



Как ~~убить~~(развить) креативность

Мы поговорим про химию креативности, что происходит внутри вас, когда вы пытаетесь придумать

Понятие «креативность»:

- новый;
- новаторский;
- оригинальный;
- представление;
- озарение;
- умение предвидеть;
- «нестандартное» мышление;
- отличающийся;
- интуиция.

Определение креативности включает **новизну** и **уместность**

- Новизна - это оригинальность в абсолютном смысле и **относительное новшество**, то есть любая идея, которая нова для того, кто ее воспринимает.
- Креативные идеи оказывают большое влияние, и люди их считают действительно стоящими. Вы должны быть уместным.

Психологи включают в понятие креативности:

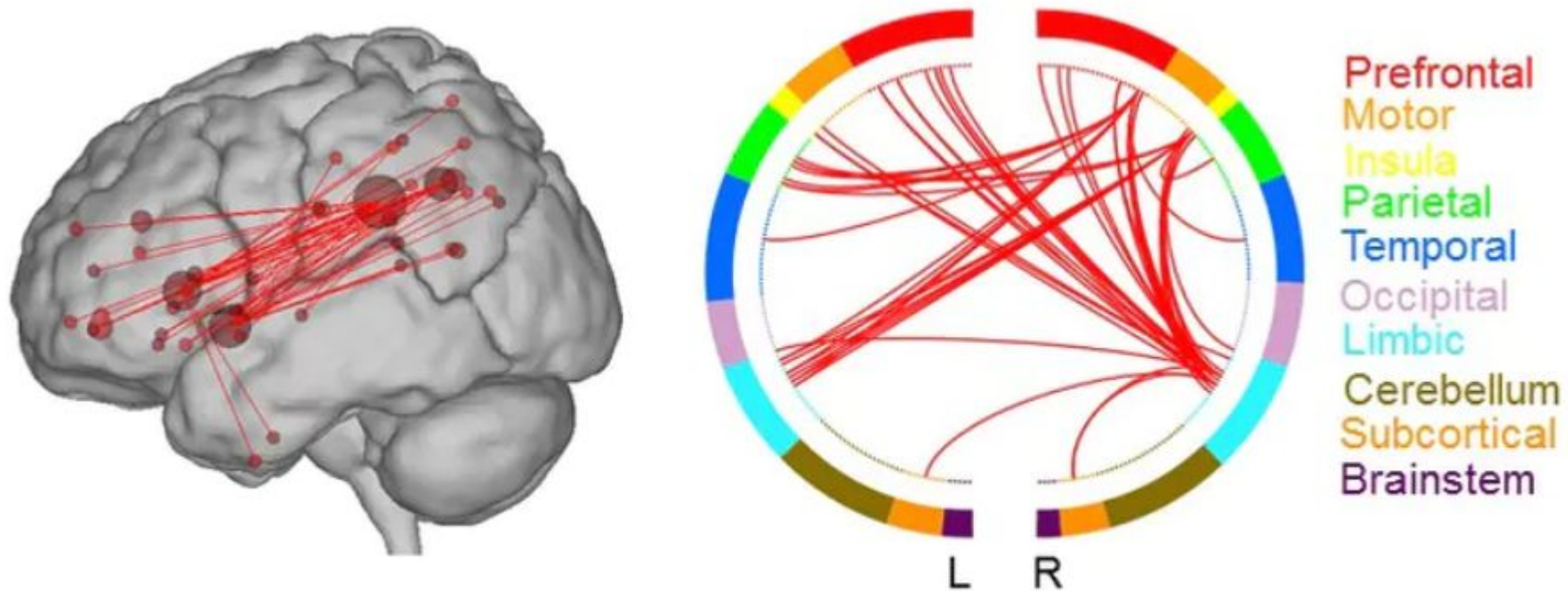
- гибкость;
- способность четко формулировать свои идеи;
- чувствительность к проблемам;
- внутренняя мотивация;
- персональная эстетика и чувствительность к формам;
- способность быть объективным;
- способность рисковать;
- терпимость к неоднозначности;
- навыки выявления проблем.

