

Теория деятельности А.Н. Леонтьева как основа изучения измененных состояний сознания (анализ феномена зависимости характеристик вдохновения от вида творческой деятельности)

О.В. Гордеева,

кандидат психологических наук, доцент Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова

Е.В. Четверткова,

студентка 5 курса ф-та психологии кафедры общей психологии Московского государственного университета им. М.В. Ломоносова

В качестве методологической основы разработки проблематики ИСС авторы опирались на психологическую теорию деятельности А.Н. Леонтьева. Это позволило увидеть некоторые ИСС как функциональные органы, формирующиеся в деятельности и выполняющие в ней определенные функции. Поскольку разные виды деятельности различны по задачам, сделано предположение, что ИСС будут специфическими для конкретных видов деятельности. Для проверки проведен литературный и эмпирический анализ творческой деятельности и характеристик вдохновения как измененного состояния сознания, возникающего в ее процессе. Данные характеристики находят отражение, в частности, в субъективных феноменах, о которых испытуемые сообщают в самоотчетах. Используя самоотчет как основной метод исследования, авторы проверяли гипотезу о различии феноменов вдохновения в разных видах творческой деятельности (таких, как деятельность модельера-дизайнера и деятельность пианиста-исполнителя). Анализ данных структурированного интервью, проводимого в форме беседы с испытуемым, подтвердил гипотезу, показав наличие у состояний вдохновения, возникающих в разных видах творческой деятельности, своих специфических особенностей.

Ключевые слова: измененные состояния сознания, психологическая теория деятельности, культурно-историческая концепция, высшая психическая функция, вдохновение, творческая деятельность, метод самоотчета.

Понимая методологический плюрализм, скорее, как плюрализм методологий (открывающий возможность диалога между ними), нежели как плюрализм внутри конкретной методологической системы, мы вновь возвращаемся к необходимости поиска методологических оснований (которые можно объединить в целостную — работающую и живую — систему) разработки огромной проблемной области — психологии измененных состояний сознания (ИСС). Проблема ИСС на теоретическом и методологическом уровнях остается еще недостаточно хорошо разработанной и у нас, и за рубежом (при колоссальном объеме эмпирических исследований ИСС на Западе и довольно большом материале в нашей стране).

Единое и общепризнанное определение ИСС на данный момент отсутствует [10], поэтому в данной работе под ИСС мы будем понимать психические состояния, при которых наблюдается большинство признаков ИСС. На основе интегративного анализа списков признаков, предложенных А. Людвигом [33], В. Фартингом [31], Р. Могаром [34] (см. подробнее: 11), нами был сформулирован собственный перечень признаков ИСС, в который вошли изменения мышления, внимания, речи, восприятия, самосознания, образа тела, эмоционального реагирования, восприятия времени, уровня возбуждения, а также мо-

тивационно-смысловые трансформации, повышение внушаемости, трудности вербализации полученного опыта, усиление образности. Переходными к измененным мы называем состояния, при которых наблюдается один или несколько признаков ИСС.

Первым нашим шагом в данной разработке стало обращение к культурно-исторической теории Л.С. Выготского, оказавшееся очень продуктивным: по аналогии с ВПФ нами были выделены два вида ИСС — «низшие» (натуральные) и «высшие» (социально обусловленные) [12]. Используя представления Л.С. Выготского о сознании как психологической системе или, более широко, как способе организации душевной жизни [5, 6], можно охарактеризовать низшие ИСС как состояния, при которых какая-либо структура психической жизни отсутствует, они представляют собой случайные, нецеленаправленные изменения состояний сознания, наступающие в результате дезорганизации так называемого обычного состояния сознания. Высшие — это культурно-исторически обусловленные ИСС: социально обусловлена их структура, содержание, формы, функции. Они представляют собой определенные, зачастую достаточно фиксированные и стабильные способы организации душевной жизни. В качестве структурирующих и конституирующих их начал на-

ми были отмечены социальный опыт, а также установки, ожидания отдельного человека.

В дальнейшем, исследуя возможности аналитической интроспекции как метода индукции состояний, переходных к измененным, мы вновь обратились к проблеме начал, формирующих высшие ИСС, и, работая в психологии ИСС принцип предметности, пришли к выводу, что высшее ИСС конституируется предметом, в качестве которого могут выступать и мотив, и цель, и задача, — они формируют системы разного уровня [10].

Принцип предметности является одним из главных методологических принципов отечественной психологии: его разрабатывали и Л.С. Выготский (у которого предмет выступал прежде всего как культурный предмет), и А.Н. Леонтьев (в его представлениях о предметном характере деятельности). Как продолжение эмпирических исследований проблематики ИСС, так и изучение перспектив дальнейшей интеграции культурно-исторической концепции Выготского и теории деятельности заставило нас обратиться к психологической теории деятельности А.Н. Леонтьева как возможной теоретико-методологической основе для осмысления проблематики ИСС, в частности к разрабатываемым Леонтьевым представлениям о функциональных органах.

Согласно Леонтьеву, те психические способности и функции (такие, как ВПФ), которые являются специфически человеческими приобретениями, представляют собой определенные функциональные органы, которые «складываются в процессе овладения индивидом миром человеческих предметов и явлений» и «их материальный субстрат составляют прижизненно формирующиеся устойчивые системы рефлексов» [17, с. 215, 18, с. 478–479]. А.Н. Леонтьев выделил ряд особенностей, общих для всех онтогенетически складывающихся функциональных органов: 1) их устойчивость; 2) их интегрированность, т. е. сформировавшись, они функционируют как единый орган; 3) в процессе их формирования совершается объединение психических процессов, включающих сначала развернутые внешне-двигательные компоненты, которые затем затормаживаются, а акт в целом, меняя свою первоначальную структуру, все более сокращается и автоматизируется [17, с. 216]; 4) при тождестве задач они могут иметь разное строение, что создает безграничную возможность компенсаций, наблюдающуюся в сфере развития специфически человеческих психических функций [17, с. 215–216].

