

УДК: 159.955

DOI: 10.25629/НС.2022.11.14

## ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ КРЕАТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ЛИЧНОСТИ

**Козьяков Р.В.**

Институт психологии Российской академии наук

**Аннотация.** В статье рассматриваются причины, вызывающие повышенную стрессовизацию (подверженность стрессу) в обществе. Проанализирована история развития представлений о стрессе. Рассмотрены основные подходы в понимании стресса, а также представлены достоинства и недостатки каждого из подходов. Выделены основные модели стресса. Представлено описание самонаблюдения, авторитетного ученого, в процессе профессиональной креативной деятельности, при сильном продолжительном стрессе и при возникновении состояния профессионального выгорания. В результате деятельности, которая включает использование профессионального креативного мышления, Владимир Ефимович Грум-Гржимайло смог избавиться от состояния сильного стресса (неврастении). Представлено краткое описание основных симптомов неврастении. Рассмотрены основные теоретико-методологические основания, повлиявшие на выбор определенного направления изучения креативного профессионального мышления. В исследовании мы использовали: тест Торенса; экспертное изучение проявлений профессионального креативного мышления; опрос окружения субъекта (сбор мнений по схеме) об особенностях профессионального креативного мышления конкретного субъекта деятельности; естественного эксперимента в процессе креативной деятельности, осуществляемой субъектом; заполнение журнала об особенностях профессионального креативного мышления конкретного субъекта на основе информации полученной из различных источников. Разработана модель развития профессионального креативного мышления, которая включает четыре уровня развития профессионального креативного мышления, поделенная на три блока и три зоны психического развития. Проанализированы основные механизмы профессионального креативного мышления в повышении стрессоустойчивости. Профессиональное креативное мышление организует позитивную восстановительную деятельность по оптимизации стрессоустойчивости личности.

**Ключевые слова:** профессионал, теория мышления, стресс, устойчивость личности, модели стресса, культурно-деятельностная теория.

### Введение

По результатам многочисленных исследований в области стрессоустойчивости, можно констатировать, что значительное количество населения, в настоящее время, испытывает стресс.

В связи со значительным количеством лиц подверженных стрессу, изучение факторов, позволяющих справиться со стрессом (оптимизировать стресс) получает особую актуальность.

Увеличению количества исследований о стрессе способствовали:

- постоянные технологические изменения, к которым необходимо постоянно успешно адаптироваться, наступил «век неопределённости», что провоцирует стресс в обществе;
- увеличение количества стрессирующих факторов в обществе (техногенные катастрофы, региональные и межнациональные конфликты) повышающие общий уровень стресса в обществе;
- автоматизация и механизация множества процессов в обществе, люди начинают чувствовать себя винтиком (деталью) в глобальной машине общества. «Рядовую деталь при поломке механизма» легко заменить, что приводит к потере значимости жизни конкретной личности в

обществе, и как следствие повышает уровень стресса из-за отсутствия поддержки и перспектив в развитии личности;

- некоторые страны (компании, фирмы, корпорации) начинают пользоваться технологиями повышения стресса в обществе, с целью увеличения количества продаж населению или получения средств поддержки от государства. Например, ликвидация склада фирмы, распродажи, скидки (часто в магазине товар без скидки можно купить дешевле, чем товар, на который предлагается скидка, но из-за подверженности феномену скидки (стрессу, вызванному жадностью, или ощущением, что не получится стать обладателем определенного товара), люди не обращают внимание на товар по более низкой цене, предпочитая покупать товар со скидкой, по бонусным картам и другим мнимым преимуществам.

Резюмируя все выше сказанное можно констатировать, что существуют стресс-факторы (причины стресса) и стресс-повышающие технологии (повышающие уровень стресса личности, группы, и др.), которые используются в нечестной конкурентной борьбе между фирмами, корпорациями, нациями, странами. Это провоцирует чрезмерную стрессовизацию общества. Как мы знаем, стресс имеет позитивное (активизация ресурсов личности, повышение выносливости, проявление воли и др.) и негативное значение для личности (невротизация личности, психосоматические заболевания, снижение самооценки и др.) поэтому для снижения отрицательного влияния стресса на организм, мы предлагаем использовать технологию развития профессионального креативного мышления, как одного из факторов эффективного снижения отрицательного влияния стресса на личность.

