

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра загальної та соціальної психології

**ЕМОЦІЙНА КРЕАТИВНІСТЬ
ЯК ЧИННИК ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСНИХ РІШЕНЬ**

Кваліфікаційна робота
здобувача вищої освіти
другого рівня ДФН
спеціальності 053 Психологія
Павла ІВОЛГИ

Науковий керівник:
завідувач кафедри теоретичної
психології, доктор
психологічних наук, професор
Зоряна КОВАЛЬЧУК

Рецензент
кандидат психологічних наук,
доцент
Олена ВАВРИНІВ

Кваліфікаційна робота допущена до захисту
«__» _____ 2024 р., протокол № ____
Завідувач кафедри загальної та соціальної психології
доктор психологічних наук, професор
_____ **Зоряна КОВАЛЬЧУК**

АНОТАЦІЯ

Іволга П.М. Емоційна креативність як чинник прийняття особистісних рішень

У кваліфікаційній роботі розглянуто вплив емоційної креативності на процес прийняття рішень, зокрема в умовах ризику та невизначеності. Оскільки емоції значно модифікують рішення, їх роль у прийнятті рішень є надзвичайно важливою, особливо коли йдеться про складні або нестандартні ситуації. Встановлено, що когнітивні та емоційні процеси взаємодіють, утворюючи єдиний механізм обробки інформації, що дозволяє приймати більш ефективні та обґрунтовані рішення. Важливим аспектом є емоційна креативність, яка не лише допомагає людині адаптуватися до змін, а й стимулює творчі підходи до вирішення завдань. Люди з високим рівнем емоційної креативності показують значно більшу здатність до самовираження, мають краще розвинену емпатію та можуть ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях. Такі особистісні якості, як здатність до креативного мислення, значно підвищують ефективність у прийнятті рішень. В рамках цього дослідження ми розробили психокорекційну програму, яка охоплює кілька ключових блоків, спрямованих на розвиток емоційної креативності та креативного мислення.

Ключові слова: емоції, креативність, емоційна креативність, емоційний інтелект, прийняття рішень.

ABSTRAKT

Ivolga P.M. Emotional creativity as a factor in personal decision-making.

The qualification work examines the influence of emotional creativity on the decision-making process, in particular in conditions of risk and uncertainty. Since emotions significantly modify decisions, their role in decision-making is extremely important, especially when it comes to complex or non-standard situations. It has been established that cognitive and emotional processes interact, forming a single information processing mechanism that allows for more effective and well-founded decisions. An important aspect is emotional creativity, which not only helps a person adapt to changes, but also stimulates creative approaches to solving problems. People with a high level of emotional creativity show a significantly greater ability to express themselves, have better developed empathy and can interact effectively in social situations. Such personal qualities as the ability to creative thinking significantly increase the effectiveness of decision-making. As part of this study, we developed a psychocorrectional program that encompasses several key blocks aimed at developing emotional creativity and creative thinking.

Keywords: emotions, creativity, emotional creativity, emotional intelligence, decision-making.

ЗМІСТ

ВСТУП

Розділ 1. Теоретико-методологічне вивчення проблеми впливу емоційної креативності на прийняття особистісних рішень

- 1.1. Поняття емоційної креативності: сутність та характеристика
- 1.2. Розвиток емоційної креативності як психологічного ресурсу
- 1.3. Прийняття особистісних рішень: етапи, фактори та емоційний компонент
- 1.4. Вплив емоційної креативності на прийняття особистісних рішень

Висновок до розділу 1.

Розділ 2. Емпіричне вивчення проблеми впливу емоційної креативності на прийняття особистісних рішень

- 2.1. Психологічні інструменти та методи дослідження емоційної креативності
- 2.2. Результати дослідження
- 2.3. Психокорекційна програма щодо формування емоційної креативності

Висновок до розділу 2

ВИСНОВКИ

Список використаних джерел

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність вивчення впливу емоційної креативності на прийняття особистісних рішень обґрунтована сучасними потребами у розвитку гнучких та інноваційних підходів у різних сферах діяльності. Емоційна креативність – це здатність нестандартно виражати емоції та розуміти їх складність. Вона сприяє більш глибокому розумінню власних почуттів, що позитивно впливає на процес прийняття рішень, особливо в умовах невизначеності та стресу.

Серед українських вчених, які досліджують емоційну креативність та її вплив на прийняття особистісних рішень, варто відзначити науковців, що спеціалізуються на вивченні емоційного інтелекту та його впливу на когнітивні процеси. Наприклад, В. Шарова з Одеського національного університету вивчала, як емоційний інтелект впливає на здатність людей приймати обґрунтовані рішення, що має багато спільного з дослідженням емоційної креативності, яка також є складовою емоційного інтелекту.

Також Т. Березовська, О. Власова та Е. Носенко досліджували розвиток емоційного інтелекту і його роль у саморегуляції, що є ключовим для розуміння того, як емоційна креативність сприяє прийняттю ефективних рішень, особливо в стресових ситуаціях. Ці висновки спираються на розроблені програми та підходи до формування емоційної компетентності, які активно використовуються у психологічній практиці.

Дослідження зв'язку між емоційною креативністю та прийняттям рішень в Європі активно досліджували кілька вчених, зокрема, професор Франк Зенасні з Університету Парижа [43]. Його дослідження зосереджуються на взаємозв'язку між емоційним інтелектом, креативністю та розвитком соціальних компетентностей, показуючи, як ці риси можуть допомагати в пошуку нових рішень і прийнятті ефективних рішень, особливо у стресових ситуаціях.

Також важливий вклад зробила Макарена-Пас Селум з Університету Парижа [44], яка досліджувала вплив емоційних та соціальних компетентностей на

прийняття рішень та адаптацію, особливо у контексті креативного мислення, що допомагає ефективно спілкуватися та проявляти емпатію.

Ще одним видатним дослідником є Марк А. Рунко, який вивчав роль креативності в особистісній успішності та адаптивності, особливо через вирішення проблем в умовах невизначеності [47].

Загалом, ці дослідження підтверджують, що емоційна креативність, підсилюючи емпатію, емоційне розуміння та адаптивність, суттєво впливає на процес прийняття рішень у різних сферах — від освіти до бізнесу.

Дослідження показують, що емоційна креативність допомагає генерувати нові ідеї, формувати альтернативні стратегії та знижувати вплив негативних емоцій на вибірковість і обмеженість мислення. Здатність нестандартно осмислювати емоції підвищує відкритість до нових варіантів рішень і стимулює здатність до самоаналізу, що особливо корисно для лідерів та менеджерів, які стикаються з багатозадачністю й необхідністю швидкого реагування.

Крім того, оскільки емоційний інтелект стає важливим чинником професійної ефективності, вивчення емоційної креативності є значущим як для розвитку особистісних якостей, так і для професійного зростання. Розуміння цієї взаємодії допоможе створювати тренінгові програми, спрямовані на покращення когнітивно-емоційних навичок, що забезпечують кращу адаптацію до змін у професійному середовищі.

Метою нашого дослідження є теоретично дослідити та емпірично довести вплив емоційної креативності на прийняття особистісних рішень.

Об'єктом нашого дослідження є прийняття особистісних рішень.

Предметом нашого дослідження є емоційна креативність як детермінанта прийняття особистісних рішень.

Завданням нашого дослідження є:

1. Розглянути літературу з питань емоційної креативності та процесу прийняття рішень та визначити теоретичні підходи, на які опиратиметься наше дослідження

2. Проаналізувати зв'язок між емоційною креативністю та прийняттям рішень у науковій літературі.

3. Обрати та обґрунтувати психологічні методи дослідження емоційної креативності (опитувальники, тести, психометричні інструменти) та для оцінки процесу прийняття рішень (зокрема методики аналізу стилю прийняття рішень, рівня рішучості тощо)..

4. Організувати та провести анкетування або тестування з метою збору даних про рівень емоційної креативності та особливості прийняття рішень.

5. Емпірично виявити закономірності та особливості впливу емоційної креативності на прийняття особистісних рішень.

Теоретико-методологічною базою для дослідження теми «Емоційна креативність як чинник прийняття особистісних рішень» можуть стати концепції з кількох напрямків психологічних досліджень:

Теорія емоційної креативності. Однією з основних є концепція *емоційної креативності* від Джеймса Аверілла (James Averill), який визначав її як здатність створювати нові й адаптивні способи емоційного реагування. Емоційна креативність допомагає людині знаходити оригінальні та адекватні реакції в різних життєвих ситуаціях, що є важливим у процесі прийняття рішень.

Теорії емоційного інтелекту. Концепції *емоційного інтелекту* від Деніела Гоулмана (Daniel Goleman), Джона Майєра (John Mayer) та Пітера Саловея (Peter Salovey) розкривають важливість усвідомлення, розуміння та управління емоціями для досягнення особистісної та професійної ефективності. Емоційний інтелект має прямий вплив на якість рішень, які приймає людина, оскільки забезпечує можливість зважати на емоційні аспекти в процесі прийняття рішень.

Теорії творчого мислення та креативності. Класичні дослідження Грема Воллеса (Graham Wallas) про стадії творчого процесу, а також роботи Гілфорда (J.P. Guilford) про дивергентне мислення є важливими для розуміння механізмів креативності, зокрема в контексті емоційної сфери. Креативність як здатність до нових ідей та адаптивних рішень допомагає знаходити інноваційні підходи до розв'язання особистісних проблем.

Психологія прийняття рішень. Тут варто зазначити підхід Герберта Саймона (Herbert Simon) про *обмежену раціональність*, який стверджує, що рішення приймаються в умовах неповної інформації і суб'єктивного оцінювання. Включення емоційного компонента в процес прийняття рішень, особливо в умовах невизначеності, допомагає подолати ці обмеження.

Методологія оцінки емоційної креативності. Для емпіричного дослідження підходять методи оцінки емоційної креативності (наприклад, інструмент Емоційної креативності Аверілла) та креативного мислення (опитувальник творчого потенціалу Торренса або тест Гілфорда на дивергентне мислення), що дозволяють кількісно вимірювати емоційний і креативний потенціал учасників.

Завдяки цим підходам можна всебічно розглянути, як емоційна креативність впливає на прийняття особистісних рішень і допомагає адаптуватися до мінливих життєвих обставин, підвищуючи ефективність рішень та знижуючи стресові наслідки.

Практичне значення роботи полягає у тому, що дослідження впливу емоційної креативності на процес прийняття рішень може допомогти особам усвідомити важливість своїх емоцій у цьому процесі. Результати роботи можуть слугувати основою для розробки методик і стратегій, які сприятимуть ефективнішому прийняттю рішень, зокрема в умовах стресу або невизначеності. Також ця робота може сприяти розвитку особистісних навичок, зокрема, робота містить практичні рекомендації для розвитку емоційної креативності, що, в свою чергу, може покращити загальну ефективність особи в різних сферах діяльності. Це важливо не тільки для особистісного, а й професійного зростання, адже емоційна креативність може допомогти в адаптації до змін та подоланні труднощів. Дослідження підкреслює зв'язок між емоційною креативністю та емоційним станом особи. Це має значення для психологів та консультантів, які можуть використовувати отримані знання для створення програм підтримки, що допомагають людям розвивати емоційну креативність, покращувати їх психологічне благополуччя та знижувати рівень стресу. Результати дослідження можуть бути впроваджені в освітні програми, що дозволить виховувати у

студентів навички емоційної креативності. Це може включати інтеграцію практик, спрямованих на розвиток емоційної креативності, у навчальні курси, семінари та тренінги. Кваліфікаційна робота розширює теоретичні знання про взаємозв'язок емоційної креативності та процесу прийняття рішень, що може стати основою для подальших досліджень у цій галузі. Отримані дані можуть сприяти розвитку нових підходів у психології, менеджменті та інших сферах, де прийняття рішень є ключовим.

Таким чином, практичне значення роботи полягає в її здатності вплинути на особистісний розвиток, поліпшити процеси прийняття рішень та сприяти психологічному благополуччю, що має важливе значення в сучасному світі.

Структура даної роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ КРЕАТИВНОСТІ НА ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСНИХ РІШЕНЬ

1.1. Поняття емоційної креативності: сутність та характеристика

Виникнення нових теорій особистості та підходів до її оцінювання, в тому числі, виділення так званих нових динамічних змістовних рис та інтеграційних властивостей особистісної ідентичності, що сформовані на стику особистості та її здібностей (наприклад, емоційний інтелект), особистості й цінностей (як переліку позитивних властивостей та переваг характеру), особистості й установок (як переконаності у власній ефективності), особистості та саморегуляції (як особливої адаптації, зокрема, адаптивні чи дезадаптивні стратегії подолання стресу в конкретних умовах життя та діяльності), а також інших факторів (G.J. Boyle, D.H. Saklofske, G. Matthews), значно розширили уявлення про особистісні властивості, які можуть чинити вплив на успішність життєдіяльності людини. Серед чинників, що прогнозують життєвий успіх, особливу роль відіграє емоційний інтелект [21].

Емоційна креативність – це поняття, яке об'єднує здатність індивіда до створення нових, оригінальних емоційних переживань і форм їхнього вираження. Воно пов'язане з емоційним інтелектом, але має свій унікальний зміст і прояви. Сутність емоційної креативності полягає в тому, що вона включає не лише здатність розуміти та регулювати емоції, але й здатність формувати нові емоційні реакції, котрі можуть підвищувати особисту адаптивність, особистісне зростання і соціальні навички.

В Україні останніми роками кілька вчених вивчали емоційну креативність. Зокрема:

О. Лазоренко – працює над темами, пов'язаними з емоційною креативністю, у контексті навчального процесу. Вона вказує на важливість розвитку емоційної креативності в освіті та її вплив на успішність учнів [17].

М. Лисак – в її дослідженнях досліджується емоційна креативність у дітей, зокрема, як вона впливає на їхнє навчання та адаптацію в суспільстві [19].

К. Бондаренко – вона також фокусується на зв'язку між емоційною креативністю та різними аспектами особистісного розвитку, включаючи прийняття рішень [21].

Ці дослідження демонструють, що емоційна креативність має значний вплив на особистісні рішення, формування соціальних зв'язків та адаптацію в колективі.

За останні п'ять років в Україні спостерігається зростання інтересу до досліджень у сфері емоційної креативності. Зокрема, у 2020 році було опубліковано статтю, присвячену аналізу зв'язку між емоційною стійкістю та креативністю, де розглядаються теоретичні аспекти цього взаємозв'язку

У 2021 році дослідниця А. Четверик-Бурчак представила роботу, в якій досліджується рівень сформованості емоційного інтелекту як передумови життєвого успіху особистості [Четверик-бурчак]. Хоча ця праця фокусується на емоційному інтелекті, вона також торкається аспектів, пов'язаних з емоційною креативністю [35].

