

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут»

ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОСТІ

Навчальний посібник

Харків «ХАІ» 2016

УДК 159.954(075.8)
ББК 88.4я73
П86

Колектив авторів:
О. К. Яковенко, Т. П. Старовойт, А. М. Горецька, І. О. Кочарян

Рецензенти: канд. психол. наук, доц. О. А. Невосенна,
канд. психол. наук, доц. Н. М. Терещенко

Психологія творчості [Текст] : навч. посіб. / О. К. Яковенко,
П 86 Т. П. Старовойт, А. М. Горецька, І. О. Кочарян. – Х. :
Нац. аерокосм. ун-т ім. М. Є. Жуковського «Харк. авіац. ін-т», 2016.
– 52 с.

ISBN 978-966-662-495-9

Подано розділи навчальної дисципліни з курсу психології творчості, у яких описано велику кількість означень і підходів до творчості як соціального, культурного й психологічного явища. Наведено дані щодо структури, фаз та основних елементів творчого процесу, його особливостей. Розкрито значення усвідомлюваних і неусвідомлюваних процесів, які впливають на можливість здійснення творчого акту. Висвітлено питання стосовно можливості використання різних видів творчості в процесі психологічного консультування й психотерапії.

Для студентів вищих навчальних закладів, що вивчають курси «Психологія творчості», «Вікова психологія», «Психологічне консультування».

Бібліогр.: 18 назв

УДК 159.954(075.8)
ББК 88.4я73

ISBN 978-966-662-495-9

© Авторський колектив, 2016
© Національний аерокосмічний
університет ім. М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», 2016

ВСТУП

Творчий процес є надзвичайно складним і різнорівневим. В усі часи його дослідження науковці наголошували на існування деякого елемента трансцендентності, не повністю усвідомлюваного й такого, що залежить від волі, бажання й функціонування психічних процесів творця. Ця універсальна особливість спричиняє численні труднощі і під час визначення творчості, і під час дослідження її механізмів, і під час розроблення й використання визнаних методів психодіагностичного дослідження.

Саме тому, кажучи про предмет дисципліни «Психологія творчості», завжди слід урахувувати методологічні труднощі й значні розбіжності у поглядах науковців.

Навчальний посібник розроблено відповідно до програми з курсу «Психологія творчості». У ньому висвітлено такі неоднозначні й проблемні питання, як визначення творчості, розбіжності у вивченні цього процесу залежно від епохи й домінуючих поглядів науковців, вплив неусвідомлюваних процесів на творчу діяльність, їх дослідження, а також можливості й особливості використання творчості в процесі психологічного консультування і психотерапії.

Слід зазначити, що сьогодні існує велика кількість наукової літератури, у якій описано дослідження психологічних особливостей творчої діяльності, однак через розбіжності поглядів стосовно природи й законів функціонування цього складного й надзвичайно цікавого феномену часто виникають труднощі під час вибору певної методологічної основи для вивчення. Саме тому цей навчальний посібник, з одного боку, має продемонструвати велику кількість існуючого матеріалу, а з іншого – виокремити найбільш розроблені наукові парадигми й традиції.

Отже, навчальний посібник «Психологія творчості» є необхідним під час підготовки студентів до зазначеної навчальної дисципліни, а також може використовуватися як допоміжний засіб для таких навчальних курсів, як «Загальна психологія», «Диференціальна психологія», «Основи психологічного консультування та корекції», «Культурологія», «Основи філософії етики та естетики».

Розділ 1. ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТВОРЧОСТІ

1.1. Психологія творчості як наука

Психологія творчості – це розділ психології, у якому вивчається процес наукових відкриттів, винаходів, створення творів мистецтв; сфера досліджень психологічних особливостей творчої діяльності людей у науці, літературі, музиці, образотворчому й сценічному мистецтві, у винахідництві й раціоналізаторстві.

До специфічної проблематики психології творчості належать:

1) вивчення ролі уваги, мислення, інтуїції, натхнення, надситуативної активності;

2) вивчення індивідуально-психологічних особливостей, які виявляються в процесі творчості, – здібностей, таланту, геніальності тощо;

3) вивчення впливу, якого зазнає особистість під час її входження до творчого колективу;

4) вивчення факторів, які стимулюють творчу активність, – групових дискусій, мозкового штурму, деяких психофармакологічних засобів та ін.

Предметом вивчення психології творчості є **психічний структурний рівень організації творчої діяльності**. Наприклад, у науковій творчості це психічний структурний рівень організації творчої діяльності вченого, який приводить до відкриття. Цей рівень можна інтерпретувати також як вираження психологічного механізму розвитку тієї чи іншої галузі діяльності людини [16].

У психологічній літературі існує велика кількість означень терміна «творчість». Наведемо найбільш поширені із них:

1. Реорганізація наявного досвіду з формування на його основі нових комбінацій (А. Матейко).

2. Творення чого-небудь нового в ситуації, коли проблема-подразник приводить до утворення домінанти, навколо якої концентрується необхідний для вирішення запас минулого досвіду (В. М. Бехтерев).

3. Створення за допомогою дії нового продукту (К. Роджерс).

Творчість у широкому сенсі Я. О. Пономарьов розглядає як механізм розвитку, як взаємодію, що веде до розвитку, творчість людини – як одну з конкретних форм прояву цього механізму [16].

У вітчизняній психології творчість визначається як діяльність людини, яка створює нові матеріальні й духовні цінності, що є суспільно значущими, але це формування є неправильним, оскільки відомі випадки дитячої творчості, які не мають суспільної значущості [19].

«У творчості є елемент трансцендентності», – так Д. Б. Богоявленська сказала про творчість як про вихід за межі необхідного [2].

В. А. Петровський трактує творчість як «неадаптивну активність». С. В. Максимова виокремлює адаптивну й неадаптивну складові творчості.

Так, унаслідок неадаптивної активності виникає поле видимих, але нереалізованих можливостей (ідеї, задуми, новий образ, проблеми), а внаслідок адаптивної активності – реалізація творчого потенціалу (досягнення мети, втілення ідеї, тобто створення творчого продукту) [6].

На думку Я. О. Пономарьова, при визначенні творчості необхідно казати про її розуміння в широкому й вузькому сенсах. Так, у широкому сенсі творчість – це творення нового, а у вузькому – творчість – це умовний термін для позначення психічного акту, що виражається у втіленні, відтворенні або комбінації окремих інформаційних елементів нашої свідомості у новій формі, в області абстрактної думки, художньої та практичної діяльності [16].

Таким чином, головною характеристикою творчості є створення нового. У сучасній психології застосовуються також два підходи до вивчення творчості. У межах першого підходу творчість розглядається як діяльність, спрямована на створення нових соціально значущих цінностей, і основна увага приділяється критеріям об'єктивної новизни й оригінальності. У межах іншого підходу творчість пов'язують із самореалізацією особистості й розвитком мотивації її творчої діяльності, а критеріями творчості є особливості й значущість особистості.

В. М. Дружинін каже про те, що більшість філософів і психологів розрізняють два основних типи поведінки: адаптивну (пов'язану з наявними в розпорядженні людини ресурсами, за допомогою яких людина пристосовується до наявної реальності, навколишнього світу) і креативну, яка визначається як «творче руйнування» (мається на увазі пристосування реальності під себе внаслідок створення чогось нового). У творчому процесі людина створює нову реальність, яка може бути осмислена й використана іншими людьми [6].

1.2. Ставлення до творчості в різні епохи

Ставлення до творчості в різні епохи змінювалося кардинально. Необхідно зазначити те, що ставлення до творчості багато в чому залежало від соціальної значущості двох форм людської активності – активності на дозвіллі й соціально регламентованої діяльності. У Стародавньому Римі діяльне життя вважалося обов'язком та основним заняттям кожного громадянина й голови сімейства, у той час як життя споглядальне (пасивне спостереження) і дозвілля як таке мало цінувалися на тлі громадянського служіння. У книзі цінувався лише матеріал і робота палітурника, а автор був безправний – не переслідувалися ані плагіат, ані підробки. У той самий час у Стародавніх Афінах життя теоретичне вважалося більш «престижним» і прийнятним для вільного громадянина, ніж життя практичне. Можливо, тому всі геніальні ідеї античності народилися в Стародавній Греції, а римляни втілили їх у статті Римського

права, в інженерні споруди і блискучі за формою рукописи, які популяризують праці великих греків (наприклад, Лукреція).

У Середньовіччі та значно пізніше творець був прирівняний до ремісника, творча самостійність ніяк не заохочувалась. Творець повинен був заробляти на життя іншим шляхом: Мольєр був придворним шпалерником, та й великого Ломоносова цінували за утилітарну продукцію – придворні оди й святкові феєрверки.

Відродження характеризується пануванням дозвілля над практичною діяльністю, яке було лише джерелом розвитку особистості у вільний від виконання соціальних і практичних завдань час. Новий час поставив на перше місце справу (зокрема, вустами Фауста Гете), дозвілля є лише формою буржуазного хобі.

І лише в ХІХ ст. художники, літератори, учені та інші представники творчих професій отримали можливість жити за рахунок продажу свого творчого продукту. Як писав О. С. Пушкін, не продається натхнення, але можна рукопис продати. При цьому рукопис цінували тільки як матрицю для тиражування, виробництва масового продукту.

У ХХ ст. реальна цінність будь-якого творчого продукту також визначалася лише тим фактором, наскільки він може бути матеріалом для тиражування (у репродукціях, телефільмах, радіопередачах і т.д.). Вираженими є значні відмінності в прибутках виконавців і творців (на користь перших). Водночас зазначається підвищення інтересу до творчості, особистості творця, що можливо обумовлено глобальною кризою, проявом тотального відчуження людини від світу, відчуттям, що цілеспрямованою діяльністю люди не вирішують проблему місця людини у світі, а ще більш віддаляють її вирішення [7].

1.3. Теорії творчості

1. Психоеаналітична теорія (З. Фрейд, К. Г. Юнг). З. Фрейд уважав, що мотиви творчості пов'язані з еросом (потягом до життя) і є похідними від сексуальних потягів. Творчість – це десексуалізація, тобто перенесення сексуальної енергії (лібідо) у творчу діяльність. У продуктах творчості внаслідок сублімації відображаються нереалізовані бажання й потяги людини. Також З. Фрейд підкреслював важливість саме несвідомої структури психіки у творчій реалізації особистості (оскільки саме в несвідомому «зберігаються» всі витісненні цензурою й захисними психічними механізмами потреби й бажання).

К. Г. Юнг також віддавав перевагу саме несвідомим структурам. Він казав, що несвідоме наповнене зародками майбутніх психічних ситуацій, нових думок і творчих відкриттів, є джерелом творчого дару й творчого натхнення. Казав про існування деякого «автономного творчого комплексу», який самостійно веде відособлене життя й мобілізує енергію Я на користь собі.

Значущим для творчого процесу є архетип «Тінь», який уособлює пригнічену, темну, погану, тваринну сторону особистості. Тінь містить наші соціально неприйнятні сексуальні й агресивні імпульси, аморальні думки й пристрасті. Але у тіні є й позитивні сторони. К. Г. Юнг розглядав тінь як джерело життєвої сили, спонтанності й творчого джерела в житті індивідуума. Натомість від архетипу «Персона» залежить те, наскільки людина зможе приборкати енергію тіні й направити її в конструктивне русло.

Таким чином, здібність до творчості з цих позицій є чимось неконтрольованим, даним зверху, непідвладним волі людини.

2. Творчість з позицій гештальтпсихології (В. Келлер, К. Левін, М. Вертгеймер, К. Коффка) являє собою «замикання» внаслідок мислення в єдине ціле розрізнених фактів, здійснення взаємодії окремих знань, які зберігаються в пам'яті, що приводить до осяяння.

3. Творчість у когнітивній теорії (Дж. Келлі), яка береться як альтернатива мисленню, є гіпотетичною. Оскільки, з точки зору Дж. Келлі, людина є дослідником, постійно висуває нові ідеї для того, щоб контролювати навколишній світ, то життя і є творчим процесом. Людина протягом життя постійно висуває нові гіпотези про устрій світу, навколишньої реальності, таким чином здійснюючи творчий акт, як і вчений. Іншими словами, потреба у творчості є необхідною умовою для пізнання й пристосування, виживання у світі.

4. Компенсаційна теорія творчості Адлера. Оскільки А. Адлер центральне місце у структурі особистості людини відводить комплексу неповноцінності, який є вродженим, то мистецтво, творчість і наука розглядаються як спосіб компенсації власних вад. Кожна людина спочатку наділена творчою силою, за допомогою якої вона створює своє власне життя, індивідуальний стиль. І саме творче Я виявляється в кожній грані людського життя.

Аналогічної точки зору дотримувалися Е. Фромм і Г. Олпорт. На їхню думку, людина – творець власного життя, а творчість – спосіб життя.

5. Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей, Д. Морен). На думку К. Роджерса, головним мотивом людської діяльності є вроджене прагнення до самоактуалізації, на здійснення якої значно впливає саме креативна установка особистості. Постійний розвиток науки і світовий прогрес ставлять перед особистістю завдання творчої адаптації, а її відсутність призводить до соціальної дезадаптації. Творчість є невід'ємною частиною самоактуалізації індивіда. Головний спонукальний мотив творчості – прагнення людини самореалізуватися.

На думку А. Маслоу, здібність до творчості є вродженою, закладеною в кожному і не є талантом. Але внаслідок «окультурення» (освіти, виховання, входження в соціум) ця здібність здебільшого втрачається (якщо дивитися по піраміді цінностей, то творча потреба особистості розташована на рівні самоактуалізації).

6. **Асоціативна теорія творчості** (С. Медник, 1969). Творчість – здатність долати стереотипи на кінцевому етапі розумового синтезу, у широті поля асоціацій. Чим з більш віддалених зон смислового простору об'єднані елементи, тим більш креативним є процес вирішення та його продукт. Творчий процес – переформування асоціативних елементів у нові комбінації, що відповідають поставленому завданню. Критерієм креативності є ступінь відхилення продукту від стереотипу.

1.4. Методи дослідження творчості

До методів дослідження творчості належать: об'єктивно-аналітичний, формувальний експеримент, самоспостереження, біо-графічний, контент-аналіз, сенсорне стимулювання, змінення станів свідомості, активізація перебору, лонгітюдне дослідження та тестування.

У межах **об'єктивно-аналітичного методу** головним чином аналізують твори мистецтва з метою розкриття психологічних механізмів творчого процесу автора, виявлення психологічних законів, «закладених» у творі, визначення впливу продукту творчості на читачів, на їх емоційні переживання.

Формувальний експеримент найчастіше проводиться для вивчення впливу різних розвивальних програм навчання на формування будь-яких навичок, здібностей, особливостей тощо. Тут можливим є дослідження креативності, неординарності мислення і т. ін.

Під час **самоспостереження творців за ходом власної творчості** відбувається дослідження не творчості як такої, а особливостей життя творця.

Спочатку в межах **біографічного методу** виконували тільки ретроспективний опис минулих етапів життя людини або всього життєвого шляху історичного персонажа минулого. Надалі стали аналізувати актуальні й передбачувані в майбутньому події (майбутню автобіографію, керовану фантазію, графіки життя, каузометрію), а також досліджували кола спілкування (додаткові біографії, лінії відносин суб'єкта). Сьогодні ґрунтуються на вивченні особистості в контексті історії й перспектив розвитку її індивідуального буття, взаємин із членами родини або друзями, при цьому дослідження спрямовані на реконструкцію життєвих програм і сценаріїв розвитку особистості.