### **Краткий обзор исследований**

Понятие стресс в научный оборот ввел У.Б. Кеннон при описании своей теории гомеостаза, а Ганс Селье использовал данное понятие для описания общего адаптационного синдрома. Р. Лазарус создал психологическую (когнитивную) теорию стресса, в которой доказал, что реакции на стресс факторы зависят от оценки реальной или мнимой опасности и выбора определенных копинг-стратегий (моделей поведения, выбираемых в конкретной стрессовой ситуации) [14].

Стресс, по мнению Г. Селье, механизм адаптации и тренировки организма, а стимулы, вызывающие стресс он назвал стрессорами. В развитии стрессовой реакции Г. Селье выделил следующие стадии: тревоги – осуществляется мобилизация защитных сил; устойчивости (резистентности) – повышается стойкость к воздействию; истощения (дистресса) – уменьшаются доступные ресурсы энергии, развивается перенапряжение, повышается тревожность [17].

Рассмотрим основные существующие подходы к пониманию стресса.

1. Реакции на стресс снижающие или повышающие работоспособность. Достоинство подхода в рассмотрении стресса с позитивной или негативной точек зрения, т.е. учитывается эмоциональная составляющая стресса. Недостаток учитываются не все сферы, на которые оказывает влияние стресс.

2. Реакция на стресс-факторы, проявляющиеся в виде копинг-стратегий деятельности личности. Достоинство подхода рассматривает факторы, приводящие к стрессу, которые достаточно просто изучать. Недостатки отсутствие иерархической системы в выделении стресс-факторов.

3. Несоответствие между возможностями личности и требованиями со стороны окружающей среды приводящие к формированию адаптационной активности. Достоинство – позволяет эффективно определить направление профилактики и коррекции стресса, но может быть недостаточно эффективным при оперативном (срочном реагировании) принятии решения в стрессовой ситуации.

Рассмотрим модели стресса, по преобладающим факторам, вызывающим стресс: экологическая – стресс вызывается процессами, происходящими в обществе; генотипическая – реакция на стресс определяется свойствами нервной системы (преимущественно темпераментом или строением нейронных сетей мозга); психосоциальная – основана на взаимосвязи средовых факторов

и эмоций возникающих при осуществлении определённой стратегии, которая закрепляется в памяти; жизненных изменений – изменяя происходящие в окружающей среде индивида (семье, работе, взаимоотношениях и др.) вызывающих стресс; поведенческих реакций – к стрессу приводят адаптивные и дезадаптивные реакции на стресс; психодинамическая концепция, считающая стресс реакцией на внешнюю опасность, которая развивается под влиянием бессознательного источника; интегральная модель – рассматривающая стресс как реакция субъекта на стрессоры, требующая активизации или снижения уровня деятельности.

Мы рассмотрели только основные модели, вызывающие стресс. На наш взгляд, вес каждого стресс фактора приводит к выбору определённой стратегии реагирования на стресс. Как правило выбирается стратегия реагирования на стресс, которая более знакома индивиду, чаще использовалась или наиболее эффективно использовалась респондентом, так как в памяти остаются чаще следы положительных эмоций (или значительно реже отрицательных эмоций), при применении определенной стратегией, которую уже применял индивид.

Одним из первых интересное описание влияния профессионального креативного на преодоление стресса (излечение неврастения) приводит Владимир Ефимович Грум-Гржимайло, член-корреспондент академии наук СССР [7].

Рассмотрим, как же описывают состояние неврастения в психологии и смежных науках. Неврастения – состояние характеризующейся: быстрой истощаемостью и утомляемостью; нарушением функционирования познавательных процессов (внимания, памяти, восприятия, мышления, представлений и др.); нарушением работоспособности; неустойчивым настроением (подавленным, пониженным чаще всего); нарушением функционирования вегетативной нервной системы.

