

УДК 159.9

Яничева Т.Г., Никитина С.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

**Тренинг актерской импровизации как инструмент
развития креативности у представителей возраста ранней взрослости**

**Acting Improvisation Training as a Tool
for Creativity Development in Early Adulthood Period**

Аннотация

В данной статье теоретически обосновывается проблема развития креативности у представителей возраста ранней взрослости, в качестве решения которой предлагается тренинг актерской импровизации. В работе проведен анализ явления импровизации и описана ее причастность к развитию параметров дивергентного мышления. Представлены результаты эксперимента, в котором приняло участие 38 человек. Испытуемые были разделены на две группы: экспериментальная и контрольная. Экспериментальная группа участвовала в тренинге, до и после которого обе группы проходили тестирование. После сравнения полученных данных была выявлена положительная динамика ряда вербальных и невербальных критериев креативности. Результаты исследования подтвердили эффективность применения тренинга актерской импровизации в русле развития креативности у выбранной возрастной группы.

Ключевые слова: креативность, развитие креативности, дивергентное мышление, импровизация, актерская импровизация, активное социально-психологическое научение, тренинг креативности, период ранней взрослости

Abstract

This article theoretically substantiates the problem of developing creativity in representatives of early adulthood period, as a solution to which training in acting improvisation is proposed. The paper analyzes the phenomenon of improvisation and describes its involvement in divergent thinking features. Here are the results of an experiment with a sample of 38 people. The participants were divided into two groups: experimental and control. The experimental group participated in the training, both groups were tested before and after. Data obtained comparison revealed a positive dynamics of some verbal and non-verbal criteria of creativity. The results of the research confirmed the effectiveness of acting improvisation training in line with the creativity development in selected age group.

Keywords: creativity, creativity development, divergent thinking, improvisation, acting improvisation, active social and psychological learning, creativity training, early adulthood

Введение

Импровизацией часто называют способность человека при помощи воображения и креативного мышления быстро ориентироваться в сложных условиях среды: решать задачи в моменте, спонтанно генерировать идеи, используя обширный спектр сфер, в которых они простираются. Импровизация лежит в основе мыслительной гибкости, переключается с ассоциативным мышлением и, по сути своей, является сиюминутным ответом

человека на вызовы окружающей действительности. Это дает основания полагать, что импровизация может быть фундаментальным фактором не только развития личности, но и выживания человека (Храмов, 2010).

Одним из первых, кто использовал феномен импровизации в русле психологии, стал Якоб Морено. Он считал, что спонтанность является глубинным филогенетическим фактором, который служит основой для самореализации человека. По его мнению, здесь существует четкая взаимосвязь, и при безграничности спонтанности возможна и безграничность личностного развития человека. Опираясь на эти понятия, Морено создал собственный метод групповой терапии, получивший название «психодрама». Психодрама базируется на драматической импровизации и используется для изучения внутреннего мира участников, осознания ими своих личностных проблем. Это способствует росту творческого потенциала человека, помогает ему адаптироваться к среде и наладить межличностное взаимодействие (Морено, 1993).

Позже импровизация нашла свое отражение и в других видах психотерапии. Так, в танцевальной терапии танец используется для выражения всего диапазона человеческих чувств, мыслей и установок. Когда танец задействуется в терапии, чувства спонтанно высвобождаются в вольном движении и импровизации. Поэтому в танцевальной терапии нет стереотипных танцевальных форм, и для личной выразительности могут приниматься любые спонтанные варианты.

Методики арт-терапии или терапии искусством, являющиеся относительно новым подходом в психотерапии, основываются на гипотезе о том, что внутреннее «Я» отображается во внешних визуальных формах, когда человек начинает спонтанно заниматься художественной деятельностью. Возникновение данного метода связано с именем Адриана Хилла, который использовал элементы рисования и лепки во время работы с больными туберкулезом. Вскоре арт-терапия получила широкую

популярность. В настоящее время этим термином обозначают любые виды занятий искусством, которые проводятся в клиниках и центрах психического здоровья (Рудестам, 2006).

