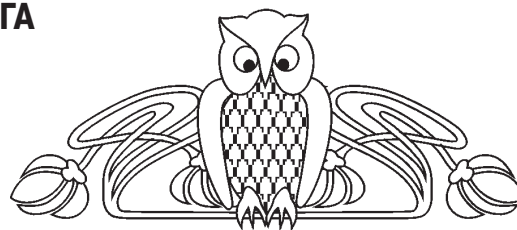




УДК 159.91

АПРОБАЦИЯ АВТОРСКОГО ТЕСТА И ТРЕНИНГА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ КРЕАТИВНОСТИ

Фролова Светлана Владимировна – кандидат философских наук, доцент кафедры консультативной психологии, Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г. Чернышевского. E-mail: frolovasv71@mail.ru



Статья посвящена актуальной проблеме изучения способности творческого управления эмоциональными реакциями и состояниями. Обращается внимание на сложные вопросы, касающиеся операционализации понятия эмоциональной креативности и разработки объективных способов измерения этой личностной способности. Работа содержит описание нового, предложенного автором, объективного теста эмоциональной креативности, предполагающего продуцирование эмоциональных ответов на стимульные рисунки, содержащие условное изображение различных социально напряженных ситуаций. Приводятся результаты констатирующего исследования и формирующего эксперимента, послужившие апробацией авторского психодиагностического инструмента. В исследовании приняли участие 50 человек (32 женщины и 18 мужчин) в возрасте от 20 до 30 лет. Предпринятое исследование позволило установить значимую корреляцию апробируемого теста с показателями субъективного опросника эмоциональной креативности Дж. Эверилла и такими личностными свойствами, участвующими в социально-психологической адаптации, как уравновешенность, общительность и толерантность к депрессивным состояниям. Предложенный диагностический тест оказался высоко чувствительным к изменениям, произошедшим в ходе формирующего эксперимента, направленного на развитие эмоциональной креативности. Разработанный автором тренинг, основанный на авторском понимании феномена эмоциональной креативности, показал свою эффективность для развития гибкости, вариативности, спонтанности, быстроты и личностно-социальной полезности эмоционального реагирования и улучшения адаптационных свойств личности.

Ключевые слова: эмоциональная креативность, адаптационные свойства личности, объективный тест, формирующий эксперимент, тренинг эмоциональной креативности.

DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-4-471-477

Одним из самых молодых понятий современной психологии является понятие эмоциональной креативности, под которым широко понимается способность продуцировать новые эмоциональные реакции на вызовы внешней среды. В условиях стремительных перемен жизнь современного человека оказывается порой незащищенной от личных, социальных, культурных травм, а также от техногенных чрезвычайных ситуаций. Эмоциональная креативность может являться одним из ресурсов адаптации человека к условиям повышенных жизненных рисков.

В литературе термин «эмоциональная креативность» впервые был использован в работах американского психолога Дж. Эверилла, на-

чавшего свои изыскания в рамках социально-конструктивистской теории, рассматривающей эмоции как сложные конструкты или социально обусловленные эмоциональные синдромы [1]. Дж. Эверилл предложил структуру эмоциональной креативности, выделив в ней такие компоненты, как готовность (preparedness), новизна (novelty), эффективность (effectiveness) и аутентичность (authenticity). Готовность к эмоциональной креативности определяется теми знаниями об эмоциях, которые накапливает индивид на основе предшествующего, социально детерминированного опыта, и тем значением, которое он придает эмоциональной жизни. Новизна эмоций зависит от способности переживать необычные, оригинальные и порой с трудом поддающиеся описанию эмоции. Эффективность эмоций понимается как проявление социально значимых эмоций, имеющих определенную ценность для окружающих. Аутентичность эмоций обеспечивает возможность производить индивидуально особенные, неповторимые эмоциональные синдромы [2].

