Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

10.2478/sectio-2013-0009

ANNALES
UNIVERSITATIS MARIAE CURIE-SKŁODOWSKA
LUBLIN – POLONIA

VOL. XXXIX, 1 SECTIO I 2014

JUSTYNA RYNKIEWICZ

Procesy twórcze w warsztatach kreatywności

Creative Processes in Creativity Training

ABSTRAKT

Artykuł jest próbą odkrycia istoty treningów kreatywności. Kreatywność jest zdolnością tworzenia rzeczy nowych i wartościowych. Poddam zatem analizie te dwa przymiotniki: „nowy" i „wartościowy". Co więcej, podejmę problem założeń, jakie są czynione przez autorów warsztatów. Następnie zaprezentuję procesy twórcze opisane przez Margaret Baden oraz sposoby, w jakie można je rozwijać. Na koniec podejmę próbę określenia warunków efektywności warsztatów kreatywności.

Słowa kluczowe: kreatywność, twórczość, trening kreatywności, trening twórczości, procesy twórcze

Kreatywność to jedna z najbardziej fascynujących zdolności naszego umysłu. Przejawia się zarówno w rozwiązaniach codziennych problemów, jak i w tworzeniu wybitnych dzieł. Twórczy człowiek nie postrzega świata za pomocą schematów, jest ciekawski i ma odwagę stawiać pytania, podważać gotowe odpowiedzi i eksperymentować. Świat jawi mu się jako przestrzeń możliwości, w której każdy element zawsze może przeistoczyć się w coś nowego. Takie spojrzenie właściwe jest dzieciom, u których twórczość jest własnością trwałą[1]. Dorośli, ucząc się o panujących w świecie prawach i zasadach, tracą z czasem elastyczność myślenia na rzecz biegłości w posługiwaniu się schematami. Nie pozbywają się jednak zupełnie swojej kreatywności. Twórczość dorosłych jest różna od dziecięcej, gdyż opiera się na znacznie szerszym zakresie doświadczenia. Z wiekiem ludzie

[1] W. Limont, *Twórczość w aspekcie cyklu życia* [w:] *Twórczość wyzwanie XXI wieku*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2003, s. 21.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

nabywają także umiejętności do myślenia krytycznego i metapoznania, których brakuje dzieciom[2]. Dzięki tym zdolnościom twórczość dorosłych jest bardziej zrozumiała i prowadzi do bardziej praktycznych rozwiązań.

Jednym ze sposobów rozwijania kreatywności jest uczestnictwo w warsztatach kreatywności. Analiza ich założeń, przebiegu i warunków skuteczności ujawni sposoby rozwijania zdolności twórczych. Na początku warto dokonać pewnych uściśleń definicyjnych. W psychologii pojęcia „twórczości" i „kreatywności" używane są przez teoretyków i praktyków w tym samym znaczeniu – jako zdolność do tworzenia pomysłów nowych i wartościowych. Z tego powodu w tym artykule będą one stosowane zamiennie. W tekście pominięte zostanie również rozróżnienie pomiędzy treningiem a warsztatem. Po pierwsze, nie jest ono istotne dla sedna tej pracy. Po drugie, również i te terminy stosowane są jako równoznaczne, w znaczeniu „systemu ćwiczeń indywidualnych lub grupowych stosowanych w celu pobudzenia zdalności generowania nowych i wartościowych pomysłów rozwiązywania problemów poznawczych i praktycznych"[3]. Zarówno warsztat, jak i trening oznaczają zestaw takich zadań i ćwiczeń, które mają na celu rozwijanie u uczestników zdolności kreatywnych/twórczych.

„WARTOŚCIOWOŚĆ" I „NOWOŚĆ" JAKO OKREŚLENIA WYTWORU TWÓRCZEGO

Zanim przejdę do omówienia samego treningu, warto zastanowić się nad znaczeniem terminów „nowy" i „wartościowy", służących do określenia kreatywnego wytworu. Nowość można rozpatrywać w dwóch wymiarach: podmiotowym i przedmiotowym. Nowość w pierwszym sensie wynika ze sposobu, w jaki obiekt został stworzony. Kryterium dla drugiego rodzaju nowości należy upatrywać w tym, czy jest on novum dla twórcy bądź dla szerszej grupy.

Problem nowości w dziele twórczym podejmuje Władysław Tatarkiewicz. Zauważa on, że wszystkie rzeczy twórcze są zarazem nowe, jednak nie wszystkie nowe obiekty są twórcze. Autor *Dziejów sześciu pojęć* pyta, jak znaleźć granicę między dwoma rodzajami nowości (związanej i niezwiązanej z twórczością). Wskazuje pięć głównych problemów pojawiających się w analizie tego pojęcia. Po pierwsze, każda rzecz jest nowa z pewnej perspektywy, a z innej już taka nie jest („na nienowym drzewie, nienowym sposobem, każdej wiosny wyrastają nowe liście"[4]). Po drugie, nie znamy miary dla nowości ani momentu, w którym zaczyna ona być twórczością. Po trzecie, w twórczości mamy odmienne rodza-

[2] E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, *Psychologia poznawcza*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 428.

[3] K. Szmidt, *Trening kreatywności*, Helion, Gliwice 2008. s. 23.

[4] W. Tatarkiewicz, *Dzieje sześciu pojęć*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa 2006, s. 308.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

je nowości (nowy utwór, nowy styl, nowy model, nowa metoda). Nie wiadomo, który rodzaj nowości jest twórczy. Po czwarte, nowość osiągana przez ludzi może być zamierzona lub nie. I po piąte, stworzenie nowego dzieła ma różne skutki, od obojętnych po przełomowe[5].

Do rozróżnienia między nowością twórczą a pozostałymi rodzajami nowości Tatarkiewicz proponuje użycie pojęcia energii umysłowej. Efekty twórcze to te, które zostały wytworzone przy udziale talentu, geniuszu czy jakiegoś rodzaju szczególnej zdolności. Sam autor przyznaje jednak, że energia umysłowa, podobnie jak sama nowość, nie jest czymś, co da się zmierzyć[6]. Takie ujęcie niewiele zatem wyjaśnia. Można – czy wręcz należy – zgodzić się z Tatarkiewiczem co do tego, że do nowatorskich efektów potrzeba specjalnego rodzaju intelektualnej aktywności. Obecna wiedza pozwala jednak zdjąć z niej aurę tajemniczości. Stworzenie dzieła kreatywnego nie musi koniecznie zakładać użycia twórczego geniuszu. Do wytworzenia nowatorskiego rozwiązania może prowadzić myślenie określane przez Edwarda Nęckę jako produktywne, czyli takie, które nie polega na odtwarzaniu przeszłego doświadczenia[7].

