

УДК 159.923.2

Уляна Винницька

## ІМПРОВІЗАЦІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ

У статті висвітлюються психологічні грані феномену творчості, засобом розвитку якої є імпровізація. Остання є індикатором спонтанності, необхідної для творчого самовираження, й активується в процесі танцювальної психотерапії.

**Ключові слова:** творчість, творча особистість, креативність, спонтанність, імпровізація, танцювальна психотерапія.

**Постановка проблеми.** Питання творчості стало в наші дні настільки актуальним, що його цілком реально можна віднести до проблем сторіччя. Проблема творчості не тільки не стає застарілою, але виявляє зростаючу актуальність як для теоретичного осмислення, так і для практичної розробки. На порядку денному дедалі гучніше і завжди поновому лунають питання розвитку творчої особистості, розкриття творчих здібностей та творчого потенціалу в повсякденному і в професійному житті індивіда.

Сучасна вітчизняна та зарубіжна психологічна теорія й практика вивчені ідеями й різноманітними підходами до розкриття психологічних характеристик креативності. Сучасна психологічна теорія оперує фундаментальними положеннями про психологічні аспекти творчості (Л.С. Виготський, А.Л. Галін, Дж. Гілфорд, П.Ф. Кравчук, Н.Ю Хрящова, П.К. Енгельмеєр, Дж. Гілфорд, Б. Гізелі, В.О. Моляко, Я.О. Пономарьов, П. Торренс, В.М. Дружинін та ін.).

Водночас, незважаючи на широке поле науково обґрунтованих поглядів, на сьогодні не існує достатньо узгодженої позиції щодо розуміння творчого процесу, його природи, механізмів та етапів. Відтак, як зазначає П.К. Енгельмейєр „теорія творчості до сих пір є немовлям...” (цит. за: [13, с. 7]). Феномен творчості тривалий час не можна було зафіксувати в рамках точного психологічного експерименту, тому що реальна життєва ситуація не вкладається в ці рамки, завжди обмежені заданою діяльністю та заданою метою. Дотепер залишається мало зрозумілим, що, власне, необхідно вивчати в цьому багатофакторному феномені, який називається творчістю і є "настільки важливим для людського мислення, настільки необхідним для еволюції людини, настільки дорожчим майже для кожної людини й у той же час настільки невловимим" [7, с. 9].

У сучасних умовах виглядає надзвичайно важливим узагальнення, обґрунтування і подальше дослідження комплексу проблем, пов'язаних з розумінням специфіки самої творчості, природи, сутності і структури творчого потенціалу людини – цілісного феномена, що зумовлює активне ставлення суб'єкта до світу і самого себе.

**Метою статті** є спроба наблизитися до осмислення тих чинників, які слугують розкриттю творчої особистості в контексті терапії творчим самовираженням засобами танцювально-рухової психології.

**Виклад основного матеріалу.**

Сучасна наука має у своєму арсеналі чималу плеяду науковців: психологів, педагогів і практиків, які займалися проблемою творчості у всіх її проявах (К.О. Абульханова-Славська, В.І. Андрєєв, Ю.К. Бабанський, П.П. Блонський, Т.Г. Браже, Л.С. Виготський, В.І. Загв'язинський та ін.). Аналіз їхніх досліджень дозволяє розглядати творчість як багатоаспектну педагогічну категорію. Значний внесок у вивчення цього питання зробили такі видатні філософи, як Платон, І. Кант, Ф.В. Шеллінг, Гегель, Шопенгауер, Т. Манн та інші. Вони розглядали творчість як вид духовного прозріння, одкровення, здатне дати абсолютне знання про світ. Питання розвитку творчої особистості вивчалось та продовжує цікавити психологів, серед яких можна відзначити Г.С. Костюка, З.І. Калмикову, В.А. Роменця, Я.А. Пономарьова, В.О. Моляко, В.М. Дружиніна, О.І. Кульчицьку, Т.М. Титаренко, В.В. Клименко. Серед західних психологів вагомий внесок у розуміння творчої природи особистості зробили видатні вчені З.Фройд, К. Юнг, Є.Фромм, Т. Рібо, А. Маслоу, Р. Стернберг, Дж. Гілфорд, Е.де Боно, М.С. Бернштейн та ін.