В.Е. Грум-Гржимайло после очередной неудачи в профессиональной деятельности ощущал себя вымотанным, отмечалось состояние неврастения, которое характеризовалось боязнью получать письма, тревожностью при умножении трехзначных чисел, из-за боязни получить неверное решение. В таком состоянии Владимир Ефимович существовал три месяца и одновременно готовился к проведению курса «Сталь» для студентов вуза. Он успешно разработал данный курс и одновременно избавился от неврастения. Также автор отмечает, что рутинные (монотонные) дела, лишённые творческого креативного компонента деятельности, не способствовали душевному равновесию (покою, снятию симптомов неврастения) [7].

Но все же мы считаем, что определенные монотонные дела могут способствовать снятию симптомов неврастения, посредством активного отдыха (переключению деятельности), но только если эти монотонные дела не будут отвлекать от основной креативной профессиональной (творческой) деятельности. В целом описание В.Е. Грум-Гржимайло можно охарактеризовать, как самонаблюдение за собственным профессиональным креативным мышлением в процессе профессиональной креативной деятельности.

Технология избавления от чрезмерной восприимчивости к стрессу, посредством организации профессионального креативного мышления применима к лицам: имеющими запас знаний в определенной сфере профессиональной деятельности; имеющими необходимые умения и навыки в сфере профессиональной деятельности; креативная деятельность должна вызывать интерес у определенного испытуемого (одному нравится математика, другому физика, третьему биология и т.д.); нужна поддержка (моральная, материальная и др.) со стороны окружения (семья, друзья, родственники и другие позитивно настроенные личности).

Также на наш взгляд, эффективнее оказывать целостное (комплексное) воздействие на все психологические проявления стрессовых состояний (возникающие в процессе действия стресс-факторов) и только в случае сильно выраженных отдельных проявлений стресса, можно оказывать симптоматическую коррекцию. Если отдельные симптомы стресса выражены на среднем или низком уровне, рациональнее оказывать комплексное воздействие по рациональной организации деятельности по осуществлению профессионального креативного мышления.

Теоретико-методологические основания организации нашего исследования составили: культурно-деятельностная парадигма исследования А.Г. Асмолов, В.А. Иванников, М.Ш. Магомед-Эминов, А.А. Гусейнов, А.И. Донцов, Б.С. Братусь [1]; единство интеллекта и аффекта Е.Е. Соколова [19], Ю.П. Зинченко [8], Т.В. Корнилова [13]; проблемы инсайта И.С. Бакулин, А.Г. Пойдашева, А.А. Медынцева, Д.Ю. Лагода, Е.И. Кремнева, Л.А. Легостаева, Д.О. Синицын, Н.А. Супонева, М.А. Пирадов [2], И.Ю. Владимиров, И.Н. Макаров, А.С. Бушманова [4], А.Н. Поддьяков [16]; мышления и искусственного интеллекта В.А. Лекторский, С.Н. Васильев, В.Л. Макаров, Т.Я. Хабриева, А.А. Кошкин, Д.В. Ушаков, Е.А. Валуева, Д.И. Дубровский, Т.В. Черниговская, А.Л. Семенов, К.Е. Зискин, А.П. Любимов, В.В. Целищев, А.Ю. Алексеев [15]; концепции стресса в психологии Р. Лазарус [14], А.Г. Караяни [11], Е.А. Сергиенко, Е.А. Хлевная, Т.С. Киселева, А.А. Никитина, Е.И. Осипенко [18], Р.В. Козьяков [12], Т.И. Шульга [23]; проблемы формирования научных понятий в мышлении К.О. Казанская, А.Н. Ромашук [10], В.В. Знаков [9], А.А. Григорьев [6], К.В. Сугоняев, Т.С. Князева, Р.В. Козьяков, О.М. Смирнова [5], И.А. Васильев [3]; профессионализма в мышлении Г.И. Солдатова, А.Е. Воскунский [20], В.А. Толчек [21], М.А. Холодная [22].