Предварительный взгляд на импровизацию также позволяет предположить, что она является базовым элементом любого креативного процесса, ведь истоки всех видов искусства лежат в схожих форматах народного творчества (Баташев, 1987). Термин «импровизация» появился в Италии в XVI веке. Он имел прямое отношение к поэту, который декламировал моментально сочиненные стихотворения на свободную тему. Позже подобные формы творчества начали активно развиваться в живописи, музыке и актерском мастерстве.

Взаимосвязь актерской профессии и импровизации уходит корнями в эпоху Возрождения, где появился театр *Commedia dell'arte* (комедия масок). Спектакли театра создавались спонтанно на основе сценария, содержащего краткую сюжетную линию представления. Подобная традиция сохраняется и сейчас, однако в наше время актерская импровизация стала не только необходимым элементом актерского мастерства, но и отдельным направлением в искусстве.

Актерская импровизация может быть в особенности интересна с точки зрения психологии хотя бы потому, что деятельность в качестве актера изначально предполагает целостность психического и физического. По своей сути, эта совокупность является предметом изучения психологии в ее фундаментальном виде, когда психическая реальность, не являясь чем-то материальным, отражается во всех процессах организма, поведении человека, его выразительных действиях. И тем ощутимее она отображается, чем спонтаннее протекают внешние и внутренние процессы, способствующие принятию решения (Капустина, 2017).

Судя по всему, импровизация обеспечивает одно из важных условий проявления креативности, а именно вариативность. Дж. Гилфорд полагал,

что основой творческого мышления является дивергенция, которая отвечает за поиск большого количества вариантов решения задачи, вместо единственно верного с точки зрения логики. Он выделил основные компоненты дивергентного мышления, которые позже структурировал его последователь Е. Торренс (Дружинин, 2002). На данный момент с помощью методики Торренса измеряют следующие параметры креативности: беглость (способность к порождению большого числа идей), гибкость (способность к выдвижению разнообразных идей, переходу от одного аспекта проблемы к другому), оригинальность (способность к выдвижению идей, отличающихся от очевидных, общеизвестных, банальных), разработанность (способность детализировать выдвинутые идеи) (Туник, 1998). При этом, можно отметить, что данные параметры проявления общей креативности соответствуют и основным признакам способности к импровизации. Подобные идеи встречаются в работах ряда отечественных и зарубежных психологов (А.Н. Леонтьев, В.Н. Дружинин, Я.А. Пономарев, Т. Любарт и др.), которые отмечали важность импровизационного аспекта в контексте успешности принятия оперативных решений и возможности их мгновенной реализации, а также их креативной составляющей. Важным свойством импровизации является совпадение во времени моментов создания и воспроизведения творческого замысла. Это действительно сложно, и потому не случайно во все времена в импровизации видели высшее проявление творческих способностей (Ильин, 2009). С. Медник говорил о важности ассоциативного мышления в творческом процессе, а именно, об умении продуктивно пользоваться ассоциативным полем, спонтанно создавая нестандартные комбинации, которые могут быть моментально применены для решения проблемы (Любарт, 2009).

Креативность и подходы к ее развитию по сей день вызывают широкий интерес у ученых, но работы исследователей больше связаны с детским и подростковым возрастом. Однако М.В. Фор изучила изменение креативности у

людей в возрасте от 18 до 60 лет, разбив выборку на три возрастные группы. Исследование показало, что средние оценки креативности снижаются при переходе от младшей к более старшей возрастной группе. Это касается таких показателей как беглость, оригинальность и гибкость. Автор объясняет это тем, что благодаря приобретенному опыту человек в течение жизни все реже попадает в ситуации, требующие поиска новых решений (Ильин, 2009).

Тем не менее, анализ, проведенный Т.А. Барышевой на четырех возрастных группах (от 18 до 56 лет), показал, что прямой зависимости уровня креативности от возраста не наблюдается. По мнению исследователя, на различных этапах онтогенеза, а также внутри каждой из групп, творческий потенциал раскрывается нелинейно и неравномерно. Т.А. Барышевой были выявлены определенные особенности, характерные для каждой возрастной группы, связанные с жизненными задачами периода. Так, испытуемые от 26 до 36 лет имели самый низкий рейтинг по общему коэффициенту креативности, что может быть связано с аккумуляцией нового опыта, детерминированного профессиональным становлением (Барышева, 2005). При этом представители возраста ранней взрослости, ежедневно сталкиваясь с различными проблемами, в особенности в трудовой деятельности, в наибольшей степени нуждаются в эффективном применении дивергентного мышления. Как отмечал Б.Г. Ананьев, в данном периоде человек находится на пике своих когнитивных возможностей, что может способствовать продуктивному проявлению творческого потенциала личности (Ананьев, 1980).