Несмотря на недавнее появление самого термина, на наш взгляд, история проблемы эмоциональной креативности может восходить еще к древнегреческой философии, искавшей ответы на вопросы о способах регуляции поведения человека. История разработки проблемы эмоциональной креативности в психологии, на наш взгляд, напрямую связана с созданием Я. Л. Морено целостной системы социально-психологических, личностных и психотерапевтических теорий: социометрии, психодрамы, ролей, спонтанности. Одними из центральных в теоретической системе Я. Л. Морено являются понятия способности «эмоционального предпочтения» как основы любой социальной связи [3, с. 106–108]; понятие психической, или эмоциональной, роли [4, с. 115–116], отражающей неповторимые, индивидуальные переживания человека; понятие «спонтанности» как возможности творческого преобразования своих стереотипных жизненных сценариев. Созданная Морено теория и технология психодрамы, на наш взгляд, являет собой не что иное, как способ преобразования посредством спонтанного творческого действия неэффектив-



ных эмоциональных ролей (устойчивых эмоциональных синдромов) в адекватные и более конструктивные способы переживания реальности.

Интерес к феномену эмоциональной креативности в последние годы растет как в зарубежной, так и в отечественной психологии [5–11]. Предпринимаются попытки исследования взаимосвязи эмоциональной креативности с эмоциональным интеллектом, самоэффективностью и успешностью выполнения различных видов деятельности [5, 6]. Ранее нами было предпринято изучение вопросов об участии эмоциональной креативности в процессе формирования жизнестойкости и адаптационных свойств личности [7, 8]. Несмотря на активность изучения, проблемное поле эмоциональной креативности остается пока еще недостаточно теоретически, методологически и эмпирически разработанным. Одними из актуальных остаются вопросы, касающиеся операционализации этого понятия и поиска адекватных инструментов, способных измерять данную личностную способность.

На наш взгляд, эмоциональная креативность – это творческое управление своими эмоциями, предполагающее гибкое реагирование в субъективно и объективно сложных стрессовых и социально напряженных ситуациях, быстрое преобразование привычных, стереотипных, «заходящих в тупик» эмоциональных реакций в новые эмоциональные состояния, служащие отысканию конструктивных смыслов возникающих жизненных событий. Эмоциональную креативность можно распознать через проявление широты, гибкости, вариативности, спонтанности, новизны, быстроты и личностно-социальной полезности эмоционального реагирования.

Исходя из уже сложившегося понимания и собственного авторского представления о феномене эмоциональной креативности как способности вариативного и спонтанного генерирования новых смыслов возникающих жизненных событий и новых способов эмоционального реагирования, мы предположили, что выраженность данной способности можно измерять посредством фиксации качества и количества вариантов производимых эмоциональных ответов на предъявление стимулов, условно отражающих личностно и социально напряженные и фрустрирующие ситуации.

К настоящему времени большинство исследователей использует разработанный Дж. Эвериллом опросник эмоциональной креативности, состоящий из 30 утверждений [9], возможности которого ограничены субъективными представлениями, не позволяющими получить объективные данные о выраженности этой способности у индивида. С целью создания диагностического инструмента,

позволяющего объективно выявлять выраженность способности эмоциональной креативности, нами был предложен тест, предполагающий продуцирование эмоциональных ответов в различных социально напряженных ситуациях. В качестве стимульного материала мы сочли возможным использовать контурные рисунки методики РАТ Л. Н. Собчик [12] – модифицированного варианта тематического апперцептивного теста Г. Мюррея. На восьми рисунках изображены контуры двух или трех человечков в условных и довольно экспрессивных позах (пример рисунков см. в приложении). Особенности расположения фигурок, экспрессия позы и жестов позволяют судить о том, что изображенные персонажи задействованы в сложных межличностных отношениях или личностно и социально напряженных ситуациях. Преимуществом такого стимульного материала является его малая структурированность, свобода от культурно-этнических, социально-статусных, гендерных и возрастных признаков. Это дает возможность толковать сюжеты и переживания персонажей независимо от каких-либо клише, строить различные предположения относительно ситуации, роли «героев» в сложившихся обстоятельствах, об их взаимоотношениях и главное – об испытываемых ими чувствах. Достоинством методики является невербальный характер предъявляемого материала, расширяющего количество степеней выбора эмоциональных ответов для испытуемого и располагающего к раскрытию глубинных переживаний.

