

A szorongás paradoxona

Hogyan hat az érzelmi állapot a tervezői munkára?

"The most beautiful thing is the mysterious.

It is the source of all true art and science."

–Albert Einstein

„Ami miatt a kreativitás oly bámulatos, hogy hatása alatt létünket sokkal teljesebbnek érezzük, mint életünkben bármikor.”

– Csíkszentmihályi Mihály

Cél

Kutatásom célja a mentális egészség romlásával és a szorongás növekvő problémájával kapcsolatos helyzet feltárása a tervezői szakmában. A tervezők is ki vannak téve az ilyen típusú mentális kihívásoknak, és ezek hatással lehetnek a tervezési folyamatokra és a kreativitásra. A láttelel célja az, hogy megértsük a jelenlegi helyzetet ebben szakmában.

Módszertan

Módszertani szempontból szakirodalom-elemzés és öt félig strukturált interjú elkészítése szolgál a kutatás alapjául. Az interjúkból származó adatokat elemeztem, hogy árnyaltan és átfogóan tudjam értelmezni, összefogni a válaszokat. Összegezve: a szakirodalom-feldolgozás, a kvalitatív adatgyűjtés és az elemzés kombinálásával pontosabban felmérhetjük hogyan hat a szorongás a designerekre és munkájukra.

Bevezetés

A szorongás élménye kivétel nélkül minden emberre jellemző, és sokaknál olyan problémákhoz vezethet, mint a fóbiák, a pánikbetegség vagy a generalizált szorongásos zavar. A szorongásos zavarok a leggyakoribb osztálya az összes pszichológiai zavarnak¹, és a szorongásszintek, mentális zavarok jelentősen megnöttek a 20. század utolsó felében². A szorongásos

¹ Ronald C Kessler et al., "Lifetime and 12-month prevalence of DSM-III-R psychiatric disorders in the United States: results from the National Comorbidity Survey," *Archives of general psychiatry* 51, no. 1 (1994).

² Jean M Twenge, "The age of anxiety? The birth cohort change in anxiety and neuroticism, 1952–1993," *Journal of personality and social psychology* 79, no. 6 (2000).

rendellenességek különbözőek, sokféleképpen érinthetik az embereket, befolyásolva a mindennapi feladatok megfelelő működését.

A tervezőknek rendelkezniük kell azzal a kreatív potenciállal, hogy egy dolgot számos különböző szemszögből képesek legyenek megvizsgálni, és előre lássanak számos lehetséges kimenetelt. Ez a képesség kéz a kézben jár a szorongás képességével, amely kimerítheti kreatív kvalitásaikat is. Egyszerre képes állandó küzdelem vagy flow módban tartani, ezáltal legyengíteni elméjüket és testüket.

Kutatásomban megvizsgálom, hogy ezek a megállapítások milyen következményekkel járhatnak a tervezés folyamatára nézve a tervezői lélektan vonatkozásában. Amellett érvelek, hogy folyamatosan újra kell gondolnunk a kreativitás és a mentális egészség körüli bonyolult, összetett kérdések megvitatásának módját. Ezért fontos, hogy láttelepet vegyünk a tervezőket érintő mentális nehézségekről, és felmérjük azokat. Öt tervezőgrafikussal – 3 MOME-s hallgató, 2 független, szabadúszó – készítettem interjút, annak érdekében, hogy a széles körű szakirodalmi áttekintés után vizsgálatom tárgyává tehessem a hazai tervezői szcéna egy adott dimenzióját. A beszélgetések során figyelembe vettem az alany nemét, korát, fontosabb munkáit és előtanulmányait. Valamint személyes benyomásaim és az interjúalany önbevallása alapján számításba vettem szorongásszintjét az egyéni személyiségjegyek vonatkozásában.

A tervezői lélektan komplexitása

„Nézetem szerint a tervező feladata minden esetben az, hogy felmérje a pontos szerepét a tervezési folyamatban, s megtalálja a megfelelő távolságot a kapott tartalomtól. Nem fontos minden tervben látszani, jelen lenni, mint tervező. Alkalmazott tervezőként a hátralépés képessége ugyanolyan erény, mint a totális szabadsággal való élni tudás.” – Salát Zalán Péter, interjúalany

A tervezőket meghatározza látásmódjuk komplexitása, és az, ahogyan képesek mindezt különböző reprezentációkon, médiumokon keresztül közvetíteni. Mintákat helyeznek egymásra az elmében (emberi arcok, geometriai formák, fizikai jelenségek, hangok, szövegek), vagyis megpróbálnak egymástól távollévő gondolatokat ötvözni, amelyek teljes mértékben meghatározzák a képzeletet, az érzékelési teret³. Andrew D. Huberman agykutató szerint ahhoz, hogy az egyén valami kreatívat hozzon létre, alapvető dolgot kell felfednie a világról vagy a működésünkről. Ehhez a világ elemeinek újrakombinálását kell használnia, oly módon, ami elragadó, hasznos, izgalmas és meglepő számunkra, viszont közben még csak nem is vagyunk

³ George Becker, "The association of creativity and psychopathology: Its cultural-historical origins," *Creativity Research Journal* 13, no. 1 (2001).

tudatában annak, hogy mi az alapvető szabálya. Ez azt jelenti, hogy oda kell figyelni arra, hogy egy tartományt zátonyra lehet futtatni, ha minden újdonságot megvonunk tőle, de úgy is, hogy túl sok asszimilálatlan újdonság bebocsátását engedélyezzük⁴.