У межах цього методу досліджень творчості існують три стереотипні течії:

1. Вивчення біографій творців минулого з огляду на геніальну нормальність, якісний опис життєдіяльності творця.

2. Вивчення біографій творців минулого з огляду на геніальну ненормальність, божевільні грані таланту. У межах цієї течії доводиться, що чим більш геніальною була людина, тим більше вона була ненормальною.

3. Теорія розвитку творчої особистості. Так, Г. С. Альтшуллер досліджував близько 1000 біографій, виокремив загальні моменти й дійшов висновку, що все життя творчої особистості можна подати як ланцюжок кроків. Творча особистість прагне до творчої мети, а зовнішні обставини однозначно заважають їй. Автор виокремив основні особистісні особливості творців.

Контент-аналіз – стандартизовані, формалізовані засоби оброблення творчого продукту, такі, як аналіз текстів і виступів носіїв творчості.

Сенсорне стимулювання – вплив на досліджуваних з допомогою різних сенсорних стимулів, після чого їх просять намалювати картину й досліджують результати порівняно з контрольною групою. Досліджуваних піддають дії різних сенсорних стимулів: світлових, звукових, температурних. Наприклад, в експериментах, проведених над 460 американськими студентами, їм показували світлові спалахи на стінах (світло), вони прослуховували гру на струнних і духовних інструментах (звук), вони переживали вібрацію крісла і суттєві коливання його температури (тактильні відчуття), на них впливали пахучі масла й нові смакові відчуття (нюх і смак). Після такого масованого впливу їм і контрольній групі пропонували намалювати картину. Отримані картини порівнювали за кількома показниками. Виявилось, що в експериментальній групі порівняно з контрольною розмір малюнків збільшився у 78 % досліджуваних, посилилася емоційна виразність у 66 %, підвищилася свобода експресії у 58 %, збільшилася глибина перспективи у 51 %, зросла оригінальність у 32 %.

Ці результати свідчать про те, що виразність сприйняття, емоцій і предметного їх прояву (малюнків) залежить від подразнення й чутливості самого сприйняття, яке опосередковано залежить і від сенсорного сприйняття досліджуваними об'єктивної дійсності. Однак прямого зв'язку між появою творчого продукту й сенсорною чутливістю поки не встановлено.

Змінення станів свідомості. Багато хто із дослідників припускали, що творчі люди виробляють продукти, перебуваючи в зміненому стані свідомості. Це неправильний підхід, оскільки люди, які виробляють принципово нові позасистемні продукти, – це люди, що мають взагалі інший тип мислення. У межах дослідження творчих здібностей можна виокремити два експериментальні напрями:

1. Дослідники намагалися ввести звичайну людину в змінений стан свідомості і спробувати отримати від неї творчий продукт. Осіб, які не вміли малювати, вводили в стан гіпнозу, і вони виконували "схожі" реалістичні портрети, легко входили в задану роль, результативніше грали в шахи (наприклад, А. Л. Райков). Зазвичай, випробовувані після близько 10 сеансів значно покращували свої результати з малювання і в стані бадьорості.

2. Дослідники намагалися ввести творчу людину в змінений стан свідомості. Наприклад, американський фізик-експериментатор Роберт Вуд (1868 – 1955 рр.), для того щоб зробити творче відкриття, вирішив удатися до змінених станів свідомості, до наркотичних засобів. Накурившись опіуму, упав у забуття. Прийшовши через деякий час до тями, згадав, що, поки він перебував у одурманеному стані, йому в голову прийшла геніальна, надзвичайно глибока й важлива наукова ідея, але, яка саме, начисто забув, коли прокинувся. Тоді Р. Вуд вирішив повторити експеримент, сподіваючись, що йому пощастить віднайти вислизнуту думку. І дійсно, як тільки почала позначатися наркотична дія опіуму, забута думка не забарилася виникнути в розумі вченого. Відчуваючи, що свідомість ось-ось покине його, Р. Вуд зумів в останній момент сконцентруватися, записати ідею на папірці й упав у безпам'ятство. Опритомнівши, він розгорнув папірець і прочитав: «Банан великий, а шкірка ще більше ...».

З 20-х років минулого сторіччя в різних країнах стали використовувати методи **активізації перебору** варіантів вирішення завдань. З їх допомогою активно велось дослідження творчості й креативності. Один із найбільш поширених методів такого роду – мозковий штурм. Пошуки вирішення завдання проходять у два етапи. На першому етапі (генерування ідей) заборонено будь-яку критику, заохочуються «дикі», фантастичні пропозиції (щоб усунути, якщо можливо, психологічну інерцію). На другому етапі експерти критично оцінюють результати штурму, намагаючись відібрати раціональні ідеї.

Лонгітюдне дослідження – спостереження за природною поведінкою індивідів протягом тривалого часу. Лонгітюдне дослідження лише показує, наскільки складно виявити або виховати креативну людину, яка б змогла виробити гідний творчий продукт. Лонгітюдних досліджень за останні сто років проводилося десятки, але не було жодного випробуваного, який би здійснив переворот у науці або мистецтві.

Метод тестування призначений для вивчення творчих здібностей і якостей особистості творця.

1.5. Механізми творчості

Творчість має певні механізми функціонування. О. Я. Пономарьов виокремив такі фази функціонування творчості:

1. **Фаза довільного логічного пошуку.** У цій фазі актуалізуються знання, необхідні для вирішення творчого завдання. Дослідник усвідомлено відбирає факти, що сприяють ефективному вирішенню, узагальнює й переносить раніше отримані знання в нові умови, висуває гіпотези, застосовує прийоми аналізу й синтезу вихідних даних.

2. **Фаза інтуїтивного вирішення.** Для цієї фази характерним є неусвідомлений пошук способу вирішення проблем, який базується на

принципі подвійності результату дії людини, тобто на наявності прямого (усвідомленого) і побаченого (неусвідомленого) продуктів дії.

Необхідність в інтуїтивному вирішенні завдання виникає тоді, коли логічні прийоми, вибрані на попередній стадії, виявилися неспроможними для вирішення поставленого завдання й потребуються інші способи досягнення мети. Рівень усвідомленості поведінки у фазі інтуїтивного вирішення є зниженим, а знайдене рішення має вигляд несподіваного й мимовільного.

3. Фаза вербалізації інтуїтивного вирішення. Інтуїтивне вирішення проблеми творчого процесу здійснюється несвідомо, усвідомленим є тільки результат (факт) вирішення. У фазі вербалізації інтуїтивного вирішення відбувається пояснення способу вирішення та його вербальне оформлення. Основою усвідомлення результату й способу вирішення проблеми є залучення людини до процесу взаємодії (комунікації) із будь-якою іншою людиною, наприклад з експериментатором, для якого й описується процес вирішення завдання.

4. Фаза формалізації вербалізованого вирішення. У цій фазі формулюється завдання логічного оформлення способу вирішення нового завдання. Процес формалізації вирішення відбувається на свідомому рівні.

Фази творчого процесу розглядаються як структурні рівні організації психологічного механізму поведінки, які змінюють одне одного під час його здійснення. Творчі завдання вирішуються з допомогою різноманітних поєднань рівнів організації психологічного механізму творчості.

1.6. Структурна схема творчої діяльності

Творча діяльність має певну структуру функціонування. Поступове досягнення окремих елементів цієї структури обумовлює реалізацію творчого продукту, яким може бути не лише створення чогось матеріального, а й вирішення проблемної ситуації або нова ідея.

Схема творчої діяльності за Россманом:

1. Розгляд потреби або труднощі.
2. Аналіз цієї потреби або труднощі.
3. Перегляд доступної інформації.
4. Формулювання всіх об'єктивних рішень (висування ідей і гіпотез).
5. Критичний аналіз усіх форм рішень (для відсіву ідей і гіпотез).
6. Народження нової ідеї (перехід до п. 4).
7. Експериментування для підтвердження правильності сформульованої нової ідеї. Проводиться уявний (ментальний), модельний або натурний експеримент.

Схема структури творчої діяльності за Гіксоном:

1. Підготовка. Здійснюється накопичення знань, удосконалення майстерності, формулювання завдання.

2. Концентрація зусиль. Робота, спрямована на отримання рішення – вольова концентрація зусиль.

3. Перепочинок. Період розумового відпочинку, при цьому творець абстрагується від вирішення сформульованого завдання.

4. Осаяння. Виникають нові ідеї, можливим є видозмінення існуючих ідей, проте в кожному випадку результат повинен бути спрямований на вирішення завдання.

5. Доведення роботи до кінця. На цьому етапі проводиться узагальнення результатів творчої діяльності та її оцінювання.

Схема творчої діяльності за Белозерцевим:

1. Формування проблемної ситуації з одночасним осмисленням її структури суб'єктом творчої діяльності. Формулювання (постановка) технічних завдань.

2. Народження й виношування нових технічних ідей, нового принципу, нової трансформації.

3. Створення ідеальної моделі (реалізація).

4. Конструювання. Результати – ескізний і технічний проекти, робочі креслення, модельно-макетне втілення реалізації.

5. Етап предметного й відносно завершеного втілення ідеї, проблеми або винаходу в новому технічному об'єкті.

Узагальнена модель структури творчої діяльності за Шуміліним:

1. Усвідомлення, й формулювання проблеми.

2. Знаходження принципу вирішення проблеми (синоніми: нестандартне завдання, вирішальна гіпотеза, ідея винаходу або задуму твору мистецтва).

3. Обґрунтування й розвиток знайденого принципу. Теоретичне, конструкторське й технологічне опрацювання цього принципу: якщо творчість є науковою, то конкретизація й доведення гіпотези; якщо – технічною, то конструкторське розроблення ідеї; якщо – художньою, то розвиток і розроблення задуму художнього твору.

4. Практична перевірка гіпотези, реалізація винаходу або задуму, об'єктивізація художнього твору.

Розроблення планів – це експериментальна перевірка гіпотез, план практичної реалізації винаходу – реалізація задуму.

1.7. Роль несвідомого у творчому процесі

У творчому процесі значне місце відводиться несвідомій роботі психіки, про що свідчать численні самозвіти творчих осіб. Так, Г. Гельмгольц казав, що в деяких випадках судження відбувається не лише внаслідок розумової діяльності, яка відповідає чітким логічним законам. Ч. Ломброзо описує численні випадки підсвідомої роботи мозку в стані сну або стані неспання, близькому до сну. Гете розповідав, що складав багато зі своїх пісень, перебуваючи в припадку сомнамбулізму,

Ньютон уві сні розв'язував математичні задачі. Сальвадор Далі писав деякі свої картини в напівдрімоті, тримаючи ложку над скляним блюдцем, щоб у разі повного засипання дзвін розбудив його.

Таким чином, проблема несвідомого у творчості в багатьох сучасних науках є значною. Висловлюється навіть точка зору про те, що без несвідомого творчість була б неможливою. У момент творчості, мимовільної активності психіки людина не здатна керувати потоком образів, довільно відтворювати переживання. Так, художні образи зароджуються і зникають спонтанно, тобто свідомість стає лише пасивним екраном, на якому відображається несвідоме.

К. Юнг, визнаючи наявність несвідомого у творчості, виокремив два типи творчого процесу – інтровертований та екстравертований. Інтровертований тип пов'язаний з несвідомими домінантами й функціонуванням автономного творчого комплексу, унаслідок чого сам творець є пасивним, а результат творчості – це автономна сила, яка саморозвивається та самостворюється. Цей тип є найбільш характерним для художньої творчості. Екстравертований тип орієнтований на задум, який свідомо формується, тому творець є активним діячем, усвідомлено працюючим з матеріалом. Цей тип є найбільш характерним для наукової роботи.

Виокремлюють три форми неусвідомленої творчої активності мозку:

1. **Надсвідомість** – рівень психічної активності людини, який не піддається вольовому контролю при вирішенні творчих завдань. Це вищий етап творчого процесу, який уважають механізмом творчої інтуїції, унаслідок якого й відбувається рекомбінація колишніх вражень.

2. **Підсвідомість** містить неусвідомлювані побудники (стимули) творчої активності й неусвідомлювані регулятори способів виконання дій (операційні установки, стереотипи, автоматизми).

3. **Передсвідомість** – проміжна ланка між свідомим і несвідомим людини, що відбиває «назрівання ідеї» (Л. С. Виготський).

Одним із основних психологічних феноменів підсвідомості у творчому процесі є інтуїція (від лат. «бачити всередині»). Інтуїтивний процес розгортається за схемою, відмінною від логічної. Дослідження інтуїції як пізнавального процесу показали, що пошук і шляхи виконання завдання не усвідомлюються, а також виявлено, що досліджувані застосовують правильний принцип вирішення завдання до того, як вони можуть його вербалізувати, тобто до того, як вони його усвідомили. Так, загальним для багатьох поетів є твердження про те, що творчість відбувається як би сама по собі, а процес поетичної творчості не вдається довільно викликати, результат часто не відповідає сподіванням. У вчених етап осяяння є миттєвим, спрямованим на заздалегідь поставлену мету, а результат є запланованим. Крім того, підготовчі етапи художника і вченого теж різняться. Учені свідомо збирають інформацію, пізнають предмет дослідження, ґрунтуючись на наукових фактах тощо, тоді як у художника

створення творчого процесу є частиною повсякденного життя, а «матеріал», який використовується у творчості, є накопиченим досвідом.

Сьогодні існує безліч означень інтуїції. Інтуїтивними вважаються всі явища, в основі яких лежить неусвідомлюваний когнітивний процес. У західній психології використовується таке формулювання: *інтуїція – це наявні у нас знання, джерело й спосіб отримання яких неможливо пояснити*. У вітчизняній психології інтуїція подається як якісно своєрідний процес, який не підпорядковується законам логіки (Б. М. Теплов).

Серед безлічі когнітивних процесів, які об'єднуються поняттям «інтуїція», можна виділити кілька основних типів:

1. Інтуїція як інстинктивна реакція.
2. Інтуїція, обумовлена несвідомими установками, – диспозиційна.
3. Перцептивна інтуїція – продукт роботи субсенсорного сприйняття, бокового зору, утворення гештальту.
4. Асоціативна інтуїція – результати безконтрольної взаємодії чуттєвих образів.
5. Логічна інтуїція – згорнутий умовивід, автоматичне логічне мислення.
6. Евристична інтуїція, пов'язана із взаємодією чуттєвих образів і понять, унаслідок чого формуються поняття або створюються чуттєві образи.

Ознаками інтуїтивних процесів є мимовільність, непередбачуваність, моментальність, неусвідомленість, ірраціональність, автономність.

Сьогодні прийнято вважати, що інтуїція є компонентом творчої уяви. **Інтуїтивне знання** – це особливий вид безпосереднього знання, заснований на попередньому досвіді, опосередкований суспільною практикою людства, що є результатом раптового, неусвідомленого розсуду істини без попереднього логічного аналізу й подальшого логічного доказу на певному етапі наукового дослідження (А. О. Новіков).

Джерелами інтуїції є таке: мимовільна пам'ять – мимовільне закріплення неусвідомлених нами сприйнятих вражень; дані довільного запам'ятовування, які ми вирішили ґрунтовно забути; звички і традиції, вплив яких є значущим для життя і свідомості людей; наслідування.