Следуя данной логике, мы предположили, что каждое высшее ИСС — это определенный функциональный орган, формирующийся в деятельности и выполняющий определенные функции (так, среди адаптивных функций А.В. Людвиг выделял психотерапевтическую, социальную и гностическую функции [33]). Поскольку высшие ИСС складываются в деятельности и для деятельности — для ее успешного осуществления, а разные виды деятельности различны по задачам, следовательно, ИСС должны быть специфичны для конкретных видов деятельности. Следует заметить, что сходные с разработанными нами на основе

теории деятельности представления об ИСС встречаются и в западной психологии. Так, Ч. Тарт в концепции дискретных состояний сознания развивает идею о том, что подчиненность выполнению определенной задачи является одним из факторов, формирующих и стабилизирующих ИСС как систему взаимно согласованных психических функций [25]. А. Дейкман, выделяя два противоположных типа состояний сознания (два «модуса сознания»), полагает, что в процессе конкретного взаимодействия человека с миром тип соответствующего сознательного отражения определяется задачей [30]. Однако наше предположение об обусловленности характеристик ИСС конкретным видом деятельности не согласуется с традиционными представлениями, существующими в западной экспериментальной психологии ИСС, где вариативность феноменологии какого-либо измененного состояния обычно объяснялась влиянием факторов индивидуальности, установки, опыта, обстановки, техники индукции ИСС и т. д., но никогда — спецификой деятельности, осуществляемой в этом состоянии.

Для проверки сделанного нами в рамках деятельностного подхода А.Н. Леонтьева предположения о том, что ИСС, возникающие в разных видах деятельности, обладают специфическими чертами, мы обратились к анализу творческой деятельности и состояния вдохновения как измененного (или — в ряде случаев — переходного к нему) состояния сознания, возникающего в процессе ее осуществления. *Объектом* нашего исследования стали возникающие спонтанно (т. е. без применения специальных средств — таких, как гипноз или психоактивные вещества) в процессе творческой деятельности состояния, которые в быденной речи называются «вдохновением». Это состояния радостной, экстатической увлеченности творческим процессом, сопровождающиеся повышением продуктивности, улучшением качества деятельности и ведущие к выдающимся результатам (наше понимание термина «вдохновение» шире его определения как одной из стадий творческого процесса [4]). Ранее Е.Ю. Четверткова доказала принадлежность вдохновения к классу ИСС (в западной психологии данная принадлежность постулируется [7, 30, 32, 33]).

Проблема вдохновения достаточно широко разрабатывалась как в отечественной психологии, так и на Западе. Западные психологи рассматривали вдохновение в контексте проблематики ИСС [30, 32, 33], отечественные (за исключением В.Л. Райкова [22]) — вне данного контекста [9, 16, 26]. При этом отечественные психологи подробно описали это состояние, его феноменологию, условия возникновения и функции, западные — сделали попытки анализа его механизмов и природы.

Итак, *предметом* нашего исследования являлась проблема обусловленности характеристик состояний вдохновения соответствующим видом творческой деятельности. Данные характеристики находят свое отражение, в частности, в субъективных феноменах, о которых сообщают испытуемые в самоотчетах. На основе предположения о зависимости характеристик вдохновения от вида творческой деятельности, в кото-

рой оно возникает, нами была сформулирована гипотеза о различии феноменов вдохновения в разных видах творческой деятельности.

Первым этапом исследования стало выявление **общих характеристик вдохновения как ИСС**, проведенное Е.Ю. Четвертковой на основе анализа литературы [1, 3, 9, 13, 14, 16, 19, 20, 21, 23, 24, 26, 27–29, 35], в которую входили как научные исследования вдохновения, так и данные людьми творческих профессий — актерами, художниками, скульпторами, писателями, композиторами — описания этого состояния (например, в мемуарах, воспоминаниях и др.). В результате были выявлены определенные признаки вдохновения как ИСС.

Изменения в мышлении: наблюдаются чувство утраты контроля за своей мыслительной деятельностью при полной сохранности мышления, вследствие чего появляются ощущения непроизвольного ее осуществления, ускорения мышления, отсутствия усилий, ощущение, что идеи возникают сами собой (что ведет к их отчуждению); недостаточное осознание процесса мыслительной деятельности; рост креативности — повышение гибкости, беглости, оригинальности, изменение стиля мышления; появление феноменов инсайта; усиление способности видеть предмет с разных точек зрения; симультанность протекания мыслительных процессов, которые прежде осуществлялись сукцессивно; усиление ассоциативного процесса; усиление способности переноса опыта, независимо от его формы, из одной области в другую, мало с ней связанную (сходство разнородных объектов устанавливается на основе подобия смысловой и эмоциональной сторон впечатлений, поэтому появляется способность отовсюду черпать новые идеи); активизация образного мышления.

Изменения в работе памяти: увеличение легкости перехода информации из долговременной в кратковременную память (в том числе и бессознательного материала); утрата произвольности мнестической деятельности (непроизвольная актуализация образов памяти вплоть до приобретения ими характера навязчивости); амнезия на возникшие в состоянии вдохновения мысли, действия, поступки, а также действия других людей и окружающую обстановку.

Изменения внимания: усиление концентрации внимания на объекте творческой деятельности (феномен поглощенности), вследствие чего из поля внимания выпадает все, к ней не относящееся (феномен отрешенности); переход к постпроизвольному вниманию; повышение устойчивости внимания, понижение отвлекаемости.

Изменения перцептивных процессов: усиление полноты восприятия; изменение смыслового компонента воспринимаемого (например, предмет — мелодия, слово, жест — кажется прекрасным в своей конкретности и одновременно является частью чего-то более общего, целостного, высокого; «чистое восприятие объекта», безотносительное к категориям прошлого опыта и эмоциональной нагрузки, отделенное от значений и личностных смыслов); появление галлюцинаций, соответствующих

по тематике предмету творческой деятельности; изменение чувствительности (гиперестезия/гипоэстезия); появление синестезий.