A jó design azt jelenti, hogy a szépség és a használhatóság egyensúlyban van⁵. Ahhoz, hogy a produktum valóban szép és kellemes legyen, hasznos funkciót kell betöltenie, jól kell működnie, használhatónak és érthetőnek kell lennie. Más szóval, egy ötlet vagy termék lehet eredeti, de csak akkor tekintik kreatívnak, ha szolgál valamilyen célt vagy funkciót, még akkor is, ha ez a cél kizárólag esztétikus. A tervezés számos tényezőjének harmóniában kell lennie, és kiegyensúlyozottságot kell tükröznie. A tervezőnek egytől egyig figyelembe kell vennie ezeket a komplex jellemzőket, számolni velük, és megtervezni a kritériumoknak legmegfelelőbb, az adott projektre is reszponzív produktumot. Mindezek mellett szem előtt kell tartania a marketing szempontokat, az esztétikai vonzerőt, és a gyárthatóságot is. A kreatív jelzöt kiérdemlő termékek számos tényező összjátékának eredményei, nem egyetlen ember elméjéből pattannak ki elszigetelten⁶. Összességében, a termékeknek megfizethetőnek, funkcionálisnak és élvezetesnek kell lenniük, és mindenekelőtt örömmel kell, hogy eltöltsön a birtoklásuk és a használatuk.

Egy tervezési megoldás szépsége csak akkor releváns, ha megvalósul, vonzóvá válik, és ténylegesen értéket tud nyújtani a végfelhasználóknak (más szóval, ha hatása van). Ezért a tervezés az esztétika, a technológia és az üzleti szempontok közötti egyensúly folyamatos és szándékos megteremtése. A minket körülvevő, emberek által alakított tárgyi világ is befolyásolja mentális egészségünk állapotát. Felmerül a kérdés, hogy a mentális zavarok kordában tartásához hozzájáruló eszközök megtervezői milyen szorongásszinten állnak, alkotnak, és az mekkora hatással van alkotói folyamataikra, munkamoráljukra. A „tervezés” a lehetséges világa, és azzal foglalkozik, hogy a dolgok hogyan lehetnek, vagy hogyan kellene lenniük, szemben a „tudományokkal”, amelyek azzal foglalkoznak, hogy a dolgok hogyan vannak. Ez a jellemzője magában hordozza a szorongás megjelenésének lehetőségét. Vajon, lehetséges a szorongáson keresztül tervezni? Vagyis abban az állapotban elérni a kreativitás küszöbét, és megtalálni a divergens gondolkodáshoz szükséges potenciált?

Általánosságban elmondható, hogy az ismeretlenség előzetes minimalizálása nagymértékben enyhítheti a munkával kapcsolatos szorongást azáltal, hogy a tervező számol minden olyan

⁴ Csikszentmihályi Mihály, "Kreativitás," *Akadémiai, Budapest* (2009).

⁵ Don Norman, "Emotion & design: attractive things work better," *interactions* 9, no. 4 (2002).

⁶ Mihály, "Kreativitás."

változóval, amelyet képes előre látni. Az azonosítás, majd a csökkentés vagy kiküszöbölés folyamatain megy végig a rizikó faktort redukálni kívánó alkotó. Felteszi magának az összes kérdést: „Mi az adott probléma vagy helyzet? Mik a felelősségeim? Milyen új célközönség lesz érintett? Milyen tudásbeli hiányosságaim vannak? Milyen készségek hiányoznak? Mit kell előállítanom? Kik az ügyfelek? Mik a problémák?” Minden felelősség más és más változókkal jár, ezért fontos a határok megismerése és az ismeretlen minimalizálása. Ugyanakkor a profitmaximalizálás és produktivitás korában a perfekcionizmus és a maximalizmus gyakori jelenség a tervezők körében, amit valójában rengeteg tapasztalaton és kihívást jelentő mentális gyakorlaton keresztül lehet optimalizálni, mérsékelni és a különböző projektekre szabottan alkalmazni. El kell sajátítani, hogyan vágjanak ki bizonyos változókat, hogyan hagyjanak bizonyos területeket feltáratlanul. Ez fegyelmet igényel, amelynek kifejlesztéséhez időre van szükség.

Az érzelmi intelligencia fejlesztése is kulcsfontosságú az alkotói szakmában. Egy projekt kezdeti szakaszában, a felmérésekor vagy a megrendelővel való tárgyalás során a pszichológia és az intuíció kiemelkedő szerepét hangsúlyozta több interjúalany is. Az érzelmek érzékelésének, közlésének, az önmaga és mások érzelmei megértésének, valamint az érzelmek hatékony szabályozásának kompetenciája is része a tervezői folyamatnak⁷.

Különösen nehéz a szorongásban szenvedők számára a saját határaik tiszteletben tartása és az azokkal szembeni kötelezettségek kezelése, pedig ez a fajta önismeret és öngondoskodás mind a szakmai, mind a személyes siker szempontjából kulcsfontosságú. A szorongáskezelési stratégiák egyik meghatározó elemévé vált, hogy az egyén jobban megismerje, és képes legyen pozicionálni magát a társadalom szövetében. Napjainkban a társadalmi stresszel, szorongással kapcsolatos kutatások rávilágítanak a túlzott követelményekre és nyomásra, amelyek az emberek által fenntartott számos szerepből és identitásból fakadnak. Ezt a kérdéskört a következő két fejezetben részletesebben tárgyalom a kreativitás és a szorongás megjelenésének vonatkozásában.