Być może użycie przez Tatarkiewicza tak niejasnego pojęcia, jak „niemierzalna energia mentalna", wynika z tego, że pisząc o twórczości, ma on na myśli zdolność do kreowania dzieł genialnych. Cechą wielkich twórców jest to, że sposób, w jaki tworzą swoje dzieła wykracza poza poziom rozumienia przeciętnego człowieka. Warsztaty kreatywności nie mają jednak na celu rozwijania zdolności genialnych, a jedynie naukę nieszablonowego i zarazem skutecznego podejścia do rozwiązywania problemów. Opierają się one na rozumieniu kreatywności jako naturalnej ludzkiej zdolności, która tak jak inteligencja czy umiejętności komunikacyjne, występuje u każdego, chociaż w różnym nasileniu[8].

Podsumowując, w treningach twórczości chodzi o taką nowość, która jest wynikiem zamierzonego działania i stanowi nowość przynajmniej dla osoby, która ją stworzyła. Procesy twórcze, które zostaną opisane poniżej, mogą być w zadowalający sposób wspierane i rozwijane za pomocą ćwiczeń i atmosfery treningów kreatywności. Być może do stworzenia nowości o znaczeniu społecznym (czegoś genialnego) potrzebny jest pierwiastek geniuszu, czy też ponadprzeciętny poziom zdolności twórczych. Celem warsztatów twórczości nie jest jednak zamienianie ludzi w jednostki wybitne, ale uczenie ich nowego podejścia do codzienności i tworzenia nowatorskich, wartościowych pomysłów.

Warto teraz zastanowić się nad tym, o jakiego rodzaju wartości chodzi twórcom warsztatów kreatywności. Ujęcie, które proponuje Krzysztof Szmidt jest co

[5] *Ibidem*, s. 309–310.

[6] *Ibidem*, s. 311.

[7] E. Nęcka, J. Orzechowski, B. Szymura, *op. cit.*, s. 426–427.

[8] M. Karwowski, *Konstelacje zdolności. Typy inteligencji a kreatywność*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2005, s. 73.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

najmniej kontrowersyjne. Twierdzi on, że kreatywność nie może prowadzić do wymyślania zła[9]. Wynika z tego, że wynalezienie nowego sposobu masowego zabijania czy oszustw finansowych nie jest kreatywne. Trudno się jednak z takim ujęciem zgodzić, gdyż wynika ono z pomieszania pojęć. Autor raz używa pojęcia wartości, mając na myśli ich różne rodzaje (estetyczne, intelektualne czy pragmatyczne)[10]. W innym miejscu natomiast, gdy odwołuje się do przykładu Eihmanna czy Goebbelsa albo nieuczciwych księgowych, uznaje je za wartości moralne[11]. Powoduje to problemy, których Schmidt nie jest w stanie – i nie próbuje – rozwiązać. Mianowicie, jeżeli przeznaczenie wytworu decyduje o tym, czy jest on kreatywny, czy też nie, to pojawia się pytanie: czy kiedy zmienia się cel wytworu, to zmienia się także jego status jako kreatywnego? Przykładowo, czy jeśli wynaleziona broń masowej zagłady posłuży do uratowania Ziemi, to czy stanie się ona dziełem kreatywnym, a jego twórca osobą kreatywną? Na to pytanie należy odpowiedzieć przecząco, inaczej dochodzimy do absurdalnej konkluzji, że możliwe jest dokonywanie zmian w przeszłości.

Kolejny problem polega na pomieszaniu perspektyw oceny. Kreatywność jest zdolnością intelektualną, natomiast intencje są związane z moralnym charakterem ludzkiej aktywności. Są to dwa różne aspekty działania i nie należy ich mylić. Każde działanie może być wartościowe ze względu na swój wymiar etyczny, a bezwartościowe pod innymi względami i odwrotnie. Skoro jednak autor warsztatów kreatywności utrzymuje swoje przekonanie, to powstaje pytanie, dlaczego proponowany przez niego trening nie zawiera części związanej z rozwijaniem etycznych postaw u uczestników.

Szmidt posługuje się najprawdopodobniej wnioskowaniem, że skoro kreatywność jest dobra, to powinna służyć do dobrych celów. Prowadzi to jednak do tego, że należałoby uznać ją za swego rodzaju postawę moralną. Wtedy jednak jej rozwijanie powinno stać się domeną duchownych i etyków, a nie psychologów i trenerów. Warsztaty kreatywności służą rozwijaniu zdolności kreatywnych, czyli wytwarzania obiektów wartościowych w sensie estetycznym, intelektualnym i pragmatycznym[12], a moralne aspekty działania nie są tu brane pod uwagę.

ZAŁOŻENIA

Warto prześledzić pokrótce historię pojęcia twórczości. Pomoże to uniknąć nieporozumień wynikających z tego, że wiele osób nadal posługuje się dawnym rozumieniem twórczości jako zdolności elitarnej, podczas gdy twórcy warsztatów

[9] *Ibidem*, s. 21.

[10] *Ibidem*, s. 20.

[11] *Ibidem*, s. 20–21.

[12] R. Zawadzki, *Psychologia i twórczość*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2005, s. 14.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

opierają się na jej współczesnym, egalitarnym ujęciu. Według Władysława Tatarkiewicza twórczość, czy też kreatywność, nie były terminami znanymi starożytnym Grekom. Wystarczało im określenie „poieiu", czyli „robić". Co ciekawe, nie odnosiło się ono do wytwarzania dzieł sztuki. Artysta miał za zadanie jedynie jak najwierniej odtwarzać przyrodę. Wyjątek stanowiła poezja, której autorzy tworzyli całkiem nowe światy. Nie byli przy tym skrępowani tak sztywnymi zasadami, jak malarze czy rzeźbiarze[13]. Odejście od tego sposobu myślenia o twórczości i sztuce pojawiło się w Cesarstwie Rzymskim, kiedy przedstawicielom innych rodzajów sztuki zaczęto dawać prawo do samodzielnego tworzenia[14].