Крім того, у 2021 році було проведено пілотне дослідження, яке використовувало казкотерапію для вивчення емоційної креативності та емоційного інтелекту [7]. Це дослідження продемонструвало інноваційний підхід до оцінки емоційної креативності через аналіз казкових сюжетів, створених учасниками.

Також варто відзначити, що у 2020 році було опубліковано статтю Г. Захарчин та Н. Любомудрової, яка розглядає емоційний інтелект та креативність як складові сучасних компетенцій [14]. У цій роботі підкреслюється важливість розвитку емоційної креативності для підвищення професійної ефективності. Описано спільні та відмінні риси цих психологічних категорій, а також охарактеризовано їх прояв у системі управління та менеджменту. Зазначено, що емоційний інтелект і креативність є невід'ємними складовими емоційного та креативного менеджменту, а також опосередковано пов'язані зі стрес-менеджментом, ризик-менеджментом та інноваційним менеджментом. Акцентовано на взаємозв'язку між емоційним інтелектом, креативністю та

сучасними компетенціями. Підкреслено, що емоційний інтелект є складовою інтегральних компетенцій, оскільки охоплює широкий спектр характеристик (естетичні норми, знання, культура, комунікація, відповідальність), тоді як креативність виконує роль рушія, що стимулює розвиток і перехід на новий якісний рівень. Запропоновано застосовувати ці феномени для опису ефективного керівника та його профілю, а також для активізації діяльності та інновацій.

Ці публікації свідчать про активне дослідження емоційної креативності українськими вченими в останні роки.

Дослідження українського вченого О. Бакаленко в царині сутності емоційної складова в механізмі прийняття рішень, пов'язаних з ризиком, теж звернуло нашу увагу. Так, у статті розглянуто основні результати емпіричних досліджень і тенденції теоретичного осмислення впливу емоцій на значимість різних аспектів рішень, а також емоційного тону подій на прийняття рішень щодо ризику. Обговорюється, як емоційна значущість впливає на доступність думок, і як емоційний праймінг позначається на процесі прийняття рішень. Виявлено, що під час прийняття рішень паралельні емоційні та когнітивні шляхи обробки інформації функціонують як єдиний механізм. Підкреслюється важливість емоцій у процесі ухвалення рішень, що пов'язані з ризиком [1].

Автори Н. Коструба та М. Журба емпірично досліджували емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я та прийшли до висновку, що особистість з високим рівнем психічного здоров'я здатна краще усвідомлювати та регулювати власні емоції, динамічно реагувати на ситуативні зміни та діяти чи приймати рішення, здатна до емпатії та успішніше розпізнає емоції оточуючих [22].

Досліджуючи емоційні чинники креативності у підлітків вчені І. Кочарян та Ю. Пуханова виявили чинник креативності, який статистично обґрунтовує мінливість креативності, формується з емоційної риси – інтересу – комплексу емоційних переживань як складових ЕІ, методу емоційного реагування. Цей чинник – апатія, він обмежує креативність [23].

Феномен емоційної креативності можна охарактеризувати наступним чином:

1. Оригінальність та гнучкість емоцій

- Оригінальність — здатність відчувати та виражати емоції новим, нестандартним способом. Наприклад, людина з високою емоційною креативністю здатна створити новий, несподіваний емоційний відгук на звичну ситуацію.

- Гнучкість в емоціях проявляється в адаптивності до різних емоційних ситуацій, умінні швидко перемикатися між емоціями та в здатності враховувати контекст і потреби оточуючих. Це сприяє різноманітності емоційних переживань, допомагаючи людині легше адаптуватися до нових соціальних і професійних викликів.

2. Емоційна глибина та чутливість

- Емоційна креативність також включає вміння глибоко переживати емоції, відчуючи багатогранність їх відтінків. Глибокі емоційні переживання часто підвищують чутливість до емоцій інших людей, що розвиває емпатію.

- Чутливість до власних і чужих емоцій дозволяє створювати унікальні комбінації почуттів, що відображають індивідуальний досвід, підвищуючи емоційну виразність і соціальну інтеграцію.

3. Складники емоційної креативності

- Експресивність — здатність виражати емоції ясно та ефективно, що дозволяє створювати нові способи емоційної комунікації.

- Продуктивність — індивід з емоційною креативністю здатен генерувати широкий спектр емоційних реакцій, що є корисним у творчих професіях, де важлива гнучкість у переживанні та передаванні емоцій.

- Оригінальність у емоціях — не стандартна реакція на звичні ситуації, що відображає внутрішню свободу та індивідуальність.

4. Взаємозв'язок із загальною креативністю та емоційним інтелектом

- Емоційна креативність є частиною загальної креативності, але відрізняється фокусом на емоційній сфері. Вона також близько пов'язана з

емоційним інтелектом, особливо в аспектах самоусвідомлення та управління емоціями (Саловей і Майєр) [17].

- Відмінність полягає в тому, що емоційна креативність акцентує увагу на унікальних, креативних способах вираження та трансформації емоцій, тоді як емоційний інтелект більше пов'язаний із розумінням, регулюванням і соціальною адаптацією емоцій.

Дослідження показують, що емоційна креативність є важливою як для особистого зростання, так і для професійної ефективності (Аверілл, 2005). Люди, які вміють креативно використовувати свої емоції, краще адаптуються до нових умов, легше спілкуються з іншими та знаходять нестандартні способи вирішення конфліктів. Емоційна креативність часто поєднується із самовираженням і високою емпатією, що може сприяти успішним соціальним взаємодіям і задоволенню від життя.

Отже, емоційна креативність як психологічна характеристика забезпечує унікальні способи сприйняття, вираження і регулювання емоцій, що допомагає особистості знаходити нові варіанти в емоційно насичених ситуаціях, підтримує стресостійкість та сприяє оптимальному прийняттю рішень.

1.2. Розвиток емоційної креативності як психологічного ресурсу

Емоційна креативність є важливим елементом людської особистості, що визначає здатність індивіда генерувати нові, нестандартні емоційні реакції та шукати оригінальні підходи до вирішення життєвих і професійних проблем. Як психологічний ресурс, емоційна креативність сприяє підвищенню адаптивних можливостей особистості, забезпечуючи краще розуміння власних емоцій, гнучке керування ними, а також конструктивні підходи до емоційних взаємодій з оточенням. Проблема розвитку емоційної креативності стає дедалі актуальнішою у сучасному світі, де стресові ситуації, складні соціальні взаємодії та динаміка змін вимагають від людини не лише емоційної стабільності, а й здатності до емоційного інноваційного підходу.

Сутність емоційної креативності як ресурсу полягає в тому, що вона не є простим поєднанням емоційних і креативних здібностей, а становить комплексний, інтегрований навик, що дозволяє людині підходити до емоцій із творчої позиції. Цей ресурс допомагає людині краще розуміти складні емоційні ситуації та знаходити оригінальні способи реагування на них. Емоційна креативність як психологічний ресурс є важливою в умовах професійної діяльності, особистісного розвитку та міжособистісної взаємодії, дозволяючи людині зберігати мотивацію, знижувати емоційну напруженість та ефективно долати труднощі.

В українській психологічній науці дослідження емоційної креативності як особистісного ресурсу є відносно новою, але зростаючою темою. Серед вчених, які звертали увагу на емоційну креативність у цьому контексті, можна виділити:

Валентину Олександрівну Мельник – фахівець з емоційної регуляції та психологічних ресурсів особистості, яка досліджує питання емоційної креативності та її зв'язок із стресостійкістю.

Ольгу Михайлівну Кириленко – спеціалістку у сфері особистісного розвитку, яка вивчає емоційну креативність як один із компонентів психологічної стійкості та креативного потенціалу.

Сергія Вікторовича Яценка – він розглядає емоційну креативність у контексті інноваційної діяльності, де акцентує на її значенні для особистісного та професійного розвитку [36].

Ці науковці аналізують емоційну креативність як ресурс, який дозволяє особистості краще адаптуватися до змін, підвищити емоційну гнучкість і здатність до самовираження.

Розвиток емоційної креативності як психологічного ресурсу значно підвищує особистісну ефективність. Завдяки здатності генерувати нестандартні емоційні реакції та адаптивні підходи, емоційно креативні особистості більш стійкі до стресу, менше схильні до емоційного вигорання і, як правило, швидше адаптуються до змін. Розвинена емоційна креативність сприяє підвищенню рівня самооцінки та впевненості в собі, оскільки надає можливість ефективніше

керувати своїми емоційними станами. Такі особи здатні краще розуміти емоційний контекст ситуації, що дозволяє їм вибудовувати більш гнучкі та конструктивні моделі поведінки.

Одним із важливих аспектів емоційної креативності є її позитивний вплив на міжособистісні взаємодії. Емоційно креативні люди можуть краще співпереживати та відчувати емоційні стани інших, що є необхідною основою для розбудови здорових і гармонійних відносин. У процесі комунікації емоційно креативна особистість здатна застосовувати більш адаптивні та гнучкі стратегії, уникати конфліктних ситуацій або ефективніше їх вирішувати. Емоційна креативність допомагає краще реагувати на непередбачувані емоційні виклики, знаходити шляхи порозуміння та виявляти толерантність, навіть у складних обставинах [33].

Розвиток емоційної креативності потребує значної внутрішньої роботи над собою, оскільки він включає зміну звичних реакцій, вихід із зони комфорту та засвоєння нових навичок емоційного реагування. Для багатьох людей це може бути складним процесом, адже він вимагає подолання страхів, пов'язаних із вираженням емоцій, відчуттям вразливості або незвичних реакцій. Також розвиток емоційної креативності часто пов'язаний із подоланням суспільних стереотипів, які можуть обмежувати свободу вираження почуттів і негативно позначатися на індивідуальних спробах людини проявити емоційну оригінальність.

Для розвитку емоційної креативності як психологічного ресурсу можуть бути застосовані різні методики та техніки. Серед найефективніших варто зазначити:

1. Техніки емоційної усвідомленості — допомагають людині краще розуміти свої емоції, визначати їхню природу і зв'язок з певними ситуаціями.
2. Практика емоційного самовираження — сприяє розвитку здатності відкрито та автентично виражати емоції, що підвищує впевненість у своїх почуттях та емоційних реакціях.

3. Тренінги креативного мислення — допомагають формувати більш гнучкий підхід до пошуку рішень і вироблення нових моделей поведінки у відповідь на емоційні виклики.

4. Методики рефлексії — важливі для розвитку емоційної креативності, адже дозволяють аналізувати власний досвід, знаходити нестандартні рішення для різних ситуацій і розуміти власні емоційні механізми [28].

Емоційна креативність є цінним психологічним ресурсом, який підвищує стійкість, адаптивність і здатність до самовдосконалення. Вона допомагає особистості ефективніше взаємодіяти з навколишнім світом, знижувати рівень стресу та знаходити гармонійні рішення в різноманітних ситуаціях. Розвиток емоційної креативності є важливим компонентом особистісного зростання, який сприяє зміцненню емоційного інтелекту і забезпечує здатність особистості до інновацій у емоційній сфері.

1.3. Прийняття особистісних рішень: етапи, фактори та емоційний компонент

Тема прийняття особистісних рішень є надзвичайно важливою для людини, оскільки саме рішення визначають якість її життя, особистісний розвиток і досягнення цілей. Кожен вибір, від щоденних до ключових, формує життєвий шлях і впливає на успіх, здоров'я, стосунки й добробут людини.

Процес прийняття рішень є тісно пов'язаним з особистісним розвитком, адже кожне рішення — це можливість удосконалюватися, розвивати нові навички та самореалізовуватися. Люди, здатні самотійно й усвідомлено обирати напрямок свого розвитку, мають більше шансів на досягнення поставлених цілей і реалізацію особистісного потенціалу [27].

Уміння приймати рішення розвиває почуття відповідальності за власні вчинки та формує автономність. Це сприяє самодостатності, зміцнює впевненість у собі й дозволяє людям адаптуватися до складних умов або змінних обставин.

Уміння ефективно приймати рішення є важливим для емоційної стабільності та психологічного здоров'я, адже людина, яка впевнена у своїх

виборах, краще справляється зі стресом і негативними переживаннями. Це також допомагає знизити тривожність, оскільки зменшує сумніви й коливання.

Особистісні рішення відображають цінності й життєві пріоритети людини, впливаючи на її соціальні зв'язки. Рішення в стосунках допомагають встановити здорові межі, розвивати довіру, будувати стабільні й конструктивні стосунки з іншими.

Прийняття рішень підвищує здатність людини ефективно долати невизначеність і ризики. Це стає особливо актуальним в умовах змін і криз, де кожен вибір може визначити успішність адаптації та стійкість до викликів.

Загалом, розуміння процесу прийняття особистісних рішень і здатність до їх усвідомленого здійснення є ключовими для формування гармонійного, свідомого і продуктивного життя [33].

Серед українських учених, які досліджували проблему прийняття особистісних рішень, варто відзначити праці таких дослідників:

Олександр Копецький – вивчав вплив емоційного інтелекту на прийняття рішень, включаючи емоційні та когнітивні механізми, що впливають на вибір і зважування рішень.

Ірина Синиця – досліджувала психологічні аспекти саморегуляції та самоконтролю як чинників прийняття особистісних рішень, зокрема, в умовах стресових ситуацій.

Оксана Шкурат – аналізувала роль соціально-психологічних факторів, зокрема самооцінки, у процесі прийняття рішень, особливо в ситуаціях морального та етичного вибору.

Галина Чабан – розглядала емоційно-мотиваційні аспекти та їхній вплив на прийняття особистісних рішень, досліджуючи, як на цей процес впливає емоційний стан людини та її креативність [36].

Праці цих учених формують важливу базу для розуміння психологічних механізмів особистісного вибору та можуть слугувати основою для поглибленого дослідження емоційних і когнітивних аспектів прийняття рішень.

Тема прийняття особистісних рішень широко досліджувалась європейськими та американськими вченими, які зосереджувалися на різних аспектах цього процесу, включаючи когнітивні, емоційні та соціальні фактори. Основні дослідники в цій галузі включають:

Деніел Канеман (Daniel Kahneman) – лауреат Нобелівської премії з економіки, Канеман досліджував когнітивні упередження та емоційний вплив на прийняття рішень. Його праця «Мислення, швидке і повільне» є основоположною для розуміння раціонального та інтуїтивного компонентів вибору.

Амос Тверські (Amos Tversky) – співавтор Канемана, досліджував когнітивні помилки, такі як ефект прив'язки, які впливають на особистісні рішення, часто в умовах ризику та невизначеності.

Гері Кляйн (Gary Klein) – американський психолог, який займався питанням прийняття рішень у реальних умовах та роллю інтуїції. Його дослідження зосереджувалися на тому, як люди приймають рішення під час кризи, коли бракує часу та інформації.

