

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии

**ВЛИЯНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ НА  
ВЫБОР И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СТРАТЕГИЙ ДОСТИЖЕНИЯ  
ЖИЗНЕННЫХ ЦЕЛЕЙ**

АВТОРЕФЕРАТ

Студентки 3 курса 301 группы  
направления 370401 «Психология»

факультет психологии

Дмитриева Анна Игоревна

Научный руководитель

к. псих. н., доцент

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

С.В. Фролова

Заведующий кафедрой

д. псих. н., профессор

\_\_\_\_\_  
дата, подпись

Т.В. Белых

Саратов 2019

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время для социальной среды свойственны: высокая динамика, усложненность и двойственность. Развитие инноваций и открытость информационного пространства, порождают высокую конкуренцию, которая активно влияет на значимые области жизни человека.

Эти особенности, расширяют спектр возможностей для успешной и полной самореализации личности. Но, одновременно с этим, современность диктует новые требования к индивидам, в частности, по принятию решений, воплощению собственных нестандартных идей, распределению полученных знаний по другим областям жизни, подбор тактики поведения, для решения конкретных жизненных задач, выбор и исполнение эффективных стратегий жизненных целей.

В данной работе, основным вопросом для исследования является: *исследование влияния и потенциала эмоциональной креативности в частности, ее роли в выборе и использовании стратегий жизненных целей.*

Современное исследовательское поле эмоциональной креативности собирает вокруг себя интерес все большего числа научных деятелей, где рассматривается её природа и соотношение с самооффективностью, мотивацией и другими важнейшими аспектами жизни человека.

В концепции Джеймса Эверилла, эмоция, является синдромом, который конструирует социум. Понятие эмоциональной креативности, в свою очередь, вытекает из конструктивистского подхода автора, к природе эмоций. Эмоциональная креативность рассматривается Эвериллом как генерирование новых, эффективных и аутентичных эмоциональных синдромов.

Эмоциональная креативность имеет особенную структуру, уровни и ряд характеристик, а также определяется способностью влиять на *эмоциональный синдром.*

Несмотря на недавнее появление самого термина, исследование данной проблемы может уходить корнями к древнегреческой философии, содержащей ключи к вопросам о способах регуляции поведения человека.

Поведение человека неразрывно связано с постоянным выбором и использованием эффективных жизненных по достижению желанных целей. Где личность стремится соединить свою индивидуальность с условиями жизни, принять ответственность за свою жизнь, осмыслить жизненные планы и выстроить собственную систему подходящих стратегий.

В данной работе предполагается, что эволюция эмоциональной креативности, на протяжении жизни индивида, может влиять на выбор жизненных стратегий, требующих образования новых способов эмоциональных реакций.

Исследование влияния эмоциональной креативности на выбор стратегий достижения жизненных целей, поставило своей **целью** создать программу развития эмоциональной креативности, в качестве инструмента, повышающего результативность выбора и использования стратегий жизненных целей.

Исходя из поставленной цели исследования, были определены **ключевые задачи**:

- 1) Теоретическое исследование влияния эмоциональной креативности на определение и использование стратегий достижения жизненных целей с применением поискового метода.
- 2) Рассмотрение эмоциональной креативности, в качестве способности индивида и освещение её характерных черт.
- 3) Определение взаимосвязи эмоциональной креативности и выбора стратегий достижения жизненных целей.
- 4) Составление и воплощение программы исследования эмоциональной креативности, с целью наблюдения за эмоциональными реакциями,

оказывающими прямое влияние на жизнедеятельность и в частности на выбор и реализацию стратегий жизненных целей.

- 5) Исполнение разработанной программы по **развитию и тренировке эмоциональной креативности.**
- 6) Провести заключительное исследование по выявлению значимых изменений уровня эмоциональной креативности, а также, оказываемое ею влияние на выбор стратегий достижения жизненных целей, для двух групп (экспериментальной и контрольной группы).

**Объект исследования:** эмоциональная креативность.

**Предмет исследования:** влияние уровня эмоциональной креативности на выбор стратегий достижения жизненных целей.

**Основная гипотеза исследования:** Рост эмоциональной креативности, оказывает влияние на выбор стратегий достижения жизненных целей.

**Частные гипотезы исследования.**

**Первая гипотеза.** Показатели эмоциональной креативности взаимосвязаны с выбором стратегий достижения жизненных целей.

**Вторая гипотеза.** Повышение уровня эмоциональной креативности влияет на выбор стратегий достижения жизненных целей.

**Методы исследования:**

- Теоретическое исследование литературы по психологии, в рамках изучаемой проблемы с использованием поискового метода.
- Математико-статистический метод обработки и анализа данных.
- Метод формирующего эксперимента.
- Метод психологической диагностики с применением опросных и тестовых материалов.

