

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК В ТВОРЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

© 2014 А.И.Бондаренко

Самарская государственная академия культуры и искусств

Статья поступила в редакцию 02.04.2014

Статья посвящена условиям реализации психологических практик в творческой деятельности.

Ключевые слова: созерцание, психологические практики, диссинхрония, образ.

Теоретические обоснования проблемы созерцания вновь вернули исследователей к актуальной задаче овладения механизмами научного и художественного творчества. Доказанная многими исследованиями определенная доступность понимания функционирования сознания в состоянии созерцания, позволяет выделить некоторые аспекты возможной регуляции творческой деятельности.

Необходимым условием творчества является пребывание субъекта в определённом состоянии сосредоточения. Эволюция развития живой субстанции выработала сложный универсальный механизм, вхождения в это состояние, которое мы определяем уже на протяжении многих сотен лет как созерцание. Созерцание может возникнуть спонтанно, или его можно вызвать искусственно с учётом индивидуальных особенностей личности. Овладение методикой и приёмами профессионального психологического тренинга является основополагающей частью творческого процесса. Узловыми моментами этого процесса являются организация внешней среды, устранение психологических преград и овладение необходимыми психологическими практиками. Для устранения психологических преград проводится индивидуальная и групповая работа по формированию определенного психологического климата. Прежде всего, выделяются групповые и индивидуальные факторы риска возможной несовместимости, а также индивидуальные формы диссинхронии и способы ее устранения. К основным формам нарушения внутреннего баланса субъекта мы относим:

1. *Социальная диссинхрония* имеет следующие признаки: 1) отсутствие коммуникативных навыков пластичного, гибкого общения, понимания среды, неумение принять условия и законы ее функционирования; 2) низкий уровень социальной компетенции; 3) отсутствие стандартных клише как коммуникативных навыков

общения; 4) непонимание социальной среды как живого организма с возможностями ролевых игр; 5) несформированность общемировоззренческой позиции, целевой и мотивационной направленности на развитие живой субстанции в целом; 6) общетеоретические проблемы в области научных знаний по искусствоведению, психологии и социологии; 7) интровертированность, замкнутость, подверженность риску при решении социальных проблем.

2. *Психологическая диссинхрония* характеризуется: 1) возможными родовыми травмами и нарушениями в развитии головного мозга (частично наследственность), бытовыми травмами; 2) нарушениями восприятия, длительностью протекания мыслительных процессов; 3) сниженной скоростью реакций; 4) психической соматической неустойчивостью (повышенной реактивностью и уровнем самозащиты, ранимостью нервной системы, неуравновешенностью и незащищенностью).

3. *Физио-моторная диссинхрония* характеризуется: 1) врожденными физиологическими отклонениями от нормы (формой ушей, носа, рук, ног, цвета волос, роста, наличия веснушек, полноты); 2) замедленностью движения, скованностью, проблемностью в выполнении различных физических движений; 3) сниженной общей физической активностью; 4) стеснением, замкнутостью, «закрытостью», сниженной потребностью в совместной игровой и физической деятельности.

4. *Академическая диссинхрония* характеризуется: 1) низким уровнем учебной мотивации; 2) низким уровнем волевых усилий; 3) несформированностью общечеловеческих смысловых понятий; 4) неравномерностью созревания психических функций мозга на разных возрастных этапах; 5) медлительностью и заторможенностью интеллектуальной деятельности; 6) снижением скорости протекания психических процессов (восприятия, ощущения, рефлексии).

5. *Творческая диссинхрония* характеризуется: 1) низким (средним) уровнем творческой

^o Бондаренко Александр Иванович, кандидат педагогических наук, доцент кафедры декоративно-прикладного искусства. E-mail: ujikh@mail.ru

мотивации (способности к неформальному, гипотетическому мышлению); 2) спонтанностью мотивационных решений; 3) неустойчивостью и краткосрочностью мотивированных действий; 4) низким (средним) уровнем волевых усилий для завершения творческой задачи; 5) низким (средним) уровнем образного мышления; 6) стереотипностью оценки в восприятии объектов и явлений среды; 7) затрудненностью в комбинировании хранящейся в памяти информации (однообразии клешевых матриц в образовании нервных окончаний).