Роберт Стернберг (Robert Sternberg) – розробник теорії тріархічного інтелекту, яка включає аналіз практичної та креативної інтелектуальних здібностей. Він досліджував, як когнітивні ресурси й емоційні чинники впливають на якість особистісних рішень.

Анжела Дакворт (Angela Duckworth) – дослідниця психології наполегливості та самоконтролю, яка вивчала, як ці фактори можуть впливати на прийняття довготривалих особистісних рішень і досягнення цілей.

Пітер Сальвей (Peter Salovey) – співавтор концепції емоційного інтелекту, Сальвей розглядав, як емоційна компетентність впливає на процес прийняття рішень, зокрема у стресових ситуаціях.

Баррі Шварц (Barry Schwartz) – автор концепції «парадоксу вибору», Шварц досліджував, як надлишок варіантів може впливати на задоволеність від рішень, що є актуальним у контексті особистісного вибору [16].

Праці цих вчених відіграли важливу роль у розвитку сучасних підходів до розуміння особистісного вибору та формування рішень, зокрема в контексті емоцій, когнітивних процесів та особистих переконань. Їхні дослідження підкреслюють складність і багатовимірність процесу прийняття особистісних рішень [27].

Процес прийняття особистісних рішень можна умовно поділити на кілька основних етапів, які відображають послідовність дій і мисленнєвих операцій, спрямованих на обрання найбільш прийняттого варіанта з можливих. Ці етапи, зокрема, включають:

1. Ідентифікація проблеми або потреби: Початковий етап, на якому людина усвідомлює виникнення проблеми чи потреби, що вимагає прийняття рішення. На цьому етапі важливим є здатність людини правильно формулювати проблему та усвідомлювати її значення в особистісному контексті.

2. Збір інформації та аналіз варіантів: Після визначення проблеми або цілі індивід аналізує наявну інформацію та розглядає альтернативні шляхи розв'язання питання. Тут значення має здатність критичного мислення, що допомагає оцінити можливі варіанти дій.

3. Оцінка альтернатив і зважування наслідків: На цьому етапі кожен варіант розглядається щодо можливих наслідків. Людина оцінює ймовірні результати, як позитивні, так і негативні, що дозволяє визначити найвигідніший варіант, а також усвідомити ризики, які можуть виникнути.

4. Прийняття рішення: Після оцінки всіх альтернатив людина обирає найкращий варіант, враховуючи свої цілі, цінності та можливі наслідки. Важливо зазначити, що на цьому етапі, окрім раціональних факторів, можуть впливати емоції, інтуїція й особистісні установки.

5. Реалізація рішення: Вибір, зроблений на попередньому етапі, втілюється у дію. Це етап реалізації, де особистісна мотивація та впевненість відіграють важливу роль.

6. Оцінка результатів та корекція: На завершальному етапі оцінюються результати рішення та його наслідки. Людина аналізує, чи було досягнуто

поставленої мети, і чи виправдалися її очікування. При необхідності можуть бути внесені зміни у спосіб дій [22].

На процес прийняття рішень впливають різноманітні фактори, які можна умовно розділити на внутрішні та зовнішні:

1. Внутрішні фактори:

- Особистісні якості: Самооцінка, рівень мотивації, відповідальність, рівень тривожності, самоконтроль, стійкість до стресу та інші характеристики суттєво впливають на якість і впевненість рішень.

- Емоційний інтелект: Здатність усвідомлювати й керувати власними емоціями, а також розуміти емоції інших є важливим чинником. Високий емоційний інтелект сприяє ефективному управлінню стресом і забезпечує емоційну рівновагу під час прийняття рішень.

- Інтуїція та креативність: Інтуїтивні імпульси, що базуються на попередньому досвіді й емоційному резонансі, разом із креативним підходом дозволяють формувати нові ідеї та приймати рішення в нестандартних ситуаціях.

2. Зовнішні фактори:

- Соціальне оточення: Сім'я, друзі, колеги можуть впливати на рішення, формуючи певні очікування або забезпечуючи підтримку.

- Суспільні цінності та норми: Соціокультурні фактори, такі як цінності та норми, що домінують у суспільстві, можуть суттєво впливати на вибір, спонукаючи людину до прийняття рішень, що відповідають очікуванням оточення.

- Інформаційне середовище: Доступність інформації про альтернативні рішення та їхні наслідки також може впливати на вибір [29].

Емоційний компонент є невід'ємною складовою процесу прийняття особистісних рішень, адже він зумовлює як суб'єктивне сприйняття ситуації, так і мотивацію та кінцевий вибір:

1. Емоції як мотивуючий фактор: Емоції можуть впливати на мотивацію, викликаючи бажання уникнути ризику або, навпаки, прагнення

отримати позитивний досвід. Такі почуття, як впевненість, ентузіазм, задоволення можуть підсилювати рішучість і готовність до дії.

2. Емоційний фон і його вплив на оцінку ситуації: Позитивний емоційний стан сприяє розширенню поля можливостей, налаштовуючи на відкритість і креативність у підходах, у той час як негативний емоційний фон може обмежувати погляд, спрямовуючи фокус на можливі загрози та обережність.

3. Емоційний праймінг: Емоційні переживання, що виникли перед прийняттям рішення, можуть спричинити праймінг, тобто вплинути на вибір шляхом створення асоціативних зв'язків або активізації попереднього досвіду. Так, позитивний праймінг може сприяти рішучості, а негативний — обережності або страху.

4. Взаємодія емоційного й когнітивного компонентів: Емоції тісно пов'язані з когнітивною оцінкою ситуації. Паралельні емоційні й когнітивні шляхи обробки інформації функціонують як єдиний механізм, що дозволяє досягти балансу між раціональним мисленням і чуттєвим сприйняттям. Тобто емоції не лише обмежують чи стимулюють когнітивні процеси, а й можуть вдосконалювати їх, допомагаючи враховувати як ризики, так і можливості.

5. Емоційна креативність як ресурс: Люди, здатні проявляти емоційну креативність, краще використовують власні емоції та емоційні переживання для розв'язання нових чи складних ситуацій. Це дає змогу більш гнучко реагувати на виклики, враховувати не лише стандартні підходи, а й віднаходити нестандартні варіанти [30].

Таким чином, прийняття особистісних рішень є складним, багатокомпонентним процесом, на який впливають як внутрішні та зовнішні фактори, так і важливий емоційний компонент.

1.4. Вплив емоційної креативності на прийняття особистісних рішень

Емоційна креативність є комплексною психологічною характеристикою, яка включає здатність особистості генерувати нові та нестандартні емоційні реакції, а також використовувати емоції для кращого усвідомлення та оцінки ситуацій, що потребують ухвалення рішення. Ця креативність виходить за межі простого емоційного реагування, оскільки передбачає гнучкість, інноваційність та можливість знаходити нові способи оцінки подій. Важливою складовою емоційної креативності є усвідомлене управління власними емоціями, що передбачає здатність оцінити їхню релевантність та адаптувати відповідно до ситуації.

Емоційна креативність є новітнім концептом у психології, що підкреслює здатність індивіда генерувати оригінальні емоційні реакції та стратегії, які сприяють ефективнішій адаптації та більш обґрунтованому прийняттю рішень. Розгляд впливу емоційної креативності на прийняття особистісних рішень є актуальним і значущим, оскільки емоції, креативність та здатність приймати особисті рішення суттєво впливають на рівень психологічного благополуччя людини та якість її життєвих результатів [33].

Дослідження впливу креативності на прийняття особистісних рішень було предметом уваги багатьох європейських та американських вчених. Ось кілька ключових фігур у цій галузі:

Міхал Чехович (Mihaly Csikszentmihalyi) – відомий психолог, який вивчав концепцію "потoku" та креативність. Він аналізував, як креативність впливає на рішення і задоволення в різних аспектах життя.

Тереза А. Амабіле (Teresa Amabile) – досліджувала креативність у контексті роботи і прийняття рішень. Її роботи зосереджені на тому, як соціальні та організаційні фактори впливають на креативність і, відповідно, на процеси прийняття рішень.

Деніел Канеман (Daniel Kahneman) – лауреат Нобелівської премії, який досліджував когнітивні упередження та прийняття рішень. Хоча його роботи

більше зосереджені на раціональному аспекті прийняття рішень, він також торкається питання креативності в контексті прийняття рішень під тиском.

Джуліан М. Роуд (Julien M. Roud) – вивчав креативність у контексті вирішення проблем та прийняття рішень, акцентуючи увагу на тому, як креативні методи можуть допомогти в ефективному прийнятті рішень.

Грехем Г. Шарп (Graham G. Sharp) – досліджував, як креативність та інноваційні підходи можуть впливати на процеси прийняття рішень в бізнесі та управлінні [5].

Ці вчені та їхні роботи роблять значний внесок у розуміння того, як креативність впливає на прийняття особистісних рішень у різних контекстах.

Дослідження проблеми впливу емоційної креативності на прийняття особистісних рішень в Україні поки що є відносно новою темою, проте кілька українських науковців торкалися суміжних аспектів. Наприклад:

Наталія Чепелєва – вивчала емоційні ресурси особистості та їхній вплив на креативність і саморозвиток.

Олена Цибульська – досліджувала емоційні та креативні здібності як складову особистісного розвитку, звертаючи увагу на зв'язок між емоційними характеристиками та креативними рішеннями.

Світлана Вдовиченко – досліджувала зв'язок між емоційним інтелектом і прийняттям рішень, що пов'язані з креативними аспектами та особистісним розвитком [6].

Ці дослідники робили внесок у розуміння того, як емоційні й креативні ресурси можуть впливати на процеси прийняття рішень і загальну особистісну ефективність.

Процес прийняття рішень є складним когнітивно-емоційним процесом, під час якого індивід має аналізувати можливі варіанти, передбачати їхні наслідки та обирати найкращий шлях для досягнення бажаного результату. Коли йдеться про особистісний вибір, емоції часто стають визначальним фактором. Здатність до креативного підходу в емоційній сфері може сприяти адаптації до змінних умов, уникненню стандартних шаблонів та знаходженню нестандартних рішень.

Емоційна креативність включає низку важливих механізмів, які можуть полегшувати чи стимулювати процес прийняття рішень:

Інноваційне емоційне сприйняття: емоційно креативні люди зазвичай здатні бачити нестандартні аспекти ситуацій, які сприймаються іншими як однозначні або нейтральні. Це дозволяє їм краще оцінювати ризики, а також виокремлювати менш очевидні, але значущі деталі при прийнятті особистих рішень [9].

Гнучкість емоційних реакцій: емоційна креативність сприяє гнучкості в управлінні емоціями, що особливо корисно у стресових ситуаціях. Це допомагає уникати імпульсивних рішень та замінювати стереотипні емоційні реакції більш конструктивними, що сприяє більш зваженому підходу до вирішення особистих питань.

Зниження впливу негативних емоцій: Особи з високим рівнем емоційної креативності здатні трансформувати негативні емоції, такі як страх або тривога, у ресурси для прийняття оптимальних рішень. Це дозволяє їм уникати ухиляння від проблем та, навпаки, активно шукати шляхи їх вирішення.

Інтеграція емоційного та когнітивного: Емоційна креативність об'єднує емоційні реакції з когнітивними процесами, допомагаючи розглядати проблему одночасно з раціональних і емоційних точок зору. Це дає можливість об'єктивно оцінювати ситуацію, враховуючи емоційну привабливість та значимість кожної альтернативи [10].

Прийняття особистісних рішень вимагає розгляду складних особистих та соціальних аспектів, а також здатності зважати на довготривалі наслідки. Емоційна креативність полегшує цей процес через такі аспекти:

Підвищення адаптивності рішень: Завдяки емоційній креативності, людина здатна генерувати емоції, які підтримують адаптацію до нових обставин, стимулюють розгляд альтернативних варіантів дій. Це дозволяє приймати більш гнучкі та відповідні до ситуації рішення, які краще відповідають життєвим потребам.

Зменшення впливу конфліктів цінностей: У багатьох особистісних рішеннях конфлікти цінностей відіграють важливу роль. Емоційно креативні люди можуть

більш гармонійно поєднувати свої переконання, що дозволяє приймати рішення, які менше конфліктують із внутрішніми цінностями.

Зниження ризикованості рішень: Дослідження показують, що емоційно креативні люди краще управляють своїм емоційним станом у ризикованих ситуаціях, що дозволяє їм оцінювати ситуацію без зайвої емоційної напруги та страху. Це призводить до прийняття більш зважених рішень, особливо в умовах невизначеності [11].

Емоційна креативність стає важливим психологічним ресурсом у повсякденному житті, допомагаючи людині приймати рішення, які відповідають її унікальним потребам і сприяють саморозвитку. У професійній сфері та міжособистісних стосунках емоційна креативність сприяє конструктивним рішенням, які відповідають індивідуальним цінностям і цілям.

Підсумовуючи, емоційна креативність є ключовим компонентом процесу прийняття особистісних рішень, який допомагає розширювати варіативність поглядів на ситуацію та генерувати оригінальні шляхи дій. Це робить її вагомим чинником для успішного розв'язання як особистісних, так і професійних завдань, підвищуючи загальну ефективність і адаптивність людини в сучасному світі.

Висновки до Розділу 1

Дослідження впливу креативності на прийняття особистісних рішень висвітлює важливу роль, яку відіграє креативність у процесі ухвалення рішень. Креативність дозволяє особі знаходити нові, нестандартні підходи до вирішення проблем, що веде до більшої гнучкості у мисленні. Це особливо важливо у складних або невизначених ситуаціях, де традиційні методи можуть виявитися неефективними. Креативні особи здатні генерувати різноманітні ідеї та варіанти, що, в свою чергу, розширює можливості для прийняття більш зважених і обґрунтованих рішень.

Крім того, креативність впливає на емоційний стан особи, що є важливим аспектом при прийнятті рішень. Креативні індивіди часто демонструють вищий рівень емоційної гнучкості, що дозволяє їм ефективніше управляти своїми

емоціями під час стресових ситуацій. Це веде до зменшення впливу негативних емоцій, які можуть спотворити процес ухвалення рішень. Здатність адаптуватися до емоційних викликів дозволяє особам краще орієнтуватися в складних виборах.

Також варто відзначити, що креативність стимулює соціальну взаємодію, що може бути корисним під час прийняття рішень. Учасники, які виявляють креативність, часто заохочують обговорення та співпрацю з іншими, що може призводити до більш різноманітного набору ідей та перспектив. Це особливо важливо в командному середовищі, де колективне мислення і креативний обмін ідеями можуть суттєво поліпшити якість прийнятих рішень.

Проте важливо також усвідомлювати, що не всяка креативність веде до позитивних результатів. Вона може бути спонукана емоційними станами, такими як тривога чи стрес, що може знизити ефективність прийняття рішень. Тому критично важливо навчити осіб, як направляти свою креативність у конструктивне русло, що дозволить їм використовувати цей ресурс для покращення процесу ухвалення рішень.

