

**Взаимосвязь способов саморегуляции и уровня креативности личности**

**Научный руководитель – Чернов Альберт Валентинович**

**Хашова Анна Андреевна**

*Студент (магистр)*

Казанский (Приволжский) федеральный университет, Институт психологии и образования, Казань, Россия

*E-mail: a-ha1998@mail.ru*

Творческая деятельность - это деятельность, которая заключается в создании чего-либо качественно нового, никогда ранее не существовавшего. Это могут быть новые цели, результаты, средства и новые способы их достижения [n1].

В настоящее время абсолютно очевидной является значимость креативности, и творчества в целом, во многих сферах жизнедеятельности человека. В постоянно меняющемся мире людям необходимо обладать способностью свободно ориентироваться и действовать в неопределенных ситуациях, искать новые способы удовлетворять свои потребности и развиваться.

Данная работа позволит ответить на вопросы о том, как взаимосвязаны саморегуляция и креативность, какие способы саморегуляции характерны для креативных личностей разного уровня и модальности, а также, какие свойства личности опосредуют данную взаимосвязь.

Знание о связи личностных свойств, и способов саморегуляции с проявлениями креативности может помочь в правильной организации работы психологов, а также специалистов-тренеров в других областях, связанных с творческой деятельностью.

В исследовании принимали участие студенты 1 и 2 курсов направления «Психология» мужского и женского пола. Количество испытуемых - 60 человек.

Для проведения исследования были выбраны методики Е. Торранса («Завершение картинок»), С. Медника (Диагностика вербальной креативности), опросник способов саморегуляции студентов А.О. Прохорова, опросник «Эффективность саморегуляции состояний» А.О. Прохорова, А.Н. Назарова [n2].

В ходе исследования удалось установить различия в способах саморегуляции между выборками с разным уровнем и модальностью (образной и вербальной) креативности.

Статистически значимыми оказались различия между уровнями образной креативности в использовании самоконтроля, переустановки на «рабочее состояние» и повышение мотивации как способов саморегуляции. Повышение мотивации, настрой на работу и самоконтроль в большей степени характерны студентам с низкой вербальной креативностью.

Различий между уровнями вербальной креативности было выявлено больше. Среди них значимыми оказались различия в таких способах саморегуляции, как рационализация поведения и действий (конструирование новых моделей поведения и др.), использование действий и поведения противоположного характера (от противного), пассивный отдых и молитва. В большей степени эти способы саморегуляции используют испытуемые с высоким уровнем вербальной креативности.

Эффективными способами саморегуляции людей с высоким уровнем вербальной креативности являются: двигательная разрядка, рационализация, активация положительных волевых состояний, самоубеждение, самоуспокоение, реакция «освобождения» как перенесение своих тревог на слушателя, самоконтроль, двигательная (мышечная) разрядка и физическая активность, использование настроев (на хорошее настроение, терпение, самоконтроль и др.), повышение собственной мотивации, поисковая активность (поиск решений проблемы и др.), рационализация поведения и действий (конструирование новых

моделей поведения и др.), релакс, контроль и регуляция тонуса мимических мышц и скелетной мускулатуры, перефокусировка на планирование, самовнушения. Можно отметить, что люди с высоким уровнем креативности выбирают позитивные способы саморегуляции.

Выбор способов саморегуляции респондентов с низкой вербальной креативностью скуден, в меньшей степени они используют самоанализ, пассивную разрядку (сон, слезы), прослушивание музыки.

Самовнушение является универсальным способом, в равной степени используемым обеими группами.

Студенты с более высоким уровнем вербальной креативности склонны использовать большее количество способов саморегуляции, чем испытуемые с низким уровнем вербальной креативности. Можно предположить, что высокий уровень креативности влияет на гибкость и разнообразие при выборе эффективных способов саморегуляции. В то же время можно предположить, что студенты с низким уровнем вербальной креативности не склонны искать нестандартные способы решения проблемы, в том числе, новые способы саморегуляции.

На следующем этапе был проведен анализ различий свойств личности у студентов разного уровня образной и вербальной креативности. Значимых различий между испытуемыми с разным уровнем образной креативности выявлено не было. Были выявлены различия между свойствами личности студентов с высоким и низким уровнем словесной креативности. Разница прослеживается в параметре «Привлечение внимания - Избегание внимания». Студенты с высокой вербальной креативностью склонны к избеганию внимания в большей степени, чем студенты с низким уровнем креативности. Предположительно, это связано с тем, что творческим людям в целом свойственно уходить в себя и оставаться наедине со своей деятельностью, поскольку внимание людей может стать отвлекающим фактором в креативном процессе.

В ходе корреляционного анализа удалось выявить, что людям с высоким уровнем словесной креативности соответствует подчиненность и самокритика, тогда как у низкого уровня наблюдается избегание. Возможно, низкий уровень словесной креативности может свидетельствовать об избегании нестандартных или новых путей решения креативных задач.

В заключении были выявлены ведущие показатели свойств личности. Для студентов с высокой вербальной креативностью такими свойствами являются: «Доминирование-Подчиненность», «Общительность - Замкнутость» и «Самокритика - Самодостаточность». Для испытуемых с высоким уровнем образной креативности - «Доминирование - Подчиненность», «Самокритика - Самодостаточность», «Эмоциональная лабильность - Эмоциональная стабильность».

Свойства «Доминирование - Подчиненность» и «Самокритика - Самодостаточность» являются ведущими как для образной, так и для вербальной креативности, в связи с чем можно сделать вывод, что именно эти показатели в большей степени определяют выбор способов саморегуляции людей с высоким уровнем творческих способностей.

Данные выводы могут найти свое применение в практической деятельности. На занятиях по развитию творческих способностей рекомендуется учитывать уровень эффективности саморегуляции группы или индивида, а так же те способы саморегуляции, которые ему присущи. Необходимо создавать такие условия, при которых каждый смог бы применить характерный для него способ саморегуляции в процессе выполнения заданий на развитие креативности.

## Источники и литература

- 1) Ильин Е. П. Психология творчества, креативности, одаренности.: Пи-тер; СПб.; 2009.

С. 157.

- 2) Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний: феноменология, механизмы, закономерности. - М.: ПЕР СЭ, 2005. - 352 с.