



ВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДОВ И ТЕХНИК САМОРЕГУЛЯЦИИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

ГАЛКИНА Т. В., *Институт психологии РАН, Московский гуманитарный университет, Москва*
СИМОНОВА М. С., *Московский гуманитарный университет, Москва*

В работе представлены результаты экспериментального исследования эффективности воздействия и характера влияния некоторых методов восточной саморегуляции, а именно методов медитации и психофизической гимнастики цигун, на функциональное состояние, креативные способности, мотивационную сферу студентов театральных вузов. Полученные результаты свидетельствуют о выраженных позитивных изменениях по всем диагностированным показателям (креативных способностей, мотивационной направленности, психоэмоционального состояния), что доказывает возможность и целесообразность применения методов саморегуляции для оптимизации образовательного процесса и актуализации творческого потенциала студентов театральных вузов.

Ключевые слова: креативность, мотивация, психоэмоциональное состояние, актерская деятельность, приемы восточной саморегуляции, методы медитации, психофизическая гимнастика цигун, самочувствие, активность, настроение.

Введение

В российском обществе в последние десятилетия происходят значительные социальные изменения, создающие принципиально новую ситуацию для развития психологической науки. Причем это касается самых различных ее областей, в том числе и психологии личности и индивидуальности, психологии творчества и креативности. Характерной чертой развития современной психологии стала *интеграция* разных областей знания в целостном изучении человека (Кольцова, 2004). Именно сейчас чрезвычайно актуальными вновь становятся подходы С.Л. Рубинштейна (1999) и Б.Г. Ананьева (1969, 1977) к исследованию личности, которую они включают в широкий контекст философской антропологии, контекст человекознания.

В начале уже наступившего третьего тысячелетия, когда представления о психике человека и ее функционировании пополняются не только за счет чисто научных исследований, но еще и за счет эзотерических знаний, стало возможным говорить о более целостном понимании природы самого человека и его сознания; происходит освоение результатов познания психической реальности в житейской практике человека, в искусстве, мифологии, религии (Кольцова, 2004; Козлов, 2005). Рассмотрение различных вненаучных форм психологического познания обнаруживает их огромную роль в изучении психического мира человека, и современная психологическая наука не может отворачиваться от этого богатейшего психологического материала.

Еще одним подтверждением *интегративной тенденции* в развитии современной психологической науки является бурное развитие так называемой поп-психологии, выступающей «универсальным интегратором» всех подходов к пониманию человеческой психики и воздействия на нее, сформировавшихся в истории человечества. А.В. Юревич (2007) пи-



шет, что опыт поп-психологии сегодня демонстрирует наличие в обществе выраженной потребности в психологическом знании, накопленном не только западной психологией, но и *восточной* наукой. Это побуждает западную психологию к ассимиляции принципов и положений восточной философии (Галкина, Савченко, Мацкевич, 2007), а также различных восточных психотехник, в частности медитации.

Таким образом, учитывая характерную черту развития современной психологической науки, а именно интеграцию разных областей знания в целостном изучении человека, нам представляется интересным рассмотреть некоторые принципы восточной философии и показать возможность их применения для развития здоровой творческой личности в целом, а в нашем конкретном случае – студентов театральных вузов. Важнейшей чертой творческой личности является наличие высокой степени креативности и познавательной мотивации, имеющей в своей основе направленность прежде всего на процесс творчества, а не на его результат. Говоря о развитии здоровой личности, мы имеем в виду достижение ею гармоничного психоэмоционального состояния (поддержание оптимального самочувствия, высокой активности и хорошего настроения).

Методологической основой нашего исследования являются принципы системного подхода (Ломов, 1984), постоянное обращение к которым в психологии отражает ее актуальное состояние и генеральную тенденцию развития (Барабанщиков, 2004). Не менее важным для нас с методологической точки зрения оказался и выдвинутый С.Л. Рубинштейном (1999) субъектно-деятельностный подход, согласно которому человек и его психика, сознание формируются и проявляются в деятельности, а следовательно, могут быть познаны опосредованно через эту деятельность, продукты человеческого труда и его творчества.

Актуальность темы. Творчество, проявления креативности, высокий уровень мотивации, а также физическое и психическое здоровье можно рассматривать как важнейшие факторы успеха практически в любой деятельности в нашем стремительно меняющемся мире. Культура и искусство – неотъемлемые части общественного сознания. Их развитие осуществляется прежде всего людьми творческими. В творческой деятельности в целом и в актерской деятельности в частности очень важна креативность и мотивация их «деятелей» (в данном случае актеров и режиссеров). «Пробуждение» креативности актеров и повышение их творческого потенциала – залог успешности сценической деятельности.

В связи с этим проблема изучения факторов, влияющих на проявление креативности актеров, является чрезвычайно важной и актуальной. В настоящее время значительная часть актеров играет механически, теряя интересные, новые, неожиданные образы, следуя лишь указаниям режиссера и заботясь только о том, как бы понравиться зрителю. Тем самым становится все больше «штампованных» актеров, не выдвигающих своих идей, новых взглядов, которые могли бы «перевернуть», обогатить театральный мир. Почему это происходит? В театральной практике предполагается, что задачи освоения элементов актерского мастерства, достижения творческого состояния и сценического самочувствия должны решаться сами собой. Но какой мотив движет поведением актера на репетициях? Об этом никто не задумывается. К сожалению, за неимением достаточного количества времени, в условиях постоянной гонки и спешки при подготовке к спектаклям актеры все чаще *нацелены только на результат своей деятельности*, забывая о том, что *сам процесс творчества* может (и должен) приносить подлинную радость и удовлетворение. Мы считаем, что



для достижения вершин актерского мастерства *необходимо обратить внимание актера на сам процесс создания сценического образа: в этом случае растет креативность актера*, его творчество, следствием чего является успех у зрителя, не говоря уже о прекрасном самочувствии и удовольствии от процесса творчества. Исходя из вышесказанного, логично встает вопрос *о методах, с помощью которых можно обратить внимание актера на сам процесс творения, на создание новых образов и амплуа.*

Мы предположили, что в качестве таких методов можно рассматривать некоторые приемы восточной саморегуляции. Таким образом, *гипотеза* нашего исследования заключается в следующем: *использование методов медитации и психофизической гимнастики цигун в обучении актерскому мастерству приводит к повышению креативности, изменению типа мотивации, гармонизации психоэмоционального состояния студентов-актеров, что выражается в улучшении самочувствия, настроения и росте активности.*

Теоретическая часть исследования

Исследование особенностей креативности и мотивации в актерской деятельности. Анализ литературы показал, что в современной психологической литературе практически отсутствуют специальные теоретические и эмпирические исследования по данной тематике. Однако нам все же удалось выявить специфику креативности и мотивации в актерской деятельности.

