

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт психологии
Кафедра общей психологии и конфликтологии

СВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

Выпускная квалификационная работа

Направление «44.03.02 – Психолого-педагогическое образование»

Профиль «Психология и педагогика дополнительного образования»

Квалификационная работа

допущена к защите

Зав.кафедрой:

«__» _____ 2019 г.

Исполнитель:

Машенко Мария Григорьевна,

обучающийся 402 группы

Руководитель:

А.В. Смирнов – д-р.психол.наук,

профессор кафедры общей психологии
и конфликтологии

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| ГЛАВА 1. СВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ..... | 7 |
| 1.1. Понятие креативности и креативная личность | 7 |
| 1.2. Понятие, причины и виды прокрастинации | 21 |
| 1.3. Связь креативности и прокрастинации | 32 |
| Выводы по первой главе..... | 36 |
| ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ КРЕАТИВНОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ..... | 38 |
| 2.1. Организация исследования и описание методик | 38 |
| 2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования | 40 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 65 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 68 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1 | 74 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2 | 76 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3 | 77 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время прокрастинация является широко распространенным явлением, вместе с тем происходит увеличение числа прокрастинирующей молодежи. По данным Эллиса и Кнауца, от 80 до 95% учащихся высших учебных заведений время от времени прокрастинируют, примерно 75% из них считают себя «хроническими прокрастинаторами» и почти 50% студентов откладывают важные дела систематически, навлекая на себя проблемы. Согласно В.С. Ковылину, от 46 до 95% учащихся считают себя заядлыми прокрастинаторами [17].

Существует стереотипное представление прокрастинации, как о негативном явлении, которое отражается в изучении связи креативности и прокрастинации. Связь этих проявлений, является малоизученной областью и изучается в качестве влияния прокрастинации на креативность, в основном зарубежными авторами. Имеющиеся теоретические данные отражают неоднозначное отношение ученых к проблеме влияния прокрастинации на креативность. В связи с этим данная работа может дополнить и обогатить имеющиеся научные данные в этой области.

Теоретическая значимость:

1) Приводим психологическую структуру креативной личности, составленную с помощью уже известных классификаций (психологических структур личности) в которую вошли: познавательные процессы креативной личности, эмоциональные процессы, волевые качества, сознание, интеллект, характер, способности креативной личности, направленность креативной личности.

2) Выявили связь креативности и прокрастинации, основываясь на научные исследования этой области. При этом выделили как положительное, так и отрицательное влияние прокрастинации на креативность.

3) В рамках данной работы мы вводим новое теоретическое понятие «креативная прокрастинация» - скрытое выполнение работы при внешней

отвлеченности от задачи и выраженном прокрастинационном поведении. Креативность в данном случае - это способ откладывания без негативных переживаний и чувства тревоги.

4) Дополнение и обогащение уже имеющегося числа работ по изучению связи креативности и прокрастинации

Практическая значимость:

Получены эмпирические, статистически обоснованные сведения о:

1) влиянии прокрастинации на креативность. Установлено что, прокрастинация стимулирует креативность.

2) влиянии прокрастинации на креативные качества: оригинальность, творческое мышление, любознательность, чувство юмора, воображение, интуиция, эмоциональность и эмпатия, творческое отношение к профессии.

3) выраженности креативных качеств: оригинальность, творческое мышление, любознательность, чувство юмора, воображение, интуиция, эмоциональность и эмпатия, творческое отношение к профессии в группах с разным уровнем креативности.

4) выраженности креативных качеств: оригинальность, творческое мышление, любознательность, чувство юмора, воображение, интуиция, эмоциональность и эмпатия, творческое отношение к профессии в группах с разными уровнями прокрастинации.

Полученные теоретические и практические данные могут быть использованы для дальнейших исследований креативности, прокрастинации, и их связи, в создании коррекционно-развивающих программ.

Теоретико-методологическая основа: понятие креативность и креативная личность - Е.П. Ильин; М.А. Холодная; Н.Ф. Вишнякова; Е.Е. Туник; Е.Р. Torens (Е.П. Торенс); С.W. Taylor (К.В. Тейлор); Понятие прокрастинация, причины и виды – В.В. Барабанщикова; Я.И. Варваричева; N.A. Milgram (Н.А. Милгам); P. Steel (П. Стил); С. H Lay (К. Лей). Связь креативности и прокрастинации – В.А. Ferni, М.М. Spada (Б. Ферни, М.

Спада); (Byron&Khazanchi, 2011); (Hao, Liu, Ku, Hu, &Runco, 2015); Díaz-Morales et al., (Диас-Моралес и др.)

Объект исследования: поведенческая сфера креативных студентов.

Предмет исследования: связь креативности и прокрастинации у студентов.

Гипотеза исследования: прокрастинация влияет на развитие креативности.

Цель исследования: определить особенности влияния прокрастинации на креативность у студентов.

Из цели были определены **задачи исследования:**

- 1) изучить понятие креативность и вывести структуру креативной личности;
- 2) изучить прокрастинацию ее причины и виды;
- 3) определить уровни прокрастинации и креативности у студентов;
- 4) выявить связь креативности и прокрастинации у студентов.
- 5) выявить влияние прокрастинации на компоненты Я-концепции.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследования:**

1) Теоретико-методологические: сопоставительный историко-методологический анализ; системно-структурное моделирование, включающее сравнение, обобщение, систематизацию и классификацию позиций представителей различных научных школ.

2) Психолого-диагностические: тестирование, опрос, а также психодиагностический метод.

Для диагностики использовались: Шкала общей прокрастинации (С. Н. Lay); опросник креативности Джонсона, «ОК» (адаптация - Е.Е.Туник); тест "креативность" (Н.Ф. Вишнякова).

3) Статистическая обработка и анализ данных исследования: статистическая обработка использовалась с помощью параметрических и непараметрических критериев связи и различий (Стьюдента, Смирнова-

Колмогорова,). Применялся дисперсионный анализ данных. Статистическая обработка данных проводилась как ручным способом, так и при помощи компьютера, посредством программного пакета «Statistica», корпорации «StatSoft» v.8.0.

Структура ВКР: Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. СВЯЗЬ КРЕАТИВНОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ

1.1 Различные подходы к пониманию креативности

В самом общем виде креативность понимается как общая способность к творчеству. Креативность (от лат. creatio - созидание) – это способность человека порождать необычные идеи, находить оригинальные решения, отклоняться от традиционных схем мышления. Так, К. Роджерс понимает под креативностью способность обнаруживать новые способы решения проблем и новые способы выражения [27].

В данной работе мы будем упоминать понятие творчество, поэтому необходимо отличить эти понятия. Творчество – деятельность, порождающая нечто качественно новое и отличающаяся неповторимостью, оригинальностью и общественно-исторической уникальностью. Творчество специфично для человека, так как всегда предполагает творца – субъекта творческой деятельности [26].

Следует отметить, что в данной работе мы будем рассматривать креативность в контексте творчества как способность, особенность, даже направленность творческой личности.

В парадоксальной феноменологии творческие способности рассматриваются, как особая самостоятельная способность, отвечающая за творческие достижения человека, это основано на ряде исходных противоречий в самом понятии таланта и творчества. Например, человек с выраженными способностями может не быть творческим, и, наоборот, бывают случаи, когда менее способный и менее подготовленный человек, является творческим.

Тейлор пишет, что уже в 60-х гг. было выделено 60 определений креативности, их число растет с каждым днем. Как отмечают исследователи,

процесс понимания того, что такое креативность, сам требует креативного решения [57].

Анализ литературы позволил заключить, что к настоящему времени существует огромное количество определений креативности, и они развиваются в четырех методологических подходах:

1. Психоаналитическая теория

З. Фрейд утверждал, что мотивы творчества являются производными от сексуальных влечений творчества и связаны с эросом (стремление к жизни). Основываясь на этом утверждении Фрейд выделял два положения: во-первых, творчество – это перенос сексуальной энергии в творческую созидательную деятельность (десексуализация). В продуктах творчества воплощаются вытесненные стремления и переживания, происходит сублимация. Во-вторых, З. Фрейд утверждал, что важнейший источник творчества – это подсознание, бессознательные психические процессы.

К. Юнг утверждал, что бессознательное является источником творческого дара, творческого вдохновения. Оно полно зародышей будущих психических ситуаций, новых мыслей, творческих открытий [16].

2. Гуманистический подход

А. Адлер является предшественником гуманистического подхода к изучению творчества. Разработал компенсаторную теорию творчества, которая рассматривает различные области культуры, науки и искусства, как способ компенсации человеком своих недостатков. Он считал, что человек изначально обладает творческими способностями, с помощью которых предоставляется возможность управления собственной жизнью и создается индивидуальный стиль.

Э. Фромм определяет творчество как способность «удивляться и познавать, способность находить решения в нестандартных ситуациях, это устремленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта».

А. Маслоу считает, что способность к творчеству является врожденной, она заложена в каждом и не требует исключительных талантов; «творчество – универсальная функция человека, которая ведет ко всем формам самовыражения».

В ассоциативной теории творчества С. Медника, суть творчества отражается в способности преодолевать стереотипы на конечном этапе мыслительного синтеза и в широте поля ассоциаций. Творческий процесс, по Меднику, - это переформулирование ассоциативных элементов в новые комбинации, отвечающие поставленной задаче.

К. Роджерс изучал творчество как универсальное явление: «Нет существенной разницы в творчестве при создании картины, литературного произведения, развитии научных теорий, поиске новых особенностей в человеческих отношениях или создании новых граней собственной личности» Он пишет, что сама жизнь и восприятие мира есть творческий акт. [16].

3. Феноменологический подход.

Альтшулер Г. С. автор теории развития творческой личности полагает, что способность к творчеству - не талант, а природа человека. Творчество – норма человеческого бытия. Считается что творческие способности есть у всех, но творческий потенциал сам по себе не откроется, пока не возникнет потребность у общества и не появится возможность реализации у личности [20].

Вильчек В. М. считает, что творчество является особым видом труда, но если за право трудиться человек никогда не борется, так как это – необходимость, то за право на творчество, за созданные идеи люди шли на костер, поскольку мотивация творчества иррациональна и неудовлетворяема, потребность в творчестве родилась вместе с человеком и вместе с ним умрет [5].

4. Когнитивная теория

Дж. Келли впервые описал альтернативное гипотетическое мышление, разработав оригинальную теорию творчества и творческой личности, не используя термин «творчество». Келли рассматривал человека, как исследователя, ученого, который эффективно, творчески взаимодействует с миром, интерпретируя мир, перерабатывая информацию, прогнозируя события. Жизнь человека – это исследование, постоянное выдвижение гипотез о реальности, с помощью которых он пытается предвидеть и контролировать события. Картина мира гипотетическая, и люди формулируют гипотезы, проверяют их, то есть выполняют те же умственные действия, что и ученые в ходе научных исследований так как, жизнь - это творческий исследовательский процесс.

По мнению М. А. Холодной, креативность рассматривается в узком и широком значении. В узком значении, креативность - это дивергентное мышление, отличительной особенностью которого является готовность выдвигать множество в равной степени правильных идей относительно одного и того же объекта. В широком смысле слова, креативность – это творческие интеллектуальные способности, в том числе: способность привносить нечто новое в опыт, порождать оригинальные идеи в условиях разрешения и постановки новых проблем, осознавать пробелы и противоречия, а также формулировать гипотезы относительно недостающих элементов ситуации, а также отказываться от стереотипных способов мышления [32, 33].

Сегодня, по мнению современных авторов креативность рассматривается с четырех аспектов.

1. Креативность как процесс, процессуальный подход.
2. Креативность как конечный продукт (близко к феноменологическому или позитивийскому подходу).
3. Влияние среды (рассматривается в качестве ведущей роли в развитии креативности).
4. Креативная личность, персонологический подход.

Креативный процесс. Креативность рассматривается как: процесс проявления чувствительности к проблемам, дефициту знаний, их противоречия, несообразности и т. д.; фиксации этих проблем; поиска их решений, выдвижения гипотез; и наконец, формулирования и оглашение результата решения (П. Торренс); потребность в исследовательской деятельности, которая присуща каждому человеку от рождения и проявляется в форме рефлекса: «что с этим можно сделать?» (В. Н. Козленко) [59].

Креативная деятельность, как правило предполагает напряженный труд и преодоления препятствий на своем пути к конечному продукту. Она не следует установленным правилам, а объединяет разрозненные идеи.

Креативный продукт. Ф. Баррон и Д. Харрингтон отмечают что, креативные продукты могут быть различными по природе: новое решение проблемы в математике, открытие химического процесса, создание музыкального или литературного произведения, картины и скульптуры, новой философской или религиозной системы, инновация в юриспруденции, новое решение социальных проблем и др [36]. К. Роджерс пишет, что на создание творческого продукта влияют, с одной стороны, уникальность человека, а с другой – окружающие его люди, обстоятельства жизни, происходящие события [27].

Важно подметить что неимение такого продукта еще не говорит об отсутствии у человека креативности. С другой стороны, отмечают, что многие творческие продукты были созданы не в результате креативного процесса, не с точки зрения творца, а других людей.

Влияние среды. Под ней понимают сферу, структуру, социальный контекст, формирующие требования к продукту творчества.

Креативность функционирует как единая целостная система. Развитие креативности обусловлено как социальными (макро, мезо, микро), специфическими объективными факторами (тип, вид, сфера творчества), так и особенностями индивидуальной структуры/креативности, в частности

взаимодействием сознательных (рефлексивных) и бессознательных (интуитивных) процессов [15].

Креативная личность. Разные авторы понимают креативность, как личностные особенности творчески одаренного человека, связанные с созданием им новых материальных и идеальных продуктов.

По мнению Т.А. Барышевой и Ю.А. Жигалова, «креативность – системное (многоуровневое, многомерное) психическое образование, которое не только включает интеллектуальный потенциал, но и связано с мотивацией, эмоциями, уровнем эстетического развития, экзистенциальными, коммуникативными параметрами, компетентностью и т. д.» [2].

Макшанов С. И. и Хрящева Н. Ю. определяют креативность, как способность к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также к осознанию и развитию своего опыта. Н. Ю. Хрящева отмечает, что креативность проявляется в богатом воображении, чувстве юмора, приверженности высоким эстетическим ценностям, умении детализировать образы, проблемы. Существенными условиями актуализации этой способности являются самообладание и уверенность в себе. Отмечается и способность к нестандартному поведению, а также осознанию и развитию своего опыта [22].

Область значений понятия креативность шире понятия творческий потенциал, потому как феномен креативности содержит потенциальные и актуальные формы. Актуальная форма – реализованная (проявленная) креативность. Творческий человек – это личность, которая реализует свою креативность в инновационных достижениях. Творческие способности (интеллектуальные, эстетические, коммуникативные и др.), являются структурными компонентами креативности.

Определяя понятие креативность, авторы добавляют все новые и новые нюансы, которые О. В. Буторина попыталась систематизировать. Вот как креативность понимается разными авторами:

- способность к творчеству;
 - интеллектуальное творчество;
 - нечто новое, оригинальное;
 - отдаленные ассоциации;
 - реструктурирование целостной системы;
 - необычное кодирование информации;
 - дивергентное мышление;
 - результат (либо отсутствие) внутриличностных конфликтов;
 - выход за пределы уже имеющихся знаний;
 - нетрадиционное мышление, позволяющее быстро разрешить проблемную ситуацию, ит. д.
- эффективная самостоятельность [3, 28].

Таким образом, понятие креативности расширяется до бесконечности и в результате этого размывается. Поэтому, мы предлагаем более детально разобраться с самой структурой креативной личности. Также следует обозначить, что мы будем говорить о креативности, как особенности личности (личности-креативе).

Психологическая структура креативной личности.

П. Торренс изучил 84 определения креативных людей, и оказалось, что они могут обладать противоположными качествами. С одной стороны, это неуверенность, застенчивость, стремление к одиночеству, робость, непопулярность среди людей; с другой стороны, смелость в отстаивании своих идей, потребность в социальных контактах, стремление к доминированию, социальная активность, общительность и популярность среди людей [8].

Как мы видим, на основе социальных контактов креативы были разделены на две группы: одна группа - замкнутые и отчужденные, с ярко выраженной интеллектуальной инициативностью, а другая группа – наряду с интеллектуальной инициативностью еще и открытая, контактная, с

выраженной социальной инициативностью. Но ни у одной группы не наблюдались черты конформности: стремление к доминированию, сопротивляемость шаблону (проявляется не только в стиле мыслительной и исполнительской деятельности, но и в некоторых личностных характеристиках, таких как независимость, самостоятельность, отсутствие конформности и т. п.), способность сопротивляться эффекту «атмосферы», саморегуляция [16].

