

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**АПРОБАЦИЯ АВТОРСКОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИНГА
ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ КАК
ИНСТРУМЕНТА ПОВЫШЕНИЯ АДАПТАЦИОННОГО
ПОТЕНЦИАЛА ЛИЧНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 2 курса 264 группы
направления 370401 «Психология»

факультет психологии

Новоселовой Клавдии Игоревны

Научный руководитель
к. псих. н., доцент

С.В. Фролова

дата, подпись

Заведующий кафедрой
д. псих. н., профессор

Т.В. Белых

дата, подпись

Саратов 2016 год

Введение. В условиях современного информационного общества, где особую важность представляют лишь информация и знания, где высоко ценятся такие качества, как рациональность и логичность, эмоциональные состояния человека отходят на второй план. Доступ к мировым информационным ресурсам также заставляет человека меньше обращать внимания на свои переживания. А поскольку современные технологические возможности скрадывают время и на живое общение, то личность все больше лишается богатого опыта межличностного взаимодействия, помогающего понимать эмоции других людей. Такие особенности современной жизни несут в себе риски возникновения большого количества проблем. В этой связи изучение эмоциональной сферы личности, в том числе такого понятия, как эмоциональная креативность, становится особо значимым. *Изучение возможностей формирования и развития эмоциональной креативности, ее роли в успешной адаптации личности – еще один актуальный вопрос.*

Под *эмоциональной креативностью* понимается генерирование новых идей в отношении эмоциональных явлений. Понятие было предложено американским психологом Дж. Эвериллом в рамках развиваемой им социально-конструктивистской теории эмоций. В данной теории эмоции рассматриваются как сложные конструкты или *эмоциональные синдромы*, которые включают в себя социально-обусловленные предписания к переживанию, выражению и осмыслению эмоций. При таком внимании к социально-конструируемому компоненту эмоций становится логичным заключение, что существуют люди, в большей степени обладающие способностью видоизменять и совершенствовать эмоциональные синдромы благодаря собственной творческой активности.

На наш взгляд, эмоциональная креативность может обеспечивать гибкость реагирования в субъективно и объективно сложных стрессовых ситуациях и способствовать преобразованию одних, привычно и стереотипно возникающих эмоций, в другие, служащие отысканию смыслов возникающих жизненных событий [15].

Развиваемая в течение жизни эмоциональная креативность, по нашему мнению, может способствовать повышению адаптации в неожиданных, нестандартных ситуациях, требующих продуцирования новых нестереотипных форм эмоционального реагирования.

Экспериментальное изучение роли эмоциональной креативности в успешной адаптации ставило своей **целью** разработать программу развития эмоциональной креативности как инструмента повышения адаптационного потенциала личности.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Теоретический анализ оснований изучения роли эмоциональной креативности в повышении адаптационного потенциала личности и возможностей развития эмоциональной креативности личности;
2. Определение эмоциональной креативности, как способности личности и ее характеристик;
3. Выявление основных направлений развития эмоциональной креативности личности в соответствии с выделенными характеристиками данной способности;
4. Разработка и реализация программы диагностического исследования уровня эмоциональной креативности и его взаимосвязи с уровнем эмоционального интеллекта, видами копинг-стратегий и эмоциональных реакций на фрустрацию, состояниями и свойствами личности, влияющими на процесс адаптации и регуляции поведения.
5. Разработка и реализация в эксперименте программы развития эмоциональной креативности.
6. Констатирующее экспериментальное исследование изменений уровня эмоциональной креативности, уровня эмоционального интеллекта, изменений в выборе стратегий совладания и в системе саморегуляции поведения по окончании формирующего эксперимента в

экспериментальной и контрольной группе.

Объект исследования: эмоциональная креативность.

Предмет исследования: участие эмоциональной креативности в развитии адаптационного потенциала личности.

Основная гипотеза исследования. Развитие эмоциональной креативности способствует повышению адаптационного потенциала личности.

Частные гипотезы исследования.

Гипотеза 1. Разработанный авторский тренинг эмоциональной креативности (К.И. Новоселова, С.В. Фролова) является эффективным инструментом повышения вариативности, гибкости и новизны продуцируемых эмоций, развития эмоционального интеллекта, а также увеличения адаптационных качеств личности.

Гипотеза 2. Повышение уровня эмоциональной креативности способствует расширению репертуара адаптивных копинговых стратегий.