**Инструменты психодиагностики:**

- Опросник эмоциональной креативности Джеймса Эверилла;

- Опросник «Стратегии достижения жизненных целей» С.В. Фроловой, С. А. Смирновой.

### ***Математический аппарат исследования составили:***

Коэффициент корреляции Чарльза Спирмена, подходящий для обнаружения оценки и тесноты связи между взятыми *показателями*.

Критерий Стьюдента по оценке и выявлению различий величин средних значений. Этот критерий широко используется, так как может применяться для обработки связанных и несвязанных выборок.

### **Описание выборки исследования:**

- В исследовании приняли участие **67 человек**. Эмпирическое исследование, по проверке гипотезы о *взаимосвязи эмоциональной креативности и выбора стратегий достижения жизненных целей*, составило 35 человек.
- В формирующем эксперименте по проверке основной гипотезы о *влиянии эмоциональной креативности на выбор стратегий достижения жизненных целей* участвовали 10 человек.
- Контрольная группа составила 22 человека.

### **Дополнительные характеристики выборки**

- 55% испытуемых имеют полное высшее образование, 35% незаконченное высшее (студенты), 10% среднее техническое образование
- 85% испытуемых женщины, 15% мужчины
- возрастной диапазона, от 19 до 30 лет.

Общее время проведения эксперимента составило: **март 2018 по ноябрь 2018** года.

### **Этапы исследования:**

- 1) Проведение теоретического анализа оснований изучения эмоциональной креативности, а также её взаимосвязи и влияния на другие аспекты жизни человека, в частности на выбор стратегий достижения жизненных целей.
- 2) Разработка и реализация программы диагностического исследования уровня эмоциональной креативности и его взаимосвязи со стратегиями

достижения жизненных целей, составляющий два этапа. На первом этапе, было проведено исследование взаимосвязи эмоциональной креативности и выбор стратегий достижения жизненных целей. На втором этапе – исследование влияния эмоциональной креативности на выбор стратегий достижения жизненных целей.

- 3) Разработка и реализация программы тренинга эмоциональной креативности, составляющая шесть тренинг-сессий продолжительностью по 3 ч. в общей сумме 24 часа.
- 4) Проведение качественного, а также математического метода обработки полученных данных.
- 5) Подведены итоги и сформулированы выводы по всему исследованию.

**Научная и теоретическая значимость данного исследования** основана на формировании собственного понимания эмоциональной креативности, а также определении её характерных черт. Получении новых данных в процессе проводимого нами исследования. Определение ее роли, как ресурса в нахождении новых и эффективных способов достижения целей.

**Практическая значимость,** заключается в определении влияния эмоциональной креативности на стратегии достижения жизненных целей, а также апробацией и обоснованием эффективности программы тренинга, которая в последствие, может рекомендоваться также для групп по развитию разного рода способностей, например, способов эффективного поведения, адаптационных способностей, развития творческих способностей.

Результаты проведенного экспериментального исследования были частично апробированы и представлены на научно-практической конференции:

- VIII Ежегодная научно-практическая конференция молодых ученых «Проблемы современной психологии. Теория, практика, эксперимент», которая состоялась 17 марта 2018 года, Саратов;

А также представлены в публикации:

- Федорова А.И., Фролова С.В. Взаимосвязь эмоциональной креативности и стратегий достижения жизненных целей// материалы по VIII ежегодной научно-практической молодых ученых факультета психологии: «Проблемы современной психологии: теория, практика, эксперимент».



## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Понятие эмоциональной креативности, важно рассматривать в тандеме с пониманием особенностей личности. Согласно теории Карла Рэнсома Роджерса, сущность природы человека ориентирована на движение вперед к собственным целям. Карл Роджерс также утверждал, что личность человека обладает естественной тенденцией стремиться в направлении к своей собственной независимости, социальной и личной ответственности, а также зрелости и креативности.

В 1980 году Джеймсом Эвериллом, была описана конструктивистская теория эмоций. В рамках этой теории эмоциональная креативности определяется как *способность к переживанию и выражению новых оригинальных эмоций*. Взгляд автора на природу эмоций, основан на том, что эмоция, это взаимосвязь сложных реакций, при которой ни один из традиционных компонентов не является обязательным либо достаточным.

*Эмоциональной креативностью* по Джеймсу Эвериллу, обозначается способность оказывать влияние на структуру и содержание эмоциональных синдромов, при этом, эмоциональный синдром не является запрограммированным, а формируется социальной средой.

Также, Карл Роджерс, в своих трудах неоднократно исследовал жизненные мотивы и стремления личности на пути к раскрытию собственного потенциала. Согласно его убеждению, человек старается быть открытым для нового опыта, на пути к становлению личности и реализации своего предназначения. Личностью может сделать себя исключительно сам человек, и никто кроме него не сделает его счастливым, считал автор.