### **Методы и методики исследования**

Для изучения и оценки профессионального креативного мышления и стрессоустойчивости мы использовали: метод тестирования (тест Е. Торренса, в адаптации Е.Е. Туник); наблюдение (экспертное изучение проявлений профессионального креативного мышления, в процессе креативной деятельности); опросный метод (самооценка креативных проявлений мышления, опрос окружения, о профессиональном креативном мышлении конкретного субъекта (педагогов, коллег по креативной деятельности, сверстников, родителей и всех тех, кто взаимодействует или знаком с определённым субъектом, которого необходимо оценить); экспериментальный метод – использовали естественный эксперимент, при организации работы по осуществлению креативной деятельности, а всем участникам естественного эксперимента обеспечивались равные (одинаковые) условия участия в эксперименте (одни и те же ресурсы (материалы, используемые в процессе креативной деятельности), выделялось одинаковое время на реализацию проекта, обеспечивалась равная (одинаковая) обстановка для участия в эксперименте (проводилось в одной аудитории, одинаковой обстановке для всех участников эксперимента); биографический метод – использовали методику «Журнал профессионального креативного мышления», которая позволяет составить биографию личности испытуемого, на основе сведений, полученных из различных источников, возможно использовать в различных возрастах, от дошкольного возраста до старости.

На наш взгляд, необходимо заниматься не просто выявлением конкретных показателей проявления креативного мышления в определённый момент времени (да безусловно это тоже необходимо для оценки актуального профессионального креативного мышления), но важно заниматься построением целостной модели профессионального креативного мышления. Только в этом случае возможно получить полное представление о уровне развития профессионального креативного мышления конкретного субъекта.

### **Результаты и их обсуждение**

Нами выделены следующие группы респондентов по степени стрессоустойчивости.

Стрессонеустойчивые – к данной группе мы отнесли испытуемых характеризующиеся высокими показателями по личностной (ЛВ) и ситуационной тревожности (СВ), а также высокими показателями по личностной (ЛВ) тревожности и средними показателями по ситуационной (СС) тревожности. В целом данная группа характеризуется низкой стрессоустойчивостью.

Стрессоустойчивые – к данной группе мы отнесли испытуемых характеризующиеся средней личностной тревожностью (ЛС) и высокой ситуационной тревожностью (СН), а также средней личностной тревожностью (ЛС) и средней ситуационной тревожностью (СС), а также средней личностной тревожностью (ЛС) и низкой ситуационной тревожностью (СН). В целом группа характеризуется умеренной (средней) стрессоустойчивостью.

Стрессопротиворечивые – к данной группе мы отнесли испытуемых характеризующихся высокой личностной тревожностью (ЛВ) и низкой ситуационной тревожностью (СН), а также низкой личностной тревожностью (ЛН) и высокой ситуационной тревожностью (СВ). Характеризуются противоречивыми психологическими характеристиками, часто данный феномен может быть обусловлен сменой (перестройкой) копинг-стратегий поведения в стрессовой ситуации. В целом группа характеризуется непостоянной (изменчивой) стрессоустойчивостью.

Стрессоневосприимчивые – к данной группе мы отнесли испытуемых характеризующихся низкой личностной тревожностью (ЛН) и средней ситуационной тревожностью (СС), а также низкой личностной тревожностью (ЛН) и низкой ситуационной тревожностью (СН). В целом группа характеризуется стрессоустойчивостью.

Для понимания структуры профессионального креативного мышления рассмотрим модель уровней профессионального креативного мышления, которая приводится в таблице 1.

