



**психолого-педагогические исследования**

**Дашинская Тамара Николаевна,**  
*ректор Института театрального  
искусства им. П. М. Ершова, г. Москва*  
[artershovtn@ya.ru](mailto:artershovtn@ya.ru)

УДК 316.3 + 612.82

**Социально-психологическая методика  
развития творческих способностей**

**Введение**

Проблема инноваций в настоящее время стала актуальной во всех сферах: в науке и технике, в искусстве и образовании, в производстве и потреблении. Ее решение лимитируется уровнем профессионализма человека и его способностью находить нестандартные оригинальные идеи и решения. Поэтому востребованы социально-психологические методики, предназначенные для раскрытия и полноценного развития природного таланта творческой личности, а также для формирования устойчивой потребности к любому творчеству и в том числе к усвоению и созданию новых знаний. Данные методики должны быть рассчитаны на применение не только под руководством педагога, но и самостоятельно самим обучающимся. Гарантией эффективности и психосоматической безвредности таких методик будет обоснованное использование в них достоверных научных данных по зависимости механизма мыслительного и творческого акта от генетических, физиологических, психофизических и социокультурных факторов.

В настоящей работе с целью разработки и апробации комплексной методики, развивающей творческие способности и потребность в самосовершенствовании через обучение и творческую деятельность, мы проанализировали известные данные по нейрофизиологии и психофизике творческого состояния мозга, а также характерные психосоматические особенности людей, обладающих тем или иным талантом. При этом учитывали зависимость генезиса творческой личности от социокультурных и физических биогенных факторов.

## **1. Обоснование методики**

Объективной характеристикой ценности творческого интеллектуального или художественного продукта в вербальной или невербальной форме является степень его новизны, с которой напрямую связана мера полезности творческой деятельности. Эти количественные, по сути, характеристики одинаково применимы в двух качественно различных сферах творческой деятельности человека: интеллектуальной и художественной, отвечающих двум типам мышления: вербально-логическому и невербально-интуитивному [6]. Правое полушарие у правшей считается доминантным в художественном творчестве, тогда как функции левого полушария (например, речевая и аналитическая) доминируют в интеллектуально-рациональном творчестве. Кроме того, высокая активность доминантного полушария является стимулирующим фактором развития творческих способностей, свойственных контралатеральному полушарию. В основе этого синергетического эффекта, очевидно, лежит механизм нейропластичности мозга, который обеспечивает действенность различных развивающих психотехник.

### **1.1. Концепция сверхсознания**

Известно [11–13], что психофизика творчества включает в себя сознание, подсознание и сверхсознание [14]. Если сознание оперирует известным знанием, то сверхсознание интерпретируется как не контролируемый сознанием механизм творческой интуиции, связанный с получением принципиально новой информации и оригинального продукта [11]. В принципе активация сверхсознания отвечает психофизике «вдохновения» и подразумевает включение механизма интуиции и достижение специфического психического состояния – озарения [3]. Таким образом, сверхсознание суммирует в себе психофизику сознания и подсознания, хранящего не только бессознательные рефлексy, но и социокультурные архетипы и мифологемы [2,13]. В работе [2] отмечено, что онтогенез сверхсознания при наличии генетических задатков осуществляется в процессе социализации человека, параллельно с генезисом фрейдистского Сверх-Я, ответственного за нравственное сознание, самонаблюдение и идеалы. Главным отличием сверхсознания от Сверх-Я является его креативная доминанта, которая объединяет подсознательные механизмы озарения, интуиции и памяти с механизмом осознания новизны и полезности нового смысла.

Исследования нейрофизиологии креативных состояний показали [8–10], что творческий процесс в сложной последовательности сочетает в себе нейронную активность обоих полушарий мозга с обязательным участием перекрестных пространственных синхронизаций биопотенциалов отделов лобно-височного правого и затылочного левого

полушария (ось сверхсознания), а также отделов лобно-височного левого и затылочного правого полушария (ось когнитивная) [1, 7–10].

