

*Деревянко С. П.,**Кондратенко Е. Е.**Национальный университет «Черниговский колледж»
имени Т. Г. Шевченко***ПРОГРАММА ТРЕНИНГА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ КАК ИНСТРУМЕНТА
ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ***Derevyanko S. P.,**Kondratenko E. E.**National university «Chernihiv collegium»
named after T. G. Shevchenko***TRAINING PROGRAM OF EMOTIONAL CREATIVITY AS A TOOL FOR PREVENTION OF
BURNOUT****Аннотация**

В статье рассматривается взаимосвязь между составляющими эмоциональной креативности и профессионального выгорания. Недостаток нового эмоционального опыта препятствует человеку чувствовать себя комфортно вследствие чрезмерного эмоционального реагирования на жизненные трудности. В соответствии с результатами эмпирического исследования в статье презентована методика тренинга эмоциональной креативности, направленного на снижение показателей профессионального выгорания (эмоциональное истощение, редукция) и повышение психологического комфорта.

Abstract

The article examines the relationship between the components of emotional creativity and burnout. Lack of new emotional experience prevents a person from feeling psychologically well-off as a result of excessive emotional responses to life difficulties. The data obtained from an empirical research contributed to the development and presentation of techniques for training emotional creativity, aimed at exclusion of indicators burnout (emotional exhaustion, reduction) and improvement of psychological comfort.

Ключевые слова: *эмоциональная креативность, эмпирическое исследование, тренинг эмоциональной креативности, профессиональное выгорание.*

Key words: *emotional creativity, empirical research, emotional creativity training, burnout.*

Достаточно длительное время проблема креативности является предметом тщательного изучения современных ученых. В связи с этим на протяжении XX ст. в психологии креативности были выделены отдельные различные виды креативности – интеллектуальная и художественная креативность (Е. Ильин), вербальная и невербальная креативность (И. Дерманова, М. Крылова), личностная креативность (Е. Туник). В конце XX ст. тезаурус в области проблематики креативности пополнился еще одним новым термином – эмоциональная креативность. Это понятие было введено в психологию Дж. Эвериллом в 1991 г. и охарактеризовано ученым как способность переживать и выражать новые оригинальные эмоции [5].

Актуальность исследования проблемы эмоциональной креативности и развития этой способности обусловлена следующими моментами: с одной стороны, уточнение данных относительно целенаправленного развития эмоциональной креативности будет содействовать дальнейшей операционализации этого понятия как научной категории; с другой стороны – разработка тренинговых материалов по этой тематике будет способствовать более гармоническому становлению и развитию личности.

Анализ зарубежных и отечественных источников показал, что в исследовании проблематики це-

ленаправленного развития эмоциональной креативности преобладают два взаимосвязанных направления: изучение предпосылок развития эмоциональной креативности (нарратив [1], артистическая деятельность [3] и др.); апробация тренинговых разработок по развитию эмоциональной креативности (для подростков [2], для лиц юношеского возраста [4] и др.). В то же время анализ современной литературы по заявленной проблематике показал, что недостаточно методических разработок относительно целенаправленного развития эмоциональной креативности с учетом особенностей профессиональной деятельности человека.

В связи с последним целью нашей работы: эмпирическое обоснование необходимости тренингового развития эмоциональной креативности и презентация авторской программы развития этой способности у представителей определенных типов профессий.

Для участия в предварительном эмпирическом исследовании были привлечены представители различных профессий (жители г. Чернигов; 59 женщин и 46 мужчин), которые были распределены по отдельным группам в зависимости от типа профессии: представители социального типа профессий (n=30), конвенционального (n=22), реалистического (n=20), предпринимательского типу (n=18), артистического (n=15).

В проведенном исследовании были применены следующие методики: для изучения эмоциональной креативности – опросник «ECI» (Emotional Creativity Inventory) и тест эмоциональных триад Дж. Эверилла; с целью изучения особенностей профессиональной деятельности – тест выгорания К. Маслач.

К полученным в эмпирическом исследовании данным была применена процедура корреляционного анализа Пирсона – предполагалось изучение взаимосвязей между отдельными составляющими эмоциональной креативности и профессионального выгорания (статистическая обработка данных осуществлялась посредством компьютерной программы SPSS для Windows – V. 20). Результаты

корреляционного анализа показали наличие значимых отрицательных взаимосвязей между показателем выгорания «редукция» и составляющими осознанной эмоциональной креативности ($r = -0,230 / -0,270$; $p \leq 0,01$). Полученные данные дают основания констатировать, что приобретение нового эмоционального опыта существенно способствует повышению позитивной оценки своей профессиональной деятельности.

В связи с полученными эмпирическими данными нами была разработана авторская программа тренингового развития эмоциональной креативности (см. табл. 1).

