

RU

## Опыт исследования вдохновения и сопряженных с ним эмоциональных переживаний в творчестве студенческой молодежи

Стариков П. А.

**Аннотация.** Цель исследования - выявить взаимосвязи между различными аспектами проявлений вдохновения в творчестве студентов вузов (эмоциональные переживания, сопряженные с вдохновением, характерные черты состояния вдохновения, смысловые ассоциации с вдохновением, направления творческой деятельности) на примере студентов Сибирского федерального университета. В статье рассматриваются результаты исследования студентов вуза методом анкетного опроса по выборке 450 человек, обсуждается опыт использования индикаторов и техник анализа данных. Научная новизна исследования заключается в разработке инструментария для исследования проявлений вдохновения обучающихся методами многомерной статистики. В результате показана возможность использования многомерного шкалирования для качественного изучения структуры эмоциональных переживаний студентов. Выявлен пучок позитивных эмоциональных переживаний, сопряженный с состоянием вдохновения. Предложен индексный показатель степени выраженности характеристик вдохновения в творческой деятельности студентов. Установлена взаимосвязь между степенью проявленности, выраженности характеристик вдохновения в творчестве и позитивными эмоциональными переживаниями студентов, различными направлениями творческой деятельности. Предложенные индикаторы и методы анализа результатов могут быть использованы для исследования и мониторинга творческой деятельности студентов вузов. Выявленные структурные закономерности, связанные с состоянием вдохновения, расширяют понимание психотехнических и педагогических возможностей творческого процесса.

EN

## Effort of Studying Inspiration and Associated Emotional Experiences in the Creative Activities of Student Youth

Starikov P. A.

**Abstract.** The purpose of the research is to identify the interrelationships between various aspects of manifestations of inspiration in the creative activities of university students (emotional experiences associated with inspiration, characteristic features of the state of inspiration, semantic associations related to inspiration, areas of creative activities), using the example of students of the Siberian Federal University. The paper considers the results of a study of university students conducted by means of a questionnaire survey on a sample of 450 people, discusses the experience of using indicators and data analysis techniques. Scientific novelty of the research lies in developing tools for studying manifestations of inspiration in students involving methods of multivariate statistics. As a result, the researcher shows the possibility of using multi-dimensional scaling for a qualitative study of the structure of students' emotional experiences. A cluster of positive emotional experiences associated with the state of inspiration has been identified. An index indicator for the degree of expression of the characteristics of inspiration in students' creative activities has been proposed. The interrelationship between the degree of manifestation, expression of the characteristics of inspiration in students' creative activities and their positive emotional experiences, various areas of creative activities has been determined. The proposed indicators and methods of analysing the results can be used to study and monitor the creative activities of university students. The identified structural patterns associated with the state of inspiration expand the understanding of the psychotechnical and pedagogical possibilities of the creative process.

## Введение

Актуальность исследования. Состояние вдохновения – важный ресурс современного образования. Согласно обзору Р. Парашурамана (Parasuraman, 2000), это состояние в несколько раз усиливает креативные способности и эффективность обучения. Поэтому ряд авторов определяют вдохновение как одну из целей планирования образовательного процесса (Хабилова, 2012; Водяха, Водяха, 2013; Керман, 2021). В то же время существуют серьезные трудности для разработки и внедрения такого подхода в образовательную практику. Во-первых, сам феномен вдохновения мало изучен. Во-вторых, недостаточно разработан исследовательский инструментарий, что необходимо для фиксации проявлений вдохновения как результата применения образовательных технологий.

Нельзя не отметить, что до сих пор отсутствует унифицированная терминология. При этом авторы дают, с нашей точки зрения, одному и тому же состоянию высокой продуктивности обучения, творчества разнообразные названия (потоковые состояния (Чиксентмихайи, 2016), состояния озарения (Бенсон, Проктор, 2004), пиковые переживания (Маслоу, 1997), продуктивный экстаз (Стивен, Уилл, 2019), состояния расширенного сознания (Козлов, 2005)). Несмотря на достаточное большое количество авторских концепций и образовательных технологий, связанных с состоянием вдохновения, исследования в этой сфере носят скорее эвристический, поисковый характер, что обусловлено сложной природой самого феномена вдохновения, которая представляется комплексной, сопряженной со многими аспектами социальной, культурной, духовной жизни.

В контексте сложности и малой изученности феномена вдохновения представляется целесообразным подход к его изучению, опирающийся на измерительные процедуры и многомерные статистические методы анализа. Это позволит увеличить обоснованность измерительных процедур и надежность инструментария. Таким образом, актуальность работы заключается в разработке методологического инструментария для исследования феномена вдохновения с использованием методов многомерной прикладной статистики (многомерного шкалирования, корреляционного анализа), что дает возможность комплексно изучить структурные отношения, внутреннюю организованность отдельных составляющих проявлений вдохновения обучающихся. Такой исследовательский подход позволяет в том числе изучить практически неисследованные грани вдохновения, актуальные для педагогики творчества: структурную организацию эмоциональных переживаний студентов вуза, сопутствующих состоянию вдохновения, проявление отдельных компонентов состояния вдохновения в творческой деятельности студентов. Задачи исследования:

- определить структуру эмоциональных переживаний студентов вуза, сопряженных с состоянием вдохновения, методами корреляционного анализа и многомерного шкалирования;
- определить уровень проявления отдельных черт, присущих состоянию вдохновения в творческой деятельности студентов;
- выявить корреляции между творческой деятельностью студентов и эмоциональными переживаниями, сопряженными с вдохновением;
- изучить смысловые ассоциации студентов вуза, связанные с вдохновением.

Выявленные с помощью разработанных индикаторов и процедур многомерной статистики структурные взаимосвязи позволят увеличить надежность инструментария педагогических исследований вдохновения и творческой деятельности студентов вузов.

