

УДК: 159.913

## ЗНАЧЕНИЕ И РОЛЬ ВООБРАЖЕНИЯ В ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОГО ЧЕЛОВЕКА

И. А. Кадиевская

**Переведите название статьи на английский язык**

### SIGNIFICANCE AND ROLE OF IMAGINATION IN THE LIFE OF MODERN PERSON

I. Kadievskaya

*В своей статье автор аргументировано обосновывает (выражение некорректно!) В статье обосновывается, что формирование мрачного больного воображения опасно для жизни и здоровья человека, в то время как развитие позитивного оптимистического творческого воображения наоборот оправдано и полезно. Прекрасные результаты в этом направлении показали такие методы, как аутогенная тренировка (АТ), биологическая обратная связь (БОС), медитация, психомышечная, идеомоторная и визуомоторная тренировки и т.д.*

**Ключевые слова:** информационное общество, информационное воздействие, манипуляция сознанием, воображение, установки, внушение, самовнушение. **Сократите ключевые слова строго до 10 слов. При подсчете слов учитываются слова, а не словосочетания («информационное общество» – 2 слова)**

Исправьте аннотацию и ключевые слова в соответствии с русским вариантом

*The article substantiates, especially in today's information society. Very often modern man has to be in a state of emotional stress, to experience a sense of increased anxiety, restlessness, lack of confidence. In addition to all kinds of economic, political, spiritual and social problems in our country the most detrimental effect on citizens has destructive information, enabling morbid imagination. In his article, the author convincingly proves that the formation of мрачное morbid imagination is dangerous to human life and health, while the development of a positive optimistic creative imagination contrary is justified and useful. Excellent results in this direction have shown methods like autogenous training (AT), biofeedback (BFB), meditation etc.*

*Keywords and phrases (keywords): the information society, information influence, manipulation of consciousness, imagination, installation, suggestion, self-hypnosis.*

## **1. Введение**

Научный интерес к проблеме значения и роли воображения в жизни человека обусловлен интенсивным развитием современного информационного пространства, буквально пронизанного различными смыслами, идеями и установками. К сожалению, сегодня практически отсутствуют действенные фильтры или барьеры, преграждающие путь деструктивным информационным посланиям, способным провоцировать негативные внушения и самовнушения. В этой связи современному человеку, продолжающему зависеть от доминирующих установок собственного воображения, все чаще и чаще приходится испытывать состояние эмоционального напряжения, повышенной тревоги, беспокойства

и неуверенности в себе. Отечественная наука пока еще не предоставила глубокого осмысления этих проблем. Однако многие отечественные и зарубежные исследователи давно заметили огромное влияние воображения на физическое и психическое состояние человека. Широко использовали в борьбе с болезнью свойство человека поддаваться самовнушению такие ученые, как И. Р. Тарханов, В. М. Бехтерев, Я. И. Боткин, К. И. Платонов. В 20-х годах XX века широко распространилась методика Эмиля Куэ, названная им «Школой самообладания путем сознательного самовнушения. Механизм внушения и самовнушения раскрыл Иван Петрович Павлов. Частью его учения о физиологии высшей нервной деятельности является учение о первой и второй сигнальных системах и их взаимодействии. Не только научный, но и практический интерес представляет исследование вопроса о влиянии воображения на качество жизни современного человека.

В своей статье автор отстаивает позицию о том, что если формирование мрачного болезненного воображения опасно для жизни и здоровья, то развитие позитивного, оптимистического творческого воображения наоборот оправдано и полезно. Учитывая существенное распространение транслируемых в информационном пространстве негативных идей, мыслей, установок и стереотипов, автор статьи предлагает обратиться к хорошо зарекомендовавшим себя приемам психической саморегуляции (ПСР). Однако важно понимать, что защита физического и психического здоровья от влияния деструктивной информации во многом будет зависеть от самого человека и его желания развивать позитивное, оптимистическое, творческое воображение.

Введение должно предоставить читателю всю информацию (в том числе справочного характера), необходимую для того, чтобы понять Ваши исследования, и причины по которым Вы их проводите. В этом разделе статьи необходимо создать background (предпосылки к проведению

исследования: дать общее понимание проблемы, которой Вы занимаетесь, и аргументировано обосновать актуальность Вашего исследования).

