

Методика и методы. Авторами использовались методы математической статистики: корреляционный анализ, многомерное шкалирование, факторный анализ.

Результаты и научная новизна. Выявлены составляющие комплекса переживаний студентов, соответствующие опыту вдохновения в творческой деятельности. В этот комплекс, согласно полученным в исследовании результатам, включены как «операциональные» переживания, выделенные М. Чиксентмихайи («чувство полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете», «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией», «чувство полного погружения в работу, не требующее специальных усилий»), так и переживания «духовного» характера, больше соответствующие пиковым переживаниям А. Маслоу («чувство любви ко всему существующему, всей жизни», «глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения вас самих», «чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром», «обостренное восприятие красоты мира, природы, «прекрасного мгновения», «ощущение легкости, парения»). Показана взаимосвязь степени выраженности данного комплекса переживаний с опытом вдохновения.

Практическая значимость. Материалы публикации о структуре эмоциональных переживаний, сопровождающих проявления вдохновения в творческой деятельности, будут полезны как психологам, так и специалистам в области педагогики творческой деятельности.

Ключевые слова: студенты, творчество, вдохновение, пиковые переживания, потоковые состояния, факторный анализ, многомерное шкалирование.

DOI: 10.17853/1994-5639-2015-7-105-118

Starikov Pavel A.

Candidate of Philosophical Sciences, Associate Professor, Department of Sociology, Siberian Federal University, Krasnoyarsk (RF).

E-mail: kriprikrit@yandex.ru

Porkhacheva Eugenia P.

Senior lecturer, Department of Sociology, Siberian Federal University, Krasnoyarsk (RF).

E-mail: sociol@sfu-kras.ru

Lykova Svetlana N.

Candidate of Sociological Sciences, Associate Professor, Department of Sociology, Siberian Federal University, Krasnoyarsk (RF).

E-mail: sociol@sfu-kras.ru

THE COMPLEX OF EMOTIONAL EXPERIENCES, RELEVANT MANIFESTATIONS OF INSPIRATION

Abstract. *The aim of the study is to investigate structure of emotional experiences, relevant manifestations of inspiration creative activities of students.*

Methods. The proposed methods of mathematical statistics (correlation analysis, factor analysis, multidimensional scaling) are applied.

Results and scientific novelty. The use of factor analysis, multidimensional scaling allowed to reveal a consistent set of positive experiences of the students, the relevant experience of inspiration in creative activities. «Operational» rueful feelings dedicated by M. Chiksentmihaji («feeling of full involvement, and dilution in what you do», «feeling of concentration, perfect clarity of purpose, complete control and a feeling of total immersion in a job that does not require special efforts») and experiences of the «spiritual» nature, more appropriate to peaks experiences of A. Maslow («feeling of love for all existing, all life»; «a deep sense of self importance, the inner feeling of approval of self»; «feeling of unity with the whole world»; «acute perception of the beauty of the world of nature, “beautiful instant”»; «feeling of lightness, flowing») are included in this complex in accordance with the study results. The interrelation of degree of expressiveness of the given complex of experiences with inspiration experience is considered.

Practical significance. The results of the study show structure of emotional experiences, relevant manifestations of inspiration. Research materials can be useful both to psychologists, and experts in the field of pedagogy of creative activity.

Keywords: students, creativity, inspiration, peaks experiences, flow state, factor analysis, multidimensional scaling.

DOI: 10.17853/1994-5639-2015-7-105-118

Под вдохновением в современной культуре понимается особое состояние человека, которое характеризуется, с одной стороны, высокой производительностью, с другой – огромным подъемом и напряжением сил. Вдохновение выступает типичной чертой и составным элементом творчества. Несмотря на тесную связь с творчеством и важность научного изучения данного феномена, следует отметить отсутствие единой терминологии в современных исследованиях природы вдохновения. До сих пор не сложился унифицированный подход к изучению этой проблематики. При этом авторы дают, с нашей точки зрения, единому феномену различные названия (пиковые переживания, потоковые состояния, состояния саморегуляции, озарения, гениальности и т. д.). Вопрос близости данных состояний, единства структуры опыта вдохновения на сегодняшний день недостаточно изучен.

Серьезный вклад в рационализацию проблематики вдохновения был сделан А. Маслоу, который предложил модель пикового переживания как идеальную модель человеческого действия, характеризующегося качествами спонтанности, интегративности, гедонистичности, индивидуализированности, творческости.