У підсумку, вплив креативності на прийняття особистісних рішень є багатогранним і складним. Креативність не тільки сприяє розвитку нових ідей, але й позитивно впливає на емоційний стан особи, поліпшуючи якість ухвалених рішень. Вона заохочує колективну співпрацю та розширює горизонти мислення, але також вимагає свідомого управління, щоб уникнути негативних емоційних впливів. Таким чином, розвиток креативності може стати важливим чинником для успішного прийняття рішень у різних аспектах життя.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНОЇ КРЕАТИВНОСТІ НА ПРИЙНЯТТЯ ОСОБИСТІСНИХ РІШЕНЬ

2.1. Психологічні інструменти та методи дослідження емоційної креативності

Емоційна креативність є складним феноменом, що поєднує здатність людини генерувати нові та оригінальні емоції, а також адаптивно управляти ними у різних життєвих ситуаціях. Її дослідження потребує використання як традиційних психологічних методик, так і спеціально розроблених інструментів, які враховують багатогранність цього явища.

У нашому дослідженні креативність визначається як загальна здатність до творчості, яка є відносно стійкою рисою особистості [2]. Це складне, багатогранне та неоднорідне явище. Аналіз праць провідних дослідників показує, що проблема індивідуально-психологічних особливостей креативної особистості залишається недостатньо вивченою.

Креативними зазвичай вважають людей, схильних до нестандартних підходів у вирішенні завдань, створювати нове, здатних діяти оригінально та продукувати унікальні результати [4]. Тривалі дослідження свідчать про певну специфіку креативної особистості. Творчим людям притаманні:

1. Автономність (перевага особистих стандартів над суспільними), неконформність у судженнях.
2. Відкритість мислення, готовність приймати власні та чужі ідеї, чутливість до невизначеного та нового.
3. Значна толерантність до невизначеності, здатність конструктивно вирішувати складні ситуації.
4. Розвинута естетика, прагнення до всього прекрасного.
5. Впевненість у своїх здібностях, висока самооцінка.
6. Стійкий характер, схильність до ризику.
7. Поєднання у поведінці як чоловічих, так і жіночих рис.
8. Тенденція до психічної неврівноваженості, тривожності.
9. Низький рівень соціальної адаптивності та зрілості.

10. Схильність до виснаження у поєднанні з максимальною самовіддачею.

11. Внутрішня мотивація діяльності [23].

Крім цього, у творчих особистостей відзначають такі риси, як інтелектуальна ініціативність, дивергентне мислення, наполегливість, організаторські здібності та навіть агресивність [2, 6, 8]. Основною психологічною характеристикою креативів є те, що творчість, незалежно від її успішності чи суспільної значущості, становить головний сенс їхнього життя.

Для емпіричної частини роботи на тему «Емоційна креативність як чинник прийняття особистісних рішень» можна розробити дослідження, спрямоване на виявлення зв'язку між рівнем емоційної креативності та особливостями прийняття рішень. Ось кроки, які можуть стати основою для дослідження:

1. Формулювання гіпотез дослідження

- Висунути гіпотезу про те, що високий рівень емоційної креативності позитивно корелює з креативним та менш стандартизованим підходом до прийняття рішень.

- Дослідити, чи люди з різними рівнями емоційної креативності мають різні особливості вибору стратегій під час прийняття особистісних рішень (наприклад, прагматичний, аналітичний, інтуїтивний підходи).

2. Вибірка та методика

- Вибірка: Включити у дослідження групу респондентів віком від 19 до 62 років, що перебувають на етапі самостійного прийняття важливих життєвих рішень (студенти, молоді фахівці).

- Методи дослідження:

- Використати опитувальник емоційної креативності для визначення рівня креативності в емоційній сфері.

- Провести анкетування або тестування, яке оцінює основні стратегії та підходи до прийняття рішень.

- Додатково застосувати методики на визначення індивідуальних особливостей прийняття рішень (наприклад, «Тест на креативність у прийнятті рішень»).

3. Процедура збору даних

- Провести індивідуальні чи групові сесії тестування, забезпечити учасникам комфортні умови для заповнення анкет та тестів.
- Можна провести невелике експериментальне завдання, де респонденти матимуть змогу самостійно прийняти умовне рішення у змодельованій ситуації, що вимагає емоційного включення та інтуїтивного підходу.

4. Аналіз даних

- Провести кореляційний аналіз між рівнем емоційної креативності та стратегічними підходами у прийнятті рішень.
- Порівняти результати для різних рівнів емоційної креативності, виділивши характерні риси у виборі рішень для різних груп.

5. Інтерпретація та висновки

- На основі результатів, проаналізувати, чи підтверджується гіпотеза про зв'язок емоційної креативності з оригінальним підходом до прийняття рішень.
- Зробити висновки щодо можливості використання рівня емоційної креативності як маркеру для розвитку навичок прийняття рішень у психологічному консультуванні.

Таке дослідження дозволить краще зрозуміти, як емоційна креативність впливає на особистісні рішення, та створить основу для розвитку психологічних методик підтримки в ухваленні рішень.

Наше дослідження ґрунтувалося на гіпотезі про те, що креативні особистості мають суттєві відмінності від некреативних у процесі прийняття рішень. Для перевірки цієї гіпотези було сформовано дві незалежні вибірки, до яких увійшли 54 досліджуваних віком від 19 до 62 років, що навчаються у різних вищих навчальних закладах або працюють у різних установах м. Львова.

Методи дослідження включали:

- Спостереження, яке дозволило вивчити особливості поведінки учасників та зовнішні прояви їхньої творчої активності.
- Бесіди, які допомогли зібрати інформацію про фізичний і психічний стан, а також ставлення до творчості.

- Аналіз результатів діяльності, який виявив оригінальність і продуктивність творчих продуктів.
- Тестування, проведене за допомогою психодіагностичних методик, підібраних відповідно до мети дослідження.

Основні використані методики:

1. **Тест-опитувальник «Креативність» Н. Вишнякової [3]** – для експрес-діагностики творчих схильностей особистості за такими показниками: оригінальність, допитливість, уява, інтуїція, творче мислення, емпатія, почуття гумору, творче ставлення до професії.
2. **Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) [2]** – для діагностики широкого спектру особистісних властивостей, включаючи нервозність, агресивність, екстраверсію-інтроверсію, емоційну лабільність, та інші.
3. **Методика «Рівень самоактуалізації» (САМОАЛ) А. В. Лазуткіна (адаптація Н. Ф. Калини)** – для оцінки рівня самоактуалізації за такими показниками, як автономність, спонтанність, орієнтація в часі, потреба в пізнанні та інші.

Тест-опитувальник «Креативність» Н. Вишнякової – це психодіагностичний інструмент, спрямований на виявлення творчих схильностей та характеристик особистості. Він був розроблений для оцінки окремих аспектів креативності як важливого компонента особистісного розвитку та професійної діяльності.

Тест дозволяє швидко та ефективно діагностувати креативні здібності людини, які проявляються в нестандартному мисленні, творчій активності та здатності до генерації оригінальних ідей.

Опитувальник включає низку тверджень, які оцінюють різні аспекти творчого потенціалу. Основні параметри, що вимірюються:

- **Оригінальність (ОР):** здатність генерувати нові ідеї, нестандартне мислення.

- Допитливість (ДОП): прагнення до нових знань та інтерес до дослідження.
- Уява (УВ): здатність створювати образи та фантазувати.
- Інтуїція (ІН): вміння використовувати підсвідомі знання для прийняття рішень.
- Творче мислення (ТМ): схильність до пошуку нових підходів у вирішенні завдань.
- Емоційність, емпатія (Е): чутливість до оточення та співпереживання.
- Почуття гумору (ГУМ): вміння оцінювати та створювати комічні ситуації.
- Творче ставлення до професії (ТП): здатність застосовувати творчість у професійній діяльності.

Методика проведення.

Респондент відповідає на серію тверджень, що дозволяє отримати кількісні дані за кожною шкалою. Відповіді оцінюються за бальною системою, що забезпечує можливість подальшої статистичної обробки.

Інтерпретація результатів

Результати тестування класифікуються за рівнями креативності:

- Високий рівень: особистість демонструє виражені креативні здібності, оригінальне мислення, прагнення до інновацій.
- Середній рівень: творчий потенціал проявляється в певних сферах діяльності, але може бути нерівномірно розподілений.
- Низький рівень: відсутність схильності до креативності, орієнтація на стереотипні підходи.

Переваги тесту:

1. Універсальність: тест підходить для використання в різних сферах (освіта, психологія, професійна орієнтація).
2. Легкість застосування: не вимагає спеціального обладнання.
3. Діагностична цінність: забезпечує ґрунтовну базу для аналізу творчих здібностей особистості.

Області застосування

- Освітня психологія (оцінка креативності учнів і студентів).

- Професійна орієнтація (відбір на творчі професії).
- Психологічне консультування та коучинг (розвиток творчого потенціалу).

Цей тест є важливим інструментом у дослідженні індивідуальних особливостей особистості та сприяє розвитку її креативного мислення.

Фрайбурзький особистісний опитувальник (Freiburger Persönlichkeitsinventar, FPI) – це багатовимірна психодіагностична методика, призначена для оцінки основних аспектів особистості. Розроблений у Німеччині під керівництвом Й. Фаренберга, він широко використовується в дослідженнях і практичній психології.

Опис методу

FPI дозволяє оцінити спектр особистісних характеристик, зокрема ті, що стосуються емоційної стабільності, соціальної поведінки, комунікативних навичок, реакції на стрес, а також схильності до певних рис. Методика базується на самооцінці особистістю власних переживань, поведінки та ставлень.

Структура опитувальника

Методика включає 12 шкал, що розподіляються за основними аспектами особистості:

1. Нервозність (N): схильність до тривожності, емоційної напруженості.
2. Спонтанна агресивність (A): імпульсивність у виявленні агресії.
3. Депресія (D): настрій, пов'язаний із песимізмом, пригніченістю.
4. Збудливість (E): легкість дратівливості.
5. Приязнь (S): рівень доброзичливості та соціальної відкритості.
6. Поміркованість (G): здатність до самоконтролю.
7. Реактивна агресивність (RA): схильність до захисної агресії.
8. Стриманість (IR): вміння зберігати холоднокрівність.
9. Щирість (H): чесність у відповідях.
10. Екстраверсія-інтроверсія (Ex-In): спрямованість особистості на зовнішній світ чи внутрішній.
11. Емоційна лабільність (EL): нестійкість емоційних реакцій.

12. Маскуліність-фемініність (MF): стереотипи чоловічих чи жіночих рис поведінки.

Методика проведення

- Опитувальник складається з 114 тверджень, які респондент оцінює за принципом «вірно» або «невірно» щодо себе.
- Відповіді аналізуються за допомогою ключів, що дозволяють отримати оцінки за всіма шкалами.

Психологічна складова

Методика спрямована на оцінку глибинних аспектів особистості, зокрема адаптивності, реакції на стрес, комунікативності та тенденцій поведінки в міжособистісних відносинах. FPI дозволяє виявляти приховані риси, які можуть впливати на прийняття рішень і стиль управління емоціями.

FPI використовується у клінічній, педагогічній, спортивній та організаційній психології для:

- оцінки індивідуальних психологічних характеристик,
- прогнозування поведінки,
- підбору персоналу,
- консультування.

Опитувальник широко адаптований у різних країнах, зокрема й в Україні. Успішність його застосування залежить від коректного аналізу результатів та психологічної інтерпретації отриманих даних.

Методика «Рівень самоактуалізації» (САМОАЛ) розроблена А. В. Лазуткіним і адаптована Н. Ф. Калиною для оцінки самоактуалізаційного потенціалу особистості. Цей тест спрямований на вимірювання здатності індивіда реалізовувати свій потенціал, задовольняти потреби в розвитку, творчості та самоусвідомленні.

САМОАЛ базується на концепції самоактуалізації Абрахама Маслоу, згідно з якою особистісне зростання і самореалізація є найвищими рівнями людських

потреб. Методика оцінює, наскільки людина реалізує свої можливості у реальному житті, враховуючи її цінності, ставлення та поведінкові прояви.

Структура методики

Опитувальник включає 150 тверджень, які респондент оцінює за принципом «згоден» чи «не згоден». Твердження згруповані у кілька шкал, що оцінюють різні аспекти самоактуалізації:

1. Орієнтація у часі (I): здатність жити в теперішньому моменті, усвідомлення важливості кожного етапу життя.
2. Цінності (II): пріоритети та цінності, які формують особистісні цілі.
3. Ставлення до природи людини (III): переконання про позитивний або негативний характер людської природи.
4. Потреба в знаннях (IV): прагнення до інтелектуального розвитку, допитливість.
5. Креативність (V): здатність до творчого мислення та вирішення проблем.
6. Автономність (VI): незалежність у прийнятті рішень, внутрішній локус контролю.
7. Спонтанність (VII): гнучкість та природність у поведінці.
8. Саморозуміння (VIII): здатність до рефлексії та усвідомлення власних мотивів.
9. Аутосимпатія (IX): позитивне ставлення до себе.
10. Контактність (X): вміння налагоджувати ефективну взаємодію з іншими.
11. Гнучкість у спілкуванні (XI): адаптивність у міжособистісних стосунках.

Процедура проведення

Респонденту пропонується відповісти на всі твердження. Оцінка відбувається шляхом аналізу кількості згодних чи незгодних відповідей за кожною шкалою. Загальний рівень самоактуалізації визначається за сукупністю балів, отриманих за всіма шкалами.

Інтерпретація результатів

Високі бали свідчать про високий рівень самоактуалізації, відкритість до нових знань і прагнення до самореалізації. Низькі бали можуть вказувати на

внутрішні конфлікти, незадоволення життям або недостатню реалізацію потенціалу.

Психологічна складова

Методика акцентує увагу на особистісних характеристиках, що сприяють гармонійному розвитку, зокрема:

- емпатії,
- творчості,
- позитивному самоусвідомленні,
- автономності.

Застосування

САМОАЛ широко використовується в:

- освітній психології (для роботи зі студентами, школярами),
- консультуванні (психологічна допомога та саморозвиток),
- організаційній психології (оцінка персоналу, розвиток лідерства).

Ця методика є ефективним інструментом для діагностики особистісного потенціалу, постановки життєвих цілей і пошуку шляхів їх досягнення.

2.2. Результати дослідження

На основі результатів тесту Н. Вишнякової рівень креативності досліджуваних було розподілено на чотири квартали, що дозволило структурувати вибірку відповідно до показників творчого потенціалу. До першого квартиля увійшли учасники з найвищими результатами, які демонструють виняткові здібності до творчого мислення, пошуку нестандартних рішень та інновацій. До четвертого квартиля потрапили учасники з найнижчими показниками, що свідчить про обмежені прояви креативності у їхній діяльності та мисленні.

