

Список використаних джерел:

1. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для бакалавриата и магистратуры / Н. Е. Водопьянова – М. : Издательство Юрайт, 2018. – 283 с.
2. Каргиева З. К. Формирование профессиональной устойчивости студентов университета: авто-реф. дис. соискание научной степени канд. пед. наук / З. К. Каргиева. – Л., 1983. – 16 с.
3. Крайнюк В. М. Психологія стресостійкості особистості: монографія / В. М. Крайнюк. – К. : Ніка-Центр, 2007. – 432 с.
4. Олійник О. О. Психологічний аналіз понять емоційної, психологічної та стресостійкості / О. О. Олійник // Вісник Харківського університету. – Харків, 2004. – № 617. – С. 96–100.
5. Платонов К.К. Структура и развитие личности / К.К. Платонов. – М.: Наука, 1986. – 255 с.
6. Роман К. Д. Механізми формування стресостійкості особистості / К. Д. Роман // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К., 2004. – Т.6. – вип. 7. – С. 155–162.
7. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К. В. Судаков. – М., 1998. – С. 3–168.
8. Тигранян Г.А. Стресс и его значение для организма / Р.А.Тигранян. – М. : Наука, 2008. – 174 с.

Світлана Петрівна Дерев'янка

м. Чернігів

e-mail: svetl7788@ukr.net

ТРЕНІНГОВИЙ РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ КРЕАТИВНОСТІ ЗАСОБОМ НАРАТИВУ

Постановка проблеми. Феномен емоційної креативності виник на перетині площі досліджень психології творчості та психології емоцій. Саме поняття було введено в психологію Дж. Еверіллом у 1991 р. та охарактеризовано ним як здатність переживати і виражати нові оригінальні емоції засобом модифікації звичайних, стандартних емоцій відповідно до впливу різних ситуацій [1].

Актуальність дослідження проблеми розвитку емоційної креативності тренінговими засобами обумовлена з нашої точки зору наступними моментами: у теоретико-методологічному плані науковий підхід до розвитку цього явища сприятиме уточненню поняття "цілеспрямований розвиток емоційної креативності" та

розширенню знань щодо особливостей організації цього процесу. У практичному плані тренінговий розвиток здатності людини до переживання та вираження нових оригінальних емоцій сприятиме її життєвому самоствердженню, творчій мотивації та може виступити засобом емоційного самовладнання у складних життєвих ситуаціях. Останнє твердження ґрунтується на даних вчених щодо адаптивного потенціалу емоційної креативності стосовно травматичних обставин життя [2; 3].

За даними міжнародної НБ (WOS) протягом останніх десяти років дослідження емоційної креативності проводяться вченими різних країн світу, що відображено у наступній кількості публікацій – на кінець жовтня 2018 року зафіксовано 21 джерело (з них 14 статей, 5 методичних матеріалів, 2 тез та наукових доповідей). Найбільш жваво наукові дослідження з проблематики емоційної креативності проводяться в Іспанії (5), Ірані (4), Китаї (2).

Аналіз зарубіжних та вітчизняних джерел показав, що у дослідженні проблематики емоційної креативності переважають два ведучих напрямки: особистісний, спрямований на встановлення зв'язку між емоційною креативністю та особистісними характеристиками; адаптаційний, який передбачає вивчення ролі емоційної креативності в життєдіяльності людини. Серед найбільш «популярних» сфер дослідження емоційної креативності можна виділити наступні: емоційна креативність як ресурс копінг-поведінки; емоційна креативність у сфері спілкування; емоційна креативність і творчість; емоційна креативність у системі професійного становлення; цілеспрямований (тренінговий) розвиток емоційної креативності.

У межах останньої зазначеної проблематики проведено й наше дослідження. На сьогоднішній день вже запропоновані авторські розробки розвитку емоційної креативності, зокрема В. Рижов, А. Архіпова дослідили зв'язок емоційної креативності з артистичною діяльністю [4], С. Фролова презентувала тренінг емоційної креативності [5].

Отже, актуальність нашого дослідження визначається активізацією досліджень вчених щодо розвитку емоційної креативності і, одночасно, нестачею методологічно обґрунтованих оригінальних практичних розробок щодо розвитку цієї здібності. У

зв'язку з цим нами було висунуто припущення, що складання розповідей про нові емоції та почуття, які їх автори переживали протягом життя, сприятиме більш ефективному вияву емоційної креативності і одночасно її цілеспрямованому розвитку – на теоретичному рівні означене явище було охарактеризоване нами як «нарративний потенціал емоційної креативності».