Изменения в эмоциональной сфере: при вдохновении обычно наблюдаются повышение эмоциональной чувствительности и интенсивности переживаемых эмоций, а также выраженный сдвиг в сторону позитивных эмоций — эмоциональный подъем, разнообразие эйфорические переживания (радость, счастье, вселенский экстаз, восторг и т. д.), ослабление состояния тревоги и фрустрации. Повышается эмоциональная вовлеченность в содержание творческого процесса, что проявляется, в частности, в усилении эмоциональной насыщенности мыслительной деятельности: возникают радость открытия, удивление, а иногда — испуг от неожиданности и внезапности переживаний, наблюдается яркое эмоциональное предвосхищение результата или определение области его поисков (ощущение «правильного пути»).

Изменения самосознания: 1. Возникают деперсонализационные явления, связанные с формированием новой идентичности человека-творца, причем эта новая личность обладает и новыми свойствами (отсюда — ощущения своей гениальности, всеисильности, обладания особой властью), и особыми способностями (поэтому возникают ощущения как актуализации имеющихся способностей, так и возникновения новых, иногда паранормальных). 2. Меняются границы Я (чаще — в сторону расширения): в процессе творчества человек может чувствовать слияние с деятельностью, ее продуктом, единство с природой, Богом, Вселенной, другими людьми, мировым сознанием и т. п. 3. Возникают явления расщепления — ощущение расщепления между душой и телом, чувство раздвоения себя (например, на наблюдающее и действующее Я). 3. Происходят изменения самооценки как эмоциональной составляющей образа Я в сторону ее повышения (как следствие появления новой идентичности). 5. Нарушается восприятие самоконтроля (при объективной его сохранности), пропадает ощущение волеия при осуществлении творческой деятельности: собственные произвольные реакции кажутся происходящими без участия самого субъекта. Явления деперсонализации вместе с утратой ощущения волеия могут приводить к отчуждению части себя и персонализации ее в виде какой-то силы, которая вселилась в человека. Поэтому продукт деятельности иногда не признается своим.

Мотивационно-смысловые трансформации: характерная особенность вдохновения, определяющая все другие изменения мотивационно-смысловой сферы, заключается в том, что мотив творческой деятельности становится ведущим (это одна из причин выраженного роста ее продуктивности). Вместе с появлением новой идентичности данное изменение в мотивационной иерархии трансформирует смысловую составляющую всего образа мира субъекта — значимо меняется его отношение к творческой деятельности, ее объектам и продуктам, к самому творческому переживанию (резко повышается их значимость и снижается критическое отношение к ним, что отражается в особом пе-

реживании этой значимости и видении всего происходящего в жизни субъекта и в мире через призму этой повышенной значимости — вплоть до появления сверхценных идей и суеверий; они могут отчуждаться и даже анимизироваться), а также его отношение к миру (возникает его принятие и уходит потребность его изменить, улучшить, появляется чувство измененности и обновления мира, возможна его анимизация, одушевление). Возможно, в основе этого лежат изменения смысловой стороны восприятия — появление потребности и возможности воспринимать объект в его отдаленности от прежних значений и личностных смыслов, от связанного с ним прошлого опыта.

В результате превращения мотива творческой деятельности в ведущий побудительность других мотивов ослабевает (человек забывает о многих мелких делах — позвонить, купить что-нибудь, заехать куда-то, может долго не есть, не отдыхать).

Содержанию происходящих мотивационных трансформаций соответствуют *изменения энергетического обеспечения деятельности* — общий энергетический уровень повышается. За счет этого может улучшаться качество деятельности и расти ее продуктивность (в частности, человек действительно долго обходится без сна, пищи и т. п.). При этом он перестает ощущать собственные энергетические затраты (отсутствует чувство усталости, возникает особая «легкость» осуществления деятельности).

Нарушения восприятия времени: потеря ориентации во времени, нарушение оценки временных интервалов, изменение переживания времени (нечувствительность к ходу времени, ощущение себя вне времени).

Усиление образности: повышение живости, яркости, устойчивости образов при снижении их контролируемости — от впечатления «кино в голове» вплоть до навязчивых образов.

Трудности перенесения полученного в состоянии вдохновения опыта в ОСС (что связано как с известными трудностями вербализации, так и с изменениями мнестических процессов во время ИСС). Они выражаются в невозможности описать, находясь уже в ОСС, пережитое, упорядочить его в логическую и временную последовательность, во фрагментарности припоминания, в особом чувстве парадоксальности и невыразимости полученного опыта.

Изменения общего осознания действительности — ориентации в ситуации, критичности, так называемой проверки реальности. Это может проявляться в явлениях дереализации (человек перестает понимать, где находится, мир утрачивает реальность и др.), так называемой оглушенности сознания, чувстве пребывания в двух мирах — реальном и воображаемом, ощущении обостренности сознания (человеку кажется, что в моменты вдохновения он более ясно воспринимает мир, более осознанно к нему относится).

Метод

Для изучения качественного своеобразия состояний вдохновения в разных видах творческой дея-

тельности мы использовали *метод самоотчета*, предполагающий наличие у испытуемых способности к анализу и вербализации своих переживаний. Для облегчения стоящей перед испытуемыми задачи была разработана следующая *анкета, структуру* которой задавали перечисленные выше 12 параметров, определяющих общие признаки состояния вдохновения, — они образовали 12 основных блоков («Изменения в мышлении», «Изменения самосознания», «Усиление образности» и т. д.). Каждый блок включал перечень соответствующих признаков вдохновения как ИСС (также перечисленные выше). Например, в блок «Изменения самосознания» вошли такие признаки, как появление новой идентичности, ощущение возникновения новых способностей, изменение границ «Я», наличие явлений расщепления и т. д. На основании анализа литературы [1, 3, 9, 13, 14, 16, 19–21, 23, 24, 26–28, 29, 35] для каждого такого признака была подобрана группа феноменов, в которых мог найти проявление данный признак.