Теоретической базой исследования послужили публикации зарубежных и российских авторов, в которых рассматриваются характеристики вдохновения, образовательные и психологические технологии работы с особыми продуктивными состояниями (А. Маслоу (1997), М. Чиксентмихайи (2016), Р. М. Грановской (2006), В. Л. Райкова (1999), С. Гиллигена (2014), G. Yair (2008), С. А. Водяхи, Ю. В. Водяхи (2013), Т. А. Керман (2021), А. А. Тропиной (2019), Т. Raettig, U. Weger (2018)).

Методы исследования. Исследование в форме анкетного опроса проводилось в 2014, 2019 гг. среди студентов Сибирского федерального университета (объем выборок составил 200 и 250 респондентов соответственно). Был использован метод групповой выборки. В выборке представлены студенты гуманитарных, технических и естественно-научных институтов. Возраст респондентов от 17 до 24 лет.

При анализе данных применялись методы прикладной статистики: корреляционный анализ; многомерное шкалирование. В ходе процедуры многомерного шкалирования расчет дистанций выполнялся по корреляционной матрице, за расстояние между объектами принималась величина, равная  $1 - R$  (где  $R$  – коэффициент корреляции). Данные обрабатывались в Statistica 10.

Практическая значимость исследования заключается в разработке методологического инструментария для исследования опыта вдохновения в процессе обучения и воспитания, выявлении значимых закономерностей и взаимосвязей, позволяющих лучше понять проявления вдохновения в творческой деятельности студентов вуза. Эмпирические индикаторы и методы анализа могут быть рекомендованы для изучения и оценки творческой деятельности обучающихся. Выделенные структурные закономерности, связанные с состоянием вдохновения, могут быть использованы в разработке психотехнических и педагогических средств организации творческого процесса.

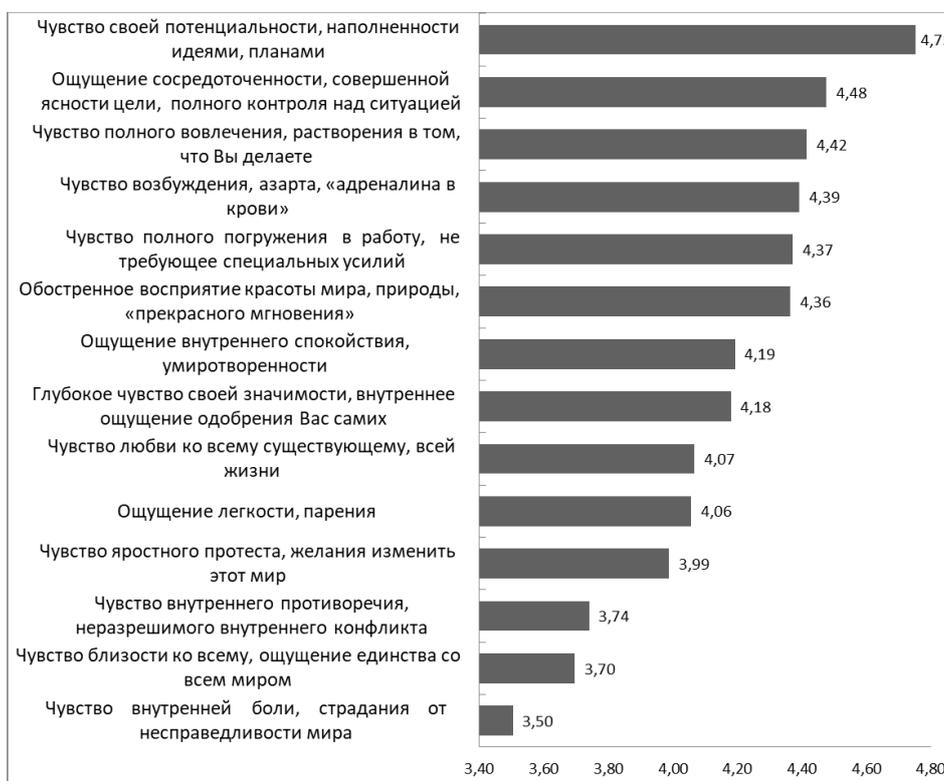
## Основная часть

### *Структура эмоциональных переживаний студентов вуза, сопряженных с состоянием вдохновения*

Для оценки эмоциональных переживаний студентов, сопряженных с состоянием вдохновения, в исследовании им задавался вопрос: «Как часто Вы переживаете следующие ощущения?». Предлагался специальный

набор переживаний, который разными авторами гипотетически связывается с состоянием вдохновения (Маслоу, 1997; Чиксентмихайи, 2016; Ярлнес, 2010; Андреас, Андреас, 1999; Burns, 2005; Keller, Bless, 2008; Boniface, 2007; Hoffman, Jiang, Wang, 2020; Митина, Можаровский, Мирсаидов и др., 2020): 1 – «Ощущение внутреннего спокойствия, умиротворенности», 2 – «Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете», 3 – «Чувство любви ко всему существующему, всей жизни», 4 – «Глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих», 5 – «Чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром», 6 – «Ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией», 7 – «Чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами», 8 – «Чувство яростного протеста, желания изменить этот мир», 9 – «Чувство внутренней боли, страдания от несправедливости мира», 10 – «Чувство внутреннего противоречия, неразрешимого внутреннего конфликта», 11 – «Обостренное восприятие красоты мира, природы, “прекрасного мгновения”», 12 – «Ощущение легкости, парения», 13 – «Чувство полного погружения в работу, не требующее специальных усилий», 14 – «Чувство возбуждения, азарта, “адреналина в крови”». Респонденты должны были ретроспективно соотнести свой опыт с описаниями предложенных переживаний, используя 7-бальные шкалы (где 1 – «практически никогда», 7 – «это мое обычное состояние»).

Данные оценки эмоциональных переживаний студентов в виде средних значений по выборке представлены на Рисунке 1.



