

## СТРУКТУРА ОПЫТА ВДОХНОВЕНИЯ

Стариков П.А.,  
канд. филос. наук, доцент  
Прокофьева М.Д., студент  
Углова Е.А., студент  
Сибирский федеральный  
университет, Россия

Участники конференции,  
Национального первенства  
по научной аналитике,  
Открытого Европейско-  
Азиатского первенства по  
научной аналитике

*В статье обсуждается проблематика вдохновения в современной культуре творчества. Анализируются современные подходы и возможности рационализации опыта вдохновения. Результаты исследования показывают комплексную структуру феномена вдохновения, важность опыта вдохновения в педагогике творческой деятельности, его связь с гуманитарным и эстетическим воспитанием.*

**Ключевые слова:** вдохновение, творчество, структура, пиковые переживания.

*The article is devoted to the problems of inspiration in the contemporary pedagogies. The author analyses contemporary approaches and opportunities of the inspiration experience rationalization. The research results show the importance of the inspiration experience in the pedagogies of the creative activity and the complete structure of the inspiration phenomenon.*

**Keywords:** inspiration, creativity, peaks experiences.

Под вдохновением в современной культуре понимается особое состояние человека, которое характеризуется, с одной стороны, высокой производительностью, с другой — огромным подъёмом и напряжением сил человека. Вдохновение выступает типичной чертой и составным элементом творчества. Несмотря на тесную связь с творчеством и важность научного изучения данного феномена, следует отметить отсутствие единой терминологии в современных исследованиях природы вдохновения. До сих пор не сложился унифицированный подход к изучению этой проблематики. При этом авторы дают, с нашей точки зрения, единому феномену различные названия (пиковые переживания, потоковые состояния, состояния саморегуляции, озарения, гениальности и так далее). В нашей работе предлагается рассматривать вдохновение как единую комплексную структуру.

Начиная с конца девятнадцатого века, многочисленные исследователи делают попытки рационализировать процесс вдохновения, понять его природу (система Станиславского, психодрама Я.Морено, аналитическая психология К.Юнга, концепция священного М.Элиаде и другие направления). Изначально опыт вдохновения соотносился с влиянием на творца духовных сил, нерационализируемым выражением «воли Богов». В то же время, уже в системе Станиславского складывается представление о вдохновении как следствии соединения ресурсов, интеграции сознательных и

подсознательных процессов в ходе творческой деятельности, пробуждения «Матушки-Природы» в ходе обучения актерскому мастерству.

Серьезный вклад в рационализацию проблематики вдохновения был сделан А. Маслоу, который предложил модель пикового переживания как идеальную модель человеческого действия, характеризующегося качествами спонтанности, интегративности, гедонистичности, индивидуализированности, творчески-

По А. Маслоу, пиковое переживание — это эпизод, в котором «все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино, доставляя интенсивное удовольствие, когда человек обретает единство, преодолевая разорванность, больше открыт ощущениям, отличается неповторимостью, экспрессией и спонтанностью, более полно функционирует, обладает большими творческими способностями и большим чувством юмора, способен подняться над эго, более независим от своих низших потребностей» [1, с.132].

Логика мысли Маслоу фиксировала особое значение пикового переживания во всех аспектах процесса развития личности. Любой человек в момент пикового переживания становится наиболее полноценным, как с эмпирической, так и с теоретической точек зрения, то есть дает максимум информации о здоровье и отдельного индивида в его поиске себя, и универсальных вершин человеческой природы. Как показал Маслоу, «во время

пиковых переживаний люди наиболее тождественны самим себе, ближе к своему истинному «я» и наиболее неповторимы» [1, с.139]. Таким образом, пиковое переживание — это и модель более здорового и продуктивного состояния, и средство продвижения по пути самоактуализации.

Как считал Маслоу, пиковые переживания проявляют лучшие стороны индивида, являются как целью, так средством самоактуализации, мгновениями, когда человек проявляет свое «Я». В жизни каждого человека бывают такие моменты. Задача терапии и обучения — помогать людям испытывать пиковые переживания как можно чаще.

