
РОЗДІЛ 3. ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У РОБОТІ ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

Ганна Борисівна Варіна
м. Мелітополь
e-mail: anyavarina22@gmail.com

РОЗВИТОК САНОГЕННОГО ПОТЕНЦІАЛУ ОСОБИСТОСТІ, ЯК ЧИННИКА ПРОФЕСІЙНОЇ СТІЙКОСТІ МАЙБУТНЬОГО ПСИХОЛОГА: СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ТА ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Актуальність проблеми. Сучасні умови життя і діяльності висувають підвищені вимоги до адаптивних механізмів людини. Велика кількість різних видів інтенсивного стресового впливу викликають різні форми дезадаптації, нервово-психічні і психосоматичні порушення, посттравматичні стресові розлади. Інтенсивний стрес-вплив субекстремальних обставин на людину може бути настільки сильним, що особистісні властивості вже не відіграють вирішальної ролі в розвитку посттравматичного стресового розладу, який може розвинутися практично в кожній здоровій і емоційно стійкій людині.

Сучасні запити суспільства вимагають розвитку здорової, енергійної, підприємливої, конкурентоспроможної і емоційно стабільної особистості. Але з огляду на нестабільні умови наших днів, не завжди знаходиться повноцінне і своєчасне рішення даної задачі. Однією з головних «хвороб століття» є стрес, так, перебування організму в постійному психічному напруженні, може надати сильний негативний вплив на становлення його особистості, аж до появи фізіологічних порушень і дезорганізації життєдіяльності суб'єкта. Тому в сучасних умовах актуальним є виявлення чинників і розробка технологій, що сприяють розвитку саногенного потенціалу особистості в стресових ситуаціях.

Саногенний потенціал особистості можна розглядати як комбіновану якість особистості, синтез окремих властивостей і здібностей. Окремою складовою саногенного потенціалу

особистості є стійкість до стресів, що представляє собою здатність людини витримувати стресові навантаження без негативних наслідків. Як підкреслював С. С. Корсаков, чим «більш гармонійно поєднані всі існуючі властивості, складові особистості, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протистояти впливам, які прагнуть порушити її цілісність» [4]. Основною стратегією психологічної допомоги і самопомоги в подоланні важких життєвих ситуацій є збільшення можливих способів подолання шляхом стимулювання самостійності, зміцнення установки на вияв активності в зміні життєвої ситуації і, якщо можливо, навколишнього середовища.

Аналіз останніх наукових досліджень. У процесі професійної підготовки майбутній практичний психолог повинен сформуватися як активний суб'єкт діяльності, як зріла особистість з розвинутими професійно-важливими якостями (В. Панок, Н. Чепелева, О. Бондаренко) [2]. Спеціальність психолога – особлива спеціальність, яка вимагає від людини високого рівня вихованості, внутрішньої та зовнішньої культури, зразкового володіння собою, комунікативності, готовності до пристосування у мінливих умовах існування сучасного українського суспільства. Саме в цьому й полягає вищий рівень професійного розвитку, стійкості особистості психолога, його підготовленості до майбутньої діяльності. Термін «професійна стійкість» почав набувати самостійний статус у психологічній науці порівняно недавно, з середини 80-х років ХХ ст. З цього періоду професійна стійкість є об'єктом дослідження вітчизняних вчених. У роботах педагогів і психологів І. П. Андріаді, М.А. Алімової, Л.Г. Борисової, І. М. Дімури, Ф. Г. Зіятдінова, В. Н. Турченко, Г. О. Нагорної, З. К. Каргієва, З. Н. Курлянд, О. В. Ржаннікової, В. Є. Пенькова та інших відображені різні підходи до проблеми професійної стійкості особистості [2].

