисл цієї притчі?* Всім від народження дається “шматочок глини”, з якого можна виліпити своє щастя, вибудувати життя. Яким буде це життя, залежить, передусім, від самої людини. Практично щодня стикаємося з життєвими ситуаціями, що вимагають творчого ставлення до їх вирішення. Цьому мистецтву можна навчитися.

## ***2. погодження правил спілкування в групі.***

***3. Висловлювання очікувань і сподівань учасників тренінгу.*** Кожний учасник отримує по три кружечки, вирізані з кольорового паперу, які символізують піщинки. Психолог пропонує спочатку написати на них власні очікування від тренінгу, потім зачитати їх і наклеїти у верхній частині пісочного годинника.

*Для чого, на вашу думку, обговорювати свої сподівання?*

*Наскільки важливо розуміти власні бажання?*

*Що робити, щоб очікування справдилися?*

## **II. Основна частина**

**Мета:** усвідомлення важливості творчого ставлення до життя, ознайомлення з основними кроками вирішення життєвих завдань, освоєння прийомів продукування креативних ідей і рішень.

***4. Експрес-розминка “Принцеса і селянин”.*** Розкажіть історію про принцесу і селянина. Учасникам малих груп дається кілька хвилин на пошук відповіді на запитання “Як селянину вдалося уникнути пастки, влаштованої злим королем?”, після чого вони презентують результати спільної роботи.

*Текст історії про принцесу і селянина.* Селянин хотів одружитися на принцесі. Король, її батько, був категорично проти і наказав відрубати селянину голову за зухвалість. Добра королева бажала дочці щастя і тому вмовила короля випробувати селянина. Було вирішено, що він повинен витягнути з коробки одну з двох карток і прийняти те, що буде на ній написано, як свою долю. На одній картці буде написано “весілля”, а на іншій – “смерть”. Якщо відмовиться, тоді помре. Проте хитрий король написав на обидвох картках слово “смерть” і поклав їх в коробку. Королева помітила це і розповіла принцесі, щоб та змогла попередити свого коханого про жахливу небезпеку, що нависла над ним. Проте, коли прийшов час випробування, селянин тримався спокійно. Він витягнув картку, потім одружився з принцесою, і вони жили довго і щасливо. Король був розлючений.

*Як селянину вдалося уникнути пастки, яку влаштував злий король?*

*Правильна відповідь.* Селянин витягнув картку і, не поглянувши на неї, порвав на клаптики, проковтнув і сказав: “Хай іншу картку візьме король, і я взнаю свою долю з його рук. Якщо він витягне “весілля”, я знатиму, що моєю картою була “смерть”, і змирюся зі своєю долею. Але якщо картою короля буде “смерть”, я зрозумію, що моєю була “весілля”, і зможу одружитися на принцесі”.

Коментар. Іноді творчість може допомогти знайти вихід із скрутних ситуацій, навіть зберегти життя. Творчість – це спрямованість на відкриття нового, здатність дивуватися й пізнавати, глибоко усвідомлювати власний досвід, уміння знаходити рішення у нестандартних ситуаціях (Е. Фромм). Творчість може виявлятися не тільки в науці або в мистецтві, а й при вирішенні повсякденних завдань. Предметом творчості людини є не тільки навколишній її світ, а й вона сама, її особисте життя, доля.

А. Маслоу зазначав, що творчість є найбільш універсальною властивістю природи людини від народження. Однак, більшість людей втрачають її в результаті процесу “окультурення” [2, с. 156].

**5. Вправа “Досвід інших”.** Психолог пропонує кожному учасникові коротко описати на аркуші паперу актуальну невирішену ситуацію, що викликає стресовий стан, негативні емоції, або з якою важко погодитися (допускається анонімність авторства). Потім всі аркуші з написаними історіями збираються і перемішуються.

Процедура обговорення здійснюється наступним чином: кожна написана ситуація зачитується психологом, після чого учасники за бажанням продовжують речення: “Якби я був на місці цієї людини, то вчинив би так...”

Під час обговорення психолог може акцентувати увагу на користі ситуації, її позитивних аспектах, важливості для набуття життєвого досвіду, допомогти змінити в деяких випадках ставлення до того, що відбувається чи вже відбулося.

Коментар. Люди відрізняються ставленням до вирішення скрутних життєвих ситуацій і по-різному поведуться, наприклад: миряться з проблемами, неприємностями, пристосовуються до них; звинувачують оточення або себе; почуваються пригніченими; вважають за краще “не бачити” труднощів; розглядають проблеми як життєві завдання і творчо їх вирішують.

