

## ПРОИЗВОЛЬНОЕ ВОООБРАЖЕНИЕ КАК ПРЕДИКТОР СОВЛАДЕНИЯ СО СТРЕССОМ ПРОФЕССИОНАЛА

Кислых А.А., Чирцова Н.А., Кузьмина А.С.  
ФГБОУ ВПО «Алтайский государственный университет»

Воображение в современном мире вновь стало вопросом пристального внимания. Его роль отмечается в художественном, литературном, и научном творчестве. Воображению принадлежит решающая роль в достижении человеком творческих успехов. Однако в отличие от многих психологических явлений подход к воображению остается неоднозначным: от полного подчинения воображению всего поведения человека, до абсолютного отрицания его самостоятельного существования.

Феномен воображения до конца еще не изучен, и поэтому данная тема очень актуальна и представляет большой интерес и немалую ценность для общества. У воображения еще много неоткрытых, неизведанных тайн, открытие которых может принести человечеству неоценимый вклад. Ведь при помощи воображения можно создавать, творить, преобразовывать и получать все новое и новое, чего еще нет в природе. Особая роль отводится воображению в регуляции поведения и выборе стратегий совладения со стрессом.

Воображение определяется, как психический процесс создания образов предметов, ситуаций, обстоятельств, моделей поведения путем приведения, имеющихся у человека знаний в новое сочетание. Создание того, чего еще нет в природе.

У человека различают следующие основные виды воображения: активное и пассивное, продуктивное и репродуктивное. Отдельно выделяют такие разновидности воображения, как сновидения, галлюцинации, мечты и грезы.

Роль продуктивного воображения достаточно велика. Продуктивным называют воображение, в образах которого имеются много нового (элементов фантазии). Продукты такого воображения обычно ни на что не похожи или очень мало похожи на то, что уже известно. Таким нередко является воображение талантливых писателей или художников, которые открывают новую страницу в литературе или искусстве. Нельзя, правда, сказать, что в результатах (продуктах) продуктивного воображения вообще ничего нового нет. При желании его всегда можно отыскать, разложив продукт воображения на знакомые элементы, но к ним сущность воображения и его продукта нив коем случае не сводится [1].

В отечественной психологии идея единства аффекта и интеллекта изначально возникла в трудах Л.С. Выготского, который открыл существование динамической смысловой системы, представляющей собой единство аффективных и интеллектуальных процессов. Согласно С.Л. Рубинштейну, мышление уже само по себе является единством эмоционального и рационального, а эмоция — единство эмоционального и интеллектуального. А.Н. Леонтьев показал, что мышление имеет эмоциональную (аффективную) регуляцию [2, 3].

В настоящее время искомую идею единства аффективных и интеллектуальных процессов отражает термин "эмоциональный интеллект", который определяется как совокупность ментальных способностей к пониманию

собственных эмоций и эмоций других людей и к управлению эмоциональной сферой. Поскольку обе указанные выше способности могут быть направлены на собственные эмоции и на эмоции других людей, можно говорить о внутриличностном и межличностном эмоциональном интеллекте, которые хотя и предполагают актуализацию различных когнитивных процессов, но должны быть взаимосвязаны [2].

Целью исследования является: взаимосвязь воображения и устойчивости к стрессу у лиц юношеского возраста.

С.В. Субботин под стрессоустойчивостью понимает такие частные его составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стрессрезистентность, фрустрационная толерантность. Это определение стрессоустойчивости является довольно распространенным [4].

В исследовании участвовали 30 студентов (девушек) Алтайского государственного университета в возрасте от 18 до 20 лет, являющиеся студентами гуманитарных факультетов.

В исследовании использованы методики: Краткий тест творческого мышления (КТТМ) Э.П. Торренса, шкала устойчивости к источникам стресса Е.В. Распопина.

Результаты обработаны с помощью методов математико-статистической обработки данных в программе SPSS 17.

В работе использованы 2 и 3 субтесты краткого теста творческого мышления (КТТМ) Э.П. Торренса «Закончи рисунок» и «Повторяющиеся фигуры».

Субтест "Закончи рисунок". Состоит из 10 различных картинок, Испытуемый должен дорисовать картинку и дать ей название.

Субтест "Повторяющиеся фигуры" аналогичен предыдущему, но стимульный материал представляет собой одни и те же фигуры, задача испытуемого в одних и тех же фигурах нарисовать разные изображения.

В методике оценивались такие показатели, как оригинальность, гибкость и разработанность.

Показатель гибкость оценивает разнообразие идей и стратегий, способность переходить от одного аспекта к другому.

Оригинальность. Этот показатель характеризует способность выдвигать идеи, отличающиеся от очевидных, общеизвестных, общепринятых, банальных или твердо установленных.

Показатель разработанность оценивает тщательность разработки ответов. Здесь важна каждая значимая деталь (идея), дополняющая исходную стимульную фигуру.

Получены следующие результаты.

По результатам исследования по шкале устойчивости к источникам стресса Е.В. Распопина все испытуемые были разделены на 2 группы: 1 группа – девушки с высоким уровнем устойчивости к стрессу, 2 группа – девушки с низким уровнем устойчивости к стрессу. С помощью Т-критерия Стьюдента на уровне значимости ( $p \leq 0,05$ ) выявлены достоверные различия средних значений в двух группах испытуемых по показателям гибкость, разработанность. Так студенты с высоким уровнем устойчивости к стрессу обладают более высокими значениями по показателям гибкость и разработанность воображения.

Для развития воображения наиболее эффективны следующие методы:

- практические методы (упражнения и экспериментирование);
- наглядные методы и приемы (использование природы, образа, схем, технологических карт, рассматривание тематических альбомов, иллюстраций, показ способов действия и приемов лепки);
- словесные методы и приемы (рассказ, беседа, инструктаж, объяснения, разъяснения, чтение художественной литературы и т. д.);
- игровые методы (дидактические, творческие, развивающие игры), игровые приемы (внезапное появление объектов и игрушек, создание игровых ситуаций, обыгрывание изображений и др.).

Таким образом, воображение можно рассматривать, как ресурсный механизм для совладения со стрессом. Особую актуальность эти результаты имеют для студентов первого курса, которые адаптируются к новой социальной ситуации и испытывают значительное напряжение. Можно предположить, что развитие воображения будет связано с повышением устойчивости к стрессу у студентов.

#### Список литературы:

1. Кайгородова, Н.З. Взаимосвязь воображения и устойчивости к стрессу у лиц юношеского возраста [Электронный ресурс]/ Н.З. Кайгородова, А.А. Кислых, А.С. Кузьмина // NovaInfo.Ru (Электронный журнал.) – 2015 г. – № 34. – С. 156-158. - URL: <http://novainfo.ru/archive/34/vzaimosvyaz-voobrazheniya-i-ustoychivosti-k-stressu> (дата обращения: 06.12.2015)
2. Натадзе, Р.Г. Воображение как фактор поведения [Текст]/ Р.Г. Натадзе // Хрестоматия по психологии. - М.: Просвещение, 1987. - С. 217-223
3. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии [Текст] /С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1973. – 423 с.
4. Эйдман, Е.В. Воображение как средство волевой регуляции [Текст] /Е.В. Эйдман, В.А. Иванников // Эмоционально-волевая регуляция поведения и деятельности. - Симферополь, 1986. - 159 с.