Понимая эмоциональную креативность как способность, обеспечивающую гибкость эмоционального ответа в ситуации неопределенности, конфликта или фрустрированности, мы задавали следующие вопросы к рисункам: 1) *Кто эти люди, и что происходит в данный момент?* 2) *Какие чувства могут испытывать персонажи рисунка? Представьте и перечислите все возможные варианты чувств, которые, как вам кажется, они могут переживать;* 3) *Могут ли чувства героев совсем скоро измениться; что они могут почувствовать потом?*

При этом испытуемому сообщалось, что эмоции могут обозначаться одним словом или подробным описанием, представленным в нескольких предложениях. Обработка теста предполагает подсчет баллов, выставляемых за фиксируемые варианты называемых испытуемым эмоций и чувств. За каждое новое развернутое описание эмоции в протоколе ставится 2 балла; за простое название эмоции, кратко обозначенное одним словом, – 1 балл; за повторяющееся в протоколе название или описание эмоции, встретившееся уже при реагировании на пре-



дыдущие стимульные картинки, присваивается 0,5 балла. Поскольку испытуемого просят назвать все возможные, по его мнению, варианты чувств, которые могут испытывать персонажи, изображенные на картинках, и описать, как могут измениться чувства героев в скором времени, количество баллов, полученных испытуемым за ответы на одну картинку, может измеряться от 0 и достигать восьми и более. Общий показатель эмоциональной креативности устанавливается путем суммирования баллов всех сюжетов восьми предъявляемых стимульных картинок. Чем шире и разнообразнее спектр эмоциональных состояний, называемых испытуемым, тем больше развита его способность к творческому генерированию эмоциональных реакций.

Мы предположили, что созданный нами диагностический тест является достаточно надежным и его показатели коррелируют с показателями уже зарекомендовавшего себя опросника эмоциональной креативности Дж. Эверилла и с рядом личностных свойств, отвечающих за социально-психологическую адаптацию.

Рассматривая эмоциональную креативность, прежде всего, как способность, мы предположили, что она подлежит формированию и развитию, и попытались разработать тренинг эмоциональной креативности, главной направленностью которого явилось расширение спектра вариативности производимых эмоциональных ответов в лично и социально напряженных ситуациях. Доказательством эффективности созданного нами психологического тренинга может служить положительная динамика развития способности эмоциональной креативности, фиксируемая при помощи опросника Эверилла и разработанного нами теста. Чувствительность авторского диагностического теста к изменениям эмоциональной креативности в ходе ее тренировки может служить дополнительным подтверждением его валидности. Мы также выдвинули гипотезу о том, что тренинг эмоциональной креативности может способствовать улучшению состояний и свойств личности, которые имеют значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.

С целью апробации предложенного нами теста и разработанной программы тренинга эмоциональной креативности, а также для проверки выдвинутых предположений нами было проведено констатирующее исследование и формирующий эксперимент. Констатирующее исследование ставило задачи проверить надежность предложенного нами теста и выявить возможные корреляции с показателями уже зарекомендовавшего себя опросника эмоциональной креативности Дж. Эверилла.