Известно, что креативность во многом зависит от врожденных качеств, однако развитие творческого мышления определяется в основном тем, в какой среде развивался человек, насколько эта среда стимулировала творчество, поддерживала и развивала индивидуальность человека, а впоследствии, возможно, и актера.

Креативность, или творческая способность, стала активно изучаться после опубликования работ Дж. Гилфорда (Guilford, 1967) и в связи с предложенной им кубообразной моделью структуры интеллекта, где он выделил: 1) конвергентное мышление, которое идет по определенному руслу и находит одно решение; 2) дивергентное мышление (или творческое мышление), которое допускает вариативные пути решения проблем, приводя к неожиданным результатам.

К настоящему времени уже накоплен масштабный опыт в исследовании креативности, что в свою очередь поставило перед исследователями новые вопросы. Одним из таких вопросов является креативность сценической деятельности. Отмечается, что творческие способности не создаются, а высвобождаются (Художественное творчество, 1983) и поэтому необходим поиск или разработка адекватных методов обучения, способствующих «высвобождению» творческих возможностей актеров, повышению интеллектуального уровня и развитию профессиональных умений.

Но что же влияет на креативность актера, каковы факторы успешности сценической деятельности? Основные закономерности художественного творчества обуславливаются всеобщими закономерностями творческой деятельности. Этот вопрос сравнительно мало изучен, однако он является чрезвычайно важным. Разработка надежных методик тестирования креативности актера на разных стадиях создания спектакля дает еще один способ познания специфики творчества актера.

Согласно учению К.С. Станиславского (1962), два момента у актера совпадают: в актере получают мощь и развитие его собственные переживания в меру того, как он обращает их на познание чужой духовной жизни. Постигание того, чем живет кто-то другой, являет-



ся для актера могучим средством развития его собственной духовной личности: другого он познает, а сам при этом кем-то новым становится.

Как добиться эффективной деятельности актера? Грамотный режиссер, зная, что не все актеры мотивированы одинаково, должен точно распознавать актуальные мотивы своих актеров и стараться по возможности удовлетворить потребности каждого, при этом, безусловно, также стремиться побудить самих актеров творить (Гиппиус, 1967). Мотивирование – это процесс воздействия на человека для побуждения его к конкретным действиям посредством пробуждения в нем определенных мотивов. Сегодня имеется колоссальное количество способов воздействия на мотивацию конкретного человека, причем диапазон их постоянно растет. Более того, тот фактор, который сегодня мотивирует конкретного человека к интенсивному труду, завтра может блокировать его продуктивность. Структура мотивационной сферы человека в процессе жизнедеятельности проходит различные этапы формирования и становления. Сформировавшаяся система мотивации человека, пишет Е. П. Ильин (2004), оказывает большое влияние не только на его поведенческие особенности, но и, как динамическая характеристика личности, на структуру личности человека в целом, определяет общую направленность личности, стремления человека, его жизненный путь и, конечно же, профессиональную деятельность (в нашем случае актерскую).

На что же в профессиональной деятельности человека оказывает воздействие мотивация? Это усилия, старания, настойчивость, добросовестность, нацеленность. Человек способен выполнить одинаковую работу, затрачивая разные усилия. Он может действовать в полную силу, а может и вполовину, может стремиться к работе полегче, а порой берется за сложную и трудную работу, способен выбирать решение попроще, а может браться и за сложное решение. Все это зависит от того, насколько он мотивирован на затрату усилий при выполнении своей работы.

Направленность на результат, как особенность профессиональной деятельности конкретного человека, свидетельствует о том, к чему он стремится, осуществляя конкретные действия. Человек способен успешно выполнять свою работу, так как она дает ему удовлетворение (моральное или материальное), но может делать ее и потому, что стремится помочь своему коллективу достичь его целей. Здесь интересен вопрос соотношения «внутренней» и «внешней» мотивации. Деятельность человека находится под влиянием мотивов, возникающих при замкнутом взаимодействии человека и задачи, но бывает, что и мотивов, возникающих при открытом взаимодействии человека и задачи (внешняя среда задействует мотивы, побуждающие человека к решению задачи). В повседневной жизни не существует четкого разграничения «внутренней» и «внешней» мотивации. Некоторые мотивы в одних ситуациях порождены «внутренней» мотивацией, а в других – «внешней». Иногда мотив одновременно порожден разными системами мотивации. Вместе с тем между мотивацией и конечным результатом деятельности не существует прямой зависимости: иногда человек, ориентированный на качественное выполнение порученной ему работы, имеет результаты худшие, нежели человек, менее мотивированный. Отсутствие непосредственной связи между мотивацией и конечным результатом труда обусловлено тем, что на результаты труда часто оказывает влияние множество других факторов (помимо мотивации), в частности, квалификация и способности, правильное понимание выполняемой задачи, воздействие на процесс работы со стороны окружения и т. д. Актерская деятельность, сценическое поведение, работа над ролью в той же мере, как и обыденная деятельность, диктуются теми или другими мотивами, которые во многом и определяют своеобразие личности. Таким образом,



режиссер должен стремиться строить систему мотивирования так, чтобы она развивала и активизировала у актеров необходимые в каждом конкретном случае формы поведения.

Теперь рассмотрим *особенности некоторых приемов восточной саморегуляции, а именно техники медитации и гимнастики цигун*.

