

УДК 159.9.072(470.12)

© Трескина О.В., Курноскина М.В., Верховинская И.В.

## ТРЕНИНГ КРЕАТИВНОСТИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ НАУЧНОГО ТВОРЧЕСТВА

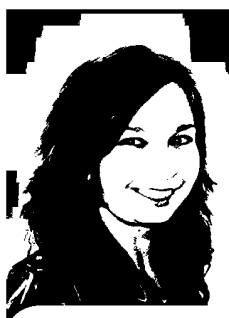
*В статье обоснована методика изучения психологических особенностей научного творчества, представлены результаты диагностики креативности аспирантов и научных сотрудников ИСЭРТ РАН, обоснована и экспериментально проверена методика проведения тренинга креативности.*

*Научное творчество, критерии творческой деятельности, изучение творческого потенциала, групповая работа, тренинг креативности, развивающие упражнения.*

Социально-психологическая группа Научно-образовательного центра при ИСЭРТ РАН, осуществляющая психологическое сопровождение аспирантов и научных сотрудников, содействует развитию их творческих способностей, созданию положительной мотивации к обучению и научной деятельности. Цель работы группы – формирование благоприятных социально-психологических условий для успешной учебной и профессиональной деятельности. Основными задачами являются: поддержка и укрепление психологического здоровья, содействие личностному, интеллектуальному и профессиональному становлению аспирантов. Среди используемых группой методов работы (консультирование, лекция, методический семинар) особое место занимает психологический тренинг.

Его применение для психолого-педагогического сопровождения аспирантов позволяет им:

- снижать негативные эмоциональные проявления (стресс, усталость, тревожность, агрессивность);
- осознавать свои профессионально-личностные возможности;
- развивать образное мышление, гармонизировать работу правого и левого полушарий мозга, тем самым делая возможным формирование целостного взгляда на свои жизненные и научные планы;
- развивать важные для успешной профессиональной и учебной деятельности рефлексивные (самопознание) и эмпатийные (понимание других) способности;



ТРЕСКИНА Ольга Валентиновна  
кандидат педагогических наук  
научный сотрудник ИСЭРТ РАН  
olga\_treskina@mail.ru



КУРНОСКИНА Марина Викторовна  
инженер-исследователь ИСЭРТ РАН  
marina\_kurnoskina@mail.ru



ВЕРХОВИНСКАЯ Ирина Владимировна  
инженер-исследователь  
irina\_verhovinsk@mail.ru

– повышать сотрудничество тенденции в коллективе, развивать коммуникативные навыки;

– активизировать творческий потенциал, в том числе проявление творческих способностей в научной деятельности.

По мнению исследователей в области психологии творчества, организация научной творческой деятельности требует от работников достаточного уровня развития таких качеств, как гибкость, нестереотипность, оригинальность, способность находить разные пути преодоления возникающих трудностей, независимость мнения [2, 6]. Активизировать данные качества как раз и может развивающая работа в группе.

Проанализировав существующие в науке представления о творчестве, его особенностях (А.Л. Галин, Дж. Гилфорд, Я.А. Пономарев, Л.С. Рубинштейн, И.Н. Семенов, С.Ю. Степанов, О.К. Тихомиров, М.Г. Ярошевский и др.), в структуре понятия творчества мы выделили четыре взаимосвязанных компонента, различных по своему содержанию: когнитивный, межличностный, рефлексивный, мотивационно-ценностный.

Для дальнейшего определения степени выраженности проявления в научной деятельности творческих способностей аспи-

рантов и научных сотрудников ИСЭРТ РАН нами выделены, согласно компонентам, критерии и показатели творческой деятельности (табл. 1), а также проведена диагностическая работа.

Методика изучения психологических особенностей творческого процесса в научной деятельности ещё недостаточно определена, поэтому комплексное исследование особенностей научного творчества аспирантов является актуальной и интересной проблемой.

Комплекс подобранных и адаптированных для целей исследования методик включал в себя следующие основные составляющие.