Таблица 1 – Характеристика уровней профессионального креативного мышления личности

| Уровень  |        | Параметры                      | Зона А  | Зона Б  | Зона П  |
|--|--------|--------------------------------|---|---|---|
| Допрофессиональный уровень – показатели мышления выражены не ниже средних значений     | Блок 1 | ПА, И, УД                      | самостоятельно не проявляется   | проявляется при контроле взрослого (коллег, руководителя и др.)           | при использовании угроз со стороны взрослого (коллег, руководителя и др.) |
|  | Блок 2 | БВ, ГВ, ОВ, КВ, БО, РО, ЗО, КО | <30*  | 30-34*  | 35-39*  |
|  | Блок 3 | ЧК, БК, НаК, РК, ОК, НеК, УК   | 1**   | 2**   | 3**   |
| Начальный профессиональный уровень – показатели развиты на уровне нижней границы нормы | Блок 1 | ПА, И, УД                      | проявляется при контроле взрослого (коллег, руководителя и др.)           | при использовании угроз со стороны взрослого (коллег, руководителя и др.) | при просьбе взрослого (коллег, руководителя и др.)                        |
|  | Блок 2 | БВ, ГВ, ОВ, КВ, БО, РО, ЗО, КО | 30-34*  | 35-39*  | 40-60*  |
|  | Блок 3 | ЧК, БК, НаК, РК, ОК, НеК, УК   | 3**   | 4**   | 5**   |
| Профессиональный уровень – показатели развиты на уровне средней границы нормы          | Блок 1 | ПА, И, УД                      | при использовании угроз со стороны взрослого (коллег, руководителя и др.) | при просьбе взрослого (коллег, руководителя и др.)                        | появляются элементы самоконтроля  |
|  | Блок 2 | БВ, ГВ, ОВ, КВ, БО, РО, ЗО, КО | 35-39*  | 40-60*  | 61-65*  |
|  | Блок 3 | ЧК, БК, НаК, РК, ОК, НеК, УК   | 6**   | 7**   | 8**   |

продолжение табл. 1

|  |        |                                |                                  |   |  |
|--|--------|--------------------------------|----------------------------------|---|--|
| Уровень мастера (наставника) – показатели развиты на высоком уровне, на высшей границе нормы | Блок 1 | ПА, И, УД                      | появляются элементы самоконтроля | самоконтроль проявляется при увлеченности | Самоконтроль проявляется с целью понять сущность процесса, без внешней мотивации |
|  | Блок 2 | БВ, ГВ, ОВ, КВ, БО, РО, ЗО, КО | 61-65*                           | 66-70*                                    | >70*   |
|  | Блок 3 | ЧК, БК, НаК, РК, ОК, НеК, УК   | 8**                              | 9**                                       | 10**   |

**Примечание:** блок 1 - мотивационно-эмоциональный; блок 2 – когнитивно-операционный; блок 3 – лично-индивидуальный; зона А – актуального развития, зона Б – ближайшего развития, зона П – перспективного развития; ПА – познавательная активность, И – интерес, УД – увлеченность деятельностью, БВ – беглость вербальная, ГВ – гибкость вербальная, ОВ – оригинальность вербальная, КВ – креативность вербальная, БО – беглость образная, РО – разработанность образная, ЗО – замыкание образное, КО – креативность образная, ЧК – чувствительность креативная, БК – беглость креативная, НаК – находчивость креативная, РК – рациональность креативная, ОК – оригинальность креативная, НеК – независимость – креативная, УК – уверенность креативная; \* – показатели приводятся в стенах; \*\* – показатели приводятся по 10 бальной шкале.

Модель профессионального креативного мышления имеет следующую структуру, в каждом из уровней профессионального креативного мышления выделяются три блока: мотивационно-эмоциональный – активизирует и поддерживает осуществление профессиональной креативной деятельности; когнитивно-операционный – процессы профессионального креативного мышления, протекание которых позволяет осуществлять креативную деятельность эффективно; лично-индивидуальный – качества вырабатываемые в процессе обучения и индивидуального жизненного опыта позволяющие осуществлять процесс профессионального креативного по собой (индивидуальной) системе (индивидуальной программе деятельности).