W średniowieczu nastąpiła zasadnicza zmiana w pojmowaniu kreatywności. Wyraz *creatio* oznaczał czynność tworzenia dokonywaną przez Boga. W tym okresie nie uznawano artysty za twórcę, był on jedynie rzemieślnikiem oddającym dostrzeżone w świecie piękno. Zmiana tego sposobu myślenia zaczęła się w odrodzeniu, kiedy pojawiło się pewne przeczucie istnienia wolności twórczej. Miały wtedy miejsce pierwsze próby wyrażenia udziału twórcy w jego dziele, nie używano jednak jeszcze terminu „twórczość"[15]. Pojęcie to pojawiło się dopiero w XVII wieku i nadal w większej mierze przysługiwało poetom niż przedstawicielom innych dziedzin sztuki. W XIX wieku nastąpiła zmiana i cała sztuka uznana została za twórczość.

W XX wieku pojęcie „twórczości" zyskało największy zasięg i zaczęło dotyczyć również innych niż sztuka form aktywności ludzkiej. Współcześnie uważa się, że kreatywność możliwa jest we wszystkich dziedzinach – można być kreatywnym politykiem, architektem, nauczycielem[16]. Zjawisko to Tatarkiewicz określa jako pankreacjonizm, czyli przekonanie, że każdy człowiek może być twórczy[17]. Nie oznacza to jednak, że każdy może być twórcą genialnym na miarę Mozarta czy Tołstoja. Jest to jedynie przekonanie, że każdy w swoim działaniu może tworzyć rzeczy nowe, inne od tego, co było mu znane. Tatarkiewicz uważa jednak, że to przesadne rozszerzenie pojęcia i że dla takich zjawisk lepiej zachować nazwę produktywności czy aktywności umysłu. Jest to uwaga poniekąd słuszna, jednak ze względu na terminologię używaną przez psychologów twórczości warto pozostać przy stosowanych przez nich terminach „twórczości" i „kreatywności" w podanym wyżej rozumieniu.

Pankreacjonizm jest związany z egalitarnym modelem twórczości, który zakłada, że twórczość jest cechą właściwą każdemu człowiekowi i że może być rozwijana. Te założenia, nawet jeśli nie są wyrażane *explicite*, leżą u podstaw wszelkiego rodzaju ćwiczeń rozwijających zdolności kreatywnego myślenia.

[13] W. Tatarkiewicz, *op. cit.*, s. 249.
[14] *Ibidem*, s. 269.
[15] *Ibidem*, s. 298.
[16] *Ibidem*, s. 305.
[17] *Ibidem*, s. 309.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

PROCESY TWÓRCZE WEDŁUG MARGARET BADEN

Według Margaret Baden trzy główne procesy twórcze biorące udział w tworzeniu dzieła kreatywnego to eksploracja, kombinacje i transformacje. Dzięki nim powstają różne rodzaje twórczości, odpowiednio: eksploracyjna, kombinacyjna i transformacyjna[18]. Podobnie ujmują sprawę inni psychologowie, wskazując, że w kreatywności odpowiednim zdolnościom poszukiwania problemu towarzyszą również strategie metapoznawcze oraz umiejętności kombinowania i reorganizacji problemu. Stosowanie tych strategii jest zależne od rodzaju zadania i dziedziny, do której należy[19]. Ich poznanie i analiza w kontekście odpowiadających im części warsztatu pozwoli odpowiedzieć na pytanie, czego jest on w stanie nas nauczyć.

EKSPLORACJE

Eksploracje to czynności związane z odkrywaniem świata, takie jak dociekanie, poszukiwanie, penetracja, badanie. Jest to jedna z cech typowych dla dziecięcego zachowania, która sprzyja występowaniu u nich twórczości, a bywa zatracana wraz z wiekiem[20]. Eksploracje to działania odnoszące się zarówno do fizycznego otoczenia, jak i do sfery mentalnej. Najważniejszym celem twórczości eksploracyjnej nie jest wymyślanie nowych rozwiązań, ale stawianie odpowiednich pytań. Rozwijanie tej zdolności jest warunkiem do podejmowania dalszych działań. Poszukiwanie problemów, które można rozwiązać, i wad, które można naprawić, ma na celu ukazanie możliwych obszarów dla dalszej aktywności twórczej.

By określić czynności poznawcze związane z eksploracjami, Schmidt proponuje w odniesieniu do eksploracji wprowadzić termin „myślenie pytajne". Według niego jest to wyrażenie najbardziej zbliżone do angielskiego *problem finding*. W języku polskim odpowiadają mu takie określenia, jak identyfikowanie i koncentracja na problemie czy wyszukiwanie problemów. Według Zdzisława Cackowskiego można również użyć określenia myślenie problemowe[21].

Najważniejsze zdolności związane z tym rodzajem twórczości to umiejętność dostrzegania problemów, formułowania odpowiednich pytań problemowych, a także redefiniowania problemów. To, czy będą one rozwijane, zależy od dwóch cech, a mianowicie ciekawości poznawczej i motywacji do poszukiwania tego, co nieznane[22]. Warto zwrócić uwagę, że w sytuacjach stresowych szansa na pojawienie się tego rodzaju aktywności poznawczej jest nikła. Kiedy odczuwamy strach

[18] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 25.
[19] M. Karwowski, *op. cit.*, s. 73.
[20] A. Tokarz, *Dynamika procesu twórczego*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2005, s. 38.
[21] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 26.
[22] *Ibidem*, s. 27.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

lub mamy niewiele czasu, chętniej posługujemy się znanymi sobie schematami i skryptami[23].

Wydawać by się mogło, że skoro eksploracje nie prowadzą do rozwiązań, to nie są zbyt użytecznymi procesami. Trzeba jednak zauważyć, że myślenie pytajne jest niezwykle ważne w początkowych fazach rozwiązywania problemu. Jeżeli dobrze postawimy pytanie, to dalsze działania mogą wymagać jedynie biegłości w obliczeniach, co niejednokrotnie mogą za nas wykonać komputery[24]. Co więcej, według psychologów z nurtu *gestalt* działanie kreatywne ma na celu przekształcenie wyjściowej „złej" struktury w strukturę uporządkowaną. Jest to proces zainicjowany ze względu na dostrzegany brak w sytuacji wyjściowej[25]. Myślenie typu *problem finding* pozwala dostrzegać struktury, które można by zmienić, zreorganizować czy poprawić, stanowi więc impuls do kreatywnego działania. Również słynni naukowcy wskazywali na wagę tego rodzaju podejścia. Według Alberta Einsteina wyobraźnia jest ważniejsza od wiedzy[26]. Natomiast Karl Popper zachęcał do stawiania śmiałych hipotez, o ile tylko będą one możliwe do sfalsyfikowania, gdyż tylko w ten sposób może pojawić się rozwój w nauce[27].