Для анализа особенностей научного творчества применялись такие методики, как:

1. Методика самооценки творческого потенциала в научной деятельности.
2. Методика диагностики личностной креативности (Е.Е. Туник).
3. Методика исследования ригидности (Г. Айзенк).
4. Методики диагностики вербальной (С. Медник) и невербальной (Е. Торренс) креативности, адаптированные А.Н. Ворониным.

Так, по результатам опроса мы получили, что самооценка потенциальной силы

Таблица 1. Критерии и показатели творческой деятельности

| Компоненты                 | Критерии                                                                                                                                       | Показатели                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Когнитивный             | Особенности мышления, делающие возможным осуществление творческой деятельности<br>Соотношение сознательных и бессознательных процессов психики | Критичность<br>Гибкость<br>Нестереотипность<br>Интуитивность                                                                                                                                |
| 2. Коммуникативный         | Характер отношений с другими людьми, миром в целом                                                                                             | Толерантность<br>Нонконформизм<br>Интерес к новому, любознательность<br>Желание рисковать                                                                                                   |
| 3. Рефлексивный            | Способность к анализу своей деятельности                                                                                                       | Умение справляться с неудачами<br>Конструктивное отношение к ошибкам<br>Образное воплощение творческих идей                                                                                 |
| 4. Мотивационно-ценностный | Ведущие мотивы деятельности, реализуемые ценности                                                                                              | Преобладание внутренней и альтруистической мотивации<br>Стремление выразить собственное «Я»<br>Стремление к «поисковой» деятельности<br>Вовлечённость в процесс, эмоциональная заражённость |

способности по всем компонентам незначительно превышает самооценку степени их осуществления в процессе обучения и работы, особенно по параметрам, описывающим ценностный компонент.

Далее была проведена диагностика личностной креативности (Е. Туник) аспирантов и сотрудников, позволяющая определить особенности творческой личности по следующим параметрам: **любопытность, воображение, сложность, склонность к риску.**

Результаты исследования показали, что средний балл по каждой шкале, за исключением шкалы «Воображение», находится в пределах нормы, что означает стремление аспирантов и сотрудников познавать новые способы мышления, искать решения возникающих задач, овладевать новой информацией, достигать поставленных целей и т.д. Однако прослеживается сложность в способности испытуемых создавать новые образы путём преобразования прошлого опыта, что подтверждается низкими баллами по шкале «Воображение». Поэтому данная позиция требует развития.

Судя по результатам диагностики, аспиранты и научные сотрудники ИСЭРТ РАН обладают значительными творческими способностями, но не всегда склонны к их проявлению и реализации. Полученные в ходе исследования данные помогли разработать тренинг креативности, учитывающий особенности научного творчества молодых учёных ИСЭРТ РАН.

Таким образом, мы пришли к следующим выводам:

- во-первых, особое внимание следует уделить снижению ригидности до среднего и низкого уровня, развитию способности нестереотипно мыслить;
- во-вторых, групповая работа должна способствовать развитию коммуникативных способностей, становлению толерантности как личностной черты, формировать механизмы сотрудничества и взаимоподдержки, что возможно за счёт активного использования работы

в малой группе, динамических разминок, акцентирования внимания ведущего на уважительном отношении к другой точке зрения;

- в-третьих, требуют развития механизмы творчества, действующие за счёт правого полушария: воображение, образное мышление, интуиция, невербальная креативность. Это возможно посредством включения различных видов невербального творчества, применения арт-терапии, танцевально-двигательных упражнений, заданий на невербальную коммуникацию. В целом для синхронизации работы обоих полушарий рекомендуется сочетание вербальной и невербальной работы.

Цель тренинга креативности – создание пространства для свободной творческой деятельности, при этом особое внимание должно быть уделено развитию способности нестереотипно мыслить, в том числе и в научной деятельности.

Таким образом, для проведения тренинга были поставлены следующие задачи: снижение уровня ригидности, актуализация нестереотипного мышления; развитие вербальной и невербальной креативности; активизация творческих способностей в научной деятельности.