Під терміном «стресостійкість» С.В. Субботін розуміє такі приватні його складові, як емоційна стійкість, психологічна стійкість до стресу, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність. Термін «емоційна стійкість» використовується О.А. Черніковою в значенні деякої інтенсивності і якісних особливостей емоційного переживання. Подібної точки зору дотримується і С.М. Оя, визначаючи емоційну стійкість через здатність бути емоційно

стабільним, тобто мати незначні зрушення у величинах, що характеризують емоційні реакції в різних умовах діяльності [3]. Ширше трактування стресостійкості можна знайти у К. К. Платонова и В. Л. Марищука, які вкладають в це поняття здатність управляти своїми емоціями, зберігати високу професійну працездатність, здійснювати складну або небезпечну діяльність без напруженості, незважаючи на стресогенні дії [5]. Особливо велике значення придбало вивчення феноменів стійкості організму і особистості у зв'язку зі зміною ролі і питомою вагою інформаційного чинника. В. І. Медведєв вважає, що значущість корисної інформації різко збільшилася, і це робить вплив на формування стійкості [6]. В той же час з'являються механізми забезпечення інформаційного захисту від надмірної або від непотрібної інформації. Крім того, у формуванні механізмів стійкості зростає роль психічних чинників, які регулюють співвідношення соціальних і біологічних процесів, що мають часом протилежну спрямованість.

Аналіз наукової літератури з теми дослідження показав, що в сучасній психологічній науці існують різні підходи до визначення поняття «стресостійкість» й сьогодні, незважаючи на велику кількість праць з даної проблематики, немає «ясності в розумінні суті стресостійкості, її структури, ролі психіки в її забезпеченні» (В.О. Бодров). Так, під терміном «стресостійкість» розуміють такі окремі його складові, як емоційна стійкість, стрес-резистентність, фрустраційна толерантність та ін. [8]. Узагальнення теоретичних аспектів досліджуваної проблеми дозволило нам виділити декілька основних підходів, які мають суттєве значення для вивчення феномена стресостійкості та професійної стійкості та складають методологічну основу тренінгової програми.

Мета публікації полягає у підвищенні загального рівня саногенного потенціалу особистості майбутнього психолога. Особлива увага звертається на формування позитивного образу стресової ситуації, навчання когнітивному аналізу ситуації, прогнозування поведінки в залежності від обставин, актуалізацію навичок довільної релаксації та напрацювання досвіду застосування прийомів і формул конструктивного реагування в стресових ситуаціях.

Виклад основного матеріалу дослідження. При аналізі стресостійкості в психологічній діяльності, на наш погляд, слід спиратися на системно-моделюючий підхід. Модель складається з трьох взаємопов'язаних блоків-рівнів, що опосередковують діяльність майбутніх практичних психологів, спрямовану на протидію стресогенним агентам. Структурно-функціональний склад представлених рівнів є, з одного боку, утворенням доволі стійким – згідно принципу системності, але, з іншого боку, динамічним, що зазнає постійні вікові та ситуативні зміни.