Исследование проблематики развития креативности привело к разработке методик тренировки ее различных параметров. В том числе к обучающим тренингам креативности и творческого мышления (Е. Торренс, Э. Де Боно, Н. Роджерс, С.И. Макшанов, Н.Ю. Хрящева и др.), к которым, по ряду критериев, может быть отнесен и тренинг актерской импровизации.

Тренинг актерской импровизации как преднамеренно разработанная микросреда обладает высоким уровнем неопределенности и потенциальной

неоднородностью. В ходе тренинга, созданного на основании принципа «здесь и сейчас», задействуются когнитивные способности участников, актуализируется дивергентное мышление, прорабатываются коммуникативные навыки, эмоциональные аспекты, что приводит к нестандартным и эффективным способам решения проблем. На занятиях тренинга не используется реального реквизита, а все объекты, участвующие в упражнениях являются воображаемыми, но обыгрываются участниками как реальные. Воображение, как способность человека к спонтанному созданию образов и представлений, прямо сопряжено с процессом дивергенции и позволяет сформировать большое число актуальных идей.

Программа исследования

Цель нашего исследования состояла в оценке возможности развития креативности, зачастую выступающей залогом качества принятого решения, в тренинге актерской импровизации для представителей возраста ранней взрослости. Мы предполагали, что данный тренинг плодотворно влияет на проявление креативного потенциала у представителей выбранной возрастной группы. В частности, на увеличение отдельных параметров дивергентного мышления, как вербального, так и невербального.

Основными методами исследования стали формирующий эксперимент и тестирование, в котором использовались следующие методики: субтест из батареи Е. Торренса «Необычное использование» и модифицированный тест отдаленных ассоциаций С. Медника для оценки вербальной креативности; субтест из батареи Е. Торренса «Повторяющиеся линии» и методика Э. Вартега «Круги» для оценки невербальной креативности.

В исследовании приняли участие 38 человек: 34 женщины и 4 мужчины в возрасте от 20 до 40 лет, все с высшим образованием. Для проведения исследования было создано две группы: экспериментальная, которая проходила тренинг (18 женщин, 2 мужчины) и контрольная

(16 женщин, 2 мужчины). Испытуемые ранее не занимались актерской импровизацией, а также не владели актерской профессией.

На первом этапе все участники были протестированы и выровнены по исследуемым параметрам. После чего экспериментальная группа очно посещала занятия тренинга актерской импровизации в течение месяца по 2 раза в неделю (всего 8 занятий). Длительность одного занятия составляла 2,5 часа. Общее время тренинга составило 20 часов.

Каждое занятие тренинга состояло из двух частей. Первая половина – упражнения, направленные на развитие параметров креативности, вторая – отработка навыков в импровизационных форматах – сценках со специально заданными условиями, построенных в формате социодрамы. Важным компонентом любой предложенной ситуации было наличие конфликта, который нужно разрешить в нестандартных обстоятельствах. Методический комплекс был направлен на развитие всех параметров дивергентного мышления, а также отработку навыков воображения, сопутствующих свойств памяти и внимания. В ходе тренинга были использованы такие техники представления информации как короткие лекции (об основах и правилах актерской импровизации), дискуссия, обратная связь, имитационные техники: визуализация, психогимнастика, мозговой штурм. Основу составила техника ролевой игры.

По завершению программы обе группы прошли повторное тестирование. Анализ полученных данных проводился при помощи программы SPSS. Для математической обработки использовался критерий достоверности различий Манна-Уитни.

