

УДК 159.92

Валиуллина Евгения Викторовна, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии, ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный медицинский университет» Минздрава России, г. Кемерово, Россия

e-mail: valiullinajv@ya.ru

ЛИЧНАЯ КРЕАТИВНОСТЬ И ПОТРЕБНОСТЬ В ПОИСКЕ ОЩУЩЕНИЙ КАК ФАКТОРЫ СНИЖЕНИЯ ПРОКРАСТИНАЦИИ

Аннотация. В работе представлены результаты исследования прокрастинации, уровня личной креативности и потребности в поиске ощущений у лиц юношеского и молодого возраста. Результаты выявили наличие обратной корреляции между интерпретационными коэффициентами. Развитое воображение, высокий уровень креативности и потребность в новых впечатлениях способствуют снижению проявления регулярной прокрастинации.

Ключевые слова: прокрастинация, креативность, потребность в поиске ощущений, любознательность, сложность, склонность к риску, воображение.

Valiullina Evgenia, candidate of psychological sciences, associate Professor of the Department of Clinical Psychology of Kemerovo state medical University

e-mail: valiullinajv@ya.ru

PERSONAL CREATIVITY AND THE NEED FOR SEEKING SENSATIONS AS FACTORS IN REDUCING PROCRASTINATION

Abstract. The paper presents the results of a study of procrastination, the level of personal creativity and the need for sensation seeking in adolescents and young adults. The results revealed the presence of an inverse correlation between the interpretation coefficients. Developed imagination, a high level of creativity and the

need for new experiences contribute to a decrease in the manifestation of regular procrastination.

Keywords: procrastination, creativity, need for sensation seeking, curiosity, complexity, risk-taking, imagination.

Современная психология под прокрастинацией понимает склонность человека откладывать выполнение необходимых дел на неопределенный срок, заменяя их посторонними делами, развлечениями или мелочами. Различные аспекты прокрастинации изучали как отечественные (Я. И. Варваричева, А. А. Горбунова, Т. А. Евстратова, Е. П. Ильин, Н. Н. Карловская, В. С. Ковылин, М.А. Шиманская и др.), так и зарубежные (Дж. Бурк, М. Коган, К. Краус, К. Лей, Н. Милграм, К. Оранж, П. Стил, Дж. Феррари и др.) исследователи. Е. П. Ильин трактует прокрастинацию как склонность к постоянному откладыванию «на потом» неприятных дел и приравнивает прокрастинацию к лени [8]. Я. И. Варваричева глубоко изучала феномен прокрастинации, анализировала ее связь с некоторыми личностными характеристиками, адаптировала методики К. Лэй, дает такое определение «прокрастинация – это сознательное откладывание субъектом намеченных им действий несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы» [6]. К основным психологическим признакам прокрастинации относят эмоциональный дискомфорт и негативные субъективные переживания [2]. П. Стил при описании критериев поведения при прокрастинации отмечает дезадаптивность, бесполезность и непродуктивность [12].

Продуктивность деятельности и мышления, способность к планированию, принятие и исполнение решений, способность к обобщению, способность предсказывать действия и т.д. К. Тейлор относит к структурным компонентам креативности [13]. Под креативностью понимают многокомпонентное образование, составляющими которого выступают когнитивные и мотивационно-личностные (сложность, воображение, склонность к риску, любознательность, стремление к творчеству) показатели [9]. Креативность

выступает средством самопознания и личностного роста, создание художественного «продукта» способствует раскрытию потенциальных творческих способностей, улучшению психологического состояния человека.

Познавательная сфера креативной личности характеризуется такими особенностями как любознательность, интерес, любопытство, которые подкрепляются мотивационными компонентами – потребностью в получении новой информации, новых впечатлений, новых ощущений. Склонность к поиску новых переживаний, впечатлений и ощущений предполагает оценку человеком удовлетворенности собственной жизнью, и в конечном итоге, «получение субъектом обратной связи о себе от окружающих и самоутверждение в социуме» [10, с. 221]. Потребность в поиске ощущений и процесс поиска ощущений можно рассматривать как личностную характеристику, которая выражается на поведенческом уровне – тенденция к поиску разнообразных переживаний, даже риску ради эмоционального и чувственного опыта. «Человеческое существо», не страдающее умственной или физической неполноценностью, видит свое призвание в действии, исследовании, изменении, росте, продвижении вперед, движении, творчестве, поиске новых впечатлений [1].