Учені тлумачать про сутність творчості по-різному. При характеристиці проблеми природи творчості насамперед варто підкреслити давно зафіксоване в літературі розуміння творчості в широкому та вузькому розумінні. Його можна знайти в статті Ф. Батюшкова "Творчість", що увійшла до Енциклопедичного словника Брокгауза та Ефрона, (широкий зміст іменується в ній "прямим", вузький — "загальноприйнятим"): "Творчість — у буквальному значенні — є творенням нового. У такому значенні це слово могло бути застосоване до всіх процесів органічного й неорганічного життя, тому що життя — ряд безперервних змін і все, що обновлюється, й все, що зароджується в природі, є продуктом творчих сил. Але поняття творчості передбачає особисте начало і відповідне йому слово вживається переважно в контексті діяльності людини. "Творчість— діяльність людини, що творить нові матеріальні й духовні цінності, які мають суспільну значущість" (цит. за: [16, с. 15]). У загальноприйнятому значенні творчість — умовний термін для позначення психічного акту, який виражається у втіленні, відтворенні або комбінації даних нашої свідомості, у (відносно) новій формі, в царині відстороненої думки, художньої й практичної діяльності (Т. наукова, Т. поетична, музична, Т. в образотворчих мистецтвах тощо... (Батюшков, 1901)" (цит. за: [16, с. 11]). Творчість у вузькому значенні слова починається там, де перестає бути тільки відповіддю, тільки вирішенням задалегідь поставленого завдання. При цьому вона залишається і вирішенням, і відповіддю, але разом з тим у ній є щось "понад те" — цим і визначається її творчий статус. Творчість у широкому розумінні розглядається як механізм розвитку, як взаємодія, що веде до розвитку; творчість людини — це одна з конкретних форм прояву цього механізму. В

основу підходу до вивчення даної конкретної форми покладений принцип трансформації етапів розвитку явища в структурні рівні його організації й функціональні шаблі подальших розвивальних взаємодій. Творчість полягає не в тій діяльності, кожний етап якої повністю регламентований заздалегідь даними правилами, а в тій, попередня регламентація якої містить у собі певний ступінь невизначеності, у діяльності, що приносить нову інформацію, допускає самоорганізацію.

Розуміння природи творчості, як зазначалося вище, не є однозначним. Так, З. Фройд вважав, що творчість є одним із способів позбавлення індивіда від сексуальної енергії. У цьому випадку відбувається процес сублимації шляхом так званого катарсису. З теоретичними поглядами З. Фрейда не погоджувався Р. Мей, який підтримував підхід К. Юнга, розглядаючи процес творчості як прояв "колективного несвідомого". Природу творчості вчений розумів як екзистенціальну зустріч художника або вченого зі світом, причому світ являє собою сукупність сутнісних взаємозв'язків, в яких перебуває творча людина, і в цій зустрічі зникає дихотомія суб'єкту та об'єкту. К. Роджерс, представник гуманістичної психології, вважав, що творчість є важливою потребою людини реалізувати себе; він переконаний в тім, що творчість є також соціальною потребою. Під творчим процесом К. Роджерс розуміє "створення за допомогою діяльності нового продукту, що постає, з одного боку, із унікальності індивіда, а з іншого — зумовлений матеріалом, подіями, людьми, обставинами життя" (цит. за: [21]). Значний внесок у розробку психологічного механізму теорії творчості зробили відомі вчені: Л.С. Виготський, С.Л. Рубінштейн, О.М. Леонтьєв та ін. Л.С. Виготський визначає її як "інтеграцію, пошук, творче мислення, новаторство" (цит. за: [14, с. 3]). Звертаючись до питання творчої особистості, С.Л. Рубінштейн формулює концепцію психічного як творчо-перетворювальної, а не пасивно-приспосувальницької діяльності. Він розглядає творчість як діяльність, " котра творить щось нове, оригінальне, і при цьому входить не тільки в історію розвитку самого творця, але й в історію розвитку науки, мистецтва тощо.." (цит. за: [16, с. 14]).