Каждый из блоков уровней профессионального креативного мышления подразделяется на три зоны: актуального развития – то что субъект может сделать самостоятельно, исходя из запаса знаний, возрастных особенностей, мотивации и других психологических образований; зона ближайшего развития – то что субъект может сделать при помощи взрослого (наставника, друга, коллеги и др.); потенциального состояния – то чего субъект сможет достичь в ближайшей и отдаленной перспективе в сфере профессионального креативного мышления, исходя из запаса знаний и личностных образований сформированных в данный момент у субъекта.

В настоящий момент еще проводится сбор экспериментальных данных для апробации модели развития профессионального креативного мышления, с результатами математического анализа мы планируем ознакомить в последующих публикациях. При желании с предварительными результатами апробации модели развития профессионального креативного мышления возможно ознакомиться на курсе «Психология креативного мышления в профилактике стрессовых расстройств» проводимом на базе «Московского института психоанализа», ближайший страт программы планируется 14 ноября 2022 года, а далее на регулярной основе планируется организовывать набор на данный курс, но не реже чем 2 раза в учебный год.

Рассмотрим механизмы профессионального креативного мышления повышающие стрессоустойчивость личности: в стрессовых (экстремальных) ситуациях важное значение имеет умение находить верный (оптимальный, эффективный) выход, и этому может помочь профессиональное креативное мышление; само по себе занятие профессиональной креативной деятельностью может выступать как средство психотерапии, примерами тому выступает широкое использование элементов креативной (творческой) деятельности в психиатрических клиниках

г. Москвы; профессиональное креативное мышление придает осмысленность профессиональной деятельности, а обретение смысла деятельности позволяет легче преодолевать стрессовые нагрузки; занятие профессиональным креативным мышлением формирует нравственные и культурные установки поведения в обществе, формируют профессионально зрелую личность; в процессе занятия профессиональной креативной деятельностью субъект испытывает сильные позитивные эмоции (интереса, увлеченности, личностной значимости профессиональной деятельности, альтруистические устремления для помощи другим или изменения общества и др.), что позволяет снимать негативные (отрицательные) эмоции, которые могут возникать в профессиональной деятельности.

Резюмируя все выше сказанное важно отметить, что профессиональное креативное мышление организует позитивную восстановительную деятельность личности, поведение обретает личностный смысл, нравственно воспитывает (прививает этические и культурные паттерны поведения в обществе), активизирует эмоциональную поддержку деятельности (эмоциональное переключение и эмоциональное созидание личности).

### **Выводы и заключение**

В настоящее время значительное число населения испытывает стресс, поэтому исследования направленные на повышение стрессоустойчивости приобретают особую актуальность. Основными факторами стрессовизации (вызывающими стресс) выступают: технологические изменения в обществе, вызывающие необходимость постоянно адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности; повышение общего уровня стресса в обществе (во многом подверженность высокому уровню стресса вызывается СМИ); механизация и автоматизация различных процессов в обществе (возникает монотония (состояние возникающее при однообразной деятельности, при котором отмечается, в большинстве случаев, ухудшение деятельности познавательных процессов и состояний, которые приводят к потере интереса к деятельности или работе), из-за необходимости выполнять однообразные действия и как следствие повышается стрессовосприимчивость к стресс-факторам); использование стрессовызывающих технологий навязываемых различными фирмами (корпорациями) и странами, при использовании нечестной конкурентной борьбы, при оказании услуг.

С целью снижения отрицательного влияния стресса на личность мы предлагаем использовать такую технологию повышения стрессоустойчивости, как развитие профессионального креативного мышления у личности.

Нами проанализирована история формирования понятия и основных подходов пониманию стресса, а также рассмотрены достоинства и недостатки каждого из рассматриваемых подходов. Рассмотрены модели стресса по преобладающим факторам в вызывании стресса.

Представлено описание самонаблюдения, проведенное В.Е Грум-Гржимайло, демонстрирующее как профессиональное креативное мышление может помочь избавиться от негативных стрессовых проявлений, и приобрести удовлетворение от занятия профессиональной креативной деятельностью.