По А. Маслоу, пиковое переживание – это эпизод в жизни индивида, в котором «все силы личности чрезвычайно эффективно сливаются воедино, доставляя интенсивное удовольствие, когда человек обретает единство, преодолевая разорванность, больше открыт ощущениям, отличается неповторимостью, экспрессией и спонтанностью, более полно функционирует, обладает большими творческими способностями» [6, с. 132].

Логика мысли А. Маслоу зафиксировала особое значение пикового переживания во всех аспектах процесса развития личности. Любой человек в момент пикового переживания становится наиболее полноценным как с эмпирической, так и с теоретической точки зрения, т. е. дает максимум информации о здоровье и отдельного индивида в его поиске себя, и универсальных вершин человеческой природы. Таким образом, пиковое переживание – это и модель более здорового, продуктивного состояния, и средство продвижения по пути самоактуализации.

А. Маслоу считал, что пиковые переживания проявляют лучшие стороны личности и являются как целью, так и средством самоактуализации, мгновениями, когда человек проявляет свое «Я». В жизни каждого человека бывают такие моменты. Задача терапии и обучения – помогать людям испытывать пиковые переживания как можно чаще.

В свое время этот же принцип, который с таким трудом находит свое место в современной педагогике и профессиональной деятельности, был сформулирован и К. С. Станиславским: «Пусть начинающие сразу познают, хотя бы в отдельные моменты, блаженное состояние артиста во время нормального творчества» [8, с. 454].

Рассматривать проявления подобного образа переживаний одновременно и как педагогический ориентир, и как средство, и как индикатор продуктивного развития личности, системы социальных отношений – такая позиция представляется особенно актуальной в формирующейся современной образовательной культуре, но требует большей методологической разработанности основных понятий, выявления соответствующих инструментальных подходов. На сегодняшний день научная разработка данной проблематики только начинается, что предполагает поисковый характер работ в этом направлении.

С нашей точки зрения, важным методологическим вкладом А. Маслоу стало формулирование гипотезы о существовании идеального композитного синдрома пиковых переживаний – целостности всех его характеристик. Положение о комплексности характеристик некоего идеального состояния (далее условно назовем его более традиционно «состояние вдохновения») позволяет провести эмпирические исследования, целью которых станет, с одной стороны, уточнение множества устойчивых харак-

теристик «состояния вдохновения», с другой – возможность примирить, свести к единому основанию введенные различными авторами понятия, описывающие, с нашей точки зрения, близкие по своей природе феномены.

Исследуя «состояние вдохновения», многие авторы акцентировали различные его характеристики. Широкую известность приобрели исследования М. Чиксентмихайи, в результате которых была создана концепция «потокowego состояния». Согласно его теории, оно описывается следующими составляющими:

- «вызов ситуации» (поставленная перед собой задача должна быть достаточно трудна и требовать мастерства);

- сосредоточенность;

- ясность цели;

- немедленное ощущение отдачи;

- полное погружение в действие, не требующее специальных усилий;

- чувство контроля над ситуацией;

- исчезновение восприятия себя;

- остановка времени [10].

М. Чиксентмихайи назвал эти исключительные моменты состоянием потока, используя метафору течения, чтобы передать ощущение легкости, с которой люди выполняют какое-то дело. Именно потокowe моменты люди считают лучшими в своей жизни.

В качестве одного из важных результатов работы исследователя следует указать на сделанное им различие между стремлением к удовольствию и стремлением к духовному удовлетворению. Удовольствия даются легко, но ведут к депрессии, удовлетворение, как результат потокowego состояния, требует мастерства и напряжения сил. Поэтому опыт потокowych состояний, с точки зрения М. Чиксентмихайи, – это процесс накопления психологического капитала, ресурсов продуктивности на всю дальнейшую жизнь. Вместе с тем, на наш взгляд, концепция потокowego состояния, акцентируя внимание в основном на «операциональных» характеристиках, необоснованно мало внимания уделяет духовным и личностным аспектам, что было в значительной мере представлено в развивавшейся А. Маслоу концепции пиковых переживаний.

