*Педагогічні читання соціальний педагог Галіцька С.П.*

**ТВОРЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ОСОБИСТІСНОГО ЗРОСТАННЯ ТА ГАРМОНІЗАЦІЇ СТОСУНКІВ**

Ви, напевно, чули таке поняття, як особистісний ріст. Найчастіше цей вираз зустрічається з ще одним словом — саморозвиток. Тому ці два поняття дуже близькі за своїм змістом, і розглядати їх слід як одне ціле.

Звідкіля проросло особистісне зростання? Сам термін з'явився в 1960-і роки й пов'язаний з іменами монстрів гуманістичної психології: Роджерса, Маслоу та інших. При цьому особистісне зростання в розумінні представників однієї концепції могло дещо не відповідати розумінню представників іншої концепції. Із чого зроблено особистісне зростання? Для початку звернемось до авторитетів - людей, котрі, власне, винайшли поняття особистісного зростання. Самі-то вони що мали на увазі? Якщо коротенько, то для них особистісне зростання - дорога, що веде до головної мети розвитку людини. Абрахам Маслоу називав цю мету самоактуалізацією, тобто повним розкриттям власного потенціалу. Потреба в самоактуалізації виникає в людини, коли її базові потреби (захист, їжа, потреба у приналежності до певної соціальної групи) задоволені. Самоактуалізація за Маслоу - це ідеал розвитку людини. Вона дозволяє таким людям бути незалежними, креативними на всіх рівнях, продуктивними, філософськи сприймати дійсність. Одним із тих, хто підхопив прапор самоактуалізації та похідного від неї особистісного росту, став Карл Роджерс. Відповідно до його уявлень, у людини на шляху самоактуалізації є ряд характеристик. По-перше, прийняття та розуміння себе. Тобто знання власних потреб, розуміння своїх почуттів і мотивів, довіра до себе й адекватна самооцінка. По-друге, гуманістична система цінностей. Тобто орієнтація на істину-добро-красу (прямо як у Платона) плюс відкритість до нових вражень і допитливість. По-третє, ставлення до ближніх своїх і далеких. Людина, котра самоактуалізується, довіряє людям, орієнтована на партнерські стосунки з оточуючими, не схильна розділяти соціальні стереотипи. І, нарешті, у плані ставлення до життя така людина незалежна, ані на кого не перекладає відповідальність за своє життя, креативна, не відкладає «справжнє життя» на потім, задоволена власним життям. Здавалася б, зовсім чудова картинка - тільки так і треба жити, і особистісне зростання нам стає у пригоді. І ось тут виникає одне «але»...

Багато людей вважає, що не може змінитися. Переживаючи внутрішній конфлікт, труднощі в спілкуванні, вони схильні сприймати себе як незмінювану особистість, а тому не тільки не прагнуть змінити себе, а й вимагають від інших враховувати "специфіку свого характеру". Щоб змінити себе, слід підготувати свою свідомість для потрібних і бажаних вчинків, зафіксувавши це спочатку словами. Що точніші й конкретніші словесні формулювання, то легше людині керувати своїм станом.

Психологи-практики твердять: якщо довго тримати перед внутрішнім поглядом бажаний образ самого себе, то з часом людина буде на нього схожа. Сьогоднішній образ нашого "Я" сконструйовано з минулих переживань про себе. Як же побудувати своє нове "Я"? На думку вчених, якщо щоденно впродовж 30 хвилин наодинці, заплющивши очі, дати волю своїй уяві й тримати перед собою образ бажаного "Я", то ця вправа закладе в пам'яті нервової системи нові дані, створить новий образ "Я".

Однак спершу, подумайте, чи адекватне наше сьогоднішнє "Я". Відомо, що 95% людей страждають на комплекс меншовартості. Кожний з нас у чомусь слабший за інших. Комплекс меншовартості виникає тоді, коли ми оцінюємо себе не за власними мірками, а за "максимальними стандартами" інших. Звичайно, Я не гірші і не кращий за когось. Я - це Я, і тільки, і Я не повинен бути схожим на інших, так само, як і вони не мають бути схожими на нас.