- Учасники з першого квартиля, які отримали найвищі бали, були об'єднані в групу «креат+» (КР). Ці особи виявили яскраві творчі якості, такі як здатність генерувати оригінальні ідеї, аналізувати ситуації під новим кутом зору та

проявляти креативність у підходах до вирішення задач. Їхні результати стали основою для вивчення характеристик творчої діяльності.

- Учасники з четвертого квартиля, з найнижчими показниками, були віднесені до групи «креат-» (НКР). Ця група демонструє меншу схильність до креативного мислення, орієнтацію на шаблонні рішення та недостатню здатність до інноваційного підходу.

Отримані дані дозволили визначити суттєві відмінності між групами «креат+» та «креат-», що стало важливим підґрунтям для подальшого емпіричного аналізу. Структуризація результатів за квартилями допомогла не лише систематизувати вибірку, але й виявити ключові тенденції у прояві творчого потенціалу, які підлягали детальній психологічній інтерпретації. Цей підхід дозволив більш точно оцінити вплив рівня креативності на поведінкові особливості та ухвалення рішень, що має практичну значущість у вивченні творчих здібностей.

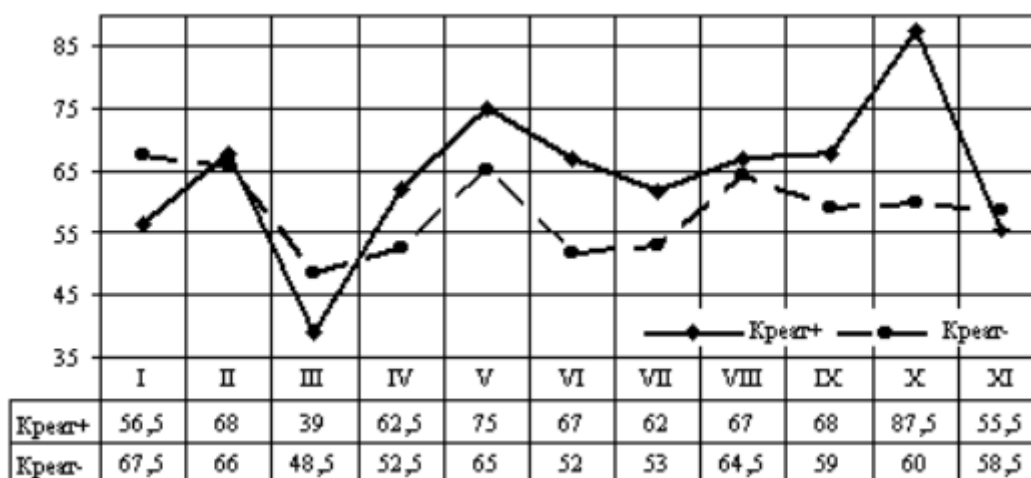


Рис. 1. Особистісні профілі досліджуваних з різною мірою креативності по методиці САМОАЛ ($p < 0,05$)

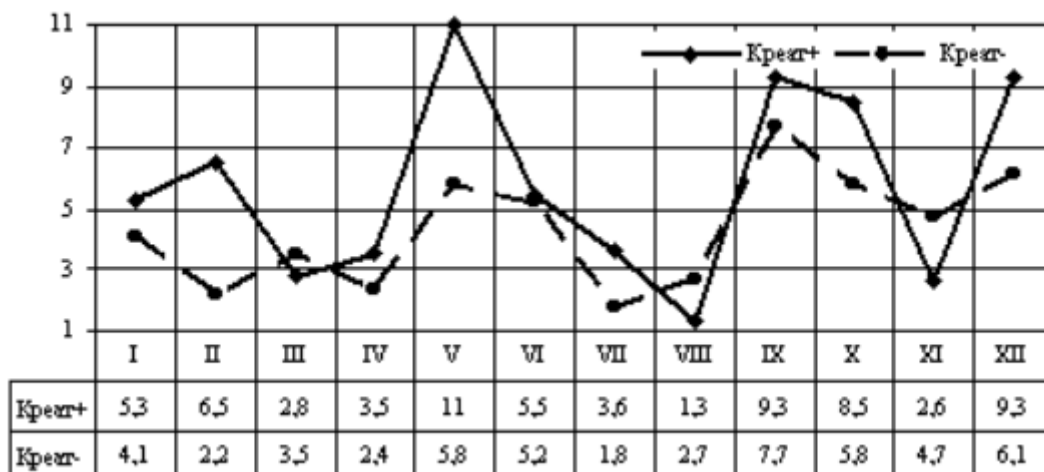


Рис. 2. Особистісні профілі досліджуваних з різною мірою креативності по методиці FPI

Статистично значущі відмінності між середніми показниками груп «креат+» і «креат-» визначалися за допомогою t-критерію Стюдента, який дозволяє оцінити відмінності між двома вибірками за певними показниками.

У дослідженні було виявлено статистично значущі розбіжності за такими параметрами: «почуття гумору», «творче мислення», «допитливість», «творче ставлення до професії», «креативність» та «автономність». Ці показники є ключовими для аналізу креативності, оскільки вони відображають специфічні аспекти творчої особистості та її поведінкові прояви.

Психологічна інтерпретація отриманих результатів спирається на теоретичні дані, представлені у відповідних методиках (див. рисунки 1–3). Автори методик наголошують, що виявлені показники є важливими для розуміння особливостей креативної діяльності та її впливу на процес прийняття рішень. Згідно з аналізом, учасники групи «креат+» значно перевищують представників групи «креат-» за здатністю до перекомбінування елементів ситуації, що свідчить про їхню вищу креативність і здатність до пошуку нетрадиційних шляхів вирішення проблем.

Ця здатність включає вміння знаходити оригінальні, нестандартні й навіть унікальні асоціації, що є важливим аспектом творчого мислення. Окрім цього, учасники «креат+» виявляють високу візуальну оригінальність, яка дозволяє їм відходити від традиційних візуальних стереотипів, створювати незвичайні образи та приймати рішення, що виходять за рамки стандартних підходів. Це

свідчить про їхню гнучкість у мисленні та здатність до адаптації в умовах невизначеності.

Крім того, такі риси, як автономність і творче ставлення до професії, забезпечують учасникам «креат+» не лише незалежність у прийнятті рішень, а й здатність до критичного переосмислення завдань і ситуацій. Це формує основу для глибшого розуміння проблем, визначення альтернативних шляхів вирішення і створення інноваційних рішень, що мають практичну цінність. У свою чергу, представники групи «креат-» демонструють значно нижчі результати за цими параметрами, що вказує на обмежену здатність до творчого підходу й адаптивності.

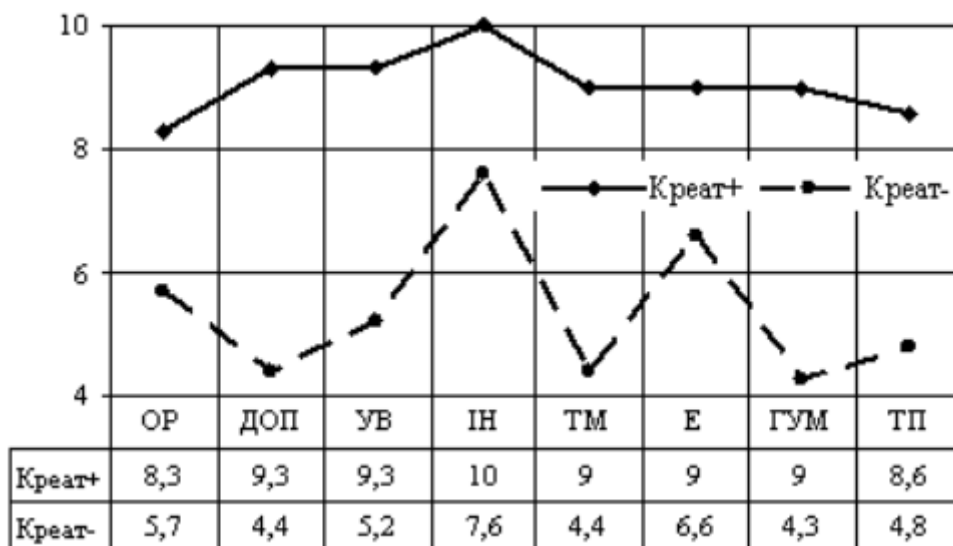


Рис. 3. Особистісні профілі досліджуваних з різною мірою креативності по методиці Н. Вишнякової

Згідно з таблицею, учасники групи «креат+» демонструють значно вищі результати порівняно з групою «креат-» за рядом ключових характеристик, що свідчать про їхній творчий потенціал і психологічні особливості.

• **Здатність до пошуку інформації.** Представники групи «креат+» не лише знаходять інформацію швидше, а й активно використовують її в різних контекстах. Вони люблять досліджувати нові ідеї, знайомитися з явищами та концепціями, які розширюють їхній світогляд. Постійна потреба в нових знаннях мотивує їх шукати альтернативні способи мислення. Їхня допитливість яскраво

проявляється у зацікавленості книгами, картинами, іграми, мапами та іншими джерелами інформації, що дає їм змогу збільшувати інтелектуальний багаж і знаходити нові можливості для самореалізації.

- **Аналітичне мислення.** «Креативи» вирізняються схильністю до глибоких і осмислених роздумів про сутність явищ і речей. Вони здатні відтворювати цілісну картину, навіть якщо мають лише часткову інформацію. Їхній підхід до проблем вирізняється багатоваріантністю: вони можуть створювати кілька оригінальних рішень, легко адаптуються до нестандартних умов і ситуацій, а також успішно прогнозують наслідки своїх рішень.

- **Творчий підхід до діяльності.** Учасники групи «креат+» постійно прагнуть до новаторства, особливо в тих сферах, які їм цікаві. Вони часто готові жертвувати матеріальною винагородою заради творчої реалізації, зокрема переходять на роботу з меншим доходом, якщо вона дозволяє більше проявляти креативність. Такі люди охоче здобувають нові знання, навіть за умови, що це потребує значних зусиль. При виборі професії вони орієнтуються на можливості творчого самовираження, адже для них робота часто є основним сенсом життя.

- **Почуття гумору.** Представники групи «креат+» демонструють високий рівень дотепності, здатність до самоіронії та добре розвинене почуття гумору, що дозволяє їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми.

- **Автономність.** «Креативи» вирізняються більшою незалежністю у своїх рішеннях та поведінці. Вони рідко потребують опори на думку авторитетів і частіше керуються власними переконаннями та внутрішніми стандартами. Для них характерний переважно внутрішній локус контролю, що забезпечує їм більшу свободу в ухваленні рішень і знижує вплив зовнішнього тиску.

Натомість, учасники групи «креат-» демонструють протилежні риси. Їхні результати свідчать про меншу схильність до креативності, зокрема орієнтацію на стандартні підходи, обмежену допитливість і залежність від зовнішніх стандартів. Вони рідше проявляють гнучкість мислення, творчий підхід і оригінальність у діяльності.

2.3. Психокорекційна програма щодо формування емоційної креативності

Емоційна креативність є ключовим ресурсом особистості, який дозволяє успішно адаптуватися до нових життєвих викликів, знаходити оригінальні способи вираження та регуляції емоцій, а також вирішувати складні проблеми в нестандартних ситуаціях. Формування цієї здатності потребує цілеспрямованого впливу, що враховує як когнітивні, так і емоційні аспекти функціонування особистості.

У сучасному світі, де нестабільність і швидкі зміни є нормою, особливо важливо розвивати вміння творчо реагувати на емоційні виклики. Це стосується як особистісного, так і професійного життя. Емоційна креативність допомагає людині краще розуміти свої переживання, емпатично взаємодіяти з іншими та знаходити нові рішення для вирішення конфліктів або управління стресом.

Психокорекційна програма, спрямована на розвиток емоційної креативності, базується на системі принципів, які забезпечують ефективність її реалізації. Ці принципи враховують психологічні закономірності емоційного розвитку, індивідуальні особливості учасників та специфіку креативних процесів.

1. Принцип цілісності

Цей принцип передбачає, що емоційна креативність розглядається у взаємозв'язку з когнітивною, мотиваційною та поведінковою сферами особистості. Формування емоційної креативності потребує гармонізації емоційного інтелекту, креативного мислення та навичок саморегуляції.

2. Принцип індивідуального підходу

Учасники програми мають різний рівень розвитку емоційної креативності, тому важливо враховувати індивідуальні потреби, здібності та психологічні особливості кожного. Це забезпечує адаптацію методів і технік до конкретного учасника.

3. Принцип активної участі

Ефективність формування емоційної креативності залежить від залученості учасників до процесу. Активна участь у вправах, тренінгах і творчих завданнях сприяє глибшому усвідомленню власних емоцій і способів їх вираження.

4. Принцип поступовості

Розвиток емоційної креативності здійснюється поетапно: від базових навичок емоційної експресії та саморефлексії до складних форм креативного мислення й творчої регуляції емоцій. Це дозволяє поступово засвоювати нові вміння та інтегрувати їх у повсякденне життя.

5. Принцип творчої стимуляції

Програма базується на застосуванні методів, які стимулюють творче мислення та експресію. Це може включати арт-терапію, психодраму, вправи з використанням метафоричних асоціацій, методи інтелект-карт тощо.

6. Принцип емоційної безпеки

Під час виконання вправ створюється сприятлива атмосфера, де учасники можуть вільно виражати свої почуття, не боячись осуду чи критики. Це сприяє розкриттю емоційного потенціалу та формуванню довіри в групі.

7. Принцип рефлексивності

Рефлексія є невід'ємною частиною програми. Учасники регулярно аналізують свої емоційні реакції, креативні досягнення та труднощі, що виникають у процесі навчання. Це дозволяє підвищити рівень усвідомлення та вдосконалювати емоційну саморегуляцію.

8. Принцип інтеграції

Методи, які застосовуються в програмі, мають бути інтегровані в повсякденне життя учасників. Навички, набуті під час занять, спрямовуються на вирішення реальних життєвих ситуацій, що дозволяє учасникам ефективно використовувати їх у майбутньому.

9. Принцип розвитку емоційного інтелекту

Емоційна креативність нерозривно пов'язана з емоційним інтелектом. Програма передбачає розвиток таких компонентів, як усвідомлення власних

емоцій, емпатія, управління емоціями та побудова емоційно гармонійних стосунків.

10. Принцип багатовимірності

Програма охоплює різні аспекти емоційної креативності: здатність до оригінальної емоційної експресії, пошук нестандартних емоційних рішень, інтеграцію емоційних і когнітивних процесів, а також розвиток емоційної гнучкості.

Дотримання цих принципів забезпечує цілісність і системність у формуванні емоційної креативності, сприяючи розвитку особистості в емоційній та креативній площинах.

Метою психокорекційної програми є розвиток емоційної креативності через гармонізацію емоційної сфери, стимулювання когнітивної гнучкості та формування здатності до оригінальної емоційної експресії.

