

Відділ освіти виконкому Дзержинської районної у місті ради  
Криворізька загальноосвітня школа-інтернат I-II ступенів №1

## ДОПОВІДЬ

до психолого-педагогічного семінару на тему:

### **«ТВОРЧИСТЬ ТА ЕМОЦІЇ»**

*(2013-2014 навчальний рік)*

Підготував:  
практичний психолог  
Труляев Р. О.

Кривий Ріг

2013

## **Творчість та емоції.**

Творчість – специфічний вид діяльності, який полягає в тому, що одна людина свідомо, використовуючи зовнішні знаки, передає іншим ті почуття, що відчуває сама, а інші люди заражаються даними почуттями та переживають їх. Значна кількість свідчень творчих геніїв говорять про велику роль в процесі творчості емоційних переживань. Наприклад, визначні російські художники І. І. Левітан, В. Д. Поленов, А. К. Саврасов підкреслювали необхідність збентеженості своєю темою, передачі настрою. Художник В. В. Верещагін якось виголосив: «Більше батальних картин писати не буду – баста! Я занадто близько до серця приймаю те, що пишу, переживаю (буквально) горе кожного пораненого та вбитого».

Шерег науковців вважає, що витвір мистецтва зобов'язаний передавати той емоційний стан, який був притаманний автору в момент його створення. Викликати в себе те почуття, що хоч раз відчувалося та, викликавши його в собі, за допомогою рухів, ліній, красок, звуків, образів, виражених словами, передати це почуття так, щоб інші відчували таке ж почуття, – в цьому і полягає діяльність мистецтва.

Помічено, що творчі особистості часто ідентифікують себе з іншими особистостями та легко змінюють ролі, а це вказує на те, що їм притаманні високий рівень емпатії та емоційна експресивність. Таким чином, творчі люди часто ототожнюють себе з іншими особистостями, вживаються в їх образ, переживають подібні емоції. В процесі роботи над твором має місце деяка ідентифікація художника з тими образами, які він створює. Так, наприклад, в творчості актора центральною проблемою виступає перевтілення в образ. З проблемою ідентифікації пов'язана здатність вживання художника в образи свого витвору. Таке вживання (емпатія) може бути різним не тільки в різних, але навіть і в одній і тій же області мистецтва.

Л. Б. Єрмолаєва-Томіна встановила, що загальною для всіх творчих людей властивістю є емоційна лабільність та інверсивність емоційних процесів, тобто швидкий перехід від одного полюса емоційного переживання до протилежного.

**Інтелектуальні «емоції».** Однак прагнення відобразити роль емоцій в процесі творчої інтелектуальної діяльності приводить іноді до не зовсім адекватних уявлень, що викривлюють саме розуміння сутності емоцій. Це стосується більшості так званих інтелектуальних емоцій (інтелектуальних почуттів). Наприклад, кажуть про жагу до пізнання, дух пошуку, жагу відкриттів. Ці метафоричні словосполучення звучать красиво, але мало переконують в тому, що мова йде саме про емоції, а не про потребу в дослідженні невідомого.

Під інтелектуальними емоціями (почуттями) розуміють специфічне переживання, що виникає у людини в процесі творчої розумової діяльності. Серед відомих інтелектуальних емоцій можна виділити інтерес, допитливість, почуття сумніву, емоцію здогадки, подиву, натхнення. Зупинимось більш детально на такій важливій для творчості інтелектуальній емоції як натхнення.

Натхненням називають творчий підйом, прилив творчих сил. Це специфічний стан напруги та підйому духовних сил, творчого хвилювання людини. Воно характеризується підвищеною загальною активністю людини, усвідомленням легкості творчості, переживанням «одержимості», емоційного підйому. Натхнення сприяє творчій уяві, фантазії, так як у свідомості легко виникають численні яскраві образи, думки та асоціації.

Ті з геніальних людей, які спостерігали за собою, говорять, що під впливом натхнення вони відчують якийсь особливий, приємний стан надмірної збудженості, під час якого думки мимовільно народжуються в їх розумі та бризкають, немов іскри із великого полум'я. В цей момент думка працює чітко, швидко, зосереджено. Все це супроводжується емоційним збудженням, душевним підйомом, близьким до стану ейфорії. Натхнення захоплює весь розум, тривожить, переслідує думки. Натхнення може переходити в екстаз в момент кульмінації творчого процесу – при осяяні, відкритті. Тому в момент натхнення «багато пізнається такого, чого не досягнеш ніякими науціннями та трудами» та «те, для чого, здавалось би, потрібні роки, здійснюється іноді зненацька», – писав М. В. Гоголь.

