

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ФОРМИРОВАНИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОДХОДА У ПОДРОСТКОВ И ЕГО РАЗВИТИЯ

Мухтарова Камила¹

Ташкентский Международный Университет Кимё

KEYWORDS

подростки; креативность; воображение; дивергентное мышление; решение проблем; эмоциональная регуляция; самовыражение; мозговой штурм; ролевая игра; сотрудничество; арт-терапия; внутренняя мотивация.

ABSTRACT

Креативность подростков – это не просто врожденный дар, а многомерное психологическое явление, формируемое когнитивным развитием, эмоциональной регуляцией и социальным взаимодействием. В данной статье рассматриваются основы подростковой креативности, особое внимание уделяется воображению, дивергентному мышлению и решению проблем как когнитивным основам; эмоциональной регуляции и самовыражению как аффективным факторам; а также формированию идентичности как потребности развития. Кроме того, в статье анализируются психологические методы, стимулирующие креативность, такие как мозговой штурм, упражнения на дивергентное мышление, ролевые игры, драматизация, ведение творческого дневника, методы совместной работы и арт-терапия.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: [10.5281/zenodo.16899401](https://doi.org/10.5281/zenodo.16899401)

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Творчество подростков – это не только природный талант, но и многогранное психологическое явление, которое можно рассматривать на стыке когнитивного созревания, эмоциональной саморегуляции и социального существования. Подростковый возраст – это время значительных изменений в мозге, личности и эмоциональном сознании, а также роста творческого потенциала. Это очень важный этап жизни, поскольку подростки начинают двигаться к менее конкретному, более абстрактному, гибкому и образному мышлению.

Воображение – один из важнейших когнитивных навыков, который под маской креативности обманчив. Для подростков воображение означает не только фантазирование или создание нереалистичных ситуаций, но и попытку

попробовать другие возможности, способность думать о будущем и предлагать новые идеи для решения обычных ситуаций. Теория подросткового возраста основана на том, что этот период жизни характеризуется усиленным ростом префронтальной коры, отвечающей за исполнительные процессы, включая планирование, мышление и лёгкое мышление. Это развитие позволяет подросткам интегрировать новые и уже имеющиеся знания, что является важнейшим этапом развития творческого мышления.

На этом этапе также важно дивергентное мышление – способность предлагать множество альтернатив для одной задачи. Дивергентное мышление, в отличие от конвергентного, основано на открытости, беглости и творческом подходе к поиску единственно верного ответа. Подростки, как правило, обладают способностью мыслить дивергентно из-за отсутствия строгих социальных норм, сдерживающих их, как у взрослых, и более развитой способности к структурированию идей, чем дети.

Сам процесс решения проблем в подростковом возрасте также сложнее и запутаннее. В то время как дети, как правило, действуют методом проб и ошибок, подростки начинают использовать более систематические и стратегические методы. Они способны предвидеть последствия, сравнивать альтернативы и даже выявлять принципы, лежащие в основе проблемы. Эти способности к решению проблем проявляются не только в академической сфере, но и в социальной, поскольку подростки учатся выстраивать отношения, находить решения и адаптироваться к новым ролям. Все эти процессы требуют определённого уровня креативности, поскольку способы решения некоторых проблем подростковой жизни не всегда общеприняты.

Без эмоционального сопровождения невозможно понять подростковое творчество. Период жизни, обычно называемый подростковым, связан с эмоциональной нестабильностью, обусловленной гормональными нарушениями, проблемами самоидентификации и стремлением к независимости. Хотя такие эмоциональные колебания могут привести к нестабильности, они в то же время стимулируют творческие способности. Страсть и другие эмоции служат источником вдохновения для музыки, поэзии и художника или учёного.