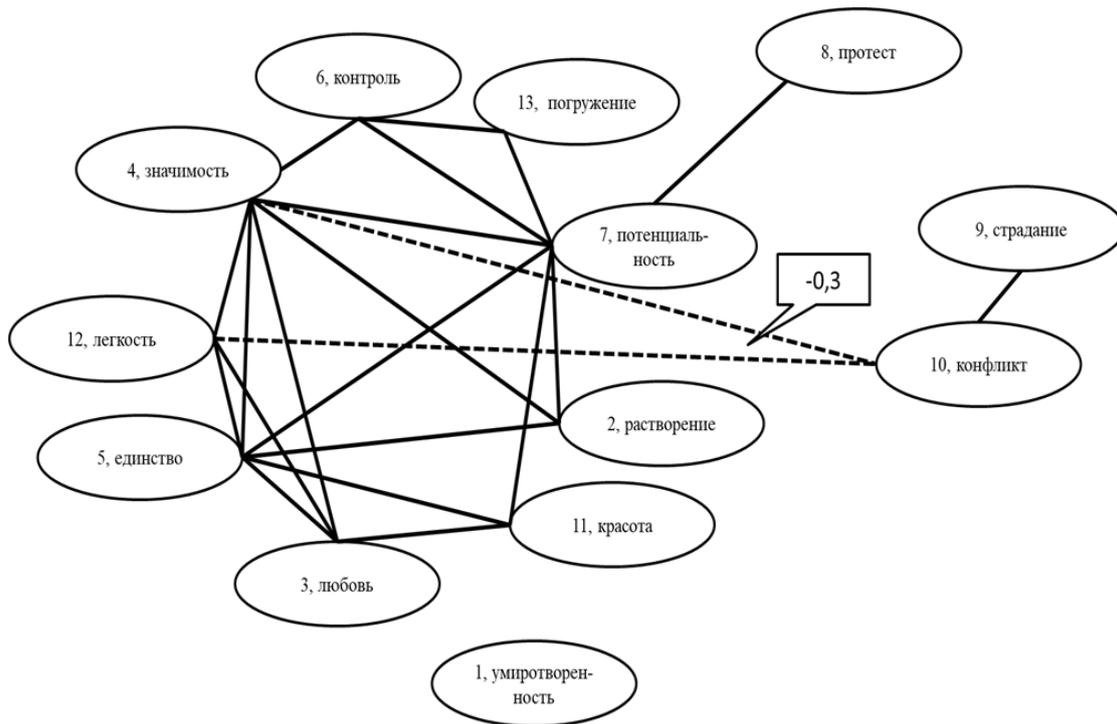
**Рисунок 1.** Частота эмоциональных переживаний студентов, сопряженных с состоянием вдохновения (средние значения по выборке)

Характеризуя в целом результаты исследования, отметим, что для студентов больше характерны позитивные переживания. Среди наиболее часто встречающихся переживаний у респондентов присутствуют (в скобках указываются средние значения по всей выборке): «Чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами» (4,8), «Ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией» (4,5). Представлены протестные переживания: «Чувство яростного протеста, желания изменить этот мир» (4,0). В меньшей степени присутствуют негативные переживания: «Чувство внутренней боли, страдания от несправедливости мира» (3,5), «Чувство внутреннего противоречия, неразрешимого внутреннего конфликта» (3,7).

Корреляционный анализ позволил изучить структуру взаимосвязей между эмоциональными переживаниями студентов, сопряженными с состоянием вдохновения. Результаты анализа представлены в виде максимального корреляционного графа (Рисунок 2).

На графе хорошо различается «пучок» (комплекс) взаимосвязанных позитивных переживаний (переживания 1 – «Ощущение внутреннего спокойствия, умиротворенности» (умиротворенность), 2 – «Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете» (растворение), 3 – «Чувство любви ко всему существующему, всей жизни» (любовь), 4 – «Глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих» (значимость), 5 – «Чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром» (единство), 6 – «Ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией» (контроль), 7 – «Чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами» (потенциальность), 12 – «Ощущение легкости, парения» (легкость), 13 – «Чувство полного погружения в работу, не требующее специальных

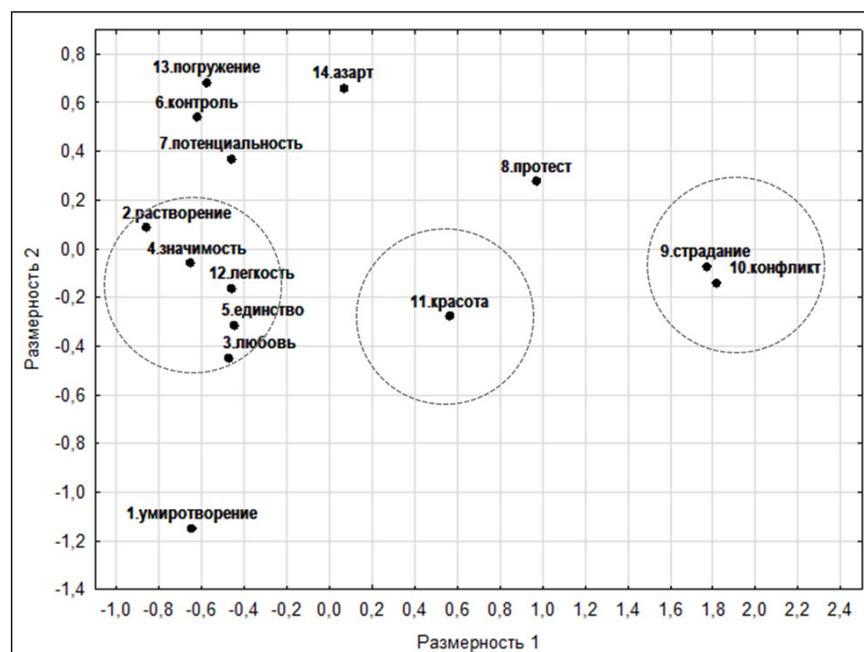
усилий» (погружение) на Рисунке 2). Негативные переживания составляют отдельный «пучок» переменных (9 – «Чувство внутренней боли, страдания от несправедливости мира» (страдание), 10 – «Чувство внутреннего противоречия, неразрешимого внутреннего конфликта» (конфликт)).