В свое время этот принцип, который с таким трудом находит свое место в современной педагогике, профессиональной деятельности, был сформулирован и К.С. Станиславским: «Пусть начинающие сразу познают, хотя бы в отдельные моменты, блаженное состояние артиста во время нормального творчества» [2, с.454].

Важным методологическим вкладом А.Маслоу стало формулирование гипотезы о существовании идеального композитного синдрома пиковых переживаний, что предполагает целостность всех его характеристик, когда «отдельные характеристики отнюдь не являются отдельными, а переплетаются друг с другом, по-разному выражая одно и то же, имея одно и то же значение в метафорическом смысле» [1, с.138]. Это эвристическое предположение Маслоу имеет решающее значение для мето-

дологии исследования и актуализации опыта вдохновения. Комплекс характеристик пиковых переживаний (приводится в очень сокращенном виде):

Во время пикового переживания человек чувствует себя более единым (целостным), чем в любое время, более целенаправленным, более гармонично собранным, организовавшим более эффективное и слаженное функционирование всех своих частей, более «синергичным».

По мере того, как человек становится более единым и более «чистым», увеличивается его способность слиться с миром.

Во время пиковых переживаний индивид, как правило, чувствует себя на вершине своих сил, максимально используя все свои способности.

Непринужденность, легкость, грациозность. То, на что в другое время тратится множество сил и стараний, в пиковом переживании выполняется без всякого усилия, как бы «само по себе».

В это время люди выглядят спокойными, уверенными в себе и своей правоте, словно они точно знают, что они делают, и делают это без оглядки, искренне, не сомневаясь, не колеблясь. В это время есть только выстрелы в «яблочко». Великие спортсмены, художники, творцы, лидеры и руководители ведут себя именно так, когда функционируют наилучшим образом.

Во время пиковых переживаний, больше, чем в любое другое время, человек чувствует себя ответственным, активным, творческим центром своей деятельности и своего восприятия.

В это время человек наиболее свободен от страхов, опасений, сомнений, самокритики, всевозможных оков и тормозов.

В такие моменты человек становится более творческим. Пиковые переживания можно определить и по-другому – как высшую точку уникальности, индивидуальности или неповторимости.

Во время пиковых переживаний человек зачастую склонен изъясняться поэтическим, мифологическим или возвышенным языком.

Пиковым переживаниям свойственно своеобразное бытийное веселье. Его неотъемлемыми

свойствами являются легкость, непринужденность, изящество, меткость, освобождение от комплексов и сомнений, умение смеяться вместе с кем-то.

Пиковое переживание само является «интегратором», таким же, как красота, любовь и творчество. Именно в этом смысле оно является разрешением дихотомии и неразрешимых проблем.

Во время пиковых переживаний и как последствие у людей возникает характерное чувство счастья, успеха, избранности.

В целом, Маслоу одним из первых предложил интегральную концепцию пиковых переживаний в контексте развития индивидуальности, создав теоретическую и эмпирическую почву для комплексного изучения многообразия феноменов вдохновения, их влияние на функционирование и развитие человеческих существ.

Дальнейшие исследования в значительной степени подтвердили гипотезу Маслоу относительно комплексности характеристик феномена вдохновения. Двигаясь разными путями, беря за основу различные возможности человеческой психики, независимые исследователи получали практически сходные результаты.

Михайи Чиксентмихайи провел ряд интересных исследований, в результате которых была создана получившая широкое распространение концепция «потокowego состояния». Опрос тысяч людей разных стран, разного возраста и рода занятий показал наличие сходных составляющих этого состояния. Потокowe состояние сопровождаются следующими особенностями: «вызов ситуации» (поставленная перед собой задача должна быть достаточно трудна и требовать мастерства); сосредоточенность; совершенная ясность цели; немедленное ощущение отдачи; полное погружение в работу, не требующее специальных усилий; чувство контроля над ситуацией; исчезновение восприятия себя; остановка времени [3]. Чиксентмихайи назвал эти исключительные моменты состоянием потока, используя метафору потока, течения, чтобы описать ощущение легкости, с которой люди выполняют какое-то дело. Именно потокowe моменты

люди считают лучшими в своей жизни. Спортсмены описывают эти моменты как «второе дыхание», религиозные мистики как «экстаз», а художники и музыканты как моменты эстетического восторга. Спортсмены, мистики и художники занимаются разными вещами, когда переживают поток, однако описание их переживаний удивительно схоже.