Большинство исследователей креативности считают, что творческие личности имеют характерные не когнитивные особенности, отличающие их от людей, не имеющих способностей к творческому самовыражению. Это привело к тому, что ряд психологов выдвинули гипотезу о том, что креативность может оцениваться на основе выражения личных качеств. Личностные характеристики, которые тесно связаны с творческим поведением, наиболее часто используются как инструменты оценки креативности. Э. Ф. Зеер и Л. С. Попова рассматривают креативность как потенциал, проявляющийся в способности к конструктивному, нестандартному поведению и мышлению, а также в осознании и развитии своего опыта. Г. Файст считает, что креативы отличаются от некреативов не интеллектуально, а набором личностных черт [8].

Мы же предлагаем для более подробного изучения креативной личности, использовать психологическую структуру личности.

Познавательные процессы креативной личности характеризуются, по мнению большинства авторов, такими особенностями, как любопытство, интерес, любознательность, которые подкрепляются мощными мотивационными компонентами – потребность в получении новой информации, новых впечатлениях и обстановке. Также восприимчивость, стремление выйти за рамки имеющегося. Способны видеть новое, специфическое, имеют свежий взгляд. Познают мир через природу, не подчиняясь общим убеждениям и стереотипам.

Эмоциональные процессы проявляются в порывистости, импульсивности, несдержанности.

Креативные личности открыто выражают свои эмоции, вместе с этим их эмоции неоднозначны. Положительные эмоции сменяются негативными (эмоциональная лабильность). Например, радость, которая положительно сказывается на продуктах творческой деятельности, сменяется эмоциями печали, страдания, которые негативно сказывается на процессах творчества. Депрессивные эмоциональные состояния нередко посещают творческого человека, особенно в периоды потери творческого вдохновения.

Эмоциональное благополучие влияет на выраженность креативности. Считается, что эмоционально благополучные креативы демонстрируют более высокий уровень креативности, большую настойчивость в решении задач, желают решать множество сложных интеллектуальных и практических задач, большую систематичность, оптимизм и общительность, меньшую восприимчивость к болезням, а также враждебность и самоотчужденность. К таким выводам пришёл Э. Динер [8].

Чувство уверенности/неуверенности все время сопровождает творческий процесс, не позволяет истинному креативу остановиться на достигнутом и заставляют его продолжать свою деятельность.

Ученые проводили исследования о выраженности эмоциональных проявлений у креативных личностей. И так, Е. А. Гуськовой было обнаружено, что у креативов больше выражена агрессивность, чем у нонкреативов. При этом, агрессивность у креативов является средством самоутверждения: это не враждебное защитное поведение, направленное на достижение цели [12].

Р. Кеттел выявил, что высококреативные студенты, испытывают сравнительно высокий уровень тревожности, но, в тоже время, они умеют эффективно справляться с ее негативными проявлениями, которые препятствуют творческому процессу. Так же творческие личности часто

проявляют удивление, тем самым подготавливая к получению новой информации.

Следует отметить, что во многих исследованиях характерной особенностью креативной личности является чувство юмора. Проявлению этого чувства у творческой личности способствует выраженная способность видеть парадоксы и противоречия, развитое творческое воображение, интуиция, дивергентность, которые отличают личность креатива от обычных людей.

Эмоция догадки - положительно влияет на эффективность творческого процесса, с ней связано такое личностное свойство креатива как сообразительность, потому что происходит оценка нового, не полностью осознанного способа решения интеллектуальных задач.

Несмотря на имеющиеся данные, область эмоциональных проявлений и их влияние на креативность до конца не изучена и требует дальнейших исследований.

Волевые качества. Многими учеными изучалось значение волевых качеств личности в творческом процессе. Вот что нам удалось выделить:

Целеустремленность, особенно положительно влияет на процессы стратегического творческого мышления и воображения. Одинаково положительно влияет как на индивидуальные, так и на групповые формы творческой деятельности. Отличается упорством, упрямством, настойчивостью.

Самообладание способствует снятию негативных эмоциональных проявлений, сопровождающих творческий процесс, положительно влияет на продуктивность и оригинальность творческого мышления и воображения. Характеризуется смелостью, выдержкой, решительностью, несдержанностью.

Сложные морально волевые качества такие как самостоятельность, дисциплинированность, организованность, старательность, энергичность и принципиальность, также характеризуют творческую личность.

Сознание. Креативные личности спонтанны и экспрессивны, ведут себя естественно и непринуждённо, открыто выражают собственные мысли и побуждения, не боясь насмешек со стороны.

Если отталкиваться от креативных качеств Я-концепции по Вишняковой, то креативы считают себя более любознательными, оригинальными, с более богатым воображением и интуицией, а также считают себя очень юмористичными, эмоциональными, обладающими творческим мышлением, богатым воображением, проявляют творческое отношение к профессии.

Интеллект. М. Воллах и Н. Коган показали, что личностные особенности зависят от соотношения интеллекта и креативности. Они выявили четыре группы людей с разными уровнями развития интеллекта и креативности [59]. В рамках данной работы мы рассмотрим группы с высокой креативностью и разным уровнем интеллекта

1) люди с высоким уровнем интеллекта и креативности обладают социальной активностью (протест против скуки, против недостатков в программе обучения и т. п.); у них выражено стремление привлечь к себе внимание, самоуверенность, независимость, сверхагрессивность, общительность и популярность среди сверстников. Они также способны к внутренней свободе и внешнему контролю. В их поведении сочетается взрослость и ребячество;

2) люди с высокой креативностью и низким интеллектом непопулярны среди сверстников, чувствуют себя неполноценными, находятся в постоянном конфликте с собой и с окружающими;

Характер. Креативные личности характеризуются своеобразием характера. Творческие люди часто более независимы, нетрадиционны, неконформны, несколько богемны. Они, скорее всего, имеют широкие интересы, в большей степени открыты новому опыту, имеют более выраженную поведенческую и когнитивную гибкость, готовности идти на риск и смелость. Кроме того, для креативов характерны поглощенность

своими идеями, богатое воображение, собранность и энергичность, высокая нормативность, сензитивность.

Характеристика креативов в исследованиях западных и отечественных психологов во многом схожа. Т. С. Сулова отмечает основные черты характерных для креативных личностей: ответственность, упорство, чувство долга, сознательность, высокий контроль над эмоциями и поведением, решительность, предприимчивость, склонность к риску, интернальный локус контроля, социальная смелость, интеллектуальная лабильность. Е. А. Солдатова отмечает, самостоятельность к принятию решений, стремление к власти, умение держаться в компании, уверенность в себе, толерантность [14].

Наиболее доказанными чертами личности креативов по мнению Р. Кеттелла являются уплощенность чувств, радикализм, интроверсия и доминирование [16].

Также следует выделить перфекционизм, который проявляется в стремлении к совершенству, высоких личных стандартах, потребности в совершенстве продуктов своей деятельности.

Выделены и некоторые другие личностные черты, отличающие креативов от некреативов: самодовольство, самонадеянность, непризнание социальных ограничений. Стернберг и Любарт отмечают у креативов стойкость к помехам окружающей среды, склонность к риску, разного рода конфликтам [56].

Связь креативности с теми или иными особенностями отражается практически во всех наиболее известных личностных теориях. Отличаются фундаментальностью в этой связи исследования такой черты, как психотицизм, – конструкта, обозначающего нестандартность поведения в общем смысле слова. Как правило, это характеризуется тем, что две несовместимые черты образуют необычную комбинацию у креативных личностей [56].

Способности креативной личности делят на общие и специальные: «Специальные способности связаны с вполне определенной деятельностью (литературной, музыкальной, изобразительной, управленческой, педагогической и т. п.). В специальных способностях велика значимость врожденных задатков. Общие творческие способности свидетельствуют о готовности личности к успешности деятельности независимо от ее содержания. К числу общих творческих способностей относят способность к вариативности, гипотетичности в процессе решения задач, способность к импровизации в различных ситуациях и способность к переносу как возможности действовать в новых нестандартных условиях» [16].

Туник Е. Е. выделяет следующие критерии (способности) креативности:

- дивергентное мышление;
- чувствительность к проблеме;
- способность к синтезу;
- способность к воссозданию недостающих деталей;
- способность к выделению сходства и различия;
- способность к прогнозированию [28, 30].

Направленность креативной личности. И. П. Павлов выделял два типа людей – «мыслителей» и «художников». Первые отличаются преобладанием словесно-логического мышления над образным (преобладание второй сигнальной системы); у них ведущую роль в мышлении играют обобщения, понятия. Вторые, наоборот, имеют преобладание наглядно-образного мышления над словесно-логическим (преобладание первой сигнальной системы). В настоящее время доказано, что эти типы одаренности связаны с функциональной асимметрией больших полушарий головного мозга: у «художников» превалирует правое полушарие, а у «мыслителей» – левое полушарие. Отсюда: одни люди более одарены в науке и изобретательстве, а другие – художественном творчестве.

В настоящее время западными психологами выделяются несколько видов одаренности:

- специфическая академическая;
- общая интеллектуальная;
- психомоторная;
- творческая: художественное и исполнительское искусство;
- социальная;
- лидерская [16].

Выделяют также «практическую» одаренность, противопоставляя ее «художественной» одаренности.

Следует признать, что создать психологический портрет творческой (креативной) личности – не простая задача. Например, предпринятая в США попытка систематизировать свойства, характерные такой личности, привела к выделению десятков порой противоречащих друг другу свойств [25].

Во многих областях творчества роли наставников и модели играют значительную роль в приобретении определенных навыков. Другими словами, творческие способности формируются у той личности, которая идентифицирует себя с креативной личностью, то есть приобретает креативную идентичность. Креативная идентичность оказывает воздействие не только на поддержание творческого потенциала, но и на личностные качества [8].

Основываясь на анализе теоретических исследований, можно предположить, что личные качества лиц с высоким уровнем креативной идентичности (креативами) и лиц с низким уровнем креативной идентичности (нонкреативами) будут значительно отличаться.

В этом параграфе работы требовалось изучить понятие креативности и составить психологическую структуру креативной личности. В процессе изучения были сделаны следующие выводы: 1) понятие креативности расширяется до бесконечности и в результате этого размывается; 2) в рамках рассматриваемых теорий и подходов (психоаналитическая теория,

когнитивная теория, гуманистический и феноменологический подходы) креативность рассматривается как процесс, как продукт, как влияние среды и креативность, как свойство личности; 3) личные качества лиц с высоким уровнем креативной идентичности (креативами) и лиц с низким уровнем креативной идентичности (нонкреативами) значительно отличаются.

Несмотря на то что накоплен большой и содержательный материал по изучению креативности, который дал определенные результаты как в теоретическом, так и в практическом отношении, единой теории креативности до сих пор не существует, как и не существует одинакового определения этих понятий.

Стараясь составить психологическую структуру креативной личности, мы обнаружили, что креативы обладают противоречащими друг другу свойствами. Скорее всего, креативность следует рассматривать как потенциал, проявляющийся в способности к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также в осознании и развитии своего опыта.

Рассмотрев понятие креативности и составив психологическую структуру креативной личности, следует определить понятие прокрастинации ее причины и виды, для того чтобы в дальнейшем рассмотреть связь креативности и прокрастинации. Что мы и сделали в следующем параграфе.

1.2 Понятие, причины и виды прокрастинации

Прокрастинация – широко распространённый феномен, проявляющийся как постоянное, повторяющееся раз за разом «хроническое» откладывание на потом важных и актуальных для человека дел. Термин «прокрастинация» был введен П. Ригенбахом в 1971 году, но первый систематический анализ феномена выполнен в 1992 году Н. Милграмом. И

только с 2008 года, в трудах отечественных психологов В.В. Барабанщиковой, Я.И. Варваричевой, и других стали появляться исследования в области изучения феномена прокрастинации. По данным зарубежных исследователей, устойчивая прокрастинация имеется у 15 - 25 % людей и со временем этот уровень среди популяции повышается [1].

Существуют разные точки зрения на определение прокрастинации, одни авторы считают, что прокрастинация – это последовательное поведение по откладыванию выполнения какой-либо задачи, субъективно воспринимаемой как важной, которое приводит как к ухудшению итогового результата, так и к ухудшению эмоционального состояния». Этой точки зрения придерживается Н. Милграм. П. Стил и К. Лей дополняют это определение рассматривая прокрастинацию, как добровольное, иррациональное откладывание субъектом запланированных дел, несмотря на ожидаемые негативные последствия из-за задержки [1].

Прокрастинация, это поведенческий паттерн, при котором выполнение ведущей для человека в данный период времени деятельности осознанно откладывается». Исходя из этого В.С. Ковылин интерпретирует данный феномен, как «тенденцию откладывать выполнение необходимых дел «на потом» [17]. Я.И. Варваричева дает такое определение термину, «Прокрастинация - сознательное откладывание субъектом намеченных действий, несмотря на то, что это повлечет за собой определенные проблемы» [4]. Подводя итог, В.В. Барабанщикова определяет прокрастинацию как систематическое откладывание человеком на более поздний срок выполнения срочных и важных дел или принятия решений, которые осознаются им как таковые, сопровождаемое комплексом негативных эмоций и очевидно приводящее к ухудшению ситуации или результата деятельности» [1].

Выделяют три основных критерия, вследствие которых поведение человека можно назвать прокрастинационным: отсрочка - перенос границ выполнения необходимо задания на более поздний срок;

контрпродуктивность - результат деятельности, противоположный ожиданиям, желаниям; бесполезность - объективная безрезультативность по итогам выполнения деятельности [4]. Следует подчеркнуть, что основные психологические признаки прокрастинации это эмоциональный дискомфорт и негативные субъективные переживания [1].

Анализ литературы позволил заключить, что разные взгляды на понятие прокрастинации развиваются с четырех аспектов, в том числе, в основанных на психодинамическом подходе, поведенческой и когнитивной психологии, а также в интегративной теории временной мотивации.

Так, представители психодинамического подхода различают причины прокрастинации в последствиях проблем в отношениях с родителями и детских травм. Миссилдайн использовал термин «синдром хронической прокрастинации» для объяснения прекращения или замедления работы над какими-либо заданиями. Он утверждал, что во взрослой жизни при возникновении ситуаций, схожих с опытом детства, личность вновь возвращается к своему прошлому опыту и заново сталкивается с ранее пережитыми детскими переживаниями, воспроизводя старые реакции, в числе которых есть и прокрастинация [22].

В психодинамической теории, предложенной Б. Споком, феномен прокрастинации основывается на положении о том, что взрослые люди, вновь бессознательно воспроизводят свои детские конфликты, сталкиваясь с выполнением деятельности, вызывавшей какие-либо трудности в детстве [29].

В модели поведенческого подхода утвердилось мнение, что уровень прокрастинации повышается за счет закрепления такого рода стратегии в последующем поведении. Так, Джордж Эйнсли считал, что люди вместо длительного воплощения своих целей в жизнь предпочитают выбирать кратковременную деятельность, за которую получают положительное подкрепление или награду. Эйнсли даже назвал прокрастинацию «базовым импульсом человека» [34]. Причину такого поведения Ainslie видел в том,

что краткосрочная деятельность является более быстрым способом почувствовать удовлетворение от проделанной работы, за выполнение которой гарантированно можно получить награду. Однако такая привычка может помешать достижению долгосрочных целей, поскольку человек попадает как бы в замкнутый круг в поиске немедленного удовлетворения за выполненную работу [34].

В рамках когнитивного подхода выделяются три характеристики оснований прокрастинации: неспособность самостоятельно принимать решения; иррациональные убеждения; заниженная самооценка.

Следует отметить определение прокрастинации как эмоционального расстройства, причины которого лежат в иррациональном мышлении [39]. В данном определении акцентируется основное иррациональное убеждение прокрастинатора: «я всегда выполняю свою работу хорошо» (которое, в основном, приводит к тому что, будучи уверенными в своих силах прокрастинаторы постоянно откладывают выполнение какой-либо важной работы). Но при такой уверенности личности возникает опасность совершения ошибок, при которых прокрастинаторы чаще всего указывают на «нехватку времени», что позволяет им оправдать необходимость промедления в деятельности.

В когнитивном подходе представления о прокрастинации определяются ее связью с самооценкой, особенно в случае ее снижения. Такая точка зрения основана на том что, откладывая выполнение деятельности является неким защитным механизмом для чувств прокрастинатора: «оценка моей работы перенесется на другое время, если я отложу свою работу».

