

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение**  
**высшего профессионального образования**  
**«Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского»**

**РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**  
**СТУДЕНТА ВУЗА: ДИАГНОСТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ**

Учебно-методическое пособие

Рекомендовано методической комиссией  
факультета физической культуры и спорта  
для студентов ННГУ, обучающихся по специальности  
032101 «Физическая культура и спорт» и направлению подготовки  
034300 «Физическая культура»

Нижний Новгород  
2013

УДК 057.875+316.612(075)

ББК Ч481.43+С53(я73)

Р-17

**Р-17 РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ  
СТУДЕНТА ВУЗА: ДИАГНОСТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ:**

Составители: С.В. Кузьмина, Е.А. Шмарёва. Учебно-методическое пособие. –  
Нижний Новгород: Нижегородский госуниверситет, 2013. – 60 с.

Рецензент:

доктор психологических наук **А.В. Гутко**

Настоящее учебно-методическое пособие предназначено для студентов факультета физической культуры и спорта, обучающихся по специализации «Менеджмент в физической культуре и спорте». Пособие включает в себя информационно-методические материалы, практические задания и ситуации по программе курса «Акмеология ФКС». Работа по данному учебно-методическому пособию поможет студентам сформировать интегрированное представление об особенностях управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта, развить умение анализировать и интерпретировать рабочие ситуации, проектировать свою деятельность, ставить профессиональные задачи, развить творческие способности и особенно коммуникативные навыки.

Ответственный за выпуск:

председатель методической комиссии факультета ФКС

**Т.А.Малышева**

## ВВЕДЕНИЕ

Важнейшая социальная задача современного общества состоит в том, чтобы вырастить поколение граждан, гармонически сочетающих в себе духовное богатство, творчество, моральную чистоту и физическое совершенство. При этом важнейшим материальным, интеллектуальным и духовным средством воспитания гармонично развитой, социально активной, творческой личности является физическая культура и спорт.

В современном обществе востребован здоровый, духовный, креативный, социально адаптированный человек. Необходимо формировать «здоровые» общественные стереотипы, например, моду на здоровье (Н.М. Амосов, 1998; О.С. Васильева, Е.Н. Журавлева, 1999). В связи с этим нам представляется особенно важной проблема поиска новых возможностей для развития творческой активности студентов.

Под творческой активностью мы понимаем способность личности проявлять инициативность, гибкость, оригинальность, оперативность при выборе поведенческих реакций в ситуации общения, позитивный эмоциональный настрой и уверенность в себе.

Основная цель образования - подготовка молодого поколения к будущему, к появлению новых возможностей в жизни и их рационального использования. Преобразования, происходящие в нашей стране, связаны с потребностью общества в творчески мыслящих людях, способных к самостоятельному и нестандартному решению многообразных задач.

Ценность физической культуры для личности и всего общества в целом, её образовательное, воспитательное, оздоровительное и общекультурное значение заключается именно в формировании здорового образа жизни, развитии телесных, духовных и творческих сил.

Среди задач и целей в работе со студентами выделяют следующие: сохранение и укрепление здоровья; повышение уровня всесторонней физической подготовки студентов; содействие воспитанию морально-волевых качеств, пропаганда и массовое вовлечение ребят к систематическим занятиям оздоровительным плаванием, развитие креативной, социально адаптированной личности.

Физическая культура представляет собой один из основных видов собственно человеческой культуры, специфика которого заключается главным образом в том, что этот вид культуры профилирован в направлении, приводящем к оптимизации физического состояния и развития индивида в единстве с его психическим развитием на основе рационализации и эффективного использования его собственной двигательной активности в сочетании с другими культурными ценностями. Физические упражнения способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели – все качества высокоразвитой личности.

Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Современная физическая культура выполняет важные социальные функции по оптимизации физического состояния населения, организации здорового образа жизни, подготовке к жизненной практике. Она, как и любая сфера культуры, предполагает, прежде всего, работу с духовным миром человека – его взглядами, знаниями и умениями, его эмоциональным отношением, ценностными ориентациями, его мировоззрением и мировоззрением применительно к его телесной организации. Одна из главных причин того, что физическая культура не всегда является основной потребностью человека – это смещение акцента при её формировании на двигательные компоненты в ущерб интеллектуальному и социально-психологическому. Следовательно, необходимо по-иному взглянуть на проблему формирования физической культуры человека, на её теоретические основы, потому что этого требуют современные условия развития нашего общества.

Творческое и физическое развитие личности представляют собой два взаимосвязанных аспекта их роста. Принципиальное значение в этом плане имеют исследования проблем физкультурно-оздоровительной работы в условиях образовательных учреждений (В.М. Баранов, Л.Л. Головина, А.А. Гужаловский, А.В. Запорожец, Ю.А. Копылов, П.Ф. Лесгафт, Л.И. Лубышева, В.Н. Лях, Е.Г. Мильнер, Ю.А. Орешкин, В.И. Харитонов).

Отмечается, что роль спортивной деятельности многообразна и главное состоит в том, что она выступает как условие развития способностей одаренности и как условие их развития. Действительно, способности чаще всего, а одаренность исключительно проявляют себя в деятельности, что особенно ярко проявляется именно в условиях спортивной деятельности. [8].

Рассматривая творчество в физкультурной сфере, выделяют моторное творчество, связанное с двигательной активностью на уровне выполнения физических упражнений и также их мысленного создания, мыслительное или интеллектуальное творчество, творчество в общении.

Занятия физической культурой способствуют освоению эмоционально-ценностного опыта, обеспечению относительной адаптированности личности к социальной и природной сфере, а также способствуют самореализации и раскрытию духовных потенций личности. Это, в свою очередь, требует пересмотра содержания и технологий обучения, что отражено в работах отечественных и зарубежных авторов К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Божович, Е.В. Бондаревской, П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, В.П. Зинченко, В.А. Кан-Калика, И.Б. Котовой, Кузьминой С.В., А.В. Петровского, В.А. Петровского, В.А. Слостенина, Е.Н. Шиянова, а также А. Маслоу, Г.Л. Оллпорта, К. Роджерса и многих других.

Результаты многих исследований уже показали, что двигательная активность непосредственно связана с развитием познавательных процессов:

творческого мышления (F. Cleland, D.L. Gallahue, 1993) и критического мышления (R.E. McBride, 1991), восприятия (K.Fischer, 2001), воображения (T.Bruce, C. Meggit, 2002). Например, по данным современных исследований (K.Fischer, 2001) феномен восприятия может быть объяснен только во взаимосвязи с активным действием. Эта проблема актуальна и разрабатывается рядом исследователей: одни из них говорят о взаимосвязи между перемещением в пространстве и мышлением (H.Athey, 1990; C.Carter, 1998).

В ряде исследований показана особая роль движений в плавании и игр в воде для активизации творческих возможностей, развития познавательные стратегии для адекватной оценки ситуации общения и взаимодействия, выбора конструктивной модели поведения (L.D.Zaichkowsky, L.B.Zaichkowsky, 1980). Развитие двигательных способностей на занятиях оздоровительным плаванием оптимизирует развитие физической и умственной работоспособности и реализацию творческих потенциалов личности (Л.П.Макаренко, 1988, И.И.Переверзин, 1992).

Физическое здоровье и гармоничное личностное развитие личности способствует его успешной социальной адаптации и творческому развитию. Хотя множество факторов способствует психологической, так же как и физической подготовке, психическое и физическое здоровье может быть улучшено активным образом жизни. Такой образ жизни может способствовать полноценному эмоциональному, познавательному, и социальному благосостоянию личности.

Приобщение молодых людей к ценностям физической культуры, к развитию их творческой активности, самореализации в процессе обучения - основные цели образовательной системы, определяющей перспективы развития нового поколения.

## **РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

Актуальность изучения творческого развития личности определяется изменениями, произошедшими в социальной ситуации современной России. В создавшихся условиях повысились требования к таким качествам личности как открытость новому опыту, творческое отношение к действительности.

В современной психологии и педагогике проблему творческого развития личности исследовали многие отечественные (Д.Б. Богоявленская, Ч.К. Борисов, А.В. Брушлинский, В.Н. Дружинин, М.С. Каган, В.А. Кан-Калик, А.Г. Ковалев, А.Н. Лук, А.М. Матюшкин, Я.А. Пономарев, И.Э. Стрелкова, Р.Е. Тафель, В.С. Юркевич) и зарубежные ученые (Ф. Баррон, Д. Векслер, М. Вертгеймер, Д. Гилфорд, Х. Грубер, Р. Крачфилд, А. Маслоу, С.А. Медник, Р. Стенберг, Э. Торренс, М. Уоллах, Дж. Хеслруд, Э. Шехтель и др.). Однако несмотря на большое количество исследований, до сих пор нет единого мнения о сущности и природе творческой личности, критериях и условиях ее развития.

Изучение творческого развития личности тесно связано с анализом их развития в контексте различных видов деятельности: художественно-изобразительной, учебной, физкультурно-оздоровительной (Н.А. Ветлугина, И.В. Дубровина, М.В. Дуженко, В.Т. Кудрявцев, А.В. Кузьминский, А.А. Мелик-Пашаев, О.Ю. Михалёва, Л.Ф. Обухова, Ю.А. Полуянов, В.Б. Синельников, К.В. Тарасова, С.М. Чурбанова, Л.Н. Шутарева и др.).

Реалии современного общественного развития обуславливают высокие требования к подготовке специалистов-педагогов в сфере физической культуры и спорта. Эти требования все больше приближаются к стандартам профессионализма. Закономерным, в этой связи, является вопрос о критериях профессионализма и отличительных признаках профессионала в данной сфере педагогической и организационной деятельности. В исследованиях последнего времени (М.Л. Воронцов, Л.Н. Захарова, С.И. Зинин, В.А. Пономаренко, Н.С. Пряжников, В.В. Рыжов и др.) этот вопрос ставится и разрешается на основе системно-личностного, ценностно-смыслового и нравственно-духовного подхода к анализу профессиональной деятельности и ее эффективности.

В связи с этим нам представляется особенно важной проблема поиска новых возможностей для творческого развития личности студента нового поколения, молодого специалиста XXI века. Такие возможности, как мы предполагаем, заключаются в активизации творческих возможностей через создание условий и развитие компетенций для успешного формирования этого процесса.

Психологи, педагоги и тренеры (В.А. Ананьев, Н.Ж. Булгакова, В.Н. Казначеев, Ю.П. Лисицын, Л.П. Макаренко, В.А. Парфенов, З.П. Фирсов) признают, что физическая культура и спорт обращаются к человеческой личности в целом. Занятия физической культурой способствуют освоению

эмоционально-ценностного опыта, обеспечению относительной адаптированности личности к социальной и природной сфере, а также способствуют самореализации и раскрытию духовных потенциалов личности. Это, в свою очередь, требует пересмотра содержания и технологий обучения, что отражено в работах отечественных и зарубежных авторов (К.А. Абульхановой-Славской, Л.И. Божович, Е.В. Бондаревской, П.Я. Гальперина, В.В. Давыдова, В.П. Зинченко, В.А. Кан-Калика, И.Б. Котовой, А.В. Петровского, В.А. Петровского, В.А. Сластенина, Е.Н. Шиянова, А. Маслоу, Г.Л. Оллпорта, К. Роджерса и др.).

Творческое и физическое развитие представляют собой два взаимосвязанных аспекта их роста. Принципиальное значение в этом плане имеют исследования проблем физкультурно-оздоровительной работы с детьми, подростками в условиях образовательных учреждений (В.М. Баранов, Л.Л. Головина, А.А. Гужаловский, Ю.А. Копылов, П.Ф. Лесгафт, Л.И. Лубышева, В.Н. Лях, Е.Г. Мильнер, Ю.А. Орешкин, В.И. Харитонов).

Комплексный подход к изучаемой проблеме и представлен следующими концепциями и идеями:

– личностно-ориентированный подход (Б.Г. Ананьев, Л.И. Божович, Л.С. Выготский, Л.А. Венгер, Д.Грэхэм);

– положения психологической теории о единстве деятельности, сознания и личности, разрабатываемой в отечественной психологии (Л.С.Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г.Ананьев, А.Н. Леонтьев, А.В.Брушлинский, Д.Б. Эльконин);

– достижения современной отечественной и зарубежной психологии в области креативности и творчества, их места в системе способностей, таланта и гениальности (А. Бине, Д.Б.Богоявленская, Д.Векслер, Т.Вуджек, Дж.Гилфорд, Г.Доман, Д. Доман, В.Н.Дружинин, Р.Кеттел, Р.И.Кругликов, Н.С.Лейтес, М.И.Лисина, Ч.Ломброзо, А.М.Матюшкин, А.В.Петровский, Н.Н.Поддьяков, Дж. Рензулли, Ч. Спирмен, Р.Стернберг, Б.М.Теплов, Л.Термен, Л.Терстоун, П.Торрэнс, М.Уаллах, М.А. Холодная Д.Б. Эльконин, Дж. Фельдхьюсен, В.Д. Шадриков, В.Штерн и др.);

– диалогическая концепция психологической культуры общения как взаимодействия и сотрудничества (Г.М. Андреева, М.М.Бахтин, А.А. Бодалев, М. Бубер, В.А. Кан-Калик, Г.А. Ковалев, А.А. Леонтьев, В.В. Рыжов и др.);

– концепции творческой активности в различных сферах: интеллектуальной, художественно-эстетической, словесной, коммуникативной, технической, физически-спортивной, духовной (В.Ф.Биркенблит, П.Вайнцвайг, Л.С.Выготский, Л.П. Гримак, И.А. Ильин, А.Н.Леонтьев, А. Маслоу, А.А.Мелик-Пашаев, Я.А.Пономарев, К.Роджерс, С.Л.Рубинштейн);

– теоретические положения концепций оздоровительного воздействия плавания (Н.Ж. Булгакова, Н.А. Бутович, А.К. Дмитриев, Е.Н. Ильин, Б.Н. Никитский, Г.С.Никифоров, В.А. Парфенов, О.В. Шмерко, Т.Bruce, F.Cleland K. Fischer, R.E.McBride);

– положения концепций о взаимосвязи физического, психомоторного и интеллектуального развития (Г.Д. Горбунов, А.В. Запорожец, Л. В. Кольман, В.Т. Кудрявцев, Б. Стамбулова, А. В. Стамбулов, Т. Bruce, F. Cleland, K. Fischer, D.L. Gallahue, С. Meggit, R.E. McBride, L.D. Zaichkowsky, L.V. Zaichkowsky).

**Для разработки программы диагностики формирования творческого потенциала самореализации личности студентов ФКС особое значение имеют принципы, разработанные в гуманистической психологии и педагогике.**

1. Построение программы и осуществление всей работы со студентами на принципах психологического и физического здоровья – обеспечение свободы, ответственности, осмысленности, духовно-нравственной и социальной ценности каждого человека.