Целью формирующего эксперимента с использованием психологического тренинга явилось развитие творческого, вариативного и эффективного управления эмоциональными состояниями. Психологический тренинг ставил задачи увеличения гибкости и широты спектра выражения чувств, нахождения различных вариантов возможных смыслов в трудных жизненных ситуациях и соответствующих им способов эмоционального реагирования, развитие умения преобразовывать привычные, стереотипные и деструктивные эмоции в более конструктивные, служащие построению новых перспектив выхода из лично и социально напряженных ситуаций. Формирующий эксперимент с использованием тренинга эмоциональной креативности проводился в течение двух с половиной месяцев. В программу тренинга вошли пять занятий по два часа. Упражнения тренинговых сессий были направлены на решение следующих основных задач: включение участников в тематику тренинга, знакомство с содержанием понятия эмоциональной креативности; актуализация в памяти и расширение знаний о диапазоне чувств; актуализация творческого воображения (для развития эмоциональной креативности, которая основывается на способности быть спонтанным и умении «отказаться» на время от прошлого опыта, от стереотипов и установок); формирование готовности к генерированию непривычных для себя эмоций; тренировка гибкости и вариативности продуцируемых состояний и способов выражения чувств в трудных жизненных ситуациях; обсуждение внутренних и внешних барьеров эмоциональной креативности и возможностей их преодоления. Одно из главных упражнений, разработанных и используемых нами на всем протяжении тренинга, представляло собой процедуру тренировки эмоциональной и поведенческой вариативности в ходе группового обсуждения и ролевой игры. Рабочим материалом для данного упражнения послужили изображения фрустрирующих ситуаций из известной проективной методики С. Розенцвейга, а также ситуации, отражающие сложности переживания и совладания с возникшим событием, которые предлагались участниками из собственного жизненного опыта. Для обсуждения способов эмоционального реагирования во фрустрирующих ситуациях, изображенных в рисунках стимульного материала теста С. Розенцвейга, участникам тренинга предлагалось ответить на следующие вопросы.

1. Что бы вы почувствовали и как бы отреагировали на месте этого человека, оказавшись в такой ситуации?



2. Представьте на месте этого человека вашего знакомого, который, по вашему мнению, полная противоположность вам. Что бы он почувствовал? Как бы он отреагировал?

3. Представьте себе в этой ситуации человека, очень для вас авторитетного. Что бы он почувствовал? Как бы он отреагировал?

4. Есть ли в вашей жизни человек или персонаж, которого вы считаете эталоном, идеалом для подражания. Что бы он почувствовал? Как бы он отреагировал?

5. Представьте еще какого-либо персонажа в этой ситуации. Каковы были бы его чувства и реакции?

Данные вопросы помогают выйти за пределы своего «Я», снять напряжение, возникающее в стрессовой ситуации, найти новые варианты интерпретации происходящего, расширить выбор возможных поведенческих реакций и творчески подойти к генерированию и выражению чувств.

В качестве психодиагностического инструментария использовались опросник эмоциональной креативности Дж. Эверилла [9], модифицированная форма В опросника FPI (Фрейбургский личностный опросник в адаптации А. А. Крылова и Т. И. Ронгинского) [13, с. 385–389], позволяющая диагностировать состояния и свойства личности, имеющие первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения; а также разработанный нами тест диагностики эмоциональной креативности. Для статистически-математической обработки данных использовались корреляционный анализ *r*-Пирсона с целью проверки гипотез о связях между переменными и критерий Стьюдента, направленный на оценку различий величин средних значений двух зависимых и независимых выборок, которые распределены по нормальному закону.

Диагностика осуществлялась трижды: перед экспериментом, непосредственно после окончания эксперимента и по прошествии полугода после окончания эксперимента. В констатирующей части исследования приняли участие 50 человек (32 женщины и 18 мужчин) в возрасте от 20 до 30

лет. В экспериментальной группе формирующей части комплексного исследования приняли участие 15 человек, контрольную группу составили 35 человек.

Проведенные в ходе констатирующего исследования испытания теста с повторными замерами спустя месяц позволили установить значение коэффициента корреляции, характеризующего надежность методики, равное 0,87, что является довольно высоким показателем.

В результате статистически-математического анализа была установлена значимая взаимосвязь между показателями опросника Дж. Эверилла и предложенным нами тестом эмоциональной креативности ($r = 0,56; p \leq 0,01$), что свидетельствует о валидности нового разработанного инструмента.