Саме поняття «нарратив» означає історію людини в формі сповіді. Нарративний підхід у психології, при якому активно застосовувалася практика нарративу, відображав взаємозв'язок уявлень людини про себе та авторство стосовно створення власної історії. Центральне поняття нарративного підходу – метафора нарративу, яка уявляє собою певний набір подій, об'єднаних спільною тематикою та сюжетом. Наряду з поняттям «об'єктивна реальність» все більше використовувалося поняття «суб'єктивна реальність».

Загалом, активне вивчення метафори нарративу було розповсюджено в соціальних науках ще у сер. 1980-х рр. вченими Т. Сарбіним, Дж. Брунером, М. Уайтом, Д. Епстоном, – саме їх роботи здійснили вплив на появу та розвиток шкіл нарративу в усьому світу. Пізніше нарративний підхід трансформувався у нарративну терапію, як різновид терапевтичної діяльності, в процесі якої клієнт розповідає та переказує по-новому історію свого життя [6].

Основні положення нарративної терапії: (1) Свідомість людини – це місце виникнення та збереження нарративів. (2) Культурні історії визначають форму наших індивідуальних життєвих нарративів. (3) Люди можуть розуміти своє життя як через історії, так і через особисті нарративи, які вони самі конструюють відповідно до культурних нарративів. (4) Основна мета нарративної терапії – створення для людини простору для створення бажаних історій, які забезпечать потребу відчувати себе автором свого життя. (5) Терапевт займає по відношенню до клієнта "неекспертну" позицію виявляючи тільки шанобливу цікавість, оскільки "правильність" історій може оцінити тільки сам клієнт: життєвий сюжет можна переписувати у будь-якій формі, залежно від побажань самої людини [7; 8].

На сьогодні нарративна терапія з успіхом впроваджується в психологію з метою розвитку емоційної сфери людини, зокрема розроблені оригінальні писемні практики – структурований

емоційний щоденник (Т. Лапшина), карта емоційних станів (Д. Кутузова) [9].

Постановка завдання. Мета нашого дослідження – методологічне обґрунтування використання наративного підходу щодо тренінгового розвитку емоційної креативності та презентація авторської програми розвитку цієї здібності засобом наративу.

Завдання дослідження: (1) обґрунтувати можливість використання наративу для цілеспрямованого розвитку емоційної креативності шляхом аналізу результатів емпіричного дослідження; (2) запропонувати авторську програму тренінгового розвитку емоційної креативності наративним шляхом.

Виклад основного матеріалу дослідження. Основні положення, на яких ґрунтувалося наше дослідження: (1) емоційна креативність – здатність оригінально, нестандартно проявляти власні емоції, творчо використовувати репертуар емоцій і почуттів та їх поведінкових проявів у всіх сферах життєдіяльності (Дж. Еверілл). (2) Змінення себе та своїх емоційних переживань можливе засобом метафори наративу (М. Уайт). (3) Авторське положення щодо наративного потенціалу емоційної креативності.

Для проведення попереднього емпіричного дослідження були залучені студенти національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка загальною кількістю 66 осіб – студенти, які навчаються за спеціальністю «Психологія» (середній вік – 20 рр.; 95% – дівчата, 5% – хлопці).

В якості дослідницького інструментарію було використано опитувальник «ЕСІ» (Emotional Creativity Inventory за авторством Дж. Еверілла) та тест емоційних тріад, також розроблений Дж. Еверіллом. При опитуванні досліджуваним пропонувалося оцінити свою емоційну креативність за запропонованою шкалою (цю здатність було охарактеризовано як "самооціночна емоційна креативність") та написати розповідь про емоції, що передбачалося тестом емоційних тріад (цю здатність було інтерпретовано як "тестова емоційна креативність").

Основними показниками самооціночної емоційної креативності є наступні змінні (на основі опитувальника «ЕСІ»): емоційна підготовленість (розуміння різних емоційних переживань); новизна (здатність переживати незвичайні емоції);

ефективність (вміння виразно, адекватно виражати емоції); автентичність (щире відображення емоцій). Показники тестової емоційної креативності (на основі тесту емоційних тріад): новизна (нові емоційні враження), ефективність (адекватність емоційних переживань) і інтеграція (продукування емоційних переживань засобом об'єднання різних емоцій та почуттів).