Другой важный фактор, стимулирующий творческие способности в этот период, связан с самовыражением. Подростки начинают стремиться к индивидуальности и независимости, пробуя различные стили, музыку, писательство или другие творческие направления. Это экспериментирование также не является игрой; оно основано на глубокой психологической потребности в формировании и приобретении идентичности. Искусство позволяет молодым людям проявлять творческие способности в процессе становления и находить компромисс в своей социальной жизни между собственными желаниями и социальными ожиданиями. Способствуя такому самовыражению, подростки имеют больше шансов интернализировать творческие способности, связанные с их

личностью.

Отмечая различные определения психологии развития подросткового возраста, можно рассматривать этот период как один из нескольких периодов развития, которые служат критическим периодом для творчества. Этот этап связан с развитием формально-операционального мышления, благодаря которому, по словам Жана Пиаже, становятся возможными абстрактное мышление, логика предположений и символическое мышление. [1] Эти психические переходы позволяют подросткам мыслить нестандартно и искать альтернативы, не ограничиваясь текущей реальностью.

Проблему также можно пролить свет на концепцию психосоциальной теории Эрика Эриксона. [2] Важнейшей задачей развития в подростковом возрасте является формирование идентичности – разрешение конфликта между идентичностью и ролевой путаницей. Большинство видов творческой деятельности, как правило, превращаются в средства исследования и становления идентичности. Например, когда подросток пробует себя в живописи, музыке или письме, это не просто использование его творческих способностей, но и история о том, кто он есть и кем хочет быть. Творчество в данном случае играет роль как механизма преодоления трудностей, так и потребности в развитии.

Кроме того, культурно-исторический подход, предложенный Выготским, более подробно рассматривает социальный аспект творчества. [3] Культурная среда, окружающая подростков, формирует инновационные стратегии взаимодействия со сверстниками, наставниками и культурными ценностями. Творчество переживается в группах, в рамках совместных проектов, а также когда различные культурные знания открывают путь к развитию более высоких уровней психического функционирования, таких как творческое мышление. Таким образом, нельзя сказать, что подростковое творчество существует только в голове индивида, а через коммуникацию, культурное взаимодействие и здравый смысл.

Наконец, нейронаука помогает нам в понимании этой стадии развития. Было показано, что нейронные сети мозга, поддерживающие креативность (такие как сеть пассивного режима (связанная с воображением) и сеть исполнительного контроля (отвечающая за целенаправленное мышление)), становятся более эффективными в подростковом возрасте благодаря синаптической обрезке и увеличению количества нейронных связей. Такая нейрореорганизация предопределяет тот факт, что подростки особенно восприимчивы к креативным тренировкам, поскольку их мозг более гибок и адаптивен. [4]

Когнитивный компонент представлен воображением, дивергентным мышлением и решением проблем; ментальный компонент – эмоциональной регуляцией и самовыражением, мотивационной или аффективной энергией. С точки зрения развития подростковый период занимает особое положение, являясь периодом трансформации, когда креативность не только усиливается, но и становится неотъемлемой частью более масштабной задачи формирования

идентичности. Зная эти корни, учителя, родители и консультанты могут создать структуры, способствующие развитию творческих способностей, а не подавляющие их, чтобы подростки могли реализовать эти способности во взрослой жизни.

Подростковая креативность – это не врожденное качество, а навык, который можно активно развивать с помощью специальных психологических методик. [5] Цель таких методов – развитие воображения, дивергентного мышления, эмоциональных и социальных навыков, способствующих оригинальному самовыражению.