Евристики – швидкі, спрощені порівняно з раціональним обмірковуванням способи прийняття рішень. Рішення такого типу являють собою перехід від наявної інформації до висновків на основі декількох ключових ознак ситуації без проміжних ланок. Нині існують спеціальні прийоми евристики, що дають змогу звужувати простір пошуку, виявляти області, де ймовірність прийняття рішення є більш високою. Деякі автори відносять евристики до інтуїції. О. В. Степаносова розділяє поняття «евристика» і «інтуїція» на основі трьох положень:

1. Евристика застосовується для якогось певного типу ситуацій, тобто ситуація сприймається як відома, визначена. У разі інтуїції ситуація є невизначеною, новою, невідомою.

2. При евристиках має місце надупевненість у виборі, що пов'язано з визначеністю ситуації, при інтуїтивному вирішенні рівень упевненості змінюється у зв'язку з невизначеністю ситуації.

3. При евристиках судження відбувається на основі мінімальної інформації, при інтуїтивному вирішенні використовується більш повна інформація.

Інсайт – осяяння, безпосереднє осягнення (пізнання), у гештальтпсихології – момент розв'язання розумової задачі як раптове замикання поля. Деякі автори розглядають інсайт як синонім інтуїції, але це не зовсім правильно, оскільки інтуїція містить міркування неаналітичного типу, чого немає в інсайті. На думку О. В. Степаносової, загальним для інсайту та інтуїції є те, що вони є відповіддю на запитання, вирішенням проблеми до того, як можуть бути знайдені докази, а також є результатом неусвідомлюваного процесу, тому інсайт та інтуїція перекривають один одного.

Деякі автори розділяють ці поняття. Так, Р. Хенлі каже про те, що інсайт виникає раптово і пов'язаний з ага-переживанням. Ага-переживання – це емоційне переживання, пов'язане з раптово знайденим рішенням і розумінням проблеми, емоційний компонент інсайту. Інтуїція ж має підготовчу фазу – підготовка свідомості до виникнення інтуїтивної здогадки. Рішення інсайту можна підтвердити або спростувати, а інтуїтивне знання є бездоказовим.

Запитання для самоконтролю

1. Назвіть предмет психології творчості.
2. У чому полягає специфічність проблематики психології творчості?
3. Чим обумовлені труднощі під час визначення предмета психології творчості?
4. Які існують підходи до дослідження творчості?
5. Яке означення творчості є домінуючим у межах вітчизняної психології?
6. Чим обумовлене існування безлічі означень творчості?
7. Які чинники впливають на підходи до вивчення творчості?
8. Як ставилися до творців у Середньовіччі?
9. Чим обумовлені зміни у сприйнятті творчості, що відбулися в XIX ст.?
10. Які чинники впливали на цінність творчого продукту протягом XX ст.?
11. Які особливості творчого акту були запропоновані представниками психоаналітичного напрямку?
12. Творчість з точки зору гештальтпсихології.
13. Як творчість пов'язана з когнітивними процесами відповідно до теорії Дж. Келлі?

14. У чому полягає компенсаторна функція творчості згідно з точкою зору А. Адлера?
15. Назвіть характерні особливості творчості, виділені представниками гуманістичної психології.
16. Охарактеризуйте творчість відповідно до асоціативної теорії.
17. Назвіть переваги й недоліки існуючих методів дослідження творчості.
18. У чому полягають труднощі під час вибору психодіагностичного інструментарію для вивчення творчої діяльності?
19. Охарактеризуйте активізацію перебору як методу дослідження творчості.
20. Який метод вивчення творчості є найбільш надійним і чому?
21. Опишіть напрями біографічного методу дослідження творчості.
22. Які фази творчості було виокремлено О. Я. Пономарьовим?
23. Наведіть приклад творчої діяльності та назвіть основні її фази.
24. Які етапи творчої діяльності виокремив К. Россман?
25. Назвіть структурні елементи творчої діяльності відповідно до поглядів Дж. Гіксона.
26. Охарактеризуйте узагальнену модель структури творчої діяльності.
27. Якою є участь неусвідомлюваних процесів у творчій діяльності?
28. Охарактеризуйте погляди представників психоаналізу щодо значення неусвідомлюваних компонентів для творчого процесу.
29. Як можна дослідити неусвідомлювані елементи творчості?
30. Що таке інсайт?
31. Охарактеризуйте поняття інтуїції.

Розділ 2. ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ

2.1. Основні підходи до дослідження творчих здібностей

У психології існують як мінімум три основні підходи до проблеми творчих здібностей:

1. Творчих здібностей як таких не існує. Інтелектуальна обдарованість є необхідною, але недостатньою умовою творчої активності особистості. Головну роль у детермінації творчої поведінки відіграють мотивація, цінності, особистісні риси (А. Танненбаум, А. Олох, Д. Б. Богоявленська, А. Маслоу та ін.). До основних рис творчої особистості ці дослідники відносять когнітивну обдарованість, чутливість до проблем, незалежність у невизначених і складних ситуаціях.

2. Творчі здібності (креативність) є самостійним чинником, який не залежить від інтелекту (Дж. Гілфорд, К. Тейлор, Г. Грубер, О. Я. Пономарьов). У більш «м'якому» варіанті в цій теорії стверджується, що між рівнем інтелекту й рівнем креативності існує незначна кореляція.

Найбільш розвиненою концепцією є теорія інтелектуального порогу Торренса: якщо IQ нижче 115 – 120, то інтелект і креативність утворюють єдиний чинник; якщо IQ вище 120, то творчі здібності стають незалежною величиною, тобто немає творчих особистостей з низьким інтелектом, але є інтелектуали з низькою креативністю [6].

3. Високий рівень розвитку інтелекту передбачає високий рівень творчих здібностей і навпаки. Творчого процесу як специфічної форми психічної активності не існує. Цю точку зору поділяли й поділяють практично всі фахівці в області інтелекту (Д. Векслер, Р. Уайсберг, Г. Айзенк, Л. Термен, Р. Стернберг та ін.).

Окремо стоїть концепція Д. Б. Богоявленської, яка вводить поняття «креативна активність особистості», вважаючи активність певною психічною структурою, що є притаманною креативному типу особистості. Творчість, з погляду Д. Б. Богоявленської, є ситуативно нестимульованою активністю, яка виявляється в прагненні вийти за межі заданої проблеми. Креативний тип особистості притаманний усім новаторам незалежно від роду діяльності: льотчикам-випробувачам, художникам, музикантам, винахідникам.

2.2. Етапи розвитку творчих здібностей

Представники вітчизняної школи диференціальної психофізіології стверджують, що в основі загальних здібностей лежать властивості нервової системи (задатки), які також обумовлюють особливості темпераменту.

Властивістю нервової системи людини, яка могла б в процесі індивідуального розвитку детермінувати креативність, вважається пластичність. За даними О. Б. Бірюкова, онтогенез пластичності завершується до закінчення статевого дозрівання.

Розвиток креативності, можливо, відбувається за таким механізмом: на основі загальної обдарованості під впливом мікросередовища й наслідування формується система мотивів та особистісних властивостей (нонконформізм, незалежність, мотивація самоактуалізації) і загальна обдарованість перетворюється на актуальну креативність (синтез обдарованості й певної структури особистості).

Якщо узагальнити нечисленні дослідження сензитивного періоду розвитку креативності, то найбільш імовірно, що цей період припадає на вік 3–5 років. До трьох років у дитини виявляється потреба діяти, як дорослий, «зрівнятися з дорослим». У дітей з'являється «потреба в компенсації» і розвиваються механізми безкорисливого наслідування діяльності дорослого. Спроби наслідувати трудовим діям дорослого спостерігаються з кінця другого до четвертого року життя.

У дослідженні В. І. Тютюнника показано, що потреби і здатність до творчої праці розвиваються як мінімум з п'яти років. Головним чинником,

що визначає цей розвиток, є зміст взаємин дитини з дорослим, позиція, яку займає дорослий стосовно дитини.

У процесі соціалізації встановлюються дуже специфічні відносини між творчою особистістю й соціальним середовищем.

За даними Дж. Гілфорда, до кінця шкільного навчання обдаровані діти піддаються депресії, маскуючи свої здібності, але, з іншого боку, ці діти швидше проходять початкові рівні розвитку інтелекту й швидше досягають високих рівнів розвитку моральної свідомості (за Колбергом).

Подальша доля креативів складається залежно від умов середовища й загальних закономірностей розвитку творчої особистості.

Під час професійного становлення величезну роль відіграє професійний зразок – особистість професіонала, на яку орієнтується креатив. Уважається, що для розвитку креативності оптимальним є «середній» рівень опору середовища й заохочення таланту.

Розвиток креативності в пізньому віці – це шлях вивільнення творчого потенціалу від «затискачів», набутих у ранньому дитинстві. Але якщо вважати, що вплив середовища є позитивним і для розвитку креативності абсолютно необхідним є підкріплення загальної обдарованості певним впливом середовища, то ідентифікація й наслідування креативному зразку, демократичний, але емоційно невірноважений стиль стосунків у сім'ї являють собою формувальні впливи.

Існує три точки зору на розвиток креативності в онтогенезі. Згідно з першою (Л. Ф. Обухова, С. М. Чурбанова, О. С. Белова) відбувається безперервне зростання креативності з віком від п'яти до 10 років. Друга точка зору (М. О. Олехнович, Н. Б. Шумакова, М. І. Фідельман): у міру набуття знань креативність дитини знижується (діти шести років виявляють високу креативність, до 11 років креативність знижується, але при цьому змінюється її якісний характер, що обумовлено розвитком більш складних форм мислення, а також креативність набуває особистісного сенсу; з 15 років помітно зростають відмінності у виявленні творчої активності). Відповідно до третьої точки зору зазначається змінний характер розвитку креативності. Так, на думку Е. П. Торренса, визначаються такі вікові піки: 5, 9, 13, 17 років. М. В. Фор вивчив особливості змінення креативності людей у віці від 18 до 60 років і показав поступове зниження показників творчої активності, що, можливо, обумовлено збільшенням життєвого досвіду і зниженням частоти нових, невідомих ситуацій, унаслідок чого креативність стає незатребуваною.

2.3. Чинники, що сприяють розвитку творчих здібностей

У психології розвитку існує три підходи до спадковості творчих здібностей:

1) генетичний, при якому основна роль у детермінації психічних властивостей, в тому числі й творчих здібностей відводиться спадковості;

2) середовищний, представники якого вважають вирішальним чинником розвитку психічних здібностей зовнішні умови;

3) генотип-середовищної взаємодії, прихильники якого розрізняють різні типи адаптації індивіда до середовища залежно від спадкових рис.

Шляхом численних досліджень близнюків учені дійшли висновку, що творчі здібності не є успадкованими. На формування творчих здібностей значно впливає мікросередовище, у якому формується дитина, і в першу чергу – сімейні відносини. Виокремлюють такі чинники:

1) гармонійність або негармонійність відносин між батьками, а також між батьками й дітьми;

2) творча або нетворча особистість батька як зразок наслідування й суб'єкт ідентифікації;

3) спільність інтелектуальних інтересів членів сім'ї або її відсутність;

4) сподівання батьків щодо дитини.

При цьому доведено, що гармонійні відносини між членами сім'ї часто призводять до низького рівня креативності дітей.

Водночас широка варіативність допустимих поведінкових проявів дитини, неоднозначність вимог перешкоджають ранньому утворенню жорстких соціальних стереотипів і сприяють розвитку креативності, ось чому творча особистість характеризується певною психологічною нестабільністю.

Д. Саймонтон, а потім і інші дослідники висунули гіпотезу, що середовище, сприятливе для розвитку креативності, має підкріплювати креативну поведінку дітей, подавати зразки творчої поведінки для наслідування. З його точки зору, максимально сприятливим для розвитку креативності є соціально й політично нестабільне середовище.

Серед численних фактів, які підтверджують найважливішу роль сімейно-батьківських відносин, є й такі:

1. Великі шанси виявити творчі здібності має зазвичай старший або єдиний син у сім'ї.

2. Менше шансів виявити творчі здібності мають діти, які ідентифікують себе з батьками (батьком). Навпаки, якщо дитина ототожнює себе з «ідеальним героєм», то шансів стати креативним у нього більше.

3. Частіше творчі діти виховуються в сім'ях, де батько значно старший за матір.

4. Рання смерть батьків призводить до відсутності зразка поведінки з численними обмеженнями внаслідок виховання в дитинстві. Однак ця подія є характерною для життя як великих політиків, видатних учених, так і злочинців і психічно хворих.

5. На розвиток креативності сприятливо впливає підвищена увага до здібностей дитини, ситуація, коли його талант стає організаційною основою сім'ї.

Отже, сімейне середовище, де, з одного боку, є увага до дитини, а з іншого боку, де до нього ставляться різні неузгоджені вимоги, де малий зовнішній контроль за поведінкою, де є творчі члени сім'ї і заохочується нестереотипна поведінка, приводить до розвитку креативності дитини.

Запитання для самоконтролю

1. Охарактеризуйте основні підходи до дослідження розвитку творчих здібностей.

2. Який, на вашу думку, підхід до вивчення розвитку творчих здібностей є найбільш повним?

3. У чому полягають особливості концепції Богоявленської?

4. Яким чином можна стимулювати розвиток творчих здібностей дитини?

5. Назвіть сенситивні періоди для розвитку творчих здібностей.

6. У чому полягають особливості розвитку творчих здібностей в онтогенезі?

7. Охарактеризуйте основні погляди на розвиток креативності в онтогенезі.

8. Які чинники впливають на розвиток творчих здібностей?

9. Які чинники, на вашу думку, є найбільш важливими для розвитку творчих здібностей?

10. Які чинники батьківського виховання позитивно впливають на становлення творчих здібностей, а які – мають обмежувальний характер?

11. Яким чином можна розвивати творчі здібності дитини?

Розділ 3. ПСИХОЛОГІЯ КРЕАТИВНОСТІ

3.1. Означення креативності

Під креативністю розуміють загальну здатність до творчості. Це здатність людини породжувати незвичайні ідеї, знаходити оригінальні рішення, відхилятися від традиційних схем мислення. К. Роджерс під креативністю розуміє здатність виявляти нові способи вирішення проблем і нові способи вираження. Незважаючи на численні дослідження креативності, єдиної теорії креативності й загально визнаного її означення сьогодні не існує.

К. Тейлор каже про те, що вже в 60-ті роки ХХ століття було дано 60 означень креативності, які поділено на шість типів:

1) гештальтистські, що описують креативний процес як руйнування існуючого гештальту для побудови нового;

2) інноваційні, орієнтовані на оцінювання креативності за новизною кінцевого продукту;

3) естетичні, у яких акцент робиться на самовираження творця;

4) психоаналітичні або динамічні, що описують креативність у термінах взаємовідносин між Воно, Я і Над-Я;

5) проблемні, що описують креативність як кілька процесів вирішення завдань, у тому числі означення Дж. Гілфорда креативності як дивергентного мислення;

6) інші означення, що є дуже непевними.

М. А. Холодна зазначає, що креативність визначається у вузькому й широкому сенсі. У вузькому сенсі креативність – дивергентне мислення, характерною особливістю якого є готовність висувати безліч рівною мірою правильних рішень щодо того самого об'єкта. У широкому сенсі креативність визначається як творчі інтелектуальні здібності, у тому числі і як здатність привносити щось нове в досвід (Ф. Баррон), здатність породжувати оригінальні ідеї в умовах вирішення й постановки нових проблем (М. Воллах), здатність усвідомлювати прогалини й суперечності, а також формулювати гіпотези про відсутні елементи ситуації (Е. Торренс), здатність відмовлятися від стереотипних способів мислення (Дж. Гілфорд).