KOMBINACJE

Myślenie eksploracyjne pozwala wyszukiwać problemy, natomiast do ich rozwiązywania przydają się dwa kolejne rodzaje procesów twórczych: kombinacje i transformacje. Kombinacje związane są z myśleniem asocjacyjnym, czyli z kojarzeniem[28]. Dzięki tym operacjom mamy do czynienia z nowymi ideami, które powstały poprzez łączenie znanych elementów w nowy i niespodziewany, czyli odległy sposób[29]. Podobnie jak w przypadku eksploracji, tak i tutaj potrzebne są zarówno wiedza i zdolności, jak i pewne cechy związane z naszą sferą emocjonalną. Zakres tego, co wiemy, wyznacza zbiór elementów, których możemy użyć w procesie kombinacyjnym. Natomiast nasza gotowość do tworzenia niespodziewanych skojarzeń, giętkość myślenia i zdolność do zabawowego podejścia do zadania określają, co z tymi elementami zrobimy[30].

---

[23] S. Fiske, B. Morling, *Schematy* [w:] *Encyklopedia Blackwella: Psychologia społeczna*, red. A. Manstead [et al.], Wydawnictwo Jacek Santorski, Warszawa 1996, s. 252.

[24] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 26.

[25] E. Nęcka, *Proces twórczy i jego ograniczenia*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 1995, s. 18.

[26] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 26.

[27] W. Sady, *Spór o racjonalność naukową. Od Poincarégo do Laudana*, Fundacja na Rzecz Nauki Polskiej, Wrocław 2000, s. 127–131.

[28] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 30.

[29] E. Nęcka, *Trening twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005, s. 60.

[30] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 31.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

Myślenie kombinacyjne, które Szmidt (zgodnie z teorią Baden) uważa za jedną ze zdolności kreatywnych, jest dla wielu psychologów (zwłaszcza asocjacjonistów) esencją twórczości[31], którą uważają za zdolność do nietypowego i odległego kojarzenia idei. Według Artura Koestlera powstawanie wszystkich dzieł kreatywnych ma jedną i tę samą strukturę logiczną. Polega ona na tym, że w wyniku analizy dostrzega się związek między odmiennymi dziedzinami, a następnie wydobywa się na jaw ukryte podobieństwa. Odpowiada za to mechanizm bisocjacji, który polega na ujęciu danej sytuacji lub idei w dwóch różnych kontekstach[32].

TRANSFORMACJE

Trzecim rodzajem kreatywnej aktywności są transformacje, które oznaczają przekształcanie rzeczy, obrazu, tekstu lub idei w coś nowego. Polegają one na zmienianiu pewnych cech obiektu i dochodzeniu do innych, nieraz zaskakujących wersji[33]. Trzeba jednak zauważyć, że transformacje w najszerszym swoim ujęciu są cechą wszelkiego rodzaju myślenia. Takie założenie pojawia się przykładowo w teorii Newela i Simona. Przez Szmidta zostało ono jednak użyte w węższym rozumieniu, jako symboliczna zmiana obiektu lub jakichś jego cech. Różnice między myśleniem asocjacyjnym i transformacyjnym można zilustrować za pomocą klawiatury i książki. Za pomocą transformacji możemy przykładowo w myślach zamienić obraz klawiatury w obraz książki. Jeżeli jednak dokonamy łańcucha skojarzeń klawiatura − litery − słowa − zdania − tekst – książka, to użyliśmy myślenia asocjacyjnego[34].

Transformacje mają podwójne znaczenie. Mogą służyć bezpośrednio do tego, czym są, czyli do uzyskiwania nowych odmian znanego obiektu. Mogą także stanowić doskonały sposób na „rozgrzewkę" umysłową. Pozwalają nie tylko pozbyć się starych schematów, ale w ogóle oderwać się od myślenia schematycznego. W codziennym myśleniu cechy przedmiotów traktujemy najczęściej jako stałe, zaś poprzez stosowanie myślenia transformacyjnego zaczynamy dostrzegać, że mogą się one zmieniać[35]. Święty Mikołaj może mieć niebieski strój, Coca Cola może mieć różowe logo, a Statua Wolności może być ubrana w bikini. Jak w poprzednich przypadkach, tak i w transformacjach oprócz umysłowych zdolności potrzebne są pewne cechy charakteru, takie jak gotowość i odwaga do przełamywania schematów.

[31] E. Nęcka, *Proces twórczy i jego ograniczenia…*, s. 17.
[32] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 32.
[33] *Ibidem*, s. 34.
[34] E. Nęcka, *op. cit.*, s. 100.
[35] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 34.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

ETAPY WARSZTATU

Najtrudniejszym zadaniem dla prowadzących warsztaty nie jest – jak mogłoby się wydawać – dobór odpowiednich ćwiczeń. Łatwo można je znaleźć czy nawet wymyślić. Poważniejszy problem – nie tylko tych, ale wszelkiego typu warsztatów – stanowi to, jak przekonać osoby biorące udział w zajęciach do tego, by stosowały zdobyte umiejętności. Niezależnie od tego, czy przedmiotem jest kreatywność, komunikacja, asertywność, inteligencja emocjonalna, czy jakakolwiek inna zdolność, jeżeli uczestnik nie poczuje, że jest mu ona potrzebna, to nie zechce poświęcić czasu i energii na to, by wcielać w życie poznane techniki.

Poniżej przedstawione zostaną części warsztatu opisane przez Szmidta, które służą rozwijaniu odpowiedniego klimatu grupowego oraz podstawowych (opisanych powyżej) procesów twórczych. Pomysły autora *Treningu kreatywności* zostaną uzupełnione o zadania proponowane przez Nęckę. Obaj autorzy ujmują warsztaty z różnych perspektyw, jednak ich propozycje w wielu miejscach pokrywają się i uzupełniają.