Что такое *медитация*? В противоположность активному отношению к внешнему миру существует иная тенденция, издавна культивируемая на Востоке (медитация, йога, индуизм, дзэн-буддизм и др.), которая обращается больше к «внутреннему» миру, пассивно-наблюдательному отношению к действительности. Само слово «медитация» происходит от латинского *meditatio* (движимый к центру). Именно это движение и имеет место во время медитации. Без напряжения и сверхусилий человек оказывается в самом центре самого себя: находясь как будто на возвышении, с которого ясно и отчетливо видно происходящее, он способен ясно осознать, что для него по-настоящему важно и значимо. Глядя с этого «наблюдательного пункта», можно многое узнать о себе. Таким образом, медитация представляет собой классический способ развития спокойного сосредоточения, помогающего восстанавливать и координировать психические и физические функции, создавать ясность мышления, снимать умственно-эмоциональное напряжение и т.п. Техника медитации – это единственная доступная техника, которая с наибольшей эффективностью дает глубокое расслабление, устранение стрессов, улучшение здоровья, рост творчества и интеллекта. Медитацию иногда отождествляют с аутогенной тренировкой. Последняя есть более поздний вариант медитации, отличающийся большей активностью и волевой напряженностью процедуры.

Применение медитации способствует формированию пассивно-созерцательного отношения к страху и переводу негативных эмоций в нейтральные или даже положительные, развитию двигательной активности и пластики (методы цигун, тайчи и т.п.), улучшению концентрации внимания, восстановлению психобиоэнергетики организма, возрастанию соматической выносливости. Замечания в адрес медитации о том, что она пассивизирует личность и способствует уходу в себя, не лишены основания, но только в тех случаях, когда медитативная техника используется лишь ради самой техники, изолированно от концепции единства психического и физического.

Что такое *цигун*? В последние десятилетия в России, странах Запада, США растет интерес к методам восстановления здоровья под общим названием «цигун»: это комплексы психофизических упражнений, включающие механизмы саморегуляции, с помощью которых возможно проведение коррекции и реабилитации общего состояния организма. Опыт цигун – древний, его описание содержится в источниках, возраст которых составляет несколько тысяч лет.

Термин «ци» означает «энергия». Внутри физического тела движется особая энергия – жизненная сила. Упражнения цигун позволяют воздействовать прежде всего на энергоструктуру тела для улучшения состояния физического и психического здоровья человека, а значит, высвобождения его творческого потенциала. Понятие «цигун» наиболее адекватно переводится как «работа человека по управлению энергией своего тела». «Цигун» можно трактовать и как область человеческого знания, особый опыт взаимодействия человека и природы, основанный на представлении о том, что все в мире суть проявления энергии и материя является ее сконцентрированной формой. Последнее находит свое отражение и в базовых положениях современной физической парадигмы, в основе которой лежит теория единого поля (Динейка, 1981).



Итак, здоровье человека можно рассматривать как баланс энергетических структур, физического тела и внешних сил природы. Оздоровление при занятиях по системе цигун происходит на основе раскрытия и очистки энергетических меридианов, усиления тока энергии в них, дополнительного набора энергии через открытые каналы и БАТ (биологически активные точки). Система меридианов представляет собой сеть микроскопических каналов (тонкоматериальных проводников), по которым энергия движется в физическом теле и питает нервную, кровеносную системы, внутренние органы. Система цигун работает с тремя энергетическими центрами – даньтянями (каждый из которых связан с определенными нервными узлами и железами внутренней секреции человека) – и используется как для диагностики, так и для саморегуляции и лечения (Чаттопадхай, 1973).

Целенаправленное воздействие на энергосистему человека позволяет регулировать, корректировать, восстанавливать функции тела и психики. Многие упражнения (формы), воздействующие на рефлексогенные зоны тела (ушные раковины, стопы, ладони), выполняются в состоянии релаксации (так называемом состоянии цигун) по принципу биологической обратной связи. Практикующие цигун реже болеют, отмечают улучшение работоспособности, развитие навыков по владению своими эмоциями, способности «брать себя в руки». Кроме того, улучшаются коммуникативные навыки – развивается способность лучше чувствовать психологическое состояние окружающих. Заметим здесь, что вчувствование в мир и проблемы другого человека лежит и в основе художественного творчества; издавна известно, что художник должен обладать умением вчувствоваться даже в неодушевленные предметы. И таким образом, нам представляется актуальной задача исследования и более широкого использования возможностей этого метода как простого, но эффективного способа улучшения творческого потенциала и поддержания физического и психического здоровья у студентов творческих профессий, в частности, актеров.

Далее, обратим внимание на тот факт, что измененные состояния сознания, вызванные аутогенной тренировкой или медитацией, могут стимулировать творческий акт, поскольку творчество по своей сути и по происхождению превербально и бессознательно. Например, Торранс (Торрансе, 1965) особо подчеркивает превербальное происхождение творчества, определяя его как процесс считывания пробелов или пропущенных элементов, формирования идей или гипотез о них, проверку гипотез и сообщение результатов. Фрейд связывает любознательность с бессознательными драйвами, отмечая, что в случае творческого мышления интеллект отказывается от своих цензоров и освобождает поток беспорядочных идей. Винак подчеркивает необходимость интеллектуальной свободы, чтобы запустить творческий процесс; для него нужна способность реорганизовать опыт и относительная независимость от внешних ограничений (см.: Рождественская, 1995).

В творческом процессе задействованы все три области сознания: подсознание, сознание и так называемое «сверхсознание» (Станиславский, 1961; Симонов, 1984). Мышление актера не ограничивается лишь сферой разумного осознания; в его работу включены как бессознательные, так и сверхсознательные механизмы. Большое значение сейчас придается изучению проблемы «бессознательного» в акте художественного творчества. Например, Ф. В. Бассин (Бассин и др., 1978) пишет, что художественное творчество в какой-то своей части детерминируется активностью бессознательного, т. е. иррационального. Устранив из



акта художественного творчества опорой на «бессознательное», мы разрушили бы это творчество. К. С. Станиславский призывал актеров сознательно возбуждать в себе бессознательную творческую природу для сверхсознательного органического творчества. Именно работа подсознания позволяет художникам, ученым, философам и всем гениям создавать свои великие творения. Важна она, безусловно, и в сценической деятельности, актерском творчестве.