Например, такой признак, как появление ощущения утраты контроля за своей мыслительной деятельностью при объективной его сохранности (блок «Изменения мышления»), может проявляться в следующих феноменах: «Ощущение, будто кто-то вкладывает идеи в мою голову»; «Кажется, что я со стороны наблюдаю за своими мыслями»; «Я не могу прекратить мысли, связанные с творческой работой, даже если захочу» и т. д. Другой пример: изменение самосознания как появление новой идентичности человека-творца (блок «Изменение самосознания») может проявиться в следующих феноменах: «Я чувствую, что становлюсь совсем другим», «Я чувствую себя гением», «Я чувствую, что мне позволено все» и т. д. Мы старались подобрать достаточно большое число феноменов для каждого признака (до 7 феноменов), поскольку среди них должны были оказаться те, которые может отметить представитель одного вида творческой деятельности и не отметить представитель другого. Выраженность каждого феномена оценивалась по трехбалльной шкале (феномен отсутствует — 0 баллов, умеренно выражен — 0,5 балла, выражен сильно — 1 балл).

Данная анкета-список феноменов ИСС легла в основу проводимого с испытуемыми *структурированного интервью*. Испытуемые, с которыми беседовали о возникающих у них во время профессиональной деятельности состояниях вдохновения, отвечали на анкету в диалоге с экспериментатором. Он зачитывал вслух каждый вопрос анкеты, а испытуемый, заметив, что у него бывает тот или иной феномен, должен был сообщить об этом (или рассказать о сходном), пояснив свои переживания на примере и оценив степень их выраженности. Форма беседы обеспечивает лучшее понимание испытуемым вопросов анкеты, а экспериментатором — высказываний испытуемого; помощь со стороны экспериментатора облегчает вербализацию испытуемым своих переживаний, способствуя извлечению максимально полной информации о специфике каждого феномена.

Для проверки *гипотезы* о специфичности феноменологии состояний вдохновения в разных видах

творческой деятельности нами были выбраны два вида творческой деятельности — деятельность пианиста-исполнителя и деятельность дизайнера-модельера, которые разнородны по стоящим перед человеком задачам.

Задачи пианиста-исполнителя. Пианист-исполнитель должен уметь не только глубоко вчувствоваться и погрузиться в музыкальную ткань исполняемого произведения, но и передать слушателям то, что он понял и почувствовал. Его задача — раскрыть внутреннее содержание и эмоциональную настроенность произведения, постичь и раскрыть для слушателя тот образ, который заключен в музыкальном произведении. В этом образе важно передать именно личность автора, а не самого себя [8].

Работа над музыкальным произведением ставит перед исполнителем множество задач, технических и творческих одновременно: удержание целостного образа произведения и соотнесение с ним получаемого звучания, обеспечение гармоничного соотношения главной темы и аккомпанемента, объемного звучания каждого голоса и сохранение при этом основной направленности мелодии в полифонии и ритма произведения, выделение границ какой-то отдельной фразы и мотива и вместе с тем выстраивание их в единую мелодическую линию, извлечение нужного звука из инструмента (для чего обязательно соответствие между звуковым образом и движениями и ощущениями рук и всего тела играющего). В обеспечении всех этих задач большую роль играет внимание — исполнитель не может позволить себе отключиться от техники исполнения, без владения которой невозможно передать музыкальный образ [8].

Задача модельера — дизайнера одежды. Дизайн одежды является одним из самых «быстрых» видов искусства в наше время, поэтому одной из основных задач модельера является прогнозирование ближайших изменений в моде, для чего ему необходимо уметь улавливать атмосферу изменений в социальных процессах. В то же время дизайнер одежды работает с конкретными людьми. Поэтому он должен уметь совмещать выполнение двух других задач — выражать индивидуальность клиента и при этом держаться направления модных тенденций [15]. В качестве задач, одновременно технических и творческих, можно отметить выполнение эскиза будущей модели и подбор ткани для ее пошива [15].

Испытуемые. В исследовании принимали участие добровольцы-студенты (пианисты-исполнители) I курса Московской государственной консерватории им. П.И. Чайковского (4 человека) и студенты (дизайнеры одежды) III курса МГТУ им. А.Н. Косыгина (4 человека) — всего 8 человек (возраст от 18 до 23 лет).

Выбор испытуемых был обусловлен достаточным уровнем развития у них рефлексивных и вербальных навыков (предполагаемых методикой исследования) и их принадлежностью к качественно различным видам творческой деятельности — музыкальной и художественной, в которой они уже обладали определенным опытом (рисовать или играть на музыкальном инструменте они начинали с самого детства) и

которой они посвящали основную часть своего времени, в том числе и учебного.

Процедура исследования. С каждым испытуемым индивидуально проводилось структурированное интервью, которое записывалось на диктофон. Беседа длилась около 2 часов.

Обработка результатов. По методике структурированного интервью производился количественный анализ: по каждому пункту (феномену) суммировались баллы для всех испытуемых каждой из групп, затем оценивалась выраженность каждого признака вдохновения в данной группе — суммировались баллы входящих в этот признак феноменов, затем осуществлялась суммация по блокам (складывались баллы всех признаков из этого блока). Малая численность выборки не позволила провести статистический анализ различий, поэтому как результаты нами были выбраны те признаки и феномены, различия по которым между группами были достаточно очевидны при визуальном анализе баллов (например, какой-то феномен присутствовал в самоотчетах одной группы и отсутствовал у представителей другой). В ряде случаев при сравнении групп мы наблюдали количественные тенденции (в скобках через знак деления «/» приведены баллы, оценивающие степень выраженности конкретного феномена или признака у представителей каждой из групп в соответствии с порядком их упоминания в тексте).

Результаты и их обсуждение

Качественный анализ возникающей в процессе творческой деятельности феноменологии ИСС показал, что у представителей разных видов творческой деятельности состояния вдохновения имеют свои специфические особенности.