Общий вывод, который можно сделать:

- креативные люди оказываются наделенными способностями к **обнаружению проблем** – искусству распознавания важных моментов. Кроме того, они способны терпимо относиться к неопределенности и поэтому могут избегать преждевременного завершения процесса из-за невозможности быстро найти решение проблемы.
- <https://www.youtube.com/watch?v=LdfdyheqyuE>
- Зимний вечер в Гаграх

Исследование Роджер Бити – креативность у всех разная:

<https://theconversation.com/new-study-reveals-why-some-people-are-more-creative-than-others-90065>



Два изображения показывают доли мозга, которые связаны в высокой творческой сети. Автор предоставил

Но есть практическая креативность

Это умение мыслить вне шаблонов для решения текущих задач

<https://theconversation.com/new-study-reveals-why-some-people-are-more-creative-than-others-90065>

И ее можно развить



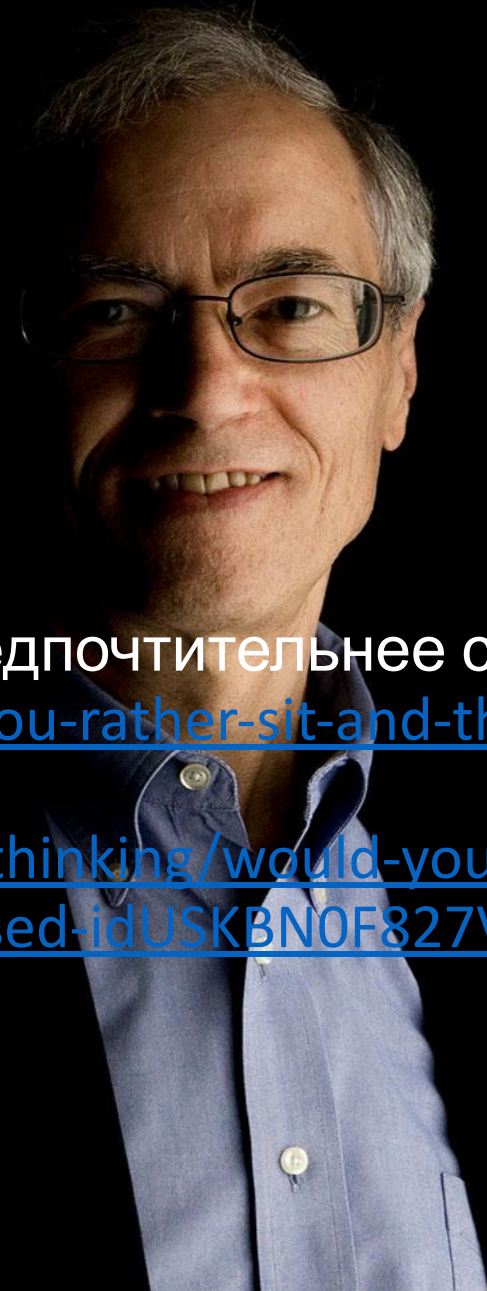
Есть книги, которые учат креативному мышлению (напр., «Рисовый шторм»). Таких книг полно. Мы пока поговорим о другом.

Нам важно быть креативными

Выживет креативный. Электрошок предпочтительнее скуки:
<https://naked-science.ru/article/psy/would-you-rather-sit-and-think-or-get-shocked>

<https://www.reuters.com/article/us-science-thinking/would-you-rather-sit-and-think-or-get-shocked-you-d-be-surprised-idUSKBN0F827V20140>

703



Наше состояние определяет нашу креативность

- Алкогольное опьянение – фактор 1й
- Влияет ли алкоголь на креативность эксперимент Дэйва Бирсса
<https://www.thedrum.com/opinion/2013/03/25/does-alcohol-make-you-more-creative-test-s-been-done>
- https://www.youtube.com/watch?v=BxcTVsyPicY&feature=emb_logo

Алкоголь и креативность

- Кто придумал больше идей? Те, кто больше выпивали
- Кто лучше держал темп? Пьяные набрасывали без конца
- У кого лучше идеи? 4 из 5 лучших идей придумали «пьяненькие».
- На практике доказано – пьяные лучше креативят

Исследование ученых: 0,7 промилле – улучшает креативность – чуть больше литра пива.

2012

Uncorking the muse: alcohol intoxication facilitates creative problem solving.

Department of Psychology, University of Illinois at Chicago

Есть одно НО:

- В другом исследовании «алкоголь» повысил креативность участников эксперимента, но это было плацебо



Drinking and creativity: objective and subjective effects.

Почему так?

почему так?

как работает алкоголь

просто снимает одну из главных проблем креативного процесса – снижает внутреннюю критику.