2. Построение программы и работы в ней на принципах личностно и духовно ориентированного диалогического общения, разработанных в гуманистической педагогике и психологии: безоценочность, принятие, поддержка, обеспечение психологической безопасности и личностного роста.

3. Реализация принципа соответствия содержания программы потребностям и возможностям каждого студента.

4. Обеспечение условий эмоционально-личностного творческого самовыражения каждого участника программы в процессе занятий через создание вариативной, жестко не регламентированной и не структурированной системы учебно-воспитательной работы.

5. Всесторонняя поддержка творческой инициативы и активности студентов с использованием ресурсов семьи, педагогического коллектива ВУЗа, активизация потенциалов самих учащихся.

6. Обеспечение программы кадрами творческих преподавателей, педагогов-тренеров с использованием в работе их собственных авторских творческих разработок.

Эти положения составили основу разработки программы по диагностике и формированию творческой самореализации студентов. Данная программа нацелена на то, чтобы всю психолого-педагогическую работу со студентами сориентировать на личностный рост молодого человека; сориентировать преподавателей, тренеров на диалогическое общение со своими учениками; существенно ускорить и оптимизировать процесс творческого развития молодых людей.

В процессе работы над программой мы ставили **задачи:**

– повысить уровень творческих способностей и возможностей молодых людей, приобщив их к лучшим образцам духовно-нравственной и физической, здоровой жизни человечества;

– развить мотивацию к высшим потребностям человека в самореализации, самосовершенствовании, самоосознанию;

– способствовать осознанию студентами своей уникальности, творческой индивидуальности, своей креативности;

– сориентировать работу педагога и педагогическую коммуникацию на



доброжелательность, принятие, доверие, признание уникальности и неповторимости личности каждого учащегося, его самооценности, наличия креативности и возможностей ее развития у каждого студента;

– способствовать созданию эмоционального контакта с учащимися;

– обеспечить выработку способностей к релаксации психологического тонуса, расширение и обогащение эмоциональной сферы, оптимизацию адаптационных механизмов, развитие эстетических потребностей.

Программа построена с учетом основного содержания творческого развития, раскрытого в теоретическом анализе, и призвана решать следующие конкретные **задачи** такой работы:

- развитие творческих способностей;
- мотивационная подготовка, развитие вербальных способностей;
- улучшение эмоционального фона настроения;

Отмеченный в теоретическом анализе программы принцип *единства и взаимосвязи диагностической и формирующей работы*, обосновывает предложенный в данной главе диагностический комплекс, позволяющий изучить и оценить уровень развития и состояние основных компонентов комплексного творческого развития студентов. В данном параграфе сформулированы основные задачи диагностического исследования, требования к его содержанию, обоснован отбор методических и диагностических процедур в состав диагностической методики.

### 1.1. Тематический план программы

В данном разделе представлен поэтапный тематический план программы развития творческой самореализации личности студента с указанием содержания и формы работы по каждому разделу, с описанием их целей и задач, а также примерного бюджета времени. В процессе реализации программы, учитывая ее творческую направленность, особенности молодежного коллектива, различную учебную загруженность во время семестров, могут возникнуть изменения в продолжительности прохождения каждого этапа. Время рассчитано из расчета работы со студенческой группой 2-5 курсов в количестве 15-20 человек.

Таблица 1

#### *Тематический план программы диагностики*

Блоки программы	Цели и задачи	Содержание диагностики	Время
Когнитивный блок диагностики	Выявление уровня развития когнитивных компонентов творческой активности	Диагностика общей креативности: тест «Круги» Пейсахова Н.М.	2 часа
		Диагностика	2 часа

		личностной креативности Туник Е.Е. По результатам тестирования проводится обсуждение результатов	
Личностный блок диагностической программы	Изучение уровня нравственной мотивации поведения и деятельности	Стратегии самоутверждения личности Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова	2 часа
		Самооценка творческого потенциала личности	2 часа
		Диагностика нравственных мотивов поведения: тест Л. Кольберга	2 часа
		Диагностика реализации потребностей в саморазвитии	2 часа
		Обсуждение проблемы ценности творчества Обсуждение результатов тестирования	2 часа

## 1.2. Структура и содержание программы

Работа в рамках программы проводилась по направлению психологического сопровождения и формирующей деятельности со студентами:

Индивидуальная и групповая психолого-педагогическая работа со студентами, направленная на развитие их креативности, воображения, гибкости в общении и творческой самореализации.

Психолого-педагогическая работа со студентами проводилась в три этапа:

*Первый этап* – диагностика показателей уровня творческого развития

студентов с целью определения общих и индивидуальных задач последующей психолого-педагогической и формирующей работы.

Основная задача данного этапа – выявить наличный уровень творческого развития в соответствии с перечнем входящих сюда характеристик и критериями их оценки; вызвать и укрепить интерес к творческой деятельности, желание участвовать в развивающей программе.

*Второй этап* – развивающая деятельность, направленная на развитие творческих способностей, творческой индивидуальности, самореализации студентов в профессиональной деятельности. Здесь имели место:

– *мотивационная подготовка*, направленная на выработку мотивов и позитивных установок; развитие потребности на постоянное оздоровление и развитие мотивации к высшим потребностям человека в самореализации, самосовершенствовании, самоактуализации;

– *когнитивная подготовка*, связанная с формированием системы необходимых знаний о поведенческих паттернах в различных ситуациях, о способах самовыражения и т.п.;

– *операциональная подготовка*, включающая выработку и закрепление системы умений и действий, связанных с реализацией своего собственного спортивного потенциала, выработкой адекватных реакций в определенных ситуациях, формирование спонтанности и творчества в общении, оптимизацией поведенческие действий;

– *рефлексивная подготовка*, направленная на выработку механизмов самоосознания и саморегуляции, самодиагностики, умений описывать впечатления от занятий, самонаблюдения, участия в беседе, размышлении, анкетировании и т.п.;

– *духовно-оздоровительная подготовка*, призванная помочь понять и принять ориентации на общечеловеческие духовные и нравственные ценности здоровой личности, здорового образа жизни, помощь в осознании и целенаправленном участии в развитии и укреплении собственного нравственно-психологического здоровья.

Каждый из названных компонентов программы служит цели творческого развития: ставились проблемные задачи, создавались проблемные ситуации; максимально активизировались воображение и фантазия; создавалась доброжелательная атмосфера безоценочности, уважения и внимания к любому решению, отмечались и поощрялись любые удачные моменты каждого творческого продукта.

Программа является одновременно психологической моделью развития позитивного самовосприятия и самопринятия личности на трех уровнях:

– *мотивационно-познавательный уровень*. Работа по творческому развитию личности студента развивает у них потребность к самодиагностике, самоосознанию своего потенциала в самореализации, самоактуализации личности;

– *деятельностно-реконструктивный уровень*. Направлен на осознание возможности саморегуляции, творческого самовыражения.

– *эмоционально-познавательный уровень*. Ориентирован на развитие личностной идентичности и формирование творческой индивидуальности. На этом этапе основной упор делается на закрепление новых поведенческих паттернов, отработку навыков самодиагностики и самоанализа готовности к творческой деятельности в общении, оригинальности, нестандартности в межличностном взаимодействии.

Основная цель нашей программы, как отмечалось выше, – творческое развитие, выявление потребности в самовыражении студентов.

*Третий этап* – итоговая диагностика уровня развития творческой самореализации, на котором предстоит оценить эффективность данной формирующей программы и наметить пути дальнейшего развития. На данном этапе предполагается использовать специально созданную анкету обратной связи, анализ впечатлений, самонаблюдений; комплексное наблюдение за изменениями в личности обучаемых, в характере взаимоотношений с окружающими людьми. Таково основное содержание *направления* работы по программе.

## РАЗДЕЛ 2. ПРОГРАММА ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Эта часть пособия посвящена описанию системы диагностической работы.

Главным критерием для отбора диагностических процедур в состав программы диагностики служила полнота охватываемых методиками параметров, надежность, валидность, а также соответствие их юношескому возрасту. В соответствии с этими требованиями в процедуру диагностического исследования были включены известные психологические тесты из широко используемых отечественными педагогами и психологами литературных источников.

В диагностический блок входят следующие методики:

1. Самооценка творческого потенциала личности.
2. Диагностика личностной креативности Е.Е. Туник.
3. Стратегии самоутверждения личности (Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова).
4. Методика определения преобладающего мотива выбора поведения Л. Кольберга.
5. Проективный тест «Круги» Н.М. Пейсахова.
6. Диагностика реализации потребностей в саморазвитии.

### 2.1. Самооценка творческого потенциала личности

Данный опросник состоит из 18 вопросов с вариантами ответа на каждый, необходимо респонденту выбрать один.

Форма проведения тестирования – групповая. Время заполнения опросника – неограниченно. Для работы требуется 10-15 минут.

#### Бланк опросника.

#### *Здравствуйте, уважаемые студенты!*

Просим вас дать свои ответы на предложенные вопросы. Для этого рядом с номером вопроса проставьте свой ответ в буквенной форме.

Ваш возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Специальность, группа \_\_\_\_\_,

1. Считаешь ли ты, что окружающий мир может быть улучшен?
  - а) да;
  - б) нет;
  - в) да, но только кое в чем.
2. Думаешь ли ты, что сам сможешь участвовать в значительных изменениях окружающего мира?

а) да, в большинстве случаев;

б) нет;

в) да, в некоторых случаях.

**4.** Считаете ли вы, что в будущем станете играть столь важную роль, что сможете что-то принципиально изменить?

а) да;

б) очень маловероятно;

в) может быть.

**5.** Когда вы решаете что-то сделать, уверены ли вы в том, что дело получится?

а) конечно;

б) часто охватывают сомнения, смогу ли сделать;

в) чаще уверен, чем не уверен.

**6.** Возникает ли у вас желание заняться каким-то неизвестным для вас делом, в котором в данный момент вы некомпетентны, то есть совершенно его не знаете?

а) да, все неизвестное привлекает меня;

б) нет;

в) все зависит от самого дела и обстоятельств.

**7.** Вам приходится заниматься незнакомым делом. Испытываете ли вы желание добиться в нем совершенства?

а) да;

б) что получается, то хорошо;

в) если это не очень трудно, то да.

**8.** Если дело, которое вы не знаете, вам нравится, хотите ли вы знать о нем все?

а) да;

б) нет, надо учиться самому главному;

в) нет, я только удовлетворю свое любопытство.

**9.** Если вы терпите неудачу,

а) то какое-то время упорствуете, даже вопреки здравому смыслу;

б) сразу махнете рукой на эту затею, как только увидите нереальность;

в) продолжаете делать свое дело, пока здравый смысл не покажет непреодолимость препятствий.

**10.** Профессию нужно выбирать исходя из:

а) своих возможностей и перспектив для себя;

б) стабильности, значимости, нужности профессии, потребности в ней;

в) престижа и преимуществ, которые она обеспечит.

**11.** Путешествуя, могли бы вы легко ориентироваться на маршруте, по которому уже прошли?

а) да;

б) нет;

в) если местность понравилась и запомнилась, то да.

**12.** Можете ли вы вспомнить сразу же после беседы все, что говорилось во время нее?

- а) да;
- б) нет;
- в) вспомню все, что мне интересно.

**13.** Когда вы слышите слово на незнакомом языке, можете ли вы его повторить по слогам, без ошибок, даже не зная его значения?

- а) да;
- б) нет;
- в) повторяю, но не совсем правильно.

**14.** В свободное время вы предпочитаете:

- а) остаться наедине, поразмышлять;
- б) находиться в компании;
- в) мне безразлично, буду ли я один или в компании.

**15.** Если вы занимаетесь каким-то делом, то решаете прекратить его только тогда:

- а) когда дело закончено и кажется вам отлично выполненным;
- б) когда вы более-менее довольны выполненным;
- в) когда дело кажется сделанным, хотя его еще можно сделать лучше. Но зачем?

**16.** Когда вы одни, то вы:

- а) любите мечтать о каких-то, возможно, абстрактных вещах;
- б) любой ценой пытаетесь найти себе конкретное занятие;
- в) иногда любите помечтать, но о вещах, которые связаны с вашими делами.

**17.** Когда какая-то идея захватывает вас, то вы станете думать о ней:

- а) независимо от того, где и с кем находитесь;
- б) только наедине;
- в) только там, где тишина.

**18.** Когда вы отстаиваете какую-то идею, то:

- а) можете отказаться от нее, если аргументы оппонентов покажутся вам убедительными;
- б) останетесь при своем мнении, если сопротивление окажется слишком сильным.

***Благодарим Вас за искренние ответы!***

**При обработке и интерпретации результатов** начисляется по 3 балла за ответ «а», по 1 баллу за ответ «б», по 2 балла за ответ «в». Подсчитывается общая сумма баллов.

*48 и более баллов.* В вас заложен значительный творческий потенциал, который предоставляет вам богатый выбор творческих возможностей. Если вы сможете реализовать свои способности, то вам доступны самые разнообразные формы творчества.

24 — 47 баллов. У вас есть качества, которые позволяют вам творить, но есть и барьеры. Самый опасный - это страх, особенно если вы ориентированы только на успех. Боязнь неудачи сковывает ваше воображение - основу творчества. Страх может быть и социальным - страх общественного осуждения. Любая новая идея проходит через этап неожиданности, удивления, непризнания окружающими. Боязнь осуждения за новое, непривычное для других поведение, взгляды, чувства сковывают вашу творческую активность, приводят к деструкции вашей творческой личности.

23 и менее баллов. Вы просто недооцениваете себя. Отсутствие веры в свои силы приводит вас к мысли, что вы не способны к творчеству, поиску нового.

## 2.2. Диагностика личностной креативности Е.Е. Туник

Данная методика позволяет определить четыре особенности творческой личности: любознательность (Л); воображение (в); сложность (с) и склонность к риску (Р). Несмотря на ее адресованность юношескому возрасту, она не утрачивает своей прогностичности и в зрелом возрасте.

Форма проведения тестирования – групповая. Время работы – 20-30 минут.

### **Бланк опросника.**

#### ***Здравствуйте, уважаемые студенты!***

Это задание поможет вам выяснить, насколько творческой личностью вы себя считаете. Среди следующих коротких предложений вы найдете такие, которые определенно подходят вам лучше, чем другие. Их следует отметить знаком «Х» в колонке «В основном верно».

Некоторые предложения подходят вам лишь частично, их следует пометить знаком «Х» в колонке «Отчасти верно». Другие утверждения не подойдут вам совсем, их нужно отметить знаком «Х» в колонке «Нет».

Те утверждения, относительно которых вы не можете прийти к решению, нужно пометить знаком «Х» в колонке «Не могу решить».

Делайте пометки к каждому предложению и не задумывайтесь подолгу. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Отмечайте первое, что придет вам в голову, читая предложение. Это задание не ограничено во времени, но работайте как можно быстрее. Помните, что, давая ответы к каждому предложению, вы должны отмечать то, что действительно чувствуете. Ставьте знак «Х» в ту колонку, которая более всего подходит вам. На каждый вопрос выберите только один ответ.