В ходе занятий ведущим и участниками соблюдаются принятые в психологической практике правила групповой работы: активность, искренность, конфиденциальность, доброжелательность, эстетическая нейтральность при выполнении творческих работ, возможность отказа от выполнения задания, нежелательность отвлечения, принцип «здесь и сейчас».

Занятия организованы в увлекательной форме, с использованием развивающих, коммуникативных, телесно-ориентированных и арт-терапевтических упражнений. Все они направлены на развитие способности участников к поиску нетривиального решения проблем, выдвиганию необычных ассоциаций, зарождению гипотез и генерации идей.

Тренинг проходит в два этапа: развитие невербальной креативности и развитие вербальной креативности. Система развивающих упражнений для тренинга креативности представлена в *таблице 2*.

В ходе тренинга ведущему следует резюмировать основные характеристики креативности, выявленные в ходе выполнения упражнений и обсуждения. Это может быть сделано с помощью следующих вопросов, обращающих внимание на разные компоненты творчества:

Когнитивный компонент – как думает творческий человек?

Межличностный компонент – как общается?

Рефлексивный компонент – как относится к себе, своей деятельности?

Мотивационно-ценностный компонент – что для него важно?

При выполнении упражнений необходимо заострять внимание на таких свойствах творческого мышления, как беглость, гибкость, оригинальность, критичность, интуитивность. Требуется также показать внешние и внутренние барьеры креативности (боязнь ошибки, ограниченное количество вариантов решения, чрезмерная уверенность в себе, недостаток времени, конформизм, избыточный практицизм, физический дискомфорт и др.).

Такая система развивающих упражнений и методика их ведения позволяют поддерживать положительный эмоциональный фон, повышать сотрудничество в группе, активизировать творческое мышление участников.

Для оценки результативности тренинга проводится посттренинг, который включает в себя итоговый рефлексивный опросник и контрольные задания на проявление творческих способностей.

По данным итогового опроса, наибольшее влияние тренинг оказал на снятие эмоционального напряжения и активизацию творческих способностей участников. Важно то, что все они говорят об улучшении взаимоотношений с коллегами (знакомство, сплочение) (*рис. 1*).

Все принявшие участие в тренинге креативности сотрудники ИСЭРТ РАН отметили целесообразность проведения подобных мероприятий и изъявили желание участвовать в дальнейшей развивающей работе.

В процессе проведения тренинга наиболее важными для участников оказались такие его составляющие, как «свобода самовыражения», «неформальная обстановка и общение с коллегами», «разнообразные и интересные упражнения»,

**Таблица 2. Система развивающих упражнений**

| Невербальная креативность                                    |                                                                | Вербальная креативность                                          |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Разминка/психогимнастика                                     | Основные упражнения                                            | Разминка/психогимнастика                                         | Основные упражнения                                                  |
| «Девять точек»<br>(барьеры креативности)                     | «Нарисуй креативность»<br>(критерии креативности)              | «Странные отгадки» (поиск нестандартного решения)                | «Конец и начало» (творчество в заданных условиях)                    |
| «Поставь точку»<br>(оригинальность мышления)                 | «Семантический образ»<br>(невербальное отражение научной идеи) | «Эпизод из жизни»<br>(актуализация творческого опыта)            | «Сочинитель»<br>(особенности творческого продукта)                   |
| «Атомы-молекулы»<br>(сплочение группы, развитие воображения) | Скульптура «Покажи понятие»<br>(воображение)                   | «Если бы я был книгой, я был бы...» (творческая самопрезентация) | Мозговой штурм «Ягодные сказки» (гибкость мышления, работа в группе) |
| «Круги, овалы»<br>(оригинальность, гибкость мышления)        | «Управляемое воображение»<br>(механизмы воображения)           | «Апельсин» (креативность в ограниченных временных рамках)        | «Фантастическое слово»<br>(гибкость мышления)                        |
| «Кто это?»<br>(развитие воображения)                         | «Волшебная газета»<br>(нестереотипность мышления)              | «Бег ассоциаций»<br>(ассоциативное мышление, интуитивность)      | «Эврика!» (механизмы творческого поиска)                             |
| Интерпретация и дорисовывание рисунков                       | «Вавилонская башня»<br>(групповое решение творческой задачи)   | Рассказ/рисунок о некреативных людях<br>(критерии креативности)  | «Мудрец из храма»<br>(релаксация)                                    |