- Чувство, что ваши собственные идеи не являются особенно оригинальными или креативными, распространено среди начинающих музыкантов, художников, фотографов или любого, действительно, кто полагается на свое творчество для успешной карьеры.
- Однако есть и хорошие новости: исследование из Израиля, которое было опубликовано в научном журнале *Acta Psychologica*, показало, что мы можем ошибаться, если думаем, что наши собственные идеи не являются особенно оригинальными или творческими ([Sidi et al., 2020](#)).
- В исследовании авторы решили определить, насколько люди точны в оценке оригинальности своих собственных идей.
- Итог: мы можем сильно недооценивать, насколько креативны и оригинальны наши идеи. Наши ожидания и отзывы других людей могут сильно повлиять на наши суждения о том, насколько оригинальными мы считаем наши идеи. Важно отметить, что этот эффект не зависит от реальной оригинальности идей.
- Итак, наука показывает, что ваша идея скорее оригинальнее, чем вы думаете.

Когда вы думаете без алкоголя, начинаете оценивать идею. Не даете идее прорасти, стесняетесь. Выглядеть глупо не хочется. Нужно расслабиться. Сначала дивергенция – набрасывать идеи, а потом врубить конвергенцию и оценивать их. Пить не обязательно 😊

Избавляемся от факторов, которые убивают креативность

- внутренняя критика
- гиперподключенность
- интерференция
- стресс
- эффект инкубации
- автоматизм

Гиперподключенность – книга «Мозг освобожденный».
Погружает в креативный лимб. Музыка также часто мешает
сосредоточиться:

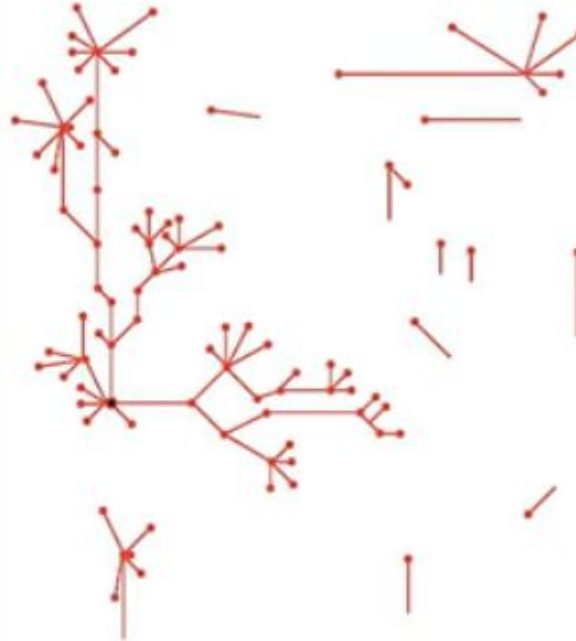
<http://www.sci-news.com/othersciences/psychology/background-music-creativity-06948.html>

мешает сосредоточиться

мешает расслабиться

Ассоциативная теория креативного мышления. Если вы отвлекаетесь, ассоциативные цепочки рушатся, и мозг не может найти решение. 25 мин в среднем нужно, чтобы сосредоточиться.

мешает сосредоточиться



Эффект инкубации. Кажется, что если у вас сложная задача, нужно решать ее пока не решишь, но нужно перестать ее решать и мозг начнет вам «набрасывать»



По статистике около 110 раз/день люди себя сбивают из-за ерунды

Phantom vibration syndrome

From Wikipedia, the free encyclopedia

Phantom vibration syndrome or **phantom ringing** is the perception that one's *mobile phone* is *vibrating* or *ringing* when it is not ringing. Other terms for this concept include **ringxiety** (a portmanteau of *ring* and *anxiety*) and **fauxcellarm** (a play on "false alarm").^[1] According to Dr. Michael Rothberg, the term is not a syndrome, but is better characterised as

Phantom ringing may be experienced with frequencies between 1,000 and 6,000 hertz, and has been associated with vibrating alerts.^[2] Researcher Michelle C.

How often do you check your phone? The average person does it 110 times a DAY (and up to every 6 seconds in the evening)

- People look at their phones the most between peak hours of 5pm and 8pm
- During these hours, 75% of users are actively using their devices
- This drops to a quarter of active users between 3am and 5am
- Average number of times a user checks their phone is nine times an hour
- This increases to once every six seconds for 'highest frequency users'

... sensitive to auditory tones
... trying a cell phone set to use
... ations.^[4]

Contents [hide]

- 1 History
- 2 Causes
- 3 Epidemiology
- 4 Management
- 5 See also
- 6 References
- 7 Further reading

History [edit]

Непроизвольный автоматизм – мозг научился делать что-то и автоматически решает задачи. Иногда мы автоматически решаем даже те задачи, где можем проявить креативность.