Дополнительно были обнаружены положительные связи между показателями теста эмоциональной креативности и такими личностными свойствами, участвующими в социально-психологической адаптации, как уравновешенность ($r = 0,54; p \leq 0,05$) и общительность ($r = 0,5; p \leq 0,05$); а также отрицательная связь с депрессивностью ($r = -0,6; p \leq 0,02$). Установленные корреляции могут косвенно подтверждать валидность инструмента, измеряющего эмоциональную креативность, поскольку задействованные в корреляциях личностные свойства имеют эмоционально-чувственную сторону и участвуют в процессе взаимодействия личности с ее социальным окружением. Можно также сказать, что способность переживать необычные эмоции и нестандартно реагировать связана с оптимистичностью, социальной активностью и защищенностью к воздействию стресс-факторов

Анализ результатов формирующего эксперимента показал, что в экспериментальной группе произошла положительная динамика в развитии эмоциональной креативности (табл. 1), установленная с помощью опросникового ($t_{эмп} = 3,2; p \leq 0,05$) и тестового ($t_{эмп} = 4,6; p \leq 0,001$) методов. При этом более чувствительным инструментом к произошедшим изменениям оказался предложенный нами метод теста.

Таблица 1

Изменение показателя уровня эмоциональной креативности после формирующего эксперимента

Используемый инструмент измерения эмоциональной креативности	Экспериментальная группа (средние значения)			Контрольная группа (средние значения)		
	До эксперимента	После эксперимента	$t_{эмп}$	До эксперимента	После эксперимента	$t_{эмп}$
Опросник Дж. Эверилла	110	122,5	3,2	105,2	104,9	0,4
Тестовая методика С. В. Фроловой	14,3	31,3	6,4	14,9	14,2	0,2



На вопросы анкеты о полезности тренинга участники ответили, что он помог осознать возможности управления эмоциональными состояниями и расширить их спектр, развить гибкость эмоционального реагирования и выражения чувств, способность совладать с отрицательными эмоциональными состояниями через их трансформацию в новые эмоции и чувства,

улучшить эффективность межличностного взаимодействия.

Через полгода после завершения тренинга была предпринята еще одна попытка диагностики уровня эмоциональной креативности участников экспериментальной группы с помощью опросника Дж. Эверилла и предложенного нами тестового метода (табл. 2).

Таблица 2

Изменение показателя уровня эмоциональной креативности в экспериментальной группе в течение девяти месяцев

Используемый инструмент измерения эмоциональной креативности	До эксперимента (средние значения)	$t_{эмп}$	Спустя три месяца после эксперимента (средние значения)	$t_{эмп}$	Спустя полгода после эксперимента (средние значения)
Опросник Дж. Эверилла	110	3,2	122,5	2,7	121
Тестовая методика С. В. Фроловой	14,3	6,4	31,3	2,4	39,5

Сравнительный анализ результатов диагностики с использованием опросника Дж. Эверилла непосредственно после эксперимента и через полгода выявил высокий устойчивый эффект улучшенной способности эмоциональной креативности.

Сравнительный анализ диагностики по предложенному нами методу после эксперимента и через полгода после его окончания выявил плавное возрастание показателя уровня эмоциональной креативности ($t_{эмп} = 2,4; p \leq 0,05$), что позволяет говорить о возможности накопительного эффекта в процессе развития данной способности с течением времени, после процедуры ее активизации в ходе тренинга. С другой стороны, данный факт может свидетельствовать о большей чувствительности к динамике и дифференцированности в проявлении эмоциональной креативности разработанного нами тестового метода, по сравнению с субъективной опросниковой методикой.

Анализ выраженности личностных свойств, значимых для процесса адаптации, диагностируемых при помощи Фрейбургского личностного опросника, позволил выявить значимые изменения ряда шкал у участников тренинга эмоциональной креативности: уменьшение застенчивости ($t_{эмп} = 2,9; p \leq 0,05$), спонтанной агрессивности ($t_{эмп} = 2,4; p \leq 0,05$), эмоциональной лабильности ($t_{эмп} = 2,8; p \leq 0,05$), невротичности ($t_{эмп} = 3,5; p \leq 0,05$), раздражительности ($t_{эмп} = 4,4; p \leq 0,01$), повышение общительности ($t_{эмп} = 3,6; p \leq 0,01$) и уравновешенности ($t_{эмп} = 4,3; p \leq 0,01$). В контрольной группе значимых изменений данных параметров не обнаружено.