Серьезный методологический интерес представляют исследования Э. Ярлнеса, которые позволили создать еще одну практически ориентированную интегральную концепцию – восстановление воспоминаний опыта пиковых переживаний с целью выведения этого опыта на сознательный уровень для облегчения вызова новых пиковых переживаний и использования их ресурсов в обучении, творчестве, спорте [12]. Подход Э. Ярлнеса созвучен одной из первых психоаналитических техник, разработанных А. Адлером, – восстанавливать яркие, прекрасные впечатления детства,

работа с которыми позволяет обнаружить идеал личностного развития как основы продуктивного развития личности.

Еще одно направление изысканий в плане рационализации опыта вдохновения – «поиск легкости». Суть ряда подходов – обучение новым установкам на поиск легкости как системы психофизиологической адаптации и настройки. Когда человек учится выполнять работу с минимальными усилиями, осуществляет поиск легкости, свежести, этим самым он оптимизирует свое внутреннее пространство, настраивает его на гармонию [1]. Р. Дальке предполагает, что традиционная установка «мы должны всего добиваться напряженными усилиями» является одним из самых распространенных предрассудков европейского человека. «Пережить состояние, похожее на чувство единства, почувствовать не обремененную ничем легкость парения – вот что является главным в достижении цели» [4, с. 37].

В то же время напряжение и вдохновение могут представлять собой грани единого целостного комплекса, отдельные составляющие которого могут в различной степени отражаться и акцентироваться современной культурой, на что обращают внимание американские ученые Г. Бенсон и У. Проктор [2].

В контексте обсуждения личностных и социокультурных характеристик состояния вдохновения любопытны опыты В. А. Райкова. С помощью гипнотических техник испытуемым позволяли войти в образ «великого человека». Как следствие, кардинально менялись не только уровень мастерства, способность обучаться, но и мотивация, формировалось «новое мышление» [7]. Впоследствии те же самые закономерности были зафиксированы в модифицированной методике В. А. Райкова – созерцании специально подобранных картин великих мастеров. Дух созидания, творческая энергия, воплощенные в артефактах, аналогичным образом воздействовали на испытуемых.

Следует отметить рост интереса научного сообщества к подобного рода продуктивным состояниям, появление все большего количества исследований, расширяющих спектр их различных характеристик и аспектов, в том числе этических [13, 14], мотивационных [15, 16], архетипических [5, 11].

Центральным остается вопрос относительно единой комплексной основы подобных продуктивных переживаний и состояний. В частности, требует проверки гипотеза о связи опыта вдохновения и выраженности определенных эмоциональных переживаний, их структурной, комплексной организованности.

В 2009–2014 гг. нами проводились анкетные опросы среди студентов Сибирского Федерального университета (в целом анкетированием было охвачено 1050 человек). В выборке в равной пропорции были представлены студенты различных институтов и направлений (естественно-

научного, гуманитарного, технического). Некоторые результаты исследования освещались нами ранее [9]. В ходе анализа полученных данных использовались методы математической статистики: корреляционный анализ (для подсчетов применялись коэффициенты корреляции Спирмена); факторный анализ, многомерное шкалирование (расчет дистанций осуществлялся по корреляционной матрице, за расстояние принималась величина, равная $1 - R$, где R – коэффициент корреляции между соответствующими переменными). Данные обрабатывались в пакете Statistica 10.

Для выявления опыта вдохновения в творческой деятельности использовалась пятибалльная шкала. Респондентам предлагалось выбрать один из вариантов ответов по поводу утверждения «у меня не бывает вдохновения в момент творчества»: 1) «да»; 2) «больше да»; 3) «и да, и нет»; 4) «больше нет», 5) «нет».

На основе публикаций о феноменологии вдохновения [3, 6, 10] был создан и апробирован комплексный показатель, измеряющий степень выраженности опыта вдохновения. Показатель строился по методу шкалы Лайкерта. Респонденты должны были ответить на вопрос: «Насколько Вы согласны, что в момент вдохновенного творчества у Вас возникали следующие чувства, переживания?» Предлагался такой перечень переживаний:

- «чувство полного вовлечения, растворенности в том, что вы делаете»;
- «ощущение реальности возникающих образов»;
- «ощущение согласия с людьми, природой и 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».

Степень согласия с каждым из утверждений снова оценивалась респондентами по пятибалльной шкале: «Да», «Больше да», «И да, и нет», «Больше нет», «Нет». Оценка качества показателя по критерию альфа Кронбаха (0,78) показала хорошую надежность. Распределение значений показателя соответствует нормальному.

