

пристальное внимание здоровью своей нервной системы и постараться снизить «порог» поражения стрессом. Представители сангвинического типа темперамента имеют стабильно средний показатель уровня стрессоустойчивости; они не драматизируя повседневные невзгоды, способны легко забывать о них. И наконец, люди, имеющие темперамент флегматиков и меланхоликов оказались самыми стрессоустойчивыми, они показали высший уровень по результатам опроса, это значит, что люди с таким типом темперамента достаточно спокойны, их не так-то просто вывести из себя повседневными невзгодами, что, вероятно, обусловлено низкой подвижностью нервной системы.

Список литературы

1. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. — М.: Медгиз, 1960.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. — М: Прогресс, 1979.
3. Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2008. 416 с.

ТВОРЧЕСТВО КАК ПРОЦЕСС И СПОСОБНОСТЬ

Красильникова Е.П.

Екатеринбург, РГППУ, гр. СР-102

Руководитель: к.б.н., зав. кафедрой физиологии и БЖД Махнева С.Г.

Творчество – одно из наиболее ярких проявлений деятельности человеческого разума. Не будет ошибкой утверждать, что именно творчество создало человека. И в наши дни творческий труд является одним из важнейших условий роста человеческой личности, условием ее осмысленной и полноценной жизни. Попытки объяснить феномен творческого мышления делались еще античными философами и не прекращаются до сих пор. В XX веке его изучением занялись также психологи и специалисты по кибернетике. Несмотря на столь долгое

внимание к проблеме, не все ее аспекты до конца раскрыты, поэтому исследования в этой области продолжаются.

Цель настоящей работы заключается в изучении понятия творчества как процесса и как способности.

Понятие творчества. Творчество — это высший уровень познания, высшая и наиболее сложная форма деятельности, присущая человеку, предполагающая мобилизацию всех его основных психических процессов, всех знаний, умений, всего жизненного опыта, духовных, а порой и физических сил и порождающая нечто качественно новое, отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью [1].

Занимаясь творчеством, человек изменяет как окружающую среду, так и себя. У него появляются новые возможности, которые позволяют оказывать еще более полезное воздействие и еще больше развиваться.

Изучением творчества занимается эвристика. Ее основной задачей является построение моделей, описывающих процесс оригинального решения задач.

В настоящее время известны следующие эвристические модели:

- слепой поиск: основывается на методе проб и ошибок;
- лабиринтная: проблема представляется как лабиринт, а ее решение — перемещение по лабиринту для поиска выхода;
- структурно-семантическая: проблема представляется как система, имеющая определенную структуру и семантические связи между ее элементами.

Главным средством для выполнения творческой деятельности является особое творческое мышление — креативность. Креативность - это совокупность способностей системы, позволяющих генерировать принципиально новые, оригинальные, нестандартные идеи и использовать ранее не применяемые средства для решения проблем и достижения целей.

Творческий процесс и его этапы. Творческий процесс - это деятельность, порождающая нечто качественно новое, никогда ранее не бывшее. В настоящее время творчество можно рассматривать в качестве процесса как бы нововидения предметов и явлений. При этом творческий процесс предполагает сбалансирование, по крайней мере, двух компонентов: первичной, неуправляемой фантазии и ее логического, рационального контролирования [2].

Существует множество подходов к выделению этапов (стадий, фаз) творческого процесса (Б. А. Лезин, 1907, Ф.Ю. Левинсон-Лессинг, 1923, П.М. Якобсон, 1934. Рибо, 1901; Пуанкаре, 1909; Уоллес, 1926 и др.).

Используя данные самонаблюдения известных ученых (например, Г.Гельмгольца и А. Пуанкаре), американский психолог Грехем Уоллес в 1926 разработал схему четырех этапов творческого процесса, которая является современной классификацией периодов творческого процесса [3].

1 этап: *подготовка*

- Сбор и сортировка соответствующей информации;
- Тщательный анализ проблемы;
- Исследование возможных вариантов решений.

Первая фаза творчества не начинается с фактов. Она начинается с осознания проблемы. Факты и ситуации, из которых вытекает проблема, как правило, доступны многим. Но оценить их и сформулировать на основе их анализа проблемы могут лишь немногие подготовленные умы. Умение чувствовать, находить и ставить проблемы – одна из основных черт творческого мышления.

Творческая проблема отличается от простого вопроса, затруднения (так переводится с греческого термин «проблема») тем, что для ее решения нет заранее заданного метода. Его находят в процессе поиска решения. Любой поиск предполагает наличие многих вариантов, путей, состояний. Цель поиска заключается в отборе лучшего из многих сравнимых по результату вариантов. Сознательный поиск возможных путей решения

проблемы является продолжением подготовительной фазы творчества. Им широко пользуются и ученые, и изобретатели, и детективы.