1. Если я не знаю правильного ответа, то попытаюсь догадаться о нем.
2. Я люблю рассматривать предмет тщательно и подробно, чтобы обнаружить детали, которых не видел раньше.
3. Обычно я задаю вопросы, если чего-нибудь не знаю.
4. Мне не нравится планировать дела заранее.



5. Перед тем как играть в новую игру, я должен убедиться, что смогу выиграть.

6. Мне нравится представлять себе то, что мне нужно будет узнать или сделать.

7. Если что-то не удастся с первого раза, я буду работать до тех пор, пока не сделаю это.

8. Я никогда не выберу игру, с которой другие незнакомы.

9. Лучше я буду делать все как обычно, чем искать новые способы.

10. Я люблю выяснять, так ли все на самом деле.

11. Мне нравится заниматься чем-то новым.

12. Я люблю заводить новых друзей.

13. Мне нравится думать о том, чего со мной никогда не случилось.

14. Обычно я не трачу время на мечты о том, что когда-нибудь стану известным артистом, музыкантом, поэтом.

15. Некоторые мои идеи так захватывают меня, что я забываю обо всем на свете.

16. Мне больше понравилось бы жить и работать на космической станции, чем здесь, на Земле.

17. Я нервничаю, если не знаю, что произойдет дальше.

18. Я люблю то, что необычно.

19. Я часто пытаюсь представить, о чем думают другие люди.

20. Мне нравятся рассказы или телевизионные передачи о событиях, случившихся в прошлом.

21. Мне нравится обсуждать мои идеи в компании друзей.

22. Я обычно сохраняю спокойствие, когда делаю что-то не так или ошибаюсь.

23. Когда я вырасту, мне хотелось бы сделать или совершить что-то такое, что никому не удавалось до меня.

24. Я выбираю друзей, которые всегда делают все привычным способом.

25. Многие существующие правила меня обычно не устраивают.

26. Мне нравится решать даже такую проблему, которая не имеет правильного ответа.

27. Существует много вещей, с которыми мне хотелось бы поэкспериментировать.

28. Если я однажды нашел ответ на вопрос, я буду придерживаться его, а не искать другие ответы.

29. Я не люблю выступать перед группой.

30. Когда я читаю или смотрю телевизор, я представляю себя кем-либо из героев.

31. Я люблю представлять себе, как жили люди 200 лет назад.

32. Мне не нравится, когда мои друзья нерешительны.

33. Я люблю исследовать старые чемоданы и коробки, чтобы просто посмотреть, что в них может быть.

34. Мне хотелось бы, чтобы мои родители и руководители делали все как обычно и не менялись.

35. Я доверяю своим чувствам, предчувствиям.

36. Интересно предположить что-либо и проверить, прав ли я.

37. Интересно браться за головоломки и игры, в которых необходимо рассчитывать свои дальнейшие ходы.

38. Меня интересуют механизмы, любопытно посмотреть, что у них внутри и как они работают.

39. Моим лучшим друзьям не нравятся глупые идеи.

40. Я люблю выдумывать что-то новое, даже если это невозможно применить на практике.

41. Мне нравится, когда все вещи лежат на своих местах.

42. Мне было бы интересно искать ответы на вопросы, которые возникнут в будущем.

43. Я люблю браться за новое, чтобы посмотреть, что из этого выйдет.

44. Мне интереснее играть в любимые игры просто ради удовольствия, а не ради выигрыша.

45. Мне нравится размышлять о чем-то интересном, о том, что еще никому не приходило в голову.

46. Когда я вижу картину, на которой изображен кто-либо незнакомый мне, мне интересно узнать, кто это.

47. Я люблю листать книги и журналы для того, чтобы просто посмотреть, что в них.

48. Я думаю, что на большинство вопросов существует один правильный ответ.

49. Я люблю задавать вопросы о таких вещах, о которых другие люди не задумываются

50. У меня есть много интересных дел как на работе (учебном заведении), так и дома

#### **Бланк ответов.**

Ф.И.О. \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_ Пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

Место учебы или работы \_\_\_\_\_ факультет,  
специальность \_\_\_\_\_

**Бланк ответов**

№ вопро- сов	Да	Отчасти верно (может быть)	Нет	Не могу опреде- лить (не знаю)	№ вопро- сов	Да	Отчасти верно (может быть)	Нет	Не могу опреде- лить (не знаю)
1					26				
2					27				
3					28				
4					29				
5					30				
6					31				
7					32				
8					33				
9					34				
10					35				
11					36				
12					37				
13					38				
14					39				
15					40				
16					41				
17					42				
18					43				
19					44				
20					45				
21					46				
22					47				
23					48				
24					49				
25					50				

При **оценке** данных опросника используются четыре фактора, тесно коррелирующие с творческими проявлениями личности. Они включают Любознательность (Л), Воображение (В), Сложность (С) и Склонность к риску (Р). Мы получаем четыре «сырых» показателя по каждому фактору, а также общий суммарный показатель.

При обработке данных используется либо шаблон, который можно накладывать на лист ответов теста, либо сопоставление ответов испытуемого с ключом в обычной форме.

**Ключ.**

Склонность к риску (ответы, оцениваемые в 2 балла)

а) положительные ответы: 1, 21, 25, 35, 36, 43, 44;

б) отрицательные ответы: 5, 8, 22, 29, 32, 34;

в) все ответы на данные вопросы в форме «может быть» оцениваются в 1 балл;

г) все ответы «не знаю» на данные вопросы оцениваются в -1 балл и

вычитаются из общей суммы.

Любознательность (ответы, оцениваемые в 2 балла)

а) положительные ответы: 2, 3, 11, 12, 19, 27, 33, 37, 38, 47, 49;

б) отрицательные ответы: 28;

в) все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» - в -1 балл.

Сложность (ответы, оцениваемые в 2 балла)

а) положительные ответы: 7, 15, 18, 26, 42, 50;

б) отрицательные : 4, 9, 10, 17, 24, 41, 48;

в) все ответы в форме «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» - в -1 балл.

Воображение (ответы, оцениваемые в 2 балла)

а) положительные: 13, 16, 23, 30, 31, 40, 45, 46;

б) отрицательные: 14, 20, 39;

в) все ответы «может быть» оцениваются в +1 балл, а ответы «не знаю» - в -1 балл.

В данном случае определение каждого из четырех факторов креативности личности осуществляется на основе положительных и отрицательных ответов, оцениваемых в 2 балла, частично совпадающих с ключом ( в форме «может быть»), оцениваемых в 1 балл, и ответов «не знаю», оцениваемых в -1 балл. Использование этой оценочной шкалы дает право «наказать» недостаточно творческую, нерешительную личность.

Этот опросник разработан для того, чтобы оценить, в какой степени способными на риск (Р), любознательными (Л), обладающими воображением (В) и предпочитающими сложные идеи (С) считают себя испытуемые. Из 50 пунктов 12 утверждений относятся к любознательности, 12 - к воображению, 13 - к способности идти на риск, 13 утверждений - к фактору сложности.

Если все ответы совпадают с ключом, то суммарный «сырой» балл может быть равен 100, если не отмечены пункты «не знаю».

Если испытуемый дает все ответы в форме «может быть», то его «сырая» оценка может составить 50 баллов в случае отсутствия ответов «не знаю».

Конечная количественная выраженность того или иного фактора определяется путем суммирования всех ответов, совпадающих с ключом, и ответов «может быть» (+1) и вычитания из этой суммы всех ответов «не знаю» (-1 балл).

Чем выше «сырая» оценка человека, испытывающего позитивные чувства по отношению к себе, тем более творческой личностью, любознательной, с воображением, способной пойти на риск и разобраться в сложных проблемах, он является; все вышеописанные личностные факторы тесно связаны с творческими способностями.

Могут быть получены оценки по каждому фактору теста в отдельности, а также суммарная оценка. Оценки по факторам и суммарная оценка лучше демонстрируют сильные (высокая «сырая» оценка) и слабые (низкая «сырая»

оценка) стороны ребенка. Оценка отдельного фактора и суммарный «сырой» балл могут быть впоследствии переведены в стандартные баллы и отмечены на индивидуальном профиле учащегося.

Таблица 3

**Нормативные данные для российских и американских исследуемых по 4-факторному опроснику**

Факторы креативности	Россия		Американские данные	
	Среднее. М	Стандартные отклонения, Дельта	Среднее. М	Стандартные отклонения, Д
Любознательность	17,8	3,9	16,4	4,3
Воображение	15,6	4,8	16,0	4,7
Сложность	17,2	4,4	1488	5,1
Склонность к риску	17,0	16,0	62,1	18,0
Суммарный	67,6	16,0	62,1	18,0

Сравнивая российские и американские данные, Е. Е. Туник отмечает, что по опроснику личностных характеристик можно говорить, что по всем факторам: Любознательность, Сложность, Склонность к риску и Суммарный балл - российские средние показатели выше американских, за исключением показателей за Воображение, где выше американские данные (различия статистически значимы, t - критерий Стьюдента).

**Интерпретация.**

Основные критериальные проявления исследуемых факторов:

*Любознательность.* Субъект с выраженной любознательностью чаще всего спрашивает всех и обо всем, ему нравится изучать устройство механических вещей, он постоянно ищет новые пути (способы) мышления, любит изучать новые вещи и идеи, ищет разные возможности решения задач, изучает книги, игры, карты, картины и т. д., чтобы познать как можно больше.

*Воображение.* Субъект с развитым воображением: придумывает рассказы о местах, которые он никогда не видел; представляет, как другие будут решать проблему, которую он решает сам; мечтает о различных местах и вещах; любит думать о явлениях, с которыми не сталкивался; видит то, что изображено на картинах и рисунках, необычно, не так, как другие; часто испытывает удивление по поводу различных идей и событий.

*Сложность.* Субъект, ориентированный на познание сложных явлений, проявляет интерес к сложным вещам и идеям; любит ставить перед собой трудные задачи; любит изучать что-то без посторонней помощи; проявляет настойчивость, чтобы достичь своей цели или предлагает слишком сложные пути решения проблемы, чем это кажется необходимым; ему нравятся сложные задания.

*Склонность к риску.* Проявляется в том, что субъект будет отстаивать свои идеи, не обращая внимания на реакцию других; ставит перед собой высокие цели и будет пытаться их осуществить; допускает для себя возможность ошибок и провалов; любит изучать новые вещи или идеи и не поддается чужому мнению; не слишком озабочен, когда одноклассники, учителя или родители выражают свое неодобрение; предпочитает иметь шанс рискнуть, чтобы узнать, что из этого получится.

### **2.3. Стратегии самоутверждения личности (Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова)**

**Назначение.** Феномен самоутверждения идентифицируется с особенностями фиксации личностью уникального способа своей жизни в социуме. В данной методике самоутверждение личности рассматривается в контексте факторной природы, включающей следующие три стратегии: самоподавление, конструктивность и агрессивность.

Форма проведения тестирования – групповая. Время заполнения опросника 30 минут.

#### **Бланк опросника.**

#### ***Здравствуйте, уважаемые студенты!***

Перед вами опросник, включающий различные жизненные ситуации. Прочитав утверждение или вопрос, подберите ответ (1, 2, 3, 4 или 5), отражающий ваши типичные действия или состояния в той или иной ситуации. Долго не задумывайтесь, здесь правильных и неправильных ответов нет. Подходящий для вас ответ отметьте на специальном бланке.

Ваш возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Специальность \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

1. Вы приехали на отдых.
  - 1) Обязательно с кем-нибудь познакомитесь.
  - 2) Другие должны считать за честь знакомство с вами.
  - 3) Будете пребывать в одиночестве.
  - 4) Если вам предложат, познакомитесь с кем-нибудь.
  - 5) Будете пребывать в сомнениях, как познакомиться.
2. Если вы радуетесь, как это обычно бывает?
  - 1) Больше испытываю недовольство.
  - 2) Смеюсь, улыбаюсь.
  - 3) Бываю просто доволен.
  - 4) Сдерживаю радость.
  - 5) Не знаю, как радуются.
3. Вы решили перекусить, но принесенное блюдо кажется вам не совсем

съедобным.

- 1) Решите, что сегодня неудачный день и уйдете.
  - 2) Просто расстроитесь.
  - 3) Съедите.
  - 4) Громко потребуете вернуть деньги.
  - 5) Попробуете и отставите в сторону.
4. Вы едете в поезде, а постельного белья вам не дали.
- 1) Будете долго ждать, когда придет проводник.
  - 2) Попросите своего спутника помочь вам.
  - 3) Ляжете спать без белья.
  - 4) Потребуется бригадира поезда.
  - 5) Добьетесь, чтобы вам выдали все необходимое.
5. Можете ли вы сказать о себе, что способны подавить свои чувства, когда ситуация не позволяет выразить их в полной мере?
- 1) Часто подавляю.
  - 2) Выражаю умеренно.
  - 3) Стараюсь не попадать в такие ситуации.
  - 4) Очень часто подавляю.
  - 5) Почти никогда не подавляю.
6. В очередной раз вас просят выполнить работу за другого человека.
- 1) С готовностью согласитесь.
  - 2) Безоговорочно откажетесь.
  - 3) Обрадуетесь случаю свести с ним счеты.
  - 4) Согласитесь, ругая себя за это.
  - 5) Откажетесь, испытывая неловкость.
7. Вы идете в театр, но не знаете, как к нему проехать.
- 1) Спросите кого-нибудь, как проехать.
  - 2) Будете искать сами.
  - 3) Возмутитесь тому, что ваш спутник заранее не узнал дорогу в театр.
  - 4) Вообще не пойдете в театр.
  - 5) Обратитесь к знакомому за помощью.
8. Вам дали большую премию.
- 1) Очень обрадуетесь.
  - 2) Засомневаетесь, не спутали ли вас с кем-нибудь.
  - 3) Приятно удивитесь.
  - 4) Выразите недоумение, почему у других премия больше.
  - 5) Примете как должное.
9. Вам необходимо выполнить срочную работу, но знакомые настаивают на том, чтобы вы пришли к ним в гости.
- 1) Нехотя согласитесь.
  - 2) Откажетесь и будете испытывать неловкость.
  - 3) Резко откажетесь, так как ваши просьбы игнорируются еще чаще.
  - 4) Просто откажетесь.
  - 5) Согласитесь, так как вам кажется, что просьба вполне обоснованна.

