

Бессонова Надежда Максимовна,

старший преподаватель, кафедра психологии, Кузбасская государственная педагогическая академия; 654027, г. Новокузнецк, пр. Пионерский, д. 13; e-mail: nadegda111@mail.ru.

**ОБУЧЕНИЕ РЕГУЛЯЦИИ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ СОСТОЯНИЙ
ОБРАЗАМИ ВОООБРАЖЕНИЯ В УСЛОВИЯХ ТРЕНИНГА**

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: регуляция неблагоприятных психических состояний; образ желаемого состояния, создаваемый воображением; высокое качество сформированности образа; обучающий тренинг формирования образов состояний.

АННОТАЦИЯ. Средством регуляции неблагоприятных психических состояний, возникающих в учебных ситуациях, выступают образы желаемых, благоприятных состояний, создаваемые воображением. Сила воздействия данных образов на состояние определяется качеством их сформированности. В статье приводится программа обучающего тренинга по формированию образов желаемых состояний высокого качества сформированности. Предлагаемая программа снабжена комментариями и пояснениями к особенностям ведения тренинга.

Bessonova Nadezhda Maksimovna,

Senior Lecturer, Chair of Psychology, Kuzbass State Pedagogical Academy.

TEACHING REGULATION OF ADVERSE CONDITIONS BY MEANS OF IMAGINATION IN TRAINING

KEY WORDS: regulation of adverse mental states; the image of the desired state created by imagination; high integrity of the image; condition image formation training.

ABSTRACT. A means of regulating adverse mental states that arise in educational situations are the images of the desired favorable conditions created by imagination. The strength of the impact of these images on a state is determined by their integrity. The paper presents the program of training sessions on the formation of desired state images of high integrity. The proposed program is provided with comments and notes to the peculiarities of conducting the training.

Неблагоприятные состояния, нередко возникающие у студентов перед экзаменами, зачетами и другими ситуациями контроля, затрудняют решение текущих задач. В таких случаях полезно обращение к регуляции состояний максимально эффективными средствами. Предметом нашего внимания являются образы желаемых, благоприятных состояний, спонтанно продуцируемые в подобных ситуациях воображением (1). Основной функцией данных образов является регуляция переживаемых состояний тревоги и неуверенности. Содержание образов, как правило, включает в себя элементы желаемого состояния: особенности ситуации, временной последовательности событий, переживаний, поведения. В проведенных исследованиях (2) мы выявили, что не у всех студентов получается регулировать состояния возникающими образами, поскольку данная способность зависит от умения создавать в воображении образы высокой степени сформированности. Сформированность мы определяем как качество представления образа и полноты его содержания. Становление фундаментальных элементов образа, на основе которых в каждой новой ситуации создается в воображении образ состояния, происходит постепенно, в процессе жизнедеятельности. Существенную роль здесь играет прошлый позитивный опыт пережива-

ния субъектом подобных ситуаций. В случае преобладания негативного опыта образ благоприятного состояния не формируется, и регуляция затруднена. Мы полагаем, что можно научиться создавать образы состояний высокой степени сформированности. Руководствуясь этой идеей, мы создали программу тренинга, основная цель которого – обучить навыкам регуляции неблагоприятных состояний образами желаемых состояний через создание образов желаемых состояний высокого качества сформированности. Предлагаемая в статье программа тренинга прошла апробацию в рамках спецкурса «Регуляция психических состояний» среди студентов Кузбасской государственной педагогической академии психологического факультета и Новокузнецкого медицинского колледжа.

При создании программы мы опирались на 1) представления о роли вербально-логического уровня в формировании образа Н. Д. Заваловой и Б. Ф. Ломова (4) и 2) закономерности процесса формирования и особенности построения обобщенного образа, обозначенные О. И. Никифоровой и описанные в психологии творчества (5). Основными принципами при отборе заданий явились принципы логичности, системности и целостности (Л. С. Выготский, Е. А. Маймин, Л. И. Шрагина). В заданиях активно используются методы психологии творчества

(метод аналогии, метод метафоры, метод ассоциации, воспроизведение основных признаков состояния по художественному тексту), метод реконструкции иррациональных установок в рамках рационально-эмотивной терапии А. Эллиса, когнитивно ориентированные техники поведенческого направления А. Лазаруса и А. Бандура. Поскольку изучение процесса создания обобщенных образов до сих пор остается привилегией деятелей искусства, а не психологии, мы попытались соединить известные методы создания художественных образов (6; 8; 11) с методами, позволяющими учесть психологические закономерности построения образа, описанными Л. С. Выготским, А. Н. Леонтьевым, М. С. Шехтером и др.