Зарубіжні дослідники в проблемі креативності Виокремлюють чотири аспекти: креативний процес, креативний продукт, креативну особистість і креативне середовище.

Значного поширення набув підхід, у межах якого креативність розглядається як процес, діяльність, а не здатність. Так, Е. Торренс визначає її як процес виявлення чутливості до проблем, дефіциту знань, їх дисгармонії, невідповідності, фіксації цих проблем, пошуку їх вирішення, висування гіпотез, формулювання й повідомлення результату вирішення.

В. П. Козленко описує креативність як потребу в дослідницькій діяльності, яка від народження притаманна кожній людині. В. М. Дружинін вважає креативність незалежним чинником обдарованості. В. Г. Каменська та І. Є. Мельникова розуміють креативність як особливості особистості творчо обдарованої людини, пов'язані зі створенням нею нових матеріальних та ідеальних продуктів. Креативність – це системне (багаторівневе) психічне утворення, яке містить не тільки інтелектуальний потенціал, але й мотивацію, емоції, рівень естетичного розвитку, екзистенційні, комунікативні параметри й компетентність.

О. В. Буторіна спробувала систематизувати означення креативності, які пропонуються різними авторами: здатність до творчості, інтелектуальна творчість, щось нове, оригінальне, віддалені асоціації, реструктурування цілісної системи, незвичайне кодування інформації, дивергентне мислення, результат внутрішньоособистісних конфліктів, вихід за межі наявних знань, нетрадиційне мислення, що дає змогу швидко розв'язати проблемну ситуацію. Але і цей список ще не є повним.

3.2. Види креативності

Е. Торренс виокремлює **наївну креативність**, притаманну дітям через відсутність у них досвіду, який змушує їх відповідати соціальним стандартам, і **культурну креативність**, суть якої полягає у свідомому прагненні уникнути стереотипів буденної свідомості.

Відповідно до специфічних сфер діяльності розрізняють інтелектуальну, художню, підприємницьку креативність [15].

О. В. Гуськова виокремлює **комунікативну креативність** – креативність при співпраці з іншими людьми в процесі творчої діяльності, здатність мотивувати творчість інших та акумулювати творчий досвід інших людей. Суть її полягає у розумінні й поясненні емоційного стану людини в ситуаціях з високим ступенем невизначеності, розумінні різних смислів висловлювання, прогнозуванні психологічних наслідків конкретної життєвої ситуації.

Розрізняють **когнітивну й особистісну** креативність (В. Л. Марищук). А. Маслоу описує **креативність таланту й креативність самоактуалізації** (яка являє собою сприйняття, самовираження, «другу наївність» і потяг до незвіданого).

Сприйняття характеризується незашореністю (дитина з казки Г. Х. Андерсена про голого короля), люди здатні бачити нове, специфічне, мають свіжий погляд, унаслідок чого живуть у більш реальному світі.

Самовираження. Креативна самоактуалізація виявляється у спонтанності й експресивності, розкутій поведінці, відвертому висловлюванні думки.

«Друга наївність» виявляється спонтанно, характеризується відкритістю переживань. Невинність їх сприйняття й експресивність поєднується з витонченістю розуму. Це вроджена особливість, яка не була пригнічена в процесі залучення до культурних норм.

Потяг до незвіданого – зацікавленість у всьому новому, відсутність страху перед загадковим, невідомим.

Також А. Маслоу виділяє два рівні креативності: первинний і вторинний. Первинний рівень – це мимовільна креативність, пов'язана з осяянням, натхненням, а вторинний – довільна креативність, пов'язана з важкою працею, тривалим навчанням, прагненням до досконалості. В інтегрованій креативності задіяно два рівня, унаслідок чого виникають великі твори мистецтва, філософії й науки.

3.3. Концепції креативності

Параметричний підхід до дослідження креативності. Теорія креативності Гілфорда. Автор указав на принципову розбіжність між двома типами розумових операцій: конвергенцією й дивергенцією. Конвергентне мислення (сходження) актуалізується в тому випадку, коли

людині, яка вирішує завдання, потрібно на основі безлічі умов знайти єдине правильне рішення. У принципі, конкретних рішень може бути і декілька (безліч коренів рівняння), але їх кількість завжди є обмеженою. Дивергентне мислення визначається як «тип мислення, який іде в різноманітних напрямках» (Дж. Гілфорд). Такий тип мислення припускає варіювання шляхів вирішення проблеми, призводить до несподіваних висновків і результатів. Дж. Гілфорд уважав операцію дивергенції, поряд з операціями перетворення й імплікації, основою креативності як загальної творчої здібності. Дослідники інтелекту давно дійшли висновку про слабкий зв'язок творчих здібностей зі здібностями до навчання й інтелектом. Одним із перших на розбіжність між творчими здібностями й інтелектом звернув увагу Л. Терстоун. Він зазначив, що на творчу активність впливають такі чинники, як особливості темпераменту, здатність швидко засвоювати інформацію і породжувати ідеї (а не критично ставитися до них), що творчі рішення спадають на думку в момент релаксації, розсіювання уваги, а не в момент, коли увага свідомо концентрується на вирішенні проблеми.

Подальші досягнення в області дослідження й тестування креативності пов'язані в основному з роботою психологів Південнокаліфорнійського університету, хоча їх діяльність охоплює не весь спектр досліджень креативності.

Дж. Гілфорд виокремив чотири основні параметри креативності:

- 1) оригінальність – здатність продукувати віддалені асоціації, незвичні відповіді;
- 2) семантична гнучкість – здатність виявити основну властивість об'єкта й запропонувати новий спосіб його використання;
- 3) образна адаптивна гнучкість – здатність змінити форму стимулу таким чином, щоб побачити в ньому нові ознаки й можливості для використання;
- 4) семантична спонтанна гнучкість – здатність продукувати різноманітні ідеї в нерегламентованій ситуації. Загальний інтелект не включається в структуру креативності. На основі цих теоретичних передумов Дж. Гілфорд та його співробітники розробили тести програми дослідження здібностей (ARP), за якими оцінюється переважно дивергентна продуктивність.

Концепція креативності Торренса – концепція креативності як універсальної пізнавальної творчої здібності. Е. Торренс продовжив програму Дж. Гілфорда. Він розробляв свої тести під час навчально-методичної роботи з розвитку творчих здібностей дітей. Його програма складалася із кількох етапів. На першому етапі досліджуваному пропонували вербальні завдання на розв'язання анаграм. Він повинен був виокремити єдино правильну гіпотезу й сформулювати правило, за яким можна вирішити проблему. Тим самим тренувалося конвергентне мислення (за Гілфордом). На наступному етапі пропонували картинки.

Потрібно було описати всі ймовірні й неймовірні обставини, які призвели до ситуації, зображеної на картинці, і спрогнозувати її можливі наслідки. Потім досліджуваному пропонували різні предмети. Його просили перелічити можливі способи їх застосування. За Торренсом, такий підхід до тренінгу здібностей дає змогу звільнити людину від заданих ззовні меж, і вона починає мислити творчо і нестандартно. Під креативністю Е. Торренс розуміє *здатність до загостреного сприйняття недоліків, прогалин у знаннях, дисгармонії тощо*. Він вважає, що творчий акт складається з такого: сприйняття проблеми, пошук рішення, виникнення і формулювання гіпотез, перевірка гіпотез, їх модифікація і прийняття рішення. До складу батареї Торренса входить 12 тестів, згрупованих у три серії: вербальну, образотворчу й звукову, які діагностують відповідно словесне, образотворче й словесно-звукове творче мислення.

Основними параметрами креативності, за Торренсом, є *легкість, гнучкість та оригінальність*. Легкість оцінюється як швидкість виконання тестових завдань, гнучкість – як кількість переключень з одного класу об'єктів на інший під час відповідей, оригінальність – як мінімальна частота цієї відповіді в однорідній групі.

Концепція креативності Воллаха і Когана. М. Воллах і Н. Коган вважають, що перенесення Дж. Гілфордом, Е. Торренсом та їхніми послідовниками тестових моделей вимірювання інтелекту на вимірювання креативності привело до того, що тести креативності просто діагностують IQ, як і звичайні тести інтелекту. Вони виступають проти жорстких лімітів часу, атмосфери змагальності і єдиного критерію правильності відповіді, тобто відкидають такий критерій креативності, як точність. На думку М. Воллаха і Н. Когана, для прояву творчості потрібна невимушена, вільна обстановка. У своїй роботі вони змінили систему тестування креативності. По-перше, надавали досліджуваним стільки часу, скільки їм було необхідно для вирішення завдання або формулювання відповіді на запитання. Тестування проводилося в формі гри, при чому змагання між учасниками зводилося до мінімуму, а експериментатор приймав будь-яку відповідь досліджуваного. При дотриманні таких умов кореляція креативності й тестового інтелекту буде близькою до нуля.

Асоціативна теорія креативності Медніка. С. Меднік вважає, що у творчому процесі наявними є як конвергентна, так і дивергентна складові. На його думку, чим з більш віддалених областей узято елементи проблеми, тим більш креативним є процес її вирішення. Тим самим дивергенція замінюється актуалізацією віддалених зон смислового простору. Разом з тим, синтез елементів може бути нетворчим і стереотипним, наприклад поєднання рис коня й людини актуалізує образ кентавра, а не образ людини з головою коня. Творче рішення не збігається зі стереотипним. *Суть творчості, за Медніком, полягає в здатності долати стереотипи на кінцевому етапі розумового синтезу і, як було зазначено раніше, у широті поля асоціацій.*

На цій концепції ґрунтується розроблений С. Медніком тест віддалених асоціацій (RAT), теоретичними основами якого є такі положення:

1. Люди – носії мови – звикають вживати слова в певному асоціативному зв'язку з іншими словами. У кожній культурі й кожному епосі ці звички – унікальні.

2. Креативний розумовий процес полягає у формуванні нових асоціацій за змістом.

3. Величиною віддаленості асоціацій досліджуваного від стереотипу вимірюється його креативність.

4. У кожній культурі існують свої стереотипи, тому шаблонні й оригінальні відповіді визначаються спеціально для кожної вибірки.

5. Унікальність виконання тесту RAT визначається асоціативною побіжністю (вимірюється кількістю асоціацій на стимул), організацією індивідуальних асоціацій (вимірюється кількістю асоціативних відповідей), особливостями селективного процесу (відбір оригінальних асоціацій із загальної кількості зв'язків). Важливу роль відіграють побіжність генерації гіпотез і вербальна швидкість.

6. Механізм виконання тесту RAT є аналогічним вирішенню будь-яких інших розумових завдань.

Інвестиційна теорія креативності є однією із найбільш нових у психології креативності. Авторами цієї теорії є американські дослідники Р. Стернберг і Д. Лаверті. Креативною вони вважають людину, яка прагне і здатна купувати ідеї за низькою ціною й продавати за високою. «Купувати за низькою ціною» означає займатися невідомими, невизнаними або непопулярними ідеями. Завдання полягає в тому, щоб правильно оцінити потенціал їх розвитку та можливий попит. Творча людина всупереч опору середовища, нерозумінню і неприйняттю наполягає на певних ідеях і «продає їх за високою ціною». Після досягнення ринкового успіху вона переходить до іншої непопулярної або нової ідеї. Друга проблема – у тому, звідки ці ідеї беруться.

Р. Стернберг вважає, що людина може не реалізувати свій творчий потенціал у двох випадках: якщо висловлює ідеї передчасно; якщо не виносить ідеї на обговорення занадто довго, і тоді вони стають очевидними, «застарівають».

У інвестиційній теорії креативності творчі прояви визначаються шістьма основними чинниками: інтелектом як здібністю, знаннями, стилем мислення, індивідуальними рисами, мотивацією, зовнішнім середовищем.

Основним чинником є інтелектуальні здібності. Для творчості особливо важливими є такі складові інтелекту: синтетична здатність – нове бачення проблеми, подолання меж буденної свідомості; аналітична здатність – виявлення ідей, гідних подальшого розроблення; практичні здібності – уміння переконувати інших у цінності ідеї («продаж»). Якщо в індивіда занадто розвинена аналітична здатність на шкоду двом іншим, то

він є блискучим критиком, але не творцем. Синтетична здатність, не підкріплена аналітичною практикою, породжує масу нових ідей, але не обґрунтованих дослідженнями і тому марних. Практична здатність без двох інших може призвести до продажу «недоброякісних», але яскраво поданих публіці ідей.

Вплив знань може бути як позитивним, так і негативним: людина повинна уявляти, що саме збирається зробити. Вийти за межі поля можливостей і виявити креативність неможливо, якщо не знаєш меж цього поля. Разом з тим, знання, що є занадто усталеними, можуть обмежувати світогляд дослідника, позбавляти його можливості по-новому поглянути на проблему. Для творчості необхідно, щоб мислення не залежало від стереотипів і зовнішнього впливу. Творча людина самостійно ставить проблеми й автономно їх вирішує.

Креативність припускає, з погляду Р. Стернберга, здатність йти на розумний ризик, готовність долати перешкоди, внутрішню мотивацію, толерантність до невизначеності, готовність протистояти думці оточуючих. Виявлення креативності є неможливим, якщо немає творчого середовища.

Окремі компоненти, що відповідають за творчий процес, взаємодіють, і сукупний ефект від їх взаємодії не можна звести до впливу якогось одного з них. Мотивація може компенсувати відсутність творчого середовища, а інтелект у взаємодії з мотивацією значно підвищує рівень креативності.

Теорія інтелектуальної активності Богоявленської. Авторка ввела поняття «інтелектуальна активність», яке розуміють як продовження розумової діяльності людини за межами заданого й вирішеного нею завдання, причому це не обумовлено ні практичними потребами людини, ні зовнішньою оцінкою роботи. Ця ознака може використовуватися як критерій оцінювання творчого потенціалу особистості.

Д. Б. Богоявленська виділяє три якісні рівні інтелектуальної активності.

Перший рівень – *стимульно-продуктивний*, коли людина знаходить рішення при найсумліннішому використанні знайденого способу.

Другий рівень – *евристичний*. На цьому рівні людина виявляє тією чи іншою мірою інтелектуальну ініціативність, не стимульовану ні зовнішніми чинниками, ні суб'єктивною оцінкою незадовільних результатів діяльності. Маючи досить надійний спосіб вирішення, людина продовжує аналізувати склад і структуру своєї діяльності, зіставляє між собою окремі завдання, що приводить до відкриття нових, оригінальних способів вирішення.

Третій, вищий рівень інтелектуальної активності – *креативний*, коли виявлена суб'єктом емпірична закономірність стає для нього не евристикою, не просто прийомом вирішення, а самостійною проблемою, заради вивчення якої він готовий припинити запропоновану ззовні діяльність, почавши іншу, мотивовану вже зсередини, сам, без зовнішньої

стимуляції, шукає найбільш досконалі, більш високого рівня узагальненості способи вирішення проблеми.

