

УДК 159.923.33

## РОЛЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ В ВЫБОРЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

канд. психол. наук, доц. С.П. ДЕРЕВЯНКО

(Черниговский национальный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко)

*Охарактеризованы осознанная и неосознанная эмоциональная креативность лиц юношеского возраста. Проанализирована связь осознанной эмоциональной креативности с копинг-стратегиями. Показано, для копинг-поведения лиц с высоким уровнем эмоциональной креативности наиболее важное значение имеют такие составляющие эмоциональной креативности, как эмоциональная осведомленность и искренность в выражении эмоций. Копинг-поведение лиц с низким и средним уровнями эмоциональной креативности в большей мере связано со стремлением к необычным переживаниям. Наименьшее значение для копинга имеет четкость выражения эмоций. Установлено, что в стрессовых ситуациях лицам с высоким уровнем эмоциональной креативности эмоциональный опыт помогает не дистанцироваться от проблем, связанных со стрессом, а лицам с низким уровнем эмоциональной креативности способность переживать необычные эмоции содействует позитивной переоценке и конструктивному решению проблемы.*

**Ключевые слова:** эмоциональная креативность, осознанная эмоциональная креативность, неосознанная эмоциональная креативность, копинг-стратегии.

Для современной науки остается недостаточно ясной связь между эмоциями и креативностью. На протяжении 80-х–90-х годов XX ст. было проведено немало исследований, которые подтвердили несомненность влияния эмоций на креативность. К примеру, это данные экспериментов Е. Айзен, Г. Кауфмана и С. Восбург относительно связи настроения и креативности; опыты С. Росс, которая выделила основные параметры эмоциональности, важные для творчества [1]; работы Т. Любарта, содержащие пояснения механизмов влияния позитивных и негативных эмоций на креативное мышление.

Вместе с тем недостаточно четко представлены данные: какие именно адаптивные возможности содержит связь эмоций с креативностью? Одинаковое ли влияние осуществляют эмоции на креативность на разных этапах онтогенеза? Имеет ли место при этом стрессозащитный потенциал? Особенно актуальны эти вопросы в современных условиях, когда с каждым днем появляется все больше факторов, угрожающих безопасности функционирования человека в различных сферах жизни.

Модное ныне понятие «эмоциональная креативность» было введено в психологию Дж. Эйвериллом в 1991 г. Этот феномен был охарактеризован ученым как способность переживать и выражать новые оригинальные эмоции посредством модификации обычных, стандартных эмоций в соответствии с влиянием определенных ситуаций (повседневных или стрессовых). По сути, эмоциональная креативность – это набор обычных, известных всем эмоций или чувств (таких как печаль, гнев, надежда, разочарование и т.д.), которые переживаются в комплексе, одновременно, в следствии чего появляется глубокое эмоциональное переживание.

В целом все попытки представить эмоциональную креативность как научное понятие во многом схожи с вариантами презентации сущности иного понятия, которое было введено в психологический тезаурус почти одновременно с эмоциональной креативностью – это эмоциональный интеллект. Каждое из понятий вызвало трудности относительно их категоризации: это эмоциональные явления, личностные черты или способности? Как и эмоциональный интеллект, эмоциональную креативность ученые объясняли или как личностное качество, свойство или как когнитивную способность.

К примеру К. Валуева представляет эмоциональную креативность как когнитивную способность, которая предназначена для решения задач с эмоциональным содержанием (т.е. предполагает раскодирование эмоциональной информации относительно понимания определенных жизненных событий) [2].

Т. Березина рассматривает эмоциональную креативность как составляющую социальной креативности и определяет это явление как способность, которая обеспечивает эмоциональное взаимодействие между людьми.

Р. Терещенко также объясняет эмоциональную креативность как способность в ее тесной взаимосвязи с выполнением определенной деятельности, но вместе с тем считает этот феномен составляющей частью не социальной, а художественной креативности. Это означает, что эмоциональная креативность – способность, которая является необходимой для успешного функционирования субъекта в сфере искусства.

И.Н. Андреева, поддерживая взгляды Дж. Эйверилла, связывает эмоциональную креативность с личностными характеристиками и считает, что эмоциональная креативность обеспечивает прежде всего новизну эмоциональной реакции на различные события жизни [3].