Теоретична основа

Програма базується на:

1. Теорії емоційної креативності Дж. Авераїла, яка описує здатність до інноваційних способів управління емоціями.
2. Теорії емоційного інтелекту Д. Гоулмана, що акцентує важливість усвідомлення та регуляції емоцій.
3. Гуманістичній психології А. Маслоу, яка розглядає креативність як прояв самоактуалізації особистості.

Завдання програми

1. Розвиток емоційного усвідомлення: навчання розпізнаванню власних емоцій і їхніх причин.
2. Формування навичок емоційної регуляції: опанування технік управління емоціями через творчі методи.
3. Розвиток когнітивної гнучкості: стимуляція здатності до асоціативного мислення та пошуку нових рішень.
4. Стимулювання творчої експресії: використання арт-терапії, психодрами, та інших методів творчої самореалізації.

Етапи реалізації

1. Діагностичний етап: вивчення базового рівня емоційної креативності учасників за допомогою тестів (наприклад, тест Н. Вишнякової).
2. Тренінговий етап: проведення занять із використанням методів інтелект-карт, асоціативних технік, вправ на розпізнавання та експресію емоцій.
3. Контрольний етап: оцінювання результатів програми через повторне тестування та аналіз змін у поведінці й емоційній сфері.

Очікувані результати

Учасники програми повинні:

- підвищити здатність до оригінальної емоційної експресії;
- розвинути навички адаптивної регуляції емоцій;
- покращити загальний рівень емоційної креативності.

Психокорекційна програма не лише сприяє гармонізації емоційного життя, а й допомагає формувати навички, які є ключовими для професійного й особистісного розвитку в сучасних умовах.

Психокорекційна програма, спрямована на розвиток емоційної креативності, складається з кількох основних блоків, кожен з яких орієнтований на специфічні аспекти емоційного та творчого розвитку учасників. Вони забезпечують послідовний та цілісний підхід до формування емоційної креативності, адаптуючи різні методи та техніки для досягнення ефективного результату.

1. Блок розвитку емоційного інтелекту

Цей блок орієнтований на формування здатності розпізнавати, розуміти та управляти власними емоціями, а також емоціями інших людей. Важливим аспектом є розвиток емпатії, здатності до саморегуляції емоцій та управління стресом. Методи, які використовуються в цьому блоці, включають:

- вправи для самопізнання та рефлексії;
- вправи на розвиток емпатії (наприклад, рольові ігри);
- тренінги з управління емоціями та стресом.

2. Блок творчої самовираженості

Цей блок спрямований на розвиток здатності виражати емоції через творчі форми діяльності. Це включає арт-терапію, творчі завдання з використанням образотворчого мистецтва, музики, танцю та літератури. Учасники можуть навчатися:

- виражати емоції через малювання, музику, письмо;
- створювати нестандартні образи та метафори, які сприяють виявленню емоційної креативності;
- вправи з розв'язування творчих задач на основі емоційних переживань.

3. Блок емоційної гнучкості та адаптації

Цей блок має на меті формування здатності до адаптації у складних або незвичних ситуаціях, що вимагають емоційної гнучкості. Він включає вправи, які допомагають учасникам навчитися змінювати свою реакцію на стресові або виклики, підтримуючи при цьому креативний підхід до вирішення проблем:

- вправи з переосмислення емоційних ситуацій (когнітивна перебудова);
- методи активної релаксації та позитивного самовідновлення;
- ігри та ситуаційні завдання, які передбачають необхідність прийняття нестандартних рішень.

4. Блок розвитку креативного мислення

Цей блок спрямований на розширення меж мислення, допомагаючи учасникам генерувати нові ідеї та нестандартні рішення. Ключовими техніками є:

- методи мозкового штурму, спрямовані на пошук оригінальних ідей;
- методики інтелект-карт для структуризації творчих ідей;
- вправа з «запитаннями без відповідей», що стимулює креативність через нестандартні питання та роздуми.

5. Блок розвитку самовизначення та автономії

Цей блок сприяє формуванню внутрішньої автономії та здатності приймати рішення, виходячи з власних цінностей і переконань. Він допомагає учасникам встановити чіткі особисті цілі, а також визначити їхню роль у творчому процесі:

- вправи на розвиток внутрішнього локусу контролю;
- створення особистісної стратегії для досягнення творчих цілей;

- рефлексія над власними рішеннями та емоціями у різних життєвих ситуаціях.

6. Блок комунікаційної та соціальної компетентності

Цей блок спрямований на розвиток навичок ефективної комунікації та взаємодії з іншими людьми. Це важливо для креативних індивідів, оскільки соціальна взаємодія може значно підсилити процес формування емоційної креативності:

- розвиток навичок активного слухання та конструктивного спілкування;
- вправи з розвитку командної роботи, де кожен учасник має внести креативний вклад;
- обговорення ситуацій, де емоційні реакції групи можуть сприяти або заважати креативному процесу.

7. Блок рефлексії та саморозвитку

Рефлексія є важливим аспектом усвідомлення змін, які відбуваються в особистості в процесі програми. Цей блок включає:

- ведення щоденників, де учасники можуть записувати свої емоційні переживання, ідеї та досягнення;
- групові обговорення, на яких учасники обмінюються досвідом і дають зворотний зв'язок один одному;
- аналіз досягнутого прогресу та формулювання подальших цілей у розвитку емоційної креативності.

Ці блоки взаємопов'язані і повинні виконуватись у комплексі для забезпечення повного розвитку емоційної креативності. Кожен блок сприяє досягненню конкретної мети програми, а їхня інтеграція створює цілісну систему, яка допомагає учасникам розвивати емоційне і творчі здібності, що є важливими для ефективного вирішення життєвих і професійних завдань.

Ось кілька практичних рекомендацій для розвитку емоційної креативності:

1. Ведення емоційного журналу

- Опис: Записуйте свої емоції та думки щодня або щотижня. Фіксування емоцій може допомогти в їх усвідомленні та розумінні.

- Ціль: Це допоможе вам зрозуміти, як ваші емоції впливають на ваше мислення та рішення, а також розвинути навички рефлексії.

2. Практика емоційної регуляції

- Опис: Вчіться розпізнавати та регулювати свої емоції через дихальні техніки, медитацію або йогу.

- Ціль: Поліпшення емоційної стійкості, що дозволить вам краще справлятися з емоційним навантаженням під час прийняття рішень.

3. Розширення емоційного словника

- Опис: Вивчайте нові слова, які описують емоції, та використовуйте їх у повсякденному спілкуванні.

- Ціль: Це допоможе точніше висловлювати свої почуття та розуміти емоції інших.

4. Креативні вправи

- Опис: Займайтеся креативними заняттями, такими як малювання, писання, музика або танці.

- Ціль: Розвиток креативності через самовираження може покращити емоційну креативність і відкритість до нових ідей.

5. Групові обговорення та обмін ідеями

- Опис: Участь у групових дискусіях, воркшопах або творчих клубах.

- Ціль: Спільне обговорення ідей та емоцій може допомогти розвивати емоційну інтелігентність і креативність через взаємодію з іншими.

6. Рольові ігри

- Опис: Участь у рольових іграх для розвитку емпатії та розуміння різних точок зору.

- Ціль: Це може допомогти вам розширити своє сприйняття емоцій та покращити здатність до креативного мислення.

7. Вивчення емоційної креативності у професійній діяльності

- Опис: Застосовуйте концепції емоційної креативності в своїй професії або навчанні, знаходячи нові підходи до завдань.

- Ціль: Це дозволить вам інтегрувати емоційну креативність у вашу щоденну практику, роблячи її більш природною.

8. Розвиток самосвідомості

- Опис: Практикуйте самоаналіз і запитуйте себе, як ваші емоції впливають на ваші рішення та поведінку.

- Ціль: Підвищення рівня самосвідомості допоможе зрозуміти зв'язок між емоціями і креативністю.

9. Вивчення і використання технологій креативного мислення

- Опис: Ознайомтеся з методами, такими як "мозковий штурм", "mind mapping" або "дослідження альтернативних рішень".

- Ціль: Ці техніки можуть стимулювати креативність та допомогти в прийнятті рішень.

10. Регулярна практика та терпіння

- Опис: Розвивайте емоційну креативність, практикуючи зазначені техніки регулярно та з терпінням.

- Ціль: Розуміння того, що розвиток емоційної креативності — це процес, що вимагає часу і зусиль, сприятиме успіху.

Ці рекомендації можуть допомогти вам не лише розвивати емоційну креативність, але й поліпшити загальну якість прийняття рішень у повсякденному житті.

Висновки до розділу 2

У другому розділі ми розробили психологічні інструменти та методи дослідження емоційної креативності, провели дослідження та проаналізували результати, розробили психокорекційну програму щодо формування емоційної креативності.

Ми використали такі методи дослідження, як спостереження, що дозволило вивчити поведінкові особливості досліджуваних та їх творчу активність, бесди з метою збору інформації про фізичний та психічний стан досліджуваних та ставлення до творчості, аналіз результатів діяльності, що свідчить про оригінальність продуктів творчості, психодіагностичні методики. У роботі використані такі методики: тест-опитувальник «Креативність» Н. Вишнякової – для експрес-діагностики творчих схильностей особистості, Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) – для діагностики широкого спектру особистісних властивостей, методика «Рівень самоактуалізації» (САМОАЛ) А. В. Лазуткіна (адаптація Н. Ф. Калини) – для оцінки рівня самоактуалізації за такими показниками, як автономність, спонтанність, орієнтація в часі, потреба в пізнанні та інші.

Статистично значущі відмінності поміж середніми показниками груп «креат+» і «креат-» визначалися за допомогою t-критерію Стюдента, який дозволив оцінити відмінності між двома вибірками за певними показниками.

У дослідженні було виявлено статистично значущі розбіжності у досліджуваних за такими параметрами: «творче мислення», «почуття гумору», «творче ставлення до професії», «допитливість», «автономність» та «креативність». Виявлені показники є важливими для розуміння особливостей креативної діяльності та її впливу на процес прийняття рішень. Згідно з аналізом, учасники групи «креат+» значно перевищують представників групи «креат-» за здатністю до перекомбінування елементів ситуації, що свідчить про їхню вищу креативність і здатність до пошуку нетрадиційних шляхів вирішення проблем.

Розроблено психокорекційну програму щодо формування емоційної креативності, що є комплексним підходом до розвитку емоційних та творчих

здібностей індивідуумів. Вона охоплює кілька основних блоків, спрямованих на підвищення емоційної інтелігентності, креативного мислення, а також на формування гнучкості та адаптивності в умовах нестандартних ситуацій. Завдяки поєднанню різних методик, таких як арт-терапія, тренінги з управління емоціями, рольові ігри та вправи на розвиток внутрішнього локусу контролю, програма стимулює розкриття творчого потенціалу, допомагаючи учасникам не тільки вирішувати проблеми більш ефективно, але й розвивати соціальну взаємодію та внутрішню автономність. Підсумовуючи, програма надає учасникам інструменти для глибшого розуміння своїх емоцій та творчого самовираження, що є важливими складовими для досягнення особистісного та професійного успіху.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі ми зробили спробу розкрити сутність впливу емоційної креативності на процес прийняття рішень та визначити теоретико-методологічні підходи, на які опирається дане дослідження.

Розглянуто ключові результати теоретико-емпіричних досліджень та сучасні тенденції теоретичного аналізу впливу емоцій на процеси прийняття рішень. Зокрема, акцентовано увагу на вагових значеннях аспектів рішень, які модифікуються під впливом емоцій, впливі емоційного тону подій на схильність до ризику, значущості емоцій для доступності певних думок, а також ролі емоційного праймінгу у формуванні рішень. Встановлено, що під час прийняття рішень когнітивні та емоційні процеси обробки інформації діють у тісній взаємодії як єдиний механізм. Обґрунтовано значущу роль емоцій у прийнятті рішень, особливо за умов ризику, що підкреслює їх ключову функцію у впливі на людську поведінку. Дослідження свідчать, що емоційна креативність є ключовим чинником як особистісного розвитку, так і професійної продуктивності. Особи, які вміють творчо використовувати свої емоції, демонструють високу адаптивність до змін, успішніше будують міжособистісні стосунки та знаходять оригінальні підходи до вирішення конфліктних ситуацій.

Констатовано, що емоційна креативність часто супроводжується здатністю до самовираження та розвиненою емпатією, що сприяє ефективним соціальним контактам і підвищує рівень задоволеності життям. Доведено, що емоційна креативність як психологічна характеристика забезпечує інноваційні підходи до сприйняття, вираження та регуляції емоцій. Вона сприяє пошуку нестандартних рішень в емоційно складних ситуаціях, підвищує стійкість до стресу та підтримує ефективність у процесі прийняття рішень.

У ході дослідження було застосовано тест-опитувальник «Креативність» Н. Вишнякової – для швидкої діагностики творчих нахилів особистості, фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI) – для комплексної оцінки спектра особистісних характеристик, методика «Рівень самоактуалізації» (САМОАЛ) А. В. Лазуткіна (адаптована Н. Ф. Калиною) – для визначення рівня

самоактуалізації через показники, такі як автономність, спонтанність, орієнтація в часі, пізнавальна потреба тощо. Застосування цих методів забезпечило всебічний аналіз творчого потенціалу, особистісних характеристик і самоактуалізації досліджуваних.

У проведеному дослідженні було зафіксовано значущі відмінності між групами за такими параметрами, як «творче мислення», «творче ставлення до професії», «почуття гумору», «автономність», «допитливість» і «креативність». Ці характеристики є ключовими для розуміння природи креативної діяльності та її впливу на прийняття рішень. Аналіз результатів засвідчив, що учасники з високими показниками креативності демонструють перевагу в здатності активно трансформувувати елементи ситуацій, що підтверджує їх вищий рівень креативності та здатність до нетрадиційних підходів у вирішенні завдань.

Розроблена психокорекційна програма спрямована на розвиток емоційної креативності шляхом комплексного впливу на емоційні й творчі здібності учасників. Вона охоплює кілька ключових блоків, таких як розвиток емоційного інтелекту, формування креативного мислення, підвищення емоційної гнучкості та здатності адаптуватися до складних умов. Програма включає методики арт-терапії, рольові ігри, вправи на управління емоціями та розвиток внутрішнього локусу контролю, сприяючи розкриттю творчого потенціалу учасників. Таким чином, програма надає дієві інструменти для розуміння власних емоцій, творчого самовираження та ефективного вирішення проблем. Вона також допомагає розвивати соціальну взаємодію та автономність, що є ключовими для особистісного та професійного успіху.