**Рисунок 2.** Максимальный корреляционный граф, отражающий взаимосвязи переживаний студентов, сопряженных с состоянием вдохновения (линиями указаны корреляции выше 0,3, пунктирные линии указывают на отрицательные корреляции выше -0,3)

Метод многомерного шкалирования позволил дополнительно на качественном уровне исследовать структурные отношения между эмоциональными переживаниями студентов, сопряженными с состоянием вдохновения. В итоге удалось построить карту расположения объектов (переживаний) в двухмерном пространстве при допустимом уровне стресса. Уровень стресса – математический критерий, отражающий качество процедуры многомерного шкалирования. В нашем случае он имеет значение 0,09. Таким образом, результат многомерного шкалирования считается приемлемым.

На Рисунке 3 представлены изучаемые переживания в двумерном пространстве.



**Рисунок 3.** Размещение эмоциональных переживаний студентов, сопряженных с состоянием вдохновения, в двумерном пространстве, полученное методом многомерного шкалирования

Полученное нами пространство отражает уровень близости эмоциональных переживаний между собой. То есть если дистанция между двумя переживаниями небольшая, то студенты часто испытывают и то, и другое переживание. Наоборот, чем больше дистанция между переживаниями, тем более они несовместимы.

На Рисунке 3 мы отметили пунктирными линиями три области.

Выделена область страданий и конфликтов. Эти эмоциональные переживания тесно связаны между собой и максимально противоположны спектру позитивных переживаний, центральная область которого также была указана.

На пространстве многомерного шкалирования была дополнительно отмечена и область эмоций, близких художественному творчеству, – «Обостренное восприятие красоты мира, природы, прекрасного мгновения» (красота). Эта область расположена между областью страданий и областью легкости, других позитивных переживаний. На нашей карте, полученной методом многомерного шкалирования, восприятие красоты, находясь ближе всех других позитивных переживаний к области страдания, точно определяет одну из важнейших функций искусства – выводить человека из сферы негативных эмоций, настраивая на гармонию, вдохновение.

В этом контексте интерес вызывают исследования В. Л. Райкова (1999). В его подходе методом пробуждения вдохновения стало погружение в сферу искусства через созерцание картин, музыкальных произведений. Дух творчества, запечатленный в артефактах, отчетливо воздействовал на участвующих в экспериментах студентов. Все испытуемые ощущали после прослушивания и просмотра специальных композиций подъем активности, хорошее самочувствие, прилив энергии, улучшение трудоспособности. Они часто сообщали, что стали воспринимать мир более ярко, целостно. Настроение было приподнятое, хотелось работать, мыслить, созидать. На эффекты прослушивания музыкальных произведений в контексте потоковых состояний и пиковых переживаний указывают и другие авторы (Groarke, Hogan, 2020).

Метод многомерного шкалирования позволяет сделать и другие выводы. Структура расположения изучаемых переживаний в найденном метрическом пространстве позволяет уточнить смысл образующих его осей (размерностей). Горизонтальная ось (размерность 1) определяется поляризацией «позитивные переживания / страдание». Вертикальная ось (размерность 2) представлена полярностью переживаний «созерцание/действие». Действительно, если присмотреться к двумерному пространству на Рисунке 3, то снизу расположены переживания, которые имеют общий смысл «созерцание, недеяние». В верхней части находятся переживания, соотносимые с «активной концентрацией на цели, действии».

Переживания «Ощущение легкости, парения» (12 – легкость), «Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете» (2 – растворение), «Глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих» (4 – значимость), «Чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром» (5 – единство), «Чувство любви ко всему существующему, всей жизни» (3 – любовь) расположены в самом центре области позитивных переживаний. На эти переживания стоит обратить особое внимание, как на наиболее тесно связанные с состоянием вдохновения.

В самом деле, чувство полного вовлечения, растворения в действии М. Чиксентмихайи (2016) использовал как индикатор для диагностики потоковых состояний.

Переживание легкости также отмечается как характерная черта продуктивных состояний у многих авторов. Рассмотрим результаты исследований А. Маслоу (1997), то, как он описывает особые моменты в жизни людей – пиковые переживания, когда достигается максимум здоровья и работоспособности. «Непринужденность, легкость... у человека появляется осязаемая грациозность во время этого беспрепятственного, легкого, не требующего усилий идеального функционирования» (с. 138).

Легкость – не только ощущение. С этим переживанием соединяется группа архетипических смыслов. Легкость связана с символикой полета, освобождением духа от ограничений, доступом к сверхчеловеческому состоянию. Легкость соотносится с творческим примирением противоположностей, с целостностью, единством, которое создается в таком синтезе. Поэтому современный философ Р. Дальке (2008) предполагает, что «пережить состояние, похожее на чувство единства, почувствовать не обремененную ничем легкость парения – вот что является главным в достижении цели» (с. 37).

Другие переживания выделенной нами области не менее известны. Так, исследования К. Андреас и Т. Андреас (1999) показали, что все желаемые человеком идеальные чувства можно свести к пяти базовым или сущностным состояниям. Три из этих сущностных состояний (единство, любовь, значимость) оказались в самом центре группы позитивных переживаний на нашей карте, полученной методом многомерного шкалирования. К. Андреас и Т. Андреас пишут о сущностном состоянии единства как об ощущении, растворяющем все границы в человеке и между людьми, соединенном с эйфорией – цели многих мистических практик. Переживание единства было выделено философом Э. Фроммом (2007) в качестве глубинной основы мотивации. Не менее важны переживания любви, ощущения своей значимости в этом мире, глубокого одобрения себя самих. В этом смысле результаты позволяют соотнести выделенную нами область переживаний с истинным центром мотивации человека, с его глубинным ядром. Очевидно, существует своеобразный эмоциональный «рай» – позитивные переживания, сопряженные с вдохновением, – и достаточно далеко от них область страданий и конфликтов. Некоторые студенты «живут вблизи», можно сказать, позитивного полюса эмоций. Для них позитивные переживания более доступны (как переживания, связанные с продуктивными действиями, – сосредоточенность, ясность целей, так и духовного плана – переживания красоты, любви, единства с миром).