Таким образом, относительно определения сущности эмоциональной креативности можно условно выделить два подхода: деятельностный (эмоциональная креативность – это прежде всего способность, которая содействует эффективности выполнения деятельности) и личностный (эмоциональная креативность – это личностное качество).

Относительно структурных компонентов эмоциональной креативности у современных ученых также существуют разные точки зрения. А именно, автор термина «эмоциональная креативность» Дж. Эйверилл выделяет в структуре эмоциональной креативности следующие основные составляющие: новизну, эффективность, аутентичность. К тому же ученый четко разграничивает составляющие эмоциональной креативности как личностного образования (осознание наличия новых эмоциональных переживаний) и составляющие эмоциональной креативности как неосознаваемой способности (сами эмоциональные переживания). В составе эмоциональной креативности как личностного образования Дж. Эйверилл выделяет эмоциональную подготовленность – понимание различных эмоциональных переживаний на базе предшествующего эмоционального опыта; новизну – способность переживать необычные эмоции; эффективность – умение выразительно, адекватно выражать эмоции; аутентичность – искреннее, реальное отражение эмоций, переживаний. Эмоциональная креативность как неосознаваемая способность включает в свой состав новизну (новые эмоциональные впечатления), эффективность (адекватность эмоциональных переживаний) и интеграцию (продуцирование эмоциональных переживаний посредством объединения различных эмоций и чувств) [4].

М. Кузнецов и Н. Диомидова считают, что конкретная структура эмоциональной креативности определяется ее уровнем (высоким или низким) и типом ситуации, с которой она взаимодействует (повседневная или стрессовая).

Т. Березина отмечает, что структура эмоциональной креативности включает в себя компоненты, аналогичные характеристикам дивергентного мышления Торренса: беглость (продуктивность) – способность продуцировать определенное количество различных эмоциональных переживаний; гибкость – способность переключаться от эмоций одного типа к эмоциям другого типа; оригинальность – способность переживать новые, нестандартные эмоции в повседневных обычных ситуациях; разработанность – способность детально выражать эмоции, которые переживаются [5].

С нашей точки зрения, структура эмоциональной креативности содержит осознаваемый и неосознаваемый компоненты, каждый из которых включает определенные составляющие. В соответствии с этим утверждением можно выделить две разновидности эмоциональной креативности: осознанную и неосознанную.

Осознанная эмоциональная креативность характеризуется стремлением к искренним и духовным по своему содержанию эмоциональным переживаниям, приобретению эмоционального опыта, адекватному выражению эмоциональных переживаний при взаимодействии с другими людьми.

Неосознанная эмоциональная креативность проявляется в способности к накоплению различных эмоциональных впечатлений, но связана с их слабой рефлексивностью, даже непонятностью.

Анализ исследований ученых относительно проблематики, связанной с эмоциональной креативностью дает основания выделить два основных направления изучения этого феномена:

- личностное, направленное на установление связи между эмоциональной креативностью и личностными характеристиками;
- адаптационное, которое предполагает изучение роли эмоциональной креативности в жизнедеятельности человека.

В рамках первого направления была установлена значимая связь эмоциональной креативности с самооффективностью, самооценкой, самоуважением, доброжелательностью. Исследования адаптационного направления показали значимость связи эмоциональной креативности с открытостью опыту, сотрудничеством с другими людьми, травматическим опытом в детстве [3, с. 150]. Относительно данного направления нами также было проведено эмпирическое исследование, направленное на изучение роли эмоциональной креативности в жизнедеятельности лиц юношеского возраста.

**Цель исследования** – изучение адаптивного и стрессозащитного потенциала эмоциональной креативности.

**Основные задачи исследования:**

- охарактеризовать осознанную и неосознанную эмоциональную креативность лиц юношеского возраста;
- проанализировать связь эмоциональной креативности с копинг-стратегиями как способами преодоления стрессовых ситуаций.

**Основные теоретические положения**, на которых было основано исследование:

- теория Дж. Эйверилла, в которой эмоциональная креативность представлена как способность оригинально, нестандартно переживать и проявлять собственные эмоции, дополненная нашими представлениями о существовании осознанной и неосознанной эмоциональной креативности;

– теория Р. Лазаруса, С. Фолкмана о копинг-поведении как осознанном поведении субъекта, направленном на психологическое преодоление стресса. Основные копинг-стратегии: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание, планирование плана действий, позитивная переоценка.