ROZGRZEWKA TWÓRCZA

Rozgrzewka w treningu twórczości służy realizacji dwóch podstawowych celów. Po pierwsze, ma rozbudzić aktywność intelektualną uczestników, a po drugie − wprowadzić ich w odpowiedni nastrój. Ćwiczenia w tym etapie są tak skonstruowane, by spełniały oba cele jednocześnie. Wymagają one nie tylko rozbudzenia wyobraźni, ale również dania sobie przyzwolenia na udzielanie odpowiedzi dziwnych, nieszablonowych, a nawet momentami niezrozumiałych dla innych.

By stworzyć zadania do tej części treningu, Szmidt oparł się na teorii Joya Paula Guilforda, który wyróżnił dwa rodzaje myślenia. Pierwszy z nich to myślenie konwergencyjne, czyli zbieżne. Pojawia się ono w przypadku zadań, które mają tylko jedno poprawne rozwiązanie. Procesy myślenia, które mu towarzyszą, są konwencjonalne, o typowym przebiegu i bez elementów twórczych. Natomiast drugi rodzaj myślenia − myślenie dywergencyjne, jest odpowiedzialne za procesy twórcze. Stosujemy je wtedy, gdy mamy do czynienia z zadaniem otwartym, czyli posiadającym wiele poprawnych rozwiązań[36].

Ćwiczenia proponowane w rozgrzewce mają na celu usprawnienie trzech głównych cech myślenia dywergencyjnego. Pierwszą z nich jest płynność myślenia, która oznacza zdolność do wytwarzania w krótkim czasie wielu pomysłów bądź odpowiedzi na pytania otwarte[37]. Kolejna z nich − giętkość myślenia − pozwala na generowanie jakościowo różnych wytworów i zmiany kierunku poszu-

[36] E. Nęcka, *Proces twórczy i jego ograniczenia…*, s. 24–25.
[37] *Ibidem*, s. 25.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

kiwań oraz dostosowywania metod do problemów[38]. Trzecią cechą jest oryginalność myślenia, rozumiana jako zdolność do udzielania odpowiedzi wychodzących poza stereotypowe rozwiązania, które mogą nieraz być nawet dziwaczne[39].

Drugi cel rozgrzewki, czyli wprowadzenie odpowiedniej atmosfery, odbywa się dzięki ćwiczeniom typu *ice breakers* (w wolnym tłumaczeniu – lodołamacze). Nazwa związana jest z tym, że mają one pomóc uczestnikom nawiązać ze sobą kontakt[40]. Więcej uwagi na kwestie poznawania się uczestników grupy kładzie Nęcka w swojej książce *Trening twórczości*. Proponuje on ćwiczenia służące przedstawianiu się i ujawnianiu odpowiednich informacji o sobie oraz takie, które pomagają w wytworzeniu poczucia pewnej grupowej więzi[41].

Struktury w tej części warsztatu mają wprowadzić atmosferę zabawy, przyzwolenia na wygłupy i eksperymentowanie. Powinny pokazywać zdenerwowanym uczestnikom, że nie są oceniani i że mogą czuć się swobodnie. Ich celem jest również wywołanie wzajemnej sympatii uczestników, zaciekawienia sobą oraz wzbudzenia poczucia wspólnoty grupowej. Ma to wywołać tendencję do wzajemnego podchwytywania, rozwijania i uzupełniania pomysłów[42]. Innymi słowy struktury te mają pomóc w usuwaniu barier psychicznych w kreatywnym myśleniu[43].

Rolę klimatu grupowego w rozwijaniu kreatywności podkreśla Andrzej Karwowski. Według niego klimat to zestaw postrzeganych przez dane osoby warunków funkcjonowania w grupie (w szkole, w pracy). Odnosi się on do wzajemnych relacji między członkami grupy. Istotne jest tu istnienie konfliktów i sposób ich rozwiązywania oraz związany z tym poziom zaufania i otwartości. Wpływ atmosfery może być dwojakiego rodzaju. Może ona wzmacniać naturalne zdolności osoby i sprawiać, że osiągnie ona bardzo dobre efekty swojej pracy. Jeśli jednak będzie ona negatywna, może mieć deprymujący i hamujący wpływ na procesy kreatywnego myślenia[44].

Ćwiczenia proponowane przez Szmidta w tej części polegają na udzielaniu odpowiedzi na pytania, takie jak: co byś zrobił słodszym/większym/bardziej zielonym…? co jest potrzebne do łowienia ryb/opublikowania powieści…? co jest okrągłe i pomarańczowe/ostre i ładne…? co by było gdyby nie było grawitacji/nie było tarcia…? itp.[45] Ten ostatni rodzaj pytań pozwala również na trenowanie myślenia dedukcyjnego[46]. Uczestnicy są zachęcani do udzielania odpowiedzi jak najbardziej oryginalnych. Początkowo mogą one być typowe: do łowienia ryb

[38] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 41.
[39] E. Nęcka, *Proces twórczy i jego ograniczenia…*, s. 25.
[40] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 41.
[41] E. Nęcka, *Trening twórczości…*, s. 22.
[42] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 40.
[43] W. Limont, *op. cit.*, s. 66.
[44] M. Karwowski, *Klimat dla kreatywności*, Engram, Warszawa 2009.
[45] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 42–56.
[46] E. Nęcka, *Trening twórczości…*, s. 72.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

potrzebujemy wędki i przynęty, potem mogą się spodziewać odpowiedzi bardziej niespodziewanych w stylu: pozwolenia od żony, cierpliwości, itp.

Inne zadania polegają na podawaniu tytułów zawierających odpowiednie elementy, takich jak imiona, kolory, nazwy miast. W tej części można poprosić uczestników o rozwijanie skrótów znanych organizacji czy firm, jak np. PZU, PKP, ZHP, w taki sposób, aby nowe nazwy zachowywały charakter instytucji. Jest też cała seria zadań związanych z odpowiedzią na pytanie: co to jest? − odnośnie zarówno materiału obrazowego (układ figur geometrycznych), jak i słownego (kapkan, merceryzacja). Odpowiedzi są bardzo często zabawne lub zaskakujące, co wprowadza przyjemny, niezagrażający nastrój w grupie[47].

