

TWÓRCZA SAMOREGULACJA

Ujarzmić twórczość? Wokół samoregulacji aktywności twórczej

Dążąc do stawianych sobie celów wybieramy różne strategie myślenia i działania. Często mamy całkiem dobre rozeznanie w tym, jakie metody będą skuteczne – czego warto unikać, a jakie kroki podjąć, by zrealizować swoje zamierzenia. Nawet jeśli się nam to nie udaje, zwykle wiemy, co mogliśmy zrobić inaczej, lepiej. Co więcej, istnieje szereg wypracowanych na gruncie nauki sposobów efektywnej realizacji celów, z których możemy skorzystać doświadczając trudności w osiągnięciu oczekiwanych rezultatów. Rzeczywiście, badacze dostarczyli nam dość wyczerpujących odpowiedzi na pytanie o to, jak działać chcąc zaoszczędzić pieniądze, rzucić palenie, przebiec maraton czy poprawić wyniki w nauce. Słowem, tak długo jak nasz cel jest dość dobrze określony, mamy dostęp do naukowo zweryfikowanych metod zwiększających szansę na jego skuteczną realizację.

Jednak ludzkie dążenia nie zawsze mają przecież charakter jasno zdefiniowanych, klarownych celów – takich, których zdobywanie polega na niemal algorytmicznym wykonywaniu kolejnych zadań. Pomyślmy o takich aktywnościach jak pisanie książki, projektowanie szaty graficznej strony internetowej, tworzenie własnego przepisu kulinarnego, konstruowanie dialogów do gry komputerowej, aranżacja ogrodu czy wymyślenie nowej zabawy dla dziecka. To, co łączy te wyzwania, to twórczy charakter aktywności: jej niepowtarzalność, pragnienie uzyskania nowych, oryginalnych i wartościowych rezultatów, a jednocześnie niepewność związana z tym, jak ostatecznie wyglądać będzie efekt naszej pracy. Skuteczne mechanizmy realizowania takich twórczych celów pozostają w znacznej mierze nierozpoznane i niewyjaśnione. Jak więc działać i jakich strategii używać podejmując twórcze wyzwania? Czy możemy *ujarzmić twórczość*: kierować aktywnością tak, by uzyskiwane przez nas efekty były bardziej twórcze?

Celem planowanych badań jest odpowiedź na tak postawione pytania poprzez przyjrzenie się mechanizmom samoregulacji aktywności twórczej. Mechanizmy te obejmują różne sposoby zarządzania procesami myślenia, kierowania zachowaniem, emocjami i motywacją podczas działań twórczych. Przypuszczalnie, dzięki takim strategiom jak planowanie, monitorowanie postępu, zarządzanie emocjami czy znajdowanie sposobów na podtrzymanie chęci do działania, możemy być skuteczniejsi w swojej aktywności twórczej, tj. osiągać bardziej oryginalne i wartościowe rezultaty. W proponowanym projekcie poszukiwać będziemy mechanizmów samoregulacji o dwojakim charakterze: poznawczym (dotyczącym różnych procesów myślowych) i pozapoznawczym (dotyczącym sprawowania kontroli nad emocjami, uwagą i motywacją). Badania obejmą aktywności twórcze o różnym poziomie złożoności i czasie trwania: od krótkich zadań wymagających twórczego myślenia po rozbudowane projekty twórcze. Dzięki temu możliwe będzie uchwycenie szerokiego zakresu strategii samoregulacji, lepsze ich zrozumienie, a w konsekwencji zdobycie naukowych podstaw do projektowania działań pozwalających wspierać skuteczną samoregulację w aktywności twórczej.

W programie naszych badań ujętych zostało sześć studiów, w tym studia korelacyjne, eksperymentalne i interwencyjne. Wszystkie badania będą prerejestrowane, a użyte materiały, skrypty analiz i pliki danych zostaną udostępnione po zanonimizowaniu zgodnie z zasadami Otwartej Nauki. Badania będą realizowane w oparciu o następujące cele: (1) dostarczenie naukowego opisu mechanizmów samoregulacyjnych, za pomocą których ludzie sterują aktywnością twórczą (w krótkiej i długiej perspektywie czasowej); (2) identyfikacja najskuteczniejszych strategii w tym zakresie; (3) uchwycenie czasowej dynamiki stosowania mechanizmów samoregulacyjnych; (4) sprawdzenie, czy i w jaki sposób skuteczność stosowania strategii samoregulacji uwarunkowana jest różnicami indywidualnymi (np. zdolnościami umysłowymi); i wreszcie (5) ocena możliwości interwencyjnego wspierania „twórczej” samoregulacji i skutecznej realizacji twórczych projektów.