I. Janis и L. Mann определяли прокрастинацию как неэффективную копингстратегию в ситуации появления сложной работой. Выделив качестве еще одного аспекта неспособность принимать решения [44].

Одним из примеров попытки интеграции научных мнений о природе прокрастинации является описанная П. Стилом (P. Steel) теория временной мотивации. Следуя этой теории, прокрастинаторы отдают предпочтение

только тому виду деятельности, который принесет для них максимум пользы. Иначе говоря, в тех случаях, когда с точки зрения таких людей польза незначительная, то они склонны откладывать что-либо. При этом Р. Steel считает, убежденность психологов в том, что источником прокрастинационного поведения является лень или перфекционизм, ошибочным. Причина откладывания отражается в чрезмерной импульсивности прокрастинаторов, что допускает сделать вывод, с одной стороны, о дискордантности ожидания и результатов при выполнении какого-либо дела, и уровня откладывания этого дела. Характерным, по мнению Р. Steel, является то, что выполнение тех дел, для завершения которых есть еще много времени, представляется менее важным. С другой стороны, работа по отношению к которой имеются высокие ожидания и личная заинтересованность прокрастинатора, наилучшим образом выполняется, но при этом может оказаться, что времени для ее реализации будет крайне мало. Поэтому деятельность, которую прокрастинатор считает бесполезной, замещается им на субъективно более полезную, при которой можно сосредоточиться на получении удовольствий в настоящем, игнорируя возможность будущих достижений [55].

Необходимо выделить, что, несмотря на наличие такой истории и опыта зарубежных исследований, для отечественной психологии изучение прокрастинации является относительно новым направлением исследований, поскольку внимание к этому феномену начало привлекаться только в последние 20 лет. Однако научные публикации по этому поводу представлены немногочисленными (в сравнении с зарубежными) случаями.

Для подробного изучения феномена «прокрастинация» мы предлагаем более детально разобраться с причинами и видами прокрастинации.

Причины прокрастинации.

Существуют различные факторы, влияющие на склонность к прокрастинации. Предлагаем за основу взять подробную классификацию, предложенную Куиком в 2009 году [52].

1. Дезорганизация. Существует мнение, что прокрастинация и дезорганизация тесно связаны. В действительности прокрастинированно-ориентированная дезорганизация выражается в четырех основных областях:

- Слабое различие между срочностью и приоритетностью.

Как мы уже выяснили, приступая к работе, прокрастинаторы склонны ориентироваться на «комфортных» заданиях, которые наиболее интересны, комфортны или легко реализуемы. На данном этапе приоритетность жертвуется в угоду удобству. Так как внимание было сконцентрировано на комфортных заданиях, другие задания откладываются, и вскоре множество отложенных задач начинают особо нуждаться во внимании. Прокрастинатор вынужден бросать текущие дела в пользу срочных, так как становится невозможно откладывать и дальше, длинный список старых и новых дел. Этот хаос только обостряется, когда дела начинают делиться на категории, которые особо нуждаются во внимании и которые тяжело разделить между собой: Важные и срочные; Важные и несрочные; Неважные и срочные; Неважные и несрочные [47].

В итоге, прокрастинатор оказывается жертвой доминирования срочного. Он становится неспособным расставлять соответствующие приоритеты и постоянно пытается взять паузу от стресса, выполняя задания, которые несрочные и неважные.

- Отвлекаемость

Проблема отвлекаемости также близка к склонности прокрастинатора заниматься комфортными заданиями. Ничего удивительного, что прокрастинаторы часто объясняют, что не приступали к заданию, поскольку «появилось еще кое-что». Ограничить собственное прокрастинирующее поведение и избежать внимания к множеству отвлекающих факторов может помочь, установка более строгих психологических рамок (например, говорить себе: «Нет») с целью не отвлекаться от выполнения задания.

- Забывчивость

Против систематической забывчивости, к сожалению, не поможет установление себе рамок или расставление приоритетов. Для прокрастинатора довольно характерно иметь ложное представление по поводу своей исключительной памяти. Они часто заявляют, что помнят о том, что надо сделать, невзирая на то, что в реальности оказывается обратное: «Разумеется, я помню. Я как раз собирался это сделать.». Прокрастинаторы создают себе множество напоминаний, которые размещают везде, а также имеют много записных книжек или же не имеют их вообще (оба варианта приводят к одному результату) [52].

- **Неумение систематизировать**

Неумение систематизировать является еще одной причиной, дезорганизованной прокрастинации, которая заключается в отсутствии умения систематизировать. Другими словами, это ошибочное восприятие большинства заданий как неделимого целого, которое нельзя разделить на задачи поменьше, с которыми можно справиться последовательно. Таким образом, юноша, который воспринимает написание курсовой работы как объёмную неделимую задачу, с большой долей вероятности будет подвержен прокрастинированию в данном деле. В то же время, разделение написания курсовой работы на более мелкие задачи (поиск литературы, ее анализ, написание отдельных параграфов, глав и тд.) могло бы существенно снизить отлынивание [52].

2. Страх. Некоторые ученые утверждают, что страх является одной из самых существенных причин прокрастинационного поведения. Прокрастинация, вызванная страхом, проявляется в избегании и желании отложить выполнение или подождать, пока задание станет неактуальным, и его больше не нужно будет выполнять. Большинство заданий связаны друг с другом. Поэтому, число отложенных заданий, которые связаны между собой, только растет. С увеличением количества заданий, прокрастинатор становится все более подавленным и бездеятельным. Внутренняя борьба, связанная с прокрастинацией из-за страха, бывает двух типов: рациональное

против иррационального («Я знаю, что я должен, так почему мне просто не сделать это?») и дисциплина против дискомфорта («Я планировал этим заняться, но когда пришло время, у меня просто было не то настроение.»). Попытки разрешить эти конфликты следует начинать, прежде всего, с преодоления своих страхов, а не с помощью логики или дисциплины [52].

Ученые полагают, что страх неудачи может провоцировать прокрастинацию, как из-за личного дискомфорта человека, так и из-за опасения, что могут подумать окружающие. С одной стороны, человек может постоянно задумываться: «А что если не получится? Тогда может и пытаться не стоит?», – или же: «Уж лучше я не буду пытаться, и у меня не получится, чем я попытаюсь и потерплю неудачу». С другой стороны, человек может бояться: «Если я попытаюсь и провалюсь, то люди могут подумать плохо, уж лучше и вовсе не пробовать».

3. Перфекционизм – это форма твердости или негибкости сознания, которая характеризуется тремя главными признаками:

— Желание погрузиться в дело и все сделать самому, поскольку другие не смогут сделать это правильно;

— Твердое убеждение не начинать что-либо, если не можешь сделать это хорошо;

— Острая необходимость доводить дело до конца, которая проявляется в переживаниях или дискомфорте, если что-то оставлено недоделанным [52].

Многие исследователи прокрастинации считают, что перфекционизм можно считать одной из главных причин прокрастинирования среди людей из академической сферы. Многие прокрастинаторы не думают о себе как о перфекционистах («Если бы я был перфекционистом, я бы не откладывал дела»). Однако, они правы далеко не всегда. В действительности, перфекционизм может приводить к резкому старту в деятельности, когда перфекционист берется за дело с неумемной энергией, но затем оставляет его, будучи в измождении. Было обнаружено, что перфекционизм в большой

степени связан с уровнем депрессии у человека с критическим мышлением (по отношению, как к себе, так и другим).

Так известный автор книги и статьи про структурную прокрастинацию Джон Перри отмечал, что перфекционизм тесно связан с прокрастинацией и предшествует ей [23]. В книге он приводит пример, в котором он, представляя, как должен написать идеальную рецензию, предпочитает заняться другими делами, которые не приносят никакого результата.

4. Прокрастинация как индикатор более серьезного расстройства

Прокрастинация может служить индикатором наличия другой более серьезной психической или психологической проблемы, которая положительно реагирует на лечение. Обычно, такая прокрастинация не осознается, ее замечают близкие люди. Острая клиническая депрессия, чрезмерное волнение, синдром недостатка внимания с и без гиперактивности, обсессивно-компульсивное расстройство, а также болезни связанные с потерей памяти могут являться примерами такого расстройства, которое в свою очередь может привести к прокрастинации [52].

Мы убедились, что прокрастинации могут предшествовать разные причины. Таким образом, вполне нормально, что ученые выделяют различные виды прокрастинации.

Так Н. Милграм с соавторами (N.A. Milgram, G. Batory, D. Mowrer, 1993) разделили прокрастинацию на пять видов: каждодневная (бытовая) – подразумевает откладывание дел, которые должны выполняться регулярно, такие как, уборка квартиры, покупка еды и прочее; прокрастинация в принятии решений (вне зависимости от значимости подобных решений); невротическая прокрастинация – подразумевает откладывание принятия жизненно важных решений (к примеру, выбор карьеры или создание семьи); компульсивная прокрастинация – означает ситуацию, в которой у человека сочетаются одновременно поведенческая прокрастинация (откладывание любых дел) и прокрастинация в принятии решений; академическая прокрастинация – как следует из названия, проявляется в откладывание

выполнения академической деятельности, такой как выполнение домашних работ, написание курсовой работы и т.п. [49, 50].

Основываясь на доступной информации, полученной в результате исследования литературы, прокрастинацию также принято делить на нехроническую (временную) и хроническую. В целом, ученые выделяют три типа хронической прокрастинации, каждый из которых имеет свои характеристики [42]:

1) Прокрастинация избегания – когда низкая самоуверенность ведет к прокрастинированию как к способу уменьшить тревогу (которая неизбежно возвращается ближе к окончанию срока) [35];

2) Прокрастинация в принятии решения – проявляется как неспособность принять решение в заданные сроки [40, 41];

3) Возбужденная прокрастинация – проявляется, когда человек откладывает задание с целью получения острых ощущений и видит некий вызов в откладывании задания ближе к крайнему сроку [40, 41].

Из вышеперечисленных типов первые два можно отнести к пассивному типу прокрастинации, в то время как третий тип относится к активному виду прокрастинации.

В отличие от пассивного прокрастинатора, активный прокрастинатор стремится к нагнетанию напряжения намеренно. Отлынивание от работы «до последнего» вызывает острые ощущения, связанные с чрезвычайной близостью крайнего срока завершения работы.

Подобное поведение объясняется учеными по-разному. Одни объясняют это через теорию снижения напряжения. Низкая самоуверенность, сложность задания и другие факторы могут вызывать у человека чувство тревоги, волнения и даже страха, особенно если результат будет известен широкому кругу людей или же результат крайне важен. Следовательно, человек может откладывать выполнение задания, которое ему неприятно, до тех пор, пока страх не сделать его вовсе не превысит страх неудачи.

Другое объяснение активной прокрастинации состоит в том, что активная форма прокрастинации является адаптивной, то есть человек лучше распоряжается собственным временем и усилиями, откладывая выполнение задания [37]. Активные прокрастинаторы известны своим добровольным отлыниванием, их желанием очутиться под давлением сжатых сроков, способностью завершать задания в срок, несмотря на откладывание начала, и их удовлетворением результатами вопреки отлыниванию [38]. Все это, совместно с исследованиями, что пассивная и активная прокрастинация отрицательно связаны [27], привели некоторых ученых к выводу, что активное откладывание и прокрастинация, несмотря на общие черты, в действительности разные явления [51, 38]. Исследования показали, что эти два различных типа прокрастинирования схожи еще как минимум в одном аспекте: многие прокрастинаторы не видят ничего предосудительного в своем прокрастинирующем поведении [53, 37]. Таким образом, единственная разница между активными и пассивными прокрастинаторами в их академических результатах и удовлетворенностью этими результатами. Было доказано, что мнение, что пассивная прокрастинация приводит к положительным результатам (или, по крайней мере, неотрицательным), является ошибочным и иррациональным [53].

Ученые, изучающие прокрастинацию, также выделяют еще один вид прокрастинации, который не был упомянут выше. Эти ученые рассматривают прокрастинацию, как способ человека противостоять системе, навязанной ему правилам и срокам, своего рода антагонизм. Подобный способ используется тогда, когда у прокрастинатора отсутствует возможность изменить текущий порядок вещей, однако он испытывает недовольство от установленного порядка. Откладывание дел, таким образом, служит для него бунтом против системы, создавая иллюзию собственной значимости и независимости. Таким поведением человек несколько успокаивает внутренние противоречия, связанные с ограничением воли, которые его терзают [19].

Анализ публикаций отражает, что на российской выборке в основном ведется работа по адаптации зарубежных опросников, направленных на изучение феномена прокрастинации. В настоящее время в России используется «калька» англоязычного термина «procrastination», но отмечаются попытки выработки оригинального русскоязычного названия этого феномена, например, «промедление», «отлынивание».

Милграм в понятии прокрастинации выделяет откладывание. В рамках психодинамического подхода прокрастинация рассматривается как следствие травмы, нерешенные детские конфликты. В поведенческом подходе рассматривают прокрастинацию как стремление к быстрой награде. В рамках когнитивного подхода, прокрастинация- эмоциональная незрелость, инфантилизм, защита от конфликта.

Содержательно материал показывает, что все концепции сходятся на том что, во-первых, прокрастинация связана с нерешенными внутренними конфликтами, травмами; во-вторых, с эмоциональными состояниями, иррациональным подходом и инфантильностью. Эти факторы хорошо коррелируют с креативностью, потому что все креативные люди как дети и полны противоречий.

В рамках данной работы мы выделили основные причины прокрастинации (дезорганизация, педантичность, страх, психические расстройства) и виды прокрастинации, которые классифицируются по откладыванию задач в определенной области и делятся на хроническую/нехроническую.

Проанализировав научную литературу, посвященную креативности и прокрастинации можно перейти к общему рассмотрению их связи.

1.3. Связь креативности и прокрастинации

Связь креативности и прокрастинации изучалась разными исследователями с использованием различных подходов.

Одни считают, что прокрастинация может быть негативно сказываться на творчестве по двум причинам. Во-первых, исследования постоянно показывают, что прокрастинация оказывает негативное влияние на успеваемость. При этом академическая успеваемость положительно связана с творчеством (например, McCabe, 1991), считается, что прокрастинация наносит ущерб творческой деятельности. Во-вторых, тревога, являющаяся следствием прокрастинации ухудшает творческий потенциал. В частности, исследования показали, что прокрастинация положительно коррелирует с тревогой (Hauck, McCarthy & Skay, 1998; van Eerde, 2003), тревожные люди, склонны к низким показателям в дивергентном мышлении (Byron & Khazanchi, 2011), индекс, который широко используется в исследованиях творчества. Следовательно, кажется разумным предположить, что прокрастинация косвенно вредна для творчества из-за беспокойства [46].

Другие исследователи обнаружили, что прокрастинация положительно связана с творчеством так как помогает людям иметь больше времени для инкубации (например, DíazMorales, Cohen & Ferrari, 2008; Subotnik, Steiner & Chakraborty, 1999). Откладывание задач в сторону в течение некоторого времени, способствуют удаленному объединению идей, следовательно, люди с большой вероятностью генерируют новые ответы (например, Hao, Liu, Ku, Hu, & Runco, 2015) [46].

Кроме того, Диас-Моралес и его коллеги показали, что благоприятное влияние прокрастинации на творчество может быть связано с предпочтением стиля образного мышления. Диас-Моралес и его коллеги изучили влияние мотивирующих, когнитивных и поведенческих стилей личности на откладывание во избежание - откладывание завершения задачи, когда люди чувствуют, что им не хватает компетенции для выполнения задачи. Анализ 1027 самоотчетов взрослых людей показал, что прокрастинаторы с высоким уровнем избегания получили более высокие оценки.

Британские психологи Б. Ферни и М. Спада. так же сделали вывод, что прокрастинация стимулирует креативность личности. Говоря о том, что

личность способна обнаружить более оригинальную идею, откладывая разрешение проблемной ситуации на потом.

Б. Ферни и М. Спада провели исследование и выяснили, что прокрастинаторы часто прибегают к использованию положительных и отрицательных установок для совладания со стрессом. К положительным установкам прибегают креативные прокрастинаторы. Ферни и Спада считают, что сложные решения необходимо принимать, не торопясь [40]. Это повысит не только качество решения проблемной ситуации, но и скорость принятия верного решения. Учет всех возможных аспектов ситуации позволяет принять такое решение, что решателю не придется возвращаться к процессу решения снова, если он усмотрит неверное поспешное решение. Прокрастинатор, как и любой другой человек, откладывает только те исполнения видов деятельности, которые можно отложить. В экстремальной ситуации даже хронические прокрастинаторы будут весьма расторопны и проявлять довольно высокие скоростные характеристики в потоке решения [9].