Емпіричне дослідження передбачало застосування методичної процедури кростабуляції (за критерієм χ^2), спрямованої на співставлення груп досліджуваних за рівнями прояву самооціночної та тестової емоційної креативності (див. табл. 1). Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою комп'ютерної програми SPSS для Windows (V. 20).

Таблиця 1

Зв'язок між самооціночною та тестовою емоційною креативністю*

Рівні прояву тестової емоційної креативності (ТЕК)	Рівні прояву самооціночної емоційної креативності (СЕК)			Всього
	Низький рівень СЕК	Середній рівень СЕК	Високий рівень СЕК	
Низький рівень ТЕК	6	7	0	13
Середній рівень ТЕК	14	26	7	47
Високий рівень ТЕК	6	0	0	6
Всього	26	33	7	66

* $\chi^2=12,98$ при $p \leq 0,01$

Наведені у табл. 1 дані дають підстави констатувати наступне: (1) у більшості досліджуваних переважає середній рівень прояву як самооціночної, так і тестової емоційної креативності; (2) поряд із тим, рівні прояву тестової емоційної креативності у досліджуваних виявилися вище, ніж самооціночної емоційної креативності: 47 осіб показали середній та 13 осіб низький рівень тестової емоційної креативності, тоді як середній рівень самооціночної емоційної креативності зафіксовано у 33 осіб, низький рівень – у 26 осіб; (3) високий рівень тестової емоційної креативності не відповідає високому рівню самооціночної емоційної креативності, зокрема шість осіб з високим рівнем тестової емоційної креативності

характеризуються низьким рівнем самооціночної емоційної креативності. Останнє означає, що здатність до вербалізації емоцій, продукування нових емоційних переживань може супроводжуватися невпевненістю у власних емоційних здібностях та заниженим рівнем оцінки власної емоційної креативності.

Отже, у більшості досліджуваних наявний потенціал емоційних здібностей щодо вербалізації своїх нових емоційних вражень та переживань, проте вони цього не усвідомлюють та невпевнені у власних здібностях. До того ж якісний аналіз розповідей досліджуваних показав, що у своїй більшості всі розповіді ґрунтуються на власних життєвих спостереженнях та емоційних враженнях.

У зв'язку з останнім можемо інтерпретувати здатність до вербалізації емоцій як ту, що має нарративний потенціал та вважаємо необхідними розробку і впровадження програми тренінгового розвитку емоційної креативності засобом нарративу, спрямовану на усвідомлення власних емоційних здібностей шляхом підвищення впевненості в них, а також реалізацію можливості відчувати себе автором своєї історії.

Запропонована авторська програма тренінгового розвитку емоційної креативності складається з трьох блоків:

I. Підготовленість (мета: розвиток емоційної обізнаності).

Перший блок вміщує три заняття, спрямовані на поглиблене вивчення емоцій негативного (перше заняття), позитивного (друге заняття) та нейтрального спектру (третє заняття). У ході занять використовувався словник емоцій та почуттів [10]. Учасники обирали на кожному занятті одну з емоцій (за власним вибором, але поняття не повторювалися) та готували презентацію за темою «Моя розповідь про емоцію». Учасникам була надана можливість готувати свою презентацію за наданою схемою, або застосовувати вільний підбір матеріалу. Основна рекомендація для всіх учасників: презентувати обрану емоцію у художній формі.

Рекомендована схема збору інформації: 1) словникове визначення емоції та етимологія поняття; 2) художнє уособлення емоції (підбір афоризмів, казок, розповідей, анекдотів тощо стосовно певної емоції); 3) авторська розповідь про емоцію, яка ґрунтується на власних життєвих спостереженнях.

Технічне оснащення занять першого блоку: допоміжна література [10], пошукові системи інтернету. Орієнтовний час виконання: збір інформації – 45 хв.; презентація кожного з учасників – 5-10 хв.

II. Новизна (мета: розвиток здатності до набуття нових емоційних вражень).

Другий блок також вміщує три заняття, спрямовані на характеристику своїх нових емоційних вражень при ознайомленні з культурами різних країн світу: Сходу (перше заняття), Європи (друге заняття), Африки (третє заняття). Кожний учасник обирав країну за власним бажанням із запропонованого переліку [11] та збирав інформацію, яка була цікавою особисто. Після завершення підбору матеріалу кожний учасник письмово описував власні емоційні враження щодо нового знання. Усно кожний з учасників міг висловити свої враження, відповідаючи на питання: що більш за все здивувало стосовно певної країни, що викликало заздрість або інші емоції?