Запитання для самоконтролю

1. Які існують підходи до вивчення креативності?
2. Чим обумовлені труднощі, які виникають під час визначення креативності?
3. Дайте означення креативності.
4. Які існують класифікації креативності?
5. Охарактеризуйте поняття комунікативної креативності.
6. Назвіть характерні риси креативної самоактуалізації.
7. Перелічіть найбільш відомі концепції креативності.
8. Назвіть параметри креативності в концепції Гілфорда.
9. Проведіть порівняльний аналіз концепцій креативності Гілфорда і Торренса.
10. У чому полягає критика параметричних концепцій креативності М. Воллахом і Н. Коганом?
11. Перелічіть теоретичні основи тесту віддалених асоціацій Медніка.
12. Охарактеризуйте основні чинники, які впливають на творчі прояви в інвестиційній теорії Стернберга.
13. Назвіть та охарактеризуйте рівні інтелектуальної активності, за Богоявленською.

Розділ 4. АРТ-ТЕРАПІЯ

4.1. Теоретичні й методичні основи арт-терапії

Арт-терапія (від. лат. *art* – мистецтво, гр. *therapeia* – лікування), або терапія за допомогою мистецтва, – популярний серед психологів-практиків напрям, який містить широкий спектр форм і моделей та використовується в різних областях лікувальної й реабілітаційної роботи. Її застосовують, зокрема, у роботі з людьми, які мають алкогольну й наркотичну залежність, у роботі з психічно хворими, для психотерапії дітей і підлітків, жертв насильства й осіб із посттравматичним стресовим розладом тощо. За словами О. І. Копитіна, як самостійний лікувально-корекційний метод арт-терапія підходить насамперед клієнтам з «негрубою» психічною патологією, наприклад з неврозами або особистісними розладами. Більш значні психічні порушення можуть бути перешкодою для формування психотерапевтичних відносин. Однак навіть тут арт-терапія може бути корисною як один з елементів комплексної лікувальної або реабілітаційної програми, як доповнення до інших форм психотерапії. Особливу цінність арт-терапія може становити для роботи з тими дітьми й дорослими, у яких існують складнощі у вираженні й вербалізації своїх почуттів і думок,

наприклад, через мовні порушення, аутизм або малоконтактність, а також складність самих переживань і значні внутрішні бар'єри для їх вираження. Іншими словами, арт-терапія – терапевтичний напрям, який дає змогу допомагати клієнтам з найрізноманітнішими проблемами, хоча як самостійний напрям психотерапевтичної роботи й вид професійної діяльності арт-терапія почала розвиватися порівняно недавно.

Арт-терапія (допускається написання арттерапія), тобто лікування мистецтвом (Дж. Морено, А. Хілл, П. Ален та ін.), – найбільш популярне слово для найменування всієї терапії мистецтвом. Однак, на думку російського психотерапевта Т. О. Колошиної, ця назва є недостатньо точною, оскільки спричиняє термінологічну плутанину. Адже слово «Art» в англійській мові означає одночасно і мистецтво, і живопис. Тому досить часто під арт-терапією розуміють використання в терапевтичних цілях так званого візуального ряду мистецтв – живопис, малюнок, ліплення, грим, боді-арт, мозаїки, різного виду інсталяції з предметів, колажі, ляльки тощо, тобто те, що можна побачити очима. Для позначення терапії за допомогою творчості використовується також поняття «креативна терапія» (К. Юнг, Д. Джонсон), «експресивна терапія» (Д. Віннікот, М. Мілнер), де акцент робиться на власне творчому самовираженні як основній терапевтичній особливості, і «терапія творчим самовираженням» (М. Є. Бурно).

О. І. Копитін наводить такі переваги арт-терапії порівняно з іншими психокорекційними методами:

1. Арт-терапія є засобом переважно невербального спілкування. Це робить її особливо цінною для тих, хто недостатньо добре володіє мовою, має утруднення щодо словесного описування своїх переживань або, навпаки, надмірно пов'язаний з мовним спілкуванням. Символічна мова є однією з основ образотворчого мистецтва, дає можливість більш точно висловлювати свої переживання, по-новому поглянути на ситуацію й життєві проблеми, знайти завдяки цьому шлях до їх вирішення.

2. Арт-терапія у багатьох випадках дає змогу обходити «цензуру свідомості», тому надає унікальну можливість для дослідження несвідомих процесів, виразів та актуалізації латентних ідей і станів, тих соціальних ролей і форм поведінки, які перебувають у «витісненому» вигляді або слабо виявляються в повсякденному житті.

3. Арт-терапія має інсайт-орієнтований характер, є засобом вільного самовираження й самопізнання. Арт-терапія потребує атмосфери довіри, терпимості й уваги до внутрішнього світу людини.

4. Арт-терапія працює з продуктами творчості самого клієнта (його малюнками, текстовими роботами і т. д.) і з готовими вже творами мистецтва (картинами, скульптурами, книгами, продукцією кіномистецтва).

5. Продукти образотворчої діяльності є об'єктивним свідченням настроїв і думок людини, що дає змогу використовувати їх для ретроспективного, динамічного оцінювання стану, проведення відповідних досліджень і порівнянь.

6. Арт-терапія базується на мобілізації творчого потенціалу людини, внутрішніх механізмів саморегуляції і зцілення. Відповідає фундаментальній потребі в самоактуалізації – розкриттю широкого спектра можливостей людини й затвердженню нею свого індивідуального й неповторного способу буття у світі.

7. Арт-терапевтична робота викликає у людей позитивні емоції, допомагає подолати апатію і безініціативність, сформувати більш активну життєву позицію.

На думку К. Рудестама, ефективність застосування мистецтва в контексті лікування ґрунтується на тому, що цей метод дає можливість експериментувати з почуттями, досліджувати й виражати їх на символічному рівні [17]. Символічне мистецтво сходить до печерних малюнків первісних людей. Останнє, як і арт-терапія, ґрунтується на спонтанному самовираженні й певною мірою ігнорує естетичні критерії і професіоналізм автора. І для арт-терапії, і для первісного мистецтва найбільш важливим є процес творчості, щирість, повнота самовираження. І в тому, і іншому випадку образотворчі матеріали й продукція насамперед є інструментом динамічної внутрішньо-особистісної і міжособистісної комунікації (О. І. Копитін).

Перше використання терміна «арт-терапія» приписують британському лікарю й художнику Адріану Хіллу в 40-ві роки ХХ сторіччя, із досліджень якого почалася історія розвитку й становлення Британської школи арт-терапії. Використанням образотворчої діяльності як лікувально-відновного засобу А. Хілл зацікавився в той час, коли він проходив курс лікування від туберкульозу в одному із спеціалізованих санаторіїв. Перебування в санаторії було для нього дуже монотонним, тому, щоб поживити довгі місяці лікування, А. Хілл почав малювати. У подальшому він не тільки працював як арт-педагог у великих госпіталах Великобританії, але й відзначився завдяки неабияким організаторським здібностям і діяльності з популяризації художньої практики в установах Національної системи охорони здоров'я через засоби масової інформації.

Протягом багатьох років А. Хілл також був президентом Британської асоціації арт-терапевтів. Позитивний ефект арт-терапії він пояснював тим, що, спонукаючи хвору людину виражати свої переживання у візуальній формі, можна «вилікувати» її душевні рани, пов'язані з патологічною інтроспекцією рани. В інших випадках це приводить до зниження тривоги й напруги та формуванню більш оптимістичного погляду на світ. Завдяки створенню нових образів і цілої серії художніх робіт людина абстрагується від своїх фізичних недоліків і концентрує увагу на тому, що допомагає їй звільнитися від страждань [18].

Маргарет Наумбург багато хто вважає засновницею арт-терапевтичного напрямку в США. Психолог за освітою, вона стала психоаналітиком. М. Наумбург відома як автор динамічно-орієнтованої арт-терапії. У 40-ві роки ХХ століття вона почала використовувати у своїй

психоаналітичній роботі з дітьми малюнкові техніки, вважаючи вільне вираження дитиною своїх переживань в образотворчій діяльності інструментом для дослідження її несвідомих процесів. Результати цієї роботи вона описала в книзі «Вивчення вільної художньої експресії дітей з порушеннями поведінки як засіб діагностики й лікування (1947), де вона звертає увагу на відмінності між вільними малюнками дітей і тією формою образотворчої роботи, яка використовувалася як засіб зайнятості пацієнтів. М. Наумбург зазначає, що вільна художня експресія надає пацієнтові впевненість у своїх силах і викликає у нього почуття задоволення. У той же час ця техніка, як зазначає М. Наумбург, може використовуватися психіатром як проєктивний інструмент діагностики, коли пацієнт завдяки заняттям долає невпевненість і починає вільно висловлювати свої страхи, потреби й фантазії. Вона підкреслювала, що арт-терапевтична практика ґрунтується на тому, що найбільш важливі думки й переживання людини, що є породженням його несвідомого, можуть знаходити вираження скоріше у вигляді образів, ніж у словах. Прийоми арт-терапії пов'язані з уявленням про те, що в будь-якій людині, як підготовленій, так і непідготовленій, закладена здатність до проєктування своїх внутрішніх конфліктів у візуальні форми. У міру того як пацієнти передають свій внутрішній досвід у творчості, вони дуже часто стають здатними описувати його в словах [18]. Тобто М. Наумбург розглядала арт-терапію з позицій психоаналітичного підходу як техніку, що дає змогу людині висловлювати свої внутрішньо психічні конфлікти у візуальній формі й поступово приходити до їх усвідомлення й вербалізації.

Дещо іншого погляду на арт-терапію і пов'язані з нею чинники лікувального впливу дотримувалася співвітчизниця М. Наумбург – Едіт Крамер. Вона уважала можливим досягнення позитивних ефектів арт-терапії насамперед завдяки зцілювальним можливостям самого процесу художньої творчості, що дає можливість виразити й заново пережити внутрішні конфлікти. Е. Крамер зазначає, зокрема, що художня творчість є засобом збагачення суб'єктивного досвіду завдяки тому, що вона здатна бути його еквівалентом. Унаслідок цього людина може вибирати, варіювати і відтворювати заново за своїм бажанням різні види досвіду. У процесі творчого акту внутрішні конфлікти переживаються знову і в кінцевому підсумку вирішуються.

На відміну від М. Наумбург, Е. Крамер не надає великого значення пов'язаному з психотерапевтичними відносинами перенесенню і вважає, що художній образ сам по собі має достатньо можливостей для «утримання» переживань клієнта і трансформації характерних для нього деструктивних проявів у більш складні почуття.

Окрім А. Хілла засновницею арт-терапії у Великобританії вважається Ірена Чампернон, яка мала психоаналітичну освіту і розробила нові форми роботи з психіатричними пацієнтами. Навчаючись у К. Г. Юнга і проходячи особистий аналіз, вона переконалася в значних психотерапевтичних

можливостях художньої творчості. Для підходу Чампернон характерним є поєднання аналітичних процедур зі створенням умов для самостійних занять пацієнтів художньою творчістю, що було реалізовано нею на базі приватної клініки під назвою Уїтмід-центр. У своїй статті «Арт-терапія в Уїтмід-центрі» вона, зокрема, пише: «Більше 25 років тому я прийшла до усвідомлення того факту, що слова, особливо прозаїчна мова, є занадто складним інструментом для передачі найбільш глибоких наших переживань. Для мене стало ясно, що наш внутрішній світ наповнений візуальними, ауральними й тілесними образами, які є найбільш придатними вмістилищами для тих почуттів і уявлень, які було б неможливо виразити інакше. Ці образи є не тільки засобом комунікації між людьми, хоча в нашій діяльності це виявляється дуже наочно, а й засобом комунікації між несвідомим і свідомістю».

Таким чином, існують різні трактування арт-терапії та механізмів її лікувального впливу. Погляди основоположників арт-терапевтичного напрямку на Заході свідчать про те, що одні з них робили акцент на тому, що художня творчість допомагає психотерапевту встановити з клієнтом більш тісний контакт та отримати доступ до його переживань (М. Наумбург), інші (Е. Крамер) – на тому, що вона сама по собі здатна сублимувати його почуття й давати вихід деструктивним тенденціям, треті (І. Чампернон) – на тому, що зцілювальний ефект художньої творчості досягається насамперед завдяки абстрагуванню від «патологічної інтроспекції» і створенню позитивного настрою. Незважаючи на відмінність позицій, усі вони так чи інакше об'єднуються в сучасному означенні арт-терапії. Як уважає відомий російський фундатор арт-терапії О. І. Копитін, *арт-терапія – це метод лікування, що базується на використанні художньої творчості*. У наш час це самостійний психотерапевтичний напрям, який сформувався в США та Великобританії. Сьогодні можна казати про існування певної спільноти фахівців, об'єднаних на основі певної системи теоретичних поглядів та емпірично напрацьованих прийомів.

4.2. Основні чинники психотерапевтичного впливу в арт-терапії

Для позначення одних і тих же чинників та для обґрунтування механізмів психотерапевтичного впливу в арт-терапії використовуються різні назви й різні теорії, що залежить від теоретичної й практичної спрямованості вченого, який їх використовує. Однак, синтезувавши погляди представників різноманітних шкіл і напрямів, О. І. Копитін зводить їх до трьох найбільш важливих: художня експресія, психотерапевтичні відносини, інтерпретація і вербальний зворотний зв'язок.

При цьому досягнення психотерапевтичного ефекту пояснюється тим, що вони діють не розрізнено, а доповнюючи один одного.

Художня експресія – це вираження почуттів, потреб і думок клієнта з допомогою його роботи з різними образотворчими матеріалами і створення художніх образів. Представники різних арт-терапевтичних шкіл по-різному обґрунтовують психотерапевтичний вплив художньої експресії: представники біхевіорального напрямку пов'язують його з відвертанням уваги клієнта від хворобливих переживань і розвитком через образотворчу діяльність більш адаптивних моделей поведінки; представники трансперсонального підходу – із відредагованими катарсичними переживаннями досвіду перинатальних травм; представники гуманістичної психотерапії – із самоактуалізацією і т. д. Найбільш поширеними, однак, у сучасній арт-терапії є такі способи обґрунтування психотерапевтичного впливу художньої експресії, які пов'язані з різними напрямками психодинамічного підходу.

Так, у межах класичного психоаналізу творчість розглядалась як окремих аспект сублімації, пов'язаний з трансформацією інстинктивного імпульсу в художньо-образне уявлення. За Фрейдом, художня творчість має багато спільного зі сновидінням і фантазіями, оскільки подібно до них виконує компенсаторну роль, знімаючи психічне напруження, що виникає при фрустрації інстинктивних потреб. Разом з тим художня творчість є компромісною формою їх задоволення, оскільки відтворюється не в прямому, а в опосередкованому вигляді, а тому З. Фрейд пов'язує її з незрілою психікою.

Створення в процесі творчості символічних образів трактувалося З. Фрейдом як прояв примітивного психічного механізму, оскільки символ є результатом ілюзорного суміщення предмета інстинктивної потреби з властивостями зовнішніх об'єктів. Коли відбувається таке суміщення, символи можуть включатися як в первинні, так і у вторинні психічні процеси. Якщо вони включаються в первинні процеси, то їх зміст відривається від властивостей зовнішніх об'єктів і відображає лібідіозні фантазії, що є характерним, наприклад, для сновидських символів або фантазій невротика. Якщо ж символи включаються у вторинні психічні процеси, то їх зміст так чи інакше прив'язується до системи зовнішніх об'єктів. У цьому випадку символи сприяють адаптації і є інструментом уяви.