Немало примеров в истории, когда известные креативы отличались ярко выраженной прокрастинацией (И.А. Крылов, Дж. Россини). Современники отмечали их склонность к лени и расслабленность, но их высокопродуктивная творческая деятельность вряд ли может сочетаться с недостатком волевых усилий. Вероятно, они реагировали прокрастинацией на ситуации, от скорости решения которых мало что зависит в их творческой жизни. Те аспекты жизнедеятельности, которые казались неважными и необязательными, не мотивировали креатива. Поэтому он откладывает решение проблемы. Еще одной причиной связи прокрастинации и креативности является стремление креатива довести творческий продукт до эталона. Эталон чаще всего является вариативным внутренним стандартом, и поэтому креатив вынужден откладывать окончательное завершение творческого продукта, т.к. представление о креативном образце в ходе творческой работы меняется. Поэтому многие наиболее известные

произведения создавались дольше, чем это задумывалось. Многие из них не были закончены. Прокрастинация креативной личности и нонкреатива отличаются по своей цели потому, что используются по-разному. Креативная личность рассматривает прокрастинацию как потенциал развития, а нонкреативная личность как препятствие самоосуществлению. Прокрастинация может мешать креативу в том случае, если не сформирована креативная идентичность, позволяющая интегрировать все личностные ресурсы для творческой деятельности. Именно креативная идентичность формирует позитивное отношение к прокрастинации как стратегии творческого решения проблемной ситуации [9].

У креативных, на наш взгляд, прокрастинация является не просто откладыванием выполнения задачи. Мы полагаем, что в период прокрастинации, креативный уже приступил к выполнению задачи, которое является латентным, хотя поведенчески личность может быть занята делами, лишь косвенно связанными с задачей – работа уже производится. Это своего рода креативная прокрастинация – скрытое выполнение работы при внешней отвлеченности от задачи и выраженном прокрастинационном поведении. Креативность в данном случае это способ откладывания без негативных переживаний и чувства тревоги. Например, студенту дали задание подготовить доклад с презентацией по заданной тематике, а студент начал уделять время оформлению, дизайну презентации, выбору шрифта и т.п. Тем самым, создавая ощущение деятельности, но долго не приходит к окончательному результату. Наверное, следует выделить новый вид прокрастинации «креативная прокрастинация» или «креативное откладывание» - ситуация в которой прослеживается креативное избегание, под видом креативной деятельности.

Содержательно материал показывает, что существует связь между прокрастинацией и креативностью. Разными авторами связь рассматривается в качестве влияния прокрастинации на креативность. Следует отметить, что

одни авторы выделяют отрицательное, а другие положительное влияние прокрастинации на креативность.

К отрицательным относят: 1) успеваемость, при этом академическая успеваемость положительно связана с творчеством; 2) прокрастинация наносит ущерб творческой деятельности; 3) тревога как следствие прокрастинации ухудшает творческий потенциал.

В положительном влиянии можно выделить что: 1) прокрастинация позволяет иметь больше времени для инкубации, следовательно, люди с большой вероятностью генерируют новые идеи; 2) положительная связь отражается в предпочтении стиля образного мышления; 3) предпочтение в выборе положительных установок для совладения со стрессом.

Выводы по первой главе

Изучив теоретический аспект исследуемой темы, мы можем сделать следующие выводы:

1) Понятие креативности не имеет всеобщего определения и единой стройной концепции, вследствие чего размывается. Поэтому мы рассмотрели креативность с точки зрения различных теорий и подходов, в которых креативность рассматривается как процесс, как конечный продукт, как влияние среды и креативность как свойство личности.

2) При создании психологической структуры креативной личности было обнаружено, что креативы обладают противоречащими друг другу свойствами. Скорее всего креативность следует рассматривать как потенциал, проявляющийся в способности к конструктивному, нестандартному мышлению и поведению, а также в осознании и развитии своего опыта.

3) Прокрастинация, как и креативность не имеет четкого определения, поэтому была рассмотрена с точки зрения разных концепций, которые сходятся на том что, во-первых, прокрастинация связана с нерешенными внутренними конфликтами, травмами; во-вторых, с эмоциональными состояниями, иррациональным подходом и инфантильностью. Эти факторы хорошо коррелируют с креативностью потому что все креативные люди как дети и полны противоречий.

4) Существует множество причин прокрастинации, поэтому неудивительно, что авторы приводят различные классификации ее видов. Мы выделили основные причины (дезорганизация, педантичность, страх, психические расстройства) и виды прокрастинации, которые классифицируются по откладыванию задач в определенной области и делятся на хроническую/нехроническую.

5) Разными авторами связь креативности и прокрастинации рассматривается в качестве влияния прокрастинации на креативность, но при

этом имеется неоднозначное отношение ученых, одни выделяют отрицательную, а другие положительную связь креативности и прокрастинации.

Анализ литературы показал, что прокрастинация влияет на творческую деятельность, а, следовательно, можно предположить, что люди с более высоким уровнем прокрастинации имеют более высокий уровень креативности. Установив теоретическую связь, мы можем приступить к эмпирическому подтверждению нашей гипотезы.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ КРЕАТИВНОСТИ И ПРОКРАСТИНАЦИИ У СТУДЕНТОВ

2.1 Организация исследования и описание методик

Исследование проводилось в апреле 2019 года.

Целью исследования стало, определить особенности влияния прокрастинации на креативность у студентов.

В соответствии с целью ставятся следующие задачи эмпирического исследования:

- 1) Определить нормальность распределения признаков.
- 2) Определить уровни креативности и прокрастинации у студентов.
- 3) Выявить влияние прокрастинации на компоненты Я-концепции креативной личности.
- 4) Выявить влияние прокрастинации на креативность у студентов.

Гипотеза исследования: прокрастинация влияет на развитие креативности.

Описание выборочной совокупности.

В исследовании приняло участие 170 человек, а в выборку вошли 160 студентов бакалавриата, с первого по четвертый курс, в возрасте от 18 до 25 лет. С помощью интернет ресурсов и создания Гугл формы удалось географически расширить выборку до таких городов как, Екатеринбург, Ижевск, Ростов-на-Дону, Самара, Санкт-Петербург. Всего в исследовании приняло участие 44 юноши и 116 девушек.

Распределение студентов по городам представлено в таблице 1.

Распределение студентов по городам обучения

| Город | Всего | Юноши | Девушки |
|-----------------|-------|-------|---------|
| Екатеринбург | 80 | 20 | 60 |
| Ижевск | 17 | 4 | 13 |
| Ростов-на-Дону | 28 | 8 | 20 |
| Самара | 20 | 9 | 11 |
| Санкт-Петербург | 15 | 3 | 12 |

Диагностический инструментарий.

В связи с задачами эмпирического исследования были подобраны следующие методики, позволяющие оценить уровни прокрастинации и креативности, а также определять влияние прокрастинации на креативность и компоненты Я-концепции креативной личности, для определения креативного резерва и творческого потенциала личности.

1. Шкала общей прокрастинации (General Procrastination Scale) [45]. Методика разработана С. Н. Lay и позволяет определять степень выраженности склонности откладывать дела «на потом». Шкала общей прокрастинации С. Н. Lay включает в себя 20 утверждений, касающихся откладывания дел «на потом» в различных обстоятельствах. В качестве шкалы ответов предлагается 5-балльная шкала Лайкерта (от 1 – совершенно не характерно, до 5 – абсолютно характерно) [6].

Бланк шкалы общей прокрастинации К. Лея, представлен в приложении 1.

2. Опросник креативности Джонсона, адаптированный Е.Е.Туник [31].

Данный опросник креативности (ОК) фокусирует наше внимание на тех элементах, которые связаны с творческим самовыражением. ОК – это объективный, состоящий из 8 пунктов контрольный список характеристик творческого мышления и поведения, разработанный специально для

идентификации проявлений креативности, доступных внешнему наблюдению. Данный опросник позволяет провести самооценку креативности.

Каждое утверждение опросника оценивается по шкале, содержащей пять градаций (возможные оценочные баллы: 1 - никогда, 2 - редко, 3 - иногда, 4 - часто, 5 - постоянно.).

Бланк теста "креативность" представлен в приложении 2.

3. Тест "креативность" (Автор Вишнякова Н.) [7].

Тест "Креативность" позволяет выявить уровень творческих склонностей личности и построить психологический креативный профиль, рефлексируя креативный компонент образа «Я - реальный» и представление об образе «Я-идеальный». Сравнение двух образов креативности «Я-реальный» и «Я-идеальный» позволяет определять креативный резерв и творческий потенциал личности. В компоненты Я-конце

Бланк теста «креативность» (Автор Вишнякова Н.), представлен в приложении 3.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Исследуемые переменные подчиняются закону нормального распределения, что было установлено методом проверки по критерию Смирнова-Колмогорова, d -максимальная (Таблица 2). Выборки, разделенные по критерию пола, так же подчиняются нормальному распределению, что позволяет проводить дальнейшее исследование с использованием параметрических критериев связи и различий.

Таблица 2

Нормальность распределения

| Переменные | | N | max D | K-S p | |
|---------------------------------|--|----------------------------------|-------|------------|------------|
| | Шкала общей прокрастинации (Лей) | 160 | 0,06 | $p > 0,20$ | |
| | Опросник креативности Джонсона (Туник) | 160 | 0,09 | $p < 0,20$ | |
| Тест «Креативность» (Вишнякова) | Я-реальное | Творческое мышление | 160 | 0,13 | $p < 0,05$ |
| | | Любознательность | 160 | 0,12 | $p < 0,05$ |
| | | Оригинальность | 160 | 0,15 | $p < 0,20$ |
| | | Воображение | 160 | 0,12 | $p < 0,20$ |
| | | Интуиция | 160 | 0,12 | $p < 0,20$ |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 160 | 0,14 | $p < 0,20$ |
| | | Чувство юмора | 160 | 0,12 | $p < 0,20$ |
| | | Творческое отношение к профессии | 160 | 0,12 | $p < 0,20$ |
| | Я-идеальное | Творческое мышление | 160 | 0,12 | $p < 0,20$ |
| | | Любознательность | 160 | 0,20 | $p < 0,20$ |
| | | Оригинальность | 160 | 0,20 | $p < 0,20$ |
| | | Воображение | 160 | 0,12 | $p < 0,20$ |
| | | Интуиция | 160 | 0,14 | $p < 0,20$ |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 160 | 0,12 | $p < 0,05$ |
| | | Чувство юмора | 160 | 0,19 | $p < 0,13$ |
| | | Творческое отношение к профессии | 160 | 0,16 | $p < 0,25$ |

По методу Смирнова-Колмогорова мы определили нормативность методик «шкала прокрастинации Лей» (Таблица 3) и «Опросник креативности Джонсона» (Таблица 4).

Таблица 3

Нормативность шкалы прокрастинации (Лей)

| «Шкала прокрастинации Лей» | |
|----------------------------|-------|
| Низкий уровень | 0-60 |
| Средний уровень | 60-65 |

| | |
|-----------------|--------|
| Высокий уровень | 66-100 |
|-----------------|--------|

Таблица 4

Нормативность опросника креативности (Джонсон)

| «Опросник креативности Джонсона» | |
|----------------------------------|-------|
| Низкий уровень | 0-26 |
| Средний уровень | 27-29 |
| Высокий уровень | 30-40 |

С помощью дисперсионного анализа данных полученных по методикам Джонсона и Лея, мы определили, как уровень прокрастинации влияет на креативность. У студентов с высоким уровнем прокрастинации в большей степени выражена креативность чем у студентов с низкой и средней прокрастинацией $F(2,48)=6,8917$, $p=0,002$. Прокрастинация повышает уровень креативности, что подтверждает нашу гипотезу (см. рисунок 1).

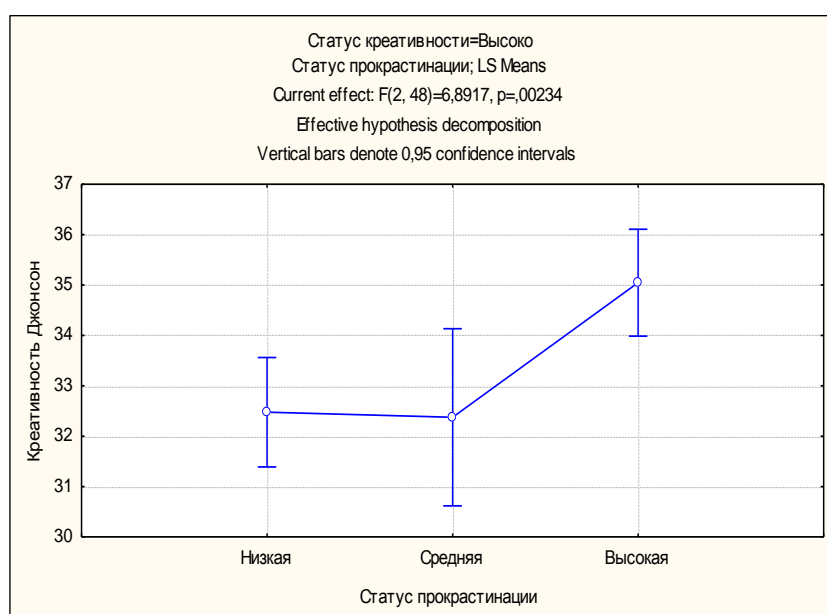


Рис. 1. Влияние уровней прокрастинации на креативность

С помощью критерия t-критерия Стьюдента мы установили, как проявляются компоненты креативности в Я-реальном и Я-идеальном у

представителей различных групп, разделенных по критерию уровня креативности.

В группе **низко и средне** креативных студентов, средне креативные в Я-реальном отличаются большей степенью любознательности, оригинальности, воображения и интуиции. А в Я-идеальном отличаются большей выраженностью показателей творческого мышления и чувства юмора (см. таблицу 5).

Таблица 5

Критерии креативности в группах с низким и средним уровнем креативности

| Переменные | | Средние значения группы с низким уровнем креативности | Средние значения группы со средним уровнем креативности | t-критерий | df | p | |
|---------------------------------|-------------|---|---|------------|-------|-----|------|
| Тест «Креативность» (Вишнякова) | Я-реальное | Творческое мышление | 5,09 | 5,72 | -1,92 | 107 | 0,06 |
| | | Любознательность | 5,24 | 6,02 | -2,33 | 107 | 0,02 |
| | | Оригинальность | 5,24 | 6,09 | -2,37 | 107 | 0,02 |
| | | Воображение | 4,57 | 6,02 | -3,91 | 107 | 0,00 |
| | | Интуиция | 4,82 | 5,65 | -2,17 | 107 | 0,03 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 6,19 | 6,76 | -1,43 | 107 | 0,16 |
| | | Чувство юмора | 4,73 | 5,52 | -1,87 | 107 | 0,06 |
| | | Творческое отношение к профессии | 4,13 | 4,35 | -0,61 | 107 | 0,54 |
| | Я-идеальное | Творческое мышление | 6,52 | 7,33 | -2,15 | 107 | 0,03 |
| | | Любознательность | 6,11 | 6,52 | -1,13 | 107 | 0,26 |
| | | Оригинальность | 6,32 | 7,00 | -1,83 | 107 | 0,07 |
| | | Воображение | 5,43 | 6,02 | -1,61 | 107 | 0,11 |
| | | Интуиция | 5,62 | 6,37 | -1,92 | 107 | 0,06 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 5,55 | 5,37 | -0,53 | 107 | 0,60 |
| Чувство юмора | 6,59 | 7,43 | -2,12 | 107 | 0,04 | | |

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|------|------|-------|-----|------|
| | Творческое отношение к профессии | 6,43 | 6,83 | -1,07 | 107 | 0,29 |
|--|----------------------------------|------|------|-------|-----|------|

В группе **низко и высоко** креативных студентов нет различий только в эмоциональности как в Я-реальном, так и в Я-идеальном. В остальном высоко креативные считают себя в Я-реальном, и Я-идеальном более любознательными, оригинальными, юморными с развитым воображением и интуицией, а также более творчески относятся к профессии (см. таблицу 6).