Выделенная область переживаний (12 – легкость, 2 – растворение, 4 – значимость, 5 – единство, 3 – любовь) на Рисунке 3 представляется особенно важной в развитии потенциала человека. Здесь находится чувство

легкости, растворения в деле, глубокое чувство своей значимости, единства. Все эти переживания тесно переплетены между собой, объединены в единую комплексную структуру, сопряженную с состоянием вдохновения.

Полученные результаты представляются значимыми в контексте проблематики структуры позитивных переживаний. Так, А. Маслоу в свое время ввел понятие пиковых переживаний как идеальных состояний человека и обозначил актуальную проблематику их изучения. Во-первых, эти переживания играют особую роль в развитии личности. А. Маслоу считал, что пиковые переживания проявляют лучшие стороны индивида, являются как целью, так и средством самоактуализации. Поэтому, согласно А. Маслоу, задача обучения – помогать людям испытывать такие переживания как можно чаще. Во-вторых, А. Маслоу (1997) сформулировал гипотезу о существовании идеального композитного синдрома пиковых переживаний, что предполагает целостность всех его характеристик, когда «отдельные характеристики отнюдь не являются отдельными, а переплетаются друг с другом» и представляют один феномен (с. 138). В этом смысле полученные нами результаты подтверждают предположение А. Маслоу о существовании единого комплекса взаимосвязанных переживаний – своеобразных граней одного идеального состояния. В нашей работе показана возможность изучать эту проблематику, опираясь на методы многомерной статистики.

Например, появляется возможность отделить чувство азарта, «адреналина в крови» от более глубокого переживания «полного вовлечения, растворения в деятельности». Часто молодые люди считают их идентичными друг другу. В то же время, согласно результатам нашего исследования, между этими переживаниями есть существенная разница. Так, первое находится достаточно далеко от центра, ядра группы позитивных переживаний, сопряженных с вдохновением. Наоборот, второе составляет одно из ключевых переживаний самого этого центра.

Использование метода многомерного шкалирования в перспективе, как представляется, позволит создать более подробные и детальные «карты» эмоций, переживаний и ощущений, сопряженных с творческой деятельностью и вдохновением.

Таким образом, в нашем исследовании показана возможность использовать метод многомерного шкалирования для изучения структуры взаимосвязей между эмоциональными переживаниями студентов. При этом определены смысловые значения размерностей пространства, полученного в ходе процедуры многомерного шкалирования. Анализ этого пространства позволил выявить взаимосвязанную структуру эмоциональных переживаний студентов, сопряженную с состоянием вдохновения. Важно отметить, что в эту структуру, согласно полученным результатам, включены как «операциональные» переживания, так и переживания «духовного» характера.

#### **Уровень проявления отдельных черт, присущих состоянию вдохновения в творческой деятельности студентов вуза**

В исследовании была сделана попытка оценить уровень проявления, выраженности отдельных характерных черт состояния вдохновения в творческой деятельности студентов. Так, Р. М. Грановская (2006, с. 249) связывает творческую активность с обретением особых состояний сознания. При этом она отмечает, что эффекты, сопровождающие подобные мгновения, во многом сходны. Среди них она отмечает: расширение и изменение восприятия, ощущение блаженства, огромного запаса энергии и активности, синестезию, расширение внимания, исчезновение внутренних конфликтов. Отдельные составляющие состояний, близких к вдохновению, выделялись и другими авторами (Маслоу, 1997; Чиксентмихайи, 2016; Гиллиген, 2014; Стивен, Уилл, 2019; Ковалева, Квитчастый, Анисимов, 2020; Артамонова, 2020; Керман, 2021; Тропина, 2019).

На основании работ А. Маслоу (1997), М. Чиксентмихайи (2016), Р. М. Грановской (2006) для изучения отдельных граней состояния вдохновения в творческой деятельности студентов был разработан ряд индикаторов («Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете», «Ощущение реальности возникающих образов», «Ощущение согласия с людьми, природой, всем миром», «Лучшее понимание себя и других», «Возникает синестезия – краски могут звучать, звуки ощущаться», «После выхода из состояния творчества чувствуете себя как бы заново рожденным»).

С целью выявить, какие выделенные черты вдохновения были проявлены в опыте творческой деятельности студентов, респондентам предлагалось ответить на вопрос: «Насколько Вы согласны, что в момент вдохновенного творчества у Вас возникали следующие чувства, переживания?». Степень согласия с каждым из признаков состояния вдохновения оценивалась респондентами по пятибалльной шкале: «да», «больше да», «и да, и нет», «больше нет», «нет». Результаты исследования представлены в Таблице 1.

**Таблица 1.** Распределение ответов студентов на вопрос «Насколько Вы согласны, что в момент вдохновенного творчества у Вас возникали следующие чувства, переживания?» (указаны проценты от всей выборки)

Переживание	Нет	Больше нет	И да, и нет	Больше да	Да
Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете	2	4	10	41	43
Ощущение реальности возникающих образов	5	5	26	40	24
Ощущение согласия с людьми, природой, всем миром	8	10	35	27	20
Лучшее понимание себя и других	5	6	28	36	25
Возникает синестезия – краски могут звучать, звуки ощущаться	10	14	28	27	21
После выхода из состояния творчества чувствуете себя как бы заново рожденным	13	9	32	24	22

Как показали результаты опроса, наиболее часто студенты указывают на переживание «Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете». Достаточно часто отмечаются «Ощущение реальности возникающих образов», «Возникает синестезия – краски могут звучать, звуки ощущаться».

Корреляционный анализ (по Спирмену) показал наличие комплексной структуры взаимосвязей между всеми рассматриваемыми индикаторами. Коэффициенты корреляции находятся в диапазоне значений от 0,3 до 0,6. Так, «Чувство полного вовлечения, растворенности в том, что Вы делаете» наиболее тесно связано с такими индикаторами, как «Ощущение реальности возникающих образов» (коэффициент корреляции составляет 0,46), «Возникает синестезия – краски могут звучать, звуки ощущаться» (коэффициент корреляции составляет 0,41).