Эмпирическое исследование включало в себя два основных этапа:

I. Изучение осознанного и неосознанного компонентов эмоциональной креативности лиц юношеского возраста посредством использования методик Дж. Эйверилла: опросника ЕСІ (осознанная эмоциональная креативность) и теста эмоциональных триад (неосознанная эмоциональная креативность).

На этом этапе исследования предполагалось выделение групп испытуемых с высоким, средним и низким уровнями эмоциональной креативности.

II. Анализ взаимосвязей между отдельными составляющими эмоциональной креативности и копинг-стратегиями. На данном этапе исследования был дополнительно использован опросник WOCQ (Ways of Coping Questionnaire; R. Lazarus, S. Folkman) адаптированный С. Хаировой, предназначенный для выявления копинг-стратегий, которые используются в стрессовых ситуациях.

В исследовании приняли участие 80 человек – студенты Черниговского национального педагогического университета имени Т.Г. Шевченко специальностей «Психология», «Социальная педагогика», «Социология», преимущественно девушки, что связано со спецификой названных специальностей. Возраст испытуемых варьируется от 17 до 23 лет.

**Результаты I-го этапа исследования.** На данном этапе исследования были применены следующие методические процедуры: (1) определение уровня выраженности составляющих осознанной и неосознанной эмоциональной креативности посредством анализа данных процентильной статистики; (2) выделение групп испытуемых с высоким, средним и низким уровнями эмоциональной креативности посредством применения кластерного анализа данных (метод *K*-средних); (3) анализ связей между показателями осознанной и неосознанной эмоциональной креативности путем применения корреляционного анализа.

Данные распределения испытуемых по уровням выраженности отдельных составляющих осознанной эмоциональной креативности (табл. 1) показали, что у респондентов наиболее выраженной является способность к внешнему выражению своих новых эмоциональных переживаний (показатель «эффективность»), наименее сформированной оказалась способность к накоплению эмоционального опыта (показатель «подготовленность»). Это означает, что лица юношеского возраста хорошо владеют способностью демонстрировать свои эмоциональные переживания, но недостаточно умело могут их рефлексировать. Относительно искренности своих эмоций и чувств – почти все испытуемые достаточно открыты перед собой и другими людьми.

Таблица 1. – Распределение респондентов по уровням выраженности отдельных составляющих осознанной и неосознанной эмоциональной креативности (%)

Составляющие эмоциональной креативности	Уровни выраженности составляющих эмоциональной креативности		
	высокий	средний	низкий
Осознанная эмоциональная креативность:			
1. Подготовленность	15	40	45
2. Новизна	27	48	25
3. Эффективность	44	40	16
4. Аутентичность	10	68	22
Неосознанная эмоциональная креативность:			
1. Новизна	25	74	1
2. Эффективность	19	77	4
3. Интегративность	21	72	7

Также, следуя данным, приведенным в таблице 1, почти у всех респондентов в достаточной мере сформированы все составляющие неосознанной эмоциональной креативности, лишь у незначительного процента испытуемых выявлен низкий уровень выраженности этих составляющих. Это может означать, что у всех молодых людей имеет место наличие новых эмоциональных впечатлений и их адекватное восприятие, но далеко не все эти лица склонны к осмыслению и накоплению своих эмоциональных переживаний.

Результаты кластерного анализа подтвердили обозначенное выше. По данным, приведенным в таблице 2, неосознанная эмоциональная креативность выражена у респондентов в большей мере, чем осознанная.

Таблица 2. – Группы испытуемых с разными уровнями выраженности осознанной и неосознанной эмоциональной креативности (данные кластерного анализа)

Виды эмоциональной креативности (ЭК)	Группы испытуемых (n = 80)		
	высокий уровень эмоциональной креативности	средний уровень эмоциональной креативности	низкий уровень эмоциональной креативности
Осознанная ЭК	24	32	24
Неосознанная ЭК	20	50	10

Данные корреляционного анализа показали отсутствие какой-либо связи между показателями осознанной и неосознанной эмоциональной креативности, что дает основания констатировать независимость одной от другой этих двух качеств, т.е. способность приобретать новые эмоциональные впечатления не связана со способностью к их рефлексии и преобразованию в эмоциональные переживания.