## **2. Литературный обзор**

**Данный раздел статьи должен содержать минимум 3-4 ссылки на источники использованной информации**

Основой статьи послужили труды Павлова И. П. (Механизм внушения и самовнушения раскрыл Иван Петрович Павлов. Частью его учения о физиологии высшей нервной деятельности является учение о первой и второй сигнальных системах и их взаимодействии) [1], Куэ Э. (В 20-х годах XX века широко распространилась методика Эмиля Куэ, названная им «Школой самообладания путем сознательного самовнушения») [2], Водейко Р. И. [3], Мазо Г. Е., Зайчиковски Л. Д. [4], Кондратенко В. Т. [5], Донского Д. И., Линдемана Х. [6], Лобзина В. С. [7], Решетникова М. М., Шульца И. Г. [8], Гиссена Л. Д. [9] и других исследователей проблем внушения и самовнушения (анализ методов самовоспитания и психогигиены помогающие управлять своим состоянием, снимать нервно-эмоциональное напряжение в сложных ситуациях, быстро восстанавливать силы и работоспособность).

## **3. Цель и задачи исследования**

изучение влияния воображения на качество жизни современного человека

Для достижения поставленной цели предполагается решить следующие задачи:

1. Осмыслить ключевые понятия (информационное общество, информационное воздействие, манипуляция сознанием, воображение, установки, внушение, самовнушение), рассмотреть их взаимосвязь.

2. Выявить специфику влияния воображения на качество жизни современного человека.

3. Исследовать современные социальные причины, стимулирующие развитие большого воображения.

4. Учитывая существенное распространение транслируемых в информационном пространстве деструктивных идей, мыслей, установок и стереотипов обосновать перспективы использования хорошо зарекомендовавших себя научных приемов психической саморегуляции (ПСР).

Основными **методами** исследования являются анализ и обобщение научной и периодической литературы по проблеме, а также общенаучные методы: анализ и синтез, индукция и дедукция.

#### **4. Основная часть – конкретизируйте название раздела**

В знаменитой работе «Приложение экспериментальных данных, полученных на животных, к человеку» И. П. Павлов писал «Конечно, слово для человека есть такой же реальный условный раздражитель, как и все остальные общие у него с животными» [1]. Давно известно и научно подтверждено, что слова как вторые сигналы действительности обозначают собой первоначальные раздражители – предметы, их признаки, действия, отношения, процессы, явления, состояния, а также допускают их обобщение. Слова, благодаря всей предшествующей жизни взрослого человека, связаны со всеми внешними и внутренними раздражителями и вызывают у людей

образы тех объектов, которые ими обозначаются. На слова у людей наблюдаются такие же реакции, что и на адекватные первосигнальные раздражители [4, с. 24]. Серьезное отношение к этим научным фактам в условиях информационного общества становится особенно важным и необходимым. Помимо всевозможных экономических, политических, духовных и социальных проблем в нашей стране самое пагубное влияние на граждан оказывает деструктивная информация стимулирующая больное воображение. В свое время широко популярный автор метода самовнушения Эмиль Куэ писал «Как бы мы не гордились нашей свободной волей, как бы твердо не верили в то, что мы вольны в своих действиях, - на самом деле мы только жалкие марионетки в руках нашего воображения» [2, с. 115]. Эмиль Куэ по своей натуре не был кабинетным работником и лишь в зрелом возрасте вплотную подошел к интересовавшей его проблеме самовнушения. Но, несмотря на то, что разработанный им метод впоследствии подвергся содержательной критике, некоторые представленные идеи и сегодня продолжают оставаться интересными. Многие просто не задумываются о том, как воображение способно влиять на здоровье и настроение человека. Воображение можно понимать как особую форму психики, которая может быть только у человека. Воображение неразрывно связано с человеческой способностью изменять мир, преобразовывать действительность и творить новое. Воображение способно, предвосхищая будущее, создавать фантастические картины, ярко отклоняющиеся от действительности. Мы можем употреблять такие словосочетания, как «бурное воображение», «здоровое или больное воображение», но до конца не понимать их глубинный жизненный смысл. Можно преувеличивать или преуменьшать степень влияния воображения на здоровье и настроение, но сложно спорить с тем, что в современном социуме проявилось слишком много факторов стимулирующих самые