Один из самых прямых способов инициировать мыслительный процесс – структурированный мозговой штурм. Мозговой штурм позволит подросткам генерировать как можно больше идей, не боясь осуждения. Этот метод снижает страх перед так называемыми правильными или неправильными ответами и прокладывает путь к неконформистским решениям. Например, один из классных проектов может включать мозговой штурм, в ходе которого учащиеся предлагают все возможные способы решения экологических проблем в своем сообществе, как теоретические, так и иллюзорные. Здесь количество важнее качества: в результате дается сырой материал, который затем дорабатывается до жизнеспособных и подходящих решений. [6] Творческие упражнения, такие как ментальные карты, свободные ассоциации и сценарии «что, если», могут помочь подростку выйти за рамки типичных шаблонов мышления, что позволит ему/ей активнее использовать своё воображение. Ментальные карты также включают в себя визуализацию взаимосвязанных понятий, мыслей и концептуализаций, тем самым преобразуя абстрактное мышление в конкретные мысли. Свободные ассоциации способствуют формированию гибких ассоциаций между словами и понятиями и часто содержат неожиданные открытия. В то же время, вопросы сценария дают импульс развитию образного мышления, которое критически важно для научных открытий и художественных достижений. Обучаясь этим техникам, подростки могут развить такие способности, как отход от линейных моделей мышления и множественность идей.

Два очень интересных метода развития эмпатии, принятия точки зрения и нестандартного мышления: ролевая игра и драматизация. Когда дети вживаются в образы разных людей, как реальных, исторических личностей, так и вымышленных, или в образы других людей в вымышленных ситуациях, они оттачивают навык восприятия мира через призму разных жизненных перспектив. [7] Это действительно уменьшает эгоцентрические мысли и ухудшает социальное воображение, что критически важно в искусстве творчества.

Размышления и ведение дневника – это психические механизмы, которые помогают не только развивать творческие способности, но и повышать самосознание. Творческий дневник позволяет подросткам записывать идеи, рисунки, мечты или короткие стихотворения, не критикуя себя. С течением

времени В результате эти заметки превращаются в документ с мыслями, который впоследствии можно использовать для создания более сложных работ. Это также минимизирует перфекционизм, поскольку практика больше ориентирована на процесс, чем на результат.

Письмо как форма рефлексии также развивает критическое мышление, поскольку способствует анализу любого опыта, чувств и решений подростков. Например, после завершения работы над групповым проектом учащиеся могут прокомментировать, что было эффективным, с какими трудностями они столкнулись, а также как они, возможно, захотят решить аналогичные задачи по-другому в следующий раз. [8] Такое метапознание развивает навыки анализа и совершенствования творческого процесса. Кроме того, ведение дневника – это своего рода терапевтический опыт, поскольку у человека есть возможность уединиться и выразить себя, что важно в эмоционально насыщенный подростковый период.

Во многих случаях естественная среда творчества – социальная, и подростки существуют в мире, где социальное развитие происходит особенно интенсивно. Использование методов командной работы, таких как групповое обсуждение, взаимооценка и проектная работа, знакомит подростков с другими точками зрения, а также помогает им проверить свои навыки работы в группе для решения общих проблем. В этих методах также воплощена истинная природа творчества в мире, поскольку оно часто достигается в командной работе, а не индивидуально.

Групповые обсуждения стимулируют обучение и рассуждение, поскольку подросткам приходится ясно выражать свои мысли, оставаясь при этом восприимчивыми к мнению других. Взаимные оценки позволяют учащимся получить ценную критику и взглянуть на свою творческую работу со стороны, выявляя положительные и слабые стороны. Проекты, предполагающие совместную работу учащихся над заданием, например, создание школьного журнала, планирование художественной выставки или решение местной проблемы, сочетают в себе различные способности и навыки. Один из способов, которым эта деятельность наглядно демонстрирует это, это демонстрация того, что творчество не является прерогативой индивидуального гения, а может быть создано совместно с другими людьми в социальном взаимодействии и достижении общей цели.

Психологические подходы к творческой стимуляции подростков основаны на задействовании как умственных, так и эмоциональных способностей личности, а также на достижении социальных целей. Мозговой штурм используется для развития дивергентного мышления, ролевые игры – для развития эмпатии, ведение дневника – для саморефлексии, сотрудничество – для стимулирования совместных инноваций, а арт-терапия – для улучшения символического самовыражения. Объединив эти методы, мы получаем целостный подход, который позволяет подросткам обрести большую свободу мысли, более глубокие чувства и

аутентичность.