Результаты исследования и их обсуждение

При оценке полученных данных нами были выявлены достоверные различия между экспериментальной и контрольной группами по следующим исследуемым параметрам: вербальная гибкость и вербальная

оригинальность, выражающаяся в тестах на ассоциативное мышление (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнение параметров креативности двух групп после проведения эксперимента

Исследуемый параметр	Средний ранг		Значимость различий (критерий Манна-Уитни)
	Экспериментальная группа	Контрольная группа	
Гибкость вербальная (субтест Е. Торренса «Необычное использование»)	25,6	12,8	<u>0,000</u>
Оригинальность вербальная (индекс оригинальности по тесту отдаленных ассоциаций С. Медника)	24,3	14,2	<u>0,005</u>

Рост этих показателей креативности у испытуемых из экспериментальной группы в сравнении с представителями контрольной группы может быть обусловлен тем, что участникам тренинга постоянно приходилось генерировать идеи в нерегламентируемых ситуациях. Испытуемые придумывали обстоятельства для спонтанных сцен, при этом требовались необычные комбинации, где присутствовала взаимосвязь чего-то привычного и неожиданного. Часть упражнений была направлена на попытку логически связать заведомо несопоставимые понятия.

Кроме того, на каждом занятии происходила планомерная тренировка ассоциаций с поэтапным усложнением предложенных условий. В результате тренинга у представителей экспериментальной группы могло произойти расширение поля ассоциаций, на фоне которого они научились намеренно обходить стереотипы, что повысило и вербальную оригинальность, и вербальную гибкость.

В то же время, представители контрольной группы не получали никакой дополнительной стимуляции. Испытуемые здесь продолжали

действовать в рамках прежних установок и схем поведения, что привело к стагнации, а также снижению некоторых параметров креативности.

Это становится отчетливо видно при подробном рассмотрении выявленной нами динамики внутри каждой из групп. Полученные данные представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Динамика параметров креативности внутри каждой группы

Исследуемый параметр	Экспериментальная группа (средний ранг)		Значимость различий (критерий Манна-Уитни)	Контрольная группа (средний ранг)		Значимость различий (критерий Манна-Уитни)
	Тест 1	Тест 2		Тест 1	Тест 2	
Субтест Е. Торренса «Повторяющиеся линии» (Тест 1) / Методика Э. Вартега «Круги» (Тест 2)						
Беглость невербальная	21,78	20,33	<u>0,001</u>	16,97	18,58	<u>0,004</u>
Гибкость невербальная	22,23	23,25	<u>0,000</u>	16,47	15,33	<u>0,000</u>
Оригинальность невербальная	20,90	22,93	<u>0,002</u>	17,94	15,69	0,089
Разработанность невербальная	21,50	23,98	<u>0,000</u>	17,28	14,53	0,014
Субтест Е. Торренса «Необычное использование»						
Беглость вербальная	21,28	21,43	0,20	17,53	17,36	0,068
Гибкость вербальная	22,58	25,55	0,60	16,08	12,78	<u>0,004</u>
Оригинальность вербальная	21,80	23,38	0,50	16,94	15,19	0,306
Разработанность вербальная	19,85	20,80	0,073	19,11	18,06	0,815
Тест отдаленных ассоциаций С. Медника						
Беглость вербальная (количество ассоциаций)	18,53	22,75	0,313	20,58	15,89	0,105
Оригинальность вербальная (индекс оригинальности)	17,68	24,28	<u>0,001</u>	21,53	14,19	0,060

Согласно полученным результатам, в экспериментальной группе произошел рост невербальных критериев дивергентного мышления: у испытуемых повысились показатели невербальной гибкости, невербальной оригинальности, невербальной разработанности. При этом уровень невербальной беглости слегка понизился. Кроме того, в группе, прошедшей тренинг актерской импровизации, заметно увеличение показателей вербальной оригинальности, выражающейся в тестах на ассоциативное мышление (рисунок 1).