жуткие, мрачные, унылые, трагические представления. Современный человек по-прежнему продолжает зависеть от доминирующих установок собственного воображения. И если следовать логике, предложенной Эмилем Куэ воображение и бессознательное в определенном смысле оказываются тождественными [2]. Довольно часто мы можем наблюдать т.н. диссонанс между сознательными и бессознательными установками. Компетентные специалисты в области психологии, практикующие психотерапевты и гипнотерапевты указывают на то, что нередко глубинные установки или феномены безусловной веры скрыты от сознания и понимания многих людей. Даже рефлексивные личности, склонные к самоанализу и рационализации могут оказаться весьма далекими от собственных бессознательных установок [5]. Итак, если личность на протяжении многих лет, или даже десятилетий активно работает над собой, занимается самовоспитанием и самосовершенствованием, осознанно и целенаправленно старается формировать оптимистическое светлое мировосприятие, но несмотря на все усилия продолжает испытывать необъяснимый внутренний конфликт, тревогу, напряжение, неудовлетворенность и т.д., это может свидетельствовать о существовании деструктивных бессознательных установок [6].

Возможно еще никогда в истории человечества масштабы трансляции различных информационных посланий, идей, установок не были такими впечатляющими. Все наше информационное пространство буквально пронизано различными смыслами. Сегодня практически отсутствуют действенные фильтры или барьеры, преграждающие путь деструктивным информационным посланиям в подсознание практически любого современного человека. В общем водовороте слов, картинок и образов невозможно точно проследить, какие именно информационные послания беспрепятственно проникнут в подсознание, а какие, нет? Более того, в силу

парадоксальности, индивидуальности и уникальности каждой личности, со своей жизненной историей и мировоззрением, довольно сложно установить, какие воспринятые смыслы будут оказывать благотворное, а какие, пагубное влияние. В то же время считаю допустимым несколько упростить проблему, разделив все транслируемые ценности и смыслы культуры, а значит слова, активизирующие наше воображение на две большие группы. К первой группе мы отнесем абсолютно все добрые, светлые, приятные, оптимистичные и жизнеутверждающие установки, пробуждающие в воображении различные представления о красоте, счастье, любви, радости, наслаждении, достатке, благополучии, успехах, созидании во всех существующих областях и т.д. Соответственно, ко второй группе мы отнесем абсолютно все злые, темные и мрачные установки, представляющие некую угрозу для жизни и здоровья как отдельного человека, так и человечества в целом. Без сомнения подобные информационные послания способны пробуждать в воображении самые разнообразные представления о несчастьях, физических и душевных страданиях, потерях, отчуждении, ненависти, агрессии, разложении и разрушении в любых областях и т.д. И не смотря на то, что мы не можем точно определить, к какой группе относятся преобладающие сегодня идеи и установки, достаточно уже того, что смыслы из второй группы находят в современном обществе очень широкое распространение. Все эти смыслы, произносимые буквально или иносказательно способны порождать т.н. болезненное воображение у многих ничего не подозревающих современных людей [7, 8]. Именно слова, всегда обладавшие колоссальным потенциалом воздействия, способные губить или возрождать, сегодня можно считать одним из наиболее мощных факторов влияния на человека [3, с. 19]. В словаре Даля слово определяется как «способность человека выражать гласно мысли и чувства свои». Однако слово – это не только средство выражения мыслей и настроений человека,