Достаточно сильные интеркорреляции изучаемых индикаторов позволили разработать индекс степени выраженности характеристик вдохновения в творческой деятельности студентов (ИСВВ). Этот индекс определялся простым суммированием набранных баллов по всем шести используемым индикаторам, приведенным в Таблице 1. Оценка качества индекса степени выраженности характеристик вдохновения в творческой деятельности студентов (ИСВВ) по критерию альфа Кронбаха (0,78) показала высокий уровень его надежности. Распределение значений индекса ИСВВ среди респондентов соответствует нормальному.

В ходе анализа были установлены статистически значимые взаимосвязи между уровнем выраженности характеристик вдохновения в творческой деятельности и позитивными эмоциональными переживаниями студентов. Наиболее сильная взаимосвязь обнаруживается с переживанием «Ощущение легкости, парения» (коэффициент корреляции составляет 0,45). Чуть меньше – с переживаниями «Обостренное восприятие красоты мира, природы» (0,34), «Чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром» (0,31), «Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете» (0,29).

Значимые взаимосвязи степени выраженности характеристик вдохновения в творческой деятельности студентов наблюдаются и с такими важными для личности переживаниями, как «Глубокое чувство собственной значимости, ощущение одобрения Вас самих» (0,22), «Чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами» (0,21), «Ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией» (0,21).

Степень выраженности характеристик вдохновения отрицательно коррелирует с негативными переживаниями студентов: «Чувство внутренней боли, страдания от несправедливости мира» (-0,09), «Чувство внутреннего противоречия, неразрешимого внутреннего конфликта» (-0,15).

Таким образом, в ходе исследования были выявлены характерные признаки состояния вдохновения в творческой деятельности студентов. Сконструирован индекс степени выраженности характеристик вдохновения в творческой деятельности студентов (ИСВВ). Оценка по критерию альфа Кронбаха показала высокий уровень надежности этого индекса. Установлены значимые взаимосвязи между степенью выраженности характеристик состояния вдохновения в творчестве и позитивными эмоциональными переживаниями студентов.

#### ***Творческая деятельность студентов вуза и эмоциональные переживания, сопряженные с вдохновением***

В исследовании была изучена взаимосвязь: увлечение видами творчества и присутствие в жизни студентов определенных эмоциональных переживаний, сопряженных с вдохновением.

Для анализа направленности творческой деятельности студентов использовался вопрос «Какие виды творчества Вам наиболее близки?» с вариантами ответов «безразличен», «когда-то увлекался», «проявляю интерес», «это мое серьезное увлечение», «это моя судьба». Студентам предлагалось сопоставить свои увлечения с шестью предложенными видами творческой деятельности: научные исследования, техническое изобретательство, искусство, предпринимательская деятельность, социальная проектная деятельность, работа с людьми. Результаты опроса представлены в Таблице 2. В ячейках таблицы указаны в процентах доли соответствующих групп студентов по отношению ко всей выборке.

**Таблица 2.** Распределение ответов студентов на вопрос «Какие виды творчества Вам наиболее близки?» (%)

Виды творческой деятельности	Безразличен	Когда-то увлекался	Проявляю интерес	Это мое серьезное увлечение	Это моя судьба
1. Научные исследования	29	19	41	8	3
2. Техническое изобретательство	51	15	27	6	1
3. Искусство	14	15	47	15	9
4. Предпринимательская деятельность	35	8	38	9	10
5. Социальная проектная деятельность	38	15	34	8	5
6. Работа с людьми	18	10	35	20	17

Корреляционный анализ позволил обнаружить значимые взаимосвязи между увлечением студентами различными направлениями творчества и выраженностью характеристик вдохновения (ИСВВ), позитивными эмоциональными переживаниями (Таблица 3).

В целом корреляционный анализ показал присутствие значимых связей между творчеством студентов и эмоциональными переживаниями, сопряженными с вдохновением. Необходимо отметить, что величина полученных коэффициентов корреляции не отражает в полной мере (преуменьшает) величину реальных взаимосвязей. Поскольку каждое направление творчества сопряжено со всеми изучаемыми переживаниями, то эти направления как бы взаимно маскируют друг друга при расчете корреляций. В силу этого достаточно трудно отделить влияние конкретного направления творчества от других. В то же время полученные данные могут быть использованы для сравнительных оценок. Каждый вид творческой деятельности оказался больше

связан с определенным спектром переживаний. Так, «Ощущение легкости, парения» больше связано с искусством, работой с людьми; «Глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих» – с научными исследованиями, работой с людьми, предпринимательством; «Вовлечение в деятельность, растворение в ней» – с научными исследованиями, техническим изобретательством, социально-проектной деятельностью.

**Таблица 3.** Коэффициенты корреляции между степенью увлеченности студентов различными направлениями творчества и индексом выраженности вдохновения (ИСВВ), позитивными эмоциональными переживаниями

	Искусство	Научные исследования	Техническое изобретательство	Предпринимательство	Социальная проектная деятельность	Работа с людьми
Индекс степени выраженности характеристик вдохновения (ИСВВ)	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>0,14</b>	-0,02	0,11	0,11
Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете	0,12	<b>0,22</b>	<b>0,18</b>	0,10	<b>0,19</b>	-0,01
Чувство любви ко всему существующему, всей жизни	<b>0,15</b>	0,02	-0,05	0,06	<b>0,16</b>	<b>0,23</b>
Глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих	<b>0,17</b>	0,06	0,01	<b>0,16</b>	0,15	<b>0,18</b>
Чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром	<b>0,18</b>	0,10	0,10	0,11	<b>0,32</b>	<b>0,16</b>
Чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами	<b>0,26</b>	<b>0,22</b>	0,14	0,20	<b>0,23</b>	0,21
Обостренное восприятие красоты мира, природы, «прекрасного мгновения»	<b>0,18</b>	<b>0,10</b>	0,02	-0,05	<b>0,17</b>	0,07
Чувство полного погружения в работу, не требующее специальных усилий	0,07	<b>0,17</b>	0,04	-0,07	0,03	0,04
Ощущение легкости, парения	<b>0,27</b>	-0,03	0,02	0,11	0,11	<b>0,22</b>

Дополнительно нами оценивалась связь между степенью выраженности характеристик вдохновения (ИСВВ) и направлениями творческой деятельности студентов. Корреляционный анализ показал, что черты вдохновения в большей мере проявлены, когда студенты увлечены искусством, научным и техническим творчеством.