Итак, проведенное теоретическое исследование позволило нам поставить *задачу* экспериментального изучения влияния медитативной техники на усиление творческих способностей, изменение типа мотивации и улучшение психоэмоционального состояния (самочувствия, активности, настроения) будущих актеров. Фактически наше экспериментальное исследование *нацелено* на то, чтобы показать возможность применения некоторых методов восточной саморегуляции для актуализации творческого потенциала студентов театральных вузов.

Экспериментальная часть

Экспериментальное исследование проводилось на базе ВГУ им. Щепкина и РАТИ (ГИТИС) Москвы. В исследовании участвовали студенты 1–2 курсов в возрасте 17–19 лет, всего 105 человек; из них экспериментальная группа – 56 человек (38 девушек и 18 юношей), контрольная группа – 49 человек (29 девушек и 20 юношей).

В ходе исследования фиксировались изменения в показателях креативности, мотивационной направленности, психоэмоционального состояния (самочувствия, активности, настроения) у испытуемых экспериментальной группы *до* и *после* специальных практических занятий (медитация и психофизическая гимнастика цигун). Те же параметры подвергались оценке и в контрольной группе – тоже два среза, но без проведения каких-либо специальных занятий; психодиагностика в экспериментальной и контрольной группах проводилась на одной и той же неделе.

Исследование состояло из трех этапов: первый и третий – диагностико-констатирующие этапы и второй – формирующий.

На первом и третьем этапах в психодиагностических целях были использованы следующие методики: для диагностики креативности – невербальный тест исследования креативности Е. П. Торранса «Незаконченный рисунок»; для диагностики мотивации – методика О. Ф. Потемкиной «Выявление установок на «процесс деятельности» – «результат деятельности»; для изучения особенностей психоэмоционального состояния – опросник САН (самочувствие, активность, настроение), авторы В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай и М. П. Мирошников.

Второй этап исследования включал в себя практический курс специальных занятий психофизической гимнастикой цигун и медитативные техники обращения к творческому состоянию. Общая продолжительность курса – 12 практических занятий по 1,5 часа каждое, включающее в себя: разминку, суставную гимнастику, комплекс специальной психофизической гимнастики цигун, методы релаксации и обращения к бессознательным ресурсам. После каждого занятия проводилось повторное тестирование самочувствия с использованием методики САН.

В нашем экспериментальном исследовании также использовались методы беседы, интервью, наблюдения, в частности, за творческой работой студентов на репетициях, проведение бесед и интервью.



Результаты экспериментального исследования и их обсуждение

Полученные результаты свидетельствуют о положительном влиянии использованных методов медитации и психофизической гимнастики цигун на рост творческих способностей, смену типа мотивации, а также на особенности психоэмоционального состояния (самочувствия, активности, настроения).

Результаты сравнительного анализа *показателей креативности* у испытуемых экспериментальной группы *до* и *после* специальных практических занятий по саморегуляции приведены в табл. 1 и на рис. 1.

Таблица 1. Показатели креативности до и после практических занятий по саморегуляции (указаны средние значения по группе)

Показатели креативности	Процентное соотношение (%)	
	До занятий	После занятий
Беглость	98	100
Гибкость	83	98
Оригинальность	62	76
Разработанность	70	94

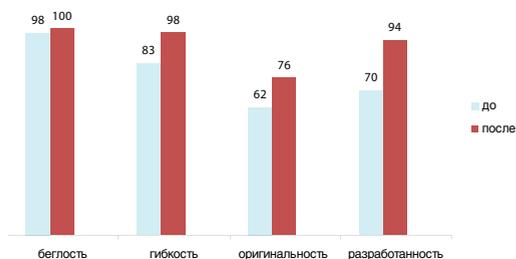


Рис. 1. Соотношение показателей креативности (в %) в экспериментальной группе до и после занятий

и 100% – после), что может быть связано со спецификой актерской деятельности, в которой необходимо развитие способности быстро справляться с множеством заданий различного типа (аналогично заданиям теста Торранса).

По показателю «гибкость» выявились следующие различия: 83% – до и 98% – после занятий. Это означает, что возросла гибкость и переключаемость внимания (напомним, что влияние медитации на расширение сознания заключается в развитии способности к удержанию в поле внимания нескольких предметов одновременно); испытуемые стали относиться к заданиям теста с большим интересом и более творчески, до занятий они выполняли задания скорее автоматически, относились к ним как к делу, которое надо сделать просто «потому, что надо», и видя только то, что им дано. Испытуемая Е.: «Ну эта линия ведь только в квадрате, я даже не подумала, что можно выйти за границы этого кусочка, никогда об этом бы не догадалась и не осмелилась бы раньше!»

Обобщая представленные результаты, можно сделать вывод о том, что показатели креативности возросли после формирующего эксперимента (т. е. после завершения курса из 12 специальных занятий по медитации и гимнастике цигун). Изменения произошли по всем показателям креативности («беглость», «гибкость», «оригинальность» и «разработанность») по тесту Торранса, но степень различия была неодинаковой. Так, по показателю «беглость» результаты до и после занятий почти одинаковые (98% – до



Существенные различия обнаружались также и по показателю «оригинальность» – наиболее значимому из показателей креативности: 62% – до и 76% – после занятий. На первом этапе исследования испытуемые старались выполнить задания как можно быстрее, отдавая предпочтение количественным результатам своего труда. После занятий испытуемые экспериментальной группы, обретая новое для них «состояние творчества», напротив, с удовольствием вырисовывали и придумывали необычные сюжеты, не задумываясь о времени и наслаждаясь самим процессом, а не конечным результатом.

По показателю «разработанность» были получены достаточно высокие результаты как до, так и после занятий. Однако заметим, что испытуемые экспериментальной группы после занятий показали результаты значительно выше (70% – до и 94% – после), были целиком поглощены процессом выполнения заданий, много времени уделяя деталям рисунка. Испытуемая С.: «Ой, я совсем потеряла ощущение времени, я будто, как тогда, на занятиях по медитации, полностью «ушла» в эти линии, это просто удивительно, я себя не узнаю!»