В качестве итогов важных результатов исследования Чиксентмихайи следует указать на различие между стремлением к удовольствию и стремлением к духовному удовлетворению. Удовольствия даются легко, но ведут к депрессии, удовлетворение, как результат потокowego состояния, требует мастерства и напряжения сил. Опыт «потокowych состояний» – это процесс накопления психологического капитала, ресурсов продуктивности на всю дальнейшую жизнь.

Серьезный методологический интерес представляют исследования Ярика Ярлнеса, которые позволили создать еще одну практически ориентированную интегральную концепцию. Основываясь на своем опыте бесед, Ярлнес показал, что пиковые переживания испытываются людьми значительно чаще, чем установил Чиксентмихайи. Методика, разработанная Ярлнесом – с помощью интервью помочь восстановить воспоминания опыта пиковых переживаний с целью выведения этого опыта на сознательный уровень, для облегчения вызова новых пиковых переживаний и использования их ресурсов в обучении, творчестве, спорте [4].

Необходимо отметить, что подход Ярлнеса созвучен одной из первых психоаналитических техник, разработанных Альфредом Адлером – восстанавливать яркие, прекрасные впечатления детства, работа с которыми позволяет обнаружить идеал личностного развития как основы продуктивного развития личности.

Еще одно направление исследований, направленных на рационализацию опыта вдохновения – «поиск легкости». Так суть системы психофизиологической адаптации Х. Алиева (состояние саморегуляции) – поиск «ключа к себе», запускающего состояние легкости, полета, удовольствия,

что соответствует легкой и гибкой перестройке деятельности [5]. С точки зрения Х. Алиева, принцип минимального усилия – это универсальный принцип оптимальности, совершенства, творчества. Поэтому когда человек учится выполнять работу с минимальными усилиями, осуществляет поиск легкости, свежести, этим самым он оптимизирует свое внутреннее пространство, настраивает его на гармонию. Рудигер Дальке предполагает, что традиционная культурная установка «мы должны всего добиваться напряженными усилиями» является одним из самых распространенных предрассудков европейского человека. «Пережить состояние, похожее на чувство единства, почувствовать не обремененную ничем легкость парения – вот что является главным в достижении цели» [6, с.37].

В то же время, нельзя не отметить, что напряжение и вдохновение могут представлять собой грани единого целостного комплекса, отдельные составляющие которого могут в различной степени отражаться и акцентироваться современной культурой. Так, американскими учеными Г. Бенсоном и У. Проктором на основании многолетних исследований биохимических, физиологических, ментальных процессов, происходящих в моменты пиковых переживаний, делается вывод о том, что вдохновение является неизбежным этапом развернутого во времени творческого процесса. Согласно авторам, те, кто стремится в полной мере испытать эффект пикового переживания, должны пройти сначала через борьбу и стресс, затем пройти через момент отвлечения и освобождения от ситуации борьбы. После этого, автоматически, как запрограммированная нейрофизиологическая программа, запускается очень продуктивное и эффективное состояние тела и психики (состояние озарения, как назвали его авторы) [7].

Значительный интерес в контексте обсуждения структуры опыта вдохновения вызывают исследования В.Л. Райкова [8]. С помощью гипнотических техник испытуемым позволяли войти в образ «великого человека». Как следствие, кардинально менялся

не только уровень мастерства, способность обучаться, но и мотивация, формировалось «новое мышление». В образе «выдающегося человека» испытуемые чувствовали себя уверенно, вместо ответа давали целые стройные рассуждения. Были совершенно безразличны к вмешательствам экспериментатора, который пытался спорить и критиковать некоторые высказывания.