Конструктивні підходи до вивчення особистісних передумов творчості містяться у працях В.С. Біблера, Д.Б. Богоявленської, А.Я. Пономарьова. Так, за В.С. Біблером основною передумовою творчості є діалогічність процесу мислення. Д.Б. Богоявленська впроваджує вивчення детермінації інтелектуальної активності людини в соціальний контекст. Я.О. Пономарьов вводить психологічні проблеми творчості в контекст аналізу процесів взаємодії й розвитку (цит. за: [11, с. 72 – 73]).

Творчість – надзвичайно багатогранне поняття. Навіть його життєвий зміст, його життєвий прояв не обмежується тим специфічним значенням, у якому воно відображає окремі події життя людини. Такі ідеї чітко висловлені Б.А. Лезіним (1907), П.К. Енгельмейером (1910), які вбачають у творчості людини одну із фаз розвитку життя. Ця фаза продовжує собою творчість природи: як те, так і інше становить один ряд, який не переривається ніде й ніколи: "Творчість є життя, а життя є тво-

рчість" [16, с. 15 – 16]. Творчість – невід'ємна частина життя, і джерело творчості варто шукати в природі самого життя. Творчість людини – багатогранна... [7, с. 7], вона виступає однією з конкретних форм прояву механізму розвитку.

Поза широкою й неоднорідною феноменологією творчості є очевидним те, що поняття "творчість" у більшості праць розглядається як необхідна умова формування особистості, котра пов'язана з розвитком її творчого мислення, уяви, удосконаленням її професійної майстерності, виявом її неповторної індивідуальності. Як зазначає В.А. Роменець, "творчість – це й самопізнання, це й засіб саморозвитку, це й дивовижне дзеркало, в якому відображаються найтонші намагання й очікування людини, найпотаємніші її думки, вся велич її духу, її неповторного "Я". В акті творення людина отримує здатність досягнути безмежжя власного "Я" і втілити в реальних продуктах життєтворчості" [17, с. 9-16]. Як стверджує А. Маслоу, "творчість – універсальна функція людини, яка веде до всіх форм самовираження" (цит. за: [4, с. 353]). Специфічно людська творчість завжди передбачає творця – суб'єкта творчої діяльності. В.О. Сухомлинський вважає творчістю діяльність, у якій розкривається духовний світ особистості. Він розглядає творчість як своєрідний магніт, що притягує людину до людини, особливий взаємозв'язок між інтелектуальним життям особистості та проявом її сил в активній діяльності (цит. за: [14, с. 4 – 5]).

Творчість постає як специфічна форма діяння людини – її духовне діяння, в якому індивід не тільки досягає навколишній світ, вчиться його організувати, розуміти і певним чином взаємодіяти з ним, а, найголовніше, – особистість досягає власну здатність до подібних взаємодій, а також межі та міру своєї самостійної та індивідуальної сили [20].

Загально визнано, що поза творчістю не існує особистості. Творчість – це сила, яка трансформує, сприяє позитивній самооцінці та забезпечує самопросування індивіда у своєму розвитку. Відтак, за умови регулярного повторення процесу творчості формується творча особистість. Творча особистість характеризується високим рівнем розвитку творчих здібностей, непересічним творчим потенціалом та схильністю до творчої діяльності. Поняття "творча особистість" активно використовувалося Г.С. Альтшуллером, І.М. Верткіним. На думку О.Л. Галіна, творча особистість – це поняття, що позначає сторону життя людини, яка систематично знаходить нові рішення в професійній діяльності та в житті. При цьому людина, наскільки б часто не знаходила творчі рішення, залишається не лише творчою особистістю, а й звичайною людиною. Найбільш істотна прикметна риса творчої особистості – наявність творчої обдарованості, що включає високий рівень креативності, багату уяву, інтелект, розвинене дивергентне мислення (оригінальність, гнучкість, продуктивність тощо...), творчі здібності до різноманітних видів діяльності. Поняття "творча особистість" щодо конкретної людини, очевидно, варто застосовувати з достатньою обережністю. Його використання обґрунтоване лише у випадку повністю сформованої творчої осо-

