

**Євген ОЛІЙНИК,**  
*доцент кафедри архітектури  
Національного університету  
водного господарства та  
природокористування, м. Рівне*

**Анна МЕДВЕДЮК,**  
*асистент кафедри архітектури  
Національного університету  
водного господарства та  
природокористування, м. Рівне*

## **ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОБОТИ ПСИХІКИ У ТВОРЧОСТІ І НАВЧАННІ**

*У статті висвітлено творчість та її сутність, закон Гармонії та досконалість, етапи творчого процесу. Розглядається робота з вихідними даними, евристичний етап, свідомість та підсвідомість, інтуїція, тотальна мобілізація психіки.*

**Ключові слова:** *психічний простір, психічна енергія, інтуїція, свідомість, підсвідомість.*

*В статье освещены творчество и ее сущность, закон Гармонии и совершенство, этапы творческого процесса. Рассматривается работа с исходными данными, эвристический этап, сознание и подсознание, интуиция, тотальная мобилизация психики.*

**Ключевые слова:** *психическое пространство, психическая энергия, интуиция, сознание, подсознание.*

*The article highlights the creation and its essence, law of Harmony and perfection, stages of creative process. The work with source data, heuristic stage, consciousness and subconsciousness, intuition, total mobilization of psychics is considered.*

**Keywords:** *psychical space, psychical energy, mentality, intuition, consciousness, subconsciousness.*

**Вступ.** В процесі роботи над вирішенням творчих задач, а також засвоєнням нової інформації дуже важливо раціонально організувати масив матеріалу, встановити послідовність робочих етапів і налагодити ритміку самого процесу, тобто створити активне інформаційно - психічне середовище, де у русі інформації зароджуються комбінації елементів і конструктивні форми, що відповідають поставленим задачам. Творчою складовою цього процесу є психічна енергія, яка ще й досі залишається загадкою. Не вивчені її властивості, природа, джерела, функціональна динаміка. Відсутня єдина наукова модель психіки. Апологети мاتهарелістичних теорій обмежують психіку функціями головного

мозку, прихильники сучасної голографічної парадигми вважають, що людська психіка охоплює цілий Всесвіт. У статті викладена методика, що дозволяє підсилити контроль над процесом рішення задач або вивчення предмету шляхом структурування інформаційного простору, організації потоків психічної енергії, подальшої активізації психічних процесів і виведення психіки на евристичний рівень.

**Постановка завдання.** Розглянути відомі світоглядні системи, що дають загальні поняття про джерела Буття, будову Всесвіту і матерії, динаміку життєвих процесів. Проаналізувати і синтезувати існуючі теорії, що розглядають процеси мислення та евристики, структуру людської психіки, фізіологію головного мозку. Розробити техніку роботи з психічною енергією без застосування зовнішніх допоміжних засобів таких як, хімічні транквілізатори, електростимулятори, вживлені електронні пульсатори.

**Методологія.** Творчість і навчання – це два полюси одного процесу. Цей процес – діяльність людини в контексті антропогенезу. Навчання дає суб'єкту еволюції інформованість і знання, а творчість трансформує їх у досвід, який виводить людину на черговий еволюційний щабель, де вона адаптується і стабілізує свій новий статус, створюючи тим самим плацдарм для наступного еволюційного стрибка. Усвідомлення необхідності цього стрибка спонукає до накопичення потенціалу, що знову ж таки повертає у лоно навчального процесу. Це своєрідна спіраль, що прямує у безмежність і вибудовується циклами “вічного повернення” у системі “навчання – творчість”.

Феномен творчості тісно пов'язаний з формуванням свідомості. Чим вищий рівень свідомості індивідуума, тим більш творчою є його поведінка. Для людини – споживача творчий процес спрямований назовні і зводиться до створення нових матеріальних форм лише для задоволення фізіологічних та естетичних потреб. Тут творча особистість ідентифікується з представниками престижних сфер діяльності таких, як образотворче і сценічне мистецтво, архітектура, передові галузі науки, де частими атрибутами є ефект і зовнішній лоск. Для шукачів формули Гармонії творчість згорнута всередину людини, і усі форми об'єктивної реальності слугують, крім того, ще й засобами самореалізації. Таким чином, людина, що еволюціонує, поступово переходить від сприйняття творчості у вузькокон'юнктурному аспекті до широкого онтологічного контексту.