Творческий процесс отличается тем, что в поиск и оценку вариантов решения проблемы властно вторгается интуиция. Творческий ум как бы автоматически, подчиняясь подсознательному чувству, отбрасывает ненужные комбинации.

2 этап: *инкубация*

– Умственная работа – анализ, синтез, представление и оценка – продолжается в вашем подсознании;

– Части проблемы выделяются и возникают новые комбинации.

В творческом процессе сознательный поиск очень редко завершается решением проблемы. Как правило, наступает такой момент, когда все доступные методы испробованы, а результата нет. С осознания этого момента начинается вторая фаза творческого процесса - фаза инкубации или созревания. Временное отвлечение от проблемы воспринимается как отдых исследователя. «Но с большей уверенностью можно предположить, - пишет Пуанкаре, - что этот отдых был наполнен бессознательной работой», итогом которой часто является подсознательно сделанный эвристический выбор.

3 этап: *озарение*

– Постепенно или внезапно, но у вас в сознании появляется новая идея – чаще тогда, когда вы расслаблены и не думаете о проблеме.

Третья фаза творческого процесса - фаза инсайта, внезапного озарения, эмоционально яркого осознания нужного решения, «Эврика» полностью относится на счет интуиции и часто противопоставляется логическому мышлению. Русский математик В. Стеклов отмечал, что творческий процесс происходит бессознательно. Формальная логика здесь никакого участия не принимает, истина добывается не ценой умозаключений, а именно чувством, которое мы называем интуицией. Она (истина) входит в сознание без всякого доказательства. Найденное

бессознательной работой творческое мышление решение проблемы вдруг осознается настолько очевидным, что приходится лишь удивляться, как оно раньше не приходило в голову.

Задавая вопрос: — «В чем тайна творчества?», — академик А.Б. Мигдал отвечал: «Есть удивительная область человеческой психики — подсознание. Здесь хранится накопленный опыт, опыт не только одного человека, но многих поколений, здесь рождается интуиция. Это «нижний этаж» обычного человеческого сознания; на «верхнем этаже» рождаются слова, понятия, на нижнем — образы. И бывает, что образ подсказывает решение». И далее: — «Наука не может двигаться без внезапных скачков мысли, озарения, интуиции, но неожиданные идеи, выдерживающие проверку, возникают только на основе профессионализма. Внезапное озарение приносит успех, но не забывайте, что озарение рождается упорным трудом».

4 этап: *проверка*

– Основательная проверка новой идеи, понимания, интуиции, догадки или решения.

Критическая оценка интуитивной догадки, проверка ее правильности или верификация составляет содержание четвертой фазы творческого процесса. Проверка необходима, потому что интуиция подводит значительно чаще, чем это принято рассказывать. Ошибочные интуитивные выводы обычно в автобиографические записки не попадают. В процессе проверки интуитивно полученные результаты упорядочивают, им придают стройную логическую форму. Интуиция уступает место логике.

Для проверки найденного решения часто стремятся построить цепочку рассуждений, чтобы проследить логический путь от догадки до отправной точки зрения. Иногда бывает полезным поступать наоборот: за отправную точку зрения взять проблему, а затем попытаться построить

цепочку рассуждений, обосновывающих найденную догадку. Если тот или другой путь оказывается логичным, то это дает довольно веские основания считать найденное решение правильным.

В результате творческой деятельности создается новая или улучшается существующая система. Результаты творческого процесса делятся на следующие типы: *открытия, изобретение, рационализаторское предложение*. Независимо от типа результата творчество создает *новые знания* [4].

Таким образом, творческий процесс представляет собой сложную систему действий мышления, логики и подсознания человека для нахождения решений той или иной проблемы.

Творчество как способность. Когда мы пытаемся понять и объяснить, почему разные люди, обстоятельствами поставленные в одинаковые или примерно одинаковые условия, достигают разных успехов, мы обращаемся к понятию способности. *Способности* - это то, что не сводится к знаниям, умениям и навыкам, но объясняет (обеспечивает) их быстрое приобретение, закрепление и эффективное использование на практике [5; с. 374]. Сочетание различных высокоразвитых способностей называют одаренностью, и эта характеристика относится к человеку, способному ко многим различным видам деятельности [5; с. 378]. Способность к творчеству - свойство общественного человека, целенаправленно преобразующего мир и решающего свою судьбу. Благодаря своей способности к творчеству человек преобразует старое, создает новое, все активнее преобразует природу и общество в своих интересах. Существует мнение, что творческими способностями обладают все люди. Но большинство, просто не знает о своих возможностях или даже не задумывается о них. *Творческие способности* - это в первую очередь способность человека находить особый взгляд на привычные и повседневные вещи или задачи. Эта способность напрямую зависит от кругозора человека. Чем больше он