10. Приятель занял у вас денег, обещая скоро вернуть, но вместо этого снова просит займы.
- 1) Дадите и будете считать себя размазней.
  - 2) Будете в страшном гневе и наговорите ему много нелестных слов.
  - 3) Не дадите, и уже этим все будет сказано.
  - 4) Не дадите, но для себя решите, что поступили неправильно.
  - 5) Дадите, так как боитесь остаться совсем без друзей.
11. В магазине вы просите посмотреть товар, а на вас не обращают внимания.
- 1) Обратитесь еще раз и уйдете, не получив ответа.
  - 2) Предложите свою помощь продавцу, так как вам кажется, что он устал за целый день работы.
  - 3) Настойчиво и требовательно добьетесь своего.
  - 4) Найдете возможность отыграться на недостатках продавца.
  - 5) Отойдете к другому прилавку.
12. К вам обращаются с просьбой, когда вы очень заняты.
- 1) Немедленно переключитесь на проблемы обратившегося к вам человека.
  - 2) Откажетесь, а потом передумаете.
  - 3) С недовольством отложите свою работу.
  - 4) Предложите подождать и продолжите свою работу.
  - 5) Отчитаете человека за то, что он не вовремя к вам обратился.
13. Ваш знакомый устроился на интересную работу с высоким окладом.
- 1) Никак не прореагируете на это событие.
  - 2) Пожалуетесь ему на свою неустроенность.,
  - 3) Поздравите по телефону.
  - 4) Выразите свою радость при встрече.
  - 5) Еще раз утвердитесь во мнении, что у него везде знакомства.
14. Вы сделали новый ключ, но им нельзя открыть дверь.
- 1) Потребуете сделать новый ключ.
  - 2) Придете в замешательство.
  - 3) Пошлете в мастерскую кого-нибудь поэнергичней.
  - 4) Поменяете замок.
  - 5) Устроите в мастерской скандал.
15. Когда вы с кем-нибудь общаетесь, вы:
- 1) Передаете инициативу вашему партнеру.
  - 2) Говорите больше всех, заканчивая разговор, когда это нужно именно вам.
  - 3) Начинаете и ведете разговор.
  - 4) Сомневаетесь, так ли вы себя ведете.
  - 5) Чувствуете себя несколько застенчиво.
16. Вы немного торопитесь, но к вам обращаются с просьбой, которая не требует немедленного исполнения.
- 1) Согласитесь выполнить незамедлительно.
  - 2) Оставьте просьбу без внимания.



- 3) Неуверенно откажетесь.
  - 4) Согласитесь, испытывая собственные затруднения.
  - 5) Попросите отложить ее решение на более поздний срок.
17. Ваш собеседник говорит такие вещи, с которыми трудно согласиться.
- 1) Будете с ним спорить, приводя доводы.
  - 2) Обругаете его про себя.
  - 3) Скажете, что он невежда.
  - 4) Будете с ним солидарны.
  - 5) Вам все равно.
18. Часто ли вы выражаете обоснованное недовольство?
- 1) Очень часто.
  - 2) Часто.
  - 3) Иногда.
  - 4) Почти никогда.
  - 5) И в плохом вижу хорошее.
19. Вы нечаянно толкнули прохожего.
- 1) Остановитесь и спросите, все ли в порядке.
  - 2) Обернетесь и убедитесь, что все нормально.
  - 3) Сделаете вид, что не заметили этого.
  - 4) Броситесь извиняться, предлагать помощь.
  - 5) Скажете, чтобы он был осмотрительнее.
20. Вы отремонтировали часы, а они все равно не идут.
- 1) Почувствуете в этом свою вину.
  - 2) Попросите у кого-нибудь совета.
  - 3) Будете пребывать в нерешительности.
  - 4) Потребуете нового ремонта или обмена часов.
  - 5) Вернетесь в бюро ремонта, так как у вас есть что сказать мастеру.
21. Знакомо ли вам чувство радости?
- 1) Скорее чувство покоя.
  - 2) Немного.
  - 3) Когда есть с кем порадоваться.
  - 4) Часто испытываю это чувство.
  - 5) Многое раздражает, а не радует.
22. Вас подвел деловой партнер, друг, приятель.
- 1) Выплеснете на него всю свою злость.
  - 2) Подумаете: «Это и к лучшему».
  - 3) Расстроитесь.
  - 4) Заставите исправить положение.
  - 5) Затаите обиду.
23. Вам долго не возвращают нужную книгу.
- 1) Открыто обвините этого человека в необязательности.
  - 2) Оставьте книгу у него.
  - 3) Слегка рассердитесь.
  - 4) Потребуете книгу обратно.

- 5) Посоветуетесь с другим, как обычно.
24. Обувь, купленная вами совсем недавно, пришла в негодность.
- 1) Обменяете на новую.
  - 2) Пойдете ругаться с продавцом.
  - 3) Оставьте на черный день.
  - 4) Будете озабочены этим, не зная, как поступить.
  - 5) Станете носить дальше.
25. Вы закончили важную работу, которая была высоко оценена другими.
- 1) Останетесь недовольны невысокой, с вашей точки зрения, оценкой.
  - 2) Будете пребывать в состоянии апатии.
  - 3) Поделитесь радостью с другими.
  - 4) Останетесь недовольны собой.
  - 5) Будете очень довольны.
26. Вам позвонили поздно ночью, неправильно набрав номер.
- 1) Не пойдете к телефону в любом случае.
  - 2) Скажете по телефону, что нужно правильно набирать номер.
  - 3) Недовольно выслушаете извинения.
  - 4) В гневе бросите трубку.
  - 5) Обрадуетесь, так как вам все равно не до сна.
27. На день рождения вам преподнесли приятный сюрприз.
- 1) Это невозможно, так как мало кто способен на такие сюрпризы.
  - 2) Вам кажется, что вы этого не заслужили.
  - 3) Будете довольны.
  - 4) Останетесь равнодушны, так как вы этого ожидали.
  - 5) Очень обрадуетесь.
28. Ваше место в театре занято.
- 1) Сядете на другое место, хотя там хуже видно.
  - 2) Будете пребывать в недоумении.
  - 3) Отреагируете на ситуацию.
  - 4) Попробуете освободить место.
  - 5) Сдержитесь в проявлении отрицательных эмоций.
29. Оказавшись один на один с малознакомым человеком, вы:
- 1) Долго и мучительно выбираете тему для разговора.
  - 2) Напряженно молчите.
  - 3) Сами предлагаете тему для беседы.
  - 4) Вынуждаете его развлекать вас.
  - 5) Ждете появления кого-нибудь из знакомых.
30. Вы смотрите телевизор, а ваши близкие переключают его на другую программу.
- 1) Что ж, придется смотреть эту.
  - 2) Рассердитесь и потребуете переключить обратно.
  - 3) Промолчите, демонстрируя недовольство.
  - 4) Поссоритесь.
  - 5) Любезно согласитесь, так как новая программа вроде бы интереснее.

31. Вы собрались уходить, а ваш начальник просит вас остаться, так как необходимо еще поработать.
- 1) Неуверенно откажетесь.
  - 2) Не подчинитесь, страшно негодуя при этом.
  - 3) Откажетесь, ссылаясь на занятость.
  - 4) Согласитесь, радуясь, что на вас обратили внимание.
  - 5) Согласитесь, проклиная себя за это.
32. Если вам необходимо с кем-нибудь познакомиться, как вы это делаете?
- 1) Полагаетесь на судьбу, стечение обстоятельств.
  - 2) Просите кого-нибудь посодействовать.
  - 3) Действуете очень напористо и решительно.
  - 4) Проявляете инициативу, договариваетесь о встрече.
  - 5) Мысленно проигрываете эту ситуацию в разных вариантах, не переходя к делу.
33. Сосед попросил у вас утюг, а вы в это время сами гладите.
- 1) Категорически откажете.
  - 2) Откажете, и вас замучают угрызения совести.
  - 3) Отдадите и включите старый утюг.
  - 4) Просто откажете.
  - 5) Дадите, не желая того.
34. Вы пришли на рынок, и пожилая женщина просит вас купить у нее оставшийся товар.
- 1) Откажетесь, сожалея, что так поступили.
  - 2) Купите, досадуя на себя.
  - 3) Пройдете мимо.
  - 4) Будете раздражены этим.
  - 5) Купите на последние деньги.
35. Когда вы находитесь в гостях, где много неизвестных вам людей, то:
- 1) Общаетесь только со знакомыми.
  - 2) Стремитесь максимально привлечь к себе внимание.
  - 3) Чувствуете себя скованно.
  - 4) Нередко находитесь в центре внимания.
  - 5) Не решаетесь с кем-нибудь познакомиться.
36. Врач неожиданно заканчивает работу после того, как вы уже долго прождали приема.
- 1) Примете как должное.
  - 2) Расстроитесь и уйдете.
  - 3) Возмутитесь, а потом все-таки успокоитесь.
  - 4) Выскажете врачу все, что накопело, не выбирая выражений.
  - 5) Потребуете, чтобы прием продолжал другой врач.

***Благодарим Вас за искренние ответы!***

При **обработке** данных используются два критерия:

Оценка принадлежности к группе, сделанная в результате подсчета общей суммы баллов по опроснику ( $S = 1Уа + 2Уб + 3Ус + 4Уд + 5Ук$ , где а - ответы, оцениваемые 1 баллом, б - ответы, оцениваемые 2 баллами, с - ответы, оцениваемые 3 баллами, д - ответы, оцениваемые 4 баллами, и к - ответы, оцениваемые 5 баллами).

Оценка, полученная на основе сравнения трех количественных характеристик (дискриминирующих признаков): первый признак получает количественную оценку в результате сложения ответов, которым приписываются 1 и 2 балла, и указывает на выраженность тенденции самоподавления:  $P1 = 1Уа + 2Уб$ ; второй признак получен при сложении ответов с оценками 3 и 4 балла, он отражает развитость конструктивных стратегий:  $P2 = 3Ус + 4Уд$ ; третий признак - количественная величина склонности человека к доминированию, полученная путем сложения ответов с оценками 4 и 5 баллов:  $P3 = 4Уд + 5Ук$ .

Деление испытуемых на группы, которое осуществляется в соответствии с новым критерием (три дискриминирующих признака), позволило снять целый ряд вопросов относительно так называемых «спорных случаев» и сформировать количественно и качественно новые группы (табл. 4, 5).

Таблица 4

**Показатели центральных тенденций и разброса данных в трех группах, выделенных с помощью разных критериев: суммы баллов по опроснику и трех дискриминирующих признаков**

№ группы	Сумма баллов по опроснику			P1			P2			P3		
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
Среднее	108	121	133	18	11	6	81	104	114	65	87	111
Медиана	108	121	132	18	11	5	84	104	115	68	88	110
Дисперсия	11	18	19	19	9	8	183	76	196	210	98	91
Минимум	90	111	126	11	4	1	46	80	72	28	60	93
Максимум	114	129	144	29	20	14	101	120	130	95	107	129
Нижний квартиль	104	118	130	15	9	3	69	99	106	56	80	105
Верхний квартиль	111	125	136	21	13	6	90	111	124	76	93	117

Таблица 5

**Распределение испытуемых по группам:**

**(1) по критерию суммы баллов и (2) по критерию сравнения выраженности трех тенденций (дискриминирующих признаков)**

№ группы	Сумма баллов	Границы групп по дискриминирующим признакам		
	Границы группы	P1	P2	P3
1	90-111	15-21	69-90	56-75
2	112-123	9-13	99-111	80-93
3	124-144	3-6	106-124	105-117

Для стандартизации данных и определения границ между тремя эмпирическими группами проводилось преобразование результатов в стены (табл. 6). Стены - это стандартизованный показатель, который разбивает нормальное распределение на десять интервалов-категорий, каждая из которых содержит разный процент распределения.

Таблица 6

**Преобразование «сырых» данных (суммы баллов по опроснику) в стены**

X	Частота	Накопленная частота (L)	LN l/n	Стены	Границы групп
87.0		2	0.008	1	87-111 баллов Стратегия самоподавления
91.83	2	4	0.016	1	
96.67	2	6	0.025	2	
101.5	14	20	0.085	3	
106.3	23	43	0.172	4	
111.2	29	72	0.305	4	
116.0	30	102	0.432	5	
120.8 125.7	46 35	148 183	0.627 0.775	6 7	112-130 баллов Конструктивная стратегия
130.5	35	218	0.924	8	
135.5	13	231	0.979	8	131 и выше Агрессивная стратегия
140.2	5	236	1.000	9	

В соответствии с полученными данными определились три группы испытуемых: 1 - с ориентацией на стратегию самоподавления (n = 44); 2-с

преобладанием конструктивной стратегии самоутверждения ( $n = 135$ ); 3-с предпочтением агрессивной стратегии самоутверждения ( $n = 57$ ).

*Стратегия самоподавления* (самоотрицания) может проявляться в конформной установке по отношению к группе, в поиске сильного лидера, полизависимости, в проявлении гиперответственности, мазохизма и др. У представителей данной группы доминирует механизм отрицания. Стремление к самораскрытию и самовыражение имеет низкие значения.

*Стратегия конструктивного самоутверждения*, как правило, проявляется в умении решать проблемы, склонности к обоснованному риску, в спонтанном проявлении своих способностей, в творчестве. Лица с выраженным конструктивным самоутверждением используют разные механизмы психологической защиты, но чаще всего прибегают к зрелым способам защиты, например, идентификации. Для них характерно стремление к самораскрытию и самовыражению.

*Стратегия доминирования* как стратегия компенсации гиперпотребности в самоутверждении может проявляться в форме вербальной агрессии, в виде создания искусственных препятствий и связанных с ними состояний фрустрации у другого человека в виде утаивания от него важной информации и эмоциональной изоляции.

По мнению ряда авторов (Бэрон Р., Ричардсон Д., 1997), некоторая деструктивность данной стратегии, включающей гиперсамоутверждение и принуждение в форме множества агрессивных действий, не предполагает причинения ущерба другой личности. Данная стратегия выражается в большом стремлении к доминированию в межличностных отношениях. Люди с данной стратегией предпочитают сохранять устойчивость самооценки с помощью механизма проекции. Для них характерны средние значения по фактору самораскрытия и высокие показатели по самовыражению.

#### **2.4. Методика определения преобладающего мотива выбора поведения Л. Кольберга**

Методика построена на идеях Л.Кольберга об этапах нравственного развития и позволяет выявить соотношение внешних (материально-прагматических) и внутренних побуждений к творческой активности и выбору поведения. Лоренс Кольберг выделил 6 основных мотивов поведения, соответствующих шести предложенным им этапам нравственного становления личности. Речь идет о таких мотивах поведения как:

- страх наказания (пункты опросника 1, 7),
- желание получить награду (пункты 2, 8),
- одобрение окружающих (пункты 3, 9),
- уважение к закону (пункты 4,10),
- стремление поступать разумно (пункты 5,11),
- чувство собственного достоинства и приверженность собственному

нравственному кредо (пункты 6,12).

*Инструкция:*

Перед вами несколько высказываний. Внимательно прочитайте каждое из них и отметьте, как часто это соображение управляет вашим поведением, используя следующую шкалу оценок:

- 6 – всегда,
- 5 – часто,
- 4 – иногда,
- 3 – редко,
- 2 – очень редко,
- 1 – никогда.