У світоглядній системі координат, де фундаментальним законом є закон Гармонії (його ще називають законом рівноваги, збереження, єднання), основною метою творчості є досконалість. На цьому онтологічному рівні досконалість можна розглядати як відповідність форм і процесів вимогам і потребам середовища. Чим більше критеріїв враховано, – тим досконаліша форма або процес. Досконалість є проявом Гармонії на рівні форм і систем, а творчість – на рівні процесів. Отже творчість – це вища форма психічної діяльності, спрямована на приведення дій суб'єкту у максимальну відповідність до об'єктивної картини реальності, тобто об'єднання фрагментів середовища в комбінацію, максимально адекватну потребам ситуації. Протилежністю творчості є механічність (сліпа реакція, імітація, стереотипна поведінка), або малоусвідомлені дії, близькі до

інстинктів.

Головним завданням творчого процесу є гармонізація середовища. Будь-яка форма створена людиною (витвір мистецтва, інженерна споруда, наукова розробка) покликана правдиво відображати і гармонійно доповнювати реальність у конкретній точці простору і часу, а для своєї реалізації повинна використовувати мінімальну кількість ресурсів середовища, що в подальшому компенсується ефективністю її функції.

Процес творчості умовно можна поділити на три етапи: підготовчий (робота з вихідними даними), евристичний (генерація ідеї), технічний (адаптація та оформлення результатів). Першочерговою задачею митця на підготовчому етапі є створення найбільш повної картини реальності для чого він збирає та аналізує вихідні дані, встановлює зв'язки між окремими фрагментами завдання, шукає найбільш доцільні структурні комбінації. Вихідні дані можуть бути різних ступенів деталізації. На високому ступені деталізації, з незначною кількістю невідомих, евристичний етап скорочується до мінімуму, пошукові операції, в основному, здійснюються лівою півкулею головного мозку – це логічне мислення зі своїм робочим арсеналом: аналіз, синтез, оцінка. На середньому ступені деталізації активність переходить до уяви і фантазії. Низький ступінь деталізації, тобто мінімальна обумовленість, дає можливість митцю виявити весь свій творчий потенціал, тут логіка безсила, і основні творчі операції лягають на плечі інтуїції, творчий процес переходить на евристичний етап.

Починаються “муки творчості”, які, врешті, приводять до критичного стану—це стан творчої стагнації, що проявляється у кожного митця по різному в залежності від конфігурації його психіки. З'являється відчуття тупика, замкненого кола (повторення варіантів), припинення руху творчого потоку і встановлення повного ментального штилю та інше. Реакція на такий стан також різна: одні продовжують до знесилення працювати, інші віддають перевагу повній релаксації, хтось перемикається на інший вид діяльності. І раптом настає просвітлення, яке приводить до стану творчого натхнення з відчуттями ясності, прозорості, глибини, чистоти, що синтезуються у стан повноти і радості життя. Стан “повноти” продовжується до наступного творчого тупика. Тут ми маємо справу з творчою ритмікою (творчим диханням), що переходить з активної фази у пасивну, з царини свідомості у підсвідомість. На думку переважної більшості дослідників людської психіки на долю підсвідомості припадає близько 80% роботи по переробці інформації (Кант називав підсвідомість акушеркою думки).

Інтуїція—це загадковий маловивчений феномен, її називають по різному: випереджуюче сприйняття, шосте чуття, інструмент творчості. У парапсихології інтуїцію, як відчуття тісно пов'язують з п'яти сенсорними функціями людського організму (зір, слух, нюх, смак, дотик), роблячи приставку “ясно...” (яснобачення, яснослухання,... і в комплексі - яснознання).

На фізіологічному рівні вона остаточно не зафіксована жодним органом. У наукових дискусіях про цей феномен часто згадують вищі енергетичні центри акупунктури - чакри; роботу інтуїції пов'язують також з функцією епіфізу - ендокринної залози, що розміщується в середньому мозку поряд з гіпофізом і гі-

поталамусом; дехто вважає органом інтуїції неокортекс (кора великих півкуль головного мозку); існує припущення, що у творчому процесі приймає участь усе фізичне тіло на рівні клітини; і, нарешті, є твердження, що процес мислення винесений за межі фізичних органів у тонкоенергетичні структури біополя. Усі ці гіпотези мають право на існування і, скоріше за все, інтуїція охоплює весь вищеперелічений комплекс в цілому, тобто творче натхнення є результатом синтезу усіх психічних функцій.

Стає зрозумілим відчуття “повноти”, яке із сфери алегорій переміщується у світ реальних психічних процесів і символізує цілісність людської психіки, широту свідомості і повноту картини реальності, відображену цією свідомістю. Таким чином інтуїція може розглядатись як позасвідомий сенсорний комплекс, в основі роботи якого лежить єдність усіх функцій людської психіки, що приводить до резонансу із структурами підсвідомості.