Банальные по содержанию тестовые задания решались испытуемыми как подлинный акт настоящей творческой мысли. Все испытуемые чувствовали после сеансов подъем психической активности, которая носила следы отобранной работы с заданием. Испытуемые потом часто сообщали, что совершенно переродились и стали иначе воспринимать мир, более ярко и полнокровно. Отмечалось хорошее самочувствие, прилив энергии, улучшение трудоспособности, словно помимо воли, испытуемые видели связь и закономерность в развитии вещей и отдельных предметов. Настроение было приподнятое, хотелось работать, мыслить, созидать.

Впоследствии те же самые закономерности выявились в модифицированной методике Райкова – созерцание картин, музыкальных произведений великих мастеров. Дух созидания, творческая энергия, воплощенные в артефактах, аналогичным образом воздействовали на испытуемых.

Таким образом, к настоящему времени сформировались перспективы комплексного междисциплинарного подхода к изучению феномена вдохновения, осознания его актуальности в контексте перспектив развития современной культуры творчества, личностного развития, профессиональной деятельности, образования. В то же время остаются неясными многие аспекты проявления опыта вдохновения, его комплексной природы, значимых социо-культурных взаимосвязей, сопряженных с этим опытом.

Результаты исследования, проведенного в 2007, 2009, 2010 г. среди студентов Сибирского Федерального Университета (в целом – 900 студентов) позволяют выявить содержание опыта вдохновения студенческой молодежи, структуру значимых взаимо-

связей по данной тематике. Исследования проводились среди студентов различных институтов и направлений (естественно-научного, гуманитарного, технического). 63% опрошенных составляют лица женского пола, 37% – мужского. Респондентам были предложены проективные тесты, задавались открытые и закрытые вопросы. Данные обрабатывались в пакете Statistica 7.0.

В целом, большая часть студентов (62%) согласна с утверждением, что у них бывает вдохновение в момент творчества и только небольшая часть (7%) полностью отрицает наличие такого опыта.

По материалам исследований феноменологии вдохновения (работы А.Маслоу, М. Чиксентмихайи, Р.М.Грановской, других авторов) в нашей работе был создан и апробирован комплексный индикатор, измеряющий степень выраженности опыта вдохновения. Индикатор строился по методу шкалы Лайкерта. Респондентам предлагалось ответить на вопрос «Насколько Вы согласны, что в момент вдохновенного творчества у Вас возникали следующие чувства, переживания?» с предложенным перечнем утверждений («Чувство полного вовлечения, растворенности в том, что Вы делаете»; «Ощущение реальности возникающих образов»; «Ощущение согласия с людьми, природой, всем миром»; «Лучшее понимание себя и других»; «Возникает синестезия – краски могут звучать, звуки ощущаться»; «После выхода из состояния творчества чувствуете себя как бы заново рожденным»). Степень согласия с каждым из утверждений оценивалась респондентами по пятибалльной шкале. Оценка качества индикатора по критерию Альфа Кронбаха показала хорошую надежность. Распределение показателей индикатора соответствует нормальному.

Анализ корреляций между значением индикатора выраженности опыта вдохновения и другими вопросами анкеты позволяет улучшить понимание комплексной структуры феномена вдохновения, роль опыта вдохновения в развитии студенческой молодежи.