Первое наблюдаемое отличие — в **феноменологии мышления**. По показателю повышения *уровня творческого мышления* музыканты отстают от модельеров (соответственно 5 и 11 баллов). Это можно объяснить тем, что в данной анкете мы опирались на дивергентный (гилфордовский) подход к определению креативности [2], который соответствует пониманию креативности у модельеров, в то время как музыканты понимают ее, скорее, в конвергентном гештальтистском стиле [2]: «Надо идти к единственному, неповторимому и правильному варианту». Разное понимание креативности обусловлено, по-видимому, различиями творческих задач: модельерам необходимо создавать множество разных образов (не бывает коллекции из одного платья), задача пианиста-исполнителя состоит в поиске одной — наилучшей — интерпретации образа, созданного композитором.

Феноменология памяти. В этой области выявленные различия носят характер тенденций. Так, в состоянии вдохновения у модельеров, по сравнению с музыкантами, наблюдается большая субъективная легкость переноса образного материала из долговременной памяти в рабочую (3/1,5), так что человека могут даже удивлять объем и содержание вспомнен-

ного материала (3/0,5). У исполнителей при восприятии обнаружен феномен *видения происходящего в процессе творчества со стороны* («взгляд сверху, со стороны»). Интересно, что он имеет место только в связи с концертной деятельностью.

Феноменология внимания. В этой области достаточно выраженный характер имеют различия между группами по общему числу феноменов (по этому блоку в группе пианистов 24,5 балла, модельеров — 33). Содержательные различия между группами связаны с большей выраженностью у модельеров (по сравнению с исполнителями) устойчивости внимания на объекте творческой деятельности (7,5/5,5) («Если что-то отвлечет меня, я немедленно возвращаюсь к своему делу») и выпадением из поля внимания всего к ней не относящегося (4/2) («Могу стать таким рассеянным, что не замечаю ничего вокруг»), а также с актуализацией постпроизвольного внимания (7,5/4,5). Возможно, это связано с тем, что музыкальное исполнительство ставит перед человеком достаточно сложную техническую задачу, вероятно, более сложную, чем у модельеров. У студентов первого курса консерватории техника исполнения, вероятно, еще не дошла до автоматизма (т. е. постпроизвольное внимание еще недостаточно сформировано), поэтому требует постоянной организации произвольного внимания.

Феноменология восприятия. На уровне тенденции у модельеров, по сравнению с исполнителями (21/18), наблюдается большее усиление зрительной образности, больше случаев *повышения яркости, живости, устойчивости визуальных образов* («ты рисуешь платье и уже видишь, как оно стоит у стены напротив — на манекене»). У музыкантов усиливается яркость, живость и устойчивость *слуховых образов*: «Постоянно в голове звучит музыка ... Это очень интересно накладывается на шум улиц». То есть в процессе вдохновения характерное для ИСС *усиление образности* чаще затрагивает ту модальность, в которой происходит творческий процесс. При этом могут падать чувствительность и снижаться образность в других модальностях: у музыкантов — в зрительной, а у модельеров — в слуховой («образы остаются всплывками, а звуки вообще не помню, потому что от них отключаюсь»).

Но в то же время усиление образности может происходить и в другой модальности — иной по отношению к основной для данной деятельности — в случае, если эти образы помогают решить творческую задачу: «У Шопена есть такой этюд, называется «двадцать третий». У него еще такое название совершенно банальное — «Снежная буря» ... Ужасное название ... произведение гораздо глубже, чем метель какая-то... Но при этом как бы от него отталкиваешься, представил себе снежную бурю ... и можно найти как-то интонацию в образе».

Изменения в ощущениях. На уровне неявно выраженной тенденции было обнаружено, что проявления *гиперэстезии* более характерны для выборки исполнителей, чем модельеров (7,5/5,5), а *синестезии* — для группы модельеров (7/5,5). Среди феноменов синестезий, обнаруженных в обеих выборках, можно выделить два вида: 1) те, которые встреча-

лись и у модельеров, и у музыкантов; 2) специфические для каждой группы.

1. *Цветозвуковые* синестезии наблюдались в обеих группах. Однако у музыкантов цвет обычно сочетался не просто со звуком, а с мелодией («иногда, когда играешь музыку, ты понимаешь, что в этом месте все зелено»), а у модельеров основным в этой связи являлся цвет («цвет как состояние — это и есть сама музыка»).

В обеих группах наблюдались *«звук-кинетические»* и *«звук-тактильные»* синестезии. Музыканты описывали эти феномены так: «Чувствуешь скорее не музыку, а звуки, расстояние между нотами» (слуховые ощущения сочетаются с чувством мышечного напряжения в кисти), «Можно телом чувствовать, как звуки тебя облепляют, что музыка в воздухе». Пример синестезии данного вида у модельера: «музыка идет, а на тебя будто что-то дует, становится горячо».

Но в разных группах была и некоторая специфика данных феноменов. У музыкантов эти ощущения были связаны именно с процессом исполнения и носили поэтому более дифференцированный характер, так как тактильные ощущения накладывались не на мелодию в целом, а на отдельные звуки. У дизайнеров в этом типе синестезий музыка накладывалась на ощущение текстуры, т.е. тактильные ощущения в данном случае были первичны («Можно что-то потрогать и понять, на какую песню это похоже»), что можно объяснить тем важным местом, которое занимает работа с материалом в труде модельера.

2. Специфической для музыкантов синестезией стало слияние ощущений *вкуса, запаха и музыки* («Иногда музыка бывает пряной, иногда — острой», «Иногда что-то играешь такое весеннее и прямо запах весенний»), а для модельеров — ощущений *запаха и цвета* («хороший парфюм можно разложить на цвета»).

Изменения в эмоциональной сфере. На уровне тенденции у музыкантов (по сравнению с модельерами) *усиливаются проявления эмоций* (4/2) и уменьшается переживание тревоги (13,5/10,5), модельеры, наоборот, чаще сообщают о снижении выраженности эмоций и усилении контроля за ними (5,5/2,5) («Я становлюсь спокойным и сосредоточенным», «Меня сложно вывести из себя»). У модельеров чаще встречается *испуг от неожиданного прихода ИСС*: «Иногда сила или внезапность озарения могут вызвать у меня испуг» (3/1), «Иногда я вижу свои картины наяву и это меня немного пугает» (последний феномен вообще отсутствует в группе исполнителей).