A szorongás jelenségének felismerése és vizsgálata sok esetben problematikus, mivel az ideggyógyászatban használt gépek által mért eredmények nem biztos, hogy megfeleltethetők az emberi érzésnek vagy az emberek által elmondottaknak. A személyes, emberi beszámolók egyik hátránya ugyanis, hogy amikor a páciensek szorongásos tünetekre panaszkodnak, az nem feltétlenül produkál vizsgálható fizikai tünetet. Ez az anomália hívja fel a figyelmet a szorongás

⁷ Zeidner, M., Matthews, G., & Roberts, R. D. (2009). What we know about emotional intelligence, 3-37

szociális megértésen keresztüli feltárásának fontosságára. Kevés információ áll rendelkezésre annak meghatározására, hogy a szorongás befolyásolja-e, és ha igen, hogyan a tervezők mentális egészségét, ezáltal közvetetten a kreatív gondolkodásmódjukat. Ebből kifolyólag a tanulmány célja, hogy rámutasson a mentális egészség központi szerepére a kreatív, alkotói gyakorlatok vonatkozásában, és hozzájáruljon egy kialakulóban lévő diskurzushoz. Mielőtt elkezdtem volna feltérképezni ezeket a területeket, Eric Maisel pszichológusból lett kreativitás-tréner meglátásai alapján⁸, megfogalmaztam magamban egy hipotézist, miszerint a szorongás érzése negatívan befolyásolhatja az ötletelés és a kreativitás képességét, ami további distresszt okozhat. A szakirodalmi elemzés és a tervezőkkel végzett interjúim eredményei alapján a feltételezésem csak részben igaz.

Módszertan

Név	Nem	Kor	Munkák	Diplomaszerzés éve	Státusz
Kérdy Zsófi	Nő	42	· Ave Sophia Design Studio-t 9 éve alapítottuk · 5 éve foglalkozom kb grafikával · 2023-as OTDK nyertes a „Poszt-táj chi” című projektjével	2023 2008 - Marketing 2003 - Szociológia	· Egyetemi hallgató · Ave Sophia design stúdió alapítótagjainak egyike
Salát Zalán Péter	Férfi	51	· MúzeumCafé periodika/Szépművészeti Múzeum, 2007-2016 · György Péter: Múzeum – A tanuló-ház című tanulmánykötet, 2013 · Múzeum: a lassú műfaj című kiállítás, Robert Capa Kortárs Fotográfiai Központ, 2015 · Bevészt nevek I-II. című páros kötet, ELTE Bölcsészettudományi Kar, 2015 · MŰPA 10, A Művészetek Palotája tíz éves évfordulójára készült album, 2016 · Stille im Innersten, Leipziger Buchmesse 2017, magyar pavilon, Collegium Hungaricum Berlin · Travail de bénédictin, a Láthatatlan spektrumok című kiállítás részlete, Pannonthalmi Bencés Főapátság, 2021 · Fortepan Masters – Kollektív fotográfia a 20 századból című album, 2021	na	· Könyvtervező-grafikus · Független art director · Vizuális tervező
Vaspöri Cintia	Nő	28	· 2014 Zalegerszeg, Fischer György Képzőművészeti Ösztöndíj · BA diplomamunka a Soproni Egyetemen / Norcal Noisefest arculattervezése · 2022 Beyond - Protézisek játéktérápiához / Stefan Lengyel Kiválósági Ösztöndíj · 2022 George W. Bateman, Edward Steere - Zanzibári mesék / Magyar Könyvtervezés Díj - Gyerekkönyv, ifjúsági könyv shortlist	2024	· Egyetemi hallgató
Dubóczy Anna	Nő	36	· Londoni olimpia - MOB csapatkönyv 2012 · Győri látogatóközpont infografikái · Smartmobil conference arculata 2013-2017 · EYOF 2017, győr, Mascot · Egy csepp figyelem alapítvány arculata	2012	· Szabadúszó grafikus · EV
Weiszer Márk	Férfi	27	· MOME movement2019-2022 · Social design projektek	2023	· Egyetemi hallgató

Először a szakirodalomra támaszkodva áttekintettem a szorongás és a kreativitás történetének alakulását a problémamegoldásban, valamint az alkotói folyamatban betöltött szerepüket. A tanulmány második és harmadik fejezetének részeként, integrálva a szakirodalmi szakaszok közé, ismertetem és értelmezem a tervezőkkel végzett interjúim eredményeit.

⁸ Designing with anxiety, https://issuu.com/maddyangstreich/docs/layout_7_issuu letöltés: 2023.04.15. „rengeteg oka van annak, hogy a kreatív emberek több szorongást tapasztalnak anélkül, hogy ez mentális rendellenesség lenne. Ha bárkinek úgy kellene a világra hoznia dolgokat, mint a kreatív embereknek, akkor szorongást tapasztalna.”