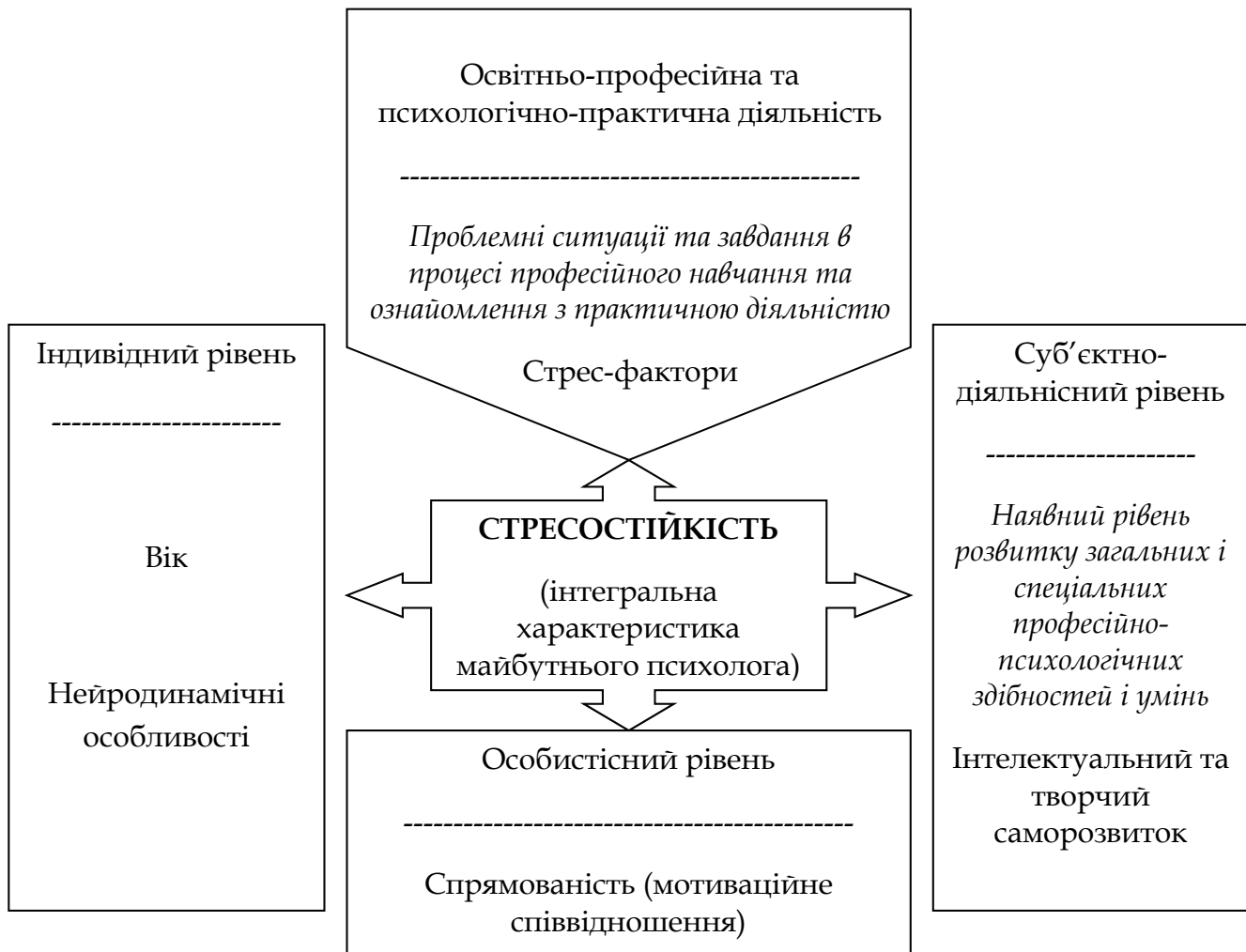


Рис. 1. Психологічна модель стресостійкості практичного психолога

Модель складається з трьох взаємозв'язаних блоків-рівнів, що опосередковують діяльність практичного психолога, спрямовану на протидію стресогенним агентам. Структурно-функціональний склад представлених рівнів є, з одного боку, складовою досить

стійкою – згідно принципу системності, та, з іншого боку, динамічною, такою, що зазнає постійні вікові і ситуативні зміни, тобто що знаходиться в розвитку. Дана модель відображає загальні основи стресостійкості, тоді як сутнісна характеристика функціонування представленої системи може мати різну спрямованість.

Аналіз представлених вище положень дозволяє нам стверджувати, що тип адаптації пов'язаний з рівнем професійної майстерності майбутнього психолога. Відповідно і психологічні механізми стресостійкості, що відображають роботу всіх її рівнів (згідно нашої моделі), будуть також різні.

Стресостійкість ми розуміємо як складну інтегральну властивість особистості, взаємопов'язану з системою елементів, представлених комплексом інтелектуальних, когнітивних, емоційних, особистісних якостей, що забезпечують можливість індивіду переносити значні розумові, фізичні, вольові та емоційні навантаження, зберігаючи при цьому ефективність функціонування. Емоційна нестабільність особистості сама по собі може обумовлювати зниження задоволеності професією у цілому ряді випадків [7]. Але з іншого боку, низька задоволеність, викликана іншими причинами (внутрішньоособистісний конфлікт, професійні невдачі, неможливість задоволення основних потреб і ін.), може приводити до підвищення емоційної нестабільності. Перше впливає на друге, друге – на перше; загальний негативний ефект при цьому постійно підтримується на високому рівні або підвищується. Підтверджує сказане і виявлена в дослідженні негативна кореляційна залежність між оптимальністю мотиваційного комплексу і рівнем емоційної нестабільності особистості майбутнього професіонала. Чим оптимальніше мотиваційний комплекс, чим більше активність психолога мотивована самим змістом практичної діяльності, прагненням досягти в ній певних позитивних результатів, тим нижче емоційна нестабільність, і навпаки, чим більше діяльність фахівця обумовлена мотивами уникнення, бажанням «не сплохувати» (які починають превалювати над мотивами, пов'язаними з цінністю самої психологічної діяльності, а також над зовнішньою

позитивною мотивацією), тим вище рівень емоційної нестабільності [6].