Изменения самосознания. Рассмотрим область деперсонализационных явлений, связанных с *изменением ощущения самоидентичности*. В группе музыкантов испытываемые чаще (по сравнению с модельерами) говорят об изменении у них способностей (25,5/22,5), в частности, о появлении *ощущения актуализации всех способностей организма* (5/2,5). Для модельеров более характерно *содержательное изменение Я-концепции* *сообразно содержанию их деятельности* (11,5/5,5). Это выражается в сообщениях о влиянии конкретного творческого проекта на настроение человека, его мысли, поступки, на весь образ жизни.

Большую выраженность данного феномена у модельеров можно объяснить, вероятно, тем, что в процессе работы им необходима некоторая идентификация с образом будущего владельца вещи. Музыкантам чуть больше, чем дизайнерам (2,5/1), присуще ощущение *обладания огромной властью* во время вдохновения, что, вероятно, связано с ощущением «владения за-лом» во время концертного выступления.

В отношении *явлений расщепления* также прослеживается различие между группами: у музыкантов встречался уже упомянутый феномен видения себя со стороны при воспоминании о моментах вдохновения (2 случая), в группе модельеров такое явление отсутствовало.

В области *восприятия самоконтроля* можно отметить, что на уровне тенденции для модельеров более характерна потеря *ощущения волнения* (4/2), и у них немного чаще (3,5/2) *продукт деятельности не признается своим*.

В отношении *рефлексии* наступившего состояния вдохновения у модельеров и музыкантов наблюдаются противоположные тенденции. Модельеры более, нежели пианисты (10/7), склонны характеризовать свое состояние как «оглушенное», «замутненное»: «Находит какое-то очумение, перестаю понимать, что со мной происходит», «До меня в таком состоянии сложно «достучаться». Пианисты (по сравнению с модельерами) чаще характеризуют свое состояние, как более «ясное», говорят об «обострении сознания» в период вдохновения (7,5/2): «Более ясно начинаю осознавать и видеть окружающий мир», «Более осознанно отношусь к происходящему». Возможно, речь идет об одном и том же явлении — поглощенности выполняемой деятельностью и утрате в связи с этим ориентации во всем, что к ней не относится, — внешнем мире, ситуации, повседневной реальности и т. п. Однако модельеры подчеркивают момент затруднения ориентации в происходящем, а исполнители — момент улучшения ориентации (более ясного осознания, в частности) в осуществляемой деятельности.

Трансформации смыслов. Модельеры сообщают о значительно большей численности и выраженности феноменов, связанных с трансформацией смыслов, нежели исполнители (74/66). Для музыкантов по сравнению с модельерами более характерно (13/8) появление *специфического отношения к самому творческому переживанию*: они переживают его особую ценность, относятся к нему с благоговением, восхищением, их ощущения кажутся им настолько великими и захватывающими, что они чувствуют себя ничтожными по отношению к этой силе.

У модельеров гораздо более выражено появление *особого отношения к творческой деятельности* (15/11) и *к окружающему миру* (20,5/11) в момент творческого переживания. Особое отношение к своей деятельности проявляется здесь в переживании ее крайней значимости, в отношении к ней как к ребенку, желании всем рассказывать о ней; проникновении в данное отношение компонентов магического мышления (суеверия). Особое отношение к миру состоит в том, что возникает

принятие мира и уходит потребность его изменить (последний феномен вообще отсутствует у пианистов), сделать лучше, появляется ощущение особой ценности мира, чувство его измененности, обновления, динамичности, происходит одушевление мира.

Нарушения восприятия времени оказались более характерными для модельеров (17,5/11,5).

Выводы

Итак, анализ самоотчетов испытуемых подтверждает нашу гипотезу, позволяя выделить наиболее выраженные особенности состояния вдохновения, которые специфичны для разных видов творческой деятельности.

1. Мышление у пианистов-исполнителей становится более конвергентным, а у модельеров — более дивергентным.

2. Модельеры чаще — по сравнению с пианистами-исполнителями — сообщают об усилении концентрации внимания на объекте творческой деятельности и выпадении из поля внимания всего того, что к ней не относится, а также об актуализации произвольного внимания.

3. Это сочетается с направлением изменений в эмоциональной сфере у представителей данных групп: у модельеров снижается выраженность эмоций и усиливается контроль за ними, у исполнителей, наоборот, усиливаются проявления эмоций.

4. В процессе вдохновения у модельеров чаще актуализируются образы зрительной модальности, а у музыкантов — слуховой.

5. Часть синестезий специфична для конкретного вида деятельности: у музыкантов это слияние ощущений вкуса, запаха и музыки, у модельеров — запаха и цвета.

6. Для модельеров, в отличие от исполнителей, более характерно сообразное содержанию творческой деятельности изменение Я-концепции: в данной группе конкретный творческий проект в значительно большей степени влияет на настроение человека, его мысли, поступки, на весь образ жизни.

7. В отношении *рефлексии* наступившего *состояния вдохновения* у модельеров и музыкантов наблюдаются противоположные тенденции: при осознании одного и того же явления — поглощенности выполняемой деятельностью и утрате в связи с этим ориентации во всем к ней не относящемуся, — модельеры подчеркивают именно момент затруднения ориентации в происходящем, а исполнители — момент более ясного осознания осуществляемой деятельности.

8. В области смысловых трансформаций для исполнителей более характерным является появление в момент вдохновения специфического отношения (переживание особой ценности, значимости, восхищение, благоговение, одушевление, принятие) к самому творческому переживанию, для модельеров — к творческой деятельности и окружающему миру.

9. Восприятие времени нарушается больше у пианистов, нежели у модельеров.

10. Существуют феномены, характерные для одной из групп и отсутствующие в другой: так, у модельеров возможен феномен видения наяву своих будущих работ, а у исполнителей при воспоминании о моментах вдохновения — феномен видения себя самого со стороны.