Таблица 1

Содержание программы тренингового развития эмоциональной креативности

| № п/п | Тематика занятий, кол-во часов | Цель | Содержание |
|---------------------|--|---|--|
| 1 | Занятие 1 Знакомство (2 ч.) | Знакомство участников. Ознакомление с правилами тренинга, целями занятий. Создание мотивации. | Презентация своей личности. Беседа «Мой идеал профессионала». |
| 2 | Занятия 2-4 Подготовленность (6 ч.) | Развитие эмоциональной осведомленности. | <i>Мини-лекции:</i> «Эмоции и чувства: общее и различное» (2 занятие); «Эмоциональные состояния личности» (3 занятие); «Виды эмоций и чувств» (4 занятие). <i>Просмотр и рефлексия кинофильмов:</i> «Подарок» (профессия – продавец); «Макияж» (администратор); «Альтернативная математика» (учитель). <i>Психологические упражнения:</i> изобразительная презентация различных эмоций [5] (2 занятие – благодарность, чувство вины, волнение; 3 занятие – восхищение, враждебность, гордость; 4 занятие – доверие, зависть, страх). |
| 3 | Занятия 5-7 Новизна (6 ч.) | Развитие способности к приобретению новых эмоциональных впечатлений. | <i>Мини-лекции:</i> «Амбивалентность эмоций» (5 занятие); «Дискомфортные эмоции» (6 занятие); «Эмоциональное выгорание» (7 занятие). <i>Просмотр и рефлексия кинофильмов:</i> «Половинки» (профессия – врач); «Проездом» (архитектор); «Поцелуй криветки» (распространитель рекламы). <i>Психологические упражнения:</i> придумывание рассказов, которые объединяют три противоречивых эмоции [5] (5 занятие – печаль, интерес, умиление; 6 занятие – злость, ласка, ностальгия; 7 занятие – надежда, меланхолия, обида). |
| 4 | Занятия 8-10 Эффективность (6 ч.) | Развитие способности к выражению новых эмоциональных переживаний в отношениях с другими людьми. | <i>Мини-лекции:</i> «Творчество и креативность» (8 занятие); «Эмоции и подсознание» (9 занятие); «Эмоции и творчество» (10 занятие). <i>Просмотр и рефлексия кинофильмов:</i> «Туфли» (профессия – менеджер); «Цирк бабочек» (артист); «Нищеброд» (автослесарь). <i>Психологические упражнения:</i> создание коллажей, которые объединяют три несовместимые эмоции [5] (8 занятие – привязанность, отвращение, ярость; 9 занятие – влюбленность, ужас, спокойствие; 10 занятие – удовлетворение, сомнение, скука). |
| 5 | Занятие 11 Прощание (2 ч.) | Подведение итогов работы. Рефлексия эмоционального опыта. | Обратная связь: «Письмо к тренеру», завершающая диагностика. |
| Всего: 22 ч. | | | |

По своей разновидности тренинг принадлежит к группе тренингов навыков и умений. В качестве продуктивных методов развития эмоциональной креативности были применены ведущие методы интерактивного обучения: эвристическая беседа, метод дискуссии, «мозговой штурм». По своей структуре основные этапы тренинговой программы и содержание тренинговых занятий соответствуют классической схеме проведения тренингов (разминка, конкретные упражнения, релаксация). По структуре каждое занятие представляет собой: (1) информационный блок (мини-лекция), направленный на расширение знаний про эмоциональную сферу личности; (2) интерактивный блок (просмотр художественных короткометражных фильмов) с целью анализа предпосылок профессионального выгорания; (3) коррекционно-развивающий блок (психологические упражнения), ориентированный на развитие вербальных и невербальных проявлений эмоциональной креативности.

Выводы. Таким образом, данные эмпирического исследования показали, что приобретение нового эмоционального опыта существенно связано с повышением позитивной оценки своей профессиональной деятельности.

Презентуемая тренинговая программа развития эмоциональной креативности направлена на развитие у профессионалов эмоциональной осведомленности, эмоциональной экспрессии относительно новых эмоциональных переживаний, что гипотетически будет способствовать их более комфортному эмоциональному самочувствию в ходе выполнения профессиональной деятельности.

УДК: 159.9

Перспективы дальнейших исследований усматриваем изучении иных сфер применения эмоциональной креативности (семейной, досуговой) и разработке результативных тренинговых программ относительно изученной области.

Список литературы

1. Дерев'янка С. П. Тренінговий розвиток емоційної креативності засобом нарративу: Інноваційні технології розвитку психологічних ресурсів особистості; за наук. ред. Н. І. Тавровецької. – Херсон: Вид-во ФОР Вишемирський В. С., 2019. – С. 298-307.
2. Метелкина А. А. К проблеме развития эмоциональной креативности у подростков средствами кинотренинга: Герценовские чтения. Начальное образование. Том 3. Выпуск 3. Художественное образование ребенка: традиции и инновации. – СПб.: Издательство ВВМ, 2012. – С. 44- 50.
3. Рыжов В. В., Архипова М. В. Эмоциональная креативность, музыка и развитие творческих иноязычных способностей // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 2-2. URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22433> (дата обращения: 02.11.2019).
4. Фролова С. В. Апробация авторского теста и тренинга эмоциональной креативности // Изв. Саратов. ун-та. Сер. Философия. Психология. Педагогика. 2017. Т. 17. Вып. 4. С. 471–477.
5. Averill J. R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates // Journal of Personality. 1999. Vol. 67. P. 331-371.

Рогова А. И.

Башкирский Государственный Университет

К ВОПРОСУ ЭКЗИСТЕНЦИАЛЬНО-ПРАГМАТИЧЕСКИХ ЦЕННОСТЯХ

Rogova A. I.

Bashkir State University

ON THE ISSUE OF EXISTENTIAL-PRAGMATIC VALUES

Аннотация

Данная работа посвящена обзору представлений о экзистенциально-прагматических ценностях и затрагивает вопрос о формировании системы ценностей.

Abstract

This work is devoted to a review of ideas about existential-pragmatic values and touches on the formation of a value system.

Ключевые слова: *экзистенциально-прагматические ценности, система ценностей.*

Key words: *existential-pragmatic value, system of values.*

Проблема ценностей является междисциплинарной, ее исследуют такие науки как философия, психология, культурология, социология и ряд других. во-первых, проблема экзистенциальных и прагматических ценностей является одним из факторов, формирующих структуру личности. Во-вторых, современная социальная и экономически-по-

литическая ситуация в мире делает вопрос экзистенциально-прагматических ценностей особенно актуальным. Так же ценности влияют на формирование мировоззрения личности и являются общей базой деятельности, как отдельного человека, так и социальных групп.