Також наприкінці кожного заняття передбачалося виконання вправи «Мої дивні переживання» – розповідь про негативні емоційні події свого життя шляхом їх переказування та переінтерпретації в позитивну, бажану для себе форму як представника іншої культури (тієї країни, щодо якої відбувався збір інформації).

Технічне оснащення занять другого блоку: допоміжна література [11], пошукові системи інтернету. Орієнтовний час виконання: збір інформації – 45 хв.; виконання вправи «Мої дивні переживання» – 20 хв.; презентація кожного з учасників – 5 хв.

III. Інтеграція (мета: розвиток здатності до продукування нових емоційних переживань засобом об'єднання різних емоцій та почуттів).

Третій блок включає три заняття, спрямовані на написання сценарію певної події свого життя. Перед кожним заняттям використовувалися допоміжні засоби: 1) виконання вправи «Хвилюючі ситуації та події мого життя»; 2) перегляд короткометражних к/ф певного жанру.

Вправа «Хвилюючі ситуації та події мого життя» допомагала кожному учаснику означити ситуацію, яка викликала найбільш сильні переживання на теперішній час, та описати цю ситуацію (або

подію) так, якою вона була в реальності. Після перегляду к/ф кожному учаснику пропонувалося переписати свою історію заново, як сценарій бажаного розвитку хвилюючої ситуації або події.

Підібрані до занять кінофільми були зорієнтовані на досягнення катарсичного ефекту та розподілені за певними жанрами: мелодрама (перше заняття), фантастика (друге заняття), комедія (третє заняття). Учасників було орієнтовано на вигадування власних історій у запропонованому на заняттях жанрі, проте за власним бажанням учасники могли обирати й інший жанр своєї розповіді.

Технічне оснащення занять третього блоку: комплекс короткометражних к/ф, підібраних за певними жанрами: мелодрама («Одна любов», «Цирк метеликів»), фантастика («Людина-посмішка», «Слон»), комедія («Подарунок», «Мужичок»). Орієнтовний час виконання: підготовка розповіді за вправою «Хвилюючі ситуації та події мого життя» (реальна розповідь) – 20 хв.; перегляд к/ф – 20-30 хв.; продовження виконання вправи «Хвилюючі ситуації та події мого життя» (вигадана розповідь) – 20 хв.; презентація (за бажанням) – по 5 хв.

Узагальнено зміст програми тренінгового розвитку емоційної креативності представлено у табл. 2.

Загальна мета представленої тренінгової програми – допомогти учасникам усвідомити унікальні епізоди з історії свого життя та побудувати нову для себе історію, конструктивну, з позитивними моментами та в оптимістичній формі, що сприятиме підвищенню впевненості в собі та своїх можливостях.

Як основний використовувався наративний метод роботи «деконструкція» – пошук емоційного підґрунтя для ідей та позицій учасників. Даний метод дає можливість людині усвідомити, що саме вона є автором своєї історії.

Основні етапи тренінгової програми (знайомство, основна частина, прощання) та структура тренінгових занять (розминка, конкретні вправи, рефлексія) відповідають класичній схемі проведення тренінгів. В даний час презентована програма проходить апробацію на психолого-педагогічному факультеті національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка.

Зміст програми розвитку емоційної креативності

№	Тематика занять, кількість годин	Мета	Зміст
1	Заняття 1 Знайомство (2 год.)	Знайомство учасників. Ознайомлення з правилами роботи та загальною метою занять. Створення мотивації.	Презентація своєї особистості. Бесіда «Яким я хочу бути».
2	Заняття 2-4 Підготов-леність (6 год.)	Розвиток емоційної обізнаності.	Презентація учасників «Моя розповідь про емоцію».
3	Заняття 5-7 Новизна (6 год.)	Розвиток здатності до набуття нових емоційних вражень.	Вправа «Мої дивні переживання». Презентації учасників.
4	Заняття 8-10 Інтеграція (6 год.)	Розвиток здатності до продукування нових емоційних переживань засобом об'єднання різних емоцій та почуттів.	Підготовка авторських розповідей за вправою «Хвилюючі ситуації та події мого життя» (реальна та вигадана розповіді); перегляд к/ф певного жанру.
5	Заняття 11 Прощання (2 год.)	Підведення підсумків роботи. Рефлексія емоційного досвіду.	Зворотній зв'язок: «Лист до тренера», завершальна діагностика.
Всього: 22 год			