Таким образом, мы выявили значительные различия по всем показателям креативности до и после практических занятий психофизической гимнастикой цигун и медитацией; в целом можно говорить о росте показателей креативности у испытуемых экспериментальной группы после специальных занятий по саморегуляции.

Теперь проведем сравнительный анализ изменений *показателей мотивационной направленности до и после* наших занятий (см. табл. 2).

Анализ показателей мотивационной направленности показывает, что мотивация испытуемых до занятий нацелена прежде всего на *достижение результата*. Например, на вопрос 2: «Для достижения цели вы обычно не жалеете сил?» 95% испытуемых ответили положительно. Подавляющее большинство студентов (90% положительных ответов) также уверены, что у них всегда хватит настойчивости завершить любое дело, – ответ на вопрос 4.

Интересно, что 80% испытуемых считают главным в любом деле результат, и их отличительной чертой является стремление к результату (83%): им часто удается довести дело до конца (73% положительных ответов), при этом завершая работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени и возникающим посторонним помехам (72%). Эти студенты показали уверенность в своих силах, готовность к успеху в жизни (80%).

Мы выявили, что испытуемые после прохождения курса специальных занятий руководствуются следующими мотивами: увлеченностью делом (процессом) настолько, что забывают о времени и о себе (90% положительных ответов); удовольствием от игры, в которой не важен результат (93%); сожалением о завершении интересного дела (95%); кроме того, сам процесс выполняемой работы увлекает их больше, чем ее завершение и полученный результат (75%). Таким образом, можно констатировать, что после занятий по овладению специальными медитативными техниками у этих испытуемых появилось характерное желание наслаждаться самим процессом творчества и создания спектакля.

Анализируя все данные, полученные в этой части нашего эксперимента, мы можем отметить следующее. Отличительной чертой мотивационной сферы студентов театральных училищ до наших занятий является установка на *результат деятельности*, тогда как после занятий это стремление оказывается значительно менее выраженным и в большинстве случаев на смену ему приходит ориентация на *процесс деятельности (творчества)*: доминирующее желание сыграть определенную роль (установка на результат) и заняться своими личными делами уступает место желанию проводить больше времени среди своих коллег за обсуждением процесса создания спектакля и возможностей его улучшения, нахождения новых



Таблица 2. Проявление мотивации «на процесс» и «на результат» до и после занятий

Нечетные вопросы	Наличие установки «на процесс»	
	Положительные ответы (в %)	
Вопрос (содержание)	До занятий	После занятий
1. Сам процесс выполняемой работы увлекает вас больше, чем ее завершение?	30	75
3. Вы обычно долго не решаетесь начать делать то, что вам неинтересно, даже если это необходимо?	45	70
5. Заканчивая интересное дело, вы часто сожалеете о том, что оно уже завершено?	27	95
7. Вы испытываете удовольствие от игры, в которой не важен результат?	37	93
9. Вы больше уважаете людей, способных увлечься делом по-настоящему?	53	60
11. Вы часто начинаете одновременно много дел и не успеваете закончить их до конца?	22	70
13. Можете ли вы увлечься делом настолько, что забываете о времени и о себе?	45	90
15. Бывает ли, что, увлекаясь деталями, вы не можете закончить начатое дело?	15	70
17. Вы часто загружаете свои выходные дни или отпуск работой из-за того, что нужно что-то сделать?	37	85
19. Соглашаясь на какое-либо дело, вы думаете о том, насколько оно для вас интересно?	30	68
Четные вопросы	Наличие установки «на результат»	
	Положительные ответы (в %)	
Вопрос (содержание)	До занятий	После занятий
2. Для достижения цели вы обычно не жалеете сил?	95	70
4. Вы уверены, что у вас хватит настойчивости, чтобы завершить любое дело?	90	50
6. Вам больше нравятся люди, способные достигать результата, чем просто добрые и отзывчивые?	60	30
8. Вы считаете, что успехов в вашей жизни больше, чем неудач?	63	55
10. Вы часто завершаете работу вопреки неблагоприятной обстановке, нехватке времени, помехам со стороны?	72	42
12. Вы считаете, что имеете достаточно сил, чтобы рассчитывать на успех в жизни?	80	37
14. Вам часто удается довести дело до конца?	73	55
16. Вы избегаете встреч с людьми, не обладающими деловыми качествами?	35	15
18. Вы считаете, что главное в любом деле – результат?	80	37
20. Стремление к результату в любом деле – ваша отличительная черта?	83	25



творческих решений, т.е. здесь явно преобладает ориентация на сам процесс создания нового творческого продукта. После наших занятий испытуемые стали полагать, что от них самих зависит то, как сложится спектакль, и начали предпринимать соответствующие действия, все больше вовлекаясь в творческий процесс создания постановки и размышляя над ролью.

По всей видимости, фиксируемая нами до экспериментальных занятий направленность испытуемых «на результат» объясняется прежде всего их направленностью на получение оценок, сдачу зачетов или экзаменов, отношением к своему участию в спектакле исключительно как к учебе, работе, стремлением к освоению технической стороны в профессии; при этом они очень серьезно относятся к выполнению заданий, опасаясь «вылететь» из института, в который с таким трудом поступили.

Пройдя курс занятий, студенты стали наслаждаться самим процессом сценического творчества – процессом создания спектакля и участия в нем, уже не фиксируясь лишь на конечном результате; так, ими было высказано мнение, что если процесс деятельности нравится, то, значит, и с результатом скорее всего все будет в порядке. Интересно отметить также, что после занятий будущие актеры стали более уравновешенными и доброжелательными.