У сучасній психології доволі часто почала з’являтися категорія “надсвідомість”, а сучасна фізика постійно поповнюється різноманітними теоріями, які вивчають властивості Поля (“Теорія єдиного поля”, “Теорія фізичного вакууму”), де Поле виступає первинним чинником і джерелом проявленого Всесвіту. Цю ідею підхопили багаточисельні езотеричні течії, по різному її трансформуючи. З’явилися поняття “Енергоінформаційне поле”, “Поле подій”, “Простір варіантів”, а ультрасучасні релігійні течії, використовуючи ці теорії у проповідях проводять паралелі із Святим Духом. Парапсихологія стверджує, що феномен яснобачення базується на здатності екстрасенса зчитувати інформацію з Поля, а в навчальних закладах подібного профілю навіть розроблені технології контрольованого виходу у інформаційні структури Поля. Ряд дослідників вважає підсвідомість і надсвідомість поняттями ідентичними і прямо пов’язаними з глобальною програмою Сфери Творіння, або, навіть, тотожними з нею.

Спільною рисою, що об’єднує підсвідомість, свідомість і надсвідомість є те, що усі вони мають характер програми. Програмними і програмованими продуктами є, також, клітина фізичного тіла, головний мозок і біополе. Можна допустити, що в момент, коли ці програми настроєні на одну частоту і, якби, накладаються одна на одну, і виникає резонанс, що зумовлює стан творчого натхнення.

Чи існує можливість перетворення творчого осяяння із спонтанних проблісків інтуїції у процес контрольований і регульований? Нажаль, середньостатистична сучасна людина використовує можливості своєї психіки приблизно на 2–5%, рівень її свідомості досить низький, що дозволяє охопити лише незначний сектор інформації, пам’ять слабка, увага розсіяна на подразники з об’єктивного і суб’єктивного середовища. Така людина не здатна повністю охопити зміст задачі і сконцентруватись на ній, вона відчуває необхідність підняти психічний тонус і дуже часто вдається до застосування транквілізаторів. Історія знає багато подібних випадків і наслідків, до яких приводять такі дії. Максимально мобілізована психіка здатна творити чудеса: парапсихофеномени такі як телепатія, психокінез, левітація, телепортація та інші можуть проявлятися навіть у звичайної людини у стані сильного стресу, емоційного збудження, страху. Творчість має багато спільних рис з телепатією – потрібно максимально точно пе-

редбачити найбільш оптимальний варіант вирішення задачі, і тому секрет креативності прихований у здатності активізувати психіку.

Нажаль, універсальної креативної методики не існує, але створений цілий ряд індивідуальних і колективних методів роботи з підсвідомістю, які розраховані на специфічні особливості, як окремих митців, так і творчих груп. Одним з них є метод структурної поляризації (МСП), який розроблений і адаптується на кафедрі архітектури НУВГП. Це психотехніка, що допомагає митцю вийти із стану творчої депресії і зрушити з мертвої точки масив психічної енергії. В його основі лежить закон Гармонії, або закон єдності і боротьби протилежностей (у даоській філософії – динамічний принцип ІНЬ-ЯН), який є рушійною силою для циркуляції усіх життєвих потоків Сфери Творіння. Згідно цьому закону кожний проявлений феномен Всесвіту є заключеним між двома полюсами власних протилежностей, які утворюють динамічний потенціал і силове поле, у межах якого відбувається рух потоків матерії (речовини, енергії, інформації). Наприклад, перепад тиску спричинює рух повітряних потоків, різниця температур формує водні течії, протилежні заряди утворюють електричний струм. Оскільки закон є універсальним, його дія розповсюджується і на роботу психічних структур, де робочими полюсами є ліва і права півкулі головного мозку. Ключовим моментом МСП є використання ментального силового поля, утвореного обома півкулями, для циркуляції потоків психічної енергії (творчих потоків), а головна задача – заставити обидві півкулі працювати синхронно, що дасть імпульс для роботи головного мозку в континуальному режимі.