бистості. Творча особистість вирізняється високою життєвою енергією, працездатністю, концентрацією уваги (здатністю тривалий час утримувати свою увагу на певному об'єкті або проблемі), критичністю мислення, незалежністю думок і оцінок; упевненістю в собі, почуттям власної гідності, високою самооцінкою, сміливістю, відсутністю страху видатися смішною; готовністю до ризику, внутрішньою розкутістю, почуттям гумору, дотепністю [3, с. 132].

А. Маслоу вважає, що найкращий тип людини — це особистість психологічно здорова, самоактуалізована, творча. Така особистість поспішає на допомогу іншим у випадках модернізації виробництва, в умовах швидких змін життя, допомагаючи менш творчим людям пристосуватися до змін. Перераховуючи риси творчої особистості, А. Маслоу фактично доходить висновку про те, що ці властивості проявляються скрізь, чого б людина не торкнулася. Творча особистість має "парадоксальну" поведінку: вільні, спонтанні переживання "від душі". Творчий прояв людини, як зауважує Л.М. Лузіна, — "... становить сутнісну основу індивідуальності" (цит. за: [13, с. 54]).

Б. Мойєрс виявив властивості людей, які характерні творчій особистості та самій природі творчої поведінки. Творчі особистості терпимо ставляться до неоднозначностей, мають здатність не лякатися таємниць і сумнівів, "не дошукуватися з роздратуванням фактів і причин". Їх відрізняє велике бажання створювати з хаосу новий порядок, який задовольнив би їх, а також мужність при спробі організувати такий порядок на власний розсуд. Тому вони часто бувають дратівливими, іноді нестерпними, але завжди оригінальними. Першорядне значення для них має не чужа думка, а власна оцінка. Вони завжди готові "вийти за межі" — піти на ризик, слідувати непротореним шляхом. Творчим особистостям якимось чином вдається зберегти на довгі роки дитяче задивування світом, що дозволяє їм дивитися на речі і явища свіжим поглядом. Вони виходять за загальні рамки та зберігають з віком здатність залишатися поза цими рамками, не втрачаючи орієнтирів. Творча особистість не є особливим типом особистості, однак завжди вирізняється багатством особистісних характеристик, спрямована на творчу діяльність, що проявляється у високій потребі творчості, яка не слабшає, високому інтересі, який домінує над іншими формами спрямованості.

Психологи стверджують, що людина здатна до творчості в усі періоди свого життя і в усіх галузях діяльності, оскільки кожен індивід має творчий потенціал різного рівня, а творчі здібності піддаються вихованню й культивуванню. Погляд на природу творчості як на дарунок природи, якому неможливо навчитися, є помилковим; визнання цього погляду "звільняє кожного від необхідності трудитися над своїм розумом" [1, с. 54]. Вітчизняні та зарубіжні дослідники В. Андреев, А. Бертон, Л. Виготський, Г. Костюк, І. Лернер, А. Маслоу, Ж. Піаже, Я. Понномарьов, Дж. Редфорд, В. Рибалка, С. Рубінштейн та ін. наголошують, що навчання творчості та продуктивному мисленню можливе, воно зумовлене дією механізму переносу, тобто вправлення у творчій діяльнос-

ті в одній галузі може бути перенесене в іншу галузь. Доктор Едвард де Боно, широко відомий в усьому світі як один із провідних авторитетів в галузі навчання творчого мислення, зазначав: "Творчості можна й потрібно вчити. Ті, хто дотримується протилежних поглядів, гальмують розвиток суспільства. Можливо, ми не зможемо зробити кожну людину геніальною, але у світі так багато можливостей для творчості, що кожен може знайти тут своє місце" [1, с. 56].