MYŚLENIE PYTAJNE

Na myślenie pytajne składają się różnego rodzaju zdolności, w tym zdolność do dostrzegania problemów, czyli luk i niedostatków w danej sytuacji czy też obiekcie. Umiejętność formułowania pytań polega na tym, że człowiek potrafi trafnie zdefiniować problem i zadawać pytania określające ważne jego aspekty. Ostatnia umiejętność dotyczy reformułowania pytań bądź problemów. Opiera się ona na zdolności do abstrahowania, czyli pomijania pewnych cech obiektu przy jednoczesnym wyróżnianiu innych[48]. Pozwala to na tworzenie nowych klasyfikacji obiektów, dostrzeganie podobieństw między nimi oraz na redefiniowanie problemów, które są kluczowym momentem procesu twórczego i jedną z najważniejszych zdolności[49]. Nęcka proponuje osobny zestaw ćwiczeń, które mają pomóc w rozwijaniu zdolności abstrahowania[50]. Ćwiczenia w tej części warsztatu mają na celu wzbudzenie ciekawości i zadziwienia światem. Prowadzący prosi uczestników, by mówili o rzeczach, które ich interesują, są zaskakujące i warte poznania. Zadaje on pytania typu: co cię ciekawi i dlaczego? co interesującego jest w kurzu? itp.

Drugim rodzajem zadań rozwijających zdolności eksploracyjne jest ćwiczenie się w zadawaniu pytań. Przykładowe zadanie może brzmieć: Ułóż 20 pytań do zdania: *Ale najbliższej rodzinie takich względów nie okazywał*[51]. Można też poprosić badanych, by układali pytania do znanych bajek, pytania, na które odpowiedź brzmi „12", czy też pytania dotyczące najbliższego otoczenia[52].

Wyróżnić można różne rodzaje pytań. Pierwsze z nich mają na celu gromadzenie informacji. Są to pytania faktograficzne, zaczynające się od partykuł: kto?

[47] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 42–49.
[48] E. Nęcka, *Trening twórczości…*, s. 51.
[49] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 59.
[50] Zob. E. Nęcka, *Trening twórczości…*, s. 52–59.
[51] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 65.
[52] *Ibidem*, s. 52.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

co? gdzie? kiedy? Innym rodzajem są pytania genetyczne, w których interesuje nas przyczyna – służą one do organizowania informacji. Trzecia funkcja pytań polega na rozwijaniu informacji. Należą do niej pytania hipotetyczne i spekulatywne w rodzaju: co będzie dalej? co by było gdyby? Uczestników należy zachęcać do układania jak największej liczby pytań drugiego i trzeciego rodzaju.

Bardzo ciekawa jest seria ćwiczeń polegających na zadawaniu pytań w odniesieniu do standardowych tekstów kultury. Sprawia to, że człowiek przestaje traktować dotychczas znane historie jako oczywiste i zaczyna się zastanawiać nad treściami, które do niego docierają. Przykładowo, gdy zapytamy: jak matka Czerwonego Kapturka mogła wysłać dziecko w tak niebezpieczną podróż przez las? − zauważymy, że bajka ta ma aspekty, których nie zauważaliśmy wcześniej.

Innego rodzaju zadania polegają na odpowiadaniu na pytania: czego nie wiem o wietrze/ kurzu/ śniegu…? Zaproponowana jest też seria pytań na spostrzegawczość (ile liter ma Twoje nazwisko? co brzmi tak jak palący się las? ile krzeseł jest w Twoim domu?). Służą one temu, by uczestnik poznał obszary, w których może się jeszcze więcej dowiedzieć, i przyzwolił sobie na niewiedzę, co wcześniej było dla niego zapewne źródłem dyskomfortu[53].

Zadania w tej części mają na celu wyrobienie skłonności do innego postrzegania rzeczywistości, nie jako czegoś danego z góry czy oczywistego, ale jako przestrzeni, w której jest wiele zagadek, wiele rzeczy można ulepszyć i zmienić. Świat jest pełen tajemnic i zarazem możliwości działania. Kreatywność przejawia się w tym, że ktoś nie godzi się na jeden z góry ustalony sposób interpretacji świata. Ważne jest też uznanie, że niewiedza nie jest powodem do wstydu, tylko impulsem do poszukiwania odpowiedzi.

KOMBINACJE – MYŚLENIE KOMBINACYJNE

W tej części warsztatu uczestnicy wykonują zadania polegające na tworzeniu połączeń i asocjacji rzeczy i idei. Chodzi o to, by tworzyć zaskakujące i odległe od siebie skojarzenia, które będą zarazem zrozumiałe (chociaż niekiedy mogą wymagać tłumaczenia). Ćwiczenie myślenia kombinacyjnego pomaga osiągnąć nową perspektywę w kreatywnym myśleniu oraz stworzyć „twórczą mieszankę", która będzie zawierała elementy nowe i użyteczne[54].

Spora cześć zadań w tej części warsztatu proponowanego przez Szmidta polega na kombinowaniu elementów różnych dziedzin, przykładowo muzyki, plastyki, literatury, historii, itp. Typowe zadania, jakie możemy tutaj spotkać to nadawanie podtytułów muzyce, malowanie dziwnych słów, ułożenie rysunkowego powitania dla Marsjan, czy wymyślanie akcji literackiej do utworu muzycznego.

[53] *Ibidem*, s. 96.
[54] *Ibidem*, s. 98.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

Ćwiczona jest także zdolność do tworzenia skojarzeń słownych, na której rozwijanie duży nacisk kładzie Nęcka. Proponuje on wiele różnych sposobów ćwiczenia myślenia asocjacyjnego[55]. Bardzo ciekawym zadaniem, proponowanym przez Szmidta, jest „Karuzela myśli", która polega na tym, że jedna osoba opowiada swój pomysł po kolei kilku osobom, a te podają jej swoje skojarzenia. Pozwala to na spojrzenie na własny pomysł z wielu różnych perspektyw, a także na poznanie innych sposobów kojarzenia niż własny[56].

Inne zadania to trigramy bądź tryplety, które polegają na znajdywaniu wspólnego mianownika dla trzech z pozoru odległych obiektów. Podajemy uczestnikom zestaw słów (np. odcinek, telefon, życie) i prosimy o znalezienie jednego słowa, które łączy je wszystkie (odpowiedzią jest linia). Żeby rozwiązać to zadanie trzeba ująć pojęcie „linii" w jego różnych znaczeniach: matematycznym (wtedy jej częścią jest odcinek), fizycznym (gdy chodzi o linię telefoniczną) i w sensie metaforycznym (jako linia życia)[57].

