

Связь креативности и стрессоустойчивости личности в ситуации
оценивания

Федорова Анастасия Александровна

Студент

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

E-mail: enternita@inbox.ru

Стрессовым состояниям в современном мире подвергается практически каждый человек, более того, с каждым годом они начинают охватывать все новые сферы жизни. Стресс возникает не только из-за неудовлетворенных потребностей или несбывшихся ожиданий личности, но и по внешним причинам, например, трудностей в семье, тяжелого режима работы или нехватки финансовых средств [1]. Ганс Селье разделял стресс на «эустресс», то есть относительно полезный для человека, мобилирующий 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. В России уже в течение десятилетий бизнес ведется в чрезвычайно нестабильных условиях, без какой-либо возможности для сотрудников защититься от стрессового воздействия. В виду жестких ограничений времени, руководители принимают решения в спешке, поэтому деятельность компании становится непрогнозируемой даже на ближайшие несколько лет. В таких ситуациях умение нестандартно мыслить и прибегать к неожиданным вариантам решения приобретает особую актуальность.

Разумеется, и высоко, и низко креативные люди подвержены влиянию различных стрессоров. Однако мы можем предположить, что в зависимости от степени креативности, влияние стресса на личность и ее способ совладания с ним будут различаться.

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 эустресса на креативность личности при одновременном воздействии аффективного стимула.

В нашей работе выдвигается **гипотеза** о том, что, эустресс повышает креативность человека при предварительном воздействии положительного аффективного стимула.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы было проведено экспериментальное исследование с использованием методики Д.Гилфорда и теста компании Google, направленных на изучение креативности личности, а также методики Д.Люсина для диагностики эмоциональных состояний.

В качестве экспериментальной базы выступили 346 человек, сотрудники различных организаций, занятых в областях продаж, менеджмента, торговли.

Организация эксперимента предполагала создание условий ситуаций ассесмент-менеджмента или собеседования при приеме на работу.

Выделялось четыре основные группы испытуемых: 1. Контрольная, 2. Работа с ограничением времени, 3. Работа в условиях ограниченной личной зоны, 4. Работа протекала под постоянные комментарии экспериментатора. Далее группы были разделены на несколько подгрупп для сопоставления всех дополнительных условий: предшествующие положительный и отрицательный стимулы (видео ролики) или их отсутствие. После эксперимента испытуемый отвечал на ряд вопросов интервью. Перед и после показа видео ролика испытуемый заполнял опросник на диагностику эмоционального состояния для наиболее точного определения воздействия видео.

Диагностика креативности заключалась в выполнении первого субтеста теста Д.Гилфорда: написать как можно больше применений газете, а также в шести вопросах, предлагаемых компанией Google на собеседованиях (были отобраны вопросы, имеющие верный ответ или рекомендацию компании).

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

Проведенное исследование показало, что **связь между стрессом и креативностью личности существует** ($p < 0,000$), то есть мы можем говорить о различии в выполнении задания среди испытуемых в контрольной экспериментальных группах.

При этом следует отметить, что все 12 групп проявили себя совершенно по-разному, что не подтвердило одну из промежуточных гипотез об отрицательном влиянии эустресса при негативном стимуле. Так, сравнивая результаты контрольной группы с группами, получившими лишь стрессовое воздействие, было отмечено, что результаты первой ровно в два раза превосходят результаты экспериментальных. Однако группа с нарушением личной зоны и положительным стимулом практически не имеет различий с результатом контрольной. Та же группа при отрицательном воздействии справилась на 20% хуже. Группа с ограничением времени и отрицательным стимулом справилась с заданиями на 30% лучше той же группы без аффективного воздействия. Стоит отметить, что группы испытуемых, получивших и стрессовое, и аффективное воздействие справлялись с заданиями лучше, нежели испытуемые в группах с одним видом воздействия.

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.

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. Также отмечалось, что комментарий, который касался человека лично, раздражал сильнее.

Во всех группах испытуемые отмечали, что было сложно абстрагироваться от воздействия и сосредоточиться на задании.

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