

Связь креативности и стрессоустойчивости личности

Федорова Анастасия Александровна

Студент

*Государственный университет - Высшая школа экономики, Факультет психологии,
Москва, Россия*

E-mail: enternita@inbox.ru

В современном мире все более распространенными становятся стрессовые состояния, которым подвергается почти каждый человек. Стресс может возникать как из-за собственных несбывшихся ожиданий или неудовлетворенных потребностей, так и из-за внешних причин, - таких, как трудности в семье, банкротство или тяжелый режим работы [1]. Ганс Селье разделял стресс на «эустресс», то есть относительно полезный для человека, мобилизующий его силы, и «дистресс», пагубно влияющий на здоровье и вызывающий истощение организма [3].

Очевидно, что необходимо преодолеть состояние стресса прежде, чем он вступит в угрожающую здоровью форму. Как показали результаты исследований, основными факторами стресса оказываются большие объемы работы или рутинная [2]. В таких ситуациях умение нестандартно мыслить и прибегать к неожиданным вариантам решения приобретает особую актуальность.

Бесспорно, что и креативные, и «рациональные» люди подвержены воздействию различных стрессоров. Однако мы можем предположить, что в зависимости от степени креативности личности, способы выхода из стрессовой ситуации будут отличаться. Некоторые исследования свидетельствуют, что креативные люди больше подвержены стрессовым воздействиям, что пагубно влияет на их работу и жизнь в целом [4; 6]. Однако в ряде других работ выдвигается тезис о том, что эустресс, напротив, позитивно влияет на креативность человека, мотивируя его и давая почву для разработки новых идей [5].

Ряд факторов может рассматриваться и как стрессор, и как средство мобилизации сил человека. К таким, по нашему предположению, относится ограничение времени. Также стрессовыми могут оказаться такие факторы, как присутствие других лиц при выполнении важных заданий или их комментарии (такие воздействия могут быть как раздражающими, так и служить катализатором сил для активной деятельности).

Таким образом, **целью** нашего исследования является изучение влияния стресса на креативность личности.

В нашей работе выдвигается **гипотеза** о том, что, эустресс повышает креативность человека.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы было проведено экспериментальное исследование с использованием методики Д.Гилфорда, направленной на изучение креативности личности.

В качестве экспериментальной базы выступили 100 человек, студенты 1 курсов факультетов менеджмента и рекламы НИУ-ВШЭ.

Испытуемый заходил в тихое помещение, где ему предлагались два задания из теста Д.Гилфорда на креативность: написать предложения с определенными буквами

и придумать применения простому предмету (составить предложения со словами, начинающимися на буквы ВМСК, и придумать применения газете). Далее оказывалось воздействие в зависимости от типа группы (всего групп было четыре). Первым, контрольной группе, предлагалось просто пройти тест. Вторая группа параллельно с заполнением теста получала стрессовое воздействие в виде ограничения времени, третья – экспериментатора, который не вмешивался, но слишком пристально следил за работой, нарушая личную зону общения испытуемого, и четвертая – экспериментатора, который препятствовал выполнению задания, постоянно вмешиваясь в процесс. После заполнения теста с испытуемым проводилось постэкспериментальное интервью с целью выяснить, явилось ли воздействие стрессовым.

Полученные результаты обрабатывались в SPSS 17 (непараметрический критерий Манна-Уитни).

Проведенное исследование показало, что **связь между стрессом и креативностью личности существует** ($p \leq 0,000$), то есть мы можем говорить о различии в выполнении задания среди испытуемых в контрольной экспериментальных группах. Однако наша теоретическая гипотеза не нашла подтверждения. Мы полагали, эустресс будет положительно влиять на выполнение задания, тогда как результаты исследования показывают его отрицательное влияние. Все испытуемые контрольной группы справились с заданием лучше, чем испытуемые в экспериментальных группах (обрабатывались как суммарные результаты по субтестам, так и отдельные показатели каждого субтеста).

Сравнив между собой результаты групп с воздействием, мы обнаружили, что статистических различий в выполнении заданий нет. Однако есть тенденция к различию в составлении осмысленных предложений между группой с ограничением времени и группой с нарушающим личную зону общения экспериментатором ($p \leq 0,009$). Результаты показывают, что третья группа, в которой экспериментатор нарушал личную зону общения, справилась со всеми заданиями лучше остальных групп с воздействием. Это может говорить о том, что подобное нарушение зоны общения хоть и является раздражающим фактором, но не мешает непосредственно выполнению задания. Ограничение времени вводит, по словам испытуемых, некую суетливость, а сопутствующие комментарии экспериментатора сбивают с мысли. А стоящий рядом экспериментатор ничем не мешает заданию, вызывая лишь небольшой физический дискомфорт.

Также можно сделать некоторые выводы на основании анализа постэкспериментального **интервью**:

Во-первых, многие испытуемые отмечали, что воздействие для них стрессовым не явилось, и они уверены, что успешно справились с заданием (70% - первая группа с воздействием, 45% - вторая, 30% - третья). Большой процент в первой группе может быть обоснован тем, что эти испытуемые ставили себе целью написать задание не по максимуму, а хотя бы на минимум. Следовательно, написав пару ответов, они сочли задание успешно выполненным. Хотя ограничение времени большая часть испытуемых стрессовым не назвала, результаты группы с этим воздействием оказались самыми плохими среди всей выборки испытуемых.

Во-вторых, испытуемые назвали второй вид воздействия (экспериментатор, пристально наблюдающий за процессом работы) весьма раздражающим и мешающим концентрации. Абсолютное большинство испытуемых, даже те, кто признал воздействие

не стрессовым, отметили, что это отвлекает и сбивает с мысли.

Воздействие с экспериментатором, комментирующим процесс выполнения работы в несколько негативном ключе, было признано наиболее раздражающим, пять испытуемых даже написали о своем раздражении прямо в работах. Двое также сказали, что комментарий, который касался лично их, раздражал сильнее. Им приходилось постоянно отвлекаться и сосредотачиваться, поскольку мысль терялась.

Литература

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление, М.: пер сэ, 2006
2. Ньюстром Дж.В., Дэвис Н. Организационное поведение, Питер-Юг, 2000
3. Селье Г., Стресс без дистресса, М: Прогресс, 1979
4. Binnewies C., Sonnentag S., Feeling Recovered and Thinking About the Good Sides of One's Work, *Journal of Occupational Health Psychology* 2009, Vol. 14, No. 3, 243–256
5. Cummins J., Work Related Stress in the 1980s, *The Practising Manager* 5. 2 (Apr 1985): 35.
6. Stokols D., Clitheroe C., Qualities of work environments that promote perceived support for creativity, *CREATIVITY RESEARCH JOURNAL*, 14, 137-147 , 2002