Внутренняя мотивация чрезвычайно важна для устойчивого развития творческих способностей, то есть внутреннего стимула к обучению, исследованию и инновациям не ради мирского вознаграждения, а просто потому, что это доставляет удовольствие. Учащиеся, которые занимаются творчеством из интереса, демонстрируют большую выносливость и оригинальность, чем те, кого мотивировали оценки или социальная популярность. В теории самодетерминации роль автономии, компетентности и связанных с ними состояний заключается в том, чтобы быть условиями, определяющими внутреннюю мотивацию.

Развитие самостоятельности также способствует свободе выбора тем, подходов или способов творчества среди подростков. Например, когда ученикам предоставляется выбор темы для эссе, рисования или научного исследования, они, как правило, проявляют большую заинтересованность и инициативу. Развитие компетенций подразумевает оценку прогресса и конструктивную обратную связь, которая как способствует улучшению, так и выявляет области, требующие дальнейшего совершенствования. Также важно развивать любознательность: подростков необходимо знакомить с различными областями, как в области искусства, так и науки, чтобы они могли продолжать исследовать эти области. Например, любознательный от природы подросток, который параллельно открывает для себя музыку, технологии и нарративное взаимодействие, имеет больше шансов придумать новые синтетические концепции.

Креативность подростка – это динамичный и многогранный психологический конструкт, развивающийся на стыке когнитивного созревания, эмоциональной саморегуляции и социального взаимодействия. Это не статический талант, а навык, который можно развивать с помощью целенаправленных методов, таких как мозговой штурм, ролевые игры, ведение дневника, совместные проекты и арт-терапия. Эти подходы активизируют как когнитивную гибкость, так и эмоциональное выражение, одновременно внедряя креативность в социальные практики. Поддержание креативности требует большего, чем временная стимуляция; оно требует долгосрочных стратегий, основанных на самостоятельности, любознательности и внутренней мотивации. Учителя, родители и сверстники играют важнейшую роль в формировании среды, в которой экспериментирование, риск и неудачи рассматриваются как неотъемлемые составляющие развития. Психология развития, от когнитивной теории Пиаже до концепции идентичности Эриксона и социокультурного подхода Выготского *ch*, подтверждает, что подростковый возраст представляет собой критически важный период для развития творческих способностей. Нейробиологические данные также показывают, что этот период обеспечивает оптимальную нейронную пластичность для развития творческих способностей. Следовательно, развитие творческих способностей у подростков не только полезно для личностного роста, но и необходимо для воспитания инновационно мыслящих и адаптивных граждан

в современном обществе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – Лондон: Routledge & Kegan Paul, 1950. – 418 с.
2. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – Нью-Йорк: W.W. Norton, 1968. – 336 с.
3. Выготский Л.С. Развитие высших психологических функций / Л.С. Выготский. – Кембридж, Массачусетс: Harvard University Press, 1978. – 176 с.
4. Runco M.A., Jaeger G.J. The standard definition of creativity // Creativity Research Journal. – 2012. – Vol. 24, № 1. – P. 92–96.
5. Sawyer R.K. Explaining Creativity: The Science of Human Innovation / R.K. Sawyer. – 2nd ed. – Oxford: Oxford University Press, 2012. – 568 p.
6. Kaufman J.C., Sternberg R.J. (eds.). The Cambridge Handbook of Creativity. – Cambridge: Cambridge University Press, 2010. – 466 p.
7. Amabile T.M. Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity / T.M. Amabile. – Boulder, CO: Westview Press, 1996. – 317 p.
8. Csikszentmihalyi M. Creativity: Flow and the Psychology of Discovery and Invention / M. Csikszentmihalyi. – New York: Harper Perennial, 1996. – 456 p.