#### **Смысловые ассоциации студентов вуза, связанные с вдохновением**

Для анализа представлений студентов о вдохновении была использована методика комплексного анализа смысловых ассоциаций (Стариков, 2013). Студентам было предложено оценить по семибалльной шкале (где 1 – «не ассоциируется», 7 – «характеристика абсолютно подходит»), насколько вдохновение ассоциируется с каждым предложенным смысловым значением. Результаты анализа представлены в Таблице 4.

**Таблица 4.** Степень ассоциирования студентами вдохновения с отдельными смысловыми категориями (представлены средние значения по выборке)

Самовыражение	5,8	Любовь	4,8
Успешность	5,7	Красота	4,8
Воображение	5,6	Добро	4,7
Интеллект	5,6	Духовность	4,5
Эмоции	5,5	Здоровье	4,5
Оригинальность	5,5	Игра	4,3
Импровизация	5,2	Риск	4,2
Гармония	5,0	Мир	4,2
Искусство	5,0	Волшебство	4,0
Легкость	5,0	Природа	3,9
Душа	5,0	Сущность	3,6
Ценность	4,9	Бог	3,5

В большей мере студенты соотносят вдохновение с самовыражением (5,8), успешностью (5,7), воображением (5,6), интеллектом (5,6), эмоциями (5,5), оригинальностью (5,5), импровизацией (5,2). По всей видимости, спектр ассоциаций свидетельствует о важной роли вдохновения в представлении студентов (успешность, самовыражение, оригинальность). Результаты указывают и на синтетический смысловой характер вдохновения, который неявно представлен в ассоциациях. Оно как бы интегрирует в себе значимые противоположности: с одной стороны, чувственную сферу (эмоции), с другой – интеллектуальную (интеллект). Эстетическая сфера (гармония, искусство, красота) объединяется в ассоциативном ряду с духовно-нравственной (душа, ценность, любовь, добро, духовность).

Представляется значимым, что студенты склонны связывать вдохновение больше со здоровьем, игрой, чем с болезненными отклонениями от нормы. В то же время в ассоциациях присутствует и соотношение с определенной степенью риска. В контексте обсуждения спектра ассоциаций, связанных с вдохновением, уместно упомянуть, что, согласно современным исследованиям, основными гормонами, сопряженными с состоянием вдохновения, являются эндорфины. Этот набор гормонов отвечает за ощущение легкости, позитивные эмоции, активацию воображения, интеллекта, усиление восстановительных и регуляторных функций организма, лимитирование стрессовых реакций (Григорьева, 2014; Меерсон, Пшенникова, 1988; Скутин, 2020). По всей видимости, эти связи, соединенные в известном архетипе «смерть – возрождение», латентно отражаются и в структуре ассоциаций студентов, полученных в нашем исследовании.

Еще полтора века назад вдохновение отождествлялось с волей разнообразных нематериальных сил. В то же время современные студенты не склонны связывать это состояние с религиозными, мистическими смыслами (Бог, сущность, волшебство).

Таким образом, в нашем исследовании была предпринята попытка количественно изучить представления студентов о вдохновении методом комплексного анализа смысловых ассоциаций. Показано, что вдохновение синтетически объединяет в себе группу важных для студентов смыслов (успешность, самовыражение, оригинальность, воображение, интеллект, красота, душа).

## Заключение

Обобщим и систематизируем результаты исследования:

1. Показана возможность применения метода многомерного шкалирования для изучения структуры эмоциональных переживаний студентов, сопряженных с вдохновением. Процедура многомерного шкалирования, являясь достаточно простым инструментом многомерной статистики, реализованной в пакетах программ прикладной статистики Statistica, SPSS, может быть рекомендована для анализа сложных системных взаимоотношений. В нашем случае удалось определить смысловые значения размерностей пространства, полученного многомерным шкалированием, для эмоциональных переживаний студентов. Одна ось этого пространства задана поляризацией позитивные/негативные переживания. Другая ось – покой, созерцание / действие, активность. Представляет интерес тот факт, что группа эмоциональных переживаний студентов, сопряженных с состоянием вдохновения, занимает центральную позицию по оси покой, созерцание / действие, активность, как бы интегрируя эти противоположности, что соответствует традиционной восточной концепции У-вэй (деяние в недеянии), современным подходам к обучению особым продуктивным состояниям. Результаты многомерного шкалирования показали тесную взаимосвязь переживаний духовной природы (единство, любовь, значимость) и операциональной (вовлечение, растворение в деле).

2. Изучены отдельные характерные признаки проявления вдохновения в творческой деятельности студентов. Анализ структуры взаимосвязей показал возможность разработки индекса степени выраженности характеристик вдохновения (ИСВВ), что увеличивает надежность измерений, их обоснованность и точность.

3. Установлено существование положительных взаимосвязей между увлеченностью студентов различными направлениями творчества, эмоциональными переживаниями, сопряженными с вдохновением, степенью выраженности характеристик вдохновения в творческой деятельности.

4. Методом комплексного анализа смысловых ассоциаций предпринята попытка исследовать представления студентов вуза о вдохновении. Выявленные ассоциации указывают на синтетический характер образа вдохновения в сознании студентов, который соединяет в себе прагматические (успешность), чувственные (эмоции), интеллектуальные (интеллект) и духовно-нравственные (душа, ценность, любовь, добро, духовность) аспекты.

Перспектива дальнейшего исследования проблемы видится в расширении спектра изучаемых эмоциональных переживаний с использованием метода многомерного шкалирования, что позволит со временем создать более подробные и детальные «карты» эмоций, переживаний, ощущений, ассоциативных смыслов, сопряженных с творческой деятельностью и вдохновением. Будет целесообразно соотнести эти «карты» с соответствующими психотехническими навыками и компетенциями студентов вузов.