проблема непроизвольного автоматизма



Стресс снижает креативность

когда мы волнуемся

тумблер стресса

переключает нас на внешние стимулы



Выброс адреналина снижает когнитивные способности.

когда мы волнуемся

тумблер стресса

хуже строим ассоциативные цепочки
сложней работать с памятью
начинаем действовать импульсивно



2006

Effect of vagus nerve stimulation on creativity and cognitive flexibility.
Epilepsy & Behavior, 8, 720–725.

Department of Psychology, University of Illinois at Chicago

Как же быть креативным?

- Что можно сделать для того, чтобы стать более креативным в обучении и в реагировании на встающие перед Вами вызовы? Одна из стратегий – спроецировать на себя поведение и характер мышления, свойственный креативным людям: позитивность, игривость, страстность (или целеустремленность) и настойчивость.
- **Позитивность** – это способ мышления, отношение, которого придерживается человек и которое позволяет задержать критическое суждение, рассматривая даже неблагоприятную ситуацию как возможность обучения. Это требует достаточной терпимости к принятию Ваших собственных и чужих неудач.
- **Игривость** подразумевает способность гибко мыслить, не привязываясь жестко к определенному способу видения мира, а умея переключать ракурсы, допуская или наслаждаясь неопределенностью, которая присуща множественным точкам зрения.
- **Страстный интерес** к предмету изучения обеспечивает мотивацию и способность отвечать на следующие вызовы:
 - **настойчивые** усилия, которые необходимы при возникновении новых идей;
 - вовлеченность;
 - накопление уместного опыта (который дает чувствительность к проблемам и возможностям в той или иной области).

Наш список дополнит пятое Р (четыре предыдущие характеристики по-английски тоже начинались с Р):

- **убедительность.** Когда мы говорим о креативности в организациях или предпринимательстве, под убедительностью понимается способность заинтересовать других своими идеями. И в контексте обучения Вам также, как правило, приходится убеждать других в достоинствах Ваших исследований и рекомендаций (The Open University, 2010, р. 27–28).
- Реализация креативного потенциала может показаться чуть ли не главным делом личного и профессионального развития.



Движение полезно. Читайте книгу «Правило мозга». Даже **30-**
мин прогулка повышает креативность:

<https://news.stanford.edu/2014/04/24/walking-vs-sitting-042414/>

Простая трехэтапная модель креативного решения проблемы включает в себя:

1. Осознание проблемы.
2. Принятие решения.
3. Реализацию этого решения.

(Внутри и между этапами могут быть итерации)

На каждом из этих трех этапов есть дивергентная и конвергентная фазы, во время которых мышление открывается, а интеллектуальные границы расширяются (расходятся), а затем это мышление закрывается в более сфокусированном направлении (сходится).

Во время начальной фазы исследования проблемной ситуации возникает потребность в дивергентном креативном мышлении, поскольку границы прозондированы, а различные аспекты, детали и связи не охвачены. Для точного определения ключевых проблем или идентификации наиболее неотложных подзадач может быть перенят сходящийся, но все же креативный способ мышления.

Аналогично, для генерации множества возможных идей по решению проблемы требуется креативная свобода (дивергентность), в то время как путь выбора наиболее предпочтительного решения может быть креативно сходящимся.

Дивергентное мышление помогает начать запланированную реализацию выбранного решения (учет интересов всех участвующих сторон, потребности в ресурсах, того, что может пойти ошибочно, и т.д.), затем осмысление может сойтись на практических деталях плана в ходе реализации данного решения.

Подобный поэтапный подход может быть взят на вооружение, когда Вы будете готовить письменное задание по курсу.

Полезные ссылки:

- <https://www.synergist.co.uk/10-psychology-findings-on-creativity>
- <https://rb.ru/young/kak-svyazany-uspevaemost-v-shkole-i-kriticheskoe-myshlenie/>
- <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2020/04/the-perks-of-being-a-weirdo/606778/>
- <http://www.sci-news.com/othersciences/psychology/background-music-creativity-06948.html>
- https://www.youtube.com/watch?v=BxcTVsyPicY&feature=emb_logo