Список використаних джерел:

1. Бакаленко О.А. Емоційна складова в механізмі прийняття рішень, пов'язаних з ризиком. *Вісник Харківського університету імені В.Н. Каразіна*. Сер. Теорія культури і філософія науки. Харків, 2014. № 1092. С. 186–190.
2. Бантишева О.О. Взаємозв'язок емоційного інтелекту зі схильністю осіб юнацького віку до віктимної поведінки *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка*. Вип. 121. Т.1 Чернігів : ЧНПУ, 2014. № 121. 228с. (Серія: Психологічні науки). С. 25–29.
3. Власова О.І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, чинники розвитку / О.І. Власова. – К. : ВПЦ "Київський університет", 2005. – 308 с.
4. Гаврилькевич В.К. Методи та методики дослідження особливостей емоційної саморегуляції дорослих із ішемічною патологією серця. Теоретичні і прикладні проблеми психології : збірник наукових праць. Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля. Луганськ : Вид-во СХУ ім. В.Даля, 2009. № 1(21). С. 53-61.
5. Гоулман Д. Емоційний інтелект: пер з англ. С.-Л. Гуменецької. Харків : Віват, 2018. 512 с.
6. Дерев'янка С.П. Актуалізація емоційного інтелекту в емоціогенних умовах. *Соціальна психологія*. 2008. № 1. С. 96 – 104.
7. Дерев'янка С. П. Психологія емоційного інтелекту: Навчально-методичні рекомендації. Чернігів : НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. 80 с.
8. Дерев'янка С. П., Янченко Я. Казкотерапія як засіб дослідження емоційної креативності та емоційного благополуччя. Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матер. III Міжнар. наук.-практ. конф. (30 вересня – 1 жовтня 2021 р., м. Херсон) / за наук. ред. О. Є. Близової, Н. І. Тавровецької. Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2021. С. 80 – 84.
9. Джулай А.І. Про результати емпіричного дослідження особливостей розвитку емоційного інтелекту майбутніх психологів. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. Випуск 4, 2022. С. 220-227.

10. Діомідова, Наталія & Шайхлісламов, Земфір & Лазоренко, Тетяна. (2020). Емоційний інтелект як фактор психологічного благополуччя майбутніх психологів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди Психологія. 108-122. 10.34142/23129387.2020.62.06.

11. Журавльова Л.П. Психологічні основи розвитку емпатії людини: дис. д-ра психол. наук. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського, Одеса, 2008. 391 с.

12. Забаровська, Світлана. (2024). Сутність поняття та основні компоненти емоційної компетентності особистості. Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія. 50-55. 10.32782/psyspu/2024.1.9.

13. Зарицька, В. В. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційного інтелекту. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, (2), 2021. С.19-22.

14. Захарчин Г.М., Любомудрова Н.П. Емоційний інтелект та креативність як сучасний інструмент менеджменту. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Випуск 34, 2020. С. 76-81.

15. Ігнатенко Ж. В. Що важливіше для молодшої людини: рівень інтелекту IQ або емоційний інтелект EQ? Матеріали Причорноморської наук.-прак. конф. проф.-викл. (м. Миколаїв, квітень 2021 р.). Миколаїв : МНАУ, 2021. С. 17–20

16. Карпенко Є., Савко Н., Колісник Р., Лялюк Ю. Емоційний інтелект у структурі мотиваційної спрямованості особистості Інсайт: психологічні виміри суспільства : наук. журн. / ред. кол. І. С. Попович, А. Х. Гудімова, та ін. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 11. С. 57-76.

17. Карпенко Є.В. Психологія емоційного інтелекту в дискурсі життєздійснення особистості: автореф. дис.... докт. психол. наук : 19.00.07 / Євген Володимирович Карпенко. Острог, 2020. 38 с.

18. Ковальчук З.Я. Генетично-психологічні засади оптимізації педагогічної взаємодії : монографія. Львів : СПОЛОМ, 2013. 600 с. : табл.

19. Колісник Л.О. Розвиток емоційного інтелекту як чинника запобігання самотності в юнацькому віці: дис.... докт. психол. наук : 19.00.07 / Людмила Олексіївна Колісник. Київ, 2016. 307 с.

20. Колісник Р.Я. Роль сім'ї у формуванні емоційного інтелекту. Виклики толерантності в умовах російської воєнної агресії : матеріали Всеукраїнської науково-дискусійної платформи, яка приурочена до Міжнародного дня толерантності, м. Кропивницький, 16 листопада 2023 року. Кропивницький : ДонДУВС, 2023. С. 185-188.

21. Колісник Р.Я. Феномен емоційного інтелекту в науковій літературі. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна: збірник наукових праць / головний редактор З.Я. Ковальчук. Львів: ЛьвДУВС, 2023. Вип. 1. С. 49-57.

22. Коструба Н.С., Журба М.Л. Емоційний інтелект як чинник ментального здоров'я. *Наукові перспективи*, № 4(46) 2024. С. 1286-1297.

23. Кочарян І. О., Сервінський В.В. (2019). Опитувальник діагностики есенційної саморегуляції та психометрична оцінка його завдань. Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. Вип. 60, 209 –230.

24. Кочарян І., Пуханова Ю. Емоційні чинники креативності підлітків. *Вісник ХНПУ імені Г.С.Сковороди*. Психологія. Випуск 64. 2021. С. 110-128.

25. Крикун В. (2021). «Емоційна мова» як засіб ефективного впливу в комунікації. Людинознавчі студії: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Філософія», 42, 148–162, doi: <https://doi.org/10.24919/2522-4700.42.10>

26. Литовченко О. В. Виховання соціально компетентної особистості у позашкільних навчальних закладах. Позашкільна освіта: стратегія, інновації, практика : зб. ст. міжнар. наук.-практ. конф. Суми : ВТД «Рудень С. І.», 2009. С. 26–33.

27. Моргун В.Ф. Емоційний інтелект у багатовимірній структурі особистості. Постметодика. 2010. № 6. С. 2 – 14.

28. Носенко Е.Л. Емоційний інтелект: концептуалізація феномену, основні функції / Е.Л. Носенко, Н.В. Коврига. К. : Вища школа, 2003. 126 с.
29. Огороднійчук, Зоя & Виборнова, Єлизавета. (2023). Емоційний інтелект як предмет дослідження в психологічній літературі. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12 Психологічні науки. 82-90. 10.31392/UDU-nc.series12.2023.22(67).08.
30. Опанасюк І. В. Психологічні особливості розвитку емоційного інтелекту старшокласників засобами арт-терапії : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / І. В. Опанасюк. Київ, 2017. 20 с.
31. Пометун О. І. Дискусія українських педагогів навколо питань запровадження компетентнісного підходу в українській освіті. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи. К. : К.І.С., 2004. С. 66–72.
32. Спицька Л.В., Турбан В.В., Завацька Н.Є. Соціальне функціонування особистості в умовах сучасного соціуму. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля*. К.: Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2021. № 2 (55). С. 64-71.
33. Стельмашук, Жанна. (2024). Емоційно-етична компетентність вчителя початкової школи як психолого-педагогічна проблема. Інноватика у вихованні. 2. 163-170. 10.35619/iiv.v2i19.634.
34. Сухопара І. Емоційна компетентність вчителя в контексті нової української школи. *Наукові записки БДПУ*. Серія: Педагогічні науки. Вип.1. Бердянськ : БДПУ, 2020. С.111-123.
35. Четверик-Бурчак А.Г. Рівень сформованості емоційного інтелекту як предикатор успішності життєдіяльності людини. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*, III(25), Issue: 49, 2015. С. 101-105.
36. Шандрук С.К., Чернець Б.В. Креативний потенціал як чинник психологічного благополуччя студентів. Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. Психологія. Випуск 65. С. 224-235.

37. Mednich S. A. The associative basis of the creative process // Psychol. Rev., 1969, № 2, pp. 220–232.
38. Torrance E. P. Guiding creative talent. – Englewood Cliffs, N.Y., 1962. – 1254 p. 11. Роджерс Карл. К теории творчества: Взгляд на психотерапию, становление человека / Карл Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – С. 412-415.
39. Bechara, A. The Somatic Marker Hypothesis: A Neural Theory of Economic Decision [Текст] / A. Bechara, A Damasio // Games and Economic Behavior. 2005. № 52. P. 336 – 372.
40. Carroll E. Izard. Basic Emotions, Natural Kinds, Emotion Schemas, and a New Paradigm. Perspectives on Psychological Science. Vol. 2, No. 3 (Sep., 2007). Pp. 260-280.
41. Adaman, J. E., Blaney, P. H. (1996), «The effects of musical mood induction on Creativity», Journal of Creative Behavior, 22, 95–108.
42. Adams, J. L. (1986), Conceptual blockbusting, a guide to better ideas, Reading, MA, Addison-Wesley (3 ed.).
43. Celume, Macarena-Paz & Zenasni, Franck. (2024). Emotional Competency in Education: Special Issue on Emotional Intelligence and Creativity. Journal of Intelligence. 12. 60. 10.3390/jintelligence12060060.
44. Celume, Macarena-Paz & Goldstein, Thalia & Besançon, Maud & Zenasni, Franck. (2020). Developing Children's Socio-Emotional Competencies Through Drama Pedagogy Training: An Experimental Study on Theory of Mind and Collaborative Behavior. Europe's Journal of Psychology. 16. 10.5964/ejop.v16i4.2054.
45. Kovalchuk Z.Ya., Kolisnyk R.Ya., Toba M.V., Tsarenok L.B., Kaskov I.O. Personal reflection and responsibility in the conditions of continuous social changes. Теоретичні та прикладні аспекти психології та соціальної роботи : зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2023. № 3 (62). Т. 1. С. 136-144.
46. Martin, L. L., Ward, D. W., Achee, J. W., & Wyer, R. S. (1993), «Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods», Journal of Personality and Social Psychology, 64(3), 317–326.

47. Mark Runco (2004). Creativity. Annual Review of Psychology. [Creativity | Mark Runco - Academia.edu](#)

48. Schwarz N., Clore G. L. (1983), «Mood, misattribution, and judgments of well-being: Informative and directive functions of affective states», Journal of Personality and Social Psychology, 45(3), 513–523.

ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЩОДО РОЗВИТКУ
ЕМОЦІЙНОЇ КРЕАТИВНОСТІ

1. Блок розвитку емоційного інтелекту

1. Щоденник емоцій

Учасники щодня записують свої емоції, зазначаючи, що стало їх причиною, як вони їх переживали, і які дії вони вжили для управління цими емоціями. Це допомагає підвищити самосвідомість і здатність до самоаналізу.

2. Вправи на усвідомлення емоцій

Учасникам пропонується переглянути різні ситуації (наприклад, перегляд відео або читання історії) і виокремити емоції, які вони викликають. Потім аналізують, чому ці емоції виникають і як на них можна вплинути.

3. Малювання емоцій

Учасникам пропонується намалювати свою поточну емоцію, використовуючи кольори, форми та лінії. Потім вони обговорюють, що саме у їхньому малюнку відображає цю емоцію, і як вона впливає на їхній настрій.

4. Ідентифікація емоцій через обличчя

Використовуючи картинки з різними виразами обличчя, учасники визначають, яка емоція відображена на кожному з них. Потім вони порівнюють, як часто ці емоції виникають у їхньому житті.

5. Медитація на емоції

Учасники практикують глибоке дихання та медитацію, фокусуючись на своїх емоціях і намагаючись прийняти їх без осуду. Це сприяє розвитку емоційної саморегуляції.

6. Рольова гра «Обговорення емоцій»

Учасники працюють у парах або групах, де один з них висловлює свої емоції в умовах складної ситуації, а інші намагаються активно слухати та реагувати підтримуючим чином.

7. Техніка «Три позитивні речі»

Кожен учасник щодня протягом тижня записує три позитивні події або речі, за які він вдячний, і як ці події викликали позитивні емоції. Це допомагає тренувати здатність до позитивного мислення.

8. Аналіз емоцій у конфліктах

Учасники обговорюють реальні або вигадані конфліктні ситуації та визначають емоції, що виникають у кожній стороні. Потім аналізують, як ці емоції можуть вплинути на рішення і результат конфлікту.

9. Техніка «Емоційний смайлик»

Кожен учасник вибирає смайлик, що найбільше відображає його емоційний стан на даний момент. Після цього вони обговорюють свої почуття і дії, які можуть допомогти змінити цей емоційний стан.

10. Вправи на емоційну гнучкість

Учасники працюють з ситуаціями, які викликають у них стрес або негативні емоції. Вони розглядають різні варіанти реакцій на ці ситуації, щоб навчитися адаптувати свої емоції і знаходити ефективні способи вирішення проблем.

Ці вправи сприяють розвитку емоційної самосвідомості, гнучкості в управлінні емоціями та покращенню емоційної саморегуляції, що є важливими компонентами емоційного інтелекту.

2. Блок творчої самовираженості

1. Малювання без плану

Учасникам пропонується малювати, не думаючи про результат. Завдання — спонтанно створювати зображення на аркуші, даючи волю уяві та емоціям. Це дозволяє звільнити творчий потенціал і зняти бар'єри, які можуть блокувати самовираження.

2. Мистецька асоціація

Учасники отримують набір різних картинок (абстрактні форми, пейзажі, обличчя тощо) і повинні створити з них нові зображення або історії, використовуючи свої асоціації. Ця вправа сприяє розвитку креативного мислення.

3. Імпровізація на тему

Учасникам пропонується імпровізувати на задану тему — наприклад, «моє ідеальне місце» або «майбутнє», використовуючи різні методи: малювання, написання короткого оповідання чи вірша, музична імпровізація тощо.

4. Колаж емоцій

Учасники створюють колаж із вирізок з журналів, газет або малюнків, що символізують їхні емоції та стани. Це дозволяє візуально виразити глибокі почуття та емоції, що можуть бути важко виражені словами.

5. Техніка «Зворотне мислення»

Учасники обирають звичну ситуацію і думають про неї з іншого кута зору — наприклад, як би виглядала ситуація, якби все було з точністю до навпаки. Це стимулює творчий погляд на повсякденне життя і розширює межі мислення.

6. Техніка «Мозаїка відчуттів»

Кожен учасник створює власну «мозаїку» емоцій, комбінуючи різні елементи — малюнки, слова, фрази, символи — для вираження певного почуття або емоційного стану.

7. Театр однієї хвилини

Учасникам дається 1-2 хвилини для того, щоб створити коротку сценку або монолог на задану тему (наприклад, «Моє щастя» або «Якби я був супергероєм»). Це розвиває уяву, спонтанність та самовираження через театр.

8. Розвиток «картинної мови»

Учасникам дається кілька простих об'єктів (наприклад, круг, лінії, фігури) і завдання — створити з них сюжет або сцену. Це допомагає розвивати здатність до абстрактного мислення і творчого вираження.

9. Написання вільного вірша

Завдання — написати вірш без попереднього плану, керуючись тільки своїми емоціями та асоціаціями. Важливо, щоб учасники не переймалися формою або правильністю, а більше зосереджувалися на процесі самовираження.