оно в то же время средство воздействия на состояние организма. Не случайно народная мудрость гласит: «Ласковое слово, что вешний день», «Теплое слово две зимы греет», «Слово пуще стрелы ранит», «Словом можно убить и окрылить человека». А если это так, то нам просто необходимо научиться защищаться не только от болезнетворных бактерий и вирусов, но также и от вредной и опасной деструктивной информации. Особенно это касается всех фактов преступной злонамеренной манипуляции общественным сознанием. Запугивание людей в СМИ очень часто выступает не простой реализацией свободы слова, но запланированной акцией, преследующей определенные меркантильные цели и задачи. Таких примеров действительно стало слишком много и все они заслуживают самого серьезного отношения со стороны государства и гражданского общества. Но пока мы наблюдаем, как запуганные жертвы манипуляции сметают с аптечных полок ненужные дорогостоящие препараты. Такой панический ажиотаж, как правило, обостряется на фоне потока заказной информации в СМИ о различных эпидемиях [10]. Причем заказать и беспрепятственно рекламировать сегодня стало возможно практически все что угодно, например алкоголь, сомнительные лекарственные препараты и медицинские процедуры, не качественные и вредные товары и услуги и т.д. Как никогда вольготно в нынешних условиях безнаказанности и вседозволенности почувствовали себя представители самых разнообразных не традиционных направлений: маги, экстрасенсы, колдуны, астрологи, тарологи, нумирологи, парапсихологи и т.д. А ведь давным-давно прекрасно известны те методы, которые большинство из них регулярно и цинично использует в своей работе с клиентами. Первой задачей таких «специалистов» является агрессивное запугивание клиентов с целью получения материальной выгоды. Пренебрегая основополагающим моральным принципом «не навреди», бессовестные манипуляторы как

правило начинают свою работу с внушения негативных установок. Абсолютно бездоказательно, нагло и уверенно они внушают клиентам самые страшные и тревожные мысли о болезнях, крахе семейных и дружеских отношений, нищете, безработице и т.д. Они постоянно твердят о том, что все эти ужасы в случае не обращения к ним для снятия проклятия или порчи обязательно произойдут. До какого только маразма не доходят в своей работе все эти как правило глубоко невежественные шарлатаны запугивая, обманывая и обворовывая ни в чем не повинных легко внушаемых и доверчивых людей. Впрочем, при желании и соответствующей подготовке запугать и нанести сильнейшую психологическую травму можно практически любому человеку. Все наши бессознательные страхи, особенно связанные с мистикой, активно используются различными проходимцами, мошенниками и шарлатанами. Внушая своим жертвам мысли о существовании некой обреченности, злом сверхъестественном влиянии врагов или умерших родственников и т.д., проходимцы всячески раздувают пламя больного воображения у своих клиентов. Как известно в тисках безумного страха обманутые люди, не видя другого выхода, отдают последние деньги, квартиры, имущество, словом совершают самые фатальные поступки в результате такого внушения. Можно очень долго говорить об этой животрепещущей проблеме, тем более что опьяненные собственной безнаказанностью безграмотные мошенники очень часто дают своим клиентам преступные советы, подчас воспринимаемые как директивные приказы. Это могут быть советы не обращаться за помощью к таким квалифицированным дипломированным специалистам, как врачи, юристы, работники правоохранительных органов и т.д. Я уже не говорю о таких «побочных эффектах» работы мошенников, как разрушение межличностных отношений, формирование болезненной подозрительности, враждебности к людям и ко всему окружающему миру и т.д. Излюбленными «мантрами»

шарлатанов являются безосновательные утверждения о существовании коварных врагов в реальном или потустороннем окружении клиента, измышления о том, что любые успехи и счастье необходимо тщательно скрывать от окружающих людей и т.д. По сути подобные наставления способны оказывать самое негативное влияние в том числе и через культивирование больного сюрреалистического воображения. Похожие установки могут заставлять людей видеть в окружающих постоянную угрозу и преступные злые намеренья. В результате может возникать базовое недоверие, которое вряд ли сделает человека более счастливым, зато более одиноким, тревожным и пессимистичным сделает его обязательно.

## **5. Результаты исследования и их обсуждение**

Таким образом, если формирование мрачного больного воображения опасно для жизни и здоровья человека, то развитие позитивного оптимистического творческого воображения наоборот оправдано и полезно. Действительно спектр благотворного влияния позитивного воображения довольно широк. Фактически любые положительные установки активно формируют различные позитивные представления. Это может быть вера в собственные силы, крепкое здоровье, таланты и способности, вера в любовь, счастье, добро во всех его проявлениях и многое, многое другое. Среди объектов обозначаемых словами, есть и такие, которые являются состояниями организма: «Мне хорошо», «Я бодр», «Я чувствую себя прекрасно», «Мне тепло», «Я счастлив», «Я спокоен» и т.д. С одной стороны развитие здорового, позитивного, творческого воображения может происходить спонтанно и произвольно. Однако учитывая существенное распространение транслируемых в информационном пространстве деструктивных идей, мыслей, установок и стереотипов, имеет смысл