A teljes mélyinterjúk a Melléklet fejezetben olvashatók. Az interjúk elemzése a kondenzáció (sűrités) módszerével történik, azaz az interjút a saját szavaimmal röviden össze is foglalom. A kondenzáció mellett alkalmazom az interpretáció (értelmezés) módszerét is, azaz az elmondottak mögött keresem a mélyebb értelmet, jelentést.

Kutatásomban öt azonos diszciplínában aktívan tevékenykedő tervezővel foglalkozom mélyrehatóbban. Következésképpen nem áll fenn a veszélye annak, amit Glück empirikus vizsgálataiban során⁹ tapasztalt – ami azon az elképzelésen alapul, hogy a „kreativitás” jelentése eltérő lehet a különböző típusú kreatív munkát végző személyek esetében.

Adatgyűjtés céljából készítettem interjút öt tervezőgrafikussal. Ehhez egy szabványosított, félig strukturált interjúprotokollt használtam¹⁰, ami lehetővé tette, hogy ez a folyamat szisztematikus és megbízható módon történjen. Ez hatékony módja volt annak, hogy információkat szerezzek a szorongással küzdő tervezők tapasztalatairól, valamint arról, hogy ez miként befolyásolja mentális egészségüket, kreativitásukat, munkájukat. A szorongásszint önbevallási mérőszámaira támaszkodtam, amelyek különféle hibáknak és válaszreakcióknak vannak kitéve. Az interjútervezetben voltak olyan kérdések, amelyeket minden interjúalanytól meg szerettem volna kérdezni. „Mi a véleményük arról, hogy a szakmában van-e elegendő szó a szorongásról, és lehet-e nyíltan beszélni a kiégésről?” Vagy: „Tapasztalnak-e szorongást alkotás közben, és ha igen, az minek köszönhető?” Viszont e kérdéseket nem feltétlenül ugyanabban a sorrendben tettem fel, és nem is mindig ugyanazt a megfogalmazást használtam. Szerettem volna elkerülni, hogy egy erőltetett, nem természetes, szinte mechanikus szituáció és diskurzus alakuljon ki. Ez ellentmondott volna a kutatásom célkitűzéseinek. Törekedtem rá, hogy az interjúk a lehető legjobban hasonlítsanak egy természetes beszélgetésre. Ebből kifolyólag születtek meg eredeti és reflektív válaszok, hagytam, hogy a beszélgetés magától bontakozzon ki az engem érdeklő téma körül.

A szorongás rövid története

Definíciós kísérletek

Kutatásom elméleti alapot nyújt annak vizsgálatához, hogy a szorongásos tünetek miként képesek hatni az emberi pszichére és fiziológiára a tervezői lélektan vonatkozásában. Röviden

⁹ Judith Glück, Roland Ernst, and Floortje Unger, "How creatives define creativity: Definitions reflect different types of creativity," *Communication Research Journal* 14, no. 1 (2002).

¹⁰ Csíkszentmihályi által használt interjúprotokoll felosztást vettem alapul.

felvázolom a jelenséghez tartozó általános pszichológiatörténetet, ahhoz, hogy a mentális zavarokat és azok hatásait a tervezői gyakorlatokra elemezhessem.

A szorongás jelensége gyakorlatilag az emberrel egyidős, az évszázadok során csupán a hozzá fűződő viszony változott, tükrözve az adott társadalom lelkiületét és annak elvárásait¹¹. Genetikai megközelítése – mikor a szorongás pszichológiai aspektusait már nem spirituális, hanem biológiai folyamatokból gyökereztetik, úgy, mint az agyi áramkörök működése, neurokémiai eredet, illetve a gének szerepe – azonban nem ad elegendő választ arra, hogy miben áll a kóros, illetve természetes szorongás közötti különbség, amelynek specifikus kutatása a pszichiátria területe. Mindannyiunknak van egy személyes szorongásszintje, azaz egy bizonyos hajlamunk arra, hogy mennyire szorongunk. Ez az általános szorongás szintet genetikailag meghatározott, és elsősorban korai, gyermekkori élményeink mentén alakul ki.

Azok az interjúalanyaim, Zsófi és Zalán, akik gyorsabban megnyíltak a beszélgetés során, a gyermekkorukról viszonylag hamar elkezdtek mesélni. Egyáltalán nem állt szándékomban az interjú összeállításakor olyan kérdést feltenni, amely érinti a gyermekkort, vagy bármit, ami ennyire régre vezet vissza, és fájdalmas, mély sebeket hoz felszínre. Miközben a kortárs pszichológiai szakirodalmak jelentős hányada taglalja az örökölt sors kérdéskörét a generalizált szorongás vonatkozásában. Zalántól arra a kérdésre, hogy tapasztal-e szorongást tervezés közben, azt felelte, hogy van a napi stresszek, kis izgalmak dimenzió, és van az igazi szorongás, ami: *„Esetemben, gyermekkorra visszavezethető gyökerekkel. A szülői túlféltés, oda nem figyelés, lekicsinylés, fizikai érintés hiányának következményei.”* A Zsófival való interjú során egy érzékeny szülő-gyermek témakört is érintettünk, ami már messzebb vezet a kutatásom jelenlegi állásától és vállalásaitól. Mégis azt gondolom, hogy a későbbiekben akár ilyen szintekig is érdemes elmenni a beszélgetés során. Az idézett szöveg magáért beszél: *„Nem hiszem el, hogy aki szül egy gyereket, és meghal a gyerek pár órán belül, az ne úgy élje végig a terhességet, hogy van egy ilyen szorongás, amit átadunk a magzatnak. Szóval én azt gondolom, hogy ez inkább egy ilyen transzgenerációs probléma, amivel nyilván kéne foglalkoznom.”*