На основе полученных результатов констатирующего исследования и формирующего эксперимента можно сделать следующие выводы.

Созданный нами диагностический тест эмоциональной креативности является надежным и валидным. Его показатели значимо коррелируют с показателями опросника эмоциональной креативности Дж. Эверилла и с такими личностными свойствами, отвечающими за социально-психологическую адаптацию, как уравновешенность, несклонность к депрессивным состояниям и общительность.

Разработанный авторский объективный тест является более чувствительным инструментом, чем субъективный опросник, и позволяет с большей точностью фиксировать изменения, происходящие в ходе развития эмоциональной креативности.

Созданный нами психологический тренинг, направленный на развитие гибкости и вариативности в выражении чувств, способности нахождения различных вариантов возможных смыслов в трудных жизненных ситуациях и соответствующих им способов эмоционального реагирования, умения преобразовывать привычные, стереотипные и деструктивные эмоции в более конструктивные, служащие построению новых перспектив выхода из личностно и социально напряженных ситуаций, является достаточно результативным, способствует развитию эмоциональной креативности и имеет положительный накопительный эффект. Эмоциональная креативность, активизируемая благодаря авторскому психологическому тренингу, продолжает свое самостоятельное спонтанное развитие и за его пределами. Тренинг эмоциональной креативности может способствовать улучшению состояний и свойств личности, которые имеют первостепенное значение для процесса социальной адаптации и регуляции поведения.