Гипотеза 3. Повышение уровня гибкости и творческого управления эмоциями снижает уровень застенчивости, спонтанной агрессии, уменьшает склонность к невротичности, эмоциональной лабильности и депрессивности; повышает уверенность в себе, социальную активность и толерантность к стресс-факторам.

Методы исследования:

- Теоретический анализ психологической литературы по изучаемой проблеме.
- Психологическая диагностика с применением опросных и тестовых методов, анкетирование.
- Формирующий эксперимент.
- Математико-статистические методы.

Психодиагностический инструментарий составили: опросник эмоциональной креативности Дж. Эверилла; тестовый метод диагностики

эмоциональной креативности С.В. Фроловой, основанный на стимульном материале РАТ Г. Мюррея; тест эмоционального интеллекта Д.В. Люсина, методика «Стратегии совладающего поведения» (адаптация опросника Лазаруса институтом В.М. Бехтерева), Фрейбургский личностный опросник (Фаренберг, Зарг, Гампел; адаптация А. А. Крылова и Т. И. Ронгинского).

Математический аппарат исследования составили:

Корреляционный анализ – проверка гипотез о связях между переменными с использованием коэффициентов корреляции (r-Пирсона);

Критерий Стьюдента, направленный на оценку различий величин средних значений двух выборок, которые распределены по нормальному закону. Одним из главных достоинств t-критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних у связанных и несвязанных выборок.

Описание выборки: в исследовании участвовали 25 человек возрастом от 18 до 58 лет. В формирующем эксперименте участвовали 13 человек, контрольную группу составили 12 человек. Время проведения эксперимента – с сентября по ноябрь 2015 года.

Этапы исследования:

- 1) Был проведен теоретический анализ оснований изучения роли эмоциональной креативности в повышении адаптационного потенциала личности и возможностей развития эмоциональной креативности личности; сформулировано собственное понимание эмоциональной креативности, как способности личности.
- 2) Была разработана и реализована программа диагностического исследования уровня эмоциональной креативности и его взаимосвязи с уровнем эмоционального интеллекта, видами копинг-стратегий и эмоциональных реакций на фрустрацию, состояниями и свойствами личности, влияющими на процесс адаптации и регуляции поведения. Диагностика осуществлялась перед экспериментом, непосредственно

после окончания эксперимента и по прошествии полугода после окончания эксперимента.

- 3) Была разработана и реализована программа тренинга эмоциональной креативности, включившая в себя пять тренинговых сессий продолжительностью по 2 часа.
- 4) Был осуществлен качественный и математико-статистический анализ данных, подведены итоги и сделаны выводы всего исследования.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоит в формулировании собственного понимания эмоциональной креативности, в выделении новых характеристик данной способности; в получении новых данных, раскрывающих роль эмоциональной креативности в качестве инструмента повышения адаптационного потенциала личности и в качестве ресурса совладания со стрессом; в выявлении основных направлений развития эмоциональной креативности, как способности личности; в обосновании и апробации нового метода диагностики эмоциональной креативности.

Практическая значимость исследования связана с апробацией и подтверждением эффективности программы тренинга эмоциональной креативности как инструмента повышения адаптационного потенциала личности, которая может быть рекомендована к использованию в группах тренинга для развития творческих способностей, адаптационных способностей, способностей саморегуляции и профилактики дистресса, расширения репертуара адаптивных копинговых стратегий в трудных жизненных ситуациях.

Структура магистерской работы. Выпускная магистерская работа включает в себя введение, главу 1 (Теоретико-методологические основания изучения роли эмоциональной креативности в развитии адаптационного потенциала личности), состоящую из шести параграфов; главу 2 (Экспериментальное изучение роли эмоциональной креативности в

повышении адаптационного потенциала личности), состоящую из трех параграфов и шести подпараграфов; заключение, библиографический список, приложения. Работа иллюстрирована таблицами, диаграммами, графиками.