Таблица 7

**Бланк ответов**

Мотивы поведения	Как часто действуют эти побуждения при совершении поступков					
	1	2	3	4	5	6
1. Я не боюсь наказания за свои действия						
2. Я знаю, что это принесет мне радость						
3. Я уверен, что любой на моем месте поступил бы так же						
4. Это не противоречит законам						
5. Тем самым я доставляю минимум неудобств другим людям						
6. Я смогу уважать себя за это						
7. Я уверен, что не попадусь						
8. Мне это доставляет удовольствие						
9. Мои друзья это одобряют						
10. Я выполняю чье-то указание						
11. Тем самым достигается разумный компромисс						
12. Я считаю это единственно правильным						

*Критерии оценки мотивации поведенческого выбора.*

В качестве показателя *внешних мотиваций* поведенческого выбора рассматриваются ответы испытуемого по пунктам 1,2,3,7,8,9. Суммарная оценка по этим пунктам находится в пределах от 6 до 36 баллов. В качестве показателя *внутренних, нравственных мотиваций* поведенческого выбора рассматриваются ответы испытуемого по пунктам 4,5,6,10,11,12. Суммарная оценка по этим пунктам находится в пределах от 6 до 36 баллов. Для оценки уровня того или иного типа мотивов выбора поведения были рассчитаны на основе результатов пилотажных исследований и представлены в сырых баллах по тесту (теоретически возможных от 6 до 36 баллов) и в стандартных единицах 10-балльной шкалы (стенах) следующие данные:

- низкий уровень – 10 и менее баллов, 1-3 стен,
- средний уровень – 11– 24 баллов, 4-7 стен,

– высокий уровень – 25 и более баллов, 8-10 стенов.

По результатам тестирования и их анализа возможно проведение со студентами группового обсуждения вопросов о нравственной оправданности того или иного мотива поведения. В программе диагностики формирования используются результаты этого тестирования для обсуждения мотивационных ориентаций студентов в процессе профессиональной подготовки и выбора поведения.

В оценке результатов диагностики мы исходили из того, что в зависимости от преобладания того или иного мотива поведения и творческой активности будет успешна или неуспешна адаптация личности. Данная методика состоит из 12 предложений.

По итогам индивидуальной диагностики также осуществлялось распределение студентов по уровням проявления каждого типа мотивации и расчет средних уровневых показателей.

## **2.5. Методика «Круги» Н.М. Пейсахова**

Изучение образного мышления и соображения необходимо для прогнозирования творческого потенциала, определения индивидуальных особенностей структуры творческих способностей.

Тест «Круги» используется для выявления невербальных компонентов мыслительной деятельности. Ценность его состоит в том, что, являясь тестом открытого типа, он измеряет те компоненты умственных способностей, которые проявляются в ситуациях, когда испытуемые могут найти различные варианты при решении одной и той же задачи, а, следовательно, проявить творческие способности. Поэтому тест «Круги» можно использовать для первичного изучения невербальных компонентов творческих способностей.

Форма проведения – групповая. Время заполнения 5-7 минут.

Задание «Круги» представляет собой тест на определение творческих способностей детей школьного возраста. Ответы на задания этого теста испытуемые должны дать в виде рисунков и подписей к ним. Задание к тесту представляет собой лист бумаги, на котором на равном расстоянии друг от друга расположено 16 кругов диаметром 3 см.

У мужчин образное мышление имеет более высокий уровень развития и непосредственно взаимодействует с памятью, а у женщин образное мышление развито слабее и взаимодействует больше всего с эмоционально-волевой сферой и вниманием.

Обследуемые, которые сделали более двух рисунков конструктивного типа, могут быть отнесены к «сильной» группе, а сделавшие наиболее шаблонные рисунки – к «слабой». В целом у «сильной» группы системообразующие факторы – показатели памяти и функционально-волевой сферы.



Цель работы: изучение и развитие индивидуальных особенностей невербальных компонентов творческих способностей.

В данном тесте измерялось 3 показателя творчества: показатели скорости, гибкости и оригинальности.

Сначала следует определить, стоит ли ответ засчитывать, т.е., релевантен ли он заданию. Те ответы, которые не соответствуют заданиям, не учитываются. Нерелевантными считаются ответы, в которых не выполнено основное условие задания – использовать исходный элемент (круг) в качестве основы рисунка.

Для **обработки** материалов теста используется 3 показателя: скорость, гибкость, оригинальность мышления и воображения.

Для вычисления скорости подсчитывается общее количество рисунков.

Для вычисления гибкости рисунки группируются следующим образом:

А) рисунки, изображающие природу, те предметы, вещи, явления, которые существуют в мире без вмешательства человека («природа»);

Б) предметы, вещи, которые человек изготавливает и использует в хозяйстве, т.е. предметы быта, домоводства («Быт»);

С) предметы, используемые в научно-технической деятельности («Наука и техника»);

Д) предметы, используемые в спортивных занятиях («Спорт»);

Е) предметы, вещи, которые не имеют ценности практической, используются для украшения, т.е. декоративные предметы (сюда же относятся рисунки, которые невозможно идентифицировать).

Все рисунки испытуемого дифференцируются по указанным группам, затем подсчитывается количество переходов между данными группами.

Анализ рисунков по тематике дает представление о насыщенности памяти образами и понятиями из тех или иных областей, а также о степени легкости актуализации различных образов. Известно, что легко и быстро актуализируются те образы и понятия, которые чаще всего используются в мыслительной деятельности, возникают в сознании.

За оригинальные можно принять только те рисунки, которые встречаются в данной выборке 1-2 раза. Оригинальные рисунки можно разделить на 3 группы:

- Воплощающие образы, редко встречающихся и соответственно редко вспоминающихся предметов и явлений (морской еж, извержение вулкана, щит римского воина и т.д.)

- Несуществующие предметы и явления (новая марка телевизора, жилой дом на неведомой планете)

- Редко актуализирующиеся вне познавательной деятельности в данной области понятия, образы, зрительные представления (ядра атомов, микроб под микроскопом)

Качественный анализ позволяет дифференцировать все оригинальные рисунки *по степени самостоятельности*:

- Репродуктивные, передающие существующие известные образы (колонны Большого театра, яблоко Ньютона)
- Конструктивные (творческие), т.е. рисунки, передающие необычные образы и те зрительные представления, которые возникли в процессе творчества (модель неизвестной системы, корабль будущего, человек XXI века и.д.)

*По степени обобщенности:*

Конкретные рисунки, изображающие предметы (локатор, амфитеатр, развалины древнего замка);

Обобщающий ряд зрительных представлений и образов, передающий сложные или символические образы, т.е. рисунки, служащие образом какого-либо абстрактного понятия (гранит науки, колесо истории, злость, смерть, мысль в действии, печаль)

*По степени эмоциональности:*

Нейтральные (фонтан);

Эмоционально-окрашенные, юмористические («я дарю вам солнце, «человек, предложивший этот тест», «автобус с час пик»)

**Интерпретация результатов:**

рисунки разных типов отражают особенности образных процессов, являются результатом функционирования разных форм, уровней образного мышления и воображения.

Конкретные рисунки говорят, в основном, о богатстве образной памяти, сформированности умения быстро актуализировать в кратковременной памяти образы редко встречающихся предметов и явлений, а также указывают на критичность, проявляющуюся в отборе из совокупности ассоциируемых образов наиболее необычных, редко используемых в интеллектуальной деятельности.

Обобщающие рисунки являются результатом оперирования более сложными образами, синтезирующими данные чувственного и абстрактного отражения действительности.

Конструктивные (творческие) рисунки являются результатом функционирования фантазии, воображения. Именно эти рисунки можно считать проявлением оригинальности как качества мыслительной деятельности, их творческой активности в процессе выполнения задания.

## **2.6. Диагностика реализации потребностей в саморазвитии**

Форма проведения тестирования – групповая. Время работы – 10 минут.

**Бланк опросника.**

***Здравствуйте, уважаемые студенты!***

Отвечая на вопросы анкеты, поставьте, пожалуйста, баллы, соответствующие вашему мнению:

5 - если данное утверждение полностью соответствует

действительности;

4 - скорее соответствует, чем нет;

3 - и да, и нет;

2 - скорее не соответствует;

1 - не соответствует.

Ваш возраст \_\_\_\_\_

Пол \_\_\_\_\_

Специальность \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

1. Я стремлюсь изучить себя.
2. Я оставляю время для развития, как бы ни был занят делами.
3. Возникающие препятствия стимулируют мою активность.
4. Я ищу обратную связь, так как это помогает мне узнать и оценить себя.
5. Я рефлексирую свою деятельность, выделяя для этого специальное время.
6. Я анализирую свои чувства и опыт.
7. Я много читаю.
8. Я широко дискутирую по интересующим меня вопросам.
9. Я верю в свои возможности.
10. Я стремлюсь быть более открытым человеком.
11. Я осознаю то влияние, которое оказывают на меня окружающие люди.
12. Я управляю своим профессиональным развитием и получаю положительные результаты.
13. Я получаю удовольствие от освоения нового.
14. Возрастающая ответственность не пугает меня.
15. Я положительно отнес(лась)ся бы к продвижению по службе.

***Благодарим Вас за искренние ответы!***

### **Обработка и интерпретация результатов.**

Подсчитайте общую сумму баллов. Если у вас набралось 55 и более баллов, значит, вы активно реализуете свои потребности в саморазвитии; диапазон от 36 до 54 баллов свидетельствует о том, что у вас отсутствует сложившаяся система саморазвития; результат от 15 до 35 баллов дает основание полагать, что исследуемый находится в стадии остановившегося саморазвития.

## РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ФОРМИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

### 3.1. Обоснование формирующей программы

В основу программы, как уже отмечено, была положена идея здоровой и гармонически развитой личности. Программа нацелена на то, чтобы существенно ускорить и оптимизировать процесс развития творческой самореализации. Основная цель реализовывалась посредством решения следующих задач, описание которых одновременно является описанием основных содержательных компонентов программы:

- Мотивационный компонент.
- Когнитивный компонент.
- Операциональный компонент.
- Рефлексивный компонент.
- Духовно-оздоровительный компонент.

**Мотивационный компонент** программы включал в себя мотивационную подготовку, направленную на выработку мотивов и позитивных установок: потребность в мотивации к высшим потребностям человека самореализации и самосовершенствованию, самоактуализации.

При формировании мотивации необходимо помнить о гуманном отношении к обучаемому: сравнивать его не с другими детьми, а с ним самим, его прежними результатами, оценивать его по индивидуальному вкладу в то или иное достижение; подходить к изучению и формированию мотивации с оптимистической гипотезой.

В своей работе мы использовали приёмы:

- создание ситуации свободного самовыражения;
- общая доброжелательная атмосфера общения с учащимися, положительный эмоциональный фон занятия;
- отношения сотрудничества;
- предлагались занимательные занятия;
- воздействие на эмоциональную сферу – укрепление положительных эмоций вследствие реалистичности уровней притязаний, умения планировать свою деятельность и предвидеть её трудности.

Работая со студентами, мы стремились специальным образом организовывать ситуацию на занятии, которая бы позволила создать у них в процессе работы внутреннюю мотивацию, способствующую творческому самовыражению и их творческому развитию:

- поддерживать любую творческую инициативу учащихся;
- предоставлять возможность выбора и самостоятельной постановки ребятами проблемы, интересующей его;

В рамках программы проводилась работа по развитию мотивации к

высшим потребностям человека самореализации и самосовершенствованию. Проводились беседы о развитии самовоспитания. Руководствуясь гуманистическим подходом, мы рассматривали всех учащихся как личностей, открытых для творчества и создавали для них разнообразные возможности для проявления креативности.

**Когнитивная подготовка**, связанная с формированием системы необходимых знаний (знания о понятии креативности, знания о поведенческих паттернах в различных ситуациях, о способах самовыражения, знания о приемах самореализации).

Была проведена серия бесед.

**Операциональный компонент** включает операциональную подготовку, включающую выработку и закрепление системы умений и действий, связанных с реализацией своего собственного креативного потенциала (реакция в определенных ситуациях, спонтанность в общении, поведенческие действия в общении со сверстниками, родителями).

**Рефлексивный компонент** программы включает в себя рефлексивную подготовку, направленную на выработку механизмов самоосознания и саморегуляции, самодиагностики, на развитие вербальных способностей (впечатления от занятий, самонаблюдения, беседы, размышления, анкеты).

Расширяя свой внутренний мир, личность одновременно проникает и во внешний, познает его, учится ориентироваться в нем. Главная цель обучения и воспитания – создание системы условий для возвращения свободных, здоровых физически и духовно, интеллектуально развитых людей, способных жить и самореализовываться в непрерывно изменяющемся мире.

**Духовно-оздоровительный компонент** программы включает в себя духовно-оздоровительное развитие, призванное помочь понять и принять ориентации на общечеловеческие духовные ценности здоровой и творческой личности.

Глубокое обоснование принципа *осмысленности и духовности* в программах образования и развития личности, наполненности их смыслом и духовностью здоровой личности находим в работах П. Вайнцвайга, И.В. Дубровиной, В.Э. Пахальяна, Л.Б. Соколовской. Исключительное значение принципу духовности в воспитании личности придавали И.А. Ильин и В.В. Зеньковский. Существенную роль принципу духовности в программах образования и развития творческой личности профессионала и гражданина придают В.А.Пономаренко и В.Д. Шадриков, считающие, что духовность объединяет сознание и подсознание. Объединение сознания и подсознания дает интеллектуальный порыв, позволяет достичь необычайной пронизательности, выйти на вершину творчества.

До недавнего времени духовность рассматривалась как нечто иррациональное и субъективное, не поддающееся измерению и изучению. Сейчас эта область многовекового опыта человечества определяется как некое глубинное измерение, которое имеет внутреннюю упорядоченную структуру и внешнее проявление через многообразные влияния на жизнь человека и

общества. Духовность как составляющая здоровой личности связана с приобщением к общечеловеческим ценностям здоровой личности, как физически, так и психологически, это возвышенность, высшая нравственность.

В понятие общечеловеческих ценностей как составляющих здоровья, здорового образа жизни, вкладывается два смысла. *Во-первых*, это ценности, значимые не для какого-то узкого, ограниченного круга людей (социальной группы, класса и т.д.), а то, что имеет значение для всего человечества. Они в той или иной форме присущи всем социальным общностям, социальным группам, народам, хотя не у всех выражены одинаковым образом. Особенности их выражения зависят от особенностей культурно-исторического развития той или иной страны, ее традиций, типа цивилизации. *Во-вторых*, общечеловеческие ценности – это предельные, конечные, вечные, исторически и социально не локализуемые ценности. Это трансцендентные ценности, т.е. те, которые носят абсолютный характер, вечные ценности.

Студенческий возраст (17-25 лет) – время профессиональной подготовки, время интенсивного становления ценностно-смысловой сферы, укрепления процесса личностного и профессионального самоопределения, поиска собственной значимости, путей самореализации и определения своего места в избранной профессии, т.е. время реализации молодым человеком своей индивидуальности. Но, чтобы предъявить свою индивидуальность, ее еще необходимо создать. Все поступки человека обуславливаются собственной концепцией своего «Я». В этот возрастной период ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная деятельность. (А.Н.Леонтьев, Д.Б. Эльконин).