Megkülönböztethető a generalizált, illetve valamely ingerre válaszként adott reakció, amelyet állapot- vagy helyzeti szorongásnak nevezünk¹². A szorongás fizikai válasz is arra, amit a szervezet veszélyként érzékel¹³. Ezt a testi jelzést a következő fejezetben Donald Norman

¹¹ Allan V Horwitz, *Anxiety: A short history* (JHU Press, 2013).

¹² Horwitz, *Anxiety: A short history*.

¹³ Michael W Eysenck et al., "Anxiety and cognitive performance: attentional control theory," *Emotion* 7, no. 2 (2007).

kutatásai alapján ismertetem, a kreativitás és affektus vonatkozásában. A biológiai reakció magában foglalja az amygdalát, az érzelmeink székhelyét és a hipotalamuszt, amely kortizolt és adrenalint szabadít fel. Növelik a pulzusszámot, a vérnyomást és a glükózsztintet – mindez rendben van, ha egy medvébe botlunk. De kontraproduktív, ha így érzi magát a tervező, amikor főnöke szigorúbb határidőt jelent be¹⁴. A szorongó hajlamnak vannak pozitív oldalai is – a részletekre való odafigyelés, a minden eshetőségre való tervezés, a több változóra való lelkiismeretesség.

Sok tervező, akivel a kutatáshoz beszéltem, leírta a szorongás állapotának egy nem szükségszerűen blokkoló oldalát – azt, hogy a határidők és az időnyomás érzése inkább fókuszáltságot, mintsem distresszévést okoz az alkotó emberekben, ami a time management relevanciájával függ össze. Vagyis a szorongásnak vannak pozitívumai is egy tervező számára. Néha a szorongás segít, mivel mindig minden problémára gondolnak egy projekt kapcsán. *„Mert mindegy, hogy milyen külső tényező miatt, de akkor ott tudok valahogy gyorsan gondolkodni, kapcsolni, és ebben a szituációban megvan bennem az, hogy a maximumot tudom kihozni egy időhiányos helyzetből.”* Anna inkább a talpraesettség hiányát tudja nehezen elviselni. Mikor le lehetett volna előre szervezni egy csúszást, legalább a közlés szintjén, *„mégsem szól, hogy várható... akkor arra nagyon rá tudok görcsölni, és akkor viszont nagyon rosszul haladok, tehát annál rosszabbul nekem semmi nem tudja a munkámat akadályozni”*.

Kutatásomban különválasztom a szorongó, ideges embertípust a szorongástól mint betegségtől, amit a későbbi pszichológiai álláspont is részben megtart¹⁵. Valamint külön figyelmet fordítok a jelenség történeti beágyazottságára, az azzal járó értelmezési nehézségekre.

A pszichológia tudományterülete a szorongás fogalmának deifiniálását illetően a *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)* című könyvet tekinti mérvadónak. A mentális egészség megőrzése érdekében pontosan leírja, hogy a tünetek miként képesek manifesztálódni, és hogy mi jellemzi általánosan a zavarokat. Az 1980-ban kiadott *DSM* megjelenése előtt a szorongás gyakorlatilag csak más betegségek egy tüneteént tűnt fel, nem különálló állapotként. Ez az állítás ugyan csupán részgazság, hiszen nagy a valószínűsége annak, hogy ha valakinek szociális fóbiája van, más szorongásos tünetek is megjelennek. Annak ellenére, hogy a *DSM*-et a National Institute of Mental Health igyekszik érvényteleníttetni, a mai napig sikeresnek bizonyul az emberek kezelésének területén. Ennek egyik oka, hogy a

¹⁴ <https://www.fastcompany.com/90139038/a-designers-guide-to-conquering-anxiety> Letöltés: 2023.04.17.

¹⁵ Angie L Miller, "Creativity and cognitive style: The relationship between field-dependence-independence, expected evaluation, and creative performance," *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 1, no. 4 (2007).

DSM a jelentkező problémákra professzionális, gyógyszerekkel kezelhető megoldást kínál, amelyre a kortárs lelkület visszatükröződéseként is tekinthetünk.

Az általános definíció elfogadásának alapját az képezi, hogy a vizsgálatok során feltárt agyi felépítés és annak funkciója időtlen idők óta azonos. Tehát ha a csatába induló görög katonák agyát megvizsgálták volna, az adott pillanatban azonos eredményeket produkáltak volna, mint napjainkban – vagyis a *DSM* szerint a szorongás egyéni jellemzőktől és történelmi időszakoktól független jelenséggé kezelendő. Ezt a kijelentést ugyanolyan fenntartásokkal kezelem, mint a későbbiekben Elisabeth Rudowicz megállapítását, miszerint a kreatív kifejezés egyetemes emberi jelenség, amely szilárdan a kultúrában gyökerezik. Egyfelől egyetértek a fogalmak univerzalizáló jellegével; másrészt viszont kutatásom partikularitásából kifolyólag nem elhanyagolható tény, hogy egy adott kultúra is erősen meghatározó szerepet játszik abban, hogy aktuálisan mi tekintendő szorongásnak, mentális zavarnak, és mindezt mi váltja ki. Az interjúalanyok beszámolóí alátámasztják, hogy összességében a tervezői munkásságuk nem függetleníthető attól a kultúrától, akár nemzeti vetülettől, amelyben élnek. Más emberek egzisztenciális válsága hatással van a saját egzisztenciájukra. Erről részletesebben a kreativitás rendszerszemléletű megközelítésének kulturális vetületet taglaló alfejezetében írok.