Таким образом, рассмотрение ИСС с позиций деятельностного подхода как функциональных органов деятельности позволяет изменить до сих пор сохраняющийся взгляд на ИСС как на патологические, неадаптивные, примитивные состояния и понять их значение для продуктивной творческой деятельности. Мы видим, что изменение самосознания, мышления, внимания, мотивационно-смысловой системы и т. д. обеспечивает успешность деятельности.

Литература

1. Бабаева Ю.Д., Лейтес Н.С., Марютина Т.М. Психология одаренности детей и подростков. М., 2000.
2. Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей. М., 2002.
3. Буякас Т.М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условия его возникновения // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1995. № 2.
4. Вудвортс Р. Этапы творческого мышления // Хрестоматия по общей психологии мышления / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.В. Петухова. М., 1981.
5. Выготский Л.С. Мышление и речь // Собр. соч.: В 6 т. Т. 2. М., 1982.
6. Выготский Л.С. Педология подростка // Собр. соч. Т. 4. М., 1984.
7. Годфруа Ж. Что такое психология. М., 1972. Т. 1.
8. Гольденвейзер А. О музыкальном исполнительстве // Вопросы музыкально-исполнительского искусства. М., 1958.
9. Гончаренко Н.В. Вдохновение и интуиция // Психические состояния. СПб., 2001.
10. Гордеева О.В. Значение принципа предметности для понимания природы и механизмов измененных состояний сознания // Ученые записки каф. общей психологии МГУ им. М.В. Ломоносова. Вып. 2 // Под ред. Б.С. Братуся, Е.Е. Соколовой. М., 2007. — В печати.
11. Гордеева О.В. Измененные состояния сознания при сенсорной депривации // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 2004. № 1, 2.
12. Гордеева О.В. Культурно-историческая теория Л.С. Выготского как методологическая основа изучения измененных состояний сознания // Ученые записки каф. общей психологии МГУ. Вып. 1. М., 2002.
13. Гордеева О.В. Трансформация мыслительной деятельности как критерий измененного состояния сознания // Творческое наследие А.В. Брушлинского и О.К. Тихомирова и современная психология мышления. М., 2003.
14. Дормашев Ю.Б., Романов В.Я. Психология внимания. М., 1999.
15. Козлова Т.В., Ильичева Е.В. Стиль в costume XX века. М., 2003.
16. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М., 1964.
17. Леонтьев А.Н. Биологическое и социальное в психике человека // А.Н. Леонтьев. Проблемы развития психики. М., 1981.

Хотя наше исследование выполнено на малой выборке и носит пилотажный характер, его результаты, на наш взгляд, с очевидностью демонстрируют объяснительные возможности теории деятельности в сфере изучения проблематики ИСС. Изучение ИСС с позиций деятельностного подхода способствует развитию как психологии ИСС (в плане построения теории ИСС), так и психологической теории деятельности, обогащая ее новыми эмпирически установленными фактами и закономерностями. Эвристический потенциал теории деятельности еще далеко не исчерпан, и проблематика ИСС является одной из областей, в которых эта продуктивная и актуальная теория может и должна развиваться.

18. Леонтьев А.Н. Развитие высших форм запоминания // А.Н. Леонтьев. Проблемы развития психики. М., 1981.
19. Македонов А.В. К методологии изучения творческой лаборатории писателя // Психология процессов художественного творчества. Л., 1980.
20. Маслоу А. Дальние рубежи человеческой психики. СПб., 1999.
21. Райков В.Л. Роль гипноза в стимуляции психологических условий творчества // Психологический журнал. 1983. Т. 4. № 1.
22. Райков В.Л. Искусство и сознание. М., 2000.
23. Силантьева И.И., Клименко Ю.Г. Актер и его Alter Ego. М., 2000.
24. Тараканов М.Е. Замысел композитора и пути его воплощения // Психология процессов художественного творчества. Л., 1980.
25. Тарт Ч. Состояния сознания // Магический кристалл: Магия глазами ученых и чародеев. М., 1992.
26. Теплов Б.М. Психология музыкальных способностей // Психические состояния. СПб., 2001.
27. Тихомиров О.К. Психологические исследования творческой деятельности. М., 1975.
28. Хренов Н.А. Творческий процесс в кино как объект изучения // Психология процессов художественного творчества. Л., 1980.
29. Clarke Mc Laughlin S. The relation between physical dimensions and higher consciousness // J. of Altered States of Consciousness. 1979—1980. Vol. 5 (1).
30. Deikman A.J. Bimodal consciousness // Arch. Gen. Psychiatry. 1971. Vol. 25, December.
31. Farthing G.W. The psychology of consciousness. N. J., 1992.
32. Fromm E. Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness // J. of Altered States of Consciousness. 1978—1979. Vol. 4 (2).
33. Ludwig A.W. Altered states of consciousness // Altered states of consciousness: A book of reading. Ed. by C.T. Tart. N.Y., 1969.
34. Mogar R.R. Current status and future trends in psychodelic research // Altered states of consciousness. Ed. by C.T. Tart. N.Y., 1969.
35. Rothenberg A. Translogical secondary process cognition in creativity // J. of Altered States of Consciousness. 1978—1979. Vol. 4 (2).

A.N. Leontiev's Activity Theory as a Basis for Studying Altered States of Consciousness (Analysing the Dependence of Inspiration Characteristics on Types of Creative Activity)

O.V. Gordeyeva,

Ph.D. in Psychology, associate professor at the Lomonosov Moscow State University

Ye.V. Chetvertkova,

5th year student at the General Psychology Department at the Lomonosov Moscow State University

Choosing A.N. Leontiev's activity theory as a methodological framework for their study enabled the authors to regard some of altered states of consciousness (ASC) as functional organs developing in activity and carrying out certain functions in it. Since different types of activity vary in their tasks, the authors made an assumption that in each type of activity ASC would be specific. In order to prove it they conducted a literary and empirical analysis of creative activity and characteristics of inspiration as an altered state of consciousness emerging in this activity. These characteristics are reflected in particular in subjective phenomena reported by research participants in their self-reports. Using self-report as the main research method the authors tested the hypothesis on the differences between the inspiration phenomena in various forms of creative activity (such as the activity of a modeler-designer and the activity of a pianist). Analysing the results obtained in structured interviews held in a form of a conversation proved the hypothesis and revealed specific features of inspiration in different types of creative activity.