Развитие цивилизации обеспечивают открытия творческих личностей в спортивной деятельности и не только, и поэтому общечеловеческие ценности необходимо в человеке закладывать и развивать в процессе обучения, приобщая молодых людей к здоровому образу жизни, развивая в них заложенные природой способности, стремления, эстетические потребности.

Для того, чтобы формировать у студентов духовно-оздоровительную культуру, духовность, необходимо приобщать их к различным видам оздоровительной деятельности.

Опыт разработки и реализации духовно-оздоровительного направления в нашей программе убедил нас в том, что ведущим направлением развития человеческого общества третьего тысячелетия, должно быть, и будет духовное возрождение людей, раскрытие и развитие через духовность, оздоровление души и тела их способностей, стремления к красоте.

Все компоненты представленной программы пронизаны оздоровительным духом. В разработке программы мы обращаемся к лучшим образцам здорового образа жизни, наполненным высокими идеалами здоровья, красоты, свободы, любви и добра.

Конкретные содержательные элементы и материалы программы в более детальном описании представлены ниже.

## 3.2. Методические материалы программы

### ТЕМЫ, ПРОВЕДЕННЫХ СЕМИНАРОВ-ДИССКУСИЙ:

#### 1. Профессионализм менеджера сферы ФКС.

Обсуждаемые в процессе дискуссии вопросы:

- Кто такой менеджер в сфере ФКС?
- Какие должности может занимать менеджер сферы ФКС?
- Функциональные обязанности менеджера сферы ФКС?
- Какие, по Вашему мнению, необходимы профессиональные качества менеджеру сферы ФКС?

#### 2. Понятие «самореализации». Самореализация в профессиональной деятельности

Обсуждаемые в процессе дискуссии вопросы:

- Как современный студент факультета физической культуры может творчески реализоваться
- Больше ли у него возможностей для творческой самореализации или меньше, чем у студентов других факультетов?
- Нужно ли это вообще? Что это дает? Для чего?
- Какие компоненты включает, по Вашему мнению, творческая реализация?
- В вашей профессиональной деятельности какое место она занимает? Какую роль играет?

#### 3. Психологические подходы к пониманию креативности и процессу ее развития

#### 4. Особенности творческой личности, основные структурные компоненты одаренности в спортивной деятельности

#### 5. Условия, стимулирующие развитие творческого мышления и факторы, препятствующие развитию творческих способностей

### Занятие 1.

#### *Знакомство и сплочение.*

Задача первого занятия – познакомить участников, сплотить их, сформировать общее понятие о креативности. Провести 2-3 техники на знакомство.

Кроме того, следует обсудить и принять правила работы в группе?

- проявлять активность,
- слушать друг друга, не перебивая,
- говорить только от своего лица,
- если информация адресована кому-то конкретно, то обращаться напрямую к этому человеку, а не говорить о нем, в третьем лице,
- не распространять и не обсуждать за пределами занятий личную информацию об участниках,
- избегать критики при выполнении упражнений, если возникла потребность что-то поправить-дождаться обсуждения,

• в случае нежелания выполнять какое-либо упражнение участник имеет право отказаться, не объясняя причину этого, но он должен публично заявить о своем отказе.

Итак, техники на знакомство 2-3:

1. Каждый участник представляется группе, называет 2 своих достижения, или 2 качества, которыми мог бы гордиться. Упражнение проходит по кругу.
2. Каждый участник говорит то, что он лучше всего умеет делать (например, «Меня зовут Алексей, я умею готовить борщ»)

### **Упражнение «Карусель».**

*Психологический смысл упражнения:* знакомство, возможность для позитивного самораскрытия, поиск и осознание своих сильных качеств. Упражнение дает возможность для того, что не очень одобряется в традиционном общении, но важно для творческого самораскрытия: рассказа о своих сильных сторонах, достоинствах, случай немного похвастаться.

Участники делятся на 2 разные подгруппы (если количество участников нечетное, то к одной из подгрупп присоединяется ведущий). Те, кто попал в первую подгруппу, садятся во внутренний круг лицом вовне; те, кто во вторую,- занимают места во внешнем круге, лицом к ним. Таким образом, все оказываются разбиты на пары. Потом ведущий дает тему для обсуждения и распределяет роли: например, те, кто сидит во внутреннем круге, принимают пассивную роль (слушают, задают уточняющие вопросы), а те, кто во внешнем – активную (рассказывают, отвечают на поставленные вопросы). Через 1,5-2 мин. по команде ведущего внешний круг сдвигается относительно внутреннего на одного человека вправо или влево (т.е. меняется состав пар) и меняется распределение ролей: те, кто слушал, теперь рассказывают, а кто рассказывал-слушают. Потом внешний круг опять сдвигается относительно внутреннего, меняются активная и пассивная роли и задается новая форма для обсуждения. Таким способом обсуждаются 2-3 темы, например:

- мои достижения,
- мои умения,
- не все знают обо мне, что...

Набор тем может быть и другим, но желательно, чтобы они давали возможность для самораскрытия в позитивном ключе, рассказа о своих достоинствах, сильных сторонах. Нежелательно обсуждать, таким образом, слабые стороны, недостатки участников.

*Обсуждение:* что нового и неожиданного вы узнали о тех, с кем общались? А о самих себе? В какой роли вам было комфортнее – говорящего или слушающего, с чем это связано? В обычной жизни не очень-то принято хвастаться, рассказывать о своих достижениях и сильных сторонах... Как вы думаете, почему? Когда и из-за чего о своих достижениях, рассказывать действительно не стоит, а когда можно и похвалиться?



### **Упражнение «Назови число».**

*Описание упражнения:* каждый из участников, поочередно выступая в роли водящего, называет любое число от 1 до числа, равного количеству участников в группе. Должно одновременно встать столько человек, какое число названо. Если это удалось – прежний водящий называет новые числа до тех пор, пока задание не будет выполнено.

*Психологический смысл упражнения:* обучение координировать совместные действия.

*Обсуждение:* на что ориентировались участники, принимая для себя решения, когда им встать, а когда остаться сидеть?

### **Упражнение «Скрепки».**

Участники делятся на подгруппы по 5-6 человек. У каждого из них в руках по 4 скрепки. Первое задание: как можно быстрее составить из них цепочку (одну на каждую подгруппу, используя при этом все скрепки). Ведущий фиксирует минимальное и максимальное время, потребовавшееся в первой попытке.

*Психологический смысл упражнения:* упражнение убедительно показывает, что деятельность продуктивнее тогда, когда заранее спланирован способ ее выполнения, некоторое время потрачено на то, чтобы решить, как именно лучше сделать ее. Это касается и деятельности творческой: такой, которая происходит в ситуациях с высокой степенью неопределенности, отсутствия заранее известных способов действия.

*Обсуждение:* насколько быстрее удалось выполнить упражнение со второй попытки? С чем связано ускорение – просто с тем, что прошла тренировка с тем, что был изобретен более эффективный способ деятельности, с более четкой координацией действий участников или еще с чем-то? Насколько реально спланировать деятельность и распределиться, кому что делать, если нет ясности, какими способами ее выполнять?

### **Занятие 2.**

Цель этого и последующих занятий - продемонстрировать основные качества, которыми характеризуется творческое мышление (беглость, гибкость, оригинальность) и предоставить разнообразные возможности потренировать их. Многие упражнения, предназначенные для этого, напоминают по форме головоломки, логические задачи. Однако в них, требуется найти не единственный правильный ответ, а разглядеть как можно больше разнообразных и оригинальных.

#### **Упражнение « Оригинальное использование».**

*Описание упражнения:* данное упражнение подразумевает придумывание как можно большего количества разнообразных принципиально осуществимых способов оригинального использования обычных предметов, например таких:

- бумажных листов или старых газет;
- пустых картонных коробок;
- кирпичей;

- автомобильных покрышек;
- бутылочных пробок;
- порванных колготок;
- перегоревших лампочек;
- алюминиевых банок из-под напитков;
- снега, льда.

Работа выполняется в команде по 4-5 человек, время 10 минут. Наиболее наглядно упражнение проходит, когда есть возможность дать участникам те предметы, о которых идет речь, и попросить не только назвать, но и показать предлагаемые способы их использования. Представление работ происходит по такой схеме: одна из подгрупп называет или демонстрирует один способ использования предмета. Называние оценивается в 1 балл, демонстрация в 2 балла (если предмет не предоставлен участникам и, как следствие, демонстрация невозможна, то любая принципиально реализуемая идея оценивается в 1 балл). Следующая подгруппа представляет еще один способ и т.д., повторяться нельзя. Выигрывает подгруппа, набравшая в итоге больше баллов.

*Психологический смысл упражнения:* упражнение дает наглядный материал для обсуждения качеств творческого мышления (беглость, оригинальность, гибкость), позволяет тренировать эти качества, уходить от шаблонности в восприятии окружающих предметов и их привычных функций. Кроме того, оно позволяет акцентировать внимание участников на распределение ролей в группе при решении креативных задач (генераторы идей - исполнители, лидеры – ведомые).

*Обсуждение:* как распределились роли внутри групп: кто выдвигал идеи, а кто их воплощал; кто был лидером, а кто ведомым? С какими качествами личности участников связано именно такое распределение? Ведут ли себя участники и в жизни так же, как в этом упражнении?

Когда эта часть обсуждения завершена, целесообразно рассказать о принятых в психологии критериях оценки эффективности выполнения подобных творческих заданий.

- Беглость: число идей, выдвинутых каждым из участников.

- Оригинальность: количество идей, не повторяющихся в других микрогруппах.

- Гибкость: разнообразие смысловых категорий, к которым относятся идеи. Например, из бумаги можно сделать игрушечный самолетик, кораблик или еще какую-то подобную фигурку; с позиции беглости это все разные идеи, но с позиции гибкости все они относятся к одной категории (оригами).

Участники самостоятельно оценивают эффективность работы своих подгрупп по этим параметрам, при необходимости советуясь с ведущим.

### **Упражнение «Невероятные ситуации».**

Описание упражнения. Участникам предлагается поразмыслить над какой-либо воображаемой ситуацией, наступление которой невероятно или

крайне маловероятно. Их задача – представить, что такая ситуация все-таки произошла, и предложить как можно больше последствий для человечества, к которым она может привести. Упражнение выполняется в подгруппах по 3-5 человек, время работы дается из расчета 5-6 минут на одну ситуацию. Вот несколько примеров невероятных ситуаций:

- У всех людей внезапно вырастут хвосты;
- Исчезнут окончания во всех словах русского языка;
- Из жизни людей сразу и полностью исчезнет спорт;
- С облаков начнут свисать тросы до самой Земли;
- Все металлы превратятся в золото;
- Люди научатся точно читать все мысли друг друга;

Возможны различные варианты проведения этого упражнения. Например, нескольким подгруппам может быть предложена для обсуждения одна и та же ситуация. Тогда представление результатов организуется следующим образом: каждая из подгрупп поочередно получает слово для того, чтобы озвучить одну идею, повторяться нельзя. Если оригинальные идеи у подгрупп исчерпались, она выбывает из игры; побеждает та команда, которая пробудет в игре дольше всего. Если же подгруппам предложены для обсуждения разные ситуации, то такое соревнование не проводится, вместо этого представители каждой из подгрупп озвучивают по 3-5 идей, которые показали наиболее оригинальными.

*Психологический смысл упражнения:* тренировка генерировать необычные идеи применительно в том числе и к таким ситуациям, которые выходят за рамки обыденных представлений.

*Обсуждение:* какие из предложенных идей ярче всего запомнились, представляются самыми творческими? Чем именно интересны эти идеи? Что способствовало выполнению этого упражнения, а что препятствовало? В каких реальных жизненных ситуациях пригодится умение размышлять о «невероятных ситуациях»? Можете ли вы привести примеры из своего жизненного опыта, когда на первый взгляд невероятная ситуация становится реальной?

### **Упражнение «Пары слов».**

*Описание упражнения:* каждый участник придумывает два слова, не имеющих прямой логической связи между собой, и озвучивает их. Сосед, сидящий справа, формулирует логически верное предложение, связывающее эти два слова. Например, названы слова «кружка» и «лопата». Связывающее их предложение может выглядеть так: «Кладоискатель взял лопату и начал раскапывать курган, но нашел там только разбитую кружку».

*Психологический смысл упражнения:* интеллектуальная разминка, тренировка умения объединять внешне малосвязанные вещи, искать неожиданные аналогии.

*Обсуждение:* какие варианты запомнились, показали наиболее интересными?

### Упражнение « Необычный звук».

*Описание упражнения:* ведущий или участники, выразившие желание взять на себя такую функцию, издают какие-либо необычные звуки, не показывая окружающим, каким образом они это делают. Производить друг о друга. Задача других участников – выдвинуть как можно больше идей о том, в каких реальных жизненных ситуациях могут возникать подобные звуки, о чем свидетельствуют, а также предположить, каким способом они издаются в данный момент.

*Психологический смысл упражнения:* выдвижение идей о различных вариантах трактовки неоднозначного, малоструктурированного материала.

*Обсуждение:* достаточно коротко обмена впечатлениями.

### Упражнение «Кроссенс».

*Описание упражнения:* «кроссенс» – интеллектуальная игра, в которой участникам дается несколько слов или изображений (обычно 6 или 9, размещенные в таблицах 3x2 или 3x3 соответственно) и нужно придумать, как можно объединить любые 2 соседние.

Пример приведен в табл.8.

Таблица 8

#### Варианты слов

1. Часы	2. Ежедневник	3. Компакт-диск
6. Собака	5. Ролики	4. Гитара

#### ВАРИАНТ РЕШЕНИЯ:

1-2 (часы-ежедневник): и то и другое помогает нам распоряжаться своим временем

2-3 (ежедневник-компакт-диск): и то и другое выступает средством сохранения информации.

3-4 (компакт-диск-гитара): могут использоваться для воспроизведения музыки.

4-5 (гитара-ролики): помогают организовывать свой досуг.

5-6 (ролики-собака): побуждают своих владельцев чаще бывать на улице

1-6 (часы-собака): и то и другое может ходить.

2-5 (ежедневник-ролики): кто умеет планировать свои дела, у того найдется время и отдохнуть, покатавшись на роликах.

Упражнение выполняется в микрогруппах по 2-3 человека или индивидуально, время работы 10-12 минут. Потом участники делятся своими решениями задачи.

Когда принцип данной игры понят, участникам предлагается придумать и нарисовать собственный «кроссенс» (10-15 минут), который потом дается для решения другой подгруппе. Важный момент: при придумывании «кроссенса» недостаточно только изобразить любые предметы, после чего предложить другим участникам подумать, как они могут быть связаны; обязательно нужно иметь свой собственный вариант решения. Потом участники озвучивают варианты решений: тот, который удалось найти

решавшим каждый «кроссенс», и тот, который подразумевался его создателями.