Tagadhatatlan, hogy a mai tudományos hozzáállás merőben más irányokat képvisel, mint az ipari forradalom előtti spirituális felfogás. Míg régebben az ájulás és a hisztéria volt jellemzője a mentális zavaroknak, ma már inkább a szociális szorongás, az esetleges izzadás tekinthetőek elsődlegesnek. E korszak és a mai neurokémiai álláspont között a 19., illetve a 20. század pszichológiája képez hidat, amely arra a felismerésre jutott, hogy a speciális biológiai rendellenességek viselkedésbeli különbségekhez vezetnek. Ezenfelül a 20. századi pszichológia kifejlesztett egy újfajta kezelési módot, amely a viselkedélméletek és a terápiák összességét alkalmazva jelentős alternatívát jelentett a kizárólag mentális koncepciókkal szemben. A gyógyszeres kezelések – amelyek ugyan nem új keletűek, hiszen már Hippokratész is ópiátokkal és alkohollal igyekezett a tüneteket kezelni – és a viselkedési terápiák jobban megfeleltek s megfelelnek annak a társadalmi kontextusnak, amely 1970 óta jellemzi a társadalmunkat.

Szomatikus és pszichológiai vagy épp viselkedésbeli változáson keresztül nyilvánulhat meg a szorongás, valamint képes egzisztenciálissá válni. Az egzisztenciális szorongást az

interjúalanyok számára a világban elfoglalt hely bizonytalansága és a körülöttünk dübörögve zajló globális folyamatok kilátástalansága váltja ki¹⁶.

A produktivitás kultusza

A *The English Malady* című tanulmánykötetben Dr. George Cheyne skót orvos hangsúlyozza a környezeti és élettani hatások kiemelkedő szerepét a mentális egészségre. A környezeti hatás elengedhetetlen szerepét a kortárs pszichológia is hangsúlyozza, csakúgy, mint a kívülről érkező jutalom vagy büntetés befolyásoló hatását. A culture of productivity világában a tervezők számos kihívással néznek szembe. A termelékenység kultuszáról szinte mindenhol hallani. Rengeteg cikk íródott már arról, hogy „hogyan legyünk termelékenyebbek”. A YouTube és az Instagram tele van rövid videókkal, amelyek azt állítják, hogy a termelékenység az új arany. Ahogy a The Guardian is megállapítja: „*A public display of productivity is the new symbol of class power.*”¹⁷

A feltűnő termelés korában a szorongás és környezetünk kapcsolatát tekintve a társadalmi osztály a szó szoros értelmében a testre íródott. Lehet, hogy pszeudo az egész imázs, mégis befolyásolja döntéseinket, saját magunkhoz való viszonyunkat. Thorstein Veblen szociológus alkotta meg a „*feltűnő fogyasztás*” kifejezést, melynek mára kialakult a párja, a „*feltűnő termelés*”, ami egy uralkodó osztály létét igazolja, és az osztályhatalom kifejezésére szolgál. Ha a feltűnő fogyasztás az indokolatlan költekezést ünnepli, a feltűnő termelés az indokolatlan munkát ünnepli. Mindkettő a túlzás látványossá tételével közvetíti a dominanciát¹⁸. A hamis világok gyártása közben gyárrá alakíthatod az életedet is — és nem csak képletesen. Azzal, hogy önmagadat termeled, gazdasági értéket állítasz elő mások számára. A különböző online platformokon eltöltött órák lehet, hogy nem fizetett munkaórák, de valódi bevételt termelnek az őket birtokló vállalatoknak. Sőt napjainkban az önmenedzsment és az önmarketing akkora méreteket öltött, hogy ha egy idősebb tervezői generáció tagja vagy, vagy nem vagy jelen a social média felületeken, már fel sem veheted a versenyt a Tik-Tokon és Instagramon híressé vált alkotókkal. Anna és Zalán is kiemelte ennek a látványos tendenciának a következményeit: „*ezt a silányságot, tehát a reklámügynökségekről beszélek, és akkor ott ment ez a stockos vonal, hogy nyilván nagyon sok minden volt, amit S. O. S. kellett, és nagyon-nagyon kevés olyan projekt volt, amit tényleg úgy végig lehetett volna vinni az elejétől, és nagyon-nagyon sok utolsó*

¹⁶ Horwitz, *Anxiety: A short history*.

¹⁷ <https://www.theguardian.com/technology/2017/apr/24/new-status-symbol-hard-work-spending-ceos> letöltés: 2023. 04. 12.