Wiele obiektów wydaje nam się nie mieć ze sobą związku, gdy ujmujemy je jedynie w ich typowych lub narzucanych przez sytuację kontekstach. Te ćwiczenia mają na celu pokazanie, że nawet odległe z pozoru obiekty mogą się ze sobą łączyć. Jeżeli rzeczy ujmie się z wielu różnych perspektyw, to okaże się, że mają one ze sobą cechy wspólne, które pozwalają na tworzenie z nich nowych i sensownych całości. Świat zaczyna się jawić raczej jako system powiązanych ze sobą rzeczy i idei niż jako zbiór obiektów.

TWÓRCZE PRZEKSZTAŁCENIA − MYŚLENIE TRANSFORMACYJNE

Jak zaznaczono powyżej, przekształcania mogą być uznane za cechę każdego procesu myślowego, nie tylko kreatywnego. W ramach warsztatu kreatywności ćwiczone są trzy rodzaje przekształceń. Przekształcenia figuralne dokonują się na materiale obrazowym. Jeżeli pracujemy na słowach i znaczeniach, to efektem będą przekształcenia semantyczne. Natomiast fizyczne oddziaływanie na rzeczy lub procesy powoduje powstawanie przekształceń behawioralnych[58]. Ważne jest to, by powstałe przekształcenia spełniały dwa kryteria: były dalekosiężne, czyli aby obiekt końcowy znacznie różnił się od wyjściowego, oraz by były oryginalne, czyli w jakiś sposób zaskakujące i pomysłowe i zarazem sensowne[59].

Dostrzeganie potencjału zmiany jest warunkiem wyjściowym stosowania transformacji. Jeżeli nie widzimy szansy na poprawę zastanego stanu rzeczy, to

[55] E. Nęcka, *Trening twórczości*..., s. 60−70.
[56] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 118.
[57] E. Nęcka, *Trening twórczości*..., s. 62; K. Szmidt, *op. cit.*, s. 118.
[58] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 152.
[59] *Ibidem*, s. 153.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

nie zechcemy inwestować w to siły i energii. Żeby rozwinąć skłonność do patrzenia na otoczenie jako na szerokie pole możliwości, stosuje się ćwiczenia polegające na poprawianiu dobrze znanych historii, przysłów czy przedmiotów. W efekcie uczestnicy powinni dojść do wniosku, że wiele z pozoru permanentnych sytuacji można zmienić. Owocuje to większą skłonnością do dokonywania prób przekształceń[60].

Myślenie transformacyjne można również rozwijać w zadaniach wymagających współpracy. Jedno z nich polega na tym, że dwaj uczestnicy wymyślają po dwa pomysły na rozwiązanie problemu, w ten sposób otrzymujemy cztery propozycje, które następnie łączymy w jedną[61]. Zanim jednak przystąpimy do takich zadań, warto zaproponować kilka struktur, które uczą odpowiedniej komunikacji i konstruktywnych sposobów krytyki. Bardzo ważne jest, by pomimo różnicy zdań nie doszło do rozłamów i negatywnej atmosfery w grupie[62].

Przekształcenia figuralne daje się ćwiczyć za pomocą następujących zadań: zmień jeden przedmiot w drugi (np. kubek w pilota) w pięciu obrazach, czy też połącz trzy figury i nadaj im nazwę. Zadanie to jest wykorzystywane nie tylko w ćwiczeniach, ale i w testach na kreatywność[63]. Polega ono na tym, że do kilku podanych kresek należy dorysować jak najciekawsze rozwinięcie[64]. Większość uczestników ma tendencje do wykorzystywania podanych linii jako głównego elementu powstającego obrazu. Przykładowo mając dwa pionowe, równoległe do siebie odcinki, rysują drabinę, puszkę, drzewo. Bardziej oryginalnym rozwiązaniem jest użycie tych kresek do stworzenia słonia łapiącego motyla, statku kosmicznego, wodospadu czy jakiegokolwiek innego obrazu, który nie narzuca się na podstawie podanego kształtu.

Zadania rozwijające myślenie transformacyjne mają na celu pokazać uczestnikom, że świat jest pełen możliwości zmian. Napotkana rzeczywistość nie musi być taka, jaką ją postrzegamy – można wprowadzać w niej modyfikacje i ulepszenia nawet w tym, co wydawało nam się oczywiste (jak np. ocena postępowania złego wilka z *Czerwonego Kapturka*). Nieraz gdy napotykamy w życiu na niewygody czy przeciwności, staramy się dostosować swoje postępowanie do niesprzyjających okoliczności. Tymczasem możliwa jest inna strategia, polegająca na dostosowaniu środowiska do naszych oczekiwań (oczywiście w pewnych granicach). By ją przyjąć, należy najpierw uznać, że otoczenie będzie się poddawać naszym działaniom i podjęte próby nie będą bezowocne. Ta cześć warsztatu ma za zadanie wywołać w uczestnikach poczucie, że nasza przestrzeń życiowa nie jest stała

[60] *Ibidem*, s. 153–160.

[61] *Ibidem*, s. 158.

[62] E. Nęcka, *Trening twórczości*..., s. 30–38.

[63] S. Popek, *KANH − Kwestionariusz twórczego zachowania*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2000.

[64] K. Szmidt, *op. cit.*, s. 162.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

i nienaruszalna, ale jest obszarem dla naszych działań – polem, na którym możemy eksperymentować i przekształcać jego elementy tak, by osiągać swoje cele.

WARUNKI SKUTECZNOŚCI WARSZTATU KREATYWNOŚCI

W warsztacie kreatywności istotna jest atmosfera, która pozwala uczestnikom na swobodne wyrażanie swoich pomysłów, wątpliwości, pytań i potrzeb. Zrelaksowany człowiek o wiele chętniej i szybciej się uczy, gdyż nie zużywa energii na wyczekiwanie zagrożenia. Kiedy człowiek czuje się zestresowany, postępuje zgodnie z utartymi schematami, co jest przeciwieństwem kreatywnego myślenia.

Dzieci są z natury kreatywne, natomiast u osób dorosłych ta cecha jest zdecydowanie mniej wyraźna. Nie dziwią się oni światu i nie próbują go poznawać[65]. Dlatego atmosfera warsztatu powinna również sprzyjać zabawie, czy wręcz wygłupom. Ernts Kris uważa, że myślenie twórcze jest możliwe, gdy dojdzie do regresji do wczesnodziecięcego sposobu myślenia. Jest to zabieg chwilowy, odwracalny i kontrolowalny. Osoba w procesie kreatywnego myślenia zawiesza dojrzałe formy myślenia i przechodzi do spontanicznej aktywności intelektualnej właściwej dzieciom. Po wygenerowaniu pomysłów wraca do myślenia dojrzałego i nadaje im bardziej realistyczny charakter[66].