Основное содержание работы. В первой главе анализируются теоретико-методологические основания изучения роли эмоциональной креативности в повышении адаптационного потенциала личности и возможности развития эмоциональной креативности личности. В параграфе 1.1 рассматривается понятие эмоциональной креативности, ее структура, уровни, характеристики согласно разработкам исследователей [3,4,13,14 и т.д.]. В параграфе 1.2 соотносятся понятия «эмоциональная креативность» и «эмоциональный интеллект», освещаются связи двух способностей, а также их различия [1,7 и т.д.]. В параграфе 1.3 подвергается анализу понятие адаптации, раскрывается содержание понятия личностный адаптационный потенциал, проводится связь между содержательными характеристиками адаптационного потенциала и эмоциональной креативности [2,9,10 и т.д.]. В параграфе 1.4 на теоретическом уровне исследуется роль эмоциональной креативности в эффективном совладании со стрессом [5,8,11 и т.д.]. В параграфе 1.5 осуществляется поиск теоретико-методологических предпосылок возможностей развития эмоциональной креативности [6,8,12 и т.д.]. В параграфе 1.6 сделаны выводы по первой главе.

Вторая глава посвящена экспериментальному изучению роли эмоциональной креативности в повышении адаптационного потенциала личности. В параграфе 2.1 сформулированы цели, задачи, объект, предмет, гипотезы исследования, дается характеристика диагностического инструментария и методов исследования. В параграфе 2.2 раскрывается авторский взгляд на содержание понятия эмоциональной креативности, описывается программа тренинга эмоциональной креативности: цели, задачи, направленность упражнений. Параграф 2.3 посвящен анализу и обсуждению результатов формирующего эксперимента. Проводится анализ изменений по показателям эмоциональной креативности (2.3.1),

эмоционального интеллекта (2.3.2), анализ изменений в способах совладающего поведения (2.3.3); анализ изменений выраженности личностных свойств, значимых для процесса адаптации (2.3.4). Осуществляется проверка устойчивости эффекта тренинга эмоциональной креативности спустя полгода после его окончания(2.3.5). Формулируются выводы по результатам формирующего эксперимента (2.3.6).

Эмоциональная креативность понимается нами как творческое управление своими эмоциями; гибкое реагирование в субъективно и объективно сложных стрессовых ситуациях; быстрое преобразование стереотипно возникающих и «заводящих в тупик» эмоций в новые – служащие отысканию конструктивных смыслов возникающих жизненных событий. Таким образом, под эмоциональной креативностью можно обозначить гибкость, вариативность, спонтанность, скорость и полезность эмоционального реагирования [15].

Понимая эмоциональную креативность как способность, обеспечивающую гибкость эмоционального ответа в ситуации неопределенности, конфликта или фрустрированности, мы совместно с С.В. Фроловой разработали новый тестовый метод диагностики эмоциональной креативности.

Рассматривая эмоциональную креативность как способность, мы предполагаем, что она подлежит формированию и развитию. *Целями тренинга эмоциональной креативности* явились развитие способностей:

- * быстрого и эффективного управления эмоциональными состояниями,
- * гибкости в выражении чувств и вариативности поведения,
- * нахождения важных смыслов в трудных жизненных ситуациях,
- * преобразования стереотипных, деструктивных эмоций в более конструктивные.

Для тренинга совместно с С.В. Фроловой было разработано и использовалось в различных формах упражнение, направленное на

тренировку произвольности, гибкости и вариативности в генерировании и выражении чувств в трудных жизненных ситуациях.

По результатам анализа данных, полученных на входной и выходной диагностике в экспериментальной и контрольной группе, у участников тренинга были обнаружены изменения в уровне эмоциональной креативности, уровне эмоционального интеллекта, в стратегиях совладающего поведения, выраженности личностных свойств, значимых для процесса адаптации. Была проверена и подтверждена устойчивость эффекта тренинга эмоциональной креативности (ТЭК).

Заключение. Проведенное нами экспериментальное изучение эмоциональной креативности, как инструмента повышения адаптационного потенциала личности позволило сделать следующие выводы.

Основная и частные гипотезы исследования подтвердились. Развитие эмоциональной креативности способствует повышению адаптационного потенциала личности.

Разработанный авторский тренинг эмоциональной креативности (К.И. Новоселова, С.В. Фролова) является эффективным инструментом повышения вариативности, гибкости и новизны продуцируемых эмоций, развития эмоционального интеллекта, а также увеличения адаптационных качеств личности. Эффект тренинга *признается устойчивым и накапливающимся* на основании диагностики уровня эмоциональной креативности (ЭК) спустя полгода после эксперимента. Тренинг можно считать механизмом, запускающим самостоятельное развитие личностью способности к эмоциональной креативности.