**Результаты II-го этапа исследования.** Эмпирическое исследование на этом этапе также предполагало определенные методические процедуры: (1) сравнение выделенных ранее групп испытуемых по основным показателям выбора копинг-стратегий (сравнение данных было произведено посредством использования *t*-критерия Стьюдента для независимых выборок); (2) выявление связи между составляющими эмоциональной креативности и копинг-стратегиями в группах испытуемых с низким, средним и высоким уровнями эмоциональной креативности (путем применения корреляционного анализа).

Сравнение выделенных групп испытуемых с разными уровнями эмоциональной креативности по показателям выбора копинг-стратегий не показало значимых результатов – это означает, что выбор определенного копинга не зависит от уровня выраженности эмоциональной креативности.

Вместе с тем корреляционный анализ показал наличие связи между составляющими осознанной эмоциональной креативности и копинг-стратегиями в каждой отдельной кластерной группе испытуемых. На наш взгляд, это свидетельствует о наличии особенностей относительно преодоления стрессовых ситуаций в зависимости от уровня выраженности эмоциональной креативности.

В группе испытуемых с *низким уровнем* эмоциональной креативности была установлена связь:

(1) между составляющей эмоциональной креативности «новизна» и копинг-стратегией «позитивная переоценка» ( $r = 0,475$ ;  $p \leq 0,05$ ). Естественно, что направленность на поиск позитивного значения стрессовой ситуации содействует переживанию необычных эмоций и в целом дает возможность посмотреть на проблемную ситуацию с другой стороны;

(2) составляющей эмоциональной креативности «новизна» и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» ( $r = 0,435$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это означает, что способность переживать новые, необычные эмоции побуждает лиц с низким уровнем эмоциональной креативности в стрессовых ситуациях обращаться за информационной, психологической поддержкой к другим людям. Вероятно, разнообразие эмоциональных переживаний усиливает смелость этих лиц относительно взаимодействия с другими людьми;

(3) составляющей эмоциональной креативности «новизна» и копинг-стратегией «построение плана действий» ( $r = 0,433$ ;  $p \leq 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что стремление лиц с низкими показателями эмоциональной креативности переживать необычные эмоции связано также с активными организационными действиями, направленными на исправление стрессовой ситуации.

В группе испытуемых со *средним уровнем* эмоциональной креативности была установлена обратная связь между составляющей эмоциональной креативности «новизна» и копинг-стратегией «самоконтроль» ( $r = -0,462$ ;  $p \leq 0,01$ ). Выявленная связь свидетельствует – чем больше молодой человек стремится к необычным переживаниям, тем меньше он будет прилагать усилий, направленных на регуляцию, контроль собственных эмоций и чувств, или наоборот: чем меньше будут контролироваться эмоциональные переживания, тем более вероятным является возникновение именно необычных переживаний.

В группе испытуемых с *высоким уровнем* эмоциональной креативности была установлена обратная связь:

(1) между составляющей эмоциональной креативности «подготовленность» и копинг-стратегией «дистанцирование» ( $r = -0,429$ ;  $p \leq 0,01$ ). Обратная связь между этими показателями свидетельствует о том, что эмоциональная осведомленность помогает лицам с высоким уровнем эмоциональной креативности адекватно оценивать стрессовую ситуацию, не отделяться от возникающих проблем, а прилагать достаточно усилий, чтобы исправить их;

(2) составляющей эмоциональной креативности «аутентичность» и копинг-стратегией «поиск социальной поддержки» ( $r = -0,348$ ;  $p \leq 0,05$ ). Выявленная связь означает, что искренность в отношении собственных эмоциональных переживаний помогает самостоятельно разрешить стрессовую ситуацию, не обращаясь за психологической поддержкой (или иными видами помощи) к другим людям.

Таким образом, корреляционный анализ данных исследования показал наличие прямой связи между составляющими осознанной эмоциональной креативности и копинг-стратегиями в группе испытуемых с низким уровнем выраженности эмоциональной креативности и наличие обратной связи между названными выше показателями в группах испытуемых с высоким и средним уровнями выраженности

эмоциональной креативности. Вероятно, с повышением уровня осознанной эмоциональной креативности снижается потребность в выборе стратегий преодоления стрессовой ситуации определенного спектра.