Рассмотрены теоретико-методологические основания организации исследования (культурно-деятельностная парадигма, единство интеллекта и аффекта, проблема инсайта, мышления и искусственного интеллекта, концепций стресса в психологии, формирования научных понятий в мышлении, профессионализма в мышлении).

Представлена характеристика основных методов и методик, используемых в ходе изучения профессионального креативного мышления. Только при использовании комплексного исследования профессионального креативного мышления возможно получить целостное, многоаспектное представление о данном феномене.

Разработана модель развития профессионального креативного мышления, которая включает четыре уровня развития профессионального креативного мышления (допрофессиональный, начальный профессиональный, профессиональный, уровень мастера (наставника)),

уровни в свою очередь делятся на три блока (мотивационно-эмоциональный, когнитивно-операциональный, личностно-индивидуальный) и три зоны психического развития (актуального, ближайшего, перспективного развития).

Рассмотрены механизмы профессионального креативного мышления, развивающие стрессоустойчивость личности. В заключении важно отметить, что рационально организованное (многовекторное, многокомпонентное) развитие профессионального креативного мышления активизирует восстановительную активность личности, через обретение смысла профессиональной деятельности и проживание позитивных эмоциональных состояний в процессе профессиональной креативной деятельности.

### Библиография

1. Асмолов А.Г., Иванников В.А., Магомед-Эминов М.Ш., Гусейнов А.А., Донцов А.И., Братусь Б.С. Культурно-деятельностная психология в экстремальной ситуации: вызов пандемии. материалы обсуждения // *Человек*. 2020. Т. 31. № 4. С. 7-40.
2. Бакулин И.С., Пойдашева А.Г., Медынцев А.А., Лагода Д.Ю., Кремнева Е.И., Легостаева Л.А., Синицын Д.О., Супонева Н.А., Пирадов М.А. Нейробиологические основы инсайта (решения задач озарением) // *Успехи физиологических наук*. 2020. Т. 51. № 1. С. 72-86.
3. Васильев И.А. Место и роль школы Я.А. Пономарева в развитии психологии мышления // В сборнике: *Творчество в современном мире: человек, общество, технологии*. Материалы Всероссийской научной конференции, посвященной 100-летию со дня рождения Я.А. Пономарева. Москва, 2020. С. 19-20.
4. Владимиров И.Ю., Макаров И.Н., Бушманова А.С. Поведенческие корреляты основных стадий инсайтного решения // В сборнике: *Когнитивная наука в Москве: новые исследования*. Материалы конференции. М.: БукиВеди, 2021. С. 490-495.
5. Григорьев А.А., Князева Т.С., Козьяков Р.В., Смирнова О.М., Сухановский В.Ю. Диагностика эстетической одаренности: апробация теста VAST в России // *Психология. Журнал Высшей школы экономики*. 2014. Т. 11. №3. С. 96-109.
6. Григорьев А.А., Сугоняев К.В. Динамика генерального фактора интеллекта и научный прогресс в XVIII-XX веках // *Институт психологии Российской академии наук. Социальная и экономическая психология*. 2022. Т. 7. № 1 (25). С. 28-46.
7. Грум-Гржимайло В.Е. Большое и здоровое творчество // *Собрание трудов*. М.-Ленинград: Академия наук СССР, 1949, с. 230-232.
8. Зинченко Ю.П. Предисловие президента Российского психологического общества Ю.П. Зинченко // В книге: *психологическое сопровождение пандемии COVID-19*. Факультет психологии МГУ имени М.В.Ломоносова. – М.: Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, 2021. С. 15-18.
9. Знаков В.В. Понимание немислимого // *Вопросы психологии*. 2021. №1. С. 3-14.
10. Казанская К.О., Ромашук А.Н. Проблема перехода от «наивных» к научным понятиям: подход концептуальных изменений и школа Л.С. Выготского // *Вестник Московского университета*. Серия 14: Психология. 2021. №3. С. 242-262.
11. Караяни А.Г. Психология боевого стресса и стресс-менеджмента. М.: Юрайт, 2022 – 145 с.
12. Козьяков Р.В. Стресс и креативное мышление личности // В сборнике: *Синтез науки и образования как механизм перехода к постиндустриальному обществу*. сборник статей Международной научно-практической конференции. Уфа: *ОмегаСайнс* 2022. С. 220-224.
13. Корнилова Т.В. Эмпатия в структурах интеллектуально-личностного потенциала: единство интеллекта и аффекта // *Психологический журнал*. 2022. Т. 43. № 3. С. 57-68.
14. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // *Эмоциональный стресс*. Л.: Медицина, 1970, с.178-208.
15. Лекторский В.А., Васильев С.Н., Макаров В.Л., Хабриева Т.Я., Кокошин А.А., Ушаков Д.В., Валуева Е.А., Дубровский Д.И., Черниговская Т.В., Семенов А.Л., Зискин К.Е., Любимов