¹⁸ <https://www.theguardian.com/technology/2017/apr/24/new-status-symbol-hard-work-spending-ceos> letöltés: 2023. 04. 12.

pillanatos, igénytelen munka volt”, valamint megemlítette még, hogy ezek az irányok milyen mértékben képesek károkat okozni a szakmában: „És akkor vannak azok a grafikusok, akik autodidakta módon valahogy grafikusok lettek, és megnézték egy rakat tutoriált, meg videót, de osztják az észt. Ezeknek is vannak olyan rétegei, akik baromira el vannak telve, mert az önmarketing az megy, de egyébként selejt munkákat csinálnak, míg mondjuk vannak azok, akiknek aztán tök mindegy, hogy mit csinálnak, csak pörögjön a dolog, és igazából mondjuk a stock logót eladják átnevezve, de úgy, hogy ilyen harmincezekért, csak így pörgetik a dolgot, de hogy ezzel meg iszonyatosan ártanak a szakmának.” Anna szerint ennek egyenes következménye, hogy akik tényleg a nulláról találnak ki valamit, már labdába sem tudnak rúgni az olcsóbb árakkal dolgozó tervezőkkel, mert az ügyfelek csak annyit látnak, hogy ekkora árkülönbségek vannak, viszont arra nem gondolnak, hogy mi ennek az oka.

Az olyan technológiai vezetők, mint Elon Musk, Jeff Bezos és Tim Cook demonstrálják, hogy sok mindent meg tudnak csinálni, tele vannak energiával, lelkesedéssel. Ezek az imázsok hatalmas hatással vannak az életünkre. Elkezdjük azt gondolni, hogy jobbnak, gyorsabbnak, erősebbnek kell lennünk ahhoz, hogy sikeresek legyünk, bármit is csinálunk. A szorongás pedig erőteljes hatást gyakorol a munkavégzésre a szorongáshormonok aktiválódása miatt, amelyek a munkamemória kapcsolódó receptorait célozzák meg¹⁹. Ez a biológiailag is alátámasztott tényező képes megakadályozni az alkotói produktivitást és kreativitást. A produktív kudarc érzéséhez egyszerre hasonló a szorongás jelensége, miközben azon túllép²⁰. Bár a szorongással járó önkritika ösztönözhet, azonban ez a fajta részletes önreflexió könnyen átcsaphat a perfekcionizmus állapotába, amelyben a tényleges cselekvés sokszor lehetetlennek bizonyul. A sikert szinte mindig fokozatosan érjük el. Irreális, hogy mindenben 100%-os teljesítményt nyújtunk. Ez nemcsak irreális, de felesleges erőfeszítés is. A releváns információk bemutatásának művészete a mindannyiunk rendelkezésére álló korlátozott idővel szemben egyensúlyban van. Ahogy halad előre a tervezés, folyamatosan értékelni kell, hogy mely részeknek van szüksége nagyobb hűsége, és mikor „elég jók” bizonyos részek. Ehhez pedig meg kell érteni, hogy hol van a legnagyobb hatásuk. Ez a szorongás paradoxona, hogy egyszerre motivál arra, hogy jobba válj, és azt mondja, hogy nem vagy elég jó.

Burke kutatásában amellet érvel, hogy a stressz gyakran az identitás folyamatának megzavarásából ered, ami a különböző stresszt kiváltó helyzetekben gyakori mechanizmus²¹.

¹⁹ Amal Al-Ghareeb, Lisa McKenna, and Simon Cooper, "The influence of anxiety on student nurse performance in a simulated clinical setting: A mixed methods design," *International journal of nursing studies* 98 (2019).

²⁰ Kapur, Manu. "Productive Failure." *Cognition and instruction* 26, no. 3 (2008): 379-424.

²¹ Peter J Burke, "Identity processes and social stress," *American sociological review* (1991).

Vizsgálódásai hozzájárulnak a szorongás és identitás kapcsolatának világosabb megértéséhez, egy általa kialakított modell segítségével. Hangsúlyozza annak fontosságát, hogy az identitást fluid folyamatként, nem pedig az egyén állapotaként vagy tulajdonságaként értelmezzük, kontrollrendszerként is képes funkcionálni, és az énré mint egy társadalmi szerepben vagy szituációban alkalmazott „jelentések” összességeként tekintünk. Az identitással kapcsolatos életesemények nagyobb valószínűséggel okoznak szorongást, mint más életesemények. Fontos megkülönböztetni a „stressz” és a „szorongás” kifejezéseket. Ma már a szorongás (vagy distressz) fogalmát inkább a stresszrel kapcsolatos szubjektív érzésekre használják. Ebben az értelmezésben a szorongás vagy distressz a stresszből ered, amely a külső körülmények és a személy aktuális állapota közötti kapcsolat eredménye. A szerző a tanulmányban végig ilyen értelemben használja a „stressz” és a „szorongás” kifejezést.

A stressz legújabb kognitív szemlélete a megszakításra összpontosít, és a túlterhelés gondolatát foglalja magába. A megszakításelmélet²² azon a megállapításon alapul, hogy autonóm aktivitás keletkezik, amikor valamilyen szervezett cselekvés vagy gondolkodási folyamat megszakad. Az erre a folyamatra válaszul fellépő erős autonóm éberség (arousal), amelyet az egyén szubjektíven distresszként vagy szorongásként él meg. A stressznek ez a megszakításelméleti szemlélete kapcsolódik a stressz identitáselméleti megközelítéséhez, valamint a szociológusok által leírt stresszfolyamatok megértéséhez, amit a következő fejezetben tárgyalok részletesebben, már a Burke által kínált modellt bemutatva²³.