Также, исследование показало, что для копинг-поведения лиц с высоким уровнем эмоциональной креативности наиболее важное значение имеют такие составляющие эмоциональной креативности как «подготовленность» (по сути эмоциональная осведомленность) и аутентичность (искренность в выражении эмоций). Копинг-поведение лиц с низким и средним уровнями эмоциональной креативности в большей мере связано с «новизной» (стремлением к необычным переживаниям). Наименьшее значение для копинга имеет «эффективность» (четкость выражения эмоций).

**Выводы.** По данным проведенного исследования можно констатировать следующее:

1. Эмоциональная креативность как способность к переживанию и эффективному выражению новых форм стандартных эмоций может проявляться в осознанном и неосознанном аспектах. Осознанная эмоциональная креативность характеризуется способностью к осмыслению новых эмоциональных переживаний, их адекватному выражению, накоплению эмоционального опыта в целом. Неосознанная эмоциональная креативность проявляется в способности приобретать новые эмоциональные впечатления.

2. У лиц юношеского возраста более выраженной является неосознанная эмоциональная креативность, что вероятно связано с наличием большого количества эмоциональных впечатлений в общем, и вместе с тем с недостаточным стремлением к их рефлексии.

3. Осознанная и неосознанная эмоциональная креативность и их составляющие не связаны между собой, это независимые психологические образования.

4. Осознанная эмоциональная креативность лиц юношеского возраста характеризуется адаптивным потенциалом: составляющие эмоциональной креативности содействуют адаптации личности к негативным последствиям стрессовой ситуации. В стрессовых ситуациях лицам с высоким уровнем эмоциональной креативности эмоциональная осведомленность и стремление искренне выражать свои эмоции помогают не дистанцироваться от проблем, связанных со стрессом, а лицам с низким уровнем эмоциональной креативности способность переживать необычные эмоции содействует позитивной переоценке и построению конкретного плана действий в разрешении проблем.

Перспективы дальнейших исследований связаны с изучением представленной проблематики в иных возрастных группах.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Люсин, Д.В. Влияние эмоций на креативность / Д.В. Люсин // Творчество: от биологических оснований к социальным и культурным феноменам / под ред. Д.В. Ушакова – М.: Ин-т психологии РАН, 2011. – С. 372–389.
2. Валуева, Е.А. Диагностика эмоциональной креативности / Е.А. Валуева // Социальный и эмоциональный интеллект: от процессов к измерениям : сб. науч. работ / науч. ред. Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков. – М.: Ин-т психологии РАН, 2009. – С. 216–228.
3. Андреева, И.Н. Эмоциональный интеллект и эмоциональная креативность / И.Н. Андреева // Азбука эмоционального интеллекта. – СПб.: БХВ-Петербург, 2012. – С. 85–94.
4. Averill, J.R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates / J.R. Averill // Journal of Personality. – 1999. – 67:2. – P. 331–371.
5. Березина, Т.Н. Эмоциональная креативность личности: определение и структура / Т.Н. Березина, Р.Н. Терещенко // Психология и психотехника. – 2012. – № 2. – С. 43–50.

Поступила 17.05.2017

#### THE ROLE OF EMOTIONAL CREATIVITY IN THE ELECTION OF COPING STRATEGIES

S. DEREVYANKO

*The conscious and unconscious emotional creativity of young people are characterized. The connection of conscious emotional creativity with coping strategies is analyzed. It is shown that for the coping behavior of people with a high level of emotional creativity, the most important are the components of emotional creativity, such as emotional awareness and sincerity in the expression of emotions. The coping behavior of individuals with low and medium levels of emotional creativity is more associated with the desire for unusual experiences. The least value for coping is the clarity of expression of emotions. It is established that in stressful situations for people with a high level of emotional creativity, emotional experience helps not to distance oneself from problems related to stress, and to persons with a low level of emotional creativity, the ability to experience unusual emotions contributes to a positive reassessment and constructive resolution of the problem.*

**Keywords:** emotional creativity, conscious emotional creativity, unconscious emotional creativity, coping strategies.