Приложение

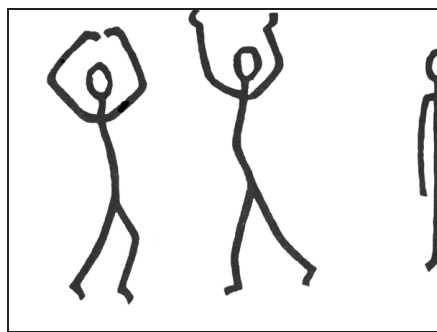


Рис. 1

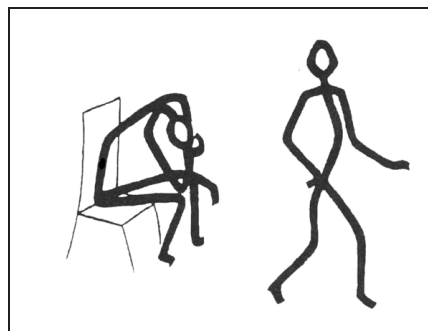


Рис. 2

Список литературы

1. *Averill J. R.* Individual differences in emotional creativity: structure and correlates // *Journal of Personality*. 1999. Vol. 67, № 2. P. 331–371.
2. *Averill J. R.* Emotions as mediators and as products of creative activity // *Creativity across domains : Face of muse* / eds. J. Kaufman, J. Baer. N.Y., 2005. P. 225–243.
3. *Морено Я. Л.* Социометрия : экспериментальный метод и наука об обществе / пер. с англ. М., 2004. 320 с.
4. *Лейтц Г.* Психодрама : теория и практика. Классическая психодрама Я. Л. Морено / пер. с нем. А. М. Боквинова. 2-е изд., испр. и доп. М., 2007. 380 с.
5. *Zareie H. A.* Structural modeling of the relationship between emotional creativity, self-efficacy and academic motivation among students // *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*. 2014. Vol. 3. P. 27–30.
6. *Ivcevic Z., Brackett M. A., Mayer J. D.* Emotional intelligence and emotional creativity // *Journal of Personality*. 2007. № 2. P. 199–235.
7. *Фролова С. В., Сергеева В. С., Стулина Л. К.* Эмоциональная креативность как фактор жизнестойкости личности // *Организационная психология : люди и риски : сб. материалов V рос.-амер. науч.-практ. конф. Саратов, 2015*. С. 419–425.
8. *Frolova S. V., Novoselova K. I.* Emotional creativity as a factor of individual and family psychological wellbeing // *International Annual Edition of Applied Psychology : Theory, Research, and Practice*. 2015. Vol. 2. P. 30–43. URL: http://interpsy.sgu.ru/sites/default/files/emotional_creativity_as_a_factor_of_individual_and_family_psychological_wellbeing.pdf (дата обращения: 30.03.17).
9. *Валуева Е. А.* Диагностика эмоциональной креативности : адаптация опросника Дж. Эверилла // *Социальный и эмоциональный интеллект : от процессов к измерениям* / под ред. Д. В. Люсина, Д. В. Ушакова. М., 2009. С. 216–227.
10. *Березина Т. Н., Терещенко Р. Н.* Эмоциональная креативность личности : определение и структура // *Психология и психотехника*. 2012. № 2. С. 43–50.
11. *Белова С. С.* Эмоциональная креативность и активационная парадигма в исследовании творчества // *Психология человека в современном мире : в 2 т. Т. 2. Материалы Всерос. юбилейной науч. конф., посв. 120-летию со дня рождения С. Л. Рубинштейна (Москва, 15–16 октября 2009 г.)*. М., 2009. С. 299–307.
12. *Собчик Л. Н.* Рисованный апперцептивный тест. СПб., 2002. 32 с.
13. *Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии : учеб. пособие / под ред. А. А. Крылова, С. А. Маничева ; 2-е изд., доп. и перераб.* СПб., 2003. 560 с.

Образец для цитирования:

Фролова С. В. Апробация авторского теста и тренинга эмоциональной креативности // *Изв. Саратов. ун-та. Нов. сер. Сер. Философия. Психология. Педагогика*. 2017. Т. 17, вып. 4. С. 471–477. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-4-471-477.

Approbation of Original Test and Training of Emotional Creativity

Svetlana V. Frolova

Saratov State University

83, Astrakhanskaya str., Saratov, 410012, Russia

E-mail: frolovasv71@mail.ru

The article is devoted to the topical research into abilities of creative management of emotional reactions and conditions. The author focuses on the complex issues of operationalization of the notion of creativity,

and development of objective methods to measure this personal ability. The article provides the description of an original objective test of emotional creativity designed by the author. The test involves production of emotional response to stimulus pictures containing conventional images of various situations connected with social tension. The researcher gives the results of the summative study and formative experiment that were used for approbation of the author's psychodiagnostic tool. 50 people aged 20 to 30 (32 female and 18 male participants) took part in the research. The research revealed the significant correlation of the test under approbation with the factors of J.R. Averill's subjective inventory of emotional creativity and such adaptive personal qualities



involved in social and psychological adaptation as a poise, sociability and tolerance to depressive states. The diagnostic test, proposed by the author, proved to be highly sensitive to the changes that took place in the course of the formative experiment aimed at development of emotional creativity. The constructed training based on the author's understanding of the phenomenon of emotional creativity showed its effectiveness for developing flexibility, variability, spontaneity, speed and personal-social utility of emotional response and improving the adaptive properties of the individual.

Key words: emotional creativity, adaptive personal qualities, objective emotional creativity test, approbation, formative experiment, training of emotional creativity.