Необходимо отметить, что обсуждаемый показатель, измеряющий степень выраженности опыта вдохновения, строился на представлении о важности измерения комплекса составляющих опыта вдохновения, а не только частоты появления одного признака, как в методике М. Чиксентмихайи, где на вопрос «Были ли вы когда-нибудь так сильно увлечены своей деятельностью, что забывали обо всем и теряли ощущение времени?» нужно выбрать ответы: «да, довольно часто, несколько раз в день», «да, часто», «да, иногда», «да, редко», «нет, никогда» [10].

Оценка спектра эмоциональных переживаний студентов осуществлялась с помощью шкал семантического дифференциала. По 7-балльной шкале

(1 – практически никогда ... 7 – это мое обычное состояние) распределялись ответы на вопрос «Как часто Вы переживаете следующие ощущения?», к которому прилагался набор переживаний, выделенных М. Чиксентмихайи для описания «потокowego состояния» (см. выше).

Согласно полученным в ходе исследования данным, для студентов не чужд весь спектр исследуемых переживаний. В целом позитивные переживания у респондентов по частоте преобладали над негативными (таблица).

Спектр переживаний респондентов, баллы (среднее значение по выборке при max = 7 – «это мое обычное состояние» и min = 1 – «практически никогда не испытываю»)

№ пп	Переживание	Среднее значение
1	Внутреннее спокойствие, умиротворенность	3,9
2	Чувство полного вовлечения, растворения в том, что Вы делаете	4,3
3	Чувство любви ко всему существующему, всей жизни	4,2
4	Глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения Вас самих	4,2
5	Чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром	3,6
6	Ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией	4,6
7	Чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами	5,0
8	Чувство яростного протеста, желания изменить этот мир	4,4
9	Чувство внутренней боли, страдания от несправедливости мира	3,6
10	Чувство внутреннего противоречия, неразрешимого внутреннего конфликта	3,8
11	Обостренное восприятие красоты мира, природы, «прекрасного мгновения»	4,9
12	Ощущение легкости, парения	4,1
13	Чувство полного погружения в работу, не требующее специальных усилий	4,0

Проведенный факторный анализ позволил обозначить структуру взаимосвязей между частотой соответствующих переживаний студентов. Были выделены три основных фактора (65% общей вариации признаков). В первый (38% всей вариации признаков) вошли интересующие нас переживания:

- «глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения вас самих» (0,76 – факторная нагрузка);
- «чувство близости ко всему, ощущение единства со всем миром» (0;72);

- «чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами» (0;72);
- «чувство полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете» (0;72);
- «чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами» (0;72);
- «ощущение легкости, парения» (0;71);
- «чувство полного погружения в работу, не требующее специальных усилий» (0;71);
- «чувство любви ко всему существующему, всей жизни» (0;7);
- «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией» (0;7);
- «обостренное восприятие красоты мира, природы, “прекрасного мгновения”» (0;6);
- «чувство внутреннего спокойствия, умиротворенности» (0,6).

Второй фактор (17% общей вариации признаков) тесно связан с негативными переживаниями – страданиями (0,84), конфликтами (0,8), протестом (0,68).

Третий фактор (10% всей вариации признаков) объединяет амбивалентные переживания: «чувство возбуждения, азарта, адреналина в крови» (0,6) и отсутствия «чувства любви ко всему существующему, всей жизни» (-0,6 – отрицательная факторная нагрузка).