Ідеалом різнобічно розвиненої людини є гармонійна особистість. ***Гармонійні відносини між особистістю і світом означають гармонію між тим, чого особистість вимагає від інших, і тим, що вона може й повинна дати їм.***

Гармонійна особистість - це людина, яка перебуває в єдності зі світом, людьми і сама з собою.Вона є, безперечно, моральною особистістю. Причому структура особистості набуває гармонійності не у зв'язку з розвитком усіх її рис, а внаслідок максимального вдосконалення тих здібностей людини, які утворюють панівну спрямованість її особистості, роблять змістовними життя і діяльність.

Можна сказати, що особистісний ріст являє собою самостійний розвиток внутрішніх якостей, це постійне прагнення до підвищення власної самооцінки. Як домогтися такого зростання, і що для цього необхідно?

Саме поняття досить широке і розпливчасте, тому потрібно більш детально позначити, що це є насправді.

Особистісний ріст включає в себе все те, що допомагає нашому розвитку, як індивідуальної особистості. Це можуть бути різні тренінги, читання книг, практичні навички, навчання.

За словом «особистість» слід розуміти індивідуальне людське «я». Під словом «зростання» маються на увазі дієслова «вдосконалюватися», «поліпшуватися».

Тому, на мою думку, саме в творчості людина зможе досягти свого особистісного зростання. Творчість являє собою тип діяльності, який створює якісно нові матеріальні і духовні цінності або висуває нові, ефективніші способи розв'язання тих чи інших наукових, технічних, соціальних та інших проблем.

Будь-яка фізична і розумова праця за певних суспільних умов може стати творчою діяльністю.

У різних видах праці творчість має певні особливості, що зумовлюються змістом і характером діяльності, її обставинами та індивідуальними рисами працівника. Разом з тим усім видам творчої діяльності властиві спільні риси.

**Творча діяльність** зумовлюється потребами суспільства. Усвідомлення цих потреб є джерелом різних задумів, ідей, проектів.

Здійснення творчого задуму — велика й напружена робота, яка потребує участі та піднесення всіх сил людини, максимальної зосередженості її свідомості на предметі творчості. Ця зосередженість буває настільки високою, що працівник, захоплений завданням, не помічає, що відбувається навколо нього. Зосередженість потребує участі пізнавальних і вольових сил людини. “Я зрозумів, — зазначав К. Станіславський про творчу роботу артиста, — що творчість — це насамперед повна зосередженість всієї духовної і фізичної природи”, що “вона охоплює не тільки зір, слух і всі п’ять чуттів людини”, вона охоплює “розум і почуття, волю і пам’ять, уяву” [14].

Систематична наполеглива і напружена робота є визначальною умовою успіху творчості. За цієї умови найчастіше виникають такі моменти творчого піднесення, які називаються натхненням і за наявності яких особливо успішно знаходяться нові способи розв’язання завдань, виникають нові та продуктивні ідеї, створюються центральні образи художніх творів тощо. Натхнення характеризується напруженням усіх сил працівника і виявляється в емоційному захопленні предметом творчості та продуктивній роботі над ним. Натхнення виникає не до початку роботи, а під час неї як певний її наслідок. Звідси випливає, що для успішного досягнення мети треба систематично і регулярно працювати, а не очікувати, коли прийде натхнення. За словами П. Чайковського, натхнення — це такий гість, який не полюбляє відвідувати лінькуватих. Воно виникає у процесі наполегливої роботи.

На творчій діяльності позначаються чуття новизни справи, потреби в ній сучасності. У цьому зв’язку відбуваються мобілізація духовних сил і неусвідомлена, інтуїтивна поява нових образів, способів дій у розв’язанні проблеми.

Успішність творчої праці залежить від того, якою мірою людина володіє прийомами та технікою роботи, як вона ставиться до результатів роботи. Творчим працівникам властиве критичне, вимогливе ставлення до своїх творінь. Що більше людина захоплюється працею, то легше вона переборює труднощі, досягає більших успіхів, одержує більше задоволення.