А.П., Целищев В.В., Алексеев А.Ю. Человек и системы искусственного интеллекта. СПб: ООО Юридический центр, 2022. – 328 с.

16. Подьяков А.Н. Комплексный инсайт при создании исследовательского объекта: анализ случая // В сборнике: Психология творчества и одаренности: сборник статей Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – М: Ассоциация технических университетов, 2021. С. 5-9.

17. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. – 128 с.

18. Сергиенко Е.А., Хлевная Е.А., Киселева Т.С., Никитина А.А., Осипенко Е.И. Роль эмоционального интеллекта в психологическом благополучии человека и в совладании со стрессом // Вопросы психологии. 2021. №1. С. 71-81.

19. Соколова Е.Е. К проблеме единства «аффекта» и «интеллекта» в психологии деятельности (в продолжение дискуссии) // Сибирский психологический журнал. 2021. № 82. С. 20-36.

20. Солдатова Г.У., Войскунский А.Е. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2021. Т. 18. №3. С. 431-450.

21. Толочек В.А. Профессиональный отбор: парадигмы XX и XXI столетий. часть вторая // Организационная психология. 2022. Т. 12. № 1. С. 228-247.

22. Холодная М.А. Специфика способностей экспертного уровня // В сборнике: Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. М.: Психологический институт Российской академии образования, 2021. С. 50-53.

23. Шульга Т.И. Психолого-педагогическое сопровождение детей группы риска. М: Юрайт, 2022. - 208 с.

## PROFESSIONAL CREATIVE THINKING AS A FACTOR OF INCREASING THE STRESS RESISTANCE OF THE INDIVIDUAL

**Kozyakov R.V.**

Institute of Psychology of the Russian Academy of Sciences

**Abstract.** The article discusses the causes of increased stressorization (exposure to stress) in society. The history of the development of ideas about stress is analyzed. The main approaches to understanding stress are considered, and the advantages and disadvantages of each approach are presented. The main stress models are highlighted. The description of self-observation, an authoritative scientist, in the process of professional creative activity, under severe prolonged stress and in the event of a state of professional burnout is presented. As a result of activities that include the use of professional creative thinking, Vladimir Efimovich Grum-Grzhimailo was able to get rid of a state of severe stress (neurasthenia). A brief description of the main symptoms of neurasthenia is presented. The main theoretical and methodological foundations that influenced the choice of a certain direction of studying creative professional thinking are considered. In the study, we used: the Torrance test; expert study of the manifestations of professional creative thinking; a survey of the subject's environment (collecting opinions according to the scheme) about the features of professional creative thinking of a particular subject of activity; a natural experiment in the process of creative activity carried out by the subject; filling out a magazine about the features of professional creative thinking of a particular subject based on information received from various sources. A model for the development of professional creative thinking has been developed, which includes four levels of development of professional creative thinking, divided into three blocks and three zones of mental development. The main mechanisms of professional creative thinking in increasing stress resistance are analyzed. Professional creative thinking organizes positive restorative activities to optimize the stress resistance of the individual.

**Key words:** professional, theory of thinking, stress, personality stability, stress models, cultural activity theory.