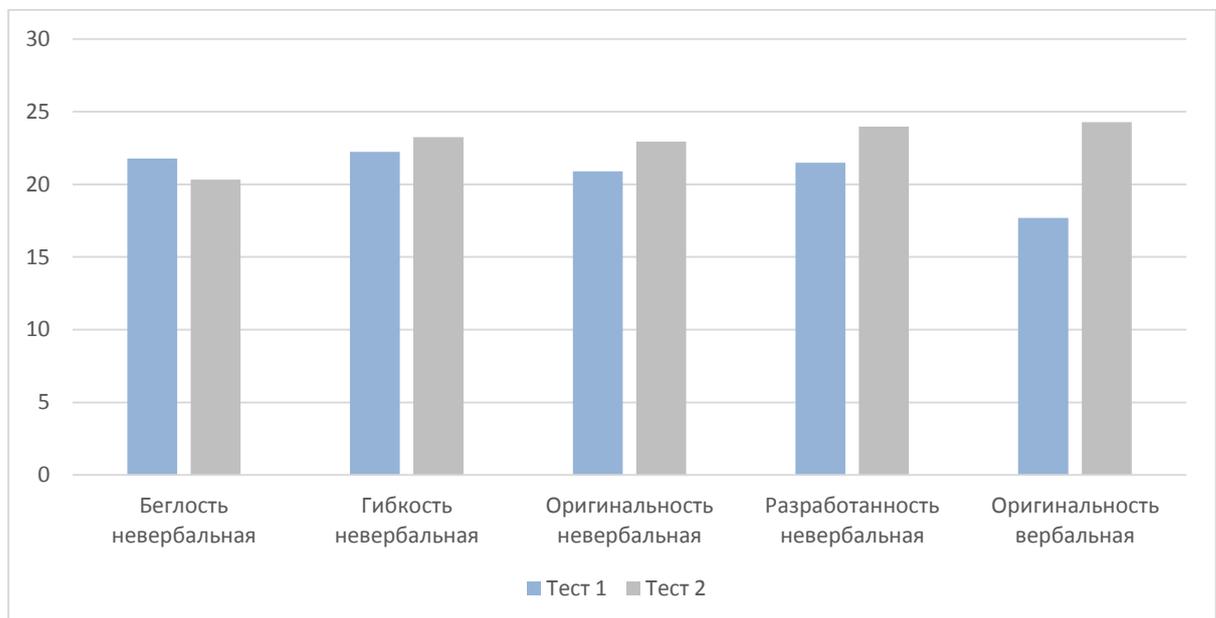


Рисунок 1 – Динамика параметров креативности в экспериментальной группе

Положительная динамика невербальных параметров креативности может быть связана с тем фактором, что большинство упражнений тренинга были направлены на развитие навыков воображения, которое тесно связано с дивергентным мышлением. При этом отсутствие реальных предметов в процессе выполнения упражнений вынуждало испытуемых обращаться к образам представлений при выполнении практически каждого задания.

Уменьшение показателя беглости после тренинга актерской импровизации кажется вполне закономерным, так как испытуемые из экспериментальной группы на повторном тестировании стали больше

ориентироваться на незаурядность идеи, нежели предлагать варианты из одинаковых категорий, как было в первый раз. Также во второй раз испытуемые больше времени тратили на разработку идеи, ее детализацию и описание. Все это могло стать основанием для роста показателей оригинальности, гибкости и разработанности в невербальном контексте.

Увеличение показателей вербальной оригинальности, связанной с ассоциативной деятельностью, может быть также обусловлено тем, что тренировка ассоциативного мышления являлась сквозным процессом на протяжении всего эксперимента и использовалась на каждом занятии. Это привело к тому, что к началу второго тестирования участники тренинга больший упор делали на необычные ассоциации, вместо банальных, напрашивающихся с первого взгляда.

В контрольной же группе достоверно повысились показатели невербальной беглости, что может быть обусловлено фактом научения, так как испытуемым дважды предъявлялись схожие тесты. Об этом говорит и достоверное снижение показателей вербальной и невербальной гибкости (рисунок 2), и оставшихся на том же уровне оригинальности и разработанности.

