

УДК 159.9

**ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ КРЕАТИВНОСТЬ В ПЕРИОД РАННЕЙ ВЗРОСЛОСТИ****П. Г. ПОРТНОВА***(Представлено: д-р психол. наук, проф. И. Н. АНДРЕЕВА)*

*В статье представлены теоретические подходы к феномену «эмоциональная креативность» в рамках различных теорий зарубежной и отечественной психологии. Рассматривается специфика эмоциональной креативности в период ранней взрослости.*

Впервые термин «эмоциональная креативность» использовал в своих работах американский психолог Дж. Эйверилл. Он начал свои исследования в рамках социально-конструктивистской теории, где эмоции рассматривались как сложные конструкты или социально обусловленные эмоциональные синдромы [5].

Данную теорию эмоций Дж. Эйверилл предложил в 1980 г. Эта теория основывается на трёх допущениях. Во-первых, эмоции являются комплексными паттернами реакций или синдромов; во-вторых, ни один компонент эмоций (субъективный опыт, лицевая экспрессия, физиологическое возбуждение) не является необходимым или достаточным для идентификации эмоций; в-третьих, важнейшими принципами организации эмоций, являются социальные правила, а не генетическое программирование.

Американский психолог Дж. Эйверилл предложил структуру эмоциональной креативности, в которой выделил следующие компоненты: эффективность, новизна, аутентичность и готовность. Эффективность эмоций представляет собой эмоции, которые имеют определенную ценность для окружающих, то есть, социально значимые эмоции. Новизна эмоций зависит от способности человека переживать оригинальные, необычные и с трудом поддающиеся описанию эмоции. Аутентичность эмоций в свою очередь предоставляет возможность создавать индивидуально особенные, неповторимые эмоциональные синдромы. Готовность к эмоциональной креативности складывается из тех знаний об эмоциях, которые индивид накапливает на основе своего прошлого, социально обусловленного опыта, и тем значением, которое он придаёт эмоциональной жизни.

Если рассматривать структуру эмоциональной креативности в широком смысле слова, то Дж. Эйверилл выделяет три уровня эмоциональной креативности. Низший уровень – это эффективное использование уже имеющихся эмоций, созданных внутри культуры; средний уровень – это видоизменение стандартных эмоций для удовлетворения потребностей индивида либо группы; высший уровень – это развитие новых форм эмоций.

Основным понятием теории Дж. Эйверилла является так называемый эмоциональный синдром. Так названы эмоции, которые сами по себе являются продуктами творческой активности. Целью творчества и целью искусства всегда является рождение эмоций. Эмоции и чувства автора, в процессе творческой деятельности трансформируются в творения искусства, провоцирующие эмоции публики, читателей, либо слушателей. По своей сути, эмоциональные синдромы являются организованными паттернами реакций, которые называются такими терминами как радость, гнев, горе, любовь и тому подобное. Задача искусства – создавать новые эмоциональные синдромы для того, чтобы вызывать более сильные и яркие эмоции.

Психолог Дж. Эйверилл предположил, что эмоциональный интеллект может быть связан с эмоциональной креативностью двумя путями. Во-первых, более эффективному мышлению и креативности, может способствовать эмоциональная информация. Во-вторых, разные эмоции могут составлять комбинации и выражаться в необычной форме, то есть, чем выше уровень эмоционального интеллекта, тем сильнее выражена эмоциональная креативность [5,6].

Интерес к эмоциональной креативности был проявлен и отечественными психологами. Вклад в изучение эмоциональной креативности внесли такие учёные, как Т.Н. Березина, Р.Н. Терещенко, С.П. Деревянко, Д.В. Люсин, Д.В. Ушаков и Е.А. Валуева.

Как считает О.И. Власова, эмоциональная креативность – это часть общей эмоциональной одаренности, которая проявляется в нестандартности выражения эмоций, но в зависимости от ситуации и уместности данного эмоционального поведения [2].