С целью изучения взаимовлияния уровня прокрастинации, особенностей личной креативности и потребности в поиске ощущений было проведено исследование. Для реализации цели применялись следующие методы: анализ научной литературы, обзор современных публикаций по теме исследования, психологическое тестирование (при помощи «Шкалы общей прокрастинации С. Лэй (С. Lay), опросника «Диагностики личной креативности Е. Е. Туник» и опросника М. Цукермана «Методика диагностики потребности в поиске ощущений»), корреляционный анализ (при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена), интерпретация и обобщение полученных данных. В опросе приняли участие 42 человека в возрасте от 17 до 23 лет, студенты первых курсов высших учебных заведений.

Шкала прокрастинации С. Лэй позволяет выявить степень выраженности склонности индивида «откладывать дела на потом». Многие исследователи

отмечают негативную оценку прокрастинации на эмоциональном уровне, а также наличие психологического дискомфорта как обязательного атрибута прокрастинации. «Дискомфортное эмоциональное состояние неблагоприятно сказывается на работоспособности и эффективности любой деятельности, значимо страдает способность получать удовлетворение от успешного выполнения работы, молодые люди все чаще откладывают выполнение любых дел на более поздний срок, «на потом» или на «чуть попозже» [5, с. 113]. Как видно из представленных данных, большинство опрошенных молодых людей обладают умеренной прокрастинацией (средний уровень выявлен у 44%). Такие показатели обуславливают привычный стиль деятельности молодых людей, когда активация способностей и мобилизация ресурсов происходит к окончанию срока выполнения работы, а при успешном завершении – такой стиль фиксируется и повторяется при аналогичных условиях.

Структурными компонентами прокрастинации выступают несколько аспектов: эмоциональный аспект (субъективное негативное отношение к откладыванию дел, иррациональные страхи, эмоциональный дискомфорт, оценочная тревожность); когнитивный аспект (прогнозирование отрицательных последствий откладывания дел, повышенная отвлекаемость, особенности активности мышления); мотивационный аспект (наличие/отсутствие актуального мотива, слабая заинтересованность, избегание неудач,); волевой аспект (слабые способности саморегуляции, низкий общий регуляторный потенциал); поведенческий аспект (нереалистические установки, заученные стратегии поведения, активность/пассивность прокрастинации); личностный аспект (заниженная самооценка, повышенный уровень тревожности, индивидуальная медлительность, неумение принимать самостоятельные решения, перфекционизм) и т.д. [4, 7, 9].

Методика «Диагностика личной креативности» Е. Е. Туник фиксирует следующие характеристики креативности (шкалы опросника) – любознательность, воображение, склонность к риску, сложность и общий интегративный показатель личной креативности. Суммарный показатель личной

креативности определяет общее развитие способностей к творчеству, к созданию креативных «продуктов» в различных сферах деятельности. По результатам данного исследования, более половины респондентов имеют средний уровень личной креативности, 59% из них показали такой результат.

По остальным шкалам методики Е. Е. Туник подавляющее большинство юношей и девушек, участвующих в исследовании показали средний уровень параметра (от 62% по шкале воображение до 70% по шкале любознательность). «Факторами, определяющими содержание и психологический смысл креативности и творчества принято считать следующие категории: субъективность и объективность, процессуальность и результативность, внутриличностную и социокультурную обусловленность» [11].

Опросник М. Цукермана позволяет изучить уровень потребности в поиске ощущений, выявить наличие стремления к необычным впечатлениям, порой авантюрным или рискованным. По результатам проведенного исследования, 65% респондентов показали средний уровень такой потребности, обеспечивающий молодым людям достаточный контроль потребности в ощущениях, а также способность умеренно получать и удовлетворять такую потребность. Низкий уровень потребности в поиске ощущений характеризует чрезмерную осторожность в получении новых впечатлений, выбор стабильности в противовес неустойчивости. «Естественный процесс развития гармоничной личности невозможен без периодических острых ощущений, рискованных впечатлений, допустимых стрессов и необходимых конфликтов – длительное эмоциональное спокойствие и условный душевный комфорт в своем однообразии способны превратиться в психологический дискомфорт» [3, с. 109]. Корреляционный анализ был проведен при помощи коэффициента ранговой корреляции Спирмена, результаты представлены в Таблице.