A vegetatív aktivitás, amely lehet distressz vagy szorongás, olyan jelzőrendszerként szolgál, amely figyelmet követel. Ez olyan adaptív választ eredményezhet, amely növeli a figyelmet a kritikus eseményekre, vagy szélsőségesebb helyzetekben elvonja a figyelmet más szükséges területekről.

Ezt a megfigyelést Farmer kiegészíti azzal a gondolattal, hogy kialakuló szerepidentitásunk függ az önsémáinktól, amelyek belső elvárásokat vagy szabályokat tükröznek. Az identitáskonstrukcióhoz szükséges retrospektív értelemalkotás során a tapasztalt ingereket szervező keretekbe helyezzük²⁴. Az idővel kialakuló szerepidentitásunkat befolyásolja múltbeli és jelenbeli szereptevékenységünk értelmezése internalizálódik a szerepviselkedésünk

²² Mandler, George. 1982. Stress and Thought Processes. Pp. 88-104 in Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects, edited by L. Goldberger and S. Breznitz. New York: The Free Press

²³ Burke, "Identity processes and social stress."

²⁴ Steven M Farmer, Pamela Tierney, and Kate Kung-McIntyre, "Employee creativity in Taiwan: An application of role identity theory," *Academy of management Journal* 46, no. 5 (2003).

folytatásával²⁵. Ahogy a társadalmi és személyes terhek is növekednek, ha nem teszünk eleget az adott identitáson alapuló szerepnek.

A kreativitás rendszerszemléletű vizsgálata

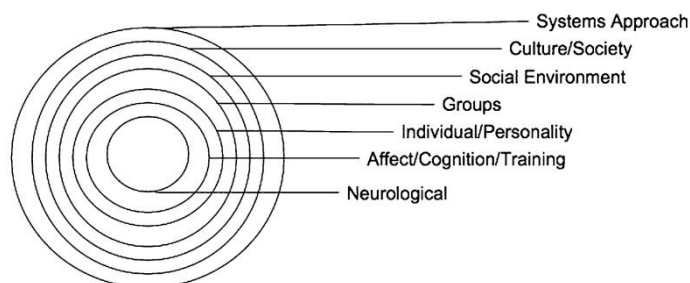


Figure 1

The increasingly large concentric circles in this simplified schematic represent the major levels at which creativity forces operate.

1. ábra: Hennessy és Amabile rendszerszemléletű ábrája, Az egyszerűsített ábrán az egyre nagyobb koncentrikus körök jelképezik azokat a főbb szinteket, amelyeken a kreativitás erői működnek

A szorongásos és a kreatív folyamatokat, azok „egészét” sokkal többnek kell tekinteni, mint a részek egyszerű összegét. Az egyén sokkal több, mint az affektus, a kogníció vagy a gyakorlás.

Habár a fejezet szakirodalom-összefoglaló igényű is, mégse a hatalmas mennyiségű empirikus, longitudinális eredmények összesítését tartalmazza, hanem arra tesz kísérletet, hogy feltárja azokat a mélyebb felismeréseket, amelyek az eredmények széles skálájának összességében merülnek fel. Teszi mindezt a tervezői interjúkat és az azok értelmezéséhez, feldolgozásához szükséges információkat priorizálva.

Áttekintésem a kreativitás rendszerszemléletű megközelítésének szükségességét feltételezi, mivel a kreativitás több szinten működő, egymással összefüggő erők rendszerén keresztül jön létre, ami gyakran interdiszciplináris vizsgálatot igényel²⁶. Ehhez Hennessy és Amabile 2010-ben megjelent kutatását veszem alapul, amely megvizsgálja a kreatív személy vagy folyamat és a kreatív termék értékelését körülvevő jelenlegi elméleteket, definiálási kísérleteket; valamint azt, hogy a kortárs kreativitáskutatók hogyan operacionalizálják ezt az általuk kreativitásnak nevezett entitást.

²⁵Farmer, Tierney, and Kung-McIntyre, "Employee creativity in Taiwan: An application of role identity theory."

²⁶ B Hennessey, "A., Amabile, TM (2010). Creativity," *Annual Review of Psychology* 61, no. 1.

A terület állapotát vizsgálva a kreativitással kapcsolatos szakirodalmak döbbenetes mennyisége mellett feltűnően széles körűek a megközelítési stratégiák. Valamint a tanulmányok között lévő kevés átfedés és véleménykülönbség, a konszenzus hiánya, arra utal, hogy a kutatások gyakran csak az elemzés egy szintjén – mondjuk az egyén vagy a csoport szintjén – és egyszerre csak egy tudományágon belül folynak. Tehát a terület széttöredezetté vált.

Nem célom a kreatív személyiség mélylélektanáról írni, mivel a kreativitás folyamata rendkívül összetett, és egyetlen elem sem magyarázza az egész folyamatot. Ha valaki kreatív tevékenységet szeretne végezni, akkor személyiségének alkalmazkodnia kell az adott terület és a szakértői kör feltételeihez, amelyek az idő múlásával változnak, és területenként eltérőek lehetnek. Viszont Csíkszentmihályi kijelentésének összefüggésében²