Далее заметим, что студенты до эксперимента были более ориентированы на себя, замыкаясь лишь на личном результате, в то время как после эксперимента для испытуемых стали более важными: взаимодействие с партнером и благоприятный психологический климат внутри труппы; установление межличностных контактов и поддержание дружеских отношений; положительные эмоции, связанные с возникновением новых творческих идей и поворотов в создании спектакля. После наших занятий студенты стали в большей степени концентрироваться на саморазвитии и самореализации, при этом чаще ориентируясь на познание, нежели на достижения и социальную оценку; их деятельность стала чаще побуждаться чувством долга перед режиссером и коллегами, ответственностью за общее дело всей труппы, да и просто получением удовольствия от участия в создании спектакля, в то время как до занятий характерными тенденциями были: индивидуализм, скрытность и преобладание мотивации достижений (ориентация на результат и социально одобряемые ценности: получение лучших ролей, успешная сдача экзамена, признание со стороны преподавателей и т. п.).

Таким образом, сравнительный анализ *проявлений мотивации* у испытуемых до и после практических занятий по саморегуляции показал, что *после проведенных занятий произошел сдвиг мотивации с результативной на процессуально-творческую*.

Перейдем к рассмотрению и сравнительному анализу различий в *психоэмоциональном состоянии (самочувствие, активность, настроение)* у испытуемых во время практических занятий по саморегуляции. Данные были получены с помощью методики САН, которая базируется на положении о том, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение – могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений.

Средние значения по показателям САН для всех испытуемых, занимавшихся по разработанной нами экспериментальной программе, приведены в табл. 3; всего было проведено 12 занятий, однако в табл. 3 представлены данные только по 10 дням (со 2-го по 11-й), так как 1-й и 12-й дни считались контрольными срезами, и данные по ним приведены в других табл. (4 и 5).



Таблица 3. Общие показатели психоэмоционального состояния (самочувствие, активность, настроение) в экспериментальной группе в течение практических занятий по саморегуляции (со 2-го по 11-й день)

Самочувствие (баллы от 7 до 1)	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день
Самочувствие хорошее – плохое	4	5	4	5	6	6	6	6	7	7
Чувствую себя сильным – слабым	4	4	5	4	5	6	5	6	7	7
Работоспособный – разбитый	3	3	4	4	5	6	5	7	7	6
Полный сил – обес-силенный	3	4	3	4	5	6	7	6	7	7
Расслабленный – напряженный	2	3	2	3	4	5	5	6	5	7
Здоровый – боль-ной	3	2	4	3	5	4	5	6	6	7
Отдохнувший – усталый	2	4	5	6	4	3	6	6	7	7
Свежий – изнурен-ный	1	3	4	2	4	5	6	5	6	7
Выносливый – лег-ко утомляемый	1	3	5	4	6	6	5	7	6	7
Бодрый – вялый	4	3	4	5	6	4	6	6	7	7
Всего по С.	2,7	3,4	4,0	4,0	5,0	5,1	5,6	6,1	6,5	6,9
Активность (баллы от 7 до 1)	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день
Активный – пас-сивный	3	4	2	4	3	4	5	6	5	7
Подвижный – ма-лоподвижный	3	4	3	5	6	7	5	6	7	7
Быстрый – медли-тельный	4	3	4	5	6	7	5	4	6	7
Деятельный – без-деятельный	3	4	3	2	4	5	6	6	5	6
Увлеченный – без-участный	4	3	4	6	4	4	4	5	6	7
Взволнованный – равнодушный	3	4	4	5	6	4	4	3	4	6
Возбужденный – сонливый	2	4	3	3	2	4	5	5	6	6
Желание работать – отдохнуть	2	3	4	3	5	4	5	6	6	7
Соображать легко – трудно	2	3	2	4	4	4	4	5	6	7
Внимательный – рассеянный	2	3	4	4	4	5	6	4	5	7
Всего по А.	2,8	3,5	3,3	4,1	4,4	4,8	4,9	5,0	5,6	6,7
Настроение (баллы от 7 до 1)	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день
Веселый – груст-ный	4	5	3	4	5	6	7	6	6	7
Хорошее – плохое настроение	4	5	4	6	7	5	6	6	7	7
Счастливыи – не-счастныи	4	5	6	5	7	6	7	7	7	7



Жизнерадостный – мрачный	5	6	7	5	6	7	7	7	7	7
Восторженный – унылый	5	6	7	5	6	6	6	5	7	7
Радостный – печальный	4	5	4	6	7	5	6	7	7	7
Спокойный – озабоченный	3	4	5	4	6	4	6	7	7	7
Оптимистичный – пессимистичный	5	6	7	6	5	6	7	7	7	7
Полный надежд – разочарованный	7	6	7	5	6	7	7	6	7	7
Довольный – недовольный	5	6	7	6	7	6	7	7	6	7
Всего по Н.	4,6	5,4	5,7	5,2	6,2	5,8	6,6	6,5	6,8	7,0
Итого по САН	10,1	12,3	13	13,3	15,6	15,7	17,1	17,6	18,9	20,6

Данные, представленные в табл. 3, демонстрируют положительную динамику по всем показателям психоэмоционального состояния испытуемых экспериментальной группы в процессе практических занятий по саморегуляции, что может свидетельствовать о процессе его восстановления и гармонизации. Общая картина прослеживаемой динамики в состоянии испытуемых в течение всех 12 дней проводимых занятий, учитывая контрольные замеры в 1-й и 12-й дни, представлена в сводной табл. 4.

Таблица 4. Средние значения самочувствия, активности и настроения студентов-актеров по методике САН. Общая сводка данных по каждому дню (1–12-й день) после занятий по саморегуляции (в баллах от 7 до 1)

	1-й день	2-й день	3-й день	4-й день	5-й день	6-й день	7-й день	8-й день	9-й день	10-й день	11-й день	12-й день
С	2,3	2,7	3,4	4,0	4,0	5,0	5,1	5,6	6,1	6,5	6,9	6,9
А	2,1	2,8	3,5	3,3	4,1	4,4	4,8	4,9	5,0	5,6	6,7	6,6
Н	5,0	4,6	5,4	5,7	5,2	6,2	5,8	6,6	6,5	6,8	7,0	6,9
САН	9,4	10,1	12,3	13	13,3	15,6	15,7	17,1	17,6	18,9	20,6	20,4

Итак, проведенный анализ результатов позволяет констатировать следующее: общее самочувствие испытуемых экспериментальной группы в конце занятий стало заметно лучше, нежели было в начале; в середине цикла занятий – на 3–4-й день – наблюдалось изменение чувствительности в виде снижения субъективного порога чувствительности, обострения обоняния, вкусовых ощущений, кожной чувствительности, также в повышении раздражительности, однако к последнему дню занятий отмечалось снижение раздражительности, а общий фон оценок самочувствия стал более позитивным, чем в начале занятий.