Психолог Н.В. Угрюмова рассматривает эмоциональную креативность с двух точек зрения: в широком смысле слова эмоциональная креативность – дивергентное чувствование, с этой стороны она входит в состав всех компонентов эмоциональной сферы, в узком смысле слова эмоциональная креативность – это способность, которая связана с деятельностью и является основой для артистических способностей [4].

Отечественными психологами был поднят вопрос о практическом применении эмоциональной креативности.

Учёные Т.Н. Березина и Р.Н. Терещенко считали, что эмоциональная креативность должна обеспечивать эффективность деятельности, и предположили, что сферой применения эмоциональной креативности может быть артистическая деятельность, однако данная сфера представляется слишком узкой [1].

По мнению И.Н. Андреевой, эмоциональная креативность может быть востребована везде, где предполагается усиление когнитивного воздействия на людей возбуждением определенных эмоций.

Кроме того, Т.Н. Березина и Р.Н. Терещенко выделили три уровня эмоциональной креативности:

1. На уровне собственно эмоций эмоциональная креативность свидетельствует о разнообразии и гибкости базовых эмоциональных переживаний. Иными словами, чем больше различных оттенков базовой эмоции (например, радости или печали) может различать человек, тем выше его показатель эмоциональной креативности.

2. На уровне чувств речь идет о более сложных эмоциональных переживаниях: морально-нравственных, социальных, интеллектуальных. Эмоциональные переживания характеризуются предметностью, направленностью на конкретных людей и возникают с учетом контекста всей социальной ситуации. Дивергентные чувства, возникающие на этом уровне, предполагают включение других людей и явлений в эмоциональную сферу человека.

3. На уровне эмоциональных черт личности особенности дивергентных эмоций входят внутрь личностных черт, т.е. особенностей темперамента и характера конкретного человека, и определяют некоторую часть их индивидуального своеобразия.

По мнению С.П. Деревянко, структура эмоциональной креативности содержит осознаваемый и неосознаваемый компоненты, которые в свою очередь включают определенные составляющие. В соответствии с этим 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 в сочетании с их слабой рефлексивностью, даже непонятностью.

Результаты исследования С.П. Деревянко демонстрируют отсутствие какой-либо связи между показателями осознанной и неосознанной эмоциональной креативности, что говорит о том, что способность приобретать новые эмоциональные впечатления не связана со способностью к их рефлексии и преобразованию в эмоциональные переживания [3].

Согласно М. Кузнецову и Н.Ю. Диомидовой, структура эмоциональной креативности определяется ее уровнем (высоким или низким) и типом ситуации, с которой она взаимодействует (повседневная или стрессовая).

Выявлено, что развитию эмоциональной креативности могут способствовать эмоциональные травмы, препятствия, разочарования в раннем опыте. Травматический эмоциональный опыт заставляет личность задуматься о своих эмоциях и попытаться их понять (способствуя подготовленности), расширяет диапазон переживаний и содействует их выходу за рамки повседневности (способствуя новизне). Осознаваемая эффективность/аутентичность чаще ассоциируется с предполагаемой пользой, извлеченной из прежнего опыта, а не с его жесткостью или количеством травматических событий.

Чтобы понять, что осознается в процессе становления эмоциональной креативности, следует рассмотреть характеристики личностей обладающими высоким уровнем эмоциональной креативности. Таким образом, эмоционально креативные личности:

- обладают более выраженной способностью интегрировать и выражать собственные эмоции в символической форме;
- способны давать комплексную оценку ситуации, принимать в расчет большее количество стимулов; им менее свойственно делать преждевременные выводы;
- глубоко включены в исследование значения собственного эмоционального опыта; не жалеют времени и энергии для того, чтобы понять свои эмоции, они искренни в своих чувствах, склонны обдумывать возможные последствия своего поведения;
- склонны к содержательному анализу чувств и поведения других; могут децентрировать собственный опыт и приспосабливаться к нуждам и целям других;
- в меньшей мере ограничивают себя личными и социальными стандартами, более толерантны к конфликтным особенностям в себе и других;
- испытывают меньше прототипичных особенностей даже в стандартных эмоциях;
- находят вызов там, где другие видят опасность. Это предполагает наличие определенной степени уверенности в себе или осознанной самоэффективности.