Натхнення грає визначну роль на певному етапі процесу художньої творчості, а саме коли зібрані автором численні враження, уявлення та ідеї, що стали його тілом та кров'ю, прагнуть перейти в матеріальну форму через слова, музичні звуки, палітру та ін. Натхнення – це результат багаторічної наполегливої праці почуття та інтелекту людини-творця. Натхнення є своєрідною та одночасно найвищою та досконалою формою активної уваги. Тому стан натхнення сприяє пробудженню забутих чисельних вражень, думок, їх об'єднанню та синтезу. Внаслідок цього творча уява отримує таку кількість матеріалу, яку в звичному стані отримати неможливо.

Художній процес не починається та не закінчується натхненням. Воно є лише своєрідною розрядкою напруженого стану людини-творця, що приводить його в спокійний мирний стан. Таким чином, бурний порив натхнення поступається місцем детальній доробці створеного витвору мистецтва.

К. Роджерс одним з перших визначив, що творчий процес супроводжують специфічні для творчої діяльності емоції, які не диференціюються ні в одній класифікації емоцій в психології. Ці переживання відносяться до сфери вищих почуттів. Вони виражаються в емоційному стані «відкриття» («Ось воно!», «Я відкрив!», «Ось те, що я хотів виразити!»). К. Роджерс також надає стеничним емоціям статус «таких обставин, що супроводжують творчий акт». До корелятивів креативності від відносить також естетичні, комунікативні емоції. В структурі творчого акта «наявне і хвилююче почуття відокремленості» («Я самотній», «Ніхто не робив цього раніше», «Я взяв на себе сміливість ступити на територію, де ніхто раніше не був»).

## **ВПРАВА №1. НАВЧАЛЬНИЙ ЕКСПЕРИМЕНТ «РОЛЬ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ У ВИРШЕННІ ТВОРЧИХ ЗАДАЧ»**

Педагогам пропонується взяти участь в експерименті, який засвідчує визначну роль позитивних емоцій в процесі ефективного вирішення творчих завдань. Всіх педагогів, які приймають участь в психолого-педагогічному семінарі, необхідно поділити на дві групи та розсадити так, щоб утворилося два

замкнених кола. Першій групі так, щоб на бачила друга, демонструються фотокартки з позитивною, життєстверджуючою тематикою, які обов'язково викличуть позитивні емоції (гумористичні сюжети; діти, які посміхаються; позитивні зображення природи та тварин; фото видатних коміків). Після цього їм пропонується вирішити декілька творчих задач, ребусів, головоломок та ін. Другій групі так, щоб не бачила перша, демонструються фотокартки, які мають негативний характер та викличуть відповідно негативні емоції (сумні обличчя людей; конфліктні ситуації; аварії; природні катаклізми; мотиви смерті та ін.). Потім даній групі даються ті ж самі задачі, що і першій. Після незначного відрізка часу оцінюється успішність вирішення творчих задач кожною групою. За результатами експерименту перша група повинна більш успішно справитися з завданнями.

Міркування про важливу роль позитивних емоцій для творчого процесу знаходить підтвердження в деяких психологічних дослідженнях. Ізраїльський психолог Авнер Зив порівнював оцінки учнів десятих класів за двома тестами вербальної креативності після того, як вони або слухали запис виступу популярного коміка, або займались такими видами діяльності, які не викликають позитивних емоцій. Після прослуховування виступу коміка школярі демонстрували більшу оперативність, гнучкість та оригінальність мислення. Аліса Ізен з колегами виявили стимулюючий вплив позитивних емоцій (зокрема тих, що виникають під час перегляду комедійних фільмів) на креативність. В інших дослідженнях показано, що позитивні емоційні стани впливають на пам'ять, стиль міркувань, готовність до ризику, когнітивну організацію та прийняття рішень. Любарт та Гетц відмічають роль позитивних емоцій в породженні метафор як одного з видів продукту креативності.