10. Драматизація буденних моментів

Учасники обирають буденний момент з їхнього дня (наприклад, покупка в магазині, прогулянка або розмова з другом) і повинні драматизувати його,

додавши емоцій, переживань та уявних елементів, щоб створити з нього цікаву історію.

Ці вправи допомагають учасникам розвивати креативне мислення, покращити здатність до самовираження та знаходити нові способи комунікації з собою та навколишнім світом.

3. Блок емоційної гнучкості та адаптації

Ось 10 вправ для психокорекційної програми в Блоку емоційної гнучкості та адаптації:

1. Погляд з іншої точки зору

Учасники отримують ситуацію або проблему і повинні розглянути її з кількох різних точок зору. Це вправляє здатність до гнучкого мислення, сприяє розвитку емоційної гнучкості в неприємних або стресових умовах.

2. Техніка «Мені важко, але я можу»

Учасники пишуть список ситуацій, які викликають у них стрес або тривогу, а потім для кожної з них вигадують кілька способів, як можна адаптуватися до цих обставин і залишатися спокійними.

3. Розслаблення та переключення уваги

Учасники виконують вправи на глибоке дихання та релаксацію для зниження стресу, а потім вправляються в техніках переключення уваги, наприклад, фокусуючись на приємних образах або звуках, щоб навчитися швидко відновлювати емоційну рівновагу.

4. Робота з негативними думками

Учасники навчаються виявляти та змінювати негативні автоматичні думки, що заважають адаптації до ситуації. Це може включати записування негативних думок і їх зміну на більш конструктивні або реалістичні.

5. Рольова гра «Зміна обставин»

Учасники виконують рольову гру, де їм пропонується змінити контекст ситуації (наприклад, якщо проблема в роботі — перевести її на тему сімейних стосунків) і адаптувати своє реагування до нових обставин.

6. Техніка «Скарбниця ресурсів»

Учасники створюють список своїх ресурсів і сильних сторін (вміння, досвід, підтримка близьких), на які можна покластися в складних ситуаціях. Це допомагає краще адаптуватися до стресових моментів, знаючи, на що можна опертися.

7. Гнучкість у вирішенні проблем

Учасникам пропонують ситуацію, в якій потрібно прийняти рішення або вирішити задачу, але з обмеженими ресурсами або в незвичних умовах. Завдання — знайти кілька рішень і вибрати те, яке допоможе найбільше адаптуватися до змін.

8. Емоційне перезавантаження

Учасники тренуються в техніці «перезавантаження», коли вони через кілька хвилин активно перемикаються від негативних емоцій до більш нейтральних або позитивних — за допомогою зміни теми розмови, слухання музики чи змін візуальних образів.

9. Вибір реакцій на стрес

Учасникам пропонується серія ситуацій, де вони повинні обрати один із запропонованих варіантів реагування (від повної пасивності до активного вирішення). Потім вони аналізують, який тип реакції найбільш адаптивний для кожної ситуації.

10. Гра на уяву: життя в іншій ролі

Учасники уявляють себе іншими людьми (наприклад, публічною особою, героєм книги або фільму) і намагаються подумати, як би вони діяли в складних ситуаціях з позиції цієї особи. Це розвиває емоційну гнучкість і допомагає адаптуватися до різних життєвих умов.

Ці вправи допомагають учасникам розвивати здатність гнучко реагувати на зміни, покращувати адаптацію в стресових ситуаціях та зберігати емоційну рівновагу.

4. Блок розвитку креативного мислення

Ось 10 вправ для психокорекційної програми Блоку розвитку креативного мислення:

1. Метод випадкових слів

Учасники отримують два випадкових слова, які не мають прямого зв'язку, і повинні придумати ідеї чи концепції, що поєднують ці слова в одну нову ситуацію або продукт. Це розвиває здатність до нестандартного мислення.

2. Асоціативний ряд

Учасники пишуть перше слово, що спадає на думку, а потім асоціюють з ним інші слова. Це вправляє швидкість і гнучкість асоціативного мислення, допомагає знаходити нові ідеї через асоціації.

3. Мозковий штурм

Учасники групи разом генерують якомога більше ідей на задану тему або проблему. Жодна ідея не критикується, це дозволяє учасникам відкинути обмеження та шукати нестандартні підходи.

4. Протилежні ідеї

Учасники повинні придумати кілька протилежних або парадоксальних рішень для конкретної проблеми. Це сприяє розвитку здатності до мислення, яке порушує звичні шаблони.

5. Мандала творчості

Учасники створюють малюнок мандали або інший творчий образ, додаючи до нього елементи, що символізують певні ідеї або концепти. Це сприяє розвитку зв'язків між логічним і творчим мисленням.

6. Задача на «погляд з іншого боку»

Учасники отримують знайому ситуацію або проблему, яку потрібно поглянути з нової, незвичної перспективи (наприклад, через погляд тварини, героя фільму тощо). Це допомагає розширити горизонти та бачити альтернативи.

7. Створення нових продуктів з існуючих об'єктів

Учасники отримують звичайний предмет (наприклад, ручку, коробку, скріпку) і повинні придумати кілька нових застосувань або функцій для цього предмета. Це розвиває здатність до інновацій і адаптації в обмежених умовах.

8. Техніка «якби...»

Учасники розмірковують, як би вирішували задачу чи ситуацію, якщо мали б інші ресурси або можливості (наприклад, якби були супергероями, або якби мали безліч грошей). Це дозволяє виходити за рамки можливого і шукати нові способи розв'язання.

9. Діалоги з уявними персонажами

Учасники створюють діалоги з вигаданими персонажами або об'єктами (наприклад, старою книгою, стіною, роботизованим помічником) і задають їм питання на креативну тему. Це активує уяву та вчить знаходити нестандартні рішення через діалог.

10. Креативне перепрочитання класичних творів

Учасники отримують короткий уривок з відомого твору (наприклад, класичної літератури або фільму) і повинні придумати альтернативне закінчення або новий креативний поворот сюжету. Це дозволяє розвивати гнучкість у прийнятті рішень і інтерпретацію традиційних ідей.

Ці вправи дозволяють розвивати здатність до творчого мислення, генерувати нові ідеї, знаходити нестандартні рішення і розширювати свої когнітивні межі.

5. Блок розвитку самовизначення та автономії

Ось 10 вправ для психокорекційної програми Блоку розвитку самовизначення та автономії:

1. Вправа «Моя місія»

Учасники визначають для себе особисту місію — коротке речення або декілька фраз, які виражають їхні життєві цілі та прагнення. Це допомагає зосередитися на власних переконаннях і мотивації, підтримуючи самовизначення.

2. Дерево рішень

Учасникам пропонується скласти дерево рішень на прикладі важливих виборів у житті. Вони прописують свої варіанти рішень і наслідки для кожного. Це сприяє розвитку здатності робити усвідомлений вибір.

3. Ідентифікація сильних сторін

Учасники створюють список своїх сильних сторін і талантів. Це дозволяє зростити самооцінку та допомагає краще усвідомлювати свої внутрішні ресурси для автономії.

4. Техніка «Я – автор»

Учасники пишуть коротку історію свого життя, підкреслюючи моменти, коли вони приймали самостійні рішення. Це дає змогу зміцнити відчуття контролю та власної автономії.

5. Тренування внутрішнього локусу контролю

Учасникам пропонується описати ситуації, коли вони відчували, що контролюють свою долю, та коли їхнє життя залежало від зовнішніх обставин. Це допомагає зрозуміти, де вони можуть діяти самостійно, а де необхідно покладатися на інші чинники.

6. Визначення особистих кордонів

Учасники розмірковують, де знаходяться їхні особисті кордони — емоційні, фізичні, психологічні. Це дозволяє їм краще зрозуміти, коли вони повинні сказати «ні» іншим людям, підтримуючи свою автономію.

7. Мрії та реальність

Учасникам пропонується відобразити свої найбільші мрії і порівняти їх з реальністю. Це допомагає визначити, що вони можуть змінити у своєму житті для досягнення бажаного, і виявити перші кроки до самостійного виконання своїх цілей.

8. Самостійне вирішення проблеми

Учасникам дається задача або проблема, яку вони повинні вирішити без допомоги інших. Це дозволяє тренувати навички самостійного прийняття рішень та підвищувати рівень автономії.

9. Техніка «Вибір на кожному кроці»

Учасники аналізують своє повсякденне життя і кожного дня приймають свідомий вибір щодо дрібних аспектів життя (що надіти, що поїсти тощо). Це допомагає тренувати звичку до усвідомлених рішень і підвищує рівень контролю над власним життям.

10. Рефлексія про самовизначення

Учасники записують свої думки і відчуття про самовизначення, зокрема моменти, коли вони відчують, що приймають власні рішення, і коли відчують вплив зовнішніх обставин. Це допомагає зрозуміти свою роль у власному житті та підвищити почуття автономії.

Ці вправи сприяють розвитку внутрішньої автономії та самовизначення учасників, допомагають їм краще розуміти свої можливості та приймати самостійні рішення.

6. Блок комунікаційної та соціальної компетентності

Ось 10 вправ для психокорекційної програми у Блок комунікаційної та соціальної компетентності:

1. Вправа «Активне слухання»

Учасники тренують навичку уважного слухання один одного. Завдання — уважно слухати партнера, не перебивати, після чого переповідати те, що сказав співрозмовник, виділяючи основні моменти. Це сприяє розвитку уважності та глибшого розуміння співрозмовника.

2. Рольові ігри «Емоційне сприйняття»

Учасники грають ролі в ситуаціях, де потрібно висловлювати або сприймати емоції. Мета — покращити емоційну чутливість і вміння відповідати на емоції інших людей у соціальних ситуаціях.

3. Техніка «Активна зворотна зв'язка»

Учасники дають один одному конструктивний зворотний зв'язок після виконання конкретних завдань. Це допомагає розвинути вміння сприймати критику і коригувати свою поведінку.

4. Вправа «Емпатія через історії»

Учасники діляться короткими історіями про свої переживання, а інші мають відреагувати емоційно і пропонувати шляхи підтримки. Це сприяє розвитку емпатії та вміння підтримувати інших у складних ситуаціях.

5. Техніка «Мовна асертивність»

Учасники вчаться виражати свої думки і почуття чітко і без агресії. Вони практикують вживання фраз, які допомагають асертивно заявляти свої права, не порушуючи прав інших.

6. Вправа «Складання соціальних карт»

Учасники створюють соціальні карти, на яких відображають основні групи людей, з якими вони взаємодіють. Це дозволяє усвідомити важливість кожного контакту та допомагає з'ясувати свої соціальні ролі і зони впливу.

7. Рольова гра «Соціальні ситуації»

Учасники відтворюють різні соціальні ситуації (конфлікти, переговори, дружні розмови), щоб навчитися ефективно взаємодіяти в них, удосконалюючи навички адаптації та комунікації.

8. Вправа «Обговорення ситуацій»

Учасники обговорюють конкретні життєві ситуації, в яких вони не змогли знайти спільної мови з іншими людьми. Вони разом аналізують помилки та знаходять варіанти вдосконалення комунікаційних стратегій.

9. Техніка «Метод трьох кроків»

Це методика для подолання соціальних бар'єрів, де учасники повинні по черзі три рази поспілкуватися з незнайомими людьми, переходячи від простих запитань до складніших, таким чином формуючи більш глибоке взаєморозуміння.

10. Вправа «Візуалізація соціальних навичок»

Учасники уявляють соціальну ситуацію, яку вони хочуть вдосконалити (наприклад, презентація, знайомство), і після цього відтворюють її в деталях. Візуалізація допомагає створити уявлення про бажану поведінку та збільшує впевненість у соціальних взаємодіях.

Ці вправи спрямовані на розвиток різних аспектів комунікації та соціальної компетентності, що дозволяє учасникам краще взаємодіяти з іншими, покращувати міжособистісні відносини і досягати більшої гармонії у соціальному середовищі.

7. Блок рефлексії та саморозвитку

Ось 10 вправ для психокорекційної програми у Блок рефлексії та саморозвитку:

1. Вправа «Щоденник рефлексії»

Учасники ведуть щоденник, в якому записують свої переживання, думки та емоції протягом дня. Це сприяє розвитку самосвідомості та допомагає усвідомлювати внутрішні процеси, що сприяють особистісному росту.

2. Вправа «Сила позитивного мислення»

Учасники повинні замінити негативні думки про себе на позитивні. Наприклад, на кожную негативну думку ("Я не вмію це робити") слід записати позитивну відповідь ("Я можу навчитися цьому"). Це допомагає змінити установку на оптимістичну.

3. Вправа «Мій розвиток у трьох аспектах»

Учасники аналізують, як вони розвиваються в трьох ключових сферах: професійній, особистісній та соціальній. Вони записують свої досягнення та визначають, які кроки необхідно зробити для подальшого розвитку в цих сферах.

4. Вправа «Колесо балансу»

Учасники заповнюють коло, що символізує різні аспекти їхнього життя (кар'єра, здоров'я, відносини, духовний розвиток тощо). Оцінюючи кожную категорію, вони визначають рівень задоволення своїм життям в цій сфері і ставлять цілі для її покращення.

5. Вправа «Ментальна карта розвитку»

Учасники створюють ментальну карту, на якій зображують свої основні життєві цілі, пріоритети та напрямки для розвитку. Це допомагає структурувати думки та зрозуміти, куди вони прагнуть рухатися.

6. Вправа «Мої сильні сторони»

Учасники описують свої сильні сторони, риси характеру та досягнення. Це допомагає зміцнити впевненість у собі та усвідомити свої позитивні якості.

7. Вправа «Самоаналіз ситуацій»

Учасники розглядають ситуацію, в якій вони не були задоволені своєю поведінкою чи реакцією. Вони аналізують, що могло б бути зроблено по-іншому, та роблять висновки для майбутнього.

8. Вправа «Мої досягнення за місяць»

Наприкінці кожного місяця учасники записують свої досягнення, навіть якщо вони здаються дрібними. Це допомагає зберігати мотивацію і бачити прогрес у розвитку.

9. Вправа «Техніка внутрішнього діалогу»

Учасники здійснюють внутрішній діалог, ставлячи собі питання на кшталт: «Що я можу змінити у своїй поведінці?» або «Як я можу стати краще?». Це сприяє саморефлексії та допомагає виявити свої внутрішні блоки.

10. Вправа «Мої ресурси і обмеження»

Учасники складають список своїх ресурсів (що допомагає їм рухатися вперед) і обмежень (що гальмує їхній розвиток). Це допомагає краще усвідомити свої можливості та визначити, які бар'єри потрібно подолати.

Ці вправи сприяють розвитку саморозуміння, самовдосконалення та гнучкості в подоланні життєвих труднощів. Вони також допомагають визначити особисті цілі та стратегії їх досягнення, що є важливою складовою психокорекційного процесу.