Таким чином, вищевикладене свідчить про те, що:

1. Стресогенність психологічної діяльності обумовлена мірою і кількістю труднощів, що виникають при вирішенні практичних завдань.

2. Труднощі професійної діяльності є специфічними для кожного етапу професійного самовизначення.

3. Психологічні утруднення детерміновані, з одного боку («зовнішній» чинник), складністю професійної ситуації, а з іншої («внутрішній» чинник) – суб'єктно-діяльними і особистими властивостями студента-психолога.

4. Особистісні риси і психологічні уміння, що визначають успішність подолання стресогенних чинників, – стресостійкість, пов'язана з рівнем сформованості професійної майстерності майбутнього фахівця.

5. Рівень професійної майстерності визначає специфічність впливу на психолога труднощів, що виникають в практичній діяльності.

6. Труднощі роблять позитивний (стимулюючий) вплив на психологів високого рівня професійної майстерності і негативно (дезорганізуюче) позначаються на діяльності фахівців низького рівня майстерності.

7. Основна роль в подоланні труднощів, супроводжуваних робочий, учбовий процес, належить відповідно конкретному етапу психологічної діяльності професійно-психологічним умінням майбутнього психолога.

8. Стресостійкість психолога залежить від сформованості загальних і спеціальних психологічних умінь і інтелектуального розвитку, що характеризують фахівця як суб'єкта діяльності, і від особливостей структурних елементів особистості.

Тренінгова програма «Розвиток саногенного потенціалу особистості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент» орієнтована на вирішення наступних завдань:

1. Відпрацювання навичок рефлексії стресового стану.

2. Формування адекватного образу стресового стану.

3. Зміна стилю реагування на стрес, когнітивних уявлень про власну поведінку в стресовій ситуації, формування вмій раціоналізації стресової ситуації.

4. Оволодіння навичками нервово-м'язової релаксації та аутогенного тренування.

5. Засвоєння принципів конструктивного використання часу та продуктивної організації життєвого простору з метою зниження емоційної напруги.

Особливістю програми є робота безпосередньо з ситуацією запиту, що дозволяє пропрацювати, відрефлексувати та спрогнозувати власну поведінку в схожій ситуації.

1. Що таке стрес. Основні ознаки стресу, його види та стадії розвитку.

2. Стресогенні чинники – причини, що викликають стрес.

3. «Burnout» – синдром професійного та особистісного «вигорання». Симптоми психічного вигорання і способи профілактики.

4. Психологічні типи і звичні способи реагування на стрес.

5. Управління стресом. Методи саморегуляції. Ресурсні і не ресурсні стану.

6. Робота з неприємними життєвими ситуаціями, які викликають стрес. Техніки зміни ставлення до ситуації.

7. Розвиток індивідуальної стресостійкості. Практичні методи.

8. Анатомія впевненості. Уміння тримати удар і говорити «Ні». Правила ввічливої відмови. Техніки протистояння агресії і маніпуляції. Конструктивні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях.

9. EQ і види емоцій. Емоційна компетентність в діяльності.

10. Вплив ірраціональних переконань. Асертивні права особистості.

11. Робота в умовах браку часу і перевантаження зобов'язаннями. Методи швидкої самоорганізації. Ефективні методи розслаблення і відновлення.

Рис. 2. Тематичний план тренінгової програми «Розвиток саногенного потенціалу особистості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент»

У структурі тренінгу – одинадцять тем: перша присвячена формуванню групи, моніторингу цілей учасників, остання – рефлексії учасників щодо тренінгу, решта – розвитку стресостійкості особистості. За структурою кожне заняття являє собою невеликий теоретичний блок – на 15-20 хвилин, далі знайомство з практичним інструментом, з подальшою його відпрацюванням в інтерактивному форматі – у вигляді вправи, групової дискусії, гри, індивідуальної або командної роботи. На заняттях завжди присутній різноманітний за формою матеріал – відео, аудіо, постери, роздаткові матеріали – сприяє підвищенню залученості учасників і кращому засвоєнню теми.