В ходе исследования значимые

взаимосвязи установлены между общим эмоциональным фоном жизни студентов и наличием опыта вдохновения. Студентам предлагалось по 7-бальной шкале (1- практически никогда, ..., 7 – Это мое обычное состояние) ответить на вопрос «Как часто Вы переживаете следующие ощущения?». **Наиболее сильная взаимосвязь обнаруживается с частотой переживания «Ощущение легкости, парения»** (коэффициент корреляции составляет 0,43). Чуть меньше – с переживаниями: «Обостренное восприятие красоты мира, природы» (коэффициент корреляции 0,31), «Чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром» (коэффициент корреляции 0,3), «Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете» (0, 27). **Найденные взаимосвязи показывают значение переживаний легкости, единства, гармонии, красоты, «поглощенности делом» как особенно важных для актуализации опыта вдохновения.** Наличие указанных переживаний, согласно анализу интеркорреляций, образует взаимосвязанный комплекс, что подтверждает гипотезу Маслоу относительно существования единого композитного синдрома пикового переживания (вдохновения в нашем исследовании). Особенно отметим, **значение переживаний красоты, что часто недооценивается в современной системе образования.** В нашем исследовании обнаружена тесная взаимосвязь проявленности опыта вдохновения с увлечением студентов различными направлениями искусства (коэффициент корреляции 0,3). Как показывают результаты анализа, среди других, опыт вдохновения сильнее всего проявляется в литературном творчестве (поэзии, прозе). Коэффициент корреляции составляет 0,37, соответственно.

Достаточно выражена взаимосвязь опыта вдохновения с такими важными для личности переживаниями, как: «Глубокое чувство собственной значимости, ощущение одобрения Вас самих» (0,2), «Чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами» (0,2), «Ощущение сосредоточенности, совершенной ясности

цели, полного контроля над ситуацией» (0,2).

Представленность опыта вдохновения слабо отрицательно коррелирует с такими переживаниями студентов как: «Чувство яростного протеста, желание изменить мир», «Чувство внутренней боли, страдания от несправедливости мира», «Чувство внутреннего противоречия, неразрешимого внутреннего конфликта».

С целью проанализировать латентные группы смыслов, сопряженные с понятиями «творчество» и «вдохновение», в исследовании был применен новый методический подход – комплексный анализ смысловых ассоциаций. Респондентам предлагалось оценить по семибальной шкале (где «1» - не ассоциируется, «7» - характеристика абсолютно подходит) степень ассоциирования каждого предложенного значения с творчеством.

В целом ассоциативные тесты широко используются в психологических, культурологических исследованиях, начиная с пионерских работ К.Юнга. В нашем исследовании предполагалось, что испытуемый, опираясь на свои ощущения степени смысловой близости понятий, спроецирует внутренние представления о творчестве на предлагаемый стимульный материал (набор из тридцати четырех подобранных ранее категорий).

Сравнение результатов исследований за три года показало устойчивость шкалы, достаточную чувствительность шкалы для изучения влияния различных психологических, социально-культурных и демографических факторов на ассоциативные структуры, связанные с понятием «творчество». Анализ средних значений по группам позволяет понять основную структуру ассоциативного поля, сопряженного с творчеством. Использование корреляционного анализа позволяет уточнить взаимодействие компонентов этого поля.

Основная ассоциативная структура, сопряженная с творчеством, представлена следующими смысловыми категориями (в скобках указаны средние значения по выборке): воображение (6,4); самовыражение (6,3); талант (6,2); вдохновение (6,1); удовольствие (5,9); саморазвитие (5,8);

оригинальность (5,7); импровизация, спонтанность (5,7); свобода, независимость (5,4); интересные люди (5,4); интеллект (5,3).

По всей видимости, спектр общих для всех студентов смысловых ассоциаций отражает современную тенденцию гуманизации представлений о творчестве – то есть формирование взгляда на творчество, как на совершенный модус человеческого бытия (становления, целостности, свободы, самовыражения). Показательно в этом контексте ассоциирование творчества студентами, прежде всего, с самовыражением, удовольствием, саморазвитием, вдохновением, импровизацией и спонтанностью. Можно отметить, что в среднем, для современного студенчества творчество соотносится больше с воображением, талантом, вдохновением (личностным началом), чем интеллект, системным подходом (рациональным и логическим).

В то же время, как показал корреляционный анализ, опыт вдохновения соответствует более глубокому, сущностному, радостному представлению о природе творчества, тесно связан с такими ассоциациями с творчеством как (в скобках указаны коэффициенты корреляции):

обилие энергии (0,32), глубинное ядро (0,31), целостность (0,31), тайна (0,41), добро (0,30), игра (0,31), свобода (0,21), саморазвитие (0,23).