Творчий процес є експериментальним протягом усього часу. І на кожному етапі це не стільки слідування вже наявним планам і намірам, скільки природний відступ від них та їхній перегляд [19, с. 45]. Оскільки на кожному кроці виникає щось непередбачене самим автором, творчій особистості необхідно миттєво знаходити нові неповторні спонтанні рішення, які виходять за межі шаблонної, стереотипної діяльності. Спонтанність необхідна для того, щоб справлятися з несподіваними ситуаціями, труднощами, які неминуче виникають навіть у найнепередбачуванішій тренінговій ситуації.

Велика заслуга у визначенні спонтанності та креативності як психологічних механізмів розвитку художньої творчості належить Я. Морено. Він розглядає поняття спонтанності не тільки в контексті художньої творчості, але й як умову досягнення творчого стану як такого, "як відповідь різної міри активності на ситуації різної міри новизни" (цит. за [5, с. 23]). У працях Бергсона і Пірсона, на які часто посиляється Морено, концепція спонтанності розглядається як екзистенційний феномен. Вона визначається як вільна, миттєва, первинна відповідь, котра не може бути зміненою. Спонтанне як таке – це похідне від "законів" природи, це "матриця" творчого. Гіпотеза Морено полягає в тому, що локус особистості – це її спонтанність. Зі зникненням спонтанності особистість гине. З ростом спонтанності розвиваються особистісні якості. Якщо можливості спонтанності безмежні, безмежним є потенціал особистості. Одне є функцією іншого [12, с. 15]. Завжди усвідомлюючи теперішнє, ми відправляємося в подорож морем енергії, зберігаючи можливість спонтанної та відкритої реакції на все нове, з чим зустрічаємось [18, с. 205]. Спонтанність посилює сприйнятливість, готовність сприймати новий досвід і все те, що приводить до розширення поведінкового репертуару, а відтак – сприяє внутрішньому зростанню. О. Гіршон розглядає поняття "усвідомленої спонтанності". На його думку, спонтанність вирізняється довірою до себе, своїх почуттів, реакцій, а усвідомленість – рефлексією, неупередженістю, повнотою сприйняття й відсутністю "фільтрів сприйняття". Застосування технік імпровізації дозволяє з'єднувати ці зазвичай протилежні стани й навички, знаходити більшу цілісність і повноту світовідчуження й самовираження [10, с. 142]. Справжня імпровізація – це усвідомлена спонтанність, спонтанність творчого вираження.

У контексті наукових пошуків шляхів оптимізації професійної підготовки психологів розглянемо імпровізацію (спонтанний танок – ці поняття ми будемо використовувати взаємозамінним чином) як джерело

розвитку та посилення спонтанності, креативності, розкриття здібностей до творення. У професійно-творчій діяльності психолога, зокрема психолога-практика, чималу роль відіграє майстерність імпровізатора, – вміння віддатися миті, проживати "тут і тепер" в мінливому потоці подій. Імпровізаційні техніки дозволяють грати з невизначеністю, спонтанність оживляє заняття [18, с. 222].