Key words: altered states of consciousness, activity theory, cultural-historical psychology, higher mental functions, inspiration, creative activity, self-report method.

References

1. *Babaeva Yu.D., Leites N.S., Maryutina T.M.* Psihologiya odarennosti detei i podrostkov. M., 2000.
2. *Bogoyavlenskaya D.B.* Psihologiya tvorcheskih sposobnostei. M., 2002.
3. *Buyakas T.M.* O fenomene naslazhdeniya processom deyatelnosti i usloviya ego vozniknoveniya // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologiya. 1995. № 2.
4. *Vudvorts R.* Étapy tvorcheskogo myshleniya // Hrestomatiya po obshei psihologii myshleniya / Pod red. Yu.B. Gippenreiter, V.V. Petuhova. M., 1981.
5. *Vygotskii L.S.* Myshlenie i rech' // Sobr. soch. T. 2. M., 1982.
6. *Vygotskii L.S.* Pedologiya podrostka // Sobr. soch.: V 6 t. T. 4. M., 1984.
7. *Godfrua Zh.* Chto takoe psihologiya. M., 1972. T. 1.
8. *Gol'denzev A.* O muzykal'nom ispolnitel'stve // Voprosy muzykal'no-ispolnitel'skogo iskusstva. M., 1958.
9. *Goncharenko N.V.* Vdohnovenie i intuiciya // Psihicheskie sostoyaniya. SPb., 2001.
10. *Gordeeva O.V.* Znachenie principa predmetnosti dlya ponimaniya prirody i mehanizmov izmenennyh sostoyanii soznaniya // Uchenye zapiski kaf. obshei psihologii MGU im. M.V. Lomonosova. Vyp. 2 // Pod red. B.S. Bratusya, E.E. Sokolovoi. M., 2007. — V pechati.
11. *Gordeeva O.V.* Izmenennyye sostoyaniya soznaniya pri sensornoi deprivacii // Vestn. Mosk. un-ta. Ser. 14. Psihologiya. 2004. № 1, № 2.
12. *Gordeeva O.V.* Kul'turno-istoricheskaya teoriya L.S. Vygotskogo kak metodologicheskaya osnova izucheniya izmenennyh sostoyanii soznaniya // Uchenye zapiski kaf. obshei psihologii MGU. Vyp. 1. M., 2002.
13. *Gordeeva O.V.* Transformaciya myslitel'noi deyatelnosti kak kriterii izmenennogo sostoyaniya soznaniya // Tvorcheskoe nasledie A.V. Brushlinskogo i O.K. Tihomirova i sovremennaya psihologiya myshleniya. M., 2003.
14. *Dormashev Yu.B., Romanov V.Ya.* Psihologiya vnimaniya. M., 1999.
15. *Kozlova T.V., Il'icheva E.V.* Stil' v kostyume XX veka. M., 2003.
16. *Levitov N.D.* O psihicheskikh sostoyaniyah cheloveka. M., 1964.
17. *Leont'ev A.N.* Biologicheskoe i social'noe v psihike cheloveka // A.N. Leont'ev. Problemy razvitiya psihiki. M., 1981.
18. *Leont'ev A.N.* Razvitie vysshih form zapominaniya // A.N. Leont'ev. Problemy razvitiya psihiki. M., 1981.
19. *Makedonov A.V.* K metodologii izucheniya tvorcheskoi laboratorii pisatelya // Psihologiya processov hudozhestvennogo tvorchestva. L., 1980.
20. *Maslou A.* Dal'nie rubezhi chelovecheskoi psihiki. SPb., 1999.
21. *Raikov V.L.* Rol' gipnoza v stimulyacii psihologicheskikh uslovii tvorchestva // Psihologicheskii zhurnal. 1983. T. 4. № 1.
22. *Raikov V.L.* Iskusstvo i soznanie. M., 2000.
23. *Silant'eva I.I., Klimenko Yu.G.* Akter i ego Alter Ego. M., 2000.
24. *Tarakanov M.E.* Zamysel kompozitora i puti ego voplosheniya // Psihologiya processov hudozhestvennogo tvorchestva. L., 1980.
25. *Tart Ch.* Sostoyaniya soznaniya // Magicheskii kristall: Magiya glazami uchenyh i charodeev. M., 1992.
26. *Teplov B.M.* Psihologiya muzykal'nyh sposobnostei // Psihicheskie sostoyaniya. SPb., 2001.
27. *Tihomirov O.K.* Psihologicheskie issledovaniya tvorcheskoi deyatelnosti. M., 1975.
28. *Hrenov N.A.* Tvorcheskii process v kino kak ob'ekt izucheniya // Psihologiya processov hudozhestvennogo tvorchestva. L., 1980.
29. *Clarke Mc Laughlin S.* The relation between physical dimensions and higher consciousness // J. of Altered States of Consciousness. 1979—1980. Vol. 5 (1).
30. *Deikman A.J.* Bimodal consciousness // Arch. Gen. Psychiatry. 1971. Vol. 25, December.
31. *Farthing G.W.* The psychology of consciousness. N. J., 1992.
32. *Fromm E.* Primary and secondary process in waking and in altered states of consciousness // J. of Altered States of Consciousness. 1978—1979. Vol. 4 (2).
33. *Ludwig A.W.* Altered states of consciousness // Altered states of consciousness: A book of reading. Ed. by C.T. Tart. N.Y., 1969.
34. *Mogar R.R.* Current status and future trends in psychedellic research // Altered states of consciousness. Ed. by C.T. Tart. N.Y., 1969.
35. *Rothenberg A.* Translogical secondary process cognition in creativity // J. of Altered States of Consciousness. 1978—1979. Vol. 4 (2).