Для прикладу наведемо вправи деяких занять тренінгу.

Вправи на персональне відчуття часу

Вправа № 1

Мета: визначення індивідуальних особливостей сприйняття часу.

Виконання. Всі учасники закривають очі. Після команди тренера їм необхідно в думках відзначити той момент, коли пройде хвилина. Відлічувати в думках секунди не можна. Кожен розплющує очі і піднімає руку після того, як, на його думку, закінчилася хвилина.

Вправу демонструє широкий розкид результатів. Адекватність сприйняття часу індивідуальна. Оптимальними вважаються результати, що потрапляють в інтервал від 55 до 65 секунд.

Якщо вийшло менше, це означає, що ви дуже поспішаєте, є небезпека швидкого виснаження. Час рухається насправді повільніше, ніж вам здається.

Якщо більше 66 секунд – ви вважаєте за краще не поспішати, по іноді все-таки слід прискорювати сприйняття часу, інакше ви можете не встигнути що-небудь зробити.

Вправа № 2

Мета: особливості сприйняття часу при виконанні якої-небудь діяльності.

Виконання. Дається завдання, яке необхідно виконати за одну хвилину. Дивитися на годинник і в думках відлічувати час не можна.

При цьому завдання можуть бути подані абсолютно по-різному. Наприклад:

а) усно: перерахувати всі відомі марки автомобілів; перерахувати всі відомі види кімнатних квітів; виступити з повідомленням;

б) письмово: написати максимально більшу кількість марок автомобілів; написати максимально більшу кількість видів кімнатних квітів; написати інструкцію; написати художню розповідь, і тому подібне.

Вправу можна виконувати як всією групою (тренер фіксує хронометраж завдання), так і індивідуально (один учасник працює, група спостерігає).

Вправа демонструє особливості поведінки при рішенні поставлених завдань в умовах обмежених тимчасових ресурсів.

Теорія. Мистецтво хроносейвінгу

Для того, щоб оволодіти мистецтвом хроносейвінгу, або оптимального поводження з власним часом, ознайомимося з складовими правильного планування часу. Алгоритм планування складається з п'яти кроків, але, щоб він запрацював, насамперед необхідно придбати інструмент ефективного планування часу – щоденник, оскільки принципово важливо скласти план і письмовому вигляді. Отже:

Алгоритм планування

Крок перший. Постановка цілей.

Крок другої. Планування.

Крок третій. Ухвалення рішень.

Крок четвертий. Реалізація і організація, тобто втілення в дійсність.

Крок п'ятий. Контроль, або оцінка досягнутого і самокорекція залежно від результату.

Розглянемо кожен крок окремо.

1. Цілі.

Це то, до чого ми прагнемо, то, чого хочемо добитися. Делі бувають професійними (наприклад, кар'єра) плічними. Вони можуть бути довгостроковими, націленими на перспективу, або ж короткостроковими, такими, що охоплюють найближчий період часу, наприклад наступний день.

Всі цілі (цілі на день, на тиждень, па місяць, на рік і т. д.) можна розподілити потремо категоріям:

1 – «Чому», тобто «Чому я хочу досягти цього?», «Що мені це дасть?», «Для чого це необхідно?», «Навіщо мені це потрібно?»

2 – «Що», тобто «Що саме, чого саме я хочу досягти». (Конкретне представлення мети.)

3 – «Як», тобто «Як я досягатиму цього». (Шляхи досягнення поставлених цілей. Визначення проміжних цілей і способи їх досягнення).

Якщо ви знайдете відповіді на всі ці питання, ви знайдете необхідні життєві орієнтири, які будуть «маяками» для просування вперед. Чітке знання як довготривалих цілей, так і цілей на «день прийдешній» сприятиме успішнішій самореалізації.

Формулюючи цілі, вписуйте не тільки бажані матеріальні досягнення, наприклад, придбання нової машини, удома або збільшення заробітної плати. Включайте в цілі і такі досягнення, як, наприклад, встановлення довірчих відносин з близькими, друзями або ближче спілкування з дітьми [1].