Термін "Імпровізація" походить від латинського "providere" (передбачати) і буквально означає "непередбачене". Імпровізувати – означає творити несподівано, непередбачено для самого творця. Імпровізація – такий тип творчої діяльності, що розвивається між полюсами відомого й невідомого, які перебувають у різних свідомостях [9]. Слово improvisation (фр.) або improvisazione (італ.) походить від латинського improvisus, що значить — несподіваний. В "Тезаурусі" Роджета відзначені дві найважливіші особливості імпровізації — визначальна роль несподіваних моментів у її виникненні й миттєвість відгуку на зовнішній імпульс [18, с. 174]. Б.М. Рунін розглядає імпровізацію як "першотворчість", як найбезпосереднішу спробу отримати порядок з хаосу, як чисто інтуїтивне самовизначення в хаосі вражень та емоцій, як вільний політ свавільної фантазії. Визначальною ознакою імпровізації є її раптовість. При такому підході феномен, що цікавить нас, розглядається насамперед як творчість без попередньої підготовки. Імпровізація, будучи творчістю "зненацька", може "спровокувати" натхнення й щасливо задати тон усьому подальшому розвитку думки [19, с. 45]. Б.М. Рунін справедливо зауважує, що суть імпровізації полягає в миттєвій реактивності, яка дивним чином скорочує часовий проміжок між "здумом" і "здійсненням". Ця одномоментність народження мети й засобів виявляє ще одну істотну функцію імпровізації, яка є "парадоксом випередження". Адже імпровізація здатна породити "чудесну інверсію", "коли реалізація ніби передреує наміру, коли рука ніби сама веде думку й створене фіксується, підхоплюється й оцінюється автором лише постфактум. "Парадокс випередження" може стати фактором разючих, непередбачених для самого автора відкриттів. Для імпровізаційного самопочуття характерний взаємозв'язок усвідомленого й неусвідомленого, пізнавального й емоційного компонентів, особливе творче самопочуття, що схоже на натхнення. Для нього характерні високий ступінь концентрації уваги, активація підсвідомості, пробудження уяви, інтенсивність асоціативного мислення, зниження самоконтролю. Величезну роль відіграють неусвідомлені процеси психіки: насамперед установка на дію в режимі дефіциту часу, пластична уява й інтуїтивні процеси миттєвої оцінки результату здійсненої дії й передбачення майбутнього. Можна припустити, що властивостями, які забезпечують здатність до імпровізації, будуть такі прояви креативності, як висока енергетика (активність), емоційна збудливість, імпульсивність і динамічність. Таким чином, можна сказати, що імпровізаційне самопочуття опирається на розвинене почуття правди. Особливості цього творчого стану – сила, стійкість, глибина, інтенсивність, тривалість [18, с. 176 – 179].

Імпровізація – це спосіб отримання інформації з зовнішнього світу. Люди, які залюбки імпровізують, мають тенденцію бути більш креативними. Їхня креативність розкривається, як тільки вони перестають концентруватися на докладанні зусиль, розслабляються і позбавляються думок про майбутнє. Відчутна значна сконцентрованість на теперішньому покращує креативність [18, с. 221]. Процес імпровізації для творчої людини стає лабораторією, де формуються нові гіпотези, які потім обробляються свідомістю. Імпровізація дає відповіді на запитання. Як вважає Станіславський, імпровізація активізує несвідомі потенції художника, рятує розум від інертності, а експромти "освіжають, дають життя й безпосередність нашій творчості..." (цит: за [19]). Г.А. Товстоногов писав: "Імпровізація – це політ фантазії, окриленість і натхнення. Імпровізація – це творча розкутість, це воля задуму й воля вираження. Імпровізація – серце й душа мистецтва. Імпровізація – це поезія творчості" (цит: за [6, с. 135-141]). В імпровізації таємниця творчості розкривається найбільш інтимно й спонтанно, як самотворення особистості тут і тепер, зазначає М. Епштейн [9].

Імпровізація – ключ до постійного оновлення [18, с. 171], яке є необхідним для кожної особистості. Вона вимагає зміни мислення, особливого ставлення до свого тіла, до особистої історії, має на меті глибоку внутрішню роботу, вимагає розвитку особистості, індивідуальності. Імпровізація передбачає співтворчість з тілом, визнання однакової значущості попередньо оформлених задумів, досвіду і миттєвих імпульсів. Для імпровізації потрібне чуттєве і "думаюче" тіло, причому спосіб цього мислення кардинально відмінний від традиційного вербального дискурсу. Власне, більшість технік навчання імпровізації побудовані на збільшенні чутливості до сигналів, які ідуть з тіла: його відчуттів, його пам'яті, його тонкого малоусвідомлюваного життя; перетворювати їх в історію, не завжди ясну й просту, але таку, яка володіє змістом і свого роду красою [10, с. 142].