**Задоволення та радість.** Успішне закінчення творчого процесу супроводжується виникненням позитивних емоцій: задоволенням («ага»-переживання за К. Бюллером, тобто приємним чуттєвим тоном), радістю, захопленістю. Головне в генезі цього задоволення – досягнення мети. Вища

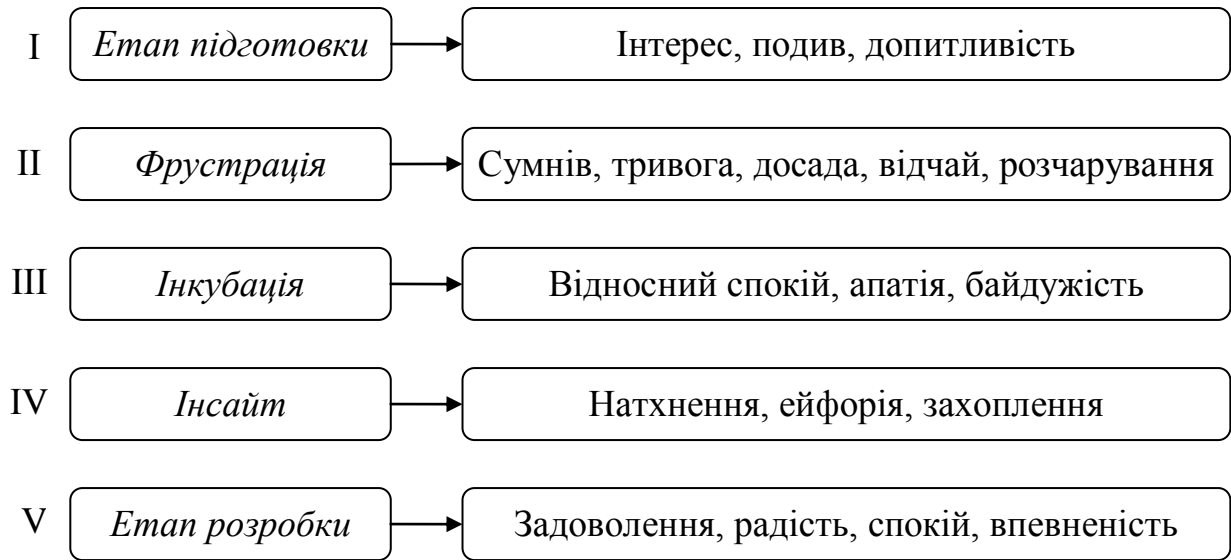
форма задоволення називається захопленістю. Якщо звичайне задоволення може зовні ні в чому не виражатися, то радість, захоплення виражаються в різноманітних психомоторних реакціях (міміка, поза, крики, аплодисменти та ін.).

Радість – це активна позитивна емоції, що виражається в хорошому настрої та відчутті задоволення. Можна також визначити радість як високий рівень задоволення. Дуже сильна радість (задоволення) приймає форму поведінки, що називається захопленням, тріумфуванням (на руском языке «ликование»). Радість може бути наслідком творчого успіху та виникають з приводу задоволення бажання, досягнення мети. Характерним для радості є її надзвичайно швидке виникнення, чим вона наближається до афекту.

**Натхнення (наснага, стан піднесення)** – позитивний психічний стан, пов'язаний з так званім «підйомом духу», тобто з приливом сил та підвищенням сили мотиву в результаті досягнення мети, що здавалася нездійсненною.

Підводячи підсумок доповіді, хотілось би пролити світло на особливості співвідношення етапів творчого процесу та специфікою емоційних станів на кожному з них. Так, на етапі підготовки до вирішення творчого завдання спостерігаються такі «інтелектуальні емоції» як інтерес, подив, допитливість, що тісно пов'язані з пізнавальною потребою. Особливістю емоційних станів на даному етапі творчого процесу є їх невелика інтенсивність. На етапі фрустрації, тобто коли звичні варіанти вирішення виявились безуспішними, переважають негативні емоційні стани: сумніви, тривога, досада, розчарування, відчай. Етап інкубації (підсвідома робота над проблемою) характеризується переважанням таких станів як спокій, апатія, байдужість. Особливістю даного етапу є переключення на інші сфери діяльності або сон. В процесі спонтанного знаходження рішення (інсайт), спостерігаються такі емоційні стани як натхнення, ейфорія, захоплення. Мова йде про інтенсивні позитивні емоції, тісно пов'язані з процесом пізнання. На етапі розробці креативних ідей, що виникли на етапі інсайту (етап розробки) переважають такі емоції як задоволення, радість, спокій, впевненість.

### Співвідношення етапів творчого процесу та емоційних станів людини



### Література

1. Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 434 с.
2. Макарычева Г. Ю. Тренинг для подростков. / Г. Макарычева. – Санкт-Петербург, 2007. – 194 с.
3. Шептифрац А. А. В мире игры и фантазии (сборник деловых игр). Методическое пособие по снятию психологической инерции / А. Шептифрац. – Тирасполь, 1997. – 57 с.