## **1.2. Факторы функциональной активности мозга**

Включение в психотехники факторов, избирательно активирующих правое или левое полушарие, существенно увеличивает их эффективность. Речь идет прежде всего о моторных и сенсорных асимметриях. Ведущей среди моторных асимметрий считается ручная и связанная с ней тактильная. Важны также зрительная, слуховая и обонятельная сенсорные асимметрии. Сочетание асимметрии слуховой системы и голосового аппарата позволяют включать в психотехники фонетические и музыкальные факторы. В процессе ночного сна у человека может генерироваться ресурс функциональной асимметрии, который проявляется через асимметрию биомеханики опорно-двигательного аппарата и активируется «включением» речевой функции мозга [15].

Важнейшую роль в развитии психофизической асимметрии играет доминирование рефлекторных связей правого полушария с висцеральными органами [1, 2, 12], нейрофизиология которых составляет основу бессознательного фрейдистского Оно. Полезно учитывать при разработке развивающих методик асимметрию эмоционального фактора творчества [6, 10, 12]. Правое полушарие участвует в мышлении и обеспечивает возможность коммуникации на доречевом уровне [10, 13]. Жестовая речь глухонемых находится в ведении правого полушария так же, как и любая форма общения, с помощью понятийных знаков, включая пиктографическую и иероглифическую письменность [2, 10]. Исключительное значение в развитии слепоглухих от рождения детей играет непосредственный тактильный контакт ученика с учителем [10].

Последний пример наглядно иллюстрирует важность и необходимость включения в развивающие психотехники непосредственных сенсорных контактов ученика с учителем и социумом. Очевидно, в данном случае работает универсальный адаптационный механизм, который свойственен от рождения всем живым системам. Поэтому методика, развивающая у человека потребность к обучению и творчеству, обязательно должна включать элементы, чувствительные к действиям социокультурных факторов, важнейшим из которых, несомненно, является речь и востребованность социумом творческой деятельности. Развитие голосового аппарата и речи является ключевым эндогенным фактором фило- и онтогенеза мыслительной способности, а социальной востребованностью творчества определяется его мотивационная и эмоциональная составляющие. Если талант творца детерминирован в основном генетикой, то потребность в его развитии и полноценной реализации формируется исключительно в процессе социальной адаптации, под воздействием экзогенных социокультурных факторов [5].

### **1.3. Практическая психология творчества**

При разработке развивающих методик полезно использовать психофизические и физиологические упражнения, применяемые в оперном пении, в культовых ритуалах, дыхательных гимнастиках и практической психологии. Их эффект, очевидно, обусловлен развитием и активизацией механизмов пространственно-временной организации мозга, включающих межполушарное взаимодействие, кортико-висцеральные отношения и функции подкорковых структур [7, 8, 16]. В основе механизма стимуляции звуками и песнопением кооперативных процессов в различных отделах мозга лежит возбуждение резонансных колебаний в локальных однородных жидкостно-клеточных системах мозга на частотах гармоник колебаний воздушных сред в слуховом аппарате, в лицевых и лобных пазухах, а также столба воздуха в трахее. При согласовании определенного ритма движения и специального способа песнопения может достигаться коррекция и переформатирование энергоинформационного состояния мозга, которое закрепляется на уровне подсознания и способствует процессу активизации сверхсознания.

Дыхательные гимнастики, помимо позитивного соматического эффекта, развивают эндогенное дыхание и укрепляют систему кровоснабжения мозга. Особое значение в методике приобретают упражнения с рассматриванием графических и живописных изображений, в которых содержатся либо гармоничные орнаменты или специально подобранное сочетание красок [4]. Психологические опыты показывают, что такие упражнения способствуют к «переводу» мозга к состоянию «безмыслия», в котором происходит переключение активности мозга с левого на правое полушарие и усиление интуитивной составляющей творчества [16].