Вправа на постановку цілей. Робимо раз.

Візьміть лист паперу. Подумайте про свої мрії, прагнення, бажання, що існують у всіх проявах вашого життя: у роботі, в особистому житті і тому подібне і щоб цей потік свідомості привів до бажаного результату, зробіть наступне.

В центрі листа намалюйте круг і впишіть своє ім'я. Потім від круга намалюйте промені, які позначатимуть значущі для вас сфери життя. Наприклад:

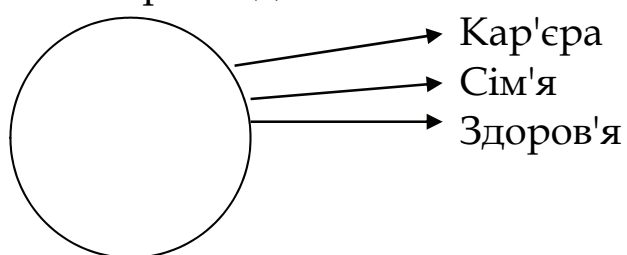


Рис. 3. Приклад постановки цілей

Кількість променів може бути скільки завгодно великим, оскільки у кожного є свої, важливі для нього аспекти буття.

Робимо два. (Майже «Мозковий штурм».)

Потім від кожної сфери проведіть ще промінь, в кінці якого вкажіть, чого саме ви хочете досягти в даній сфері. Причому пишуть будь-яке «марення», яке прийде на думку. І для кожної ідеї – свій окремий промінь. Наприклад:

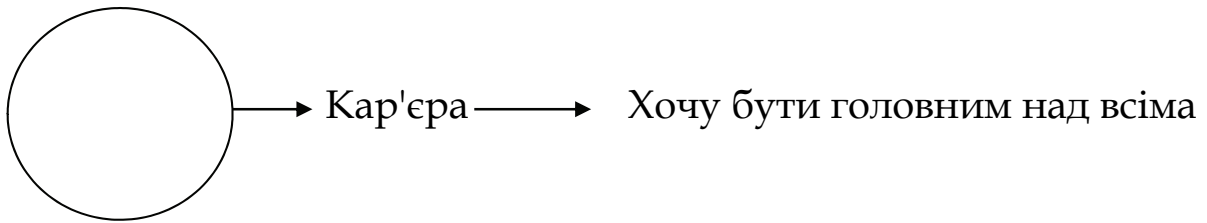


Рис. 4. Демонстрація поетапного планування

Тепер поміркуйте, яку вигоду ви від цього матимете, як це відіб'ється на вказаних сферах. Біля кожної сфери запишіть думки, що відвідали вас. Це – мотивуючі чинники. Наприклад: «Якщо я стану головним над всіма головними, то я зможу»:

а) СІМ'Я – забезпечити сім'ю;

б) ЗДОРОВ'Я – консультуватися у самих високооплачуваних і висококомпетентних фахівців;

в) ФІНАНСИ – отримувати нечувані гонорари (ну, принаймні значно більше, ніж зараз) і т. і.

Робимо три.

Прийшов час критично оцінити висловлене «марення» і подумати, що у ваших силах зробити, що є реалістичним і можливим. Іншими словами, об'єктивно оточите, що зараз для вас найбільш досяжно. Сфокусуйтеся на цьому. Потім ретельно, гранично конкретно, ясно і детально сформулюйте кожну свою мету і впишіть її в схему. Ця мета і буде тим, до чого варто прагнути. Схожим чином пропрацюйте цілі для кожної сфери.

Наприклад:

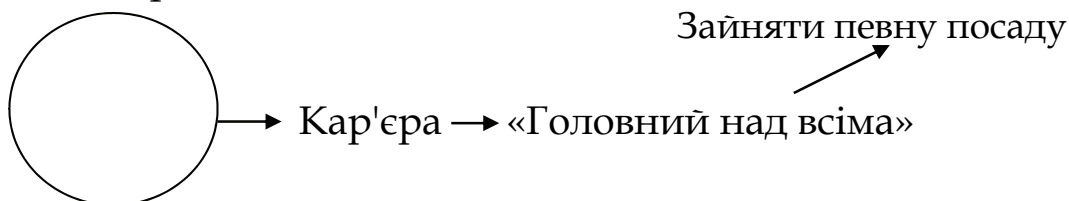


Рис. 5. Поетапне досягнення цілей

Робимо чотири.