Таблица 6

Критерии креативности в группах с низким и высоким уровнем креативности

| Переменные | | Средние значения группы с низким уровнем креативности | Средние значения группы с высоким уровнем креативности | t-критерий | df | p | |
|---------------------------------|-------------|---|--|------------|-------|-----|------|
| Тест «Креативность» (Вишнякова) | Я-реальное | Творческое мышление | 5,09 | 6,43 | -3,78 | 112 | 0,00 |
| | | Любознательность | 5,24 | 6,35 | -3,55 | 112 | 0,00 |
| | | Оригинальность | 5,24 | 7,31 | -6,30 | 112 | 0,00 |
| | | Воображение | 4,57 | 6,41 | -5,29 | 112 | 0,00 |
| | | Интуиция | 4,82 | 6,33 | -3,93 | 112 | 0,00 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 6,19 | 6,84 | -1,65 | 112 | 1,10 |
| | | Чувство юмора | 4,73 | 6,49 | -4,56 | 112 | 0,00 |
| | | Творческое отношение к профессии | 4,13 | 5,72 | -4,81 | 112 | 0,00 |
| | Я-идеальное | Творческое мышление | 6,52 | 7,67 | -3,30 | 112 | 0,00 |
| | | Любознательность | 6,11 | 7,20 | -3,49 | 112 | 0,00 |
| | | Оригинальность | 6,32 | 8,00 | -5,65 | 112 | 0,00 |
| | | Воображение | 5,43 | 7,10 | -4,90 | 112 | 0,00 |
| | | Интуиция | 5,62 | 7,04 | -3,65 | 112 | 0,00 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 5,55 | 6,02 | -1,31 | 112 | 0,19 |
| | | Чувство юмора | 6,59 | 7,63 | -3,02 | 112 | 0,00 |
| | | Творческое отношение к профессии | 6,43 | 7,51 | -3,38 | 112 | 0,00 |

В группе **средне и высоко** креативных студентов в Я-реальном высоко креативные считают, что в большей степени обладают творческим мышлением, любознательностью, оригинальностью, чувством юмора, а также более творческим отношением к профессии. А в Я-идеальном высоко креативные стремятся к оригинальности и развитию воображения (см. таблицу 7).

Таблица 7

Критерии креативности в группах со средним и высоким уровнем креативности

| Переменные | | Средние значения группы со средним уровнем креативности | Средние значения группы с высоким уровнем креативности | t-критерий | df | p | |
|---------------------------------|-------------|---|--|------------|-------|----|------|
| Тест «Креативность» (Вишнякова) | Я-реальное | Творческое мышление | 5,72 | 6,43 | -2,00 | 95 | 0,05 |
| | | Любознательность | 6,02 | 6,35 | -0,91 | 95 | 0,36 |
| | | Оригинальность | 6,09 | 7,31 | -3,89 | 95 | 0,00 |
| | | Воображение | 6,02 | 6,41 | -1,08 | 95 | 0,28 |
| | | Интуиция | 5,65 | 6,33 | -1,63 | 95 | 0,11 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 6,76 | 6,84 | -0,19 | 95 | 0,84 |
| | | Чувство юмора | 5,52 | 6,49 | -2,40 | 95 | 0,02 |
| | | Творческое отношение к профессии | 4,35 | 5,72 | -3,81 | 95 | 0,00 |
| | Я-идеальное | Творческое мышление | 7,33 | 7,67 | -0,89 | 95 | 0,38 |
| | | Любознательность | 6,52 | 7,20 | -1,87 | 95 | 0,06 |
| | | Оригинальность | 7,00 | 8,00 | -3,08 | 95 | 0,00 |
| | | Воображение | 6,02 | 7,10 | -2,99 | 95 | 0,00 |
| | | Интуиция | 6,37 | 7,04 | -1,58 | 95 | 0,12 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 5,37 | 6,02 | -1,76 | 95 | 0,08 |
| Чувство юмора | 7,43 | 7,63 | -0,54 | 95 | 0,59 | | |

| | | | | | | | |
|--|--|----------------------------------|------|------|-------|----|------|
| | | Творческое отношение к профессии | 6,83 | 7,51 | -1,83 | 95 | 0,07 |
|--|--|----------------------------------|------|------|-------|----|------|

Полученные данные позволяют сделать вывод, что уровни креативности связаны с критериями креативности по Вишняковой в Я-реальном и Я-идеальном. Сравнивая высокий и низкий уровни креативности, мы получили данные о выраженности 7-ми проявлений у высоко креативных студентов как в Я-реальном, так и в Я-идеальном, за исключением эмоциональной сферы.

Следовательно, можно заключить, чем выше уровень креативности, тем в большей степени выражены компоненты креативности как в Я-реальном, так и в Я-идеальном.

С помощью t-критерия Стьюдента в мы определили, как проявляются компоненты креативности в Я-концепции у представителей групп с разными уровнями прокрастинации при разных уровнях креативности.

При **высокой креативности** различия между низко и средне прокрастинированными лежит в области Я-идеального. Низко прокрастинированные видят себя в идеале с более развитым воображением и чувством юмора (см. таблицу 8).

Таблица 8

Различия в группах с низкой и средней прокрастинацией при высокой креативности

| Переменные | | Средние значения группы с низким уровнем прокрастинации | Средние значения группы со средним уровнем прокрастинации | t-критерий | df | p | |
|---------------------|------------|---|---|------------|-------|----|------|
| Тест «Креативность» | Я-реальное | Творческое мышление | 6,14 | 6,75 | -0,70 | 27 | 0,49 |
| | | Любознательность | 6,38 | 5,87 | 0,68 | 27 | 0,50 |
| | | Оригинальность | 7,14 | 6,62 | 0,83 | 27 | 0,41 |
| | | Воображение | 6,43 | 5,87 | 0,81 | 27 | 0,42 |

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------|------|-------|----|------|
| Я-идеальное | Интуиция | 6,33 | 5,87 | 0,52 | 27 | 0,60 |
| | Эмоциональность, эмпатия | 6,38 | 6,00 | 0,43 | 27 | 0,67 |
| | Чувство юмора | 6,52 | 5,75 | 0,96 | 27 | 0,34 |
| | Творческое отношение к профессии | 5,62 | 5,25 | 0,62 | 27 | 0,53 |
| | Творческое мышление | 7,57 | 7,50 | 0,08 | 27 | 0,93 |
| | Любознательность | 6,76 | 7,12 | -0,69 | 27 | 0,49 |
| | Оригинальность | 7,90 | 8,50 | -1,24 | 27 | 0,22 |
| | Воображение | 7,28 | 5,75 | 2,53 | 27 | 0,02 |
| | Интуиция | 7,28 | 5,62 | 1,83 | 27 | 0,08 |
| | Эмоциональность, эмпатия | 5,90 | 5,25 | 0,88 | 27 | 0,39 |
| | Чувство юмора | 7,86 | 5,87 | 3,27 | 27 | 0,00 |
| | Творческое отношение к профессии | 7,81 | 6,75 | 1,62 | 27 | 0,16 |

При средней и низкой креативности различий между низко и средне прокрастинированными в областях реального и идеального Я, не выявлено. Полученные данные показали, что при высокой креативности сравнивая группу с низким и средним уровнем прокрастинации, низкий уровень оказывает воздействие на стремление к развитию воображения и чувства юмора. Следовательно, можно сделать вывод что незначительная прокрастинация в большей степени способствует развитию воображения и чувства юмора относительно среднего уровня.

В группе студентов с высокой креативностью при низкой и высокой прокрастинации есть различия только в эмоциональности реального Я. Высоко креативные и высоко прокрастинированные считают себя более эмоциональными и эмпатичными (см. таблицу 9).

Таблица 9

Различия в группах с низкой и высокой прокрастинацией при высокой креативности

| Переменные | | Средние значения группы с низким уровнем прокрастинации | Средние значения группы с высоким уровнем прокрастинации | t-критерий | df | p | |
|---------------------------------|-------------|---|--|-------------|--------------|-----------|-------------|
| Тест «Креативность» (Вишнякова) | Я-реальное | Творческое мышление | 6,14 | 6,59 | -0,74 | 41 | 0,46 |
| | | Любознательность | 6,38 | 6,50 | -0,24 | 41 | 0,81 |
| | | Оригинальность | 7,14 | 7,73 | -1,40 | 41 | 0,17 |
| | | Воображение | 6,43 | 6,59 | -0,31 | 41 | 0,75 |
| | | Интуиция | 6,33 | 6,50 | -0,26 | 41 | 0,80 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 6,38 | 7,59 | -2,04 | 41 | 0,05 |
| | | Чувство юмора | 6,52 | 6,73 | -0,38 | 41 | 0,70 |
| | | Творческое отношение к профессии | 5,62 | 6,00 | -0,69 | 41 | 0,49 |
| | Я-идеальное | Творческое мышление | 7,57 | 7,82 | -0,47 | 41 | 0,64 |
| | | Любознательность | 6,76 | 7,64 | -1,90 | 41 | 0,06 |
| | | Оригинальность | 7,90 | 7,91 | -0,01 | 41 | 0,99 |
| | | Воображение | 7,28 | 7,41 | -0,25 | 41 | 0,80 |
| | | Интуиция | 7,28 | 7,32 | -0,05 | 41 | 0,96 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 5,90 | 6,41 | -0,88 | 41 | 0,38 |
| | | Чувство юмора | 7,86 | 8,04 | -0,49 | 41 | 0,62 |
| | | Творческое отношение к профессии | 7,81 | 7,50 | 0,68 | 41 | 0,50 |

При высокой креативности в группах с низкой и высокой прокрастинацией существует различие в эмоциональной сфере реального Я. Следовательно, можно сделать вывод, что прокрастинация влияет на эмоциональную сферу. Так как высоко креативные в ситуации откладывания

испытывают эмоциональное напряжение и являются очень чувствительными к внешним раздражителям.

Также в группе высоко креативных студентов, но уже при средней и высокой прокрастинации различия лежат в области идеально Я. Высоко прокрастинированные стремятся развивать свое воображение, а также хотели бы быть с более развитым чувством юмора чем студенты с низкой прокрастинацией (см. таблицу 10).

Таблица 10

Различия в группах со средней и высокой прокрастинацией при высокой креативности

| Переменные | | Средние значения группы со средним уровнем прокрастинации | Средние значения группы с высоким уровнем прокрастинации | t-критерий | df | p | |
|---------------------------------|-------------|---|--|------------|--------|----|------|
| Тест «Креативность» (Вишнякова) | Я-реальное | Творческое мышление | 6,75 | 6,59 | 0,20 | 28 | 0,84 |
| | | Любознательность | 5,87 | 6,50 | -0,83 | 28 | 0,41 |
| | | Оригинальность | 6,62 | 7,73 | -2,03 | 28 | 0,05 |
| | | Воображение | 5,87 | 6,59 | -0,94 | 28 | 0,35 |
| | | Интуиция | 5,89 | 6,50 | -0,662 | 28 | 0,51 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 6,00 | 7,59 | -1,85 | 28 | 0,07 |
| | | Чувство юмора | 5,75 | 6,73 | -1,28 | 28 | 0,21 |
| | | Творческое отношение к профессии | 5,25 | 6,00 | -1,04 | 28 | 0,31 |
| | Я-идеальное | Творческое мышление | 7,50 | 7,82 | -0,43 | 28 | 0,67 |
| | | Любознательность | 7,12 | 7,64 | -0,77 | 28 | 0,45 |
| | | Оригинальность | 8,50 | 7,91 | 1,30 | 28 | 0,20 |
| | | Воображение | 5,75 | 7,41 | -2,31 | 28 | 0,03 |
| | | Интуиция | 5,62 | 7,32 | -2,01 | 28 | 0,05 |
| | | Эмоциональность, эмпатия | 5,25 | 6,41 | -1,46 | 28 | 0,15 |

| | | | | | | |
|--|----------------------------------|------|------|-------|----|------|
| | Чувство юмора | 5,87 | 8,04 | -4,65 | 28 | 0,00 |
| | Творческое отношение к профессии | 6,75 | 7,50 | -1,08 | 28 | 0,29 |

Высокая прокрастинация влияет на стремление в развитии воображения и чувство юмора у высоко креативных личностей. Можно предположить, что в ситуации откладывания высоко креативные прокрастинаторы дают себе время на обдумывание и поиск новых вариантов что говорит о дивергентном мышлении этих студентов. Так же они относятся к ситуации откладывания, да и вообще к любой ситуации с юмором, скорее всего выбирая положительные установки, что должно значительно улучшить качество их продуктов.

В группе с низкой креативностью, так же при средней и высокой прокрастинации выявлено различие в области реального Я, средне прокрастинированные считают себя более юморными чем высоко прокрастинированные (см. таблицу 11).

Таблица 11

Различия в группах со средней и высокой прокрастинацией при низкой креативности

| Переменные | | Средние значения группы с низким уровнем прокрастинации | Средние значения группы с высоким уровнем прокрастинации | t-критерий | df | p |
|---------------------------------------|--------------------------|---|--|------------|----|------|
| Тест «Креативность» (Д. Минделова) | Я-реальное | | | | | |
| | Творческое мышление | 5,25 | 4,96 | 0,44 | 33 | 0,66 |
| | Любознательность | 4,75 | 5,13 | -0,67 | 33 | 0,50 |
| | Оригинальность | 5,33 | 5,09 | 0,40 | 33 | 0,69 |
| | Воображение | 5,08 | 4,17 | 1,23 | 33 | 0,23 |
| | Интуиция | 5,17 | 4,83 | 0,44 | 33 | 0,66 |
| | Эмоциональность, эмпатия | 6,00 | 6,09 | -0,13 | 33 | 0,90 |

| | | | | | | |
|-------------|----------------------------------|------|------|-------|----|------|
| Я-идеальное | Чувство юмора | 5,75 | 3,87 | 2,65 | 33 | 0,01 |
| | Творческое отношение к профессии | 4,58 | 3,61 | 1,60 | 33 | 0,19 |
| | Творческое мышление | 6,67 | 6,83 | -0,25 | 33 | 0,80 |
| | Любознательность | 5,92 | 6,04 | -0,19 | 33 | 0,85 |
| | Оригинальность | 5,92 | 6,74 | -1,32 | 33 | 0,20 |
| | Воображение | 5,33 | 5,30 | 0,04 | 33 | 0,97 |
| | Интуиция | 5,75 | 5,56 | 0,25 | 33 | 0,80 |
| | Эмоциональность, эмпатия | 5,92 | 5,22 | 1,00 | 33 | 0,32 |
| | Чувство юмора | 7,00 | 6,30 | 0,89 | 33 | 0,38 |
| | Творческое отношение к профессии | 6,75 | 6,26 | 0,83 | 33 | 0,41 |

При средней и низкой креативности в группах с низкой и высокой прокрастинации в областях реального и идеального Я, различий не выявлено. Также не выявлено различий при средней и низкой креативности в группах с низкой и высокой прокрастинацией в областях как реального, так и идеального Я.

С помощью дисперсионного анализа данных мы определили, как уровень прокрастинации влияет на компоненты креативности Я-концепции, при высокой креативности.

В группе с высокой креативностью выявлено влияние прокрастинации на творческое мышление в области реально Я, $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. Причем низкая прокрастинация, не оказывает серьезного влияния на область творческого мышления. Высокая прокрастинация может провоцировать тенденцию к развитию творческого мышления, а средняя оказывает значительное влияние на развитие этой области (см. рисунок 2).

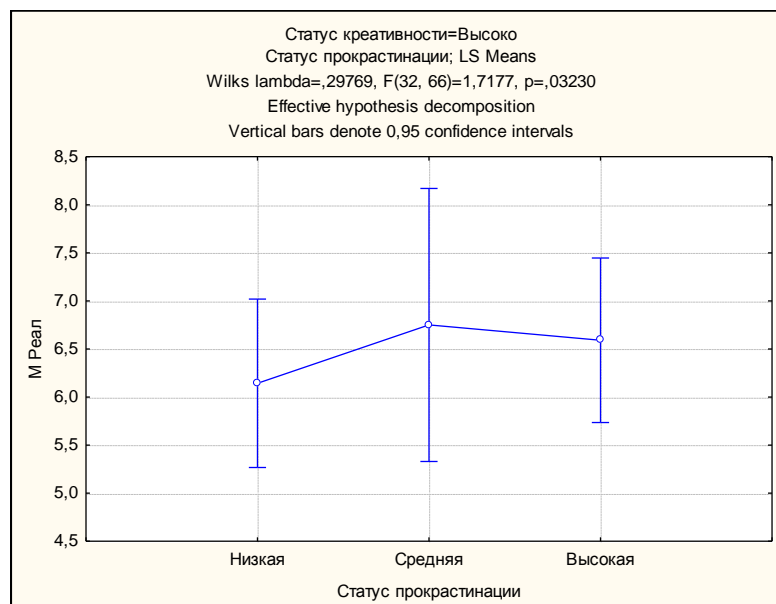


Рис 2. Влияние прокрастинации на творческое мышление в Я-реальном в группе с высокой креативностью

В группе студентов с высокой креативностью выявлено влияние уровней прокрастинации на любознательность в области реально Я, $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. Следует отметить, что низкий и высокий уровни прокрастинации оказывают приблизительно одинаковое, значительное влияние на повышение такого качества как любознательность, но при высокой у студентов зона роста чуть выше. При средней прокрастинации уровень любознательности ниже, но также есть значительная зона роста этого качества (см. рисунок 3).