### **2. Методика «Сверхсознание»**

Руководствуясь перечисленными выше данными и опираясь на полифункциональные методики обучения мастерству актера [1, 3, 14], мы разработали методику формирования-активизации творческой интуиции (сверхсознания) как основу комплексной психотехники, развивающей творческие способности вместе с потребностью в духовно-интеллектуальном самосовершенствовании. Методика с условным названием «сверхсознание» прошла длительную апробацию и внедрена в учебный процесс в Институте театрального искусства им. П. М. Ершова с целью развития у студентов-актеров и у лиц, обучающихся в рамках дополнительного образования, способностей к созидательной (инновационной) деятельности.

#### **2. 1. Ключевые практические приемы методики «сверхсознания»**

В качестве физиологических параметров, усиливающих активность областей головного мозга, участвующих в формировании осей – когнитивной и сверхсознания –

выбраны дыхание, ритмическое движение, звук и слово. Согласованность и гармоничность действия триады – дыхания, движения и звука, переходящего в слово, а затем в речь, на начальном этапе обучения достигались путем установления чувственно-психологического контакта между учеником и учителем. Ключевые практические приемы психотехники включали следующие комплексы.

### **1.3.1. Дыхательно-динамический комплекс**

Учитель опускает свои руки свободно вдоль тела и дает команду ученику дышать по следующей схеме: спокойный вдох через нос и длинный, полный выдох через рот (выдох длиннее спокойного вдоха в 3–4 раза). Учитель дышит в таком же режиме, затем становится сзади ученика, кладет кисти своих рук на его плечи и так управляет чередующимися движениями ученика: наклонами вперед – назад, поворотами налево – направо. Наклоны и повороты совершаются на максимально возможный угол и повторяются 3–4 раза. Во время наклонов и поворотов ноги ученика должны оставаться неподвижными, с сомкнутыми стопами.

После этого ученик в течение 3–5 мин совершает свободные движения на месте, стараясь работать мягко, без напряжения, достигая состояния «безмыслия». Затем учитель, правой рукой подталкивая ученика в области седьмого-восьмого грудных позвонков, направляет его движение по кругу диаметром 3–7 м. Начиная со второго круга ученик «отрывается» от учителя и пробегает трусцой по кругу 3–4 раза. После завершения бега трусцой учитель задает рукам ученика импровизационные вращательно-маховые движения в такт дыхания, которые длятся не менее 5 мин. Затем, не прекращая движений руками, ученик под контролем рук учителя, лежащих на его пояснице, начинает совершать боковые наклоны туловища вправо-влево в такт движения рук и с нарастающей амплитудой до максимально возможного угла. С увеличением амплитуды наклонов постепенно и естественным образом включаются в импровизационное движение и ноги ученика, поочередно отрываясь от пола. После четырех-пяти наклонов учитель кладет свою правую руку ладонью на затылок ученика и легким плавным движением задает движения головы в противофазе движению туловища. Ученик продолжает импровизационные движения всем телом в течение примерно 5 мин.

Для выявления нейрофизиологических эффектов методики сверхсознания был использован метод анализа электрической активности мозга «Синхро-ЭЭГ» [7–9]. Исследования показали, что комплекс дыхательно-динамических упражнений активизирует работу височных зон обоих полушарий и повышает активность затылочной области правого полушария головного мозга обучаемого.

### **1.3.2. Вокально-динамический комплекс**

Учитель дает команду замедлить импровизационные движения, не уменьшая их амплитуды, и закрыть глаза. Затем учитель дает команду начать петь сомкнутыми губами буквы «м» и/или «н». Пение должно начинаться с минимальной громкости, без напряжения, на длинном полном выдохе через нос. При этом ритмы импровизационного движения, дыхания и пения должны совпадать. С окончанием выдоха движения всего тела ученика не прекращаются. При переходе одного импровизационного движения в другое меняется тональность пения. Изменение тональности с высокой на низкую определяется величиной амплитуды комплексных движений тела обучаемого. Пение с минимальной громкостью должно длиться не менее 2 мин. Затем по команде учителя ученик, сохраняя эти условия пения, поет произвольные звуки и их сочетания в течение двух минут, после чего учитель дает команду постепенно увеличить до максимума громкость пения и амплитуду импровизационных движений. В процессе пения ученик может открыть – закрыть глаза, руководствуясь собственными ощущениями.