Висновки з проведеного дослідження. Отже, можемо констатувати наступне:

1. Наративний підхід у психології зорієнтований на створення історій, які забезпечать можливість людині відчувати себе безпосереднім автором, здатним впливати на формування своєї особистості та хід свого життя. Центральне поняття наративного підходу – метафора наративу, яка уявляє собою певну послідовність подій у часі, об'єднаних темою та сюжетом. Наративна терапія як напрям сучасної практичної психології виявляється у допомозі людині розвинути бажані способи свого життя, висловлені в формі історій про себе.

2. Співставлення результатів емпіричного дослідження самооціночної та тестової емоційної креативності молодих людей показало, що у більшості досліджуваних вираженою є здатність до вербалізації емоцій у формі написання розповідей і, поряд із тим, заниженою є впевненість у власних емоційних здібностях. Отримані дані відображають нарративний потенціал емоційної креативності, що виявляється у можливості створення авторських розповідей про свої емоційні переживання та усвідомленні власних емоційних здібностей стосовно продукування та рефлексії нових емоційних переживань.

3. Презентована авторська програма тренінгового розвитку емоційної креативності спрямована на підвищення впевненості у власній здатності до рефлексії нових емоційних переживань шляхом розповіді про них в ході тематичних занять, організованих за тренінговим принципом.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані з продовженням апробації запропонованої програми розвитку емоційної креативності та аналізом емпіричних даних стосовно тренінгового впливу після впровадження програми.

Список використаних джерел:

1. Averill J. R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates. *Journal of Personality*. – 1999. – Vol. 67. – P. 331-371.
2. Андреева И. Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность. *Азбука эмоционального интеллекта*. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – С. 85-94.
3. Дерев'янюк С. П. Психологічні особливості емоційної креативності студентської молоді. *Сучасна молодь у соціально-психологічному вимірі: здобутки чернігівських психологів: монографія*. За наук. ред. А. Г. Скок, О. Ю. Дроздова, Т. В. Данильченко. – Чернігів: Десна Поліграф, 2017. – С. 84-96.
4. 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: 28.10.2018).
5. 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.
6. Шевчук І. В. Наративна психологія та основи вступу у наративну практику. *Проблеми сучасної психології*. – 2017. – Вип. 37. – С. 464-473.

7. Уайт М. Карты нарративной практики. Введение в нарративную терапию. Пер. с англ. – М.: Генезис, 2010. – С. 7-20.

8. G.Monk, J. Winslade «Narrative Mediation: A new approach to conflict resolution», Jossey-Bass, 2000. – P. 280-288.

9. Кутузова Д. А. Введение в нарративную практику. Журнал практического психолога. – 2011. – № 2. – С. 23-41.

10. Дерев'янюк С. П. Феноменологія емоційного інтелекту: Навчально-методичний посібник. – Чернігів: Десна Поліграф, 2016. – С. 266.

11. Каттанео М., Трифони Я. Самые великие города мира. – М.: Астрель АСТ, 2012. – С. 315-320.

Олена Василівна Завгородня

м. Київ

zolen1958@gmail.com

Лариса Борисівна Макіна

м. Київ

makin4ik@i.ua

Тетяна Сергіївна Сущинська

м. Бердянськ

sushchinskaya.tata@ukr.net

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ ДИТИНИ ЗА ДОПОМОГОЮ ТВОРЧИХ ЕКСПРЕСИВНИХ ПРАКТИК

Актуальність дослідження. Психологічне благополуччя дитини передбачає її повноцінний психічний розвиток, зокрема емоційний, на всіх етапах дитинства [1]. У цьому контексті актуальною є проблема підтримки емоційного розвитку дітей та запобігання його деформації [2, 3, 4]. Одним з чинників порушення емоційного розвитку дитини виступають неконструктивні експресивні практики родини, в якій дитина зростає. Ці практики можуть бути традиційними для родини, постійно відтворюватися, передаватися від старшого покоління до молодшого, а також можуть бути надбані внаслідок травматичного досвіду дорослих [3, 5].

Мета роботи – дослідити емоційну сферу дошкільників 5-6 років, визначити особливості їхньої експресивної практики,