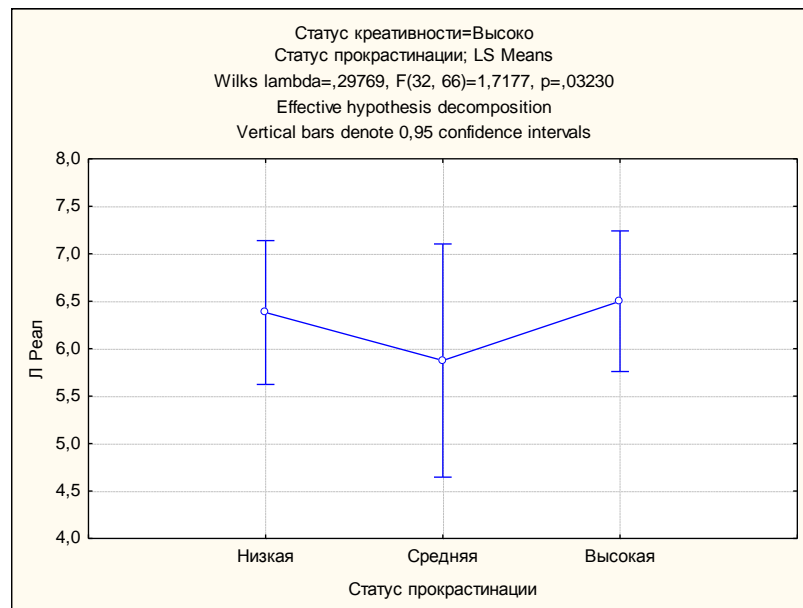


Рис 3. Влияние прокрастинации на любознательность в Я-реальном в группе с высокой креативностью

У группы студентов с высокой креативностью в области реального Я, наблюдается влияние уровней прокрастинации на оригинальность $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. У средне прокрастинированных студентов уровень оригинальности находится в средних границах креативности, при этом имеет зону роста, превышая нижнюю границу высокого уровня. У низко прокрастинированных студентов наблюдается средний показатель превышает границу нормы и имеет зону роста. При высоком уровне прокрастинации, оригинальность имеет экстремально высокий показатель и не снижается до среднего уровня (см. рисунок 4).

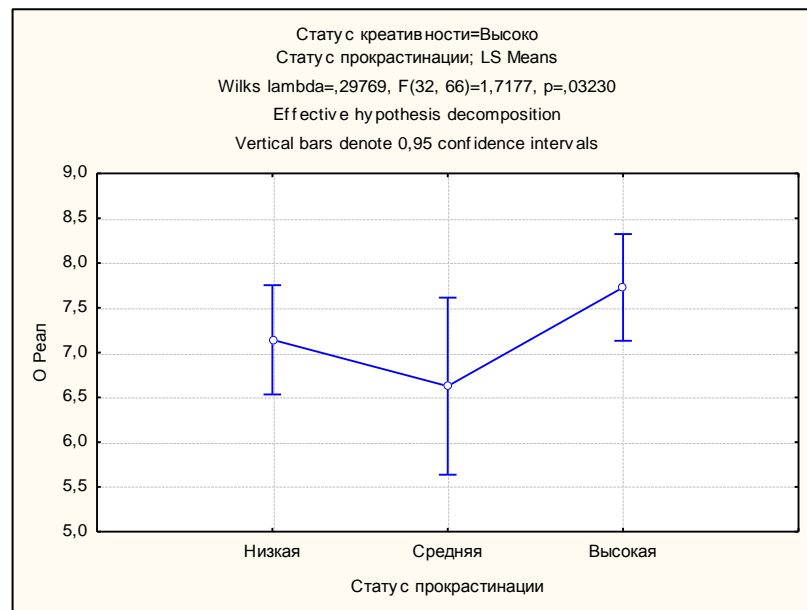


Рис 4. Влияние прокрастинации на оригинальность в Я-реальном в группе с высокой креативностью

У группы студентов с высокой креативностью в области реального Я, наблюдается влияние уровней прокрастинации на воображение $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. При влиянии высокого уровня прокрастинации на креативность показатели по воображению выше, чем при влиянии низкой прокрастинации, а показатели влияния средней ниже, чем у низкого. Следовательно, у высоко прокрастинированных студентов лучше развито воображение (см. рисунок 5).

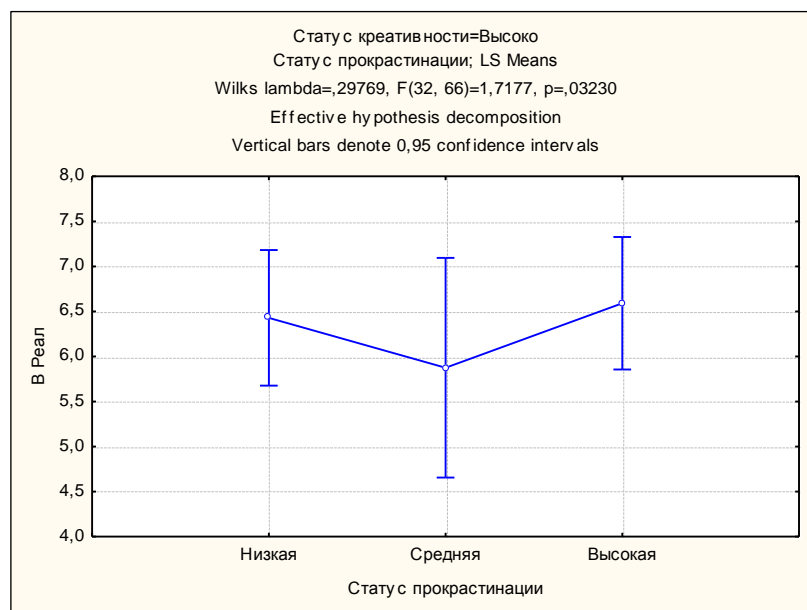


Рис 5. Влияние прокрастинации на воображение в Я-реальном в группе с высокой креативностью

В группе студентов с высокой креативностью в наблюдается влияние уровней прокрастинации на воображение области реального Я $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. По всем уровням прокрастинации наблюдаются средние показатели по интуиции, но у высоко прокрастинированных интуиция развита в большей степени (см. рисунок 6).

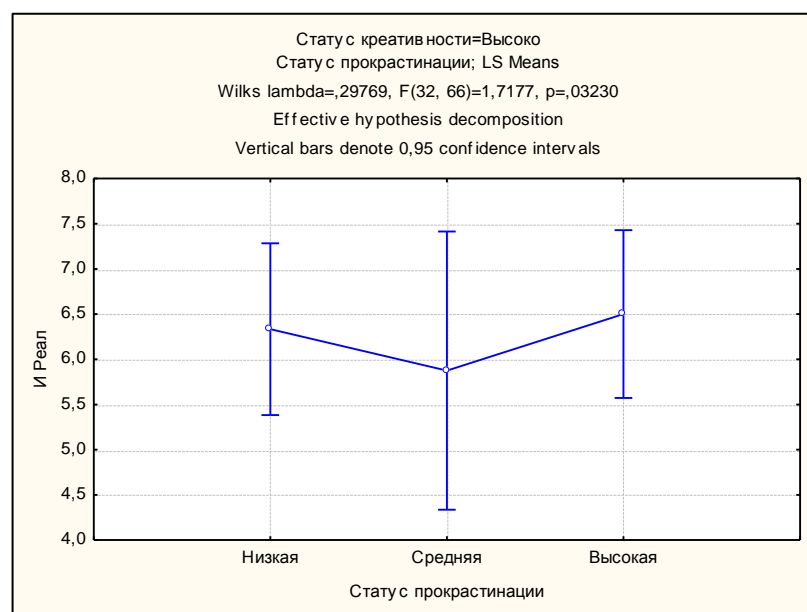


Рис. 6. Влияние прокрастинации на интуицию в Я-реальном в группе с высокой креативностью

У группы студентов с высокой креативностью в наблюдается влияние уровней прокрастинации на воображение области реального Я $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. Высоко прокрастинированные студенты более эмоциональны и эмпатичны, несмотря на то, что показатель находится в пределах нормы при высокой прокрастинации есть тенденция к росту эмоциональных проявлений. При низкой и средней прокрастинации показатели находятся в пределах нормы, но у студентов со средней выраженностью прокрастинации показатели могут понижаться (см. рисунок 7).

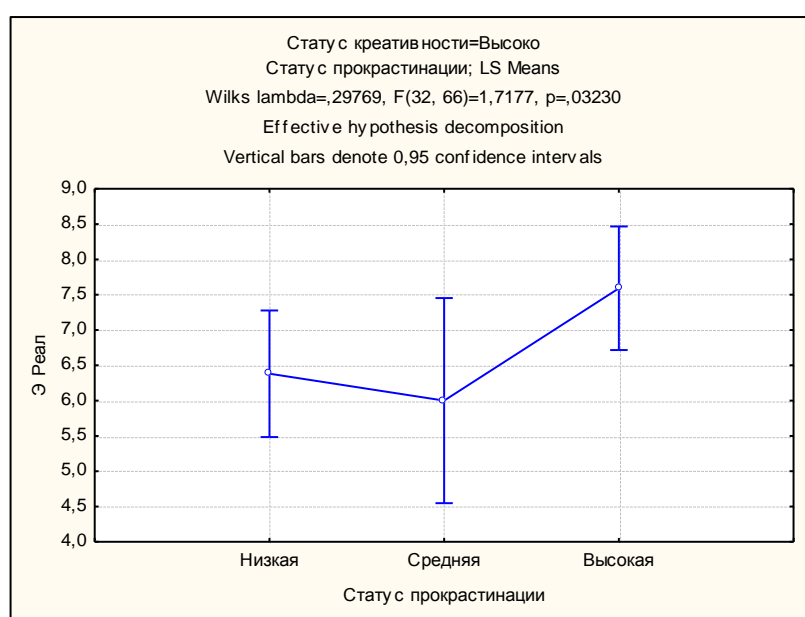


Рис. 7. Влияние прокрастинации на эмоциональность в Я-реальном в группе с высокой креативностью

У группы студентов с высокой креативностью наблюдается влияние уровней прокрастинации на чувство юмора в области реального Я $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. Причем при высокой прокрастинации чувство юмора более выражено, при низкой тоже значительно выражено, но чуть меньше. При средней студенты считают себя менее юморными, причем есть значительная тенденция к понижению этого качества (см. рисунок 8).

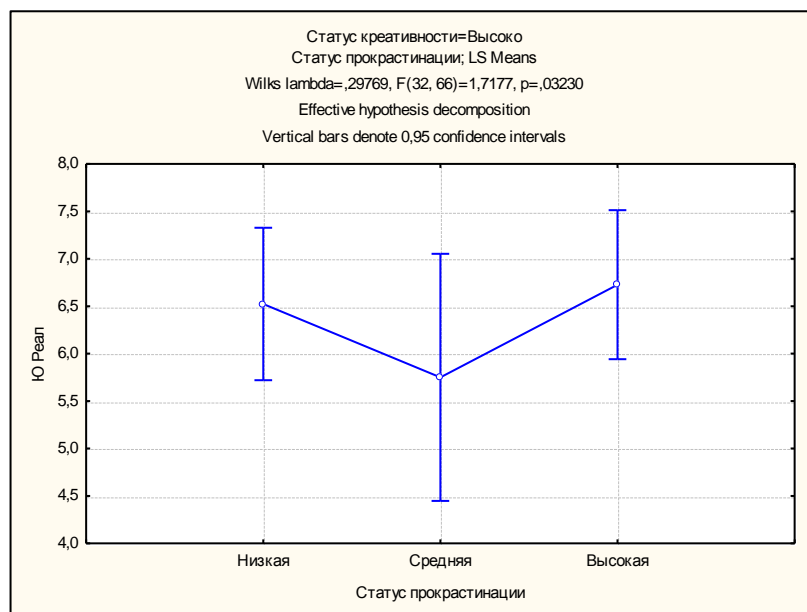


Рис. 8. Влияние прокрастинации на чувство юмора в Я-реальном в группе с высокой креативностью

Так же в группе высоко креативных выявлено влияние прокрастинации на Я-идеальное. При высокой креативности прокрастинация влияет на творческое мышление $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. При всех уровнях прокрастинации творческое мышление находится в пределах нормы, но у высоко креативных показатель выше. Зато при влиянии среднего уровня прокрастинации зона роста более выражена, что говорит о желании студентов развить это качество (см. рисунок 9).



Рис. 9. Влияние прокрастинации на творческое мышление в Я-идеальном в группе с высокой креативностью

В группе высоко креативных выявлено влияние прокрастинации на Я-идеальное в области любознательности, оригинальности и воображения $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. Несмотря на то что, в области любознательности при влиянии всех уровней прокрастинации (низкий, средний, высокий) показатели находятся выше нормы, высоко прокрастинированные стремятся быть более любознательными. В области оригинальности показатели находятся выше нормы или на границе, на всех уровнях прокрастинации, но средне прокрастинированные хотели бы быть в большей степени оригинальными. В области воображения показатели по уровням прокрастинации также находятся в пределах нормы, но при низкой и высокой прокрастинации показатели значительно выше. Вместе с этим при высокой прокрастинации зона роста превышает границы нормы (см. рисунок 10).

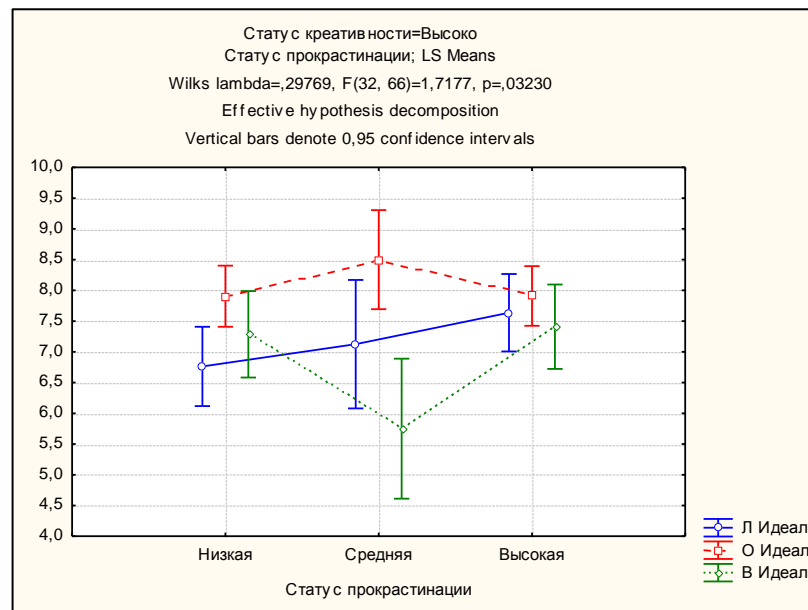


Рис. 10. Влияние прокрастинации на любознательность, оригинальность и воображение в Я-идеальном в группе с высокой креативностью

У группы студентов с высокой креативностью в области идеального Я, наблюдается влияние уровней прокрастинации на интуицию $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. Несмотря на то, что показатели по уровням прокрастинации находятся в пределах нормы, у средне прокрастинированных наблюдается зона понижения этого качества, а у низко и высоко прокрастинированных наблюдается зона роста (см. рисунок 11).