Першим кроком є вольова концентрація задачі у середовищі правої півкулі (образне мислення) у вигляді узагальненої схеми або образу. Через певний час (для кожного митця індивідуально) увага переноситься на одну з деталей задачі, починає працювати ліва півкуля (логічне мислення) до моменту, коли евристичні потенції вичерпуються, і тоді увага знову переходить до образу у правій півкулі. Далі митець поступово збільшує швидкість роботи і вольової зміни полюсів мислення: права півкуля (ціле) – ліва півкуля (деталь). Збільшення швидкості синхронізує роботу півкуль і приводить до стану, коли загальна картина задачі стабілізується у вигляді робочого фону, в контексті якого протікає процес деталізації і вдосконалення фрагментів. Напруга ментального поля зростає і в роботу поступово включаються усі ділянки неокортексу. Через деякий час в резонанс з неокортексом входить і середній мозок – своєрідний пульт керування людським організмом, до складу якого входить вищезгаданий епіфіз. Оскільки ендокринні залози середнього мозку контролюють гормональну систему в цілому, вона також активізується. Усі ендокринні залози (щитовидна, виличкова, підшлункова, надниркові, статеві) розміщені по сусідству з вищими енергетичними центрами акупунктури (чакрами), які мають прямий вихід у тонкі енергоінформаційні структури (біополе), таким чином, активізована ендокринна система приводить в рух життєву енергію по акупунктурі, що збуджує структури біополя.

МСП дозволяє розрізнені елементи задуму об'єднати в організовану структуру, мереживо якої ніби притягує бракуючі фрагменти і поступово впорядковує загальну картину задачі, приводячи до оптимального рішення Інтуїтивна

сфера, у лоні якої відбувається процедура “складання пазлів”, активізується по ланцюгу: вольова зміна полюсів мислення (права півкуля – ліва півкуля); збільшення швидкості процесу, встановлення постійного фону загальної картини і синхронізація роботи півкуль; активізація середнього мозку, нервової та ендокринної систем; включення в роботу системи акупунктури; флуктуації біополя; мобілізація усієї психіки.

МСП можна активно застосовувати і в навчальному процесі. Для того, щоб максимально активізувати психіку студентів під час практичних занять, слухання лекцій та роботи над конспектом, потрібно ефективно впорядкувати навчальний матеріал, щоб утворити структурований ментальний простір для самовпорядкування інформації та її кращого засвоєння.

На початку заняття перед аудиторією демонструється структурно – понятійна схема (СПС) навчальної теми, що представляє собою систему категорій і понять, розміщених по ієрархічним рівням і об’єднаних зв’язками по принципу підпорядкованості і логічної послідовності розгортання. Це може бути рисунок на дошці, таблиця, медіапроекція, яка у вигляді постійної експозиції супроводжує процес викладання матеріалу. Наступний крок – це розшифрування змісту СПС, в процесі якого висвітлюється сутність понять і категорій та взаємозв’язок між ними. Такий прийом відомий як метод інформаційного занурення, який допускає поєднання незнайомих моментів теми і вже відомих блоків інформації, що є першим імпульсом до включення в роботу механізму випереджуючого сприйняття. Тому у СПС вводиться максимальна кількість знайомих аудиторії понять з попередніх тем, валентних до даного матеріалу. Таким чином СПС може служити матрицею, каркасом, цілісним образом теми, абстрактність, схематичність і часткова неясність інформації якої включає у студентів образне мислення (працює права півкуля головного мозку). Далі дається логічний виклад початкового інформаційного блоку, структурним ядром якого є одне або кілька понять, вказаних на СПС. Психіка студентів переключається на режим логічного мислення (працює ліва півкуля головного мозку). Перед тим, як приступити до розгляду блоку інформації, пов’язаної з наступним поняттям, викладач повертається до СПС, вказуючи його місце і роль у загальній структурі теми. Аналогічна операція проводиться з кожним блоком інформації. Таким чином на занятті встановлюється рівномірний ритм зміни режимів: образне мислення (права півкуля) – логічне мислення (ліва півкуля). Цей ритм синхронізує роботу обох півкуль головного мозку, що і є стартовим моментом для мобілізації усієї психіки і в результаті активізації інтуїтивної сфери.

**Висновки.** Для розробки запропонованої психотехніки використаний метод аналогії, де порівнюються фізичні основи організації матерії з психічними реаліями: закон дуальності, як основа динаміки усіх світових процесів застосований для організації потоків психічної енергії. МСП був використаний для роботи над курсовими проектами на практичних заняттях з дисципліни “Архітектурне проектування”, а також для засвоєння теоретичного матеріалу дисциплін “Основи і методи архітектурного проектування”, “Основи містобудування”, “Архітектурна композиція” і дав позитивні результати.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Гончаров С. М., Гурин В. А. Кредитно-модульна система організації навчального процесу. – Рівне: НУВГП, 2008. – 626 с.
2. Холодная М. А. Психология интеллекта. – С. Петербург, 2002.
3. Шнейдерман Г. А. За горизонтом осознанного мира. – К., 2000.
4. Горальський А. Теорія творчості. – Львів, 2002.
5. Зимняя И. А. Педагогическая психология. – М., 2000.