Содержание программы тренинга разделено на шесть этапов, но мы допускаем, что последовательность этапов и их количество могут варьироваться. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. В первой части участники последовательно знакомятся с основными принципами создания образа. Вторая, практическая часть содержит в себе задания, выполнение которых происходит и в группе, и индивидуально с последующим групповым обсуждением. Задачи, которые решаются в процессе тренинга:

1. Помощь участникам в осознании модальности, содержания и качества образов, спонтанно продуцируемых воображением в ситуациях неопределенности. Оценка влияния данных образов на характер переживаемых состояний в указанных ситуациях.

2. Организация деятельности по формированию фундаментальных основ – элементов образа желаемого состояния, адекватных замыслу и реальным возможностям субъекта.

3. Обучение навыкам произвольного формирования образов желаемых состояний высокой степени сформированности через активизацию воображения.

1. Этап определения потребности и личностного смысла

Основная цель – повысить степень осознанной мотивации участников тренинга на работу; создание понятийной основы искомого состояния.

Задачи первого этапа. 1. Помочь участникам осознать индивидуальную и групповую цели работы. 2. Способствовать пониманию сущности предлагаемого метода; познакомить с категорией сформированности образа.

Первые занятия – самые важные. Члены группы знакомятся, устанавливают правила работы. Первейшее условие формиро-

вания целостных образов – разъяснение, что такое сформированный образ, противопоставление его фрагментарному образу. На данном этапе рассказывается о возможностях воображения конструировать новые формы поведения и создавать опыт переживания новых состояний.

Творческое воображение работает успешно только в случае действительно актуальной потребности, и на начальном этапе важна работа с мотивацией участников. Внимание к личностному смыслу образа обращают такие вопросы, как «зачем», «для чего», «с какой целью», «почему», «что бы я стал делать, если бы созданный вымысел стал реальностью» (3). Кроме того, в групповом обсуждении определяются понятия искомого состояния (спокойствия и уверенности), уточняются детали, условия проявления данного состояния. Выделенная психологическая сущность состояния служит основой создания будущего образа, его «строительным материалом».

Опыт проведения подобных тренингов показывает, что на первых этапах участники часто совершают следующие ошибки. Наблюдается малая дифференцированность образов: материалом для их построения служат элементы, которые в самом деле являются единицами построения образа состояния противоположной модальности. При описании желаемых реакций, переживаний студенты периодически «сбиваются», начиная описывать скорее привычное поведение. Так, например, воображая себя в состоянии спокойствия, описывают поведение, характерное скорее для неуравновешенного, импульсивного человека, и только с помощью помогающих вопросов их воображение начинает работать в заданном направлении. Часто отмечается недостаточная гибкость образов. При оказании поддержки и помощи участникам внимание обращается не столько на результат – разрешение затруднительных ситуаций, – сколько на качество переживаемого в них состояния.

2. Этап создания ассоциативного ряда

Цель. Создание образного поля ассоциаций к искомому образу.

Задачи. 1. Объяснить взаимосвязь ассоциаций с созданием образа желаемого состояния. 2. Активизировать воображение для создания ассоциативного поля состояния.

Образное поле, с точки зрения А. О. Прохорова, формируется под воздействием индивидуального опыта и впечатлений, и ассоциации являются «ключом» к созданию будущего образа. Поскольку в привычных образах получают отражение привычные ассоциации, что рождает привычное чувство, важно помочь участникам найти новые,

неожиданные ассоциации (11). Задача достигается через выполнение разогревающих упражнений на раскрепощение ассоциативной активности, создание атмосферы безоценочного принятия всех возникающих ассоциаций. Самые эмоционально насыщенные ассоциации служат основой создания рисунка. Целостный образ, созданный в рисунке, – отражение чувств, переживаний образа желаемого состояния. Последующий обмен мнениями об эмоциональных впечатлениях от рисунков другими участниками дает информацию для коррекции образа. Особое внимание обращается на негативные чувства, вызываемые рисунками.

Важно, что количество ассоциаций, связанных с переживанием состояния, растет от сессии к сессии. Кроме того, если на первых сессиях студенты в своих описаниях используют в основном синонимы (например: человек в состоянии спокойствия «реагирует спокойно, уверенно, не замечает ничего вокруг...») либо предъясвляют ассоциации, несущие в себе негативную окраску (например, ассоциации состояния спокойствия: лень, усталость, заболевание, одиночество), то в дальнейшем описания состояний становятся более детальными (например: при состоянии спокойствия «движения человека расслаблены, взгляд прямой, люди рядом со спокойным человеком успокаиваются, спокойствие связано с уверенностью...»).

3. Этап типизации образа

Цель. Создание типичных структур образа желаемого состояния.

Задачи. 1. Сформировать понятие «тип», показать различие между индивидуальным образом состояния и типичным. 2. Помочь осознать типичные «клише» создания образов; скорректировать образ с точки зрения адекватности содержания.