обратиться к хорошо зарекомендовавшим себя приемам психической саморегуляции (ПСР). Предпочтение какого-либо из них должно соответствовать не только вкусам, но и определенным индивидуально-психологическим особенностям личности. Очень важно, выбрав для себя подходящий вид ПСР, придерживаться в дальнейшем такого важного условия, как постоянность и регулярность в овладении ее приемами. К счастью не сегодняшний день существует достаточное количество методических разновидностей ПСР, которые успешно применяются на практике. Однако очень важно помнить о том, что самовнушение бывает неосознанным (пассивным) и осознанным (активным), полезным и вредным.

## **6. Выводы**

Статья посвящена изучению влияния воображения на качество жизни современного человека. Воображение определяется как особая форма психики, которая может быть только у человека. Воображение неразрывно связано с человеческой способностью изменять мир, преобразовывать действительность и творить новое. Воображение способно, предвосхищая будущее, создавать фантастические картины, ярко отклоняющиеся от действительности. Проанализированы ключевые понятия (информационное общество, информационное воздействие, манипуляция сознанием, воображение, установки, внушение, самовнушение). На основе этого удалось сделать вывод о том, что возможно еще никогда в истории человечества масштабы трансляции различных информационных посланий, идей, установок не были такими впечатляющими. Все наше информационное пространство буквально пронизано различными смыслами. Более того, довольно сложно установить, какие воспринятые смыслы будут оказывать благотворное, а какие, пагубное влияние.

Установлена специфика влияния воображения на качество жизни современного человека, поскольку именно слова, всегда обладавшие колоссальным потенциалом воздействия, способные губить или возрождать, сегодня можно считать одним из наиболее мощных факторов влияния на человека. Деструктивные информационные послания способны пробуждать в воображении самые разнообразные представления о несчастьях, физических и душевных страданиях, потерях, отчуждении, ненависти, агрессии, разложении и разрушении в любых областях и т.д. В то время, как добрые, светлые, приятные, оптимистичные и жизнеутверждающие установки, пробуждают в воображении различные представления о красоте, счастье, любви, радости, наслаждении, достатке, благополучии, успехах, созидании во всех существующих областях и т.д.

Среди современных социальные факторы, стимулирующие развитие больного воображения, в статье особенное внимание уделяется различным примерам преступной злонамеренной манипуляции общественным сознанием. По мнению автора статьи, запугивание людей в СМИ очень часто выступает не простой реализацией свободы слова, но запланированной акцией, преследующей определенные меркантильные цели и задачи.

В статье обосновываются перспективы использования хорошо зарекомендовавших себя научных приемов психической саморегуляции (ПСР). Известно множество фактов, когда вредное самовнушение надолго приковывало человека к больничной кровати, делало его инвалидом и т.д. И напротив, в ряде случаев полезное внушение и самовнушение помогало исцелению, выздоровлению человека и т.д. По мнению автора статьи наиболее эффективными и вместе с тем безопасными являются следующие методы: аутогенная тренировка (АТ), биологическая обратная связь (БОС),

медитация, психомышечная, идеомоторная и визуомоторная тренировки и т.д.

**Выводы должны соответствовать задачам исследования**

## **Литература**

**Литература – минимум 10 источников**

**По тексту статьи должны быть расставлены ссылки на все источники в порядке упоминания**

1. Павлов И. П. Приложение экспериментальных данных, полученных на животных, к человеку / И. П. Павлов // Полное собрание сочинений. – М.–Л. : Издательство академии наук СССР, 1951. – Т. 4. – С. 414-434.

2. Куэ Э. Сознательное самовнушение как путь к господству над собой / Э. Куэ. ; пер. [М. Кадиш](#) // Система и программы психической самозащиты (информационный психотренинг здоровья и успехов) / [Э. М. Каструбин](#). – М. : КСП+, 1996 . – 243 с.

