

ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВИНИКНЕННЯ ТВОРЧОЇ КРИЗИ

В сучасному світі неабияк важливо виявляти творчий, креативний підхід у своїй роботі, вирішенні поставлених задач, створенні нових продуктів. Проте, люди часто зіштовхуються з творчою кризою, яка може стати справжньою завадою на шляху до успіху. Це стан, який може тривати від кількох днів до багаторічної нездатності продукувати нові ідеї, і це стає справжньою проблемою, особливо коли творчість є джерелом доходу, також чинить великий вплив на психологічний стан.

Творча криза траплялася у багатьох видатних митців. Одним із перших це явище описав у 1947 році психоаналітик Едмунд Берглер. Подальші дослідження проводилися в 70-80 роках минулого століття, здебільшого були направлені на дослідження цього стану у письменників.

Творча криза, як і інші кризові стани, може проявлятися на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях.

На когнітивному рівні простежується відсутність нових ідей, неможливість адекватно оцінювати результати своєї роботи. Особа впадає, в так званий, мисленневий ступор. На емоційному рівні людина відчуває спустошеність, апатію, втрату віри в себе. Поведінкові прояви виражаються у пошуку нових видів діяльності, може з'являтися роздратування, метушливість.

Необхідним фактором успішного виходу з цього стану, є усвідомлення творчої кризи як природного етапу розвитку особистості. Це допоможе пережити цей період без надмірних негативних переживань.

Для того, щоб знайти методи виходу з творчої кризи, необхідно знати психологічні чинники її виникнення. Нами були виділені чинники, які, на нашу думку, найбільш впливають на появу цього стану.

Однією з найбільш поширених причин є перевтома. Адже нерідко люди поринаючи в творчий процес, забувають про відпочинок, або ж працюють без упину, бо переживають, що їх покине натхнення. Але такий підхід до справи заганяє їх в глухий кут, призводячи до втрати енергії, а часом до більш складних новоутворень, таких як апатія та депресія. Адже зазвичай надмірне перенавантаження викликає не лише фізичну втому, а й емоційну, через перебування в постійному напруженні.

Ще однією причиною ми вважаємо дисбаланс в особистому житті. Наш мозок не здатний продукувати нові ідеї, коли в житті відбуваються певні події, які вибивають нас з колії, так як в цей час він зайнятий

адаптацією до нової життєвої ситуації. Ми не можемо відділитися від повсякденних негараздів, тож вимушені їх пережити, і відчувати їхні впливи. До того ж, зазвичай, творчі люди достатньо вразливі, тому дуже глибоко проникаються деякими труднощами.

Досить вагому роль відіграє ментальний бар'єр, тоді коли старий спосіб мислення вже не працює. У творчості постійно необхідно шукати нові підходи, розвивати свої мисленнєві функції, долати певні обмеження. Такий же ефект можуть мати застарілі звички та ритуали під час творчого процесу.

Криза може настати на початку роботи над новим великим проектом. Може виникати страх через масштабність роботи, велику кількість варіантів втілення проекту, або ж установлені терміни виконання заганняють в глухий кут.

Як бачимо, існує безліч факторів виникнення творчої кризи. Проте проявивши цілеспрямованість, наполегливість, прийнявши складність творчого процесу, можна полегшити протікання цього явища.

Отож, творча криза, як і інші варіанти особистісних криз, викликають необхідність у здійсненні значних внутрішніх змін, змушують переосмислити своє відношення до навколишнього світу, часто стають поворотним моментом у житті людини. Зрештою, якщо навчитися усвідомлювати чому виникає цей стан, вміти його долати, організувати «правильну» творчу кризу, то її можна перетворити на ресурсний стан, в результаті якого відбудеться перезавантаження і перехід на якісно новий рівень усвідомлення та діяльності.

*Науковий керівник: Хоменко-Семенова Л.О.,
кандидат педагогічних наук*