Тепер, конкретизувавши свої устремління, тобто визначивши ЩО, вирішуваний ЯК цього досягти.

Малюємо таблицю, що складається з гріх колонок. Але заповнюємо її як в арабській традиції правопису, тобто справа наліво.

І її третя, права колонка називається «Чого я хочу досягти». Заповнюєте її, вписуючи конкретно сформульовані, реалістичні, ясні і деталізовані цілі.

Потім переходимо до найпершої, лівої колонки. Її потрібно назвати «Що є». Напишіть в ній, що є у вас в наявності, які ресурси присутні у вашому персональному арсеналі для досягнення потрібної мети, включивши:

- особисті якості;
- професійні навички;
- досвід роботи;
- контакти (які можуть допомогти в реалізації наміченого);
- інші ресурси.

І тепер сполучаємо першу і третю колонки таблиці середньою колонкою, яку називаємо «Що потрібно зробити». У цій колонісе розпишіть, які конкретні кроки ви зробите для досягнення відповідної мети. У вас повинна вийти така таблиця:

Таблиця 1

Постановка життєвих цілей

Що є	Що потрібно зробити	Чого я хочу досягти

Вправа на групове управління часом

Мета: вивчення особливостей групового управління часом.

Виконання. Всі учасники стають в круг. Потім, по команді тренера, витягають руки в центр круга, закривають очі і беруться за руки. Причому можна узяти за руку будь-якого учасника групи, не обов'язково сусіда. При цьому в кожній руці учасника повинна бути тільки одна рука іншого учасника. Далі учасники розплющують очі. В результаті належного утворитися складне переплетення безлічі рук.

Тренер дає завдання: розплутатися.

Модифікації:

- тренер встановлює час на процес розплутування;
- час не обмежується.

Тренер не приймає активної участі в процесі розплутування. Його місія обмежується ввідною інформацією і спостереженням.

За наслідками цієї вправи можна судити про уміння ухвалювати групові рішення, про особливості взаємодії в даному колективі в умовах обмеженого часу [1].

Вправа на відчуття часу в екстремальних умовах

Мета: виявлення особливостей швидкості реагування в складних умовах.

Виконання. Всі учасники групи шикуються в умовну лінію в довільному порядку. Ряд ділянок – це уявний масив скелі. На ширину долоні від шкарпеток взуття учасників наголошується умовна «гірська стежка». По черзі учасникам необхідно пройти по «гірській стежці». Але «скеля» може перетворюватися: учасники, складові скелю, можуть імітувати складні ділянки, змінюючи положення свого тіла або комбінуючи різні фігури, що ускладнюють прохід по стежці. Вправа демонструє швидкість ухвалення рішень і дій в складних ситуаціях.

Висновки та перспективи подальших наукових розробок у цьому напрямку. Аналіз особливостей генезису психологічного стресу свідчить про те, що в його основі лежать когнітивні процеси, що відображають реальні і уявні умови стресогенних ситуацій. Стресогенна ситуація в професійній або будь-якій іншій діяльності викликає комплекс процесів оцінки, узгоджень, врегулювань при взаємодії людини із стресорами. Величезну роль в процесах оцінки і регуляції грає нервово-психічна стійкість особистості, важливими складовими якої є: здібність до повноцінної самореалізації, особистісного зростання зі своєчасним і адекватним дозволом внутрішньоособових конфліктів (ціннісних, мотиваційних, ролевих); відносну стабільність емоційного тону і сприятливого настрою: здібність до емоційно-вольової регуляції; адекватну ситуації мотиваційну напруженість. Це цілий комплекс здібностей, широкий круг різнорівневих явищ. Стійкість охороняє особистість від дезинтеграції і особистісних розладів, що особливо важливе в процесі професійного самовизначення майбутніх фахівців. Саме тому пріоритетним в процесі професійного становлення психологів виступає необхідність впровадження в систему підготовки тренінгової програми «Розвиток саногенного потенціалу особистості майбутнього психолога: стресостійкість та тайм-менеджмент».

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