На думку З. Фрейда, служачи первинним процесам, символи забезпечують лише короточасне зняття психічного напруження, що є характерним для примітивної психіки дитини, а також для різних психічних розладів. Включення символів у вторинні психічні процеси веде до усвідомлення людиною своїх потреб і розвитку навичок комунікації та взаємодії з оточуючим предметним світом.

Деякі інші погляди на природу художньої творчості й пов'язані з ним механізми утворення символів дотримувався К. Г. Юнг. Для нього вони були насамперед пов'язані з реалізацією самовідновлювальних можливостей психіки (так званої гомеостатичної функції). Контакт з

несвідомим, що відбувається в процесі творчості, активізує компенсаторні процеси, спрямовані на розвиток психічного апарату.

К. Г. Юнг уважав, що творчість є внутрішньою потребою, особливого роду інстинктом, який перетворює людину на інструмент виявлення досвіду колективного несвідомого. У зв'язку з цим воно може призводити до конфліктів між особистим і загальнолюдським. Формою ж подолання цього конфлікту є процес індивідуалізації, який приводить до все більшого взаємопроникнення особистого й загальнолюдського, а також до максимальної соціальної реалізації людиною своїх можливостей.

О. І. Копитін пропонує розглядати художню експресію як складний динамічний процес, який складається з кількох етапів. Своєрідність цього процесу й унікальна комбінація різних зовнішніх і внутрішніх чинників багато в чому визначають його психотерапевтичні ефекти.

Процес змінень в експресивній поведінці клієнта складається з таких основних етапів:

- підготовка й відповідне «налаштування» на образотворчу діяльність;
- безпосереднє й найбільш примітивне відреагування почуттів і потреб в експресивній поведінці з мінімальним опізнанням клієнтом психологічного змісту образотворчої продукції;
- поступова трансформація хаотичної і малозмістовної художньої експресії на більш складну образотворчу продукцію (зокрема, так звані символічні образи) з поступовим усвідомленням клієнтом її психологічного змісту.

Для досягнення лікувальних ефектів, пов'язаних із чинником художньої експресії, велике значення має як те, що передує створенню художніх образів, так і те, що за цим відбувається. Без проходження клієнтом цих етапів, за словами О. І. Копитіна, досягнення лікувальних ефектів арт-терапії навряд чи було б можливим. Більш того, у певних умовах і при роботі з деякими клієнтами образотворча діяльність може бути зовсім не пов'язана з утворенням символів і створенням фігуративних образів, що не виключає її психотерапевтичних ефектів. У цих випадках художня експресія може бути пов'язана з сенсорною стимуляцією, розвитком моторики, досягненням заспокійливого ефекту внаслідок виходу «сирих афектів» або розвитком навичок психічної саморегуляції завдяки досягненню контролю над матеріалами образотворчої діяльності.

Психотерапевтичні відносини в арт-терапії пов'язані насамперед з такими функціями психотерапевта:

- створення атмосфери високої терпимості й безпеки, необхідної для вільного вираження клієнтом свого внутрішнього світу як у художній роботі, так і в інших формах експресивної поведінки;
- структурування й організація діяльності клієнта, тобто формування певної системи правил поведінки, фокусування його уваги на

образотворчій роботі, регулювання кількості та якості використовуваних клієнтом матеріалів, його навчання;

- використання різних інтервенцій, покликаних надати клієнту емоційну підтримку, фасилітувати виявлення ним своїх почуттів і думок і допомогти йому в усвідомленні змісту образотворчої продукції та її зв'язку з особливостями його особистості, проблемами й системою відносин.

Інтерпретація і вербальний зворотний зв'язок – третій основний чинник психотерапевтичного впливу в арт-терапії. Роль його може бути різною залежно від індивідуальних особливостей клієнта, у тому числі від його здатності до вербалізації своїх почуттів і думок, а також від тих підходів і моделей роботи, яких дотримується фахівець. Настільки ж різними можуть бути й конкретні форми вербального обговорення образотворчої діяльності й продукції клієнта та інших аспектів арт-терапевтичного процесу.

4.3. Напрями й техніки арт-терапії

Сьогодні під поняттям творчої терапії прийнято розуміти такі методи, як танцювальна терапія, музикотерапія, бібліотерапія, театротерапія, або драма-терапія (не плутати з психодрамою), ландшафтотерапія, естетотерапія тощо. А під терміном «арт-терапія» найчастіше розуміють терапію живописом (малюнком).

В арт-терапії можна використовувати величезну кількість матеріалів, тому існує велика кількість напрямів і технік арт-терапевтичної роботи. Розрізняють також дві форми арт-терапії – пасивну й активну. При пасивній формі клієнт «споживає» художні твори, створені іншими (розглядає картини, читає книги, слухає музику), при активній – клієнт сам створює продукти творчості (малюнки, твори, казки, історії тощо).

Арт-терапія в ієрархії напрямів на основі мистецтва та творчої діяльності (за Лебедєвою):

1. Тип: терапія мистецтвом.
2. Клас: терапія творчістю (креативна терапія).
3. Підклас: експресивна терапія.
4. Сімейства:
 - терапія творчим самовираженням;
 - музична терапія;
 - ігрова терапія;
 - казкотерапія;
 - бібліотерапія;
 - танцювальна терапія;
 - тілесно-рухова терапія;
 - арт-терапія.
5. Види арт-терапії:
 - ізотерапія (малюнкова терапія);

- візуальна (терапія образами);
- медитативне малювання;
- мультимедійна (інтегративна).

Опишемо найбільш часто використовувані напрями арт-терапії.

Арт-терапія – терапія, що ґрунтується на використанні мистецтв візуального ряду (малюнків, усіх видів живопису, монотипії, мозаїки, колажів, гриму, боді-арту, масок, усіх видів ліплення, ляльок, маріонеток, інсталяцій, фотографій тощо). Це найбільш розроблений напрям, що має величезну кількість технік, прийомів, методик. Саме з малюнка починалася історія арт-терапії як психотерапевтичного напрямку. Перевагами арт-терапії є відсутність протипоказань, відносна простота у застосуванні, багатство матеріалів, можливість використання технік і прийомів арт-терапії практично в поєднанні з будь-якими іншими психотерапевтичними напрямками. Сьогодні арт-терапія (у цьому контексті) є найбільш розробленим, найчастіше використовуваним і найпростішим у технічному виконанні видом терапії мистецтвом.

Маскотерапія. Цей напрям передбачає використання найрізноманітніших масок з метою психокорекції та психотерапії. Французьке слово «masque» означає личина. У міфології маска – це друга особа, чуже обличчя, фальшиве обличчя. Маски – це дуже давній винахід людства. Вони завжди сприймалися серйозно, оскільки мали складний ритуальний та обрядовий характер. Первісна магічна функція маски – стати на час тим, кого зображує маска: божеством, невідомою істотою, твариною. Першим маскам, зробленим людьми і відомим у наш час, більше 15 тисяч років. Маска дає людині, яка її надіває, реальну можливість перетворення, метаморфози, чуда. Як свідчить уся історія світової культури, маска виникла дуже й дуже давно, в архаїчні часи, і не для розваги, а для того щоб сховатися, замаскуватися, щоб створити образ іншого світу. Будь-яка людина в усі часи, надівши маску, стає іншою, причому не такою, якою хоче, а такою, якою її робить маска [10, 11].

На думку В. Нікітіна, психотерапевтичний ефект використання масок полягає в тому, що надягаючи реальну маску, людина знімає соціальну «маску». Обмежуючи форми контакту із зовнішнім світом, індивідуум «зрощує» в собі нові якості душі, знаходить природні для свого психічного стану засоби самовираження [14].

Техніками виготовлення масок є готові, мальовані, з пап'є-маше, воскові і гіпсові, а також маски-колажі.

Види масок:

- звичайні;
- архетипічні;
- маски-полярності (поганий – хороший, злий – добрий, успішний – невдачливий та ін.);
- рольові (мати, батько, начальник, лікар);
- соціальні (дорослий, дитина, мати);

- сценарні (блондинка, свій хлопець, мати Тереза, сирітка, жертва, рятувальник, Робін Гуд, Термінатор).

Лялькотерапія – метод психологічної допомоги дітям, підліткам і їхнім сім'ям [5, 8], що полягає в корекції їх поведінки з допомогою лялькового театру. Цей метод допомагає усунути хворобливі переживання дітей, зміцнити їх психічне здоров'я, покращити соціальну адаптацію, розвинути самосвідомість, вирішити конфлікти в умовах колективної творчої діяльності. Відповідно до цього методу з улюбленим для дитини персонажем розігрується в особах історія, пов'язана з травматичною для неї ситуацією.

У лялькотерапії застосовуються різноманітні ляльки: від окремо взятих персонажів до представників численних видів театральних ляльок (ляльки-маріонетки, штокові ляльки, пальчикові й багато інших) [15]. Лялькотерапію різні дослідники відносять до різних методів психотерапевтичного впливу: до психодрами (І. Я. Медведєва, Т. Л. Шишова), ігротерапії (А. Тащева, С. Гриднєва), арт-терапії (Г. Денисова, Л. Лебедєва), або виділяють її в окремий метод.

Виокремлюють такі функції лялькотерапії:

- комунікативна – формування емоційного контакту дітей у колективі;
- релаксаційна – зняття емоційного перенапруження;
- виховна – психокорекція проявів особистості в ігрових моделях життєвих ситуацій;
- розвивальна – розвиток психічних процесів (пам'яті, уваги, сприйняття і т. д.), моторики;
- навчальна – збагачення інформацією про навколишній світ.

Драма-терапія – цілеспрямоване використання драматичних / театральних методів для досягнення терапевтичної мети ослаблення симптоматичних проявів, духовної й фізичної інтеграції та особистісного розвитку. За означенням чеських учених, драма-терапія – лікувально-виховна дисципліна, у якій переважають групові заходи з використанням театральних і драматичних засобів у груповій динаміці для ослаблення симптоматичних проявів, пом'якшення наслідків психічних розладів і соціальних проблем, а також підвищення рівня соціального розвитку й інтеграції особистості [12].

Словацькі драма-терапевти визначають драма-терапію як художній лікувально-виховний метод, який застосовується в межах індивідуальної й групової роботи, використовує драматичні прийоми для вирішення спеціальних завдань в імпровізованих ситуаціях «тут і зараз» й приводить до емоційних переживань, знаходження внутрішньої мотивації й інтеграції.

Цей напрям арт-терапії дуже інтенсивно розвивається в наш час. На думку Т. О. Колошиної, одна з можливих причин широкого використання й ефективності драма-терапії – постійна незатребуваність у сучасному світі ігрового потенціалу людини, «недоіграність» дітей, втрата потужної народної ігрової культури як такої. Одним з основоположників драма-

терапії вважається Я. Л. Морено, який створив у 30–40-ві р. «Театр спонтанності» у Відні, «Терапевтичний театр» у Нью-Йорку. Основна відмінність драма-терапії від психодрами полягає в тому, що в драма-терапії немає протагоніста і, на відміну від психодрами, тут не вирішують проблеми й розлади окремої особистості, не проникають в індивідуальні травми минулого з метою їх трансформації, перекладення в свідомість або візуалізації й вербалізації [10, 11].

Основні функції драматичного мистецтва, розуміння яких забезпечує можливість створення умов для досягнення терапевтичного ефекту в драма-терапії:

- *предметна функція* визначає характер трансформації ставлення протагоніста до соціальних та особистісних подій, асоціативно пов'язаних з утриманням драматичної дії;

- *комунікативна функція* відповідає за формування й актуалізацію нових продуктивних моделей соціальної поведінки протагоніста;

- *формувальна функція* вказує на можливість регуляції процесу освіти й розвитку вищих психічних функцій у процесі переживання й рефлексії драматичної події;

- *регуляторна функція* характеризує драматичне мистецтво як простір трансформації психічного й психосоматичного стану протагоніста за допомогою впливу на його свідомі й несвідомі структури психіки;

- *естетична функція* спрямована на створення образу прекрасного, забезпечує умови для гармонізації цілісного образу «Я».

- *трансцендентальна функція* дає змогу розкрити приховані сторони буття, актуалізувати творчий потенціал несвідомої сфери психіки.

Драма-терапія – це складний метод, який потребує, як і всі інші види арт-терапії, спеціальної підготовки терапевта й використання і музики, і танцю, і гриму, і малювання, і багато іншого.

Сьогодні існує багато різновидів драма-терапії. Т. О. Колошина виділяє такі варіанти: власне драматизація, терапевтичний театр, драма-терапевтичні групи підтримки, драматизація сновидінь, середньовічний театр, комедія дель арте [10, 11].

Комедія дель арте (італ. *commedia dell'arte*), або комедії масок – вид італійського народного (майданного) театру, вистави якого створювалися методом імпровізації на основі сценарію, що містить коротку сюжетну схему подання, за участю акторів у масках. У різних джерелах також згадується як *la commedia a soggetto* (сценарний театр), *la commedia all'improvviso* (театр імпровізації) або *la commedia degli zanni* (комедія дзанні). Для театру італійської комедії масок «Дель арте» гротеск і ексцентрика – основа акторської гри, а в моделі «Дель арте-терапія» драматична подія має інтенціональний (спрямований на вирішення конкретного завдання) і спонтанний характер. Клієнт є суб'єктом імпровізації, у процесі якої змінюються форми його сприйняття й поведінки. Його включеність у спонтанну ігрову дію актуалізує прихований

креативний потенціал, знімає страхи, трансформує уявлення про себе та світ. У методі «Дель арте-терапія» театр комедії масок вбудовано в текстуру драма-терапевтичної дії. Під час імпровізації розкривається генезис конфлікту «внутрішнього» і «зовнішнього», навмисного і втіленого. Рефлексія клієнтом гротескної гри, ідентифікація з драматичними образами змінює його ставлення до усталених соціальних ролей. Використання в дії масок створює умови для переживання клієнтом афективних станів, що переростають у катарсис. Пафос, гротеск гри, вплив масок, парадоксальних прийомів інтеракцій створюють умови для деконструкції шаблонних форм мислення й поведінки клієнта.

Модель терапії дель арте можна подати у вигляді такого алгоритму дій:

- розповідь протагоніста значущої для нього історії, у якій з допомогою драма-терапевта виокремлюються найбільш актуальні фігури;
- вибір протагоністом персонажів комедії дель арте, розігрування яких «додатковими Его» дає змогу актуалізувати ті або інші риси характеру самого суб'єкта терапії;
- імпровізація з гротесковими образами, спрямована на трансформацію усталених уявлень протагоніста;
- діалог протагоніста з «персонажами», завдяки якому він розкриває потаємні куточки власного внутрішнього світу, розуміння змісту якого змінює бачення ним певної проблеми; завершення сесії, що виражається в переживанні афективних почуттів, катарсису і супроводжується сміхом чи сльозами та виникненням нового знання про себе в інсайті [14].

Плейбек-театр – театр, де глядачі розповідають свої історії, а актори тут же спонтанно програють їх на сцені. Плейбек-театр – це самостійний напрям, який уже багато років розвивається незалежно від театру імпровізації та психодрами. Оскільки людські почуття й емоції займають у плейбек-театрі основне місце, іноді його називають театром психологічних імпровізацій. Вистава не має підготовленого заздалегідь сценарію, усе залежить від глядачів та історій, якими вони діляться сьогодні. Це жива взаємодія між акторами й аудиторією. Така назва пішла від фрази, що була колись девізом найпершої трупи: «We play the story back to you» («Ми граємо історію, повертаючи її тобі»).

