

Министерство образования и науки Российской Федерации

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет им. Н.Г. Чернышевского»

**«КОГНИТИВНЫЙ ТРЕНИНГ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ
КРЕАТИВНОСТИ: АПРОБАЦИЯ И ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ»**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ БАКАЛАВРА

студента 4 курса

направления 37.03.01 «Психология»

факультета психологии

кафедра консультативной психологии

Герасимовой Анны Андреевны

Научный руководитель

к.филос.н., доцент

С.В.Фролова

Зав. кафедрой

д. псих.н., профессор

Т.В.Белых

Саратов-2017 г.

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 социальнообусловленные 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

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

Актуальность исследования обусловлена, с одной стороны, недостаточной разработанностью психологического аспекта проблемы эмоциональной креативности, с другой стороны – ее большой практической значимостью, связанной с реализацией дифференцированного подхода к разработке профилактических программ по предупреждению различных форм социальной дезадаптации. Развитие эмоциональной креативности, как фактора адаптации к быстро изменяющимся условиям, является важным научным вопросом.

Целью исследования явилось: разработать эффективную программу когнитивного тренинга развития эмоциональной креативности .

Цель достигалась путём выдвинутых задач.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ оснований изучения роли эмоциональной креативности и возможностей развития эмоциональной креативности личности;

2. Выявление основных направлений развития эмоциональной креативности личности в соответствии с выделенными характеристиками данной способности;

3. Разработка и реализация в эксперименте программы развития (когнитивного тренинга) эмоциональной креативности.

4. Констатирующее экспериментальное исследование изменений уровня эмоциональной креативности, по окончании формирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группе

5. Анализ полученных данных и оценка эффективности тренинга.

Объект исследования: эмоциональная креативность.

Предметом исследования послужили: компоненты эмоциональной креативности и их развитие с помощью авторского когнитивного тренинга.

Основной гипотезой исследования исследования выступило предположение о возможности развития эмоциональной креативности с помощью авторского когнитивного тренинга.

Частной гипотезой исследования выступило предположение о том, что определенные свойства личности, в частности раздражительность, невротичность, открытость и общительность взаимодействуют с эмоциональной креативностью.

Методы исследования: теоретический анализ психологической литературы по изучаемой проблеме; формирующий эксперимент; психодиагностические методы: беседа, тестирование. В качестве диагностического инструментария применялись психодиагностические методики:

1. Опросник Дж. Эверилла ;
2. Тестовый метод диагностики эмоциональной креативности С.В. Фроловой, основанный на стимульном материале РАТ;
3. Фрайбургский личностный опросник (Фаренберг, Зарг, Гампел; адаптация А. А. Крылова и Т. И. Ронгинского).

Для обработки полученных результатов использован метод математической статистики: корреляционный метод, t-критерий Стьюдента. Статистическая обработка данных проводилась с помощью r рангового коэффициента корреляции Спирмена.

Выбор психодиагностического инструментария осуществлялся в соответствии с поставленными задачами исследования и требованиями валидности, надёжности, стандартизации и адаптации используемых методик.

Теоретико-методологической базой исследования выступили

теории способностей Дж. Гилфорда, Дружинина В.Н.; концепция креативности Березиной Т.Н.; теории способностей Дж. Гилфорда, Дружинина В.Н.; концепция эмоциональной креативности Эйврилла Дж., теория дифференциальных эмоций К. Изарда.

Описание выборки: выборку составили 32 испытуемых в возрасте от 17 до 27 лет.

Объем и структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения. Дипломная работа содержит 3 таблицы.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоит в формулировании собственного понимания эмоциональной креативности, в выделении новых характеристик данной способности; в выявлении основных направлений развития эмоциональной креативности, как способности личности.

Практическая значимость исследования связана с апробацией и подтверждением эффективности программы когнитивного тренинга эмоциональной креативности, которая может быть рекомендована к использованию для индивидуально тренинга развития творческих способностей, способностей саморегуляции и профилактики дистресса, расширения репертуара адаптивных копинговых стратегий в трудных жизненных ситуациях.

В теоретической главе мы рассмотрели психологические подходы и методологические основы изучения эмоциональной креативности и ее компонентов в отечественной и зарубежной психологии, а так же возможности ее развития.

В параграфе 1.1. раскрывается понятие эмоциональной креативности и проводится исследование ее структуры

В параграфе 1.2. проводится следование функций эмоциональной креативности и их генезиса.

В параграфе 1.3. мы рассмотрели отечественные и зарубежный подходы к эмоциональной креативности, их сходства и различия.

В параграфе 1.4 мы исследовали возможности развития эмоциональной креативности с помощью тренинга.

В практической части мы провели апробацию авторского когнитивного тренинга эмоциональной креативности, а так же оценка его эффективности в плане развития эмоциональной креативности и воздействия на компоненты личности.

В параграфе 2.1 сформулированы цели, задачи, объект, предмет, гипотезы исследования, дается характеристика диагностического инструментария и методов исследования.

В параграфе 2.2. мы представили программу формирующего когнитивного тренинга эмоциональной креативности.

В параграфе 2.3 был проведен анализ и оценка эффективности авторского когнитивного тренинга эмоциональной креативности. В параграфе 2.3.1. проведен анализ изменений по показателям эмоциональной креативности. В параграфе 2.3.2 сделан анализ изменений выраженности личностных свойств, значимых для процесса адаптации. В параграфе 2.3.3 представлены выводы по результатам формирующего эксперимента .

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.

Понимая эмоциональную креативность как способность, обеспечивающую гибкость эмоционального ответа в ситуации неопределенности, конфликта или фрустрированности, мы совместно с С.В.

Фроловой разработали новый тренинговый метод повышения 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, выраженности личностных свойств, значимых для процесса адаптации

Заключение.

В заключение хотелось бы вновь упомянуть, что жизнь современного человека характеризуется стремительными переменами, которые активно затрагивают все стороны его существования, и человек оказывает порой не защищен от социокультурных травм, так же, как и от техногенных и природных катастроф.

В условиях высокого риска от человека требуется особая жизненная стойкость и ресурсы, позволяющие находить новые способы реагирования в ситуациях повышенной неопределенности. Одним из таких ресурсов

адаптации человека в изменяющихся условиях жизни становится *эмоциональная креативность*. Таким образом, развитие данной способности жизненно необходимо каждому человеку, желающему снизить влияние стрессогенных факторов на свою жизнь, а так же повысить способности к социальным контактам и разнообразить психологические реакции. Именно для этого мы и создавали свой когнитивный тренинг эмоциональной креативности.

В процессе экспериментального исследования подтверждена частная гипотеза о том, что эмоциональная креативность является дополнительным ресурсом, влияющим на составные части личности человека

В процессе экспериментального исследования была разработана и апробирована авторская программа тренинга эмоциональной креативности, показавшая свою эффективность.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования:

- формулируется собственное понимание эмоциональной креативности, с выделением новых характеристик данной способности;
- выявлены основные направления развития эмоциональной креативности, как способности личности;
- обоснован и проверен новый метод диагностики эмоциональной креативности;

Практическая значимость исследования:

практическое значение имеет апробированная и показавшая свою эффективность экспериментальная программа развития эмоциональной креативности, которая может быть рекомендована к использованию в группах тренинга для развития творческих способностей, адаптационных способностей, способностей саморегуляции и профилактики дистресса, расширения репертуара копинговых стратегий в трудных жизненных ситуациях.