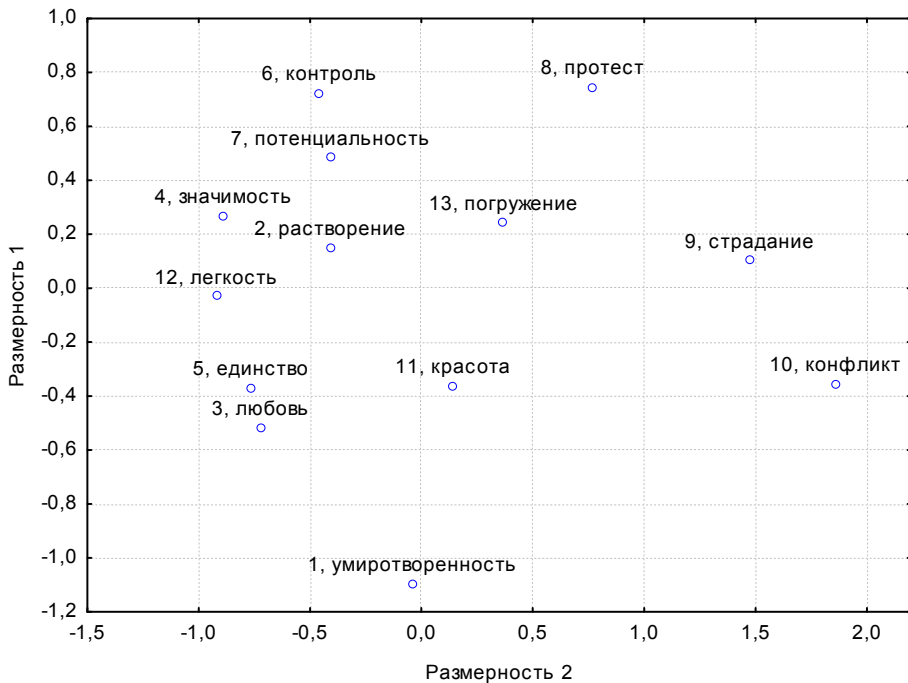
Частотность переживаний, сгруппированных в первом факторе, в значительной степени подтверждает предположение о существовании идеального «композитного синдрома» состояния вдохновения, как обозначил его А. Маслоу, когда «отдельные характеристики отнюдь не являются отдельными, а переплетаются друг с другом, по-разному выражая одно и то же, имея одно и то же значение в метафорическом смысле» [6, с. 138] Важно, что в этот комплекс, согласно обработанным нами результатам, попали как «операциональные» переживания, выделенные М. Чиксентмихайи («чувство полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете», «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией», «чувство полного погружения в работу, не требующее специальных усилий»), так и переживания «духовного» характера, больше соответствующие пиковым переживаниям, указанным А. Маслоу (переживания любви, единства с миром, эстетически возвышенные чувства, ощущения легкости и потенциальности своей личности).

Таким образом, полученные данные указывают на возможность объединения различных авторских подходов, в частности понятий «пиковое переживание», введенного А. Маслоу, «потокосное состояние», используемого М. Чиксентмихайи, и других концепций как имеющих дело с одним феноменом сложной комплексной структуры.

Использование метода многомерного шкалирования позволило проанализировать степень близости (дистанцию) между обсуждаемыми переживаниями

(см. рисунок). В результате удалось определить метрические отношения между объектами (переживаниями) в двумерном пространстве при допустимом уровне стресса 0,137 (показатель отсутствия несоответствий найденного расположения объектов в метрическом пространстве).

Исходя из структуры расположения объектов в найденном метрическом пространстве был уточнен смысл образующих его осей. Горизонтальная ось определяется поляризацией: с одной стороны, переживания, соответствующие комплексу пиковых переживаний, с другой – переживания боли и конфликта.



Результаты многомерного шкалирования различий
между переживаниями:

использованы сокращения для обозначения соответствующих переживаний
(нумерация на рисунке совпадает с нумерацией строк в таблице).

Вертикальная ось, с нашей точки зрения, может быть интерпретирована как поляризация «созерцание» (чувство «внутреннего спокойствия, умиротворенности») – «действие» («ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией», «чувство яростного протеста, желания изменить этот мир», «чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами»). При этом «чувство яростного

протеста, желания изменить этот мир» в отличие от «ощущения сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией» содержит боль и страдание (различия по горизонтальной оси).

Примечательно, что переживания «ощущение легкости, парения», «чувство полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете» находятся в середине вертикальной оси обсуждаемого пространства, обозначая ключевые индикаторы обсуждаемого комплекса переживаний, в контексте интеграции, снятия противоположностей полюсов «созерцание» и «действие». Результаты показывают актуальность двух этих переживаний в качестве формирования сознательных настроек и бессознательных установок при обучении продуктивным состояниям, актуализации опыта вдохновения.

Анализ корреляций между обсуждаемыми переживаниями и эмпирически по самооценке фиксируемым опытом вдохновения студентов способствовал лучшему пониманию соотношения переживаний с опытом вдохновения.