Внешняя организация учебной деятельности предполагает коллективные и индивидуальные формы работы.

Без глубокой диагностики уровня индивидуального развития субъекта невозможно формирование среды как условия вхождения в состояние созерцания. Поэтому и методика работы с субъектом по обучению навыкам вхождения в данное творческое состояние должна включать в себя всю специфику индивидуального развития всей психологической системы данного субъекта.

При работе в группе в общее задание учебного стандарта должны включаться промежуточные индивидуальные упражнения, способствующие «удержанию» субъекта в учебных рамках требуемого уровня учебной задачи. Далее необходимо способствовать созданию специфического психологического климата, который бы сформировал «закрытые границы» для внешнего проникновения в индивидуальную творческую деятельность субъекта¹.

Любые внешние воздействия при групповой творческой деятельности должны быть четко регламентированы с учётом протекания индивидуального процесса этой деятельности каждого субъекта данной группы. При оценке результатов творческой деятельности оценивается не уровень достижения максимального образца учебного стандарта, а уровень приближённости субъекта к данному образцу и динамика движения и роста субъекта в учебном процессе. Такой подход позволяет сохранить психологическое равновесие, стабильность и устойчивость личности субъекта, способствует возможному первоначальному вхождению в один из этапов созерцания. Это создаёт первоначальные предпосылки более длительного пребывания субъекта в творческом созерцании. При нарушении данных условий творческое созерцание превращается в обычный психический процесс торможения и замедления общих психических функций субъекта. Результат нахождения в состоянии созерцания (на всех его уровнях – восприятия,

озарения, «видения», вдохновения, воображения, интуиции и т.д.) в данной ситуации становится нулевым, сколько бы долго по времени субъект не находился в этом состоянии².

Важную роль в обучении творческой деятельности приобретают психологические практики, которые подразумевают внутреннюю работу субъекта в состоянии созерцания. К психопрактикам можно отнести молитву, медитацию, визуализацию йогамов и диалог с ними, занятия йогой, танцы дервишей, зикр, холотропное дыхание и т.п.³. Множество психопрактик связано с работой с сознанием и его измененными формами. Любопытно по этому поводу высказывание Гегеля: «Истину нельзя познать, в истине надо быть». Поэтому обретение и постижение человеческой сущности, помимо чисто рационального мышления и логики научных исследований, требуют использования многочисленных психологических, религиозных, экстрасенсорных и магических практик⁴.

Однако отличие всех современных психологических практик от практики творческого созерцания заключается в ее уникальной результативности в плане создания художественного образа или постижения научной истины. Данное состояние созерцания позволяет наиболее интенсивно войти в «избыточный» бессознательный процесс децентрации и ощутить вневременные и внепространственные связи и свойства объектов внешнего мира, малодоступные инструментарию эмпирической науки.

Как уже отмечалось, соответствующая «остановка» предшествующей сознательной деятельности может осуществляться как намеренно, искусственно, так и спонтанно, без использования специальных практик, но, тем не менее, посредством определенных физических средств, делающих доступным созерцаемое «духовному зрению». Формы и способы вхождения в данное состояние имеют определенный цикл последовательных подготовительных этапов⁵. Они связаны и с индивидуальными характеристиками личности, и с условиями нахождения субъекта в данный момент времени, и с

² Бондаренко А.И. Состояния созерцания в творческом процессе // Материалы всероссийской конференции. – Самара: 2013. – С. 174.

³ Пишбыславский А. Форма и пустота. От буддизма к науке и обратно. – Киев: 2013. – С. 27 – 59.