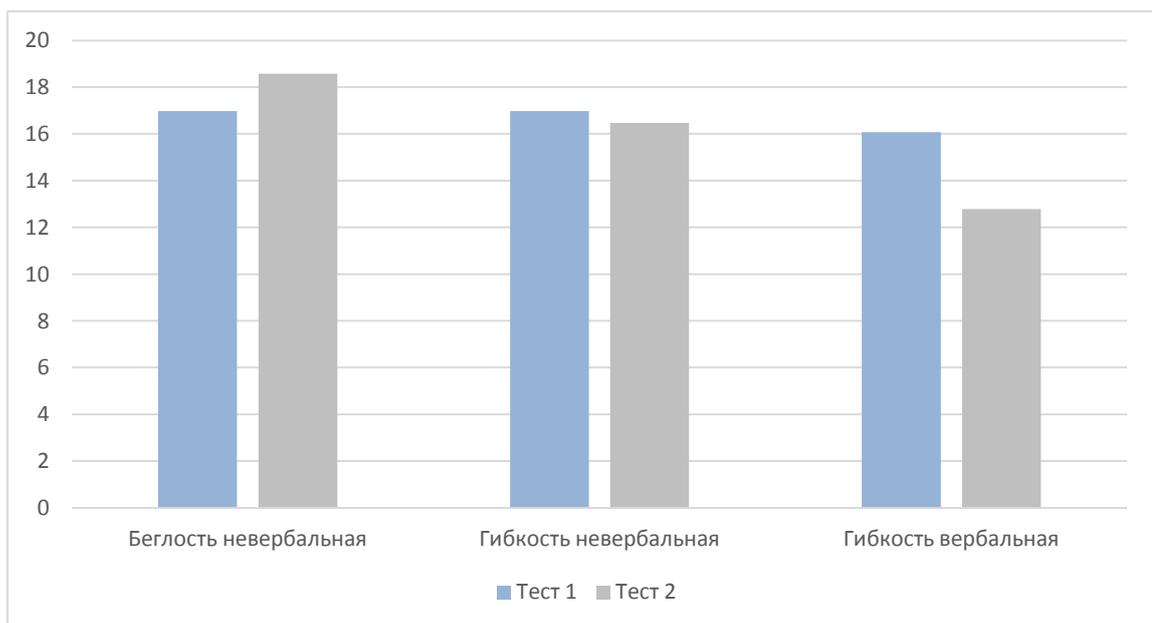


Рисунок 2 – Динамика параметров креативности в контрольной группе

Результаты исследования показали, что тренинг актерской импровизации может успешно использоваться в качестве инструмента для развития параметров креативности у представителей возраста ранней взрослости, компонентов дивергентного и ассоциативного мышления. Ведь импровизация, как один из способов раскрытия творческого потенциала, дает большое поле для новых открытий, позволяет выйти за рамки стереотипов и привычных схем действий.

Заключение

Полученные в ходе исследования данные подтверждают практическую значимость проведенного эксперимента и позволяют предположить, что с помощью специально разработанного тренинга актерской импровизации представители возраста ранней взрослости могут ярче проявлять творческие способности, научиться мыслить нестандартно и эффективно, успешно решать возникающие задачи «здесь и сейчас». Подобный тренинг также может быть использован при подготовке специалистов, чья деятельность в большей степени требует проявления креативности.

Проведенный эксперимент является отправной точкой в дальнейшем, более глубоком, изучении развития креативности в тренинге актерской импровизации на большей выборке. В качестве перспективы исследования может быть рассмотрен подробный анализ роста критериев креативности у мужчин и женщин, и поиск различий между ними. На данный момент существует две позиции: часть ученых (В.В. Семенов, В.Н. Дружинин, И.В. Грошев и др.) отрицает какую-либо разницу между женщинами и мужчинами в вопросе креативности. Другие же отмечают расхожесть в определенных параметрах (Г. Айзенк, Л. Кэмин, Т.А. Барышева и др.). Можно предположить, что выраженность креативности у лиц разного пола обуславливается видом креативности, хотя и здесь ученые не сходятся в едином мнении (Ильин, 2009).

В русле данного исследования также уместно проследить влияние профессиональной направленности на развитие компонентов дивергентного мышления, в частности, сравнив представителей гуманитарных и технических специальностей. А также изучить эффективность тренинга актерской импровизации в других возрастных группах (подростковый период, средняя взрослость), где проявление творческого потенциала является не менее актуальным, но может оказаться сложно достижимым из-за определенных особенностей возрастного периода.