Танцювальна імпровізація – це, в першу чергу, творче вираження. Внутрішні імпульси, стають у певному сенсі "співавторами" імпровізаційного танцю, суттю танцювальної імпровізації. Стосовно поняття імпровізації в танці найчастіше вживаються слова – миттєвість, чуйність, взаємодія, процес і дослідження. Імпровізацію називають "танцем у відповідній дійсності", "спонтанною хореографією", "повним безладом" (messing around), "втілюй, якщо це приходить". Метод танцювальної імпровізації дозволяє отримати особистий досвід творчості на відміну від рутинної імітації. Танцювальна імпровізація передбачає експеримент із рухами, які мають незвичний і неусвідомлений характер. Його результати не заплановані й непередбачувані, що дає можливість для звільнення від жорстких систем знань і звичних моделей поведінки. Будучи вираженням кінетичної суб'єктивності, танець дезорганізує регулярність, рутину й порядок [10, с. 141]. Танцювально-рухова імпровізація використовується як метод особистісного та рухового дослідження. Вона дає можливість зберегти індивідуальність і вступити у взаємодію, краще



зрозуміти взаємозв'язок внутрішнього життя людини і втілити у спонтанному танці. Спонтанний танок дозволяє людині символічно виразити людські можливості, використовуючи природну радість, енергію і ритм, сприяє розвитку усвідомлення, розуміння "Я", з'єднує наші фізичні можливості й енергію з духовними прагненнями і допомагає зберегти контакт із вищими життєвими силами. Він сприяє взаємодії півкуль головного мозку, з'єднуючи інтуїтивне і раціональне [8, с. 12]. У процесі танцю пробуджується творчий потенціал і потенціал до зміни старого способу життя. Це один з найпростіших і дозволених способів "стати іншим", вийти за межі звичних проявів, стати на позицію Творця, "... знайти власний шлях, прорубуючись крізь джунглі життя. Він повинен іти один; повинен вирватися з колективного розуму, з колективної психології" [15, с. 7]. Справжній творець не прагне порушити правила і стереотипи, він просто встановлює свої закони, які можуть не збігатися зі штампами.

**Висновки.** Здатність до імпровізації відіграє важливу роль у розвитку творчої особистості. Дар імпровізації або природну до неї схильність можна й необхідно розвивати. Потрібно свідомо культивувати цю здатність, постійно тренувати творчу уяву, розвивати інтуїцію, вдосконалювати вміння в потрібний момент викликати в собі імпровізаційне самопочуття. Плекати імпровізацію – "внутрішню свободу людини", "гнучкість", "прийняття самостійних рішень і протистояння жорсткості, яких привабливих форм остання би не набувала. Виховання здібності до імпровізації залежить від гнучкості, мобільності самого процесу навчання, оскільки саме креативний простір дає можливість стати творцем. Необхідно випрацьовувати установку на ослаблення контролю й критичного начала, уміння правильно сприймати нові обставини [18, с. 185 – 187], здатність жити "тут і тепер" в мінливому потоці життя.

Рекомендувати методику занять імпровізацією можна лише частково, оскільки кожен повинен виявити ініціативу, фантазію, винахідливість, щоб залучити всіх до імпровізаційної діяльності, оскільки це є першою пробою творчих сил.

За допомогою танцювально-рухових тренінгів з використанням спонтанного танцю, імпровізації ми можемо активізувати творчий потенціал, творчу продуктивність, сприяти подоланню стереотипів, розкрити особистість у багатогранних проявах несподіваного та непередбачуваного творення. Одним з чи не найважливіших завдань інноваційної освіти бачиться нам розвиток цілісної особистості, для якої "творчість стає її еством", "виникає спрага творчості" [15, с. 7].

1. Боно Э. Серьезное творческое мышление / Э. Боно ; [пер.с англ. Д.Я. Онацкая].— Мн.: Попурри, 2005.— 416 с.
2. Галин А.Л. Психологические особенности творческого поведения / А.Л. Галин. – Новосибирск : НГУ, 2001. — 228 с.
3. Горноста́й П.П. Психология личности словарь-справочник / под.ред. П.П. Горноста́я, Т. М Титаренко. – К. : Рута, 2001. – 320 с.
4. Грановская Р. М. Конфликт и творчество в зеркале психологи / Р.М. Грановская. – М. : Генезис, 2002. – 573 с.