Большая часть студентов (62%) признала, что испытывает вдохновение в момент творчества, и только маленькая доля испытуемых (7%) полностью опровергла наличие такого опыта. Отдельно выяснялись предпочтения сферы творческой деятельности. Обнаружена связь между частотой переживания вдохновения и увлеченностью студентов различными видами искусств (литературой, живописью, музыкой), научной деятельностью, техническим изобретательством. Отрицательно с проявлениями вдохновения коррелирует увлеченность компьютерными играми.

Была установлена взаимосвязь между степенью выраженности опыта вдохновения и переживаниями студентов. Наиболее значимая корреляция обнаружилась с «ощущением легкости, парения» (коэффициент 0,43); чуть меньшая с «обостренным восприятием красоты мира, природы» (коэффициент корреляции 0,31), «чувством близости ко всему, ощущением единства со всем миром» (коэффициент 0,3), «чувством полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете» (0,27). Данные связи указывают на важность перечисленных переживаний для актуализации опыта вдохновения. К сожалению, значимость чувства красоты, ощущения единства с миром недооценивается в современной системе образования и педагогике.

Достаточно выраженной оказалась взаимосвязь опыта вдохновения с такими важными для личности переживаниями, как «глубокое чувство собственной значимости, ощущение одобрения вас самих» (0,2), «чувство своей потенциальности, наполненности идеями, планами» (0,2), «ощущение сосредоточенности, совершенной ясности цели, полного контроля над ситуацией» (0,2).

Показатель степени выраженности опыта вдохновения отрицательно коррелирует с частотой «чувства внутренней боли, страдания от несправедливости мира» (-0,07), «чувства внутреннего противоречия, неразрешимого внутреннего конфликта» (-0,14).

Полученные данные указывают на необходимость опыта вдохновения в личностном развитии, на что обращали внимание и А. Маслоу, и М. Чиксентмихайи.

К наиболее важным выводам проведенного исследования, с нашей точки зрения, относится подтверждение существования единого комплекса переживаний, сопряженных с феноменом вдохновения. Этот комплекс, согласно полученным результатам, включает как «операциональные» переживания, выделенные М. Чиксентмихайи, так и переживания «духовного» характера, соответствующие пиковым переживаниям, о которых писал А. Маслоу.

Согласно итогам анализа структурных взаимосвязей, методами корреляционного анализа и многомерного шкалирования, ключевыми индикаторами проявления вдохновения являются «ощущение легкости, парения», «чувство полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете». Именно на эти индикаторы следует обратить наиболее пристальное внимание в дальнейших эмпирических исследованиях феномена вдохновения, так как они выступают, с одной стороны, как важные показатели позитивного личностного развития, с другой – как значимые характеристики продуктивных состояний при обучении творческой деятельности.

*Статья рекомендована к публикации
д-ром пед. наук, профессором Е. Г. Беляковой*

Литература

1. Алиев Х. М. Защита от стресса. Как сохранить и реализовать себя в современных условиях. Москва: Мартин, 1996. 239 с.
2. Бенсон Г., Проктор У. Как стать гением. Москва: Эксмо, 2004. 384 с.
3. Грановская Р. М. Творчество и конфликт в зеркале психологии. С.-Петербург: Речь, 2006, 416 с.
4. Дальке Р. Легкость парения. Как научиться жить легко, избавившись от неудач, проблем и болезней. С.-Петербург: Весь, 2008, 208 с.
5. Козлов В. В. Интегративная психология: Пути духовного поиска, или освящение повседневности. Москва: Психотерапия, 2007. 528 с.
6. Маслоу А. Психология бытия. Москва: Ваклер, 1997. 300 с.
7. Психологические исследования творческой деятельности. Москва: Наука, 1975. 253 с.
8. Станиславский К. С. Работа актера над собой в творческом процессе переживания: дневник ученика. С.-Петербург: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. 478 с.

9. Стариков П. А. Методика комплексного анализа смысловых ассоциаций в изучении «креативного этоса» современной студенческой молодежи // *Образование и наука*, 2013. № 7. С. 114–125.
10. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность. Москва: Альпина нон-фикшн, 2012. 194 с.
11. Шикун А. Ф., Федоров В. В. «Пиковые переживания» в восприятии среды предметно-пространственного окружения // *Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология»*, 2012. № 1. С. 23–27.
12. Яранес Э., ван Люйтелаа Ж. Терапевтическая сила пиковых переживаний: воплощение старой идеи Маслоу // *Телесная психотерапия. Бодинамика*. Москва: АСТ, 2010. С. 214–239.
13. 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. P. 55–68.
14. Harald S. Harung Illustrations of Peak Experiences during Optimal Performance in World-class Performers // *Journal of Human Values*. 2012. Vol. 18 (1). P. 33–52.
15. 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. P. 196–209.
16. Yair G. Key educational experiences and self-discovery in higher education // *Teaching and Teacher Education*. 2008. Vol. 24. P. 92–103.