При работе над типичными структурами образа мы обратились к описаниям творческого процесса создания так называемых типичных образов А. В. Петровского, Д. Родари, В. А. Скоробогатова, С. М. Эйзенштейна. В качестве заданий участникам предлагается вспомнить как можно больше знакомых людей, литературных, кинематографических и прочих персонажей, которым не составляет особого труда находиться в искомом состоянии; выявить их общие черты. Чем больше элементов опыта выявлено при выполнении задания, тем более сформированным получается образ на данном этапе. Предлагаемое задание трудно для выполнения, поэтому ведущему полезно иметь вспомогательный материал. Это могут быть отрывки из художественных произведений, фрагменты из биографий

известных людей, где описывается желаемое состояние. В качестве произведений, в которых ярко описано состояние спокойствия, можно предложить следующие: *И. А. Гончаров*, «Обрыв», «Обыкновенная история»; *М. Горький*, «Старуха Изергиль»; *Л. Н. Толстой*, «Война и мир»; *И. С. Тургенев*, «Деревня»; *Оноре де Бальзак*, «Две встречи»; *Пауло Коэльо*, «На берегу Рио-Пьедра села и заплакала», «Алхимик», – а произведений, в которых описано состояние уверенности, данные: *И. А. Гончаров*, «Обрыв»; *М. Ю. Лермонтов*, «Мцыри»; *А. С. Пушкин*, «Дубровский»; *А. Н. Толстой*, «Анна Каренина»; *И. С. Тургенев*, «Накануне»; *А. Фадеев*, «Молодая гвардия»; *Стендаль*, «Красное и черное»; *Гарри Гаррисон*, «Стальная крыса». Можно также предложить к просмотру художественные фильмы. Так, состояние спокойствия многоаспектно показано в фильме режиссера Ким Ки Дука «Весна, лето, осень, зима, весна...». Работа над состоянием уверенности замечательно показана в фильме А. Курасавы «Тень воина».

Важно, чтобы на данном этапе участники познакомились с большим арсеналом образов выбранных состояний. Постоянно следует обращать внимание на реалистичность создаваемого образа в противовес идеальному. Неточности в представлениях о желаемых состояниях могут быть причиной создания неверных, противоречивых образов.

4. Этап включения мыслительного компонента

Цель. Сформировать рациональные представления, необходимые для построения образа желаемого состояния.

Задачи. 1. Активизировать процесс творческого мышления. 2. Способствовать последовательному включению рациональных компонентов образа состояния.

Продуктивность творческого воображения, полагает А. Н. Леонтьев, связана с логическими компонентами мышления. Задания на создание рациональной основы образа составлены с опорой на системно-функциональный подход Л. И. Шрагиной (10). В частности, рассматриваются следующие компоненты будущего образа.

Компоненты, связанные с функцией образа. Под функцией в данном случае понимаются конкретные действия и поступки, через которые раскрывается образ (6). В предлагаемых заданиях участники представляют действия и поступки, характерные для людей в искомом состоянии.

Компоненты, связанные с подсистемами образа. Подсистемы образа – это его составные части: представление образа мыслей человека в искомом состоянии, тон и ритм его голоса, особенности движений

и жестов, испытываемые эмоции, привычки и т. п. Чем больше мелких деталей будет представлено при выполнении этого задания, тем большей силой вследствие достоверности будет обладать образ.

Компоненты, связанные с возможными надсистемами. Надсистемами для искомого образа являются все внешние объекты, в которые основной образ включен и на которые влияет. Это может быть описание места, где находится человек в подобном состоянии, особенности взаимоотношений с другими людьми, реакции других людей, особенно близкого окружения и т. п.

В ходе тренинга каждым участником формируется свое понятие о желаемом психическом состоянии. При этом по смыслу оно соответствует первоначально выведенному группой понятию, но теперь оно видоизменено, дополнено содержанием личного характера, что придает ему большую значимость. Кроме того, на данном этапе появляется сочетание детального описания образа с обобщенными характеристиками; участники демонстрируют способность перехода в представлении образа от частных к общему и наоборот. Логика и последовательность в работе над образом помогает перейти к более подробному описанию состояния с множеством деталей, вариантов действий в воображаемых событиях, поворотов в воображаемом сюжете.

5. Этап нахождения символической аналогии

Цель. Включить в образ состояния символическое содержание.

Задачи. 1. Способствовать пониманию категории «символ». 2. Помочь в поиске индивидуальных значений символов.