5. Гройсман А.Л. Основы психологи художественного творчества: учебное пос. / А.Л. Гройсман. – М. : Когито -Центр, 2003. – 187 с.
6. Долгих Ю.И. Импровизация как средство воспитания творческого самочувствия актеров Самарская государственная академия культуры и искусств // [http://www.acis.vis.ru/8/1/1\\_11/dolgih.htm](http://www.acis.vis.ru/8/1/1_11/dolgih.htm)
7. Эдварде Б.Э. Художник внутри вас / Б.Э. Эдварде ; [пер. с англ.; худ. обл. Б.Г. Клеймо].— Мн. : ООО Попурри, 2000.— 256 с.
8. Эндрюс Т. Магия танца / Т. Эндрюс. – М. : REFL-book, К. : Ваклер, 1996. – 256 с.
9. Эпштейн М. Коллективная импровизация: творчество через общение / Эпштейн М. (Часть 2) // <http://www.topos.ru/article/6530>.
10. Козлов В.В. Интегративная танцевально-двигательная терапия / Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. – [2-е изд.]. – СПб. : Речь, 2006. — 286 с.
11. Миславский Ю.А. Саморегуляция и творческая активность личности / Ю.А. миславский // Вопросы психологии, 1987. – С. 71 – 78. – Режим доступу до журн. : // <http://www.voppsy.ru/authors/MISLAVYA.htm>.
12. Морено Д. Театр спонтанности / Д. Морено. – Красноярск : Фонд ментального здоровья, 1993. – 125 с.
13. Морозов А. В. Креативная педагогика и психология / Морозов А.В., Чернилевский Д.В. – М. : Академический проект, 2004. – 560 с.
14. Недогреева Н.Г. Понятие и сущность педагогического творчества учителя в современных условиях / Н.Г. Недогреева. – Режим доступу : [http://old.sgu.ru/faculties/physical/departments/itphysics/international2008/docs/Ne\\_dogreeva\\_N.G..doc](http://old.sgu.ru/faculties/physical/departments/itphysics/international2008/docs/Ne_dogreeva_N.G..doc)
15. Ошо. Творчество. Высвобождение внутренних сил / Ошо. – СПб. : Весь, 2006. – 192 с.
16. Пономарев Я.А. Психология творчества / Я.А. Пономарева. – М. : Наука, 1976. – 296 с.
17. Роменець В.А. Психологія творчості / В.А. Роменець. – К. : Либідь, 2004. – 288 с.
18. Рождественская Н.В. Толшин А.В. Креативность : пути развития и тренинги / Рождественская Н.В. Толшин А.В. – СПб.: Речь , 2006 . — 320 с.
19. Рунин Б.М. О психологии импровизации / Б.М. Рунин // Психология процессов художественного творчества: сборник// сост. проф. К. Сельчёнок. – Л., 1980. – С.45 – 57. – Режим доступу: // [http://www.kstyati.ru/cre\\_articles/tvor\\_tvor31.html](http://www.kstyati.ru/cre_articles/tvor_tvor31.html)
20. Сафарян С.І. Основні чинники формування творчої особистості та розвитку її творчих здібностей у процесі навчання в ЗНЗ / С.І. Сафарян // Нар. освіта – 2007. – № 1. – Режим доступу до журн. : // <http://nbuv.gov.ua/ejournals/NarOsv/2007-1/07ssizpn.htm>
21. Сидоренко Ж.В. Природа творчості та психологічні аспекти творчої особистості / Ж.В. Сидоренко. – Режим доступу: // <http://conf.vstu.edu.ua/humed/2008/txt/Sidorenko1.php>

The article reveals the psychological facets of the creation phenomenon, mean of development of which is regarded to be the improvisation. The last one is an indicator of spontaneity, which is necessary for creative self-expression and is activated in the process of dance psychotherapy.

**Key words:** creation, creative personality, creativity, spontaneity, improvisation, dance psychotherapy.