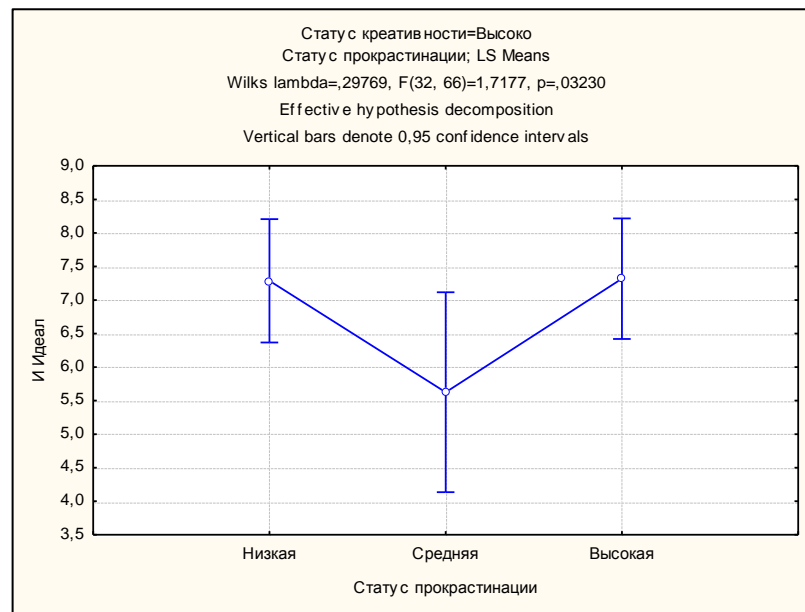


Рис. 11. Влияние прокрастинации на интуицию в Я-идеальном в группе с высокой креативностью

У группы студентов с высокой креативностью в области идеального Я, наблюдается влияние уровней прокрастинации на эмоциональность и эмпатию $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. Показатели по уровням прокрастинации находятся в пределах нормы, но у высоко прокрастинированных студентов эмоциональность и эмпатия выражены в большей степени. Так же при среднем уровне прокрастинации наблюдается зона понижения, а при высокой - зона роста (см. рисунок 12).

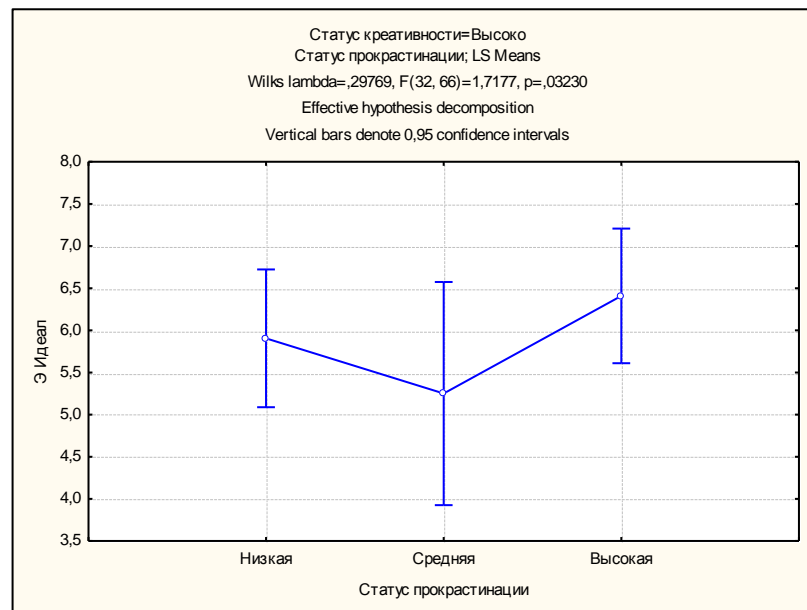


Рис. 12. Влияние прокрастинации на эмоциональность, эмпатию в Я-идеальном в группе с высокой креативностью

В группе студентов с высокой креативностью в области идеального Я, наблюдается влияние уровней прокрастинации на чувство юмора $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. При влиянии средней прокрастинации низкие показатели в области чувства юмора, а при средних и высоких показателях находятся в зоне нормы. Следует отметить, что при высокой прокрастинации показатели выше, чем при средней (см. рисунок 13).

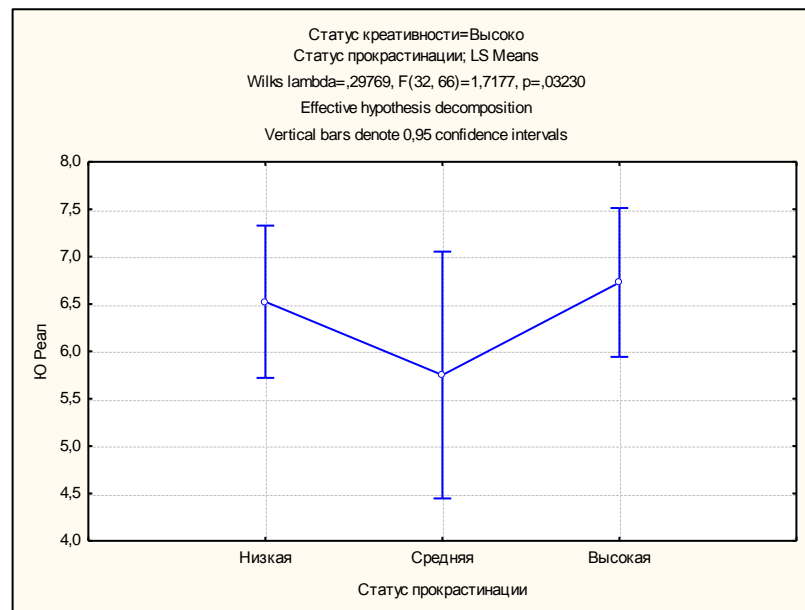


Рис. 13. Влияние прокрастинации на чувство юмора в Я-идеальном в группе с высокой креативностью

В группе студентов с высокой креативностью наблюдается влияние уровней прокрастинации в Я-идеальном на творческое отношение к профессии $F(32,66)=1,7177$, $p=0,03230$. По уровням прокрастинации показатели находятся в пределах нормы, но при низкой прокрастинации студенты в большей степени стремятся к творческой профессии. Менее выраженное стремление у высоко прокрастинированных студентов, а при средней наблюдается зона понижения показателей (см. рисунок 14).

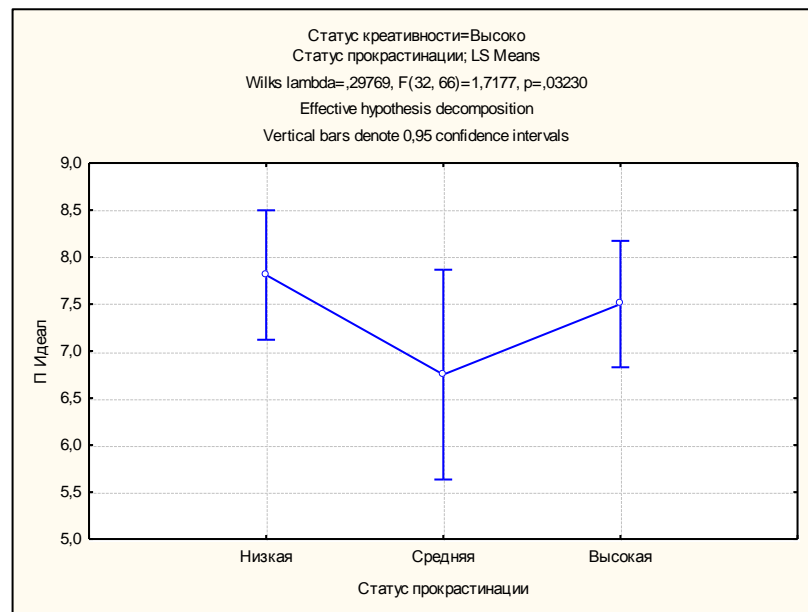


Рис. 14. Влияние прокрастинации на творческое отношение к профессии в Я-идеальном в группе с высокой креативностью

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В первой главе мы рассмотрели креативность с точки зрения разных теорий и подходов: психоаналитическая теория, когнитивная теория, гуманистический подход, феноменологический подход. Исходя из этих подходов, мы определили, что креативность может рассматриваться как процесс, как конечный продукт, как влияние среды и креативность как свойство личности. Также мы составили психологическую структуру креативной личности, опираясь на классификацию структуры личности, в которую вошли данные о познавательных и эмоциональных процессах, волевых качествах, сознании, интеллекте, характере, способностях и направленности креативной личности.

Следующим шагом было рассмотрение прокрастинации с точки зрения разных подходов. Мы определили, что понятие прокрастинации развивается в рамках психодинамического, поведенческого, когнитивного подходов, и в рамках теории временной мотивации. Основываясь на данных подходах, мы выделили основные причины прокрастинации: дезорганизация, страх, перфекционизм, так же прокрастинация может служить индикатором более серьезного расстройства.

Изучив такие понятия как креативность и прокрастинация, мы перешли к общему рассмотрению их связи. Разными авторами связь рассматривается в качестве влияния прокрастинации на креативность. Причем одни авторы выделяют отрицательную, а другие положительную связь.

Основываясь на научную литературу, мы вывели новое понятие «креативная прокрастинация» - скрытое выполнение работы при внешней отвлеченности от задачи и выраженном прокрастинационном поведении. Креативность в данном случае - это способ откладывания без негативных переживаний и чувства тревоги.

Анализ литературы показал, что прокрастинация влияет на креативность, тем самым выдвинутая нами гипотеза является теоретически обоснованной и подтвержденной.

Изучив теоретические данные о креативности, прокрастинации и их связи мы провели эмпирическое исследование, подобрав диагностические материалы с целью определения уровней креативности и прокрастинации, а также распределения и влияния их на компоненты креативности по Н.Ф. Вишняковой для определения креативного резерва и потенциала групп с разным уровнем креативности.

Исследование показало, что студенты с высоким уровнем прокрастинации имеют более высокий уровень креативности по шкалам методик К. Лея и Е. Туник. Что полностью подтверждает нашу гипотезу. Мы предполагаем, что это связано с поиском новых решений выхода из ситуаций и инкубации новых идей.

Мы посмотрели, как распределяются компоненты креативности в группах по уровню креативности. Студенты в группе с высоким уровнем креативности считают себя с более развитым творческим мышлением, воображением, так же считает себя более любознательными, оригинальными с развитым воображением, интуицией и чувством юмора, а также более творчески относятся к профессии в сравнении с другими группами, как в Я-реальном, так и в Я-идеальном. Изучив полученные данные, мы можем заключить что чем больше выражена креативность, тем больше креативный резерв и шире творческий потенциал личности.

Также мы просмотрели как прокрастинация влияет на критерии креативности в Я-реальном, Я-идеальном. Оказалось, что только при высокой креативности прокрастинация влияет на творческое мышление, любознательность, оригинальность, воображение, интуицию, а также на эмоциональность и эмпатию, и чувство юмора в области реального Я.

В области Я-идеального. При высокой креативности прокрастинация влияет на творческое мышление, оригинальность, любознательность и

воображение, а также на интуицию, эмоциональность и эмпатию, чувство юмора и творческое отношение к профессии. Что говорит о стремлении креативов к творческим проявлениям.

Таким образом, мы экспериментально доказали, что прокрастинация способствует развитию креативности. Следовательно, более прокрастинированные являются более креативными, имея при этом хороший креативный резерв и творческий потенциал.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барабанщикова В.В. Профессиональные деформации в профессиях инновационной сферы / В.В. Барабанщикова // Дис. доктора психол. наук. [Текст] – М., 2016. – 359 с.
2. Барышева, Т.А., Жигалов, Ю.А. Психолого-педагогические основы развития креативности [Текст] – СПб.: СПГУТД, 2006. – 268 с. 3с.
3. Буторина О.В. Кросскультурное исследование креативности в управленческом потенциале руководителя: Психология XXI века: Материалы Международной научно-практической конференции студентов и аспирантов [Текст] - СПб., 2003. С.276–278.
4. Варваричева, Я.И. Феномен прокрастинации: проблемы и перспективы исследования / Я.И. Варваричева // Вопросы психологии. [Текст] – М., 2010. – № 3. – С. 121-130.
5. Вильчек В. М. Алгоритмы истории [Текст] – М., 1989.
6. Виндекер О.С, Останина М.В. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) //Актуальные проблемы психологического знания [Текст] – М, 2014 - № 1 – С. 116–126. 52 с.
7. Вишнякова Н.Ф. Психологические основы развития креативности в профессиональной акмеологии // дис. докт. психол. наук. [Текст] — М., 1996 — 394 с.
8. Водяха С.А. Особенности достоинств личности креативных студентов / Педагогическое образование в России. [Текст] – Екб., 2017. № 8. С. 90-95.
9. Водяха С.А Прокрастинация как стимулятор креативности. В сборнике Роль прокрастинации в процессе самоопределения молодежи сборник научных статей. [Текст] - Саратов, 2015. С. 26-28.

10. Вольнич Я.С., Яценко Т.Е. Прокрастинация как психологический феномен современного общества // Молодежь и наука: актуальные проблемы педагогики и психологии. [Текст] – Смоленск, 2017. - №2. – С.22-26.
11. Гейвин Х. Когнитивная психология. / Х. Гейвин. [Текст] - СПб.: Питер, 2003. - 268 с
12. Гуськова Е.А. Связь креативности и агрессии в подростковом возрасте // Психология XXI века: Тезисы Международной межвузовской научно-практической конференции. [Текст] – СПб., 2001. С.297–298.
13. Дружинин В.Н. Человек в развитии. В сб.: Наука – о человеке. М., 1988. Дружинин В. Н. Психология общих способностей. 2-е изд. [Текст] – СПб., 2002. (Дружинин В. Н., 1999, с. 351).
14. Ильин Е.А. Психология индивидуальных различий [Текст] – СПб.: Питер, 2010.
15. Ильин Е. П. Психология воли [Текст] - СПб.: Питер, 2000.
16. Ильин Е.П. Психология творчества, креативности, одаренности / Е.П. Ильин [Текст] - СПб.: Питер, 2012. - 448 с.
17. Ковылин В.С. Теоретические основы изучения феномена прокрастинации / В.С. Ковылин // Личность в меняющемся мире: здоровье, адаптация, развитие. [Текст] – М., 2013. – № 2. – С. 22-41.
18. Козленко В.Н. Проблема креативности личности// Психология творчества: общая, дифференциальная, прикладная. [Текст] – М., 1990.
19. Крюкова Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст] – СПб.: Питер, 2004. –344 с.
20. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения [Текст] - М.: Педагогика, 2003. - 320с.
21. Миссилдайн У. Хью. Ребенок из прошлого внутри нас / У. Миссилдайн. [Текст] – Нью-Йорк: Саймон и Шустер, 1963
22. Мороз В.В. Развитие креативности студентов: монография / В. В. Мороз; Минобрнауки России, Федеральное гос. бюджетное образовательное

учреждение высш. проф. образования "Оренбургский гос. ун-т". [Текст] - Оренбург: Университет, 2011. - 187 с.

23. Перри Джон Искусство прокрастинации. Как правильно тянуть время, лоботрясничать и откладывать на завтра [Текст] – Москва: Ад Маргинем Пресс, 2015.

24. Платонов, К.К. Краткий словарь системы психологических понятий [Текст] – М.: Высшая школа, 2004. – 176 с.

25. Пономарев Я.А. Психика и интуиция [Текст] - М., 1967.

26. Прохоров А.М. Большой Энциклопедический словарь [Текст] - Норинт, 2004. – 814 с.

27. Роджерс К.К теории творчества: Взгляд на психотерапию/ Становление человека. [Текст] – М., 1994. С.74–79.

28. Романцов М.Г., Михалевская Г.И. Креативный фактор и привлекательность избранной студентами специальности // Ананьевские чтения, 2001: Тезисы научно-практической конференции. [Текст] – СПб., 2001. С.185–186.

29. Спок Б. Ребенок и уход за ним [Текст] – М.: Поппури, 2014. – 704 с.

30. Туник Е.Е. Природа и диагностика творческих способностей [Текст] – СПб., 1992.

31. Туник Е.Е. Опросник креативности Джонсона [Текст] – СПб: СПбУПМ, 1997.

32. Холодная М.А. Психология интеллекта: парадоксы исследования [Текст] – СПб., 2002.

33. Холодная М.А. // Перспективы исследований в области психологии способностей // Психологический журнал. [Текст] – М., 2007. № 1. С. 28–37.

34. Ainslie G. Specious reward: A behavioral theory of impulsiveness and impulse control / G. Ainslie // Psychological Bulletin. [Текст] – 1975. – V. 82. – P. 463–496.