References

1. Alyev X. M. Zashhita ot stressa. [Protection from stress]. Kak sohranit' i realizovat' sebja v sovremennyh usloviyah. [How to save and to realize themselves in modern conditions]. Moscow: Publishing House Martin, 1996. 239 p. (In Russian)
2. Benson H., Proctor W. Kak stat' geniem. [How to become a genius?]. Moscow: Publishing House Jeksmo, 2004. 384 p. (In Russian)
3. Granovskay R. M. Tvorchestvo i konflikt v zerkale psihologii. [Creativity and conflict in the mirror of psychology]. St.-Petersburg: Publishing House Rech. [Speech]. 2006, 416 p. (In Russian)
4. Dahlke R. Legkost' parenija. [Ease soaring]. Kak nauchit'sja zhit' legko, izbavivshis' ot neudach, problem i boleznej. [How to learn to live easily, getting rid of failures, problems and diseases]. St.-Peterburg: Publishing House Ves', 2008. 208 p. (In Russian)
5. Kozlov V. V. Integrativnaja psihologija: Puti duhovnogo poiska, ili osv-jashhenie povsednevnosti. [Integrative psychology: the path of spiritual search, or lighting of everyday life]. Moscow: Publishing House Psihoterapija. [Psychotherapy], 2007. 528 p. (In Russian)
6. Maslow A. Psihologija bytija. [Psychology of Being]. Moscow: Publishing House Vakler, 1997. 300 p. (In Russian)
7. Psihologicheskie issledovanija tvorcheskoj dejatel'nosti. [Psychological studies of creative activity]. Moscow: Publishing House Nauka. [Science], 1975. 253 p. (In Russian)

8. Stanislavsky K. S. Rabota aktera nad soboj v tvorcheskom processe perezhivaniya [The actor's work on himself in the creative process of experiencing]. St.-Petersburg: Publishing House Prime-EVROZNAK, 2008. 478 p. (In Russian)

9. Starikov P. A. Metodika kompleksnogo analiza smyslovyh asociacij v izuchenii «kreativnogo jetosa» sovremennoj studencheskoj molodezhi. [The complex analysis method of semantic associations in studying the students' creative ethos]. *Obrazovanie i nauka. Izv. UrO RAO. [Education and Science. News of Ural Branch of Russian Academy of Education]*. № 7. P. 114–125. (In Russian)

10. Csikszentmihalyi M. V poiskah potoka. [Finding Flow]. Psihologija vkljuchennosti v povsednevnost'. [The psychology of engagement with everyday life]. Moscow: Publishing House Al'pina non-fikshn. [Alpina non-fiction], 2012. 194 p. (In Russian)

11. Shikun A. F., Fedorov V. V. «Pikovyje perezhivaniya» v vosprijatii sredy predmetno-prostranstvennogo okruzenija. [«Peak experiences» in the perception of the environment of subject-spatial environment]. *Vestnik TvGU. Serija «Pedagogika i psihologija»*. [Vestnik of Tver State University. Series: Pedagogy and Psychology]. 2012. № 1. P. 23–27. (In Russian)

12. Jarlnaes E., vann Loytelaa J. Terapevticheskaja sila pikovyh perezhivanij: voploshhenie staroj idei Maslou. [The therapeutic power of peaks experiences: the embodiment of the old idea of Maslow]. Telesnaja psihoterapija. [Body psychotherapy]. Bodinamika. [Biodynamic]. Moscow: Publishing House AST, 2010. P. 214–239. (In Russian)

13. 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. P. 55–68. (Translated from English)

14. Harald S. Harung Illustrations of Peak Experiences during Optimal Performance in World-class Performers. *Journal of Human Values*. 2012. Vol. 18, 1. P. 33–52. (Translated from English)

15. 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. P. 196–209. (Translated from English)

16. Yair G. Key educational experiences and self-discovery in higher education. *Teaching and Teacher Education*. 2008. Vol. 24. P. 92–103. (Translated from English)