знает, тем легче ему взглянуть на исследуемый вопрос с разных ракурсов. Творческая личность постоянно стремится больше узнать об окружающем мире не только в области своей основной деятельности, но и в смежных отраслях. В большинстве случаев творческий человек - это очередь оригинально мыслящий человек, способный на нестандартные решения [6].

Творческий тип личности можно охарактеризовать следующими критериями:

- умением увидеть и распознать творческую проблему (внимательностью);
- умением увидеть в проблеме как можно больше сторон и связей (разносторонностью мышления);
- умением отказаться от типичной точки зрения и принять другую (гибкостью мышления);
- стремлением отказаться от шаблона или группового мнения (оригинальностью мышления);
- способностью к множественной перегруппировке идей и связей (вариативностью мышления);
- способностью к анализу творческой проблемы как системы (конкретностью мышления);
- способностью к синтезу творческой проблемы как системы (абстрактностью мышления);
- чувством организационной стройности и идейной целостности (чувством гармонии);
- неконформностью оценок и суждений даже под давлением (независимостью мышления);
- восприимчивостью ко всему новому и необычному (открытостью восприятия);
- конструктивной активностью в неопределенных ситуациях (толерантностью мышления) [7].

Главным средством для выполнения творческой деятельности является особое творческое мышление – креативность. Согласно американскому психологу Абрахаму Маслоу, креативность — это творческая направленность, врождённо свойственная всем, но теряемая большинством под воздействием сложившейся системы воспитания, образования и социальной практики. В быту креативность проявляется как смекалка - способность смело, нетривиально и остроумно находить выход из безвыходной, иногда критической ситуации, используя крайне ограниченные и неспециализированные средства и ресурсы. Креативность позволяет быть более чувствительным к проблемам, недостатку или противоречивости знаний. Это позволяет определить направление, в котором необходимо развиваться для появления возможности решить известные проблемы и достичь определенных целей. Креативностью, как и талантом, обладает каждый человек с рождения. Креативность особо активно используется и развивается в различных интеллектуальных играх, когда требуется найти оригинальное решение поставленной проблемы. В таких играх интеллект начинает "играть" различными вариантами, основываясь на личном опыте [4].

Таким образом, творчество в общем смысле — процесс человеческой деятельности, создающий качественно новые материальные и духовные ценности или итог создания субъективно нового. Процесс творческого мышления заложен в каждом с самого рождения, разница заключается лишь в том, что не каждый человек желает развивать свой творческий потенциал.

Творчество не обязательно подразумевает под собой создание шедевров и грандиозных открытий, творчество в большей степени это развитие человека, человеческих внутренних талантов и возможностей, поиск себя.

Литература

1. <http://www.coposic.ru>
2. <http://worldleonard.h1.ru>

3. Кроль В.М. Что такое творческий процесс [Электронный ресурс] // <http://oim.ru>
4. Творчество и креативность [Электронный ресурс] // <http://manprogress.com>
5. Немов Р.С. Психология Книга 1 [Текст] / Р.С. Немов. – М: Владос, 2008.
6. Творческие способности [Электронный ресурс] // http://www.remox/articles/creative_abilityru
7. Старенченко Ю.Л. Психология массовой коммуникации часть 1 диагностика и активизация творческих способностей учебно-методическое пособие [Электронный ресурс] // <http://www.dvo.sut.ru>

ДИАГНОСТИКА ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ

Красильникова Е.П.

Екатеринбург, РГППУ, гр. СР-102

Руководитель: к.б.н., зав. кафедрой физиологии и БЖД Махнева С.Г.

Для выявления творческих способностей в данном исследовании использовались методы опроса и тестирования. Нами было выбраны теоретический опрос на выявление творческого потенциала и два практических теста на выявление наглядно-образного мышления и словесно-логического. Исследование творческих способностей проводилось в группе студентов СР-102, которая состояла из 11 девушек и 5 юношей в возрасте 17-19 лет.

По данным теоретического опроса, который определял представление человека о себе (я-потенциальное), были получены следующие результаты. У всех студентов показатели соответствуют среднему уровню (24-48 баллов или 64,2-75,9% от максимально возможного значения теста). Таким образом, группа студентов «однородная».