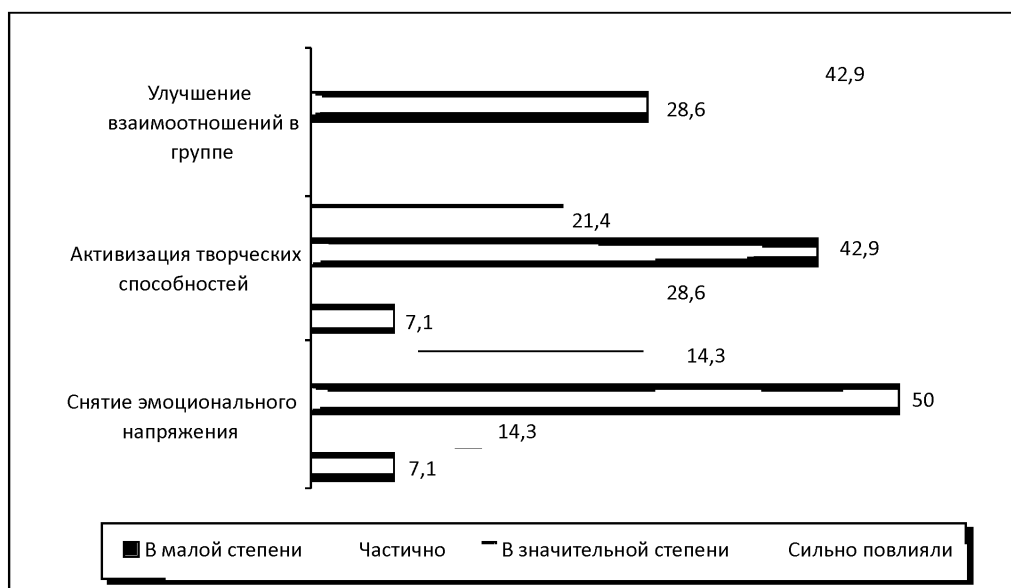


Рисунок 1. Распределение ответов на вопрос: «Насколько повлияли занятия на Ваши профессионально-личностные характеристики?» (в % от числа опрошенных)

«возможность расслабиться в игровой форме», «появление мотивации к саморазвитию».

Наибольший интерес вызвали упражнения «Волшебная газета» (найти необычное применение газете), «Вавилонская башня» (построить в группе башню без скрепляющих материалов), «Нарисуй креативность», «Сочинитель» (написать необычную научную статью). Именно эти задания особенно способствуют развитию гибкости и оригинальности мышления, групповому сплочению, формированию навыков самоанализа своих способностей.

Об эффективности тренинга говорит и то, что большая часть его участников стали считать себя творческими людьми, способными на развитие своего научно-творческого потенциала.

В итоговом опросе мы использовали также проективный вопрос, чтобы выявить эмоционально-ценностное отношение участников тренинга к понятиям «креативность», «творчество», «наука», «тренинг». Для этого респондентам предлагалось составить словосочетания либо предложения с данными критериально значимыми словами. Ответы аспирантов отличаются содержательностью, образ-

ностью – видно, что данные понятия являются для них значимыми, вызывают положительные эмоции.

Наибольший интерес вызвали слова «творчество» и «наука». Данные ценности, можно считать, входят в систему ценностных ориентаций большинства участников. Есть такие содержательные и интересные характеристики, как «творчество и общество», «творчество – это созидание», «наука самосовершенствования», «наука – большой творческий труд», «творчество присуще всем», «творчество – процесс поиска и залог развития общества». В этих словосочетаниях заметны связь науки и творчества, общее значение поиска, развития, пользы.