*Психологический смысл упражнения:* отработка умения находить «общее в различном», объединять внешне несходные предметы, находить аналогии между ними. Демонстрация возможности существования разных взглядов на решения одних и тех же творческих задачи и невозможности вынести однозначные суждения об их «правильности» или «неправильности».

*Обсуждение:* насколько совпали варианты решений, предложенных создателями «кроссенсов» с теми, которые удалось найти участникам, решавшим «кроссенсы»? Если это разные варианты, то можем ли мы судить, какие из них являются верными, а какие – нет? По каким критериям можно оценивать верность/корректность/применимость разных вариантов решения креативных задач?

### **Занятие 3.**

Занятие включает ряд упражнений, призванных научить участников смотреть на привычные вещи в новых, необычных ракурсах, замечать оригинальное в обыденном. Они иллюстрируют один из ключевых принципов творческого мировоззрения: «Любая частная точка зрения на что бы то ни было – это лишь одна из возможных точек зрения». С одной стороны, при выполнении этих упражнений продолжают тренироваться качества творческого мышления, с другой активизируются личностные качества, способствующие творчеству (открытость новому опыту).

#### **Упражнение «Иностранец».**

*Описание упражнения:* представьте себя в роли иностранца, который не очень хорошо знает русский язык и поэтому не в состоянии понять иносказательный смысл высказываний. Все слова он понимает буквально, например, услышав «Не вешай нос», представляет себе повешенного за нос человека и думает, и думает, что это средневековый способ казни. Предложите как можно больше вариантов, что он может подумать, услышав такие фразы:

- Себе на уме.
- Комар носа не подточит.
- Сам черт не брат.
- Прошел огонь, воду и медные трубы.
- Не подмажешь - не поедешь.
- У семерых нянек - дитя без глазу.
- Яйца курицу не учат.
- Зимой снега не выпросишь.
- Дом - полная чаша.
- На воре и шапка горит.
- Метать бисер перед «свиньями».

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, каждая подгруппа выбирает себе по три фразы и придумывает как можно больше возможных вариантов их буквальной трактовки.

*Психологический смысл упражнения:* упражнение учит рассматривать в новых, необычных ракурсах то, что кажется понятным, привычным, банальным, вставая на позицию «наивного слушателя», не имеющего сформированного представления о том, что он воспринимает.

*Обсуждение:* вот, видите, как своеобразно можно воспринять понятные и привычные фразы, всего лишь мысленно встав на позицию человека, не знающего заранее смысла! Поделитесь, пожалуйста, примерами ситуаций из вашей жизни, когда отказ от «заранее известного» понимания какой-либо ситуации помог увидеть ее в новом ракурсе, решить связанные с ней проблемы.

### **Упражнение «Странные отгадки».**

*Описание упражнения:* участникам предлагается несколько загадок и дается задание придумать как можно больше вариантов ответов на них, которые не совпадали бы с традиционными отгадками, однако не противоречили условиям загадки, логике и здравому смыслу. Так, например, «сто одежек и все без застежек» - это не только кочан капусты, но еще и луковица, развал джемперов в «секонд-хенде», матрешка, провод с многослойной изоляцией, кокон шелкопряда и т.д.

Примеры загадок:

- Сам худ, а голова с пуд.
- Небывалой красоты в небе выросли цветы.
- Ой, не трогайте меня, обожгу и без огня.
- Без окон, без дверей - полна горница людей.
- Сидит девица в темнице, а коса на улице.
- Два кольца, два конца, посередине гвоздик.
- Висит груша - нельзя скушать.

Еще раз поясним, что задача участников – не отыскать или вспомнить правильные, традиционные отгадки, а предложить как можно больше необычных, но логически непротиворечивых вариантов отгадок.

Упражнение выполняется в подгруппах по 3-4 человека, они выбирают для работы по три загадки из предложенных (но могут добавить и собственные) и в течение 10 минут придумывают как можно больше вариантов «странных отгадок» к каждой из них. Потом эти варианты зачитываются вслух. Упражнение довольно сложное, придумывание по 4-5 относящихся к разным смысловым категориям вариантов ответа на каждую из загадок следует считать весьма хорошим результатом.

*Психологический смысл упражнения:* обучение поиску необычных ракурсов рассмотрения информации, поиску оригинальных, на первый взгляд странных, но, тем не менее, вполне допустимых их трактовок.

*Обсуждение:* какие мысли, идеи, воспоминания, ассоциации помогали придумывать «странные отгадки»? Какие из предложенных вариантов, с точки зрения участников, наиболее интересны и чем? Что за умения развиваются в этом упражнении, в каких жизненных ситуациях они нужны?

#### **Занятие 4.**

Основная задача этого занятия – преодоление барьера на пути к творческой самореализации, состоящего в том, что люди считают многие вещи невозможными «по определению» и, как следствие, даже не пытаются их осуществить. Упражнение позволяет продемонстрировать условность понятий «возможное-невозможное», их зависимость от ряда допущений. Это стимулирует смотреть на привычные вещи в новом ракурсе, переосмысливать и в ряде случаев преодолевать внешние и внутренние ограничения. Наряду с этим в ходе выполнения упражнений продолжают тренироваться качества творческого мышления, а также происходит сплочение команды.

#### **Упражнение «Только со мной».**

*Описание упражнения:* участникам предлагается найти и записать как можно больше ответов на каждый вопрос.

Что может произойти только:

- С детьми.
- С людьми в возрасте за 30.
- С миллионерами.
- С родившимися в XXI веке.
- С гражданами России.

Следует обратить внимание участников на значимость слова «только»: не важно, часто или редко это происходит с теми, о ком идет речь, важнее то, что это вообще не может произойти ни с кем другим. Эта часть упражнения выполняется в микрогруппах по 3-4 человека (10-12 минут). Когда она завершена, каждому из участников предлагается индивидуально поразмышлять над вопросом: «А что может произойти только со мной и ни с кем другим?» и записать найденные ответы (5 минут).

*Психологический смысл упражнения:* первая часть упражнения позволяет отрабатывать умения генерировать идеи, так и оценивать их в соответствии с условиями задания. Вторая часть имеет и психотерапевтический характер: способствует осознанию и принятию своей индивидуальности.

*Обсуждение:* сначала участники озвучивают свои варианты и делятся эмоциями и чувствами, возникшими в процессе выполнения упражнения, потом им предлагается поразмышлять над следующими вопросами: «Что сложнее придумать: то, что может произойти с кем-то, или то, что не может произойти ни с кем другим? С чем это связано? При каких условиях то, что, как вы утверждаете, может произойти только с кем-то (а особенно только с вами), все-таки может произойти и с кем-то другим?»

#### **Упражнение «Сделать полезнее».**

*Описание упражнения:* участникам предлагается поразмышлять, какие вещи станут полезнее, если их:

- Увеличить/уменьшить.
- Поднять/опустить.

- Удорожить/удешевить.

Упражнение выполняется в подгруппах по 4-5 человек, время работы 10-12 минут. После этого представители от каждой команды озвучивают свои варианты.

*Психологический смысл упражнения:* помимо отработки умения генерировать идеи, упражнение дает материал для анализа эффективности различных способов организации командной работы.

*Обсуждение:* каким образом была распределена работа в команде: все поочередно брались за какую-то одну пару признаков, каждый высказывал любые пришедшие в голову идеи, каждый взял себе какую-то часть задания и работал с ней индивидуально, или как-то иначе? Что оказалось результативнее, с чем это связано?

### **Упражнение «Что имеет...».**

*Описание упражнения:* участникам предлагается придумать как можно больше предметов, которые имеют:

- Кнопки.
- Ручки.
- Крышки.

Упражнение выполняется в общем кругу. Сначала ведущим упоминается какая-то одна из этих деталей, и участники поочередно называют по одному предмету, обладающему ей. Кто не может назвать предмет-выбывает из игры. Побеждает тот, кто последним останется в игре. Если это заняло не слишком много времени и интерес участников еще не исчерпан, имеет смысл повторить игру 2-3 раза, взяв другие части предметов.

*Психологический смысл упражнения:* интеллектуальная разминка, Тренировка умения искать информацию по заданным признакам, в том числе и по нескольким неожиданным. Так, например, выясняется, что ручку имеют не только двери, сумка и т.д.

*Обсуждение:* достаточно короткого обмена впечатлениями.

### **Занятие 5.**

Занятие направлено на развитие экспрессивных умений, позволяющих выражать свои идеи, мысли, чувства в необычных формах, оригинальным образом, но при этом понятно для окружающих. В процессе изобретения и демонстрации этих способов тренируются качества творческого мышления, улучшается взаимопонимание участников, появляются возможности для самовыражения.

### **Упражнение «Живые цифры».**

*Описание упражнения:* ведущий называет различные цифры, а каждый участник демонстрирует их своим телом. После того как продемонстрированы все цифры, участники объединяются в тройки и начинают показывать называемые ведущим трехзначные цифры (5-7 повторений). Если позволяют условия, то имеет смысл отснять получившиеся «цифры» на фото-видеокамеру, продемонстрировать участникам, коллективно выбрать того,



кому удалось лучше всего продемонстрировать их, и наградит его аплодисментами.

*Психологический смысл упражнения:* разминка, развитие выразительности.

*Обсуждение:* достаточно обменяться эмоциями и чувствами, возникшими по ходу выполнения упражнения.

### **Упражнение «Живой стул».**

*Описание упражнения:* каждый участник задумывает какое-либо живое существо, берет стул, представляет его этим существом и демонстрирует другим участникам, как бы он стал с ним взаимодействовать. Разговаривать или издавать какие-либо звуки, характерные для этого существа, запрещается.

Задача других участников – наблюдая за демонстрацией, угадать какое существо задумано.

*Психологический смысл упражнения:* развитие навыков экспрессии, создание условий для изобретения необычных способов выражения информации, и ее расшифровка.

*Обсуждение:* какая роль для кого оказалась более комфортной – активного участника или наблюдателя? Насколько этот выбор соответствует тем ролям, которые человек предпочитает в жизни? Что способствовало пониманию, какое существо задумано, а что препятствовало? Чья демонстрация показалась наиболее интересной, чем именно? Каким жизненным ситуациям, можно уподобить угадывание того, какие животные «вселялись в стул» в этом упражнении?

### **Упражнение «Ладонка».**

*Описание упражнения:* каждый участник кладет на лист бумаги свою ладонь с разведенными в стороны пальцами и обводит ее контур. После этого предлагается в контуре, изображающем каждый из пальцев, написать какую-либо собственную цель, которую хотелось бы достигнуть в ближайшие три года («ваши пальцы показывают на то, чего вам хочется достигнуть»). А на самой ладонке – то, на кого или на что можно опереться при достижении этой цели, кто или что поможет на пути к ней («за что можно ухватиться ладонкой, продвигаясь к своим целям»).

*Психологический смысл упражнения:* одна из техник уточнения целей и осознания ресурсов, которые могут помочь в достижении задуманного.

*Обсуждение:* каждый из участников говорит, что нового он понял о себе в процессе выполнения этого упражнения. По желанию участники также могут продемонстрировать свои рисунки группе и более подробно рассказать, какие именно цели они поставили и на что могут опереться при их достижении.

### **Упражнение «Открытки».**

*Описание упражнения:* участникам, объединенным в команды по 4-5 человек, предлагается придумать и нарисовать поздравительные открытки по разным поводам, например, таким:

- Рождение четвертого ребенка.
- Приобретение щенка.

- Выход книги.
- Смена квартиры на более просторную.
- Приобретение хорошего велосипеда.
- Запись в фитнес-клуб.
- Поездка с любимым/любимой в Бразилию.

Каждая команда выбирает по три повода из предложенных ведущим или предлагает собственные. Время работы 12-15 минут. Потом проводится выставка – презентация созданных открыток: каждая из подгрупп демонстрирует свои произведения и получает слово для краткого рассказа про них.

*Психологический смысл упражнения:* тренировка навыков командной творческой работы (генерации идей и их воплощения), а также публичной презентации ее результатов.

*Обсуждение:* Какие варианты представляются наиболее творческими, с чем это связано? Что за умения развиваются в этом упражнении; в каких еще ситуациях, помимо придумывания необычных вариантов поздравлений, они нужны?

### **Занятие 6.**

Занятие направлено на активизацию творческого потенциала при общении, нахождении взаимопонимания с окружающими.

#### **Упражнение «Построимся».**

*Психологический смысл упражнения:* демонстрация возможности адекватного обмена довольно сложной информацией даже без использования слов, развитие экспрессии и навыков невербального общения.

#### **Упражнение «Рыбка».**

*Описание упражнения:* Ведущий просит участников принять удобные позы, расслабиться, закрыть глаза, а потом, не спеша, размеренно зачитывает следующую инструкцию, делая паузы в местах, отмеченных многоточиями. «Представьте себе, что переселение души в новое тело – реальность. И вот вам в следующей жизни досталась тело аквариумной рыбки. Весь ваш мир – это аквариум, где вы живете...Что вы за рыбка, как выглядите?...Какой у вас аквариум, что в нем имеется?... Комфортно ли вам в нем? Кто еще, кроме вас, живет там? Где стоит этот аквариум, что его окружает, кого и что вы видите через стекло?... Мысленно поживите немного в этом аквариуме, осознайте, что вы чувствуете в таком положении...А теперь возвращайтесь в свою реальную жизнь, медленно открывайте глаза...». Потом участников просят нарисовать аквариум, который они себе представили (7-10 минут). По окончании упражнения участники демонстрируют свои рисунки и кратко комментируют их содержание.

*Психологический смысл упражнения:* повышение осознанности и осмысленности взгляда на собственную стратегию жизни, личные ценности. Выход на обсуждение того, какую же жизнь есть основания считать творческой и для чего человеку может быть нужна именно такая жизнь.

*Обсуждение:* Как вы считаете, почему у вас возник именно такой образ «жизни в аквариуме»? Какие возникали эмоции и чувства, насколько комфортно было в этой воображаемой ситуации? Насколько похожа представленная вами жизнь на то, что реально вас окружает? Можно ли утверждать, что «жизнь в аквариуме» - это пример нетворческой жизни? Ведь там все заранее известно и предсказуемо, от нас почти ничего не зависит, выбраться за пределы этого мирка невозможно. Тем не менее может ли «рыбка» и в этих условиях жить творчески, и если да, то зачем ей это нужно?

На заключительном этапе после проведенного тренинга, была проведена анкета обратной связи, что является отражением новых требований в системе стандартизации основных образовательных программ. Данная анкета создана как метод контроля (набора оценочных средств) и управления (элементов обратной связи) процессом обучения студентов. Вопросы анкеты составлены таким образом, чтобы выявить тенденции в формировании компетенции, в первую очередь, стремление к самоосознанию, рефлексии и стремлению к самореализации.

Данная анкета представлена ниже.