Сравнивая показатели по методике САН до и после (в 1-й и 12-й день) практических занятий по саморегуляции, мы можем отметить, что практически все испытуемые стали чувствовать себя намного лучше (табл. 5).



Таблица 5. Общие показатели восстановления психоэмоционального состояния (самочувствия, активности и настроения) в экспериментальной группе: два контрольных среза (до и после практических занятий)

Самочувствие (баллы от 7 до 1)	1-й день	12-й день (последний)
Самочувствие хорошее – плохое	4	7
Чувствую себя сильным – слабым	3	7
Работоспособный – разбитый	2	7
Полный сил – обессиленный	2	7
Расслабленный – напряженный	1	6
Здоровый – больной	2	7
Отдохнувший – усталый	3	7
Свежий – изнуренный	2	7
Выносливый – легко утомляемый	2	7
Бодрый – вялый	2	7
Всего по С.	2,3	6,9
Активность (баллы от 7 до 1)	1-й день	12-й день (последний)
Активный – пассивный	2	7
Подвижный – малоподвижный	2	7
Быстрый – медлительный	3	6
Деятельный – бездеятельный	2	6
Увлеченный – безучастный	3	7
Взволнованный – равнодушный	2	6
Возбужденный – сонливый	1	7
Желание работать – отдохнуть	1	6
Соображать легко – трудно	2	7
Внимательный – рассеянный	3	7
Всего по А.	2,1	6,6
Настроение (баллы от 7 до 1)	1-й день	12-й день (последний)
Веселый – грустный	5	7
Хорошее – плохое настроение	4	7
Счастливый – несчастный	5	7
Жизнерадостный – мрачный	6	7
Восторженный – унылый	4	6
Радостный – печальный	5	7
Спокойный – озабоченный	4	7
Оптимистичный – пессимистичный	6	7
Полный надежд – разочарованный	6	7
Довольный – недовольный	5	7
Всего по Н.	5,0	6,9
Итого по САН :	9,4	20,4



Итак, остановимся на ряде интересных особенностей. Как видно из табл. 5, результаты (по методике САН) 1-го и последнего дня экспериментального исследования имеют значительные различия (практически в два раза: 9,4 – до экспериментальных занятий против 20,4 – после них).

Далее, сравнивая результаты по трем составляющим психоэмоционального состояния в 1-й день занятий, можно видеть, что средние баллы по настроению (5,0 из максимально возможных 7 баллов) намного превосходят оценки по самочувствию (2,3) и активности (2,1); последнее может свидетельствовать о возникновении состояния усталости, что совпадает с данными интервью, в которых испытуемые отмечают достаточно высокий уровень стресса и наличие перегрузок. Однако психоэмоциональное состояние после экспериментальных занятий у студентов сильно меняется: в последний – 12-й – день занятий по показателям самочувствия, активности и настроения получены соответственно следующие результаты: 6,9, 6,6 и 6,9 из максимально возможных 7 баллов (табл. 5). Известно, что у отдохнувшего человека с хорошим психоэмоциональным состоянием показатели самочувствия, активности и настроения должны быть примерно равны, что мы и видим в данном случае (см. табл. 3, 4, 5).

Таким образом, можно говорить о том, что проведенные нами специальные занятия по саморегуляции оказали положительное воздействие на психоэмоциональное состояние наших испытуемых, приведя его в норму. Те же данные мы получили из наблюдения за испытуемыми и анализа их самоотчетов. Например, испытуемый Н. (после занятий): «...много изменилось в восприятии окружающего пространства, многое переосмыслилось, мы стали лучше себя чувствовать, и появилось желание творить!»; испытуемая Л.: «...я стала спокойнее, более открытой к окружающему миру, прекрасно себя чувствую, и появилось время поразмыслить над всем происходящим...».

Наиболее выраженное воздействие проведенных нами практических занятий по саморегуляции было отмечено в отношении самочувствия и активности в сторону их значительного улучшения и роста (см. табл. 5).

Согласно данным психодиагностического среза среди испытуемых контрольной группы (с которой не проводились практические занятия по саморегуляции), не было обнаружено существенных изменений как показателей креативности и мотивации, так и показателей психоэмоционального состояния.

Выводы

Таким образом, результаты выполненного нами экспериментального исследования показали следующее: практическое применение специальных психофизических упражнений цигун и медитативных техник положительно воздействует на изменение креативности, мотивации и психофизического статуса студентов-актеров, являясь эффективным способом коррекции функционального психоэмоционального состояния, регуляции их самочувствия, активности и настроения. После проведенных занятий возросли показатели креативности, что отметили и сами испытуемые; произошли изменения в мотивационной сфере – отмечается сдвиг мотивационной направленности с результативной на процессуально-творческую; улучшилось психоэмоциональное состояние испытуемых по всем трем показателям – самочувствия, активности, настроения.

Результаты нашего исследования могут быть использованы при проведении практических занятий по психологии креативности, актерского мастерства и творчества, а также



в качестве практических рекомендаций для студентов театральных вузов. Проведенное исследование показало необходимость создания у студентов-актеров психологических установок на формирование здорового образа жизни, обучения будущих актеров методам самоконтроля и психофизиологической саморегуляции, что может стать неотъемлемой частью образовательного процесса в театральных вузах.