⁴ Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – С. 15 – 25; Карицкий И.Н. Теоретико-методологическое исследование социально-психологических практик. – М.; Челябинск: 2002. – С. 40 – 60.

⁵ Василюк Ф.Е. Методологический смысл психологического схизиса // Вопросы психологии. – 1996. – №6. – С. 25 – 40.

¹ Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. – СПб.: 2006. – С. 15 – 25.

мотивационной подготовленностью субъекта к творческому виду деятельности.

Мы определяем две внешних формы (условия) творческой деятельности: коллективную и индивидуальную (одиночество). При индивидуальной творческой деятельности необходимыми условиями являются: тишина (относительная или абсолютная), отсутствие серьёзных внешних раздражителей, покой (внутренний и внешний), комфортность среды, индивидуальная умственная концентрация, сосредоточенность сознания на одном, реальном или воображаемом объекте, осуществление практики фиксации сознания⁶.

Первая ступень реализация этого состояния заключается в «интериоризации», спорадическом сосредоточении, постоянно прерываемому мыслями. На этом уровне приходится снова и снова фиксировать свой умственный взор на наблюдаемом объекте.

Вторая ступень состоит в «длительной фиксации», способности сознания подолгу задерживаться на одном объекте.

Третья ступень представляет из себя твёрдую фиксацию сознания на объекте, при котором сознание большую часть времени сосредоточено на нужном объекте, и отойдя от него, непроизвольно к нему возвращается.

Четвёртая ступень – это «тесная фиксация», когда сознание больше не теряет свой объект (при этом нужно быть осторожным, т.к. дальнейшее движение «скольжения» восприятия может затормозиться, что приведет к потере состояния созерцания).

Пятая ступень – это этап «дисциплинирования», отмечающий переход к самоконтролю сознания, зафиксированном на одном объекте. Этот самоконтроль представляет собой внутреннее осознание, как бы наблюдающее собственное ментальное созерцание. (В буддистской практике на этом этапе встречаются опасности

напряжения и возбуждённости сознания, но в творческом созерцании – это лёгкое возбуждение, которое предшествует этапу вдохновения и воодушевления.

Шестая ступень – «умиротворение», т.е. внимание к возможности лёгкого волнения сознания (если в обычной медитации это стремление к успокоению, то в творческом процессе – это поддержание вдохновения, но с осторожностью не перевозбудить нервную систему, что может привести к запредельному торможению и выходу из состояния созерцания).

Седьмая ступень – «полное умиротворение», соответствующее полному самоконтролю, исключающему как косность однообразного восприятия объекта, так и избыточное волнение.

Восьмая ступень – полная сосредоточенность, возможность волевыми усилиями достаточно долго удерживать фиксацию сознания на одном объекте, сохраняя точное равновесие покоя и легкой подвижности сознания.

Девятая ступень – «правильная фиксация» – сохранение сознания на одном объекте спонтанно, без каких либо волевых усилий и длительного сохранения этой фиксации до выработки полного «видения» образа или новой научной идеи, стихотворного образа, музыкальной темы и т.д. После состоявшегося «видения» и выбора (новый формы, образа, звука, движения и т.д.), процесс созерцания может и должен приостановиться, так как найденную форму необходимо зафиксировать.

⁶ *Малявин В.В.* Молния в сердце. Духовное пробуждение в китайской традиции. – М.: 1997. – С.123 – 125.

CONDITIONS OF REALIZATION OF PSYCHOLOGICAL PRACTICES IN CREATIVE PROCESS

© 2014 A.I. Bondarenko^o

Samara State Academy of Culture and Arts

The article considers the possibility of managing the mechanisms of contemplation and special psychological practices to rule the process of creative activity.

Key words: contemplation, psychological practices, desynchronize, image.

^o *Alexander Ivanovich Bondarenko, Candidate of pedagogical sciences, Senior lecturer of arts and crafts faculty.
E-mail: ujikh@mail.ru*