Окончив импровизационные движения, ученик по команде учителя начинает повторять за ним произвольные бессмысленные фразы, копируя его движения. Примером, диктуемых учителем фраз являются, например, следующие: «матэро фа», «моски мива хан», «лятэ фарэсто хува» и т. п. При этом ученик должен акцентировать ударения в произносимых произвольных фразах. Постепенно учитель, а по его примеру и ученик сводят движения до жестикуляции. Совместное произнесение учителем и учеником произвольных фраз с одновременной жестикуляцией должно длиться две минуты, после чего учитель прекращает говорить и жестикулировать, а ученик продолжает делать это самостоятельно еще не менее пяти минут. В процессе самостоятельного произнесения учеником произвольных фраз одновременно с жестикуляцией наступает состояние синхронистичности дыхания, движения и речи обучаемого.

Нейрофизиологический контроль показал, что комплекс 3.1.2. активизирует моторный центр речи (центр Брока) левого полушария и повышает активность лобно-височной области правого полушария и затылочные области обоих полушарий мозга ученика, что дает ему возможность коррелировать последовательность и сочетание артикуляций звуко-речевых синтагм с движениями тела, мимикой и жестикуляцией. Таким образом, данный комплекс способствует активации фокусов оси сверхсознания.

### **1.3.3. Логико-смысловой комплекс**

Учитель дает команду повторить за ним вслух программу-запрос, например: «Я хочу познать, что есть прямая». Ученик начинает осознавать новую информацию, сочетая когнитивную активность левого полушария с активностью правого полушария мозга и

интерпретируя ее движениями рук, и/или звуками, и/или речью. Формы интерпретации этой информации могут быть различными: рисунок, стихотворение, проза, музыкальный этюд, пластическое движение, пение и т. п., включая их комбинации. Конкретную форму воспроизведения задает ученику учитель.

В процессе осознания и воспроизведения информации через произвольные формы у ученика активизируется лобно-височная доля левого полушария и сохраняется достигнутое в п. 3.1.2 состояние синхронистичности дыхания, движения и речи. Активность височной доли левого полушария свидетельствует о включении в работу сенсорного центра речи (центр Вернике), отвечающий за понимание смысла получаемой информации. Момент постижения учеником смысла принятой информации, представляющего собой ответ на программу-запрос, является моментом наступления озарения. Активизация оси сверхсознания и когнитивной оси в данный момент является необходимым условием для достижения состояния творческого озарения.

#### **1.4. Результаты апробации методики сверхсознания**

Нейрофизиологический, психологический и медицинский контроль состояния студентов, обучающихся с применением методики сверхсознания, не только показал ее безопасность для здоровья, но и позволил выявить ощутимый оздоровительный эффект применения методики у лиц, имевших проблемы с интеллектуальным и психическим развитием. Непрерывный мониторинг успеваемости учеников и студентов и оценки специалистов уровня творческих способностей студентов в художественных сферах (живопись, литература, музыка, танец, театр) свидетельствуют о том, что студенты, освоившие методику сверхсознания, приобрели и развили следующие способности и качества:

- ускоренно овладевают профессиональными знаниями, умениями, навыками и успешно применяют их на практике;
- без особых затруднений достигают состояния озарения при решении различных учебных и творческих задач;
- увлеченно занимаются художественным и интеллектуальным творчеством;
- усваивают навыки научного и комбинаторного мышления, художественной изобретательности и новаторства;
- авторские работы вполне оригинальны и наполнены философским содержанием, в донесении смыслов используются различные выразительные средства, при этом посредством символа, знака, метафоры создают свой «язык» художественного самовыражения (рис. 1–4);

- потребность в творческой деятельности как в средстве самосовершенствования становится духовным стержнем личности, определяющим ее мировоззрение и социальное поведение;
- студенты, прошедшие обучение с применением методики сверхсознания, впоследствии могли использовать ее самостоятельно, а также исполнять роль наставника, обучающего методике других учеников.