**Інтер персональні критерії ОЗ**

**Прийняття інших**. У Інтер персональному напрямку ОЗ проявляється перш за все в динаміці ставлення до інших людей. Особистість тим більш зріла, ніж у більшою мірою вона здатна до прийняття інших людей такими, які вони є, до поваги їх своєрідності і права бути собою, до визнання їх безумовною цінністю і довірі їм. А це, в свою чергу, пов'язано з основоположним довірою до людської природи" і почуттям глибинної сутнісної спільності між людьми.

**Розуміння інших**. Зріла особистість відрізняється свободою від забобонів і стереотипів, здатність до адекватного, повного і диференційованого сприймання навколишньої дійсності взагалі та в особливості - інших людей. Найважливіший критерій ЛР - готовність вступати в міжособистісний контакт на основі глибокого і тонкого розуміння та співпереживання, емпатії.

**Соціалізованість.** ОЗ веде до все більш ефективному прояву фундаментального прагнення людини до конструктивних соціальних взаємин. Людина в контактах з іншими стає все більш відкритим і природним, але при цьому - більш реалістичним, гнучким, здатним компетентно вирішувати міжособистісні протиріччя і "жити з іншими в максимально можливої гармонії": (The Carl Rogers..., 1989, p. 251);

**Творча адаптивність**. Найважливіша якість зрілої особистості - готовність сміливо і відкрито зустрічати життєві проблеми і справлятися з ними, не спрощуючи, а проявляючи "творчу адаптацію до новизни конкретного моменту" (Ibid.) і "вміння висловити і використовувати всі потенційні внутрішні можливості" (Роджерс К., 1994,1 с. 81).

Природно, зміни в кожному з цих напрямків ОЗ відбуваються (якщо відбуваються) у відповідності зі своїми специфічними закономірностями. В той же час це процес цілісний, взаємопов'язаний і зростання в одному "особистісному вимірі" сприяє просуванню в інших. Тому найважливіше сам факт руху в цих на правліннях, включення в процес відкриття і набуття себе, що дає можливість людині стає все більш вільним і відповідальним, чимось неповторним, доброзичливим і відкритим, сильним і творчим і, в кінцевому підсумку, - більш зрілим і здатним сприймати світ (зовнішній і внутрішній) не як загрозу, а як ВИКЛИК ЖИТТЯ і одночасно - ЗАКЛИК ДО ЖИТТЯ...

**Показники особистісного зростання**

1.      з'являється відповідальність і усвідомленість;

2.      незалежність;

3.      здатність приймати рішення;

4.      готовність змінювати свій характер;

5.      розуміння життєвих цінностей;

6.      здатність розставляти пріоритети в своєму житті;

7.      розуміння і проходження своїм цілям;

8.      самодисципліна;

9.      логічне мислення;

10.    подолання власних страхів;

11.    здатність бачити свої слабкі і сильні сторони;

12.    любов до себе і навколишніх людей.

**Як домогтися особистісного зростання?**

1.      По-перше, слід визначитися зі своїми цілями на життя. Складно домагатися чого-небудь, не знаючи, що ти хочеш. Подумайте про свої істинні бажаннях, можливості, цілі.

2.      Розставте пріоритети. Ви ніколи не зможете домогтися особистісного зростання, поки не зрозумієте, що ви хочете більше всього — заробити гроші, створити сім'ю або стати знаменитим чоловіком.

3.      Плануйте кожен день. Ваше життя має бути спланована. Звичайно ж, іноді можна відходити від встановленого плану, проте в цілому ви повинні розуміти, що план вас дисциплінує, робить вас відповідальними і вчить приймати важливі рішення.

4.      Не забувайте підбивати підсумки. Щотижня, а також по закінченню місяця підводите підсумки, чого ви змогли добитися, а що залишилося поза зоною вашої уваги. Це допоможе вам ефективно рости і розвивати свої внутрішні якості характеру.

5.      Не бійтеся змінювати своє життя. Часто саме страх зупиняє людину від досягнення його цілей, страх щось втратити, страх бути недооціненим, страх того, що нічого не вийде і т.д.

Кожна людина повинна прагнути до особистісного зростання. Коли припиняється таке зростання, зупиняється і розвиток людини в цілому, а починається його деградація. Робіть все можливе для того, щоб бути незалежною і впевненою у собі людиною, зміцнюючи свою самооцінку і удосконалюючи свій характер.