Эффективность тренинга креативности подтверждают и результаты диагностики, представленные на рисунке 2. Были использованы методики диагностики вербальной (С. Медник) и невербальной (Е. Торренс) креативности, адаптированные А.Н. Ворониным. Как видно на рисунке, индекс оригинальности среди респондентов, прошедших тренинг, значительно выше общих показателей среди всех аспирантов.

Высокие показатели можем наблюдать как по невербальной креативности

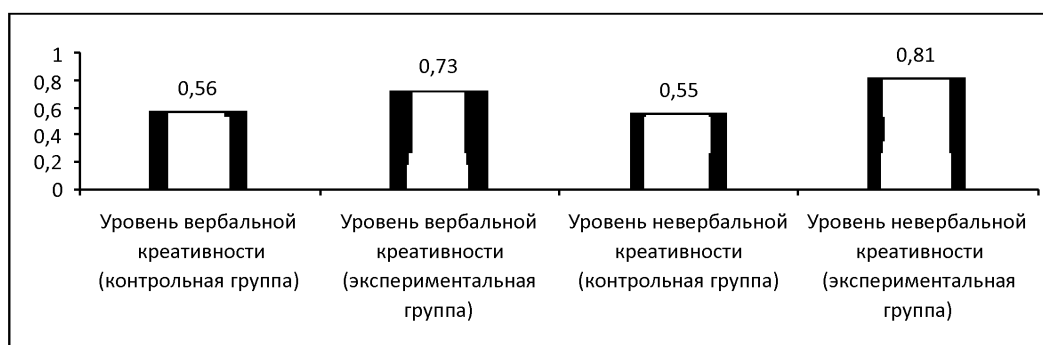


Рисунок 2. Результаты диагностики вербальной и невербальной креативности в контрольной и экспериментальной группах (средний балл)

(образное творческое мышление), так и по вербальной (словесное творческое мышление). Если в контрольной группе оба показателя находятся на среднем уровне, то в экспериментальной – на высоком, что свидетельствует о значительном проявлении творческого потенциала.

На основе итогов исследования можно предложить аспирантам и научным сотрудникам следующие рекомендации по развитию научного творчества:

- поддерживать демократический стиль отношений с коллегами, рассматривать все точки зрения при решении проблемы;
- стремиться глубоко проникать в суть изучаемых явлений с использованием множества источников знания;
- искать необычное, вариативное решение той или иной задачи;
- развивать внутреннюю мотивацию обучения и научной деятельности

(мотивация достижений, интерес, взаимопомощь, профессиональная ориентация, польза для общества);

- развивать рефлексивные навыки, умение анализировать происходящие в себе эмоциональные, интеллектуальные и личностные процессы;
- проявлять любознательность и интерес ко всему новому.

Таким образом, тренинг креативности является эффективным средством развития научного творчества аспирантов и научных сотрудников ИСЭРТ РАН. Положительные результаты наблюдаются в формировании у них навыков самопознания, в их эмоциональном самочувствии. Это происходит за счёт предоставления им пространства для свободной творческой деятельности, использования механизмов группового взаимодействия, активной рефлексивной деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Грецов, А.Г. Лучшие упражнения для развития креативности / А.Г. Грецов. – СПб., 2010.
2. Дружинин, В.Н. Психология творчества / В.Н. Дружинин // Психологический журнал. – 2005. – № 5. – С. 101-109.
3. Зденек, М. Развитие правого полушария / М. Зденек. – М., 2004.
4. Психология творчества: общая, дифференциальная, прикладная / отв. ред. Я.А. Пономарев. – М.: Наука, 1990. – 222 с.
5. Фопель, К. Создание команды. Психологические игры и упражнения / К. Фопель. – М.: Генезис, 2003. – 400 с.
6. Ярошевский, М.Г. Психология творчества и творчество в психологии / М.Г. Ярошевский // Вопросы психологии. – 1985. – № 6. – С. 14-30.