Одной из важных задач, для современного человека является необходимость выбора целей и способов движения к ним, учитывая переменчивый характер внешней среды. В этих условиях, рождается потребность в поиске дополнительных ресурсов.

Эмоции выполняя свои функции, играют важную роль в жизнедеятельности человека и, в частности, в аспекте с достижениями

жизненных целей, реализовывая мотивационную, сигнальную и сопроводительную роль.

Обобщая вышесказанное, стоит сказать, что условия жизни современного человека, в среде насыщенной факторами стресса, такими как: высокая динамика, постоянная изменчивость и конкуренция - предъявляют человеку новые условия и соответственно ставят новые задачи. Здесь, эмоциональной креативности может стать ресурсом адаптации личности, существующей в условиях повышенных жизненных рисков.

Согласно нашей гипотезе, адаптивным ресурсом для достижения цели, может служить эмоциональная креативность. Способствуя эффективному выбору стратегии, с ориентацией на будущую перспективу. В силу сформированного представлений об основных стратегиях жизненных целях, эмоционально креативные люди способны выбирать более эффективные жизненные стратегии, а также снижать тенденции рискованного поведения, а также оказывать помощь в поиске новых креативные решения в различных жизненных ситуациях.

В ходе проведенного исследования, которое состояло из нескольких этапов, где каждому этапу соответствовала проверка гипотезы, была обнаружена взаимосвязь эмоциональной креативности и выбора стратегий достижения жизненных целей, а также установлено влияние эмоциональной креативности на стратегии жизненных целей.

На первом этапе проверялась гипотеза о взаимосвязи между показателями эмоциональной креативности и стратегиями жизненных целей, с помощью метода корреляции Спирмена. Было выявлено, что эмоциональная креативность коррелирует со стратегиями жизненных целей.

Это говорит, о значимой роли эмоциональной креативности в выработке активной жизненной позиции, в частности, активизации внутренних личностных ресурсов и последовательности поведения, направленного на достижение жизненно важных целей.

Далее, на основании составленной программы тренинга, проводился эксперимент по тренировке эмоциональной креативности. С помощью данного тренинга проверялась гипотеза о возможности развивать ее и определении роли эмоциональной креативности в качестве адаптационного инструмента для индивидов.

По завершению формирующего эксперимента был проведен анализ показателей уровня эмоциональной креативности и стратегий жизненных целей, для проверки второй гипотезы. С помощью метода Стьюдента, были выявлены значимые изменения общего показателя эмоциональной креативности до и после эксперимента. Также значимые изменения были выявлены по шкале «Внешне, и внутренне активная стратегия с фиксацией на собственных ресурсах». В контрольной группе значимых показателей не было обнаружено.

Соответственно, чем выше уровень общей эмоциональной креативности, тем меньше человек склонен отказываться от достижения поставленной цели, а больше также фокусироваться на собственных ресурсах по достижению данной цели, проявляя внешне и внутреннюю активную стратегию.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы, эмоциональная креативности может выступать механизмом повышения эффективности в создании стратегий, а также способствовать движению к жизненным целям.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Подводя итоги о проделанной работе, следует еще раз подчеркнуть актуальность исследуемой темы. Условия жизни, с течением времени, диктуют свои условия существования в агрессивной среде. Эти обстоятельства, стимулируют человека искать новые эффективные ресурсы для адаптации. Эмоциональная креативность, как центрально понятие данной работы, имеет заслуженное право считаться адаптационным инструментом.

В ходе теоретического исследования влияния эмоциональной креативности на выбор стратегий жизненных целей были определены основные характеристики эмоциональной креативности, такие как: гибкость, вариативность, эффективность, спонтанность, скорость.

Первый этап математико-статистический анализ, подтвердил наличие взаимосвязи между эмоциональной креативностью и стратегиями достижения жизненных целей.

Проведенный тренинг, подтвердил свою роль в качестве эффективного инструмента по развитию эмоциональной креативности.

Второй этап математико-статистического анализа показал значимые изменения у участников до и после тренинга, что подтверждает наличие влияния эмоциональной креативности на выбор стратегий жизненных целей.

### **Научная новизна и теоретическая значимость исследования:**

- ✓ Открывается новое понимание эмоциональной креативности и ее характерных черт, как способности
- ✓ Выявленные показатели определили роль эмоциональной креативности, в качестве ресурса для жизнедеятельности
- ✓ Выбор стратегий жизненных целей взаимосвязан с эмоциональной креативности

### **Практическая значимость исследования:**

- ✓ практическое значение исследования, отражается в проведенной экспериментальной программы развития эмоциональной

креативности, которая подтвердила основную гипотезу. Данная программа может быть рекомендована к использованию в группах тренинга как для развития творческих способностей, так и в качестве инструмента, влияющего на выбор жизненных стратегий.

Таким образом, основная и частные гипотезы исследования подтвердились. Также определены практическая и теоретическая значимость и новизна проведенного исследования.