Литература

- Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1969.
- Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. М., 1977.
- Барабанищikov В.А. Принцип системности в современной психологии // Психология. Журнал высшей школы экономики. 2004. Т. 1. № 3. С. 3–17.
- Бассин Ф.В., Прангишвили А.С., Шерозия А.Е. О проявлении активности бессознательного в художественном творчестве // Вопросы философии. 1978. № 2. С. 57–69.
- Галкина Т.В., Савченко Т.Н., Мацкевич О.А. Синтез восточных и западных подходов в психологической диагностике // Психология, практика, образование: формы и способы интеграции: Сборник статей / Под ред. И.В. Блинниковой, Т.Н. Савченко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН» и «Высшая Школа Психологии», 2007. С. 223–242.
- Галкина Т.В., Мацкевич О.А. Новый подход к исследованию индивидуальных особенностей субъекта профессиональной деятельности // Материалы научной конференции, посвященной 75-летию со дня рождения члена-корреспондента РАН А.В. Брушлинского, 15–16 октября 2008 г. / Отв. ред. А.Л. Журавлев, В.В. Знаков, Э.И. Рябикина. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2008. С. 97–100.
- Гиттиус С.В. Гимнастика чувств. Л.; М., 1967.
- Динейка К. Движение, дыхание, психофизическая тренировка. Минск, 1981.
- Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. СПб.: Питер, 2004.
- Козлов В.В. Психотехнологии измененных состояний сознания. М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2005.
- Кольцова В.А. Теоретико-методологические основы истории психологии. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2004.
- Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. М., 1984.
- Рождественская Н.В. Психология художественного творчества. СПб., 1995. С.165–181.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 1999.
- Симонов П.В., Ершов П.М. Темперамент. Характер. Личность. М., 1984. С. 117–134.
- Станиславский К.С. Собр. соч.: В 8 т. М., 1954–1961.
- Станиславский К.С. Моя жизнь в искусстве. М.: Искусство, 1962.
- Художественное творчество. Сборник. Л., 1983. С. 105–122.
- Чаттопадхай Д. Индийский атеизм. М., 1973.
- Юревич А.В. Поп-психология // Вопросы психологии. 2007. № 1. С. 3–14.
- Guilford J.P. The nature of human intelligence. N.Y.: Mc-Graw Hill, 1967.
- Torrance E.P. Scientific views of creativity and factors affecting its growth // Daedalus: Creativity and Learning. 1965. P. 663–679.



THE APPLICATIONS OF METHODS AND TECHNIQUES OF SELF-REGULATION FOR THE DEVELOPMENT OF CREATIVE CAPACITIES

GALKINA T. V., *Institute of Psychology, RAS, Moscow Humanitarian University, Moscow*

SIMONOVA M. S., *Moscow Humanitarian University, Moscow*

This article is dedicated to the experimental study of the effectiveness and the influence of various eastern methods of self-regulation (for example, methods of meditation and psycho-physical exercises of qigong) on functional state, creative abilities and motivational field of the students of theater schools. The results show marked positive changes in all diagnosed indicators (creative abilities, motivational orientation, psycho-emotional states), which supports the feasibility and advisability of the application of self-control techniques for the optimization of the educational process and actualization of creative potential of students in theater schools.

Keywords: creativity, motivation, psycho-emotional state, acting, eastern self-control techniques, meditation methods, psychophysical qigong, well-being, activity, mood.

Transliteration of the Russian references

Anan'ev B. G. Chelovek kak predmet poznaniya. L., 1969.

Anan'ev B. G. O problemah sovremennogo chelovekoznaniya. M. 1977.

Barabanshikov V. A. Printsip sistemnosti v sovremennoi psikhologii // Psikhologiya. Zhurnal vysshei shkoly ekonomiki. 2004. T. 1. № 3. S. 3–17.

Bassin F. V., Prangishvili A. S., Sheroziya A. E. O proyavlenii aktivnosti bessoznatel'nogo v hudozhestvennom tvorchestve // Voprosy filosofii. 1978. № 2. S. 57–69.

Galkina T. V., Savchenko T. N., Matskevich O. A. Sintez vostochnykh i zapadnykh podhodov v psikhologicheskoi diagnostike // Psikhologiya, praktika, obrazovanie: formy i sposoby integratsii: Sbornik statei / Pod red. I. V. Blinnikovoi, T. N. Savchenko. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN» i «Vyshaya Shkola Psikhologii», 2007. S. 223–242.

Galkina T. V., Matskevich O. A. Novyi podhod k issledovaniyu individual'nykh osobennosti sub'ekta professional'noi deyatelnosti // Materialy nauchnoi konferentsii, posvyaschennoi 75-letiyu so dnya rozhdeniya chlena-korrespondenta RAN A. V. Brushlinskogo, 15–16 oktyabrya 2008 g. / Otv. red. A. L. Zhuravlev, V. V. Znakov, Z. I. Ryabikina. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN». 2008. S. 97–100.

Gippius S. V. Gimnastika chuvstv. L.; M., 1967.

Dineika K. Dvizhenie, dyhanie, psihofizicheskaya trenirovka. Minsk, 1981.

Il'in E. P. Motivatsia i motivy. SPb.: Piter, 2004.

Kozlov V. V. Psihotekhnologii izmenennykh sostoyanij soznaniya. M.: Izd-vo In-ta psihoterapii, 2005.

Kol'tsova V. A. Teoretiko-metodologicheskie osnovy istorii psikhologii. M.: Izd-vo «Institut psikhologii RAN», 2004.

Lomov B. F. Metodologicheskie i teoreticheskie problemy psikhologii. M., 1984.

Rozhdestvenskaya N. V. Psikhologiya hudozhestvennogo tvorchestva. SPb., 1995. S. 165–181.

Rubinshtein S. L. Osnovy obschei psikhologii. SPb.: Piter, 1999.

Simonov P. V., Ershov P. M. Temperament. Charakter. Lichnost'. M., 1984. S. 117–134.

Stanislavskij K. S. Sobr. soch.: V 8 t. M., 1954–1961.

Stanislavskij K. S. Moya zhizn' v iskusstve. M.: Iskusstvo, 1962.

Hudozhestvennoe tvorchestvo. Sbornik. L., 1983. S. 105–122.

Chattopadhai D. Indijskij ateizm. M., 1973.

Yurevich A. V. Pop-psikhologiya // Voprosy psikhologii. 2007. № 1. S. 3–14.