Под символами понимаются абстрактные эталоны, с которыми у субъекта существует особая, индивидуальная связь. Символы служат инструментом для воображения. Основанием для выделения данного этапа послужило представление Г. Юнга о том, что символы более сильно воздействуют на нашу природу, чем слова. В качестве задания предлагается самостоятельно найти максимально убедительное символическое соответствие образу состояния. Выполнить задание участникам помогает знакомство с классификацией символов А. Ассаджиоли. Опыт проведения подобных занятий показывает, что провести аналогию с символами природного и животного происхождения обычно не составляет труда, но возможны и другие варианты. Поиск символической аналогии значительно облегчается и благодаря образным ассоциациям, спонтанному рисунку. Активизация творческого воображения способ-

ствует также, например, создание коллажа на тему «Образ состояния».

6. Этап обобщения (этап ролевой игры и режиссуры)

Цель. Реализовать созданный образ состояния через действие.

Задачи. 1. Способствовать эмоциональному включению участников при проигрывании ситуаций. 2. Поддерживать последовательный переход от более легких к более сложным ситуациям, помогая удерживать индивидуальный уровень сложности выполнения заданий.

При создании содержания заданий на данном этапе мы опирались на представления Л. С. Выготского, А. Н. Леонтьева, Н. Н. Палагиной о таких этапах формирования образа воображения, как ролевая игра и режиссура. Задания включают в себя тест-игру, состоящую из ролевой игры и режиссуры (драматизации).

Ролевая игра. После предварительной подготовки каждый участник играет роль, которую он может выбирать как самостоятельно, так и с помощью ведущего. Это может быть роль сказочного героя, киногероя, животного и других, которая несет в себе характеристики искомого состояния. Остальные – сопереживающие зрители, при необходимости – вспомогательные персонажи. При подготовке задания ведущий может помочь вопросами: «Когда это происходит? Где? Что вы видите вокруг? Почему? Для чего? Как?» – и другими приемами, описанными К. С. Станиславским (8).

Режиссура. Задание с предварительным обсуждением типичных трудных учебных ситуаций, в которых участники чувствуют тревогу и неуверенность. Все ситуации ранжируются по пятибалльной системе: типичная ситуация, где участник переживает минимальную тревожность и неуверенность – 1 балл; максимальную – 5 баллов. Участники «режиссируют» ситуации, в которых затем необходимо действовать, чувствовать и вести себя, находясь в искомом состоянии. Упражнения на «перевоплощение» оказываются особенно сложными. Участники затрудняются создавать особенности воображаемого поведения, мимики, интонации, характерной для искомого состояния. Здесь обращается внимание на необходимость продумывать мельчайшие детали и весь образ в целом, предостерегать от создания так называемого образа «вообще».

Оценивая качество выполнения заданий, мы ориентировались на наблюдения О. И. Никифоровой, заметившей, что при сформированном образе у субъекта появляется чувство ожидания целенаправленных действий, а процессы воображения начинают протекать непосредственно, без созна-

тельного применения определенных операций. При несформированности образных представлений наблюдаются лишь короткие, одношаговые предположения относительно действий создаваемого персонажа (5). Таким образом, особенности поведения и степень эмоциональной включенности участников позволяют определить, насколько целостно представлен образ в воображении (6; 8). Успешное выполнение данных заданий дает участникам ощутимый опыт переживания состояния.

Таким образом, благодаря творчески организованному процессу постепенно, от

этапа к этапу у участников тренинга формируется способность к произвольному созданию образов благоприятных состояний, являющихся эффективным средством регуляции состояний тревоги и неуверенности. Естественно, что образ высокого качества сформированности создается не сразу. Сначала создаваемые образы желаемых состояний могут быть слабы и неустойчивы. Однако от занятия к занятию изменяется не только качество искомого образа – начинается увлекать сам процесс изменения, появляется вариативность поведения и желание импровизировать.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бессонова Н. М. Формирование воображением образов желаемых состояний в ситуациях неопределенности // Сибир. пед. журн. 2007.
2. Бессонова Н. М. Психологические характеристики образов желаемых состояний, формируемых воображением // Казанская наука : сб. науч. ст. Казань : Казанский издательский дом, 2011. № 8.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций). М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984.
4. Завалова Н. Д., Ломов Б. Ф., Пономаренко В. А. Образ в системе психической регуляции деятельности. – М. : Наука, 1986.
5. Никифорова О. И. К вопросу о воображении // Вопросы психологии. 1972. № 2.
6. Родари Д. Грамматика фантазии. – М. : Прогресс, 1978.
7. Скоробогатов В. А., Коновалова Л. И. Феномен воображения. СПб. : Союз, 2002.
8. Станиславский К. С. Работа актера над собой. М. : Артист. Режиссер. Театр, 2008.
9. Шехтер М. С., Потапова А. Я. О роли и видах образов в познавательных процессах // Психологический журн. 2001. № 3.
10. Шрагина Л. И. Логика воображения. М. : Народное образование, 2001.
11. Эйзенштейн С. М. Избранные произведения. Т. 2. М. : Знание, 1964.

Статью рекомендует канд. психол. наук, доц. А. А. Хван.