Серьезной проблематикой бытия современного человека является упрощение, искажение представлений о творчестве, определяемое соответствующими типами мировоззрения, идеологии. Искомое райское блаженство – это безделье, покой, удовлетворение потребностей или опыт вдохновения, пиковых переживаний, пробуждение творческой Самости? С этой точки зрения массовое пробуждение креативности, инициированное потребностями экономики, личности, культуры, вносит революционные изменения в структуру социальных представлений о смысле творчества как источнике свободы, человеческого достоинства, глубинной внутренней правды, удовольствия и вдохновения.

Нашими исследованиями показана значимая корреляционная взаимосвязь между представленностью опыта

вдохновения в творчестве студентов и результатами проективных тестов с использованием универсальных мифологических тем: источник, вершина, море, лес.

Как известно, мифология источника тесно связана с мифом райского блаженства. Вода является символом психической энергии, либидо. В раю (как повествует нам Библия) воды жизни проистекают из основания Древа Жизни, которое, как родник, дает начало четырем рекамрая. Эти реки символизируют творческую силу, истекающую в явный мир до его пределов. У христиан родник жизни имеет отношение к бессмертию, он есть Дух Святой, означает искупление и очищение водами живыми. В исламе – Небом посланные воды реальности, испить которых означает получить высшее знание. Согласно Мирча Элиаде, в более или менее сложной форме райский миф, описывая изначальное состояние, встречается по всему свету. Это состояние и возможности были утрачены в результате «падения» человека, изначального раскола. Так же как шаманы и мистики

в экстазе возвращали утраченное райское состояние, так и современные концепции творчества, психотехнологии, направленные на пробуждение вдохновения, оперируют понятиями «полет», «парение», «растворение», «поток», возвращают гармоничное, радостное, наполненное красотой состояние души.

В целом, результаты исследования показывают важность опыта вдохновения в развитии личности, комплексную структуру феномена вдохновения. Опыт вдохновения соответствует более глубокому, сущностному, радостному представлению о природе творчества. С опытом вдохновения наиболее соотносятся, согласно нашим результатам, такие переживания как: «Ощущение легкости, парения», «Обостренное восприятие красоты мира, природы», «Чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром», «Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете».

#### Литература:

1. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: «Рефл-бук», 1997. –

304 с.

2. Станиславский, К.С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания. Дневник ученика /К.С. Станиславский. – СПб., 2008. – 478 с.

3. Чиксентмихайи, М. В поисках потока /Михайи Чиксентмихайи. – СПб, 2003. – 420 с.

4. Ярлнес, Эрик Терапевтическая сила пиковых переживаний: воплощение старой идеи Маслоу // Телесная психотерапия. Бодинамика: [Пер. с англ.] / Эрик Ярлнес, Жозет ванн Лойтелла. – М. – 2010. – с. 214-239.

5. Алиев, Х.М. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях /Х.М. Алиев. – М., 1996. – 270 с.

6. Дальке, Р. Легкость парения. Как научиться жить легко, избавившись от неудач, проблем и болезней /Р. Дальке. – 2008. – 208 с.

7. Бенсон, Г. Как стать гением /Г. Бенсон, У. Проктор. – М., 2004. – 380 с.

8. Психологические исследования творческой деятельности / под. ред. О.К. Тихомирова. М., 1975. – с. 143-204.



GISAP – is an international scientific analytical project under the auspices of the International Academy of Science and Higher Education (London, UK).

The project unites scientists from around the world with a purpose of advancing the international level of ideas, theories and concepts in all areas of scientific thought, as well as maintaining public interest to contemporary issues and achievements of academic science.

The project aims are achieved through championships and conferences in scientific analytics, which take place several times a month online.

**INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC  
ANALYTICAL  
PROJECT**

**If you wish to take part in the project,  
please visit:**  
**<http://gisap.eu>**  
phone: +44 (20) 32899949  
e-mail: [office@gisap.eu](mailto:office@gisap.eu)