35. Barnes K.L., Ferrari J.R. & Steel P Life regrets by avoidant and arousal procrastinators / Journal of individual differences [Текст], 2009. № 30(3), P.163-168.
36. Barron F., Harrington D. Creativity, intelligence and personality // Annual Review of Psychology. [Текст] - Cambridge University Press. 1988. P. 76–981981.
37. Chun Chu A.H. & Choi, J.N. Rethinking procrastination: positive effects of active procrastination behaviours on attitude and performance / The Journal of Social Psychology [Текст], 2005. № 145(3), P.245-264.
38. Corkin D.M., Lindt S.F. & Yu S.L. Comparing active delay and procrastination from a self-regulated learning perspective. Learning and individual differences [Текст], 2011. № 21(5), P. 602-606.
39. Ellis A. Overcoming procrastination / A. Ellis, W.J. Knaus [Текст] – New York: New American Library. Institute for Rational Living, 1977. – P. 152–167.
40. Fernie B.A., & Spada M.M. Metacognitions about procrastination: A preliminary investigation. Behavioural and Cognitive Psychotherapy. [Текст] 2008. P.359-364.
41. Ferrari J. R., O’Callaghan J. & Newbegin, I. Prevalence of procrastination in the United States, United Kingdom, and Australia: Arousal and avoidance delays among adults. [Текст] - North American journal of psychology, 2005. № 7(4), P.1-6.
42. Ferrari J.R., Johnson J.L. & McCown, W.G. Procrastination and task avoidance. [Текст] - N.Y.: Plenum Press, 1995.
43. Fiore N. The now habit: A strategic program for overcoming procrastination and enjoying guilt-free play. [Текст] - London: Penguin Books, 1989.
44. Janis I. Decision Making. A Psychological Analysis of Conflict, Choice, and Commitment / I. Janis and L. Mann. [Текст] – New York: The Free Press, A division of Macmillan Inc., 1979.

45. Lay C.H. At last, my research article on procrastination. // J. of Research in Personality [Текст], 1986, V.20.
46. Lim J-W., Low M-Y., Phang J.Y., Tan Ch-S. Procrastination is Detrimental to Undergraduate ...Creativity. Theories [Текст], 2017.
47. Macdonald Lucy «Learn to make time» [Текст], 2006.
48. Mednick S.A. The associative basis of the creative process // Psychological Review. [Текст], 1962. V.69. № 2. P. 220–232.
49. Milgram N.A., Marshevsky S., Sadeh C. Correlates of academic procrastination: discomfort, task aver-siveness and task capability // J. of Psychol. [Текст], 1995. V. 129. № 2. P. 145.
50. Milgram N.A., Tenne R. Personality correlates of decisional and task avoidant procrastination / European Journal of Personality. [Текст], 2000.
51. Pychyl, T.A. Active procrastination: Thoughts on oxymorons. [Электронный ресурс], 2009. Режим доступа: <http://www.psychologytoday.com/blog/dont-delay/200907:/active-procrastination-thoughts-oxymorons>
52. Quek Timothy The Problem of Procrastination. [Электронный ресурс], 2009. Режим доступа: <http://webhome.idirect.com/~readon/procrast.html>
53. Seo H.E. The relationships among procrastination, flow and academic achievement / Social behaviour and personality [Текст], 2011. №39(2), P.209-218.
54. Solomon L. J. & Rothblum E. D. Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates / Journal of Counseling Psychology [Текст], 1984. №31(4), P.503-509.
55. Steel P. The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure / P. Steel // Psychological Bulletin. [Текст], 2007. – №133 (1). – P. 65–94.
56. Sternberg R.J., Lubart T.I. Investing in creativity // American Psychologist. [Текст], 1996. V. 51. P.677–688.
57. Taylor C.W. (ed.). Creativity. Progress and potential. [Текст] – NY, 1964.

58. Torrance E.P. Torrance test of creative norms: Technical manual. [Текст] - Princeton. NY.: Personnel Press, 1966.

59. Wallach M.A., Kogan N.A. New look of the creative –intelligence distinction / M.A. Wallach, N. Kogan, // J. of Personality. [Текст] – 1965. – V.33 – №3. – P.348-369.

Общая шкала прокрастинации К.Лэй

Инструкция. Для описания собственной личности люди могут использовать разные характеристики. Определите, пожалуйста, насколько характерно или не характерно для Вас каждое из следующих утверждений. Для этого используйте пятибалльную систему ответов.

В колонке с правой стороны укажите балл, наилучшим образом характеризующий Вас.

- 1 балл - в высшей степени не характерно;
- 2 балла - в умеренной степени не характерно;
- 3 балла - нейтрально (утверждение никак Вас не характеризует);
- 4 балла - в умеренной степени характерно;
- 5 баллов - в высшей степени характерно.

| | | |
|----|--|--|
| 1. | Я часто берусь за выполнение заданий, которые планировал выполнить несколько дней назад | |
| 2. | Я не выполняю заданий до тех пор, пока их не нужно сдавать | |
| 3. | Когда я заканчиваю читать книгу, взятую в библиотеке, я сразу же возвращаю ее, независимо от указанной даты возврата | |
| 4. | Когда наступает время утреннего пробуждения, я чаще всего сразу же встаю из постели | |
| 5. | Написанное мною письмо может лежать несколько дней, пока я его отправлю | |
| 6. | Как правило, я своевременно делаю ответные телефонные звонки | |
| 7. | Я редко выполняю вовремя даже те виды работ, которые требуют незначительных усилий, - просто сесть и сделать их | |
| 8. | Я, как правило, принимаю решения как можно скорее | |

| | | |
|-----|--|--|
| 9. | Я, как правило, откладываю начало работы, которую нужно выполнять | |
| 10. | Мне обычно приходится спешить, чтобы выполнить задание к нужному сроку | |
| 11. | Когда я готовлюсь к выходу из дома, я редко спохватываюсь что-нибудь доделывать в последнюю минуту | |
| 12. | Когда близится срок завершения работы, я часто впустую трачу время на другие вещи | |
| 13. | Я предпочитаю заранее выходить на деловую встречу | |
| 14. | Обычно я берусь за выполнение задания сразу после того, как оно было дано | |
| 15. | Я часто выполняю задания раньше, чем это необходимо | |
| 16. | Я часто завершаю покупку подарков к дню рождения или Новому году в последнюю минуту | |
| 17. | Даже важные вещи я часто покупаю в последнюю минуту | |
| 18. | Я, как правило, выполняю все запланированные на день дела | |
| 19. | Я постоянно говорю: «Я сделаю это завтра» | |
| 20. | Я обычно проверяю, все ли необходимое я сделал, до того, как вечером устраюсь отдохнуть | |

Опросник креативности Джонсона (Адаптация - Туник)

Инструкция. В листе ответов с номерами от 1 до 8 отмечены характеристики творческого проявления (креативности). Пожалуйста, оцените, используя пятибалльную систему, в какой степени у вас проявляются данные характеристики.

Возможные оценочные баллы: 1 - никогда, 2 - редко, 3 - иногда, 4 - часто, 5 - постоянно.

| | | |
|----|---|--|
| 1. | Я ощущаю тонкие, неопределенные, сложные особенности окружающего мира (чувствительность к проблеме, предпочтение сложностей). | |
| 2. | Я выдвигаю и выражаю большое количество различных идей в данных условиях (беглость). | |
| 3. | Я предлагаю разные виды, типы, категории идей (гибкость). | |
| 4. | Я предлагаю дополнительные детали, идеи, версии или решения (находчивость, изобретательность). | |
| 5. | Я проявляю воображение, чувство юмора и развивать гипотетические возможности (воображение, способности к структурированию). | |
| 6. | Я демонстрирую поведение, которое является неожиданным, оригинальным, но полезным для решения проблемы (оригинальность, изобретательность и продуктивность). | |
| 7. | Я воздерживаюсь от принятия первой, пришедшей в голову, типичной, общепринятой позиции, выдвигаю различные идеи и выбирать лучшую (независимость, нестандартность). | |
| 8. | Я проявляю уверенность в своем решении, несмотря на возникшие затруднения, беру на себя ответственность за нестандартную позицию, мнение, содействующее решению проблемы (уверенный стиль поведения с опорой на себя, самодостаточное поведение). | |

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тест "креативность" (Автор Вишнякова Н.)

Инструкция: Вам предлагается самостоятельно оценить свои личностные качества, отвечая на вопросы теста. Внимательно прочитайте вопросы. При положительном ответе на вопрос поставьте знак «+», при отрицательном поставьте знак «-» в графу «Я-реальный» и «Я-идеальный». Долго над ответом не задумывайтесь, потому что первый ответ импульсивный и обычно правильный. Будьте искренни!

| № п/п | Ин-декс | Содержание вопроса | Образ «Я-реальный» | Образ «Я-идеальный» |
|-------|---------|---|--------------------|---------------------|
| 1. | М | Задумываетесь ли вы, какие причины заставляют вас создавать что-либо новое? | | |
| 2. | Л | Бывают ли у вас неприятности из-за собственного любопытства? | | |
| 3. | О | Возникает ли у вас желание оригинально усовершенствовать хорошую вещь? | | |
| 4. | В | Мечтаете ли вы приобрести известность, создав что-либо социально новое? | | |
| 5. | И | В ситуациях риска вы доверяете интуиции? | | |
| 6. | Э | Вы считаете, что в конфликтных ситуациях возможно избежать эмоциональных переживаний? | | |
| 7. | Ю | Отвечаете ли вы шуткой, если вас разыгрывают? | | |
| 8. | П | Если представится случай, вы поменяете работу на более оплачиваемую, но менее творческую? | | |
| 9. | М | Вы продумываете последствия принимаемого вами решения? | | |
| 10. | Л | Познание нового перестает быть любопытным для вас, если оно связано с риском? | | |
| 11. | О | Приходилось ли вам удачно использовать | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| | | вещи не по назначению? | | |
| 12. | В | Бывает ли так, что когда вы рассказываете о каком-нибудь подлинном случае, то прибегаете к вымышленным подробностям? | | |
| 13. | И | В экстремальных ситуациях вы чаще прислушиваетесь к голосу разума, чем к интуиции? | | |
| 14. | Э | Доставляет ли вам эмоциональное удовлетворение процесс творческой деятельности? | | |
| 15. | Ю | Любите ли вы шутить и смеяться над собой? | | |
| 16. | П | Изобретали ли вы что-то новое в интересующей вас сфере деятельности? | | |
| 17. | М | Утомляет ли вас работа, требующая творческого мышления в нестандартных ситуациях? | | |
| 18. | Л | Отмечают ли окружающие, что вы во все вникаете? | | |
| 19. | О | Является ли редким ваше увлечение? | | |
| 20. | В | Бывает ли, что у вас возникают необычные образы, связанные с реальными событиями? | | |
| 21. | И | Вы иногда предчувствуете, кто звонит вам по телефону, еще не сняв трубку? | | |
| 22. | Э | Равнодушны ли вы к отрицательным проявлениям эмоций чужих детей? | | |
| 23. | Ю | Смеетесь ли вы над своими неудачами | | |
| 24. | П | Посещали бы вы ради новых знаний специальные занятия, даже если это связано с неудобствами? | | |
| 25. | М | Достаточно ли для вас мелкой детали, намек на проблему, чтобы увлечься ее разработкой? | | |
| 26. | Л | На философские детские вопросы вы нашли ответы в зрелом возрасте? | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| 27. | О | Испытываете ли вы потерю интереса к оригинальным, рискованным предложениям ваших партнеров по работе? | | |
| 28. | В | Фантазируете ли вы сейчас, как бы вы жили в другом городе или в другом веке? | | |
| 29. | И | Вам трудно предвидеть последствия предстоящего события? | | |
| 30. | Э | Вы чувствуете эмоциональный подъем и вдохновение в начале нового дела? | | |
| 31. | Ю | Бывает ли так, что вы заранее готовили шутку или шуточные истории с целью развеселить компанию? | | |
| 32. | П | Утомляют ли вас неожиданности в профессиональной деятельности, требующие новых выходов из создавшейся ситуации? | | |
| 33. | М | Вы продумываете варианты решения трудных проблем, прежде чем сделаете выбор наиболее продуктивного? | | |
| 34. | Л | Когда вы долго не познаете новое, вас мучает чувство неудовлетворенности? | | |
| 35. | О | Вы любите работу, требующую смекалки, даже если она связана с трудностями реализации? | | |
| 36. | В | Сталкиваясь с необычными проблемами, вы предвидите перспективы их решения? | | |
| 37. | И | Снился ли вам когда-нибудь сон, который предсказал происшедшие потом события? | | |
| 38. | Э | Сочувствуете ли вы людям, которые не достигли желаемого результата в творчестве? | | |
| 39. | Ю | Используете ли вы юмор для выхода из затруднительных ситуаций? | | |
| 40. | П | Вы выбирали профессию с учетом своих творческих возможностей? | | |
| 41. | М | Вам трудно продумать многие отрицательные | | |

| | | | | |
|-----|---|---|--|--|
| | | последствия конфликтной проблемы? | | |
| 42. | Л | Сможете ли вы рискнуть карьерой ради познания нового? | | |
| 43. | О | Будете ли вы заниматься созданием чего-то необычного, если это связано с какими-то трудностями? | | |
| 44. | В | Вам трудно представить незнакомое место, в которое вы стремитесь попасть? | | |
| 45. | И | Случалось ли так, что вы вспомнили о человеке, с которым давно не встречались, а потом вдруг неожиданно он позвонил или написал вам письмо? | | |
| 46. | Э | Сочувствуете ли вы обманутому человеку? | | |
| 47. | Ю | Бывает ли так, что вы сами придумываете анекдоты и смешные истории? | | |
| 48. | П | Если вы лишитесь возможности работать, то жизнь для вас потеряет интерес? | | |
| 49. | М | Основательно ли вы продумываете все этапы своей творческой деятельности? | | |
| 50. | Л | Хочется ли вам порой разобрать вещь, для того чтобы узнать, как она работает? | | |
| 51. | О | Вы импровизируете в процессе реализации уже разработанного плана действия? | | |
| 52. | В | Вы сочиняете сказки детям? | | |
| 53. | И | Бывает ли так, что вы по каким-то необъяснимым причинам не доверяете некоторым людям? | | |
| 54. | Э | Вы склонны сильно переживать, если вас обманули? | | |
| 55. | Ю | Раздражает ли вас шутка, выраженная в форме иронии? | | |
| 56. | П | Вы чувствуете, что ваша профессия позволит улучшить окружающий мир? | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| 57. | М | Думаете ли вы, какие тайные причины скрыты в творческой деятельности человека? | | |
| 58. | Л | Интересует ли вас, как живут соседи? | | |
| 59. | О | Предпочитаете ли вы общаться с людьми с необычными взглядами? | | |
| 60. | В | Фантазировали ли вы когда-нибудь о том, что можно было бы сделать, получив наследство? | | |
| 61. | И | Вам трудно определить характер человека с первого взгляда? | | |
| 62. | Э | Вы сочувствуете нищим людям? | | |
| 63. | Ю | Считают ли вас окружающие остроумным человеком? | | |
| 64. | П | В вашем профессиональном творчестве было много неудач? | | |
| 65. | М | Вы размышляете о причинах успехов и неудач в своей творческой деятельности? | | |
| 66. | Л | Если вы встречаете непонятное новое слово, то узнаете его смысл в справочниках? | | |
| 67. | О | Интересуют ли вас люди, которые придерживаются только традиционных взглядов на жизнь | | |
| 68. | В | Пишите ли вы стихи? | | |
| 69. | И | Глядя на знакомого человека, вам трудно предугадать, как сложится его жизнь? | | |
| 70. | Э | Вы редко выражаете свои эмоции при уличных скандалах? | | |
| 71. | Ю | Трудно ли вам с юмором выйти из затруднительной ситуации? | | |
| 72. | П | Можете ли вы в своей работе пойти на риск, если шансы на успех не гарантированы? | | |
| 73. | М | Достоверно ли вы восстанавливаете по случайным деталям целостный результат? | | |

| | | | | |
|-----|---|--|--|--|
| 74. | Л | Пытались ли вы проследить генеалогическое древо жизни? | | |
| 75. | О | Если бы ваши знакомые знали, о чем вы мечтаете, то считали бы вас чудаком? | | |
| 76. | В | Вам трудно представить себя в старости? | | |
| 77. | И | Бывает ли так, что вы опасаетесь идти на встречу с незнакомым человеком из-за интуитивного беспокойства? | | |
| 78. | Э | Наблюдая драматическое событие в жизни людей, чувствуете ли вы, что это происходило с вами? | | |
| 79. | Ю | Предпочитаете ли вы комедию всем остальным жанрам? | | |
| 80. | П | Обязательно ли творчество должно сопутствовать профессиональной деятельности? | | |