Do rozpoczęcia działania konieczne jest uznanie, że pewna sytuacja bądź sposób działania wymaga zmiany. Ludzie niechętnie pozbywają się starych nawyków, przyzwyczajeń czy skłonności, ponieważ aby tego dokonać, należy najpierw przyznać się do nieskuteczności własnych działań. Jest to stwierdzenie sprzeczne z potrzebą autoafirmacji, czyli uważania się za istotę racjonalną i skuteczną[67]. Łatwiej jest kontynuować nieskuteczne czy nieoptymalne sposoby działania, niż podjąć wysiłek do zmiany sposobu działania. Zadaniem prowadzącego warsztaty jest przekonać uczestników, by zechcieli wprowadzać w życie zdobyte umiejętności. Musi on zrobić to w sposób niezagrażający, aby uniknąć przyjęcia przez nich postaw obronnych, a zarazem na tyle sugestywnie, by miało to trwały efekt.

Kolejnym warunkiem skuteczności treningu jest ćwiczenie kreatywności również po jego zakończeniu. Nieszablonowe, odważne myślenie jest umiejętnością, która łatwo może być zapomniana. W porównaniu do typowych sposobów rozwiązywania problemów jest ona rzadziej stosowana, a przez to trudniejsza i bardziej męcząca. Wiąże się także z zagrożeniem związanym z niezrozumieniem przez otoczenie. Ludzie w większości nie działają w sposób kreatywny, dlatego też taki sposób rozwiązywania problemów nie jest modelowany w spo-

[65] M. Karwowski, *Klimat dla kreatywności…*
[66] E. Nęcka, *Proces twórczy i jego ograniczenia…*, s. 20.
[67] J. Strelau, D. Doliński, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Sopot 2008, s. 130.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

łeczeństwie[68]. By działać kreatywnie, trzeba wykonać pewien wysiłek w stronę trenowania się w tej zdolności aż do momentu, kiedy stanie się ona nawykiem.

Każdy człowiek jest kreatywny, jednak jednym przychodzi to łatwiej niż drugim. Ważne są tu pewne cechy osobowościowe, które wpływają pozytywnie na kreatywne postępowanie. Po pierwsze, ważny jest nonkonformizm, pomagający w przełamywaniu ustalonych schematów. Kolejną pomocną cechą, ściśle związaną z nonkonformizmem, jest odwaga. Pomaga ona pomóc w radzeniu sobie ze strachem związanym zarówno z ryzykiem porażki podczas poszukiwań, jak i ryzykiem ośmieszenia. Samoakceptacja niweluje natomiast część obaw związanych z brakiem sukcesu czy zrozumienia przez innych.

Warsztaty kreatywności wpływają na sposób rozumienia świata. Sprawiają, że zaczyna być postrzegany jako pole możliwości, miejsce, w którym można działać i poprawiać nawet te elementy, które wcześniej wydawały się stałe i nienaruszalne. W efekcie treningu powinien pojawić się pozytywny emocjonalny stosunek do niewiedzy, stawiania pytań i udzielania niekonwencjonalnych odpowiedzi. Dodatkowo rozwijane są konkretne zdolności intelektualne: myślenia dywergencyjnego, stawiania odpowiednich pytań, tworzenia skojarzeń i transformacji. Wszystko to ma pomóc w rozwiązywaniu skomplikowanych problemów natury estetycznej, poznawczej i praktycznej.

BIBLIOGRAFIA

Bandura A., *Społeczne uczenie się* [w:] *Encyklopedia Blackwella: Psychologia społeczna*, red. A. Manstead [et al.], Wydawnictwo Jacek Santorski, Warszawa 1996.

Fiske S., Morling B., *Schematy* [w:] *Encyklopedia Blackwella: Psychologia społeczna*, red. A. Manstead [et al.], Wydawnictwo Jacek Santorski, Warszawa 1996.

Karwowski M., *Konstelacje zdolności. Typy inteligencji a kreatywność*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2005.

Karwowski M., *Klimat dla kreatywności*, Engram, Warszawa 2009.

Limont W., *Twórczość w aspekcie cyklu życia* [w:] *Twórczość − wyzwanie XXI wieku*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 2003.

Nęcka E., *Proces twórczy i jego ograniczenia*, Oficyna Wydawnicza „Impuls", Kraków 1995.

Nęcka E., *Trening twórczości*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005.

Nęcka E., Orzechowski J., Szymura B., *Psychologia poznawcza*, Warszawa 2006.

Popek S., *KANH − Kwestionariusz twórczego zachowania*, Wydawnictwo UMCS, Lublin 2000.

Sady W., *Spór o racjonalność naukową. Od Poincarégo do Laudana*, Fundacja na Rzecz Nauki Polskiej, Wrocław 2000.

Strelau J., Doliński D., *Psychologia. Podręcznik akademicki*, Sopot 2008.

Szmidt K., *Trening kreatywności*, Helion, Gliwice 2008.

Tatarkiewicz W., *Dzieje sześciu pojęć*, Wydawnictwa Naukowe PWN, Warszawa 2006.

Tokarz A., *Dynamika procesu twórczego*, Wydawnictwo UJ, Kraków 2005.

Zawadzki R., *Psychologia i twórczość*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 2005.

[68] Więcej o mechanizmie modelowania: A. Bandura, *Społeczne uczenie się* [w:] *Encyklopedia Blackwella: Psychologia społeczna*, s. 373−379.

Pobrane z czasopisma Annales I - Philosophy and Sociology **http://philosophia.annales.umcs.pl**
Data: 19/11/2026 08:39:58

SUMMARY

The article is an attempt to discover the essence of creativity trainings. Creativity is the ability to create new and valuable objects. Thus I will analyze those two adjectives "new" and "valuable". What more I will undertake the problem of assumptions which are made by creators of creativity trainings. Then I will present the creative processes by Margaret Baden and ways to develop them. At the end I will try to identify conditions of the effectiveness of those trainings.

Keywords: creativity, creativity trainings, creative processes

UMCS