Сама вистава, або перфоманс, проходить так: на сцені знаходяться артисти, музикант і ведучий, а також стілець для оповідача. Глядач сідає на стілець і розповідає історію зі свого життя. Артисти уважно слухають історію й одразу ж спонтанно відтворюють її на сцені. Іноді глядачеві дають можливість вибрати артистів на головні ролі у своїй історії.

Глядач розповідає про своє повсякденне життя, про те, що його турбує, зачіпає, радує, надихає, про веселе й сумне, про те, що було багато років тому або відбулося сьогодні. Тут можна поділитися тим, що важливо для людини сьогодні.

Плейбек-театр як форма сучасного неklasичного театру зародився 1975 року, батьком-засновником його став Джонатан Фокс. Будучи непрофесійним актором, але захопленим цим мистецтвом з дитинства, Джонатан малював у своїй уяві театр, далекий від основних течій світу, які вражали його своїм нарцисизмом. Натхненням для створення його моделі театру стали особлива роль ритуалу й цінність усних традицій, поширених у непальських селах, де Джонатан провів два роки як доброволець Корпусу Миру. У 1975 р. Джонатан Фокс разом зі своєю дружиною й партнером Джо Салас організував першу плейбек-компанію. З тих пір ідеї плейбек-театру надихнули багатьох, сьогодні плейбек-трупі працюють у різних точках земної кулі. Міжнародна асоціація плейбек об'єднує більше 400 членів із 50 країн світу. Найперший плейбек-театр – «Hudson river» – був невеликою групою захоплених людей, до якої увійшов сам Джонатан Фокс та його дружина Джо Салас.

В. Нікітін виокремлює моделі побудови художньої дії, які, з його точки зору, мають вирішальне значення у визначенні структури драма-терапії:

- італійський театр комедії дель арте;
- символічний театр Моріса Метерлінка;
- театр жорстокості Антонена Арто;
- реалістичний театр Костянтина Станіславського;
- епічний театр Бертольта Брехта;
- театр сповіді Єжи Гротовського;
- театр абсурду Семюела Беккета;
- трансцендентальний театр «Буто» [14].

Драма-терапія є хорошим методом роботи з групою. При її використанні, як і в усій арт-терапії, крім розвитку креативності відбувається розширення свідомості й діапазону поведінкових стратегій, відпрацювання нових, більш креативних способів взаємодії зі світом і з іншими та багато іншого (С. Дженнінгс, Р. Грейнджер, Б. Мелдрум, А. Боаль, Є. Бєлякова, А. Гнезділов, Г. Назлоян та ін.).

Музикотерапія – психотерапевтичний метод, пов'язаний із використанням музики як лікарського засобу. Більшістю фахівців включається в арт-терапію. Існує багато означень поняття «музикотерапія». Більшість учених вважають її допоміжним засобом психотерапії, засобом специфічної підготовки пацієнтів до використання складних терапевтичних методів. Інші автори формують термін «музикотерапія» як:

- контрольоване використання музики в лікуванні, реабілітації, освіті й вихованні дітей і дорослих із соматичними й психічними захворюваннями;
- системне використання музики для лікування фізіологічних і психосоціальних аспектів хвороби або розладів;
- засіб оптимізації творчих сил і педагогічно-виховної роботи.

У музикотерапії в ХХ столітті сформувалося кілька шкіл.

Шведська школа (основоположник А. Понтвік) висунула концепцію психорезонансу, яка впливає з того, що саме музика здатна проникнути в глибинні пласти людської свідомості, які можуть вступати в резонанс з озвученою музичною гармонією і виявлятися назовні для аналізу й розуміння. Лікувальний ефект шведського напрямку музичної психотерапії ґрунтується на ідеях традиційного психоаналізу. Під час сеансу психотерапевт за допомогою музики доводить пацієнта до катарсичної розрядки і цим полегшує його стан. У зв'язку з цим велике значення має підбір музичних творів, що викликають необхідні переживання.

Американські музикотерапевти розробили великі каталоги лікувальних музичних творів найрізноманітніших жанрів і стилів з урахуванням стимулювальної або заспокійливої лікувальної дії.

У німецькій школі (В. Келер, Х. Кеніг, К. Швабе), яка базується на принципі психофізичної єдності людини, основна увага приділяється розвитку різних форм комплексного використання цілющого впливу різних видів мистецтва.

У швейцарській школі музикотерапії (Інститут маєвтики ім. Дж. Мастропаоло) використовуються переважно вокалотерапія й колективна гра на флейтах. Дж. Мастропаоло віддає перевагу цьому інструменту через найсильніший його вплив на емоційну сферу завдяки теситурі, а також через включеність дихання в процес терапії. Дж. Мастропаоло дотримується фрейдистської теорії особистості.

Бібліотерапія (від лат. *biblio* – книга і гр. *therapia* – лікування, догляд за хворим) – метод психотерапії, у якому використовується література як одна з форм лікування словом. Найчастіше під бібліотерапією розуміють лікувальний вплив на психіку хворої людини за допомогою читання книг. У такому значенні бібліотерапія – спеціальний корекційний вплив на клієнта за допомогою читання спеціально підбраної літератури з метою нормалізації або оптимізації його психічного стану. Термін почали використовувати в 20-ті роки ХХ століття в США. Сучасна бібліотерапія, на відміну від традиційних її напрямів, переважно ґрунтується не на читанні літературних джерел, а на самостійному творенні, тому часто вживається термін «creative writing» – самовираження через творче «писання» на основі літератури. Існує навіть Інститут письмової терапії (Therapeutic Writing Institute). При цьому можливими є як абсолютно вільне вираження (про що хочу, що хочу і як хочу), так і задані теми.

Терапевтичний ефект у бібліотерапії базується на так званому законі Геннекена: головний герой будь-якого літературного твору – це завжди автор. Як зазначає Т. О. Колошина, у всіх напрямках психотерапії використовується ефект полегшення страждань після їх проговорювання: людина розповіла про свої біди, і їй відразу, нехай ненадовго, стало легше. Крім того, діагностичний і терапевтичний, саногенний потенціал бібліотерапії просто величезний – від нескладних скарг до найтяжчих станів і психічних розладів. Художній твір дає можливість красиво й

метафорично розповісти практично про що завгодно і «не про себе». Протипоказанням до використання бібліотерапії може стати низький інтелект [10, 11].

Сьогодні існують три основні напрями бібліотерапії:

- бібліознавський – використання читання як відтяжного чинника, що допомагає легше переносити страждання (є найбільш поширеним серед психіатрів і лікарів);

- психотерапевтичний – прямий вплив спеціально відібраних літературних творів у терапії неврозів, психічних захворювань, психосоматичних розладів тощо;

- допоміжний – використання бібліотерапії в інших психотерапевтичних напрямках і методиках.

Існує безліч варіантів використання бібліотерапії, наприклад, Т. О. Колошина пропонує такий перелік:

- написання листа другу, ворогу, психотерапевту, хворобі тощо;

- віршування – використання розміру без рим, сінквейну, рондо, лімерику, балади, частівки, японських хокку та ін.;

- написання будь-якого жанру літературного твору за чіткими законами (сага, драматургічний твір, новела, детектив і т.ін.);

- розповідь на задану (вибрану) тему;

- автобіографія у вигляді літературного твору;

- автобіографія вигаданого персонажа;

- читання літературних творів;

- «листування субособистостей»;

- створення архетипічної легенди;

- створення казки (індивідуальне та групове);

- твір «по колу»;

- драматургія.

Сінквейн – п'ятирядкова віршована форма, що виникла в США на початку ХХ століття під впливом японської поезії. Надалі стала використовуватися в дидактичних цілях як ефективний метод розвитку образної мови, що дає змогу швидко отримати результат. Дидактичний сінквейн розвинувся в практиці американської школи. У цьому жанрі текст ґрунтується не на складовій залежності, а на змістовній і синтаксичній заданості кожного рядка:

- перший рядок – тема сінквейну у вигляді одного слова (зазвичай іменника або займенника), яке позначає об'єкт або предмет, про який ідеться;

- другий рядок – фраза із двох слів (найчастіше прикметників або дієприкметників), яка описує ознаки і властивості вибраного в сінквейні предмета або об'єкта;

- третій рядок – фраза із трьох дієслів або дієприслівників, що описує характерні дії об'єкта;

- четвертий рядок – фраза з чотирьох слів, що виражає особисте ставлення автора сінквейну до описуваного предмета чи об'єкта;
- п'ятий рядок – одне слово-резюме, що характеризує суть предмета або об'єкта.

Чітке дотримання правил написання сінквейну є необов'язковим. Наприклад, для покращання тексту в четвертому рядку можна використовувати три або п'ять слів, а в п'ятому рядку – два слова. Можливі варіанти використання й інших частин мови. Можливостей використання сінквейну є дуже багато.

Ще однією віршованою формою, що може бути використана у бібліотерапії, є *лімерик* – форма короткого вірша, що ґрунтується на обігранні нісенітниці. Традиційно лімерик складається із п'яти рядків, побудованих за схемою ААВВА. У канонічному вигляді кінець останнього рядка повторює кінець першого. Сюжетно лімерик будується приблизно так: у першому рядку кажуть, хто і звідки, у другому – що зробив, а далі – що з цього вийшло [10, 11].

Казкотерапія – це лікування казками, при якому відбувається спільне з клієнтом відкриття тих знань, які живуть у душі і є в цей момент психотерапевтичними. Казкотерапія, що активно застосовується в роботі з дітьми, спрямована не тільки на розвиток дитини, а й на допомогу у важких ситуаціях. У казкотерапії розрізняють директивний і недирективний підходи. У директивній терапії терапевт керує терапевтичним процесом: задає теми, спостерігає за поведінкою дитини й інтерпретує її. У недирективній казкотерапії роль психотерапевта знижується: основна функція зводиться до створення атмосфери емоційного прийняття дитини й умов для спонтанного прояву її почуттів. У практичній психології існує кілька способів роботи з казками як з проекцією залежно від того, які завдання ставить психолог:

- *використання казки як метафори* – текст та образи казки викликають вільні асоціації, що стосуються особистого психічного життя людини, потім ці метафори й асоціації обговорюються;
- *малювання за мотивами казки* – вільні асоціації виявляються в малюнку, подальша робота йде з графічним матеріалом;
- *активна робота з текстом*: «Чому герой так вчинив?» – обговорення поведінки й мотивів персонажа є приводом до обговорення цінностей і поведінки людини, вводяться оцінки й критерії «добре» – «погано»;
- *програвання епізодів казки* – участь у цих епізодах дає можливість дитині або дорослому відчувати деякі емоційно значущі ситуації і «зіграти» емоції;
- *використання казки як притчі* – підказування за допомогою метафори варіанта розв'язання ситуації;
- *перероблення казки або творча робота за мотивами казки*.

Розрізняють п'ять видів казок залежно від призначення: художні, дидактичні, психокорекційні, психотерапевтичні, медитативні.

Перевагами казки як літературного жанру, на думку Т. О. Колошиної, є таке:

1. *Абсолютна метафоричність казки.* Казка – це зручний спосіб згодувати людині «гірку пігулку» «солодким» способом. Метафорична мова, доступна й зручна для сприйняття людини, дає змогу описати словами те, що, у принципі, словами не описується.

2. *Відсутність дидактичності.* У казках немає прямої вказівки на конкретну дію для отримання потрібного результату, на те, що треба або необхідно робити, і це практично не викликає у читача (клієнта, учасника тренінгу) опору. Казка лише дає натяк, підносить читачеві урок, але в ній немає моралі «Роби так, і все в тебе буде добре!»; казка скаже інакше: «Колись десь жив-був хтось, потрапив цей хтось у таку ситуацію і зробив ось що. І ось що за це отримав». Ні оцінки «добре – погано», «правильно – неправильно», ні поради робити те саме й чинити так само. Просто розповідь. А вже висновки робить самі.

3. *Глибинний сенс казки.* Основний урок, головна думка, яка є наявною практично в будь-якій казці: «Як ти ставишся до світу, так і світ ставиться до тебе». У цьому полягає закодований у колективному несвідомому досвід людства.

4. *Архетипічність.* Казки – це про всіх і завжди. Теоретики казкотерапії зазначають високий ступінь схожості сюжетних казкових ліній у різних народів світу. Казки характеризуються багатогранністю, спільністю і багаторівневістю збереженої інформації.

5. *Абсолютна психологічна захищеність.* Казка на несвідомому рівні включає, актуалізує дитячий досвід: «Справедливість завжди торжествує, добро завжди перемагає, усе буде добре!» Не існує казок, у яких головний герой закінчив би пригоду невдачею. З героєм казки можуть відбуватися будь-які події, навіть смерть. Ніхто при цьому не лякається й не засмучується, оскільки усім відомо, що герой не може загинути або програти – з'явиться жива вода, і все буде добре. Бажання читати (дивитися) казки, а разом і мильні опери (мелодрами), якраз і викликається потребою в ресурсі, який можна позначити як «все буде добре».

6. *Екзистенціальність.* Казка завжди оповідає про глибинні категорії: добро і зло, правду і брехню, красу, любов, свободу і залежність. У казці відображається відносність добра і зла, мінливість буття.

7. *Магічний ореол.* Немає на світі людини, яка б у глибині душі не дивувалася, як дитина, цікавим фактам, не мріяла про диво, не раділа раптовій позитивній події, людини, яку не притягує щось таємниче й магічне. Достатньо прислухатися до того, як люди описують різні речі або явища, що викликали сильний емоційний відгук: «чари», «диво», «казково

красиво», «прямо як в казці!». З казкою пов'язана відсутність ментальних обмежень, певна ірраціональність.

8. *Ресурсність*. Казка вказує на наявні ресурсні області, які складно розгледіти «неозброєним оком», містить елемент дуже сильного розширення свідомості.

Пісочна терапія – напрям арт-терапії, який ґрунтується на використанні піску у терапевтичних цілях. Техніка пісочної терапії виникла в межах юнгіанського аналітичного підходу й багато в чому базується на роботі з символічним змістом несвідомого як джерелом внутрішнього зростання й розвитку.

Виникнення пісочної терапії пов'язують з ім'ям англійського дитячого психотерапевта Маргарет Ловенфельд, яка на початку 1929 р. уперше почала використовувати пісочницю в ігровій терапії з дітьми. М. Ловельфельд надавала великого значення тактильному контакту дитини з піском і водою й помітила, що діти додають у пісок воду й поміщають туди мініатюрні фігурки. Цей процес вважають початком техніки побудови світу.

1935 року М. Ловенфельд опублікувала книгу «Ігра в дитинстві», потім педагогічний психолог Руфь Бауер оволоділа технікою побудови світу і почала активно її використовувати. 1970 року Р. Бауер випустила книгу «Техніка побудови світу Ловенфельд», де підводилися підсумки її сорокарічної роботи з цією технікою.

Власне юнгіанська пісочна терапія була розроблена швейцарським юнгіанським дитячим психотерапевтом Дорою Калфф. Вона вивчала пісочну терапію особисто у Маргарет Ловенфельд за рекомендацією К. Г. Юнга. Д. Калфф доповнила техніку М. Ловенфельд юнгіанським підходом та своїм глибоким знанням східної філософії. Із техніки світу вона розробила новий терапевтичний метод – сендплей. Спочатку його використовували для роботи з дітьми, а в подальшому і для роботи з дорослими. Сендплей (sandplay) з англійської мови дослівно означає «пісочна гра».