Повышение уровня эмоциональной креативности способствует расширению репертуара адаптивных копинговых стратегий:

- ✓ развитие ЭК усиливает стремление понять связь собственных действий с их последствиями и готовность анализировать свое поведение;

- ✓ ТЭК служит развитию умения положительно переосмысливать проблему, воспринимать ее как стимул для личностного роста;
- ✓ с развитием ЭК пропадает стремление реагировать по типу уклонения: фантазировать, отрицать проблему, игнорировать ее и таким образом избегать негативных переживаний;
- ✓ развитие способности продуцировать оригинальные эмоциональные реакции помогает справляться с тревогой в стрессогенных ситуациях, повышает энергичность и предприимчивость;
- ✓ развитие умения искусно выражать свои эмоции и чувствительности к собственным переживаниям и переживаниям других повышают возможности эффективно использовать внешние ресурсы для разрешения проблемной ситуации.
- ✓ развитие открытости новому эмоциональному опыту позволяет трезво оценивать возникшую ситуацию, находить в ней положительные стороны и анализировать возможные пути ее разрешения.

Повышение уровня гибкости и творческого управления эмоциями снижает уровень застенчивости, спонтанной агрессии, уменьшает склонность к астении и депрессивности; повышает уверенность в себе, социальную активность и толерантность к стресс-факторам.

Обобщая полученные результаты и сформулированные выводы, заметим, что развитие эмоциональной креативности позволяет личности функционировать более согласовано. Эмоции эффективно согласуются с поведенческими и когнитивными компонентами личности, повышая адаптационный потенциал и возможности личности противостоять воздействию стресс-факторов.

Библиографический список.

1. Андреева И.Н. Эмоциональная креативность и её отличия от эмоционального интеллекта // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Випуск 41. Серія: Психологічні науки. Т.1. – Чернігів: Чернігівськідержавний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка, 2006. – С.13-15.
2. Березин Ф.Б. Психологическая и психофизическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988. 260 с.
3. Березина Т.Н., Терещенко Р.Н. Эмоциональная креативность личности: определение и структура.// Психология и психотехника, 2012, № 2, с.43-50
4. Валуева Е.А. Диагностика эмоциональной креативности: Адаптация опросника Дж. Эверилла // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям/Под редакцией Д.В. Люсина, Д.В. Ушакова. М., Издательство ИП РАН, 2009. С. 216-227.
5. Вассерман Л.И., Иовлев Б.В., Исаева Е.Р., Трифонова Е.А., Щелкова О.Ю., Новожилова М.Ю., Вукс А.Я. Методика психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями: пособие для врачей и мед. психологов. СПб.: Изд-во НИПНИ им. В.М.Бехтерева, 2009.
6. Голубева М.В. Психологические условия и сопровождение развития эмоциональной креативности студентов педагогических специальностей // ВАК: 19.00.07. 2013. – 211 с.
7. Голубина Ю.Ю. Взаимосвязь между эмоциональной креативностью и эмоциональным интеллектом // вестник Московского Государственного Гуманитарного Университета Им. М.А. Шолохова. Педагогика и Психология. 2013. №1. С. 80-87.

8. Ерохина Е.В. Стратегии преодолевающего поведения и социальной адаптации при различных профилях эмоционального интеллекта: дис. ... кандидата психол. наук. Краснодар, 2011. 208 с.
9. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. - JL, 1970. С. 178-208.
10. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16-24.
11. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. Теоретический анализ / Журнал социологии и социальной антропологии, 1998. том 1. №2. С. 3-14
12. Панкратова А.А. Эмоциональный интеллект: примеры программы формирования [Электронный ресурс] // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. N 1(9). URL: <http://psystudy.ru/0421000116/0007>.
13. Averill J. R. Emotions as mediators and as products of creative activity. In J. Kaufman & J. Baer (Eds.). Creativity across domains: Face of muse. Mahwah, N.Y.: Erlbaum, 2005. P.p. 225-243.
14. Averill J. R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates // Journal of Personality. April, 1999. 67:2. P. 331-371.
15. Frolova S., Novoselova K. Emotional Creativity as a Factor of Individual and Family Psychological Wellbeing // International Annual Edition of Applied Psychology: Theory, Research, and Practice Volume 2, Issue 1, 2015.