

Прокрастинация и перфекционизм в творческих профессиях (на примере косплееров).

Научный руководитель – Варваричева Яна Игоревна

Пантелеева Мария Николаевна

Студент (магистр)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

E-mail: CosplayMarion@mail.ru

В современном мире молодые люди особое внимание уделяют реализации собственного творческого потенциала. Зачастую при выборе профессии или места работы одним из важных факторов становится возможность предлагать и воплощать новые идеи, найти применение своим творческим способностям. Молодой возраст считается наиболее благоприятным периодом для развития творческого потенциала и его применения в полной мере. Это время, когда у человека в запасе множество неординарных, творческих идей и достаточно энергии для их реализации. Тем не менее, даже в этот период нередко возникают серьезные проблемы, которые могут препятствовать полноценной реализации творческих способностей. Значительная часть этих проблем формулируется как «неспособность довести дело до конца», «невозможность качественного воплощения замысла», «недостаток силы воли». С данной феноменологией связаны психологические понятия *прокрастинации* и *перфекционизма*.

Прокрастинаторами называют людей, склонных к промедлению в принятии решений, оттягиванию и откладыванию выполнения различных работ «на потом». [2]

Откладывание завершения деятельности может быть связано, в том числе с недовольством достигнутым результатом и желанием довести его до совершенства. При возникновении творческого замысла в своем воображении человек рисует некий идеальный продукт или сценарий развития событий. Несоответствие реальных результатов деятельности изначальному замыслу вызывает у некоторых творцов тяжелые эмоциональные переживания, разочарование и даже отказ от продолжения деятельности, несмотря на возможные финансовые или репутационные потери. В этом случае речь идет о наличии перфекционизма. Перфекционизм - «стремление к безупречности и совершенству в поведении и деятельности, касающейся разных сфер жизни» [4, с.30]. Перфекционизм может иметь патологическую форму, тогда субъект обнаруживает позицию, при которой неидеальный результат становится неприемлемым для личности. Недавние исследования показали, что прокрастинация и перфекционизм являются взаимовлияющими факторами, которые дополняют и усиливают эффект друг друга. [3]

Актуальность исследования обусловлена недостаточной изученностью связей между перфекционизмом и прокрастинацией у людей, занимающихся творчеством. При этом отечественные авторы отмечают необходимость дальнейшей апробации на российской выборке соответствующих диагностических методик [1], [4].

Общую выборку составили 120 человек. Из них 70 заполнили оба опросника (29 женщин и 41 мужчина 18-39 лет). Исследование проводилось среди людей, принимающих участие в создании косплея (костюмированный перформанс, основанный на образах различных персонажей; в настоящее время косплей является весьма популярным хобби и прибыльной отраслью индустрии развлечений). Так как в создании косплея участвуют люди разных профессий, наша выборка в этом отношении оказалась неоднородной: к косплеерам себя отнесли 44,3%, из них 9 человек помимо косплея указали дополнительные

сферы занятий: дизайнер, фотограф, и др.; 20% занимаются фото/видеографией; 14,3% - танцоры. Оставшуюся часть выборки составили люди, которые занимаются музыкой, рисованием, режиссурой, менеджментом, спортом, инженерией, гримом, дизайном и др.

Помимо заполнения опросников испытуемых просили оценить, какой процент в их деятельности занимает творчество. Ответы распределились следующим образом: 0%-25% - 15 человек; 26%-50% - 29 человек; 51%-75% - 9 человек; 76%-100% - 17 человек.

Общая гипотеза исследования заключается в предположении о том, что существует связь между прокрастинацией и перфекционизмом у молодых представителей творческих профессий.

Методики: 1. Шкала общей прокрастинации К. Лэя (General Procrastination Scale) в адаптации О.С. Виндекер и М.В. Останиной. 2. «Почти совершенная шкала» Р. Слэйни в адаптации В.А. Ясной, О.В. Митиной, С.Н. Ениколопова и А.М. Зурабовой.

Результаты. По опроснику GPS средний уровень прокрастинации - 54,2 балла, статистически значимых различий по полу не обнаружено. После проверки распределений переменных на нормальность, был проведен корреляционный анализ с использованием коэффициента Пирсона. В соответствии с ожиданиями, была получена значимая корреляция между шкалой прокрастинации из опросника Слэйни и уровнем прокрастинации по GPS ($r = 0,553$, $p \leq 0.001$). Это также может служить подтверждением внешней валидности обоих опросников, в контексте продолжения их адаптации на русскоязычной выборке. Шкала перфекционистской тревоги оказалась значимо связана с шкалой прокрастинации в опроснике Слэйни ($r = 0,613$, $p \leq 0.001$) и на уровне тенденции с показателем прокрастинации по GPS ($r = 0,304$). Также обнаружены значимые связи между некоторыми шкалами опросника Слэйни, однако между прокрастинацией по GPS и показателями перфекционизма, кроме упомянутых выше двух шкал, значимых связей больше не обнаружено.

Согласно зарубежным авторам, прокрастинация может быть положительно связана с творческой активностью, так как откладывание разработки творческой идеи может стать инкубационным периодом, способствующим появлению более креативных идей. В этой связи, интересной выглядит тенденция различий между средними значениями в уровне прокрастинации у групп испытуемых оценивающих свою работу как нетворческую (0-25% - 52,5 баллов по GPS) и как высокотворческую (75-100% - 56 баллов по GPS). Для оценки статистической значимости этих различий необходимо продолжить данное исследование.

Выводы: Изучение взаимосвязи перфекционизма и прокрастинации у молодых представителей творческих профессий может минимизировать стресс, связанный с выраженностью этих черт. Полученные данные могут быть использованы в практической работе, направленной на улучшение психологического состояния людей, занимающихся творческими проектами, и повышение качества результатов их деятельности.

Источники и литература

- 1) 1. Виндекер О. С., Останина М. В. Психология времени. Формальный и содержательный анализ шкалы общей прокрастинации С. Н. Lay (на примере студенческой выборки) // Актуальные проблемы психологического знания Теоретические и практические проблемы психологии. 2014. № 1 (30) С. 116-126
- 2) 2. Зинченко В. П. Мещеряков Б. Г. Большой психологический словарь. 3-е издание 2008.
- 3) 3. Пушкина А.В. Взаимосвязь показателей перфекционизма и прокрастинации // Психология. УДК 159.923.3 С.71-73
- 4) 4. Ясная В.А., Митина О.В., Ениколопов С.Н., Зурабова А.М. Апробация методики измерения перфекционизма Р. Слейни «Почти совершенная шкала» // Теоретическая и экспериментальная психология. 2011. Т. 4. № 4. С. 30-45