Розроблену К. Г. Юнгом техніку активної уяви можна розглядати як теоретичний фундамент пісочної терапії. Пісочницю К. Г. Юнг визначав як дитячий аспект колективного несвідомого, можливість надати травматичному досвіду видимої форми. Створення пісочних сюжетів сприяє творчому регресу, робота в пісочниці повертає в дитинство і сприяє активізації архетипу дитини. Проїшовши через власний досвід знайомства зі своєю «внутрішньою дитиною», К. Г. Юнг пише, що домінанта дитини – це не тільки щось з далекого минулого, але й те, що існує зараз, тобто це не рудиментарний слід, а система, що функціонує в сьогоденні. А дитина прокладає шлях до майбутнього перетворення особистості.

Дора Калфф уважала головним принципом, покладеним нею в основу роботи, створення вільного й захищеного простору, у якому

клієнт – дитина або дорослий – може виражати й досліджувати свій світ, перетворюючи свій досвід і свої переживання, часто незрозумілі або тривожні, у зримі й відчутні образи. Картина на піску може бути зрозуміла як тривимірне зображення будь-якого аспекту душевного стану. Неусвідомлена проблема розігрується в пісочниці подібно до драми, конфлікт переноситься з внутрішнього світу в зовнішній і робиться зримим. Д. Калфф померла 1990 року, але до цього часу її робота отримала загальне визнання в багатьох країнах світу. Зараз метод гри з піском рівною мірою використовується в роботі і з дітьми, і з дорослими. Пісочна терапія набула широкої популярності, і її застосування є привабливим для багатьох фахівців.

У пісочній терапії використовується дерев'яний піднос стандартного розміру (50x70x8 см), пісок, вода і колекція мініатюрних фігурок. Дно й бортики пісочниці зазвичай пофарбовані в блакитний колір, що дає змогу моделювати воду й небо. Колекція складається із всіх можливих об'єктів, які тільки є в навколишньому світі. Використовуються фігурки реальні й міфологічні, створені людиною й природою, привабливі й жахливі. Використання природних матеріалів дає можливість відчутти зв'язок з природою, а рукотворних мініатюр – прийняти те, що вже існує. Для терапевта складання колекції може стати окремим творчим і захоплюючим процесом. Від інших форм арт-терапії цей процес відрізняється простотою маніпуляцій, можливістю винаходити нові форми, короткочасністю існування створюваних образів.

Можливість руйнування пісочної композиції, її реконструкції, а також багаторазового створення нових сюжетів надає роботі вигляду певного ритуалу. Створення послідовних пісочних композицій відображає циклічність психічного життя, динаміку психічних змінень. Тут не потребуються якісь особливі уміння. Мініатюрні фігурки, природні матеріали, можливість створення об'ємних композицій надають образу додаткових властивостей, відображають різні рівні психічних змістів, допомагають установити доступ до довербальних рівнів психіки. У психотерапії розладів, які виникають у ранньому дитинстві, коли дитина ще не могла розмовляти, зоровий образ є дуже важливим.

Танцювально-рухова терапія (ТРТ, танцетерапія, Dance Movement Therapy) – це один із напрямів сучасної психотерапії, який відносять до категорії арт-терапії. Теоретичною базою для ТРТ є як роботи К.Г. Юнга (першопрохідці ТРТ Мері Старк Уайтхауз, Меріон Вігман, Меріон Чейс були танцівницями та юнганськими аналітиками), так і праці тілесно-орієнтованих терапевтів (В. Райх, А. Лоуен, М. Фельденкрайз, Ф. М. Александер та ін.). Означення ТРТ на сайті Американської асоціації ТРТ сформульовано таким чином: танцювально-рухова терапія – це психотерапевтичне використання руху для сприяння емоційній, когнітивній, фізичній й соціальній інтеграції особистості.

Танцювальньо-рухова терапія, що є чимось середнім між танцем і психотерапією, має за мету цілісний розвиток особистості і впливає на всі сфери: інтелектуальну, емоційну, тілесну.

Люди звертаються до танцетерапії з різних причин: втрата чутливості до тіла, проблеми з емоційною сферою, комунікативні складності, пригнічення бажання танцювати, брак прийняття себе і тілесного контакту, необхідність підтримки у скрутних життєвих обставинах, проблеми взаєморозуміння в сім'ї та ін.

Фахівці ТРТ працюють з усіма цими проблемами, пропонуючи як інструмент роботи з тілом через рух. Часто танцювальньо-рухові терапевти використовують у своїй роботі інші техніки терапії творчістю.

На ранньому етапі історії танець став засобом вираження думок і почуттів, які нелегко було перевести в слова. Спонтанні рухи і жести використовувались для людської комунікації задовго до появи формальної мови. Протягом тисячоліть у різних культурах існували ритуальні танці для святкування перемоги, оплакування мертвих, лікування хворих. Танець був сильним засобом самовиявлення і вираження почуттів. У релігійних ритуалах танцюристи прагнули відмовитися від усього, стати частиною всесвіту, у танцях-імітаціях учасники ототожнювали себе з сильними, лютими тваринами або чаклунами і чортами. Фактично народні танці розвивалися як популярна розвага, що пом'якшувала відчай. Народні танці відображають своєрідність національних характерів і традиції різних народів.

З часом у західних культурах танець із форми соціальної комунікації й самовираження перетворився на вид мистецтва, метою якого було повчання і звеселення публіки. На початку XIX ст. танець став формалізованим засобом вираження, що найкраще ілюструється появою класичного балету.

Однією з тих, хто зробив внесок у відродження танцю в Північній Америці в XX ст., була Айседора Дункан. Вона використовувала природні й виразні рухи в сучасному творчому танці, відкинувши формалізм традиційного балету й перетворивши романтичні ілюзії на реалізм. А. Дункан виходила з того, що танець може використовуватися для природного вираження найпотаємніших почуттів і «душі» людей.

Сучасний танець розвивався як засіб індивідуальної експресії або як заперечення класичних форм руху. Сьогодні танець використовується для відображення всього діапазону людських емоцій, думок та установок.

Коли танець виконується, почуття виражаються за допомогою серії високоструктурованих форм рухів. Коли ж танець використовується в терапії, почуття спонтанно вивільнюються у вільному русі й імпровізації, і стилізація, що робить танець уявленням або видом мистецтва, не має значення.

Танець є комунікацією за допомогою руху, тому в танцювальній терапії немає стандартних танцювальних форм. Для особистої виразності

можуть використовуватися всі форми: танець примітивних племен, народний танець, вальс, рок, полька.

Уявлення про танець як комунікацію було розвинене експресивною танцівницею Мері Уїгман. Танець – це жива мова, якою говорить людина, це художнє узагальнення, що витає над реальною основою, для того щоб висловитися на більш високому рівні – в образах та алегоріях заповітних емоцій. Танець насамперед потребує спілкування прямого, тому що його носієм і посередником є сама людина, а інструментом вираження – людське тіло, природні рухи якого створюють матеріал для танцю.

К. Рудестам називає чотири чинники, які сприяли розвитку танцювальної терапії:

1. Після Другої світової війни багато інвалідів, ветеранів війни потребували фізичної й емоційної реабілітації. Танцювальна терапія стала додатковим методом лікування стаціонарних пацієнтів, багато з яких не могли говорити, і тому до них неможливо було застосувати лікувальний вербальний вплив. На цьому ранньому етапі розвитку танцювальної терапії провідним лікувальним і навчальним центром був госпіталь Святої Єлизавети Джолі у Вашингтоні штату Колумбія. Танцівницю і вчительку танців Меріан Чейс називають «першою леді» танцювальної терапії за новаторські роботи в цій області. Після занять її учні відчували емоційне звільнення й гармонію. Результати цих експериментів викликали інтерес місцевих психіатрів.

2. Другим чинником зростання інтересу до танцювальної терапії було відкриття в 50-ті роки ХХ століття транквілізаторів. Доступність і широке використання ліків допомогли розробити й застосовувати до хронічних пацієнтів психіатричних клінік нові програми втручання в психічні процеси, що передбачають більш активне лікування. Танцювальна терапія стала альтернативним лікувальним методом щодо цих програм.

3. Третій чинник – рух тренінгу людських відносин, який сприяв розробленню експериментальних методів розширення самосвідомості й роботи з групами.

4. Дослідження невербальної комунікації, зокрема аналіз комунікативної поведінки людського тіла, спричинило інтерес до нових програм танцювальної терапії. Одним із стимулів до цих досліджень стала спроба навчання інтуїтивному мисленню шляхом звернення уваги на розвиток функції правої півкулі.

Основні поняття танцювальної терапії відображають тісні взаємини між тілом (або, якщо говорити більш конкретно, рухом) і розумом. Танцювальна терапія базується на припущенні того, що манера й характер рухів відображають наші особистісні особливості. Вид фізичного контакту, від якого ми зазнали задоволення в дитинстві, свобода пересування, випробувана нами, коли ми тільки починали ходити, друзі, яких ми набували, робота, яку ми робили, ролі, які ми грали, стреси, яким ми протистояли, -- усе це вплинуло на нашу манеру рухатися. Ми можемо

пізнавати людей по тому, як вони рухаються. Часто буває, що ми можемо впізнати знайомого, не чуючи голосу й не бачачи обличчя, а просто вловивши знайомий жест або позу.

Запитання для самоконтролю

1. Дайте означення поняттю «арт-терапія».
2. Назвіть переваги арт-терапії над іншими психокорекційними методами.
3. На чому ґрунтується ефективність використання мистецтв у психотерапії?
4. Яких учених вважають засновниками арт-терапії й чому?
5. Охарактеризуйте основні чинники психотерапевтичного впливу в арт-терапії.
6. Назвіть основні напрями арт-терапії.
7. Наведіть характеристику маскотерапії.
8. Які види масок можуть використовуватися у психотерапії?
9. Назвіть види й функції лялькотерапії.
10. Дайте означення драма-терапії.
11. Перелічіть основні функції драматичного мистецтва, розуміння яких забезпечує можливість створення умов для досягнення терапевтичного ефекту в драма-терапії.
12. Наведіть стислу характеристику видів драма-терапії.
13. Назвіть напрями й функції музикотерапії.
14. Дайте означення поняттю «бібліотерапія».
15. Які основні напрями бібліотерапії існують у наш час?
16. Перелічіть основні варіанти використання бібліотерапії.
17. Охарактеризуйте казкотерапію.
18. Наведіть переваги використання казок у психотерапії.
19. Наведіть характеристику пісочної терапії.
20. Охарактеризуйте танцювально-рухову терапію.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК

1. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А. И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2006. – 336 с.
2. Богоявленская, Д. Б. Вчера и сегодня психологии творчества / Д. Б. Богоявленская // Творчество в искусстве – искусство творчества. – М. : Смысл, 2000. – С. 186–198.
3. Богоявленская, Д. Б. Пути к творчеству / Д. Б. Богоявленская. – М. : Знание, 1981. – 96 с.
4. Выготский, Л. С. Воображение и творчество в детском возрасте / Л. С. Выготский // Психология. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – С. 807–819.
5. Гребенщикова, Л. Г. Основы куклотерапии. Галерея кукол / Л. Г. Гребенщикова. – СПб. : Речь, 2007. – 80 с.
6. Дружинин, В. Н. Психология творчества / В. Н. Дружинин // Психологический журнал. – 2005. – № 5. – С. 101–109.
7. Дружинин, В. Н. Психология общих способностей / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2007. – 530 с.
8. Зинкевич-Евстигнеева, Т. Игра с песком. Практикум по песочной терапии / Т. Зинкевич-Евстигнеева. – СПб. : Речь, 2015. – 256 с.
9. Киселева, М. В. Арт-терапия в работе с детьми : руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2006. – 160 с.
10. Колошина, Т. Ю. Арт-терапия : метод. рекомендации / Т. Ю. Колошина. – М. : Изд-во Ин-та психотерапии и клинической психологии, 2002. – 84 с.
11. Колошина, Т. Ю. Арт-терапевтические техники в тренинге: характеристики и использование. Практическое пособие для тренера / Т. Ю. Колошина, А. А. Трусъ. – СПб. : Речь, 2010. – 189 с.
12. Копытин, А. И. Руководство по групповой арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Речь, 2003. – 320 с.
13. Копытин, А. И. Теория и практика арт-терапии / А. И. Копытин. – СПб. : Питер, 2002. – 368 с.
14. Никитин, В. Н. Пластикодрама: новые направления в арт-терапии / В. Н. Никитин. – М. : Когито-центр, 2003. – 192 с.
15. Основные современные концепции творчества и одаренности / под ред. Д. Б. Богоявленской. – М. : Молодая гвардия, 1997. – 416 с.
16. Психология творчества / под ред. Я. А. Пономарева. – М. : Наука, 1990. – 224 с.

17. Рудестам, К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика / К. Рудестам. – СПб. : Питер. 2006. – 384 с.

18. Штейнхардт, Л. Юнгианская песочная психотерапия / Л. Штейнхардт. – СПб. : Питер, 2001. – 320 с.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ 1. ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ТВОРЧОСТІ.....	4
1.1. Психологія творчості як наука.....	4
1.2. Ставлення до творчості в різні епохи.....	5
1.3. Теорії творчості.....	6
1.4. Методи дослідження творчості.....	8
1.5. Механізми творчості.....	10
1.6. Структурна схема творчої діяльності.....	11
1.7. Роль несвідомого у творчому процесі.....	12
Запитання для самоконтролю.....	15
Розділ 2. ТВОРЧІ ЗДІБНОСТІ.....	16
2.1. Основні підходи до дослідження творчих здібностей.....	16
2.2. Етапи розвитку творчих здібностей.....	17
2.3. Чинники, що сприяють розвитку творчих здібностей.....	18
Запитання для самоконтролю.....	20
Розділ 3. ПСИХОЛОГІЯ КРЕАТИВНОСТІ.....	20
3.1. Означення креативності.....	20
3.2. Види креативності.....	22
3.3. Концепції креативності.....	22
Запитання для самоконтролю.....	27
Розділ 4. АРТ-ТЕРАПІЯ.....	27
4.1. Теоретичні й методичні основи арт-терапії.....	27
4.2. Основні чинники психотерапевтичного впливу в арт-терапії.....	31
4.3. Напрями й техніки арт-терапії.....	34
Запитання для самоконтролю.....	47
БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК.....	49

Навчальне видання

**Яковенко Олена Костянтинівна
Старовойт Тетяна Павлівна
Горецька Анастасія Миколаївна
Кочарян Ігор Олександрович**

ПСИХОЛОГІЯ ТВОРЧОСТІ

Редактор Т. О. Іващенко

Зв. план, 2016

Підписано до друку 12.08.2016

Формат 60x84 1/16. Папір офс. № 2. Офс. друк

Ум. друк. арк. 2,9. Обл.-вид. арк. 3,25. Наклад 100 пр.

Замовлення 250. Ціна вільна

Видавець і виготовлювач

Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського

«Харківський авіаційний інститут»

61070, Харків-70, вул. Чкалова, 17

<http://www.khai.edu>

Видавничий центр «ХАІ»

61070, Харків - 70, вул. Чкалова, 17

izdat@khai.edu

Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи
до Державного реєстру видавців, виготовлювачів і розповсюджувачів
видавничої продукції сер. ДК № 391 від 30.03.2001