### **АНКЕТА ОБРАТНОЙ СВЯЗИ.**

Дата:

Участник: \_\_\_\_\_

**Уважаемый студент! Спасибо за активное участие в программе!**

*Пожалуйста, оцените программу, отвечая на предложенные Вам вопросы, по 5 бальной шкале, где 1 – соответствует минимальной оценке, а 5 – максимальной. Будем рады получить ваши комментарии к вопросам.*

1. Общая оценка программы:                    1    2    3    4    5

2. Насколько материал программы обладает для вас:

А) практической ценностью                    1    2    3    4    5

Б) новизной    1    2    3    4    5

3. Был ли понятен изучаемый материал

1    2    3    4    5

4. Было ли Вам интересно принимать участие

1    2    3    4    5

5. Насколько полезен для Вас был опыт участия в творческой деятельности

1    2    3    4    5

6. Насколько полезен для Вас опыт общения в такой форме обучения

1    2    3    4    5

7. Как Вам кажется, какие изменения произошли лично в Вас благодаря участию в программе?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

8. Опишите основной результат тренинга лично для Вас:

\_\_\_\_\_

9. Ваши пожелания организаторам программы:

---

---

---

**Спасибо! Желаем успехов!**

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа формирования творческой самореализации студентов, отраженная в данном пособии, является ориентиром и выявляет необходимость систематического проведения таких программ.

Перспективы последующей научной разработки изученной проблематики мы видим в уточнении ряда аспектов исследования с точки зрения гендерных различий; в разработке более детальных программ диагностики творческого развития.

Все сказанное позволяет рекомендовать данную программу для расширенного внедрения в практику учебно-воспитательной работы со студентами высших учебных заведений в рамках новых требований в формировании специалиста XXI века.

Необходимо отметить, что вопросы развития творческой самореализации личности студентов вызвали у молодежи сильный эмоциональный отклик. Молодые люди с удовольствием участвовали в тренингах, семинарах – дискуссиях. С готовностью выполняли предлагаемые на тренингах упражнения, особенным успехом пользовались задания на придумывание ситуаций, воображение. В целом студенты проявили активность в посещении занятий по программе.

Проведенные диагностические и формирующие исследования по программе данного пособия показали высокую эффективность в развитии творческой самореализации личности студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Абульханова-Славская, К.А. Социальное мышление личности: проблемы и стратегии исследования / К.А. Абульханова-Славская // Психологический журнал.– 1994. – Т. 15. – №4. – С. 39-55.
2. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – Спб.: Речь, 2006.- 384 с.
3. Андрущакевич, А.А. Духовно-нравственное и нервно-психическое здоровье: медико-биологические аспекты диагностики восстановления и формирования / А.А. Андрущакевич. – Нижний Новгород: Изд-во Нижегородской гос. мед. Академии, 2001. - 280 с.
4. Бальсевич, В.К. Научное обоснование инновационных преобразований в сфере физической культуры и спорта / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 1. - С. 10-16.
5. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и каждого / В.К. Бальсевич. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 256 с.
6. Банзелюк, Е.И. Диагностические показатели креативности и их динамика: Дис... канд. психол. наук/ Е.И. Банзелюк. – М., 2008.
7. Батаршев, А.В. Базовые психологические свойства и профессиональное самоопределение личности: Практическое руководство по психологической диагностике / А.В. Батаршев.. — Спб.: Речь, 2005. — 208 с.
8. Березина, Т.Н. Интеллект и креативность / Т.Н. Березина // Эдип. - 2008, № 3 - С. 92-101
9. Богоявленская, Д.Б. Психология творческих способностей/ Д.Б.Богоявленская. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 320 с.
10. Божович, Л.И. Избранные психологические труды. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович. – М.: Международная педагогическая академия, 1995.- 212 с.
11. Братусь, Б.С. Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. М.: Смысл, 1997. - 296 с.
12. Вайнцвайг, П. Десять заповедей творческой личности. Пер. с англ./ П. Вайнцвайг. – М.: Прогресс, 1990. -192с.
13. Варламова, Е.П. Психология творческой уникальности человека / Е.П.Варламова, С.Ю. Степанов. – М.: Институт Психологии РАН, 2002. – 256 с.
14. Власова, Е.И. Социальная креативность в структуре интеллекта социально одаренной личности Психология одаренности. Проблемы, структура, показатели / Е.И., Власова.- К., 2002. С. 82–91.
15. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л.С. Выготский. – Спб: Союз. – 1997. – 96 с.
16. Грецов, А.Г. Тренинг креативности для старшеклассников и

студентов / А.Г. Грецов. – СПб.: Питер, 2007.- 208 с.

17. Деркач, А.А. Акмеология: учебник для вузов / А.А. Деркач. – М.: РАГС, 2002.- 213 с.

18. Дружинин, В.Н. Психология общих способностей / В.Н. Дружинин. – Изд.2. – СПб.: Питер, 2002.- 356 с.

19. Дубина, И.Н. Творчество как феномен социальных коммуникаций / И.Н. Дубина. – Новосибирск: СОРАН, 2000. – 173 с.

20. Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков / И.В. Дубровина. - М.: Академия, 2000. - 256 с.

21. Дунчев, В. Н. Исследование когнитивных стилей в связи с проблемой креативности: Дис. канд. психол. наук / В.Н. Дунчев. - Л., 1985.

22. Емельянов, Ю.Н. Активное социально-психологическое обучение / Ю.Н. Емельянов. - Л.: ЛГУ, 1985. – 166 с.

23. Ермолаева-Томина, Л. Б. Исследование факторов, детерминирующих индивидуальные различия в проявлении творческой активности / Л.Б. Ермолаева-Томина // Психология творчества. – М., 1990.- С. 117-130.

24. Запорожец, А.В. Избр. психол. труды / А.В. Запорожец.- В 2 т.Т.2.М.: Педагогика,1986.

25. Зинин, С.И. Диалогическое общение как путь духовного преображения личности: Монография / С.И. Зинин, И.В. Курышева - Н.Новгород: НФ ИБП, 2010. – 265 с.

26. Козленко, В.Н. Проблема креативности личности / В.Н. Козленко // Психология творчества. – М., 1990.- 224 с.

27. Кузьмина, С.В. Акмеологические основы управленческой деятельности в сфере физической культуры и спорта: учеб. - методическое пособие / С.В. Кузьмина.– Н.Новгород: ННГУ, 2007. 28 с.

28. Кулюткин, Ю. Н. Эвристические методы в структуре решений / Ю.Н. Кулюткин. — М., 1970.- 170 с.

29. Курышева, И.В. Психологические условия развития творческого потенциала старшеклассников средствами музыкального искусства: Монография / И.В.Курышева. - Н.Новгород: НФ ИБП, 2008. – 260 с.

30. Леванова, Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия / Е.А. Леванова, А.Г. Волошина, В.А.Плешаков, А.Н.Соболева, И.О. Телегина.- Изд.2. – СПб.: Питер,2009. – 208 с.: ил. – (Серия "Практическая психология").

31. Лейтес, Н.С. Психология одаренности детей и подростков / Н.С. Лейтес. М.: Academia, 1996.- 416 с.

32. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев.- Изд. 2. - М.: Академия : Смысл, 2005.- 352 с.

33. Лубышева, Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности // Теория и практика физической культуры/. – 2001. - №4. – С.11-17.

34. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу –

СПб.: Евразия, 1997.- 138 с.

35. Мотков, О.И. Исследование зависимости проявления креативности от особенностей личности / О.И. Мотков, А.М. Петрайтите // Новые исследования в психологии. – 1983. - №2 (29). - С. 19-24.

36. Петухов, С.И. Педагогические технологии формирования здоровья и развития младших школьников в системе физического воспитания / С.И. Петухов, Н.А. Петухова, А.Н. Орлов // Безопасность образовательного пространства. - Новосибирск, 2002. - С. 176- 180.

37. Полат, Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования/ Под ред. Е.С. Полат – М., 2000. – 213 с.

38. Пономарев, Я.А. Исследование проблем психологии творчества : Монография Академия НАУК СССР Институт психологии / Под ред. Я.А. Пономарева. – М: Наука. – 1994. – 335 с.

39. Попель, А.А. Психологические условия развития социальной креативности студентов в процессе профессиональной подготовки : Дис. ... канд. психол. наук / А.А. Попель.- Н.Новгород, 2005.

40. Практикум по психологии менеджмента и профессиональной деятельности: учеб. пособие / Под ред. Г.С. Никифорова, М. А. Дмитриевой, В. М. Снеткова. - СПб.: Речь, 2007. - 448 с.

41. Рогов, Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. М.: "Владос", 1995. - 529 с.

42. Роджерс, К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. М., 1994.- 231 с.

43. Ромек, В. Тренинг наслаждения / В. Ромек, Е. Ромек. – СПб.: "Речь", 2003. – 160 с.

44. Рыжов, В.В. Психология творческой личности: структура творческой личности/В.В.Рыжов. – Нижний Новгород: ВГИПУ, 2006.– 258 с.

45. Сномичев, А.В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения: Автореф. дис. канд. психол. наук / А.В. Сномичев. - Л. 1985.

46. Солдатова, Е.Л. Креативность в структуре личности: на прим. развития креативности в подростковом возрасте: Дис. канд. психол. наук / Е.Л. Солдатова - СПб., 1996.- 170 с.

47. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология / Е.Л. Солдатова, Г.Н. Лаврова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 379 с.

48. Стамбулова, Н.Б. Мотивы поведения. Практические занятия по психологии: учеб. пособие/ Н.Б. Стамбулова. - М.: ФиС, 1989. – С.45-49

49. Стернберг, Р. Инвестиционная теория креативности / Р. Стернберг, Е. Григоренко // Психологический журнал. – 1998. – Том 19. – №2.- С.144-161.

50. Сто разминок, которые украсят ваш тренинг / Под ред. И. Авидон, О. Гончукова. – СПб.: Речь, 2010. – 256 с.

51. Теплов, Б. М. Проблемы индивидуальных различий / Б. М. Теплов. - М., 1991. - 536 с.

52. Торшина, К.А. Современные исследования проблемы креативности



в зарубежной психологии / К.А. Торшина // Вопросы психологии, 1998, №4.

53. Туник, Е.Е. Психодиагностика творческого мышления: Креативные тесты / Е.Е. Туник.- Спб., 1997. – 213 с.

54. Туник, Е.Е. Тест Торренса. Диагностика креативности / Е.Е. Туник. - Спб.: Иматон, 1998. – 148 с.

55. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М.Мануйлов. - М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. - 490 с.

56. Филиппова, Л.В. Концепция и технология организации гуманистически ориентированной физкультурно-спортивной деятельности детей и молодежи / Л.В.Филиппова, Ю.А. Лебедев // Спорт, духовные ценности, культура. - М., 1997. - № 7. - С. 295-308.

57. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл.- М., 1990.- 367 с.

58. Хухлаева, О.В. Формирование психологического здоровья у школьников : Автореф. дис. докт. психол. наук / О.В. Хухлаева.- М., 2001.- 142 с.

59. Чичук, Е.Ю. Побудительные основания социальной креативности личности (на материале социономических профессий) : Автореф. дис. канд. психол. наук / Е.Ю. Чичук – Краснодар, 2006.

60. Шадриков, В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей / В.Д. Шадриков.- М.: Наука,1991.- с.7-21

61. Щербакова, Е.Е. Активизация творческого потенциала студентов / Е.Е. Щербакова // Сборник научных трудов Первой Нижегородской научно-практической конференции "Гуманизм и духовность, в образовании". Нижний Новгород: Изд-во НГЛУ им. Н.А.Добролюбова, 1999. - С. 220 - 222.

62. Шмерко, О. В. Обучение детей 5-7 лет плаванию с введением элементов синхронного плавания в малогабаритных бассейнах: Дис. канд. пед. наук / О.В. Шмерко - Москва, 2006.

63. Яковлева, Е.Л. Психология развития творческого потенциала личности / Е.Л. Яковлева. – М.: МПСИ Флинта, 1997. – 134 с.

64. Amabile, T. M. Creativity under the gun / T. M. Amabile, C. N. Hadley, S. J. Kramer // Harvard Business Review. 80(2), 2002. - P. 52–61.

65. Athey, C. Extending thought in young children: a parent – teacher partnership / C. Athey.- London, Chapman. 1990. – 231 p.

66. Capel, S. Educational gymnastics meeting physical education goals / S.Capel // Journal of Education, Recreation and Dance, 57(2), 1986, P. 34–38.

67. Carter, R. Mapping the mind / R. Carter.- London, Orion, 1998. - 223 p.

68. Cleland, F. Young children's divergent movement ability. / F.Cleland // Study II, Journal of Teaching in Physical Education, 13, 1994. - P. 228–241.

69. Fischer, K. Einführung in die Psychomotorik Reinhard / K. Fischer. – Мьнchen-Basel, 2001. 451 p.

70. Gruber, H. E. Cognitive psychology, scientific creativity and the case study method / H. E. Gruber // In: On scientific discovery, Boston, 1981.- 345 p.

71. Vygotsky, L.S. The genesis of higher mental functions, in: J. V. Wersch / L.S. Vygotsky.- Ed. and Trans. 1981.- 561 p.

72. Zaichkowsky, L.D., Zaichkowsky, L. B., Martinek, T. J. The child and physical activity / L.D. Zaichkowsky, L.B. Zaichkowsky, T. J.Martinek // St Louis, MO, Mosby, Davies. 1980. – P.142-148.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
РАЗДЕЛ 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОСТРОЕНИЯ ПРОГРАММЫ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.....	6
1.1. Тематический план программы.....	9
1.2. Структура и содержание программы.....	10
РАЗДЕЛ 2. ПРОГРАММА ДИАГНОСТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ И МЕТОДИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	13
2.1. Самооценка творческого потенциала личности.....	13
2.2. Диагностика личностной креативности Е.Е. Туник.....	16
2.3. Стратегии самоутверждения личности (Е. П. Никитин, Н. Е. Харламенкова).....	22
2.4. Методика определения преобладающего мотива выбора поведения Л.Кольберга.....	30
2.5. Методика «Круги» Н.М. Пейсахова.....	32
2.6. Диагностика реализации потребностей в саморазвитии.....	34
РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ФОРМИРУЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ.....	36
3.1. Обоснование формирующей программы.....	36
3.2. Методические материалы программы.....	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
ЛИТЕРАТУРА.....	54

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА  
ВУЗА: ДИАГНОСТИКА И ФОРМИРОВАНИЕ

Составители:

Светлана Владимировна **Кузьмина**  
Екатерина Александровна **Шмёрева**

Учебно-методическое пособие

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего  
профессионального образования «Нижегородский государственный  
университет им. Н.И. Лобачевского»  
603950, Нижний Новгород, пр. Гагарина, 23.

Подписано в печать . . .2013г. Формат 60x84 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>.  
Бумага офсетная. Печать офсетная. Гарнитура Таймс.  
Усл. печ. л. 3,75. Тираж 100 экз. Заказ № .

Отпечатано в типографии Нижегородского госуниверситета  
им. Н.И. Лобачевского  
603600, г. Нижний Новгород, ул. Большая Покровская, 37  
Лицензия ПД №18-0099 от 14.05.01