References

1. Averill J. R. Individual differences in emotional creativity: structure and correlates. *Journal of Personality*, 1999, vol. 67, no. 2, pp. 331–371.
2. Averill J. R. Emotions as mediators and as products of creative activity. *Creativity across domains: Face of muse*. Eds. J. Kaufman, J. Baer. New York, 2005, pp. 225–243.
3. Moreno J. L. *Sociometry: Experimental method and the science of society*. New York, 1951. 316 p. (Russ. ed.: Moreno J. L. *Sotsiometriya: Eksperimentalnyy metod i nauka ob obshchestve*. Trans. from English. Moscow, 2004. 320 p.).
4. Leutz G. *Psychodrama. Theorie und Praxis. Das klassische Psychodrama nach J. L. Moreno*. Berlin, 1974. 368 S. (Russ. ed.: Leytts G. *Psikhodrama: teoriya i praktika. Klassicheskaya psikhodrama Ya. L. Moreno*. Trans. from German by A. M. Bokovikov. 2-e izd., ispr. i dop. Moscow, 2007. 380 p.).
5. Zareie H. A. Structural modeling of the relationship between emotional creativity, self-efficacy and academic motivation among students. *Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences*, 2014, vol. 3, pp. 27–30.
6. Ivcevic Z., Brackett M. A., Mayer J. D. Emotional intelligence and emotional creativity. *Journal of Personality*, 2007, no. 2, pp. 199–235.
7. Frolova S. V., Sergeeva V. S., Stulina L. K. Emotsionalnaya kreativnost kak faktor zhiznestoykosti lichnosti [Emotional creativity as a factor of individual hardiness]. *Organizatsionnaya psikhologiya: lyudi i riski: sb. materialov V ros.-amer. nauch.-prakt. konf. [Organizational psychology: people and risks. Collection of materials of the 5th Russian-American scientific-practical conference]*. Saratov, 2015, pp. 419–425 (in Russian).
8. Frolova S. V., Novoselova K. I. Emotional creativity as a factor of individual and family psychological wellbeing. *International Annual Edition of Applied Psychology: Theory, Research, and Practice*, 2015, vol. 2, pp. 30–43. Available at: http://interpsy.sgu.ru/sites/default/files/emotional_creativity_as_a_factor_of_individual_and_family_psychological_wellbeing.pdf/ (accessed 30 Mart 2017) (in Russian).
9. Valueva E. A. Diagnostika emotsionalnoy kreativnosti: adaptatsiya oprosnika Dzh. Everilla [Diagnosis of emotional creativity: Adaptation of the questionnaire of J. Averill]. In: *Sotsialnyy i emotsionalnyy intellekt: ot protsessov k izmereniyam [Social and emotional intelligence: From processes to measurements]*. Eds. D. V. Lyusin, D. V. Ushakov. Moscow, 2009, pp. 216–227 (in Russian).
10. Berezina T. N., Tereshchenko R. N. Emotsionalnaya kreativnost lichnosti: opredelenie i struktura [Emotional creativity of personality: Definition and structure]. *Psikhologiya i psikhotehnika [Psychology and Psychotechnics]*, 2012, no. 2, pp. 43–50 (in Russian).
11. Belova S. S. Emotsionalnaya kreativnost i aktivatsionnaya paradigma v issledovanii tvorchestva [Emotional creativity and activation paradigm in the study of creation]. In: *Psikhologiya cheloveka v sovremennom mire: v 2 t. T. 2. Materialy Vseros. yubileynoy nauch. konf., posv. 120-letiyu so dnya rozhdeniya S. L. Rubinshteyna [Psychology of man in the modern world: in 2 vol. Vol. 2. Materials of the All-Russian Jubilee Scientific Conference, dedicated to the 120th anniversary of the birth of S. L. Rubinstein, {Moscow, October 15–16, 2009}]*. Moscow, 2009, pp. 299–307 (in Russian).
12. Sobchik L. N. *Risovannyy appertseptivnyy test [Pictured apperceptive test]*. St. Petersburg, 2002. 32 p. (in Russian).
13. *Praktikum po obshchey, eksperimentalnoy i prikladnoy psikhologii [Practical work on general, experimental and applied psychology]*. Eds. A. A. Krylov, S. A. Manichev. 2-e izd., dop. i pererab. St. Petersburg, 2003. 560 p. (in Russian).

Cite this article as:

Frolova S. V. Approbation of Original Test and Training of Emotional Creativity. *Izv. Saratov Univ. (N. S.), Ser. Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 2017, vol. 17, iss. 4, pp. 471–477. DOI: 10.18500/1819-7671-2017-17-4-471-477.