Таблица – Корреляционные связи параметров прокрастинации, личной креативности и потребности в поиске ощущений

Параметры	Прокрастинация
Общий показатель креативности	- 0,340*
Любознательность	- 0,171
Склонность к риску	- 0,059
Воображение	- 0,481**
Сложность	- 0,012
Потребность в поиске ощущений	- 0,308*
Примечание: * – корреляция статистически значима при $p \leq 0,05$; ** – корреляция статистически значима при $p \leq 0,01$.	

Источник: авторская разработка

Из представленных данных видно, что между параметрами прокрастинации и потребностью в поиске ощущений была получена значимая отрицательная корреляция (при $p \leq 0,05$), которая обеспечила условную интерпретационную формулу: чем выше показатели потребности в поиске новых ощущений, тем ниже значения прокрастинации и наоборот. Между значениями прокрастинации и общей личной креативности (при $p \leq 0,05$), а также прокрастинации и воображения (при $p \leq 0,01$) были получены статистически значимые отрицательные корреляционные связи. Обратная корреляция позволяет сделать предположение, что субъекты с высоким уровнем воображения и общей креативности реже прибегают к прокрастинации, а личности с высокими показателями прокрастинации обладают достаточно ограниченным воображением, сказывающимся на общем уровне креативности.

Проведенное исследование показало, что высокие значения потребности в поиске ощущений, развитое воображение и высокий уровень креативности способствуют снижению показателей прокрастинации как негативного психологического явления. Потребность в поиске ощущений, намерения в получении новых или необычных впечатлений, стремление к рискованным, необдуманным поступкам обеспечивают отсутствие регулярной прокрастинации, а если и возникает необходимость отложить дела «на потом», то это носит ситуативный характер.

Результаты исследования позволяют рекомендовать при разработке

профилактических, развивающих или коррекционных программ преодоления прокрастинации уделять особое внимание творческой составляющей учебной, учебно-профессиональной или любой другой деятельности. Перспективными направлениями могут быть исследования, посвященные изучению взаимосвязи прокрастинации с когнитивными, эмоциональными, характерологическим свойствами личности.

Список литературы:

1. Арнхейм Р. Искусство и визуальное восприятие. М, 2007. 145 с.
2. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы. Дис. ... д-ра психол. наук. М., 2016. 359 с.
3. Валиуллина Е.В. Гендерные особенности психических состояний в юношеском возрасте // Научно-методический электронный журнал Концепт. 2016. № 11. С. 106–112.
4. Валиуллина Е.В. Исследование влияния уровня конфликтности на психологические свойства личности // Вестник психологии и педагогики Алтайского государственного университета. 2019. № 4. С. 1–11.
5. Валиуллина Е.В. Локус воспринимаемого контроля и уровень прокрастинации // Научно-методический журнал Концепт. 2018. № 8. С. 111–117.
6. Варваричева Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования // Вопросы психологии. 2010. № 3. С. 121–130.
7. Гаранян Н.Г. Перфекционизм и психические расстройства (обзор зарубежных эмпирических исследований) // Терапия психических расстройств. 2006. № 1. С. 23–31.
8. Ильин Е.П. Работа и личность. Трудоголизм, перфекционизм, лень. СПб.: Питер, 2011. 224 с.
9. Коломиец Е.Ф. Креативность как фактор выбора стратегии самореализации личности. Автореф. дис. ...канд. психол. наук. СПб, 2010. 29 с.
10. Лафи С.Г., Меркулова М.С. Готовность к риску как фактор

эффективности руководства // Омские социально-гуманитарные чтения: Материалы III межрегиональной научно-практической конференции. Омск, 2010. С. 221–225.

11. Csikszentmihalyi M. Implications of a systems perspective for the study of creativity // Handbook of creativity / R. J. Sternberg (ed.). Cambridge University Press, 1999. P. 313-335.

12. Steel P. The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done / P. Steel. New York: HarperCollins, 2012. 352 p.

13. Taylor C. Various approaches to and definitions of creativity. The nature of creativity. Cambridge: Cambr. Press, 1988. P. 43-75.