Рис 1. Рисунки обучающихся разного возраста: 1 – «Полет Духа» (Саша, 8 лет); 2 – «Ветер Судеб» (Настя, 11 лет); 3 – «Источник вдохновения» (Светлана, 22 года); 4 – «Сила разума» (Александр 41 год)



Рис 2. Работы Александры, 2-й курс, актёрский ф-т: 1 – Единение пространства и времени; 2 – Рождение мысли; 3 – Карьерная лестница; 4 – Причуды отражения; 5 – Единство и борьба противоположностей.





Рис 3. Работы студентов 1 курса актерский ф-т. Виталия: 1 – Комедия; 2 – Трагедия; и Екатерины: 4 – Смерть Антигоны



Рис 4. Работы Натальи, 3-й курс, актёрский ф-т: 1 – Ромашки; 2 – Вечность, нежность и пустота; 3 – Созидатели; 4 – Произрастание

## Заключение

На основании полученных результатов можно заключить, что методика сверхсознания (творческой интуиции), формируя потребность в познании, повышает творческий и духовно-интеллектуальный потенциал обучающегося и ведет к сокращению времени его профессиональной подготовки без потери качества. Из этого следует, что для подготовки квалифицированных кадров, способных эвристически мыслить, генерировать продуктивные идеи и создавать оригинальный продукт, необходимо использовать педагогические приемы и методики, которые способствуют активизации всех трех уровней психики (сознания, подсознания и сверхсознания).

## Литература

1. Дашинская Т.Н. Сверхсознание как продукт социокультурной среды // Тезисы докладов IV Всероссийской научной конференции «Сорокинские чтения» «Отечественная социология: обретение будущего через прошлое». М.: 2008; Способ школы «Валашвеш» // Патент № 2157707, от 01.06.1999.
2. Дашинская Т.Н., Дашинский В.Е., Холманский А.С. Социокультурные и психофизические основания художественного творчества // Проблемы науки и образования. №3. 2012.
3. Ершов П.М. Скрытая логика страстей, чувств и поступков. Дубна: Феникс+, 2009.
4. Зденек М. Развитие правого полушария // <http://www.psyinst.ru/library.php?part=article&id=791>
5. Леонтьев Д.А. Жизненный мир человека и проблема потребностей // Психол. журн., 1992, т. 13, N 2, с.107.
6. Маркина Н.В. Загадки и противоречия творческого мозга // Химия и жизнь. – №11, – 2008; <http://elementy.ru/lib/430728>.
7. Свидерская Н.Е., Антонов А.Г. Влияние индивидуально-психологических характеристик на пространственную организацию ЭЭГ при невербально-дивергентном мышлении Физиология человека. 2008. 34 (5): 1–11.
8. Свидерская Н.Е., Дашинская Т.Н., Таратынова Г.В. Пространственная организация ЭЭГ при активизации творческих процессов // Журн. высш. нерв. деят. 2001. Т.51(3). С. 393–404.
9. Свидерская Н.Е., Таратынова Г.В., Кожедуб Р.Г. ЭЭГ-корреляты изменения стратегии переработки информации при зрительном воображении // Там же. 2005. 55(5): С. 626-632.
10. Сергеев Б.Ф. Ум хорошо... М.: «Молодая гвардия», 1984.
11. Симонов П.В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности. М.: Наука, - 2001.
12. Симонов П.В. Созидающий мозг. М., Наука, 1993.
13. Симонов П.В. О двух разновидностях неосознаваемого психического: под- и сверхсознании // Бессознательное. Многообразие видения. Новочеркасск: 1994.
14. Станиславский К.С. Работа актера над ролью. М.: 1957, 550 с.
15. Холманский А.С. Дашинская Т.Н. Ресурс функциональной асимметрии мозга // Доклады конференции «Актуальные вопросы функциональной межполушарной асимметрии и нейропластичности». М.: 2008.
16. Neuman К. Правое и левое полушария и их функции в творчестве // <http://izotika.ru/left-and-right-brain/>; Интуитивное рисование. Образы чувств // <http://izotika.ru/intuit-ris/>