Не менее интересна и взаимосвязь компонентов эмоционального интеллекта и критериев самооценки с параметрами креативности и их потенциальным ростом. Вероятно, умение правильно распознавать эмоции и регулировать их выражение у себя или стимуляцию у партнера, а также уверенность в себе и высокая оценка собственных качеств, могут иметь важное значение в процессе научения в контексте тренинговых ситуаций, и, следовательно, быть в той или иной степени предиктором развития креативности.

Список использованных источников

- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды. Т. 1. М., Педагогика, 1980.
- Барышева Т.А. Психологическая структура и развитие креативности у взрослых: автореферат дисс. ... докт. психол. наук. СПб., 2005.
- Баташев А.Н. Феномен импровизации // Советская музыка, 1987. № 2. С. 46-49.
- Дружинин В.Н. Психология общих способностей. 2-е изд. СПб., Питер, 2002.
- Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности. СПб., Питер, 2009.
- Капустина А.Н. Актерская деятельность как интегративная форма непосредственного общения: личностный аспект // Социальная психология общения / Под общей ред. А.Л. Свенцицкого. М., Инфра-М, 2017. С. 198-219.
- Любарт Т. Психология креативности. М., Когито-Центр, 2009.
- Морено Я. Театр спонтанности. Красноярск, Фонд ментального здоровья, 1993.
- Рудестам К. Групповая психотерапия. 2-е изд. СПб., Питер, 2006.

Туник Е.Е. Диагностика креативности. Тест Е. Торренса. Методическое руководство. СПб., ГП Иматон, 1998.

Храмов В.Б. Импровизация как форма творчества // Актуальные вопросы социогуманитарного знания: история и современность. Краснодар, 2010. № 5. С. 47-56.

References

Anan'ev B.G. Chelovek kak predmet poznaniia [Man as a subject of cognition] // Izbrannye psikhologicheskie trudy. Vol. 1. Moscow, Pedagogika Publ., 1980. (In Russian)

Barysheva T.A. Psikhologicheskaiia struktura i razvitie kreativnosti u vzroslykh: avtoreferat diss. ... dokt. psikhol. nauk [Psychological structure and development of creativity in adults: PhD dissertation]. St. Petersburg, 2005. (In Russian)

Batashev A.N. Fenomen improvizatsii [The phenomenon of improvisation] // Sovetskaia muzyka, 1987. No. 2. Pp. 46-49. (In Russian)

Druzhinin V.N. Psikhologiiia obshchikh sposobnostei [General ability psychology]. St. Petersburg, Piter Publ., 2002. (In Russian)

Il'in E.P. Psikhologiiia tvorchestva, kreativnosti, odarennosti [Psychology of creativity, creativity, giftedness]. St. Petersburg, Piter Publ., 2009. (In Russian)

Kapustina A.N. Akterskaia deiatel'nost' kak integrativnaia forma neposredstvennogo obshcheniia: lichnostnyi aspekt [Acting as an integrative form of direct communication: the personal aspect] // Sotsial'naia psikhologiiia obshcheniia / Ed. A.L. S Svetsitskii. Moscow, Infra-M Publ., 2017. Pp. 198-219. (In Russian)

Liubart T. Psikhologiiia kreativnosti [Psychology of creativity]. Moscow, Kogito-Tsentr Publ., 2009. (In Russian)

Moreno Ia. Teatr spontannosti [Theater of spontaneity]. Krasnoiarsk, Fond mental'nogo zdorov'ia, 1993. (In Russian)

Rudestan K. Gruppovaia psikhoterapiia [Group psychotherapy]. St. Petersburg, Piter Publ., 2006. (In Russian)

Tunik E.E. Diagnostika kreativnosti. Test E. Torrensa. Metodicheskoe rukovodstvo [Diagnostics of creativity. E. Torrance test. Methodical guidance]. St. Petersburg, Imaton Publ., 1998. (In Russian)

Khramov V.B. Improvizatsiia kak forma tvorchestva [Improvisation as a form of creativity] // Aktual'nye voprosy sotsiogumanitarnogo znaniia: istoriia i sovremennost'. Краснодар, 2010. No. 5. Pp. 47-56. (In Russian)