## Источники | References

1. Андреас К., Андреас Т. Сущностная трансформация. Воронеж: МОДЭК, 1999.
2. Артамонова В. В. Феномен потокового состояния в мотивации пользователей компьютерных игр // Социодинамика. 2020. № 2.
3. Бенсон Г., Проктор У. Как стать гением. М.: Эксмо, 2004.
4. Водяха С. А., Водяха Ю. В. Состояние вовлеченности в поток и внутренняя мотивация как детерминанты успешности создания виртуальной образовательной среды // Педагогическое образование в России. 2013. № 4.
5. Гиллиген С. Генеративный транс: опыт творческого потока. М.: Психотерапия, 2014.
6. Грановская Р. М. Творчество и конфликт в зеркале психологии. СПб.: Речь, 2006.
7. Григорьева О. В. Психофизиология состояния успеха // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2014. № 4 (9).
8. Дальке Р. Легкость парения. Как научиться жить легко, избавившись от неудач, проблем и болезней. СПб.: Весь, 2008.

9. Керман Т. А. Состояние вдохновения у старшеклассников разных профилей обучения // *Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: мат. Междунар. науч.-практ. конф.* Ростов н/Д, 2021. Вып. 9.
10. Ковалева А. В., Квитчастый А. В., Анисимов В. Н. Психофизиологические показатели потокового состояния (Flow-state) // *Человек. Спорт. Медицина.* 2020. Т. 20. № 2.
11. Козлов В. В. Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: Ин-т психотерапии, 2005.
12. Маслоу А. Психология бытия. М.: Рефл-бук, 1997.
13. Меерсон Ф. З., Пшенникова М. Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам. М.: Медицина, 1988.
14. Митина О. В., Можаровский И. Л., Мирсаидов М. М., Бондаренко А. С. Переживания в деятельности и их зависимость от вида деятельности // *Организационная психология.* 2020. Т. 10. № 1.
15. Райков В. Л. Биоэволюция и совершенствование человека. М.: Грааль, 1999.
16. Скутин А. В. Биохимия процессов радости (смеха) и депрессии, взаимосвязь с физической нагрузкой и спортом (обзор литературы) // *Актуальные проблемы спортивной подготовки, оздоровительной культуры, рекреации и туризма, адаптивная физическая культура и медицинская реабилитация: инновации и перспективы развития: мат. Всеросс. науч.-практ. конф., посвящ. 50-летию УралГУФ.* Челябинск, 2020.
17. Стариков П. А. Методика комплексного анализа смысловых ассоциаций в изучении «креативного этоса» современной студенческой молодежи // *Образование и наука.* 2013. № 7.
18. Стивен К., Уилл Дж. Похищая огонь. Как поток и другие измененные состояния сознания помогают решать сложные задачи. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019.
19. Тропина А. А. Эмоциональные состояния как источник внутренней мотивации творческой деятельности личности // *Социокультурные проблемы современного человека: сб. мат. VI Междунар. науч.-практ. конф.* Новосибирск, 2019.
20. Фромм Э. *Анатомия человеческой деструктивности.* М.: АСТ, 2007.
21. Хабилова Т. Г. Мотивация студентов к процессу обучения: ВПУИЗ (вдохновение, польза, успех, интерес, внимательность) как модель академической мотивации // *Вестник Казанского технологического университета.* 2012. № 17.
22. Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания: практ. пособие. М.: Альпина нон-фикшн, 2016.
23. Ярлес Э. Терапевтическая сила пиковых переживаний: воплощение старой идеи Маслоу // *Телесная психотерапия. Бодинамика / ред.-сост. В. Б. Березкина-Орлова.* М.: АСТ, 2010.
24. Boniface M. R. Towards an Understanding of Flow and Other Positive Experience Phenomena within Outdoor and Adventurous Activities // *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning.* 2007. № 1.
25. Burns G. *Satisfaction: The Science of Finding True Fulfillment.* N. Y.: Henry Holt, 2005.
26. Groarke J. M., Hogan M. J. The Eudaimonic Functions of Music Listening Scale: An Instrument to Measure Transcendence, Flow and Peak Experience in Music // *Frontiers in Psychology.* 2020. Vol. 11.
27. Hoffman E., Jiang S., Wang Y. Travel as a Catalyst of Peak Experiences among Young Chinese Adults // *Journal of Humanistic Psychology.* 2020. Vol. 61.
28. Keller J., Bless H. Flow and Regulatory Compatibility: An Experimental Approach to Flow Model of Intrinsic Motivation // *Personality and Social Psychology Bulletin.* 2008. Vol. 34.
29. Parasuraman R. *The Attentive Brain.* Cambridge: A Brandford Book, 2000.
30. Raettig T., Weger U. Learning as a Shared Peak Experience: Interactive Flow in Higher Education // *International Journal of Applied Positive Psychology.* 2018. Vol. 2 (1-3).
31. Yair G. Key Educational Experiences and Self-Discovery in Higher Education // *Teaching and Teacher Education.* 2008. Vol. 24.

#### Информация об авторах | Author information



**Стариков Павел Анатольевич<sup>1</sup>**, к. филос. н., доц.

<sup>1</sup> Сибирский федеральный университет, г. Красноярск



**Starikov Pavel Anatolievich<sup>1</sup>**, PhD

<sup>1</sup> Siberian Federal University, Krasnoyarsk

<sup>1</sup> [kriprikrit@yandex.ru](mailto:kriprikrit@yandex.ru)

#### Информация о статье | About this article

Дата поступления рукописи (received): 03.03.2022; опубликовано (published): 29.04.2022.

**Ключевые слова (keywords):** инструментарий педагогического исследования; творческая деятельность; студенты вуза; вдохновение; эмоциональные переживания; многомерное шкалирование; pedagogical research tools; creative activities; university students; inspiration; emotional experiences; multidimensional scaling.