3. Водейко Р. И. Как управлять собой / Р. И. Водейко, Г. Е. Мазо. – Петрозаводск, 1990. – 64 с.

4. Зайчиковски Л. Д. Биологическая обратная связь и саморегуляция в управлении соревновательным стрессом / Л. Д. Зайчиковски // Стресс и тревога в спорте. – М. : ФиС, 1983. – С. 24-28.

5. Кондратенко В. Т. Общая психотерапия / В. Т. Кондратенко, Д. И. Донской. – Минск : Навука і тэхніка, 1993. – 478 с.

6. Линдемман Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности / Х. Линдемман. ; пер. с нем. А. Р. Арутюнова ;

предисл. А. В. Алексеева. - 2-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1985. - 133 с.

7. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – Л. : Медицина, 1986. – 280 с.

8. Шульц И. Г. Аутогенная тренировка / И. Г. Шульц; пер. с нем. – М. : Медицина, 1985. – 32 с.

9. Гиссен Л. Д. Время стрессов / Л. Д. Гиссен. – М. : ФиС, 1990. – 192 с.

10. Назаров М. М. Массовые коммуникации и виртуализация социального пространства в современном обществе / М. М. Назаров // Социально-гуманитарные знания. – 2001. – № 1. – С. 233-247.

## References

Литература – минимум 10 источников

По тексту статьи должны быть расставлены ссылки на все источники в порядке упоминания

1. Pavlov, I. P. (1951). Priloshenie eksperimentalnuh dannuh, polychenuh na shuvotnuh, k cheloveky. Polnoe sobraie sochinenii. M.: Izdatelstvo akademii nauk SSSR. T. 4, 414-434.

2. Кye, E. (1996). Soznatelnoe samovnushenie kak put k gospodstvu nad soboi. Sistema i programmu psihologicheskoi samozashitu. M.: KSP, 243.

3. Vodeiko, R. I., Mazo, G. E. (1990). Kak upravlat soboi, 64.

4. Zaichikovski, L. D. (1983). Biologicheskaya obratnaya svaz i samoregulazuya v upravlenii sorevnovatelnum stressom. Stress i trevoga v sporte. M: FiS, 24-28.

5. Kondratenko, V. T. (1993). Obshaya psihoterapiya. Minsk, 478.
6. Lindeman, H. (1985). Autogennaya trenirovka. Put k vostanovleniy zdorovya I rabotosposobnosti. M.: Fizkultura i sport, 133.
7. Lobzin, B. S. (1986). Autogennaya trenirovka. L.: Medizina, 280.
8. Shulz, I. G. (1985). Autogennaya trenirovka. M. : Medizina, 32.
9. Giissen, L. D. (1990). Vrema stressov. M.: FiS, 192.
10. Nazarov, M. M. (2001). Massovue komunikasii i virtualizasiya socialnogo prostranstva v sovremennom obshestve. Socialno-gumanitarnue znaniya, 1, 233-247.

Кадиевская Ирина Аркадиевна

Доктор философских наук, профессор, заведующий кафедры

Кафедра философии, социологии, психологии и права

Одесская государственная академия строительства и архитектуры

ул. Дидрихсона, 4, г. Одесса, Украина, 65020

E-mail: [problem18@rambler.ru](mailto:problem18@rambler.ru)

Контактный тел.: 0676069955

Количество статей в общегосударственных базах данных – 60

Кадієвська Ірина Аркадіївна

Доктор філософських наук, професор, завідувач кафедри

Кафедра філософії, соціології, психології та права

Одеська державна академія будівництва та архітектури

вул. Дідріхсона, 4, м. Одеса, Україна, 65020

E-mail: problem18@rambler.ru

Контактний тел.: 0676069955

Кількість статей у загальнодержавних базах даних – 60

Kadievskaya Irina

Doctor of philosophical sciences, Professor, head of the department

Department of Philosophy, Sociology, Psychology and Law

Odessa State Academy of Civil Engineering and Architecture

Str. Didrihsona, 4, Odessa, Ukraine, 65020

E-mail: problem18@rambler.ru

Contact tel.: 0676069955

The number of articles in national databases - 60

Предоставьте сведения об авторе также на украинском и английском языках

*Дата надходження рукопису 16.02.2016*