Кроме того, развитию эмоциональной креативности способствуют размышления о полученном травматическом опыте и анализ извлеченных из этого уроков, на основе которых расширяется диапазон

переживаний. Эмоционально креативная личность склонна к глубокому анализу чувств, толерантна к конфликтным особенностям в себе и других, склонна к активации таких позитивных эмоций, как благодарность, любовь, надежда.

Согласно результатам исследования, индивид с высоким уровнем эмоциональной креативности может быть эффективным эмоциональным лидером, так как склонен принимать себя таким, каков он есть, общителен, обладает развитой эмоциональной чувствительностью, эффективно управляет собственными и особенно чужими эмоциями.

В период ранней взрослости у людей эмоциональная креативность проявляется в различной степени. Одни люди способны необычным и особенно эффективным образом выражать и переживать эмоции в рамках уже существующих эмоциональных синдромов. Для других людей характерен более высокий уровень эмоциональной креативности, проявляющийся в модификации стандартных эмоций. Другими словами, наиболее креативные люди способны сами создавать новые формы эмоций, меняя правила и представления, на которых эти эмоции основаны [4].

Важным условием в развитии эмоциональной креативности в период ранней взрослости является реализация своей индивидуальности, раскрытие творческих возможностей, внутреннего потенциала, понимания своих способностей.

Эмоциональной креативности играет важную роль для эффективного функционирования личности в окружающем мире, повышая стрессоустойчивость и возможности саморегуляции, за счет тесно связи эмоций с поведенческими и когнитивными структурами личности [2].

Таким образом, эмоциональная креативность – это способность генерировать новые эмоциональные переживания, включает в себя: понимание разнообразных эмоциональных переживаний, способность переживать необычные, с трудом поддающиеся описанию эмоции и умение выражать свои эмоции. Впервые термин «эмоциональная креативность» использовал американский психолог Дж. Эйверилл.

Учёный предложил структуру эмоциональной креативности, в которой выделил следующие компоненты: эффективность, новизна, аутентичность и готовность. Где эффективность эмоций – эмоции, которые имеют определенную ценность для окружающих, новизна – способность человека переживать оригинальные, необычные и с трудом поддающиеся описанию эмоции, аутентичность – возможность создавать индивидуально особенные, неповторимые эмоциональные синдромы, и готовность к эмоциональной креативности складывается из тех знаний об эмоциях, которые индивид накапливает на основе своего прошлого, социально обусловленного опыта, и тем значением, которое он придаёт эмоциональной жизни.

В период ранней взрослости у людей эмоциональная креативность проявляется в различной степени. Важным условием в развитии эмоциональной креативности в данный период является реализация своей индивидуальности, раскрытие творческих возможностей, внутреннего потенциала, понимания своих способностей.

Эмоционально креативная личность склонна к глубокому анализу чувств, толерантна к конфликтным особенностям в себе и других, склонна к активации позитивных эмоций, может быть эффективным эмоциональным лидером.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Березина, Т.Н. Эмоциональная креативность личности: определение и структура / Т.Н. Березина, Р.Н. Терещенко // Психология и психотехника. – 2012 – № 2 – С. 43–50.
2. Власова, Психология социальных способностей: структура, динамика, факторы развития. – М.: Киев. ун-т, 2005. — 308 с.
3. Дервянко С.П. Роль эмоционального интеллекта в процессе социально-психологической адаптации студентов // Инновационные образовательные технологии. – Минск, 2007. – №1 (9). – С. 92-95.
4. Угрюмова, Н. В. Психологические условия развития эмоциональной креативности у педагогов // Психологические науки, 2014. — 41–44 с.
5. Averill, J. R. Emotions as mediators and as products of creative activity / J. R. Averill // Creativity across domains: face of muse / ed.: J. Kaufman, J. Baer. – Mahwah, 2005. – P. 225–243.
6. Averill, J. R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates / J. R. Averill // J. of Personality. – 1999. – Vol. 67, № 2. – P. 331–371.