Очевидно, що позиція останніх є найдоцільнішою і має переваги. Творчі люди не шукають винних і не витрачають час на самозвинувачення, а аналізують ситуацію та знаходять альтернативні шляхи її вирішення. Вони в словосполученні “вирішення проблеми” акцентують увагу на першому слові. В їхньому житті немає проблем – є завдання, вирішення яких формує життєвий досвід, зміцнює волю, додає сил, впевненості у собі, розвиває інтелект, творчість, робить життя різноманітним і цікавим.

**6. Основні кроки вирішення життєвих завдань.** Запропонувати учасникам вибрати одну не дуже складну проблему (це може бути спільна для групи проблема або когось з учасників) та вирішити її відповідно до запропонованого алгоритму. Психолог допомагає учасникам в обговоренні кожного етапу, записуючі основні думки на фліпчарті.

*Основні кроки вирішення життєвих завдань:*

1. Визначення суті проблеми. У чому полягає, на ваш погляд, проблема? Які почуття у вас виникають у зв'язку з цією проблемою?
2. Наведення фактів, наступне уточнення суті проблеми. У чому конкретно вона виявляється (перелічити події, ситуації, у яких названа проблема виявляється найбільш гостро)? Які наслідки вас очікують, якщо проблема буде / не буде вирішена?
3. З'ясування причин проблеми. Формулювання проблеми. У зв'язку з чим виникла проблема (які її причини, передумови)? Що заважає вам її вирішити? Що може допомогти її вирішити? Якби причини, що зумовили проблему, вдалося усунути, чи була б тоді вона вирішена?
4. Генерування ідей. Які можливі варіанти вирішення проблеми?

5. Оцінити варіанти вирішення проблеми та вибрати найкращий з них. Наскільки реально втілити запропоновані ідеї в життя? Чи дійсно їхня реалізація призведе до очікуваного позитивного результату?

6. Перетворити проблему в завдання.

7. Оцінка результату.

#### Запитання для обговорення

*Чи полегшив запропонований алгоритм пошук шляхів вирішення проблеми? Які у вас є пропозиції стосовно вдосконалення алгоритму вирішення життєвих проблем? Що можна змінити, додати, вилучити?*

**7. “Можливі причини”.** Психолог описує якусь незвичну ситуацію, наприклад: “Ви повернулися з магазину і побачили, що двері вашого помешкання відчинені”. Потрібно якомога швидше пояснити ситуацію, назвавши можливі причини цього факту. Перемагає той, хто назве більшу кількість причин.

Коментар. Перед тим, як розв’язувати будь-яку проблему, потрібно знати, в чому вона полягає, які причини її виникнення. Осмислення цих причин допомагає зрозуміти ситуацію та ухвалити більш правильне рішення.

**8. Методики активізації вирішення життєвих завдань.** Існують методики активізації вирішення життєвих завдань. Вони допомагають навчитися мислити творчо, асоціативно, провокаційно, аналітично, а також підходити до проблеми з різних боків, знаходити нестандартні рішення.

Учасники об’єднуються в три малі групи. Одна з них обирає будь-який предмет повсякденного вжитку (дошка, вікно, олівець, ручка, ластик, стіл, стілець, годинник тощо), друга – послугу, третя – життєву ситуацію, яка потребує вирішення. Далі учасники малих груп формулюють завдання, наприклад: “Вдосконалити годинник”, “Покращити якість обслуговування клієнтів у супермаркеті”, “Організувати вечір відпочинку” тощо. Застосовуючи нижче запропоновані методики, учасники відпрацьовують навички вирішення життєвих завдань, творчого вдосконалення ідей. Після ознайомлення з кожною методикою малі групи презентують результати спільної роботи.

Мозковий штурм – спеціальна методика пошуку і подальшої розробки творчих рішень різноманітних завдань, проблем тощо. Суть мозкового штурму полягає в тому, що репліки інших людей стимулюють власні ідеї і виникає своєрідна ланцюгова реакція. Ця методика допомагає досить швидко зібрати максимальну кількість ідей і поглядів з проблеми.

*Базовий алгоритм:*

1. Ознайомте учасників з принципами та методикою мозкового штурму.
2. Сформулюйте проблему, завдання (у нашому прикладі “Вдосконалити годинник”, “Покращити якість обслуговування клієнтів у супермаркеті”, “Організувати вечір відпочинку”).
3. Запропонуйте учасникам малих груп висловити якомога більше ідей стосовно вирішення проблеми, вдосконалення ідеї.
4. Обговорення ідей та їх оцінка.

Аналіз недоліків. Малі групи працюють над пошуком недоліків предметів, послуг і способів їх вдосконалення, а також негативних аспектів проблемних ситуацій і шляхів їх вирішення.

*Базовий алгоритм:*

1. Коротко сформулюйте завдання та напишіть його у верхній частині аркуша паперу (у нашому прикладі “Вдосконалити годинник”, “Покращити якість обслуговування клієнтів у супермаркеті”, “Організувати вечір відпочинку”). Аркуш паперу поділіть навпіл вертикальною лінією на дві частини.
2. Назвіть якомога більше недоліків продукту, послуги або негативні аспекти ситуації і зафіксуйте кожну ідею в лівій частині аркуша паперу.
3. Подумайте над ідеями щодо засобів подолання недоліків, негативних аспектів, записаних у лівій частині аркуша паперу. Ці ідеї повинні бути спрямовані на поліпшення предмету, послуги або вирішення ситуації. Кожна ідея записується в правій частині аркуша паперу навпроти відповідних недоліків.

Метод гірлянд асоціацій. Ґрунтується на припущенні, що для створення нового необхідно використовувати якомога більше асоціативних “підказок” та аналізувати відповідні їм різноманітні варіанти рішення. Метод заснований на свідомому використанні випадковості. Наприклад, завдання полягає в тому, щоб запропонувати нові оригінальні конструкції годинників. Його розв’язання методом гірлянд асоціацій передбачає наступні дії:

1. Визначити центр уваги, тобто фокальний об’єкт. У нашому випадку – це годинник.
2. Взяти словник або газету, книгу і випадково вибрати 5-6 об’єктів.
3. Скласти таблицю з ознаками окремих об’єктів.

<b>Назва об’єкта</b>	<b>Ознаки об’єкта</b>
1. Краватка	Одягається на шию, затягується, на застібці, довга, шовкова, кольорова, “метелик”

4. Приєднуємо до годинника окремі ознаки об’єктів і висуваємо ідеї: годинник – медальйон на ланцюжку, у вигляді “метелика”, тощо.
5. Розвиток ідей шляхом вільних асоціацій з іншими об’єктами. Наприклад: шия – голова – нога – одяг – холод – дощ – парасолька – ручка – дерево – місяць – промінь – енергія – мотор.
6. Об’єднаємо фокальний об’єкт з іншими і отримуємо нові ідеї: морозостійкий годинник, на сонячних батарейках та ін.

Пряма аналогія. Проведення повних аналогій є продуктивним способом генерації ідей. Одного разу швейцарський винахідник Георг де Местраль із собакою відправилися на полювання. Випадково вони потрапили в зарості реп’яха, плоди якого міцно причепилися до собаки і до одягу вченого. Прийшовши додому, він дослідив плоди реп’яха і побачив, що його колючки мають на кінцях маленькі гачки, які і чіпляються за одяг. Це відкриття спонукало його придумати новий тип застібок.

А. Белл дослідив роботу внутрішніх органів вуха, коливання мембрани і, за аналогією, винайшов телефон.



*Базовий алгоритм:*

1. Сформулюйте завдання або проблемну життєву ситуацію.
2. Виберіть ключове слово чи фразу стосовно завдання чи проблемної ситуації.
3. Складіть список понять, які асоціюються у вас з ключовим словом і виберіть одне чи декілька найбільш перспективних з точки зору пошуку нових ідей. Аналогією життєвої ситуації може бути казка, історія, анекдот тощо.

Шукайте подібності і зв'язки між вибраними вами поняттями (історіями, казками) і завданням, життєвою ситуацією. Дайте волю фантазії.

Техніка “Що, якби...”. Міркування типу “Що було б, якби ...” – чудовий спосіб навчитись керувати власною уявою, знаходити новаторські рішення.

Приклади запитань, які активізують уяву:

Що було б, якби кожні п'ять років стать людини змінювалася?

Що було б, якби вигадали ліки від стереотипів?

Що було б, якби можна було схуднути, записавши на папері зайві кілограми?

Що було б, якби ми всі могли читати думки інших ?

Якби всі люди раптом втратили дар мови, тоді ...

*Базовий алгоритм:*

1. Сформулюйте завдання або проблемну життєву ситуацію.
2. Складіть якомога більше сценаріїв “Що було б, якби ...”

Запитання для обговорення

*Які із запропонованих методик, на ваш погляд, є найбільш ефективними у стимуляції пошуку шляхів вирішення життєвих завдань?*

*Що заважає/допомагає мислити творчо? (внутрішні самообмеження, страх помилитися і виглядати смішним, невпевненість та ін.).*

*Як оцінити, наскільки ідея є реальною, ефективною?*

Коментар. Найкращий спосіб відшукати гарну ідею – це мати велику кількість ідей (Л. Полінг, фізик). Якщо чимось незадоволені, запитайте себе, як можна творчо вирішити цю проблему і починайте діяти.

**9. Якості життєтворчої особистості.** Малі групи отримують конверти, в яких на окремих стрічках написані якості життєтворчої особистості. Завдання полягає у тому, щоб спільними зусиллями ранжувати їх від більш до менш важливих і презентувати результати роботи.

*Якості життєтворчої особистості:* оптимізм; впевненість (віра в себе); прагнення досягнень життєвих цілей; відповідальність; творче ставлення до життя, винахідливість, кмітливість, вміння відійти від стереотипів; прагнення постійно самоудосконалюватися, здобувати досвід; готовність до розумного ризику, здатність ухвалювати рішення та діяти в умовах невизначеності; ставлення до себе як до творчої людини; незалежність, самостійність, гнучкість у виборі шляхів вирішення життєвих завдань; відкритість до нового досвіду, допитливість; самомотивація; вольові якості (працездатність, наполегливість, завзятість, долавання перешкод); творча комунікація; рефлексія, самоаналіз.

#### Запитання для обговорення

*Легко чи складно було ранжувати якості життєтворчої особистості?*

*Як зміниться ваше життя, якщо дозволите собі бути більш творчими?*

### **III. Завершальна частина**

**Мета:** структурування набутого під час заняття досвіду, зворотний зв'язок, рефлексія наприкінці заняття

#### **10. Мотиваційний контроль**

*1. Які стереотипи заважають творчо вирішувати життєві завдання?*

- А) “якщо є задача, завжди можна знайти відповідь”;
- Б) “в мене немає здібностей”;
- В) “я зможу вирішити будь-яку проблему, якщо захочу”;
- Г) “переважно є декілька способів розв'язання завдання”;

Д) “я не є творчою людиною”.

Відповіді: Б, Д

2. В чому проявляється творче ставлення до життя?

3. Назвіть основні кроки вирішення життєвих завдань.

4. Які техніки активізації вирішення життєвих завдань вам відомі?

### **11. Порівняння з очікуваннями**

Психолог просить пригадати очікування і визначити, наскільки вони справдилися.

### **12. Вправа на завершення “Сонечко”**

Кожен учасник отримує паперову стрічку жовтого кольору, на якій пише відповідь на запитання: “Що я можу робити вже сьогодні, щоб бути більш творчим у житті?”. Потім учасники тренінгу наклеюють стрічки з відповідями у формі промінців до жовтого кружечка. Наприкінці психолог усередині жовтого кружечка пише спонукальну фразу: “Я це можу!”

Успіх тренінгу залежить від чималої кількості чинників. Велике значення мають особистість ведучого групи, його знання й практичний досвід; міра підготовки учасників, їхнє бажання навчатися й застосовувати отримані знання й навички на практиці; ситуація, в якій проводиться навчання. Діяльність психолога за відповідних умов стає каталізатором у формуванні творчого ставлення до життя учнів ПТНЗ.

Впровадження тренінгу “Творче вирішення життєвих завдань” у навчальний процес при підготовці майбутніх фахівців сприятиме підвищенню їхньої креативності та життєвої компетентності.

1. Жизнь как творчество: социально-психологический анализ / [В. И. Шинкарук, Л. В. Сохань, Н. А. Шульга и др.]; отв. ред. Л. В. Сохань, В. А. Тихонович. – К. : Наукова думка, 1985. – 302 с.
2. Маслоу А. Г. Дальние пределы человеческой психики / А. Г. Маслоу; [пер. с англ. А. М. Татлыдаева]. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.
3. Рабочая книга практического психолога: пособие для специалистов, работающих с персоналом / [под ред А. А. Бодалева, А. А. Деркача, Л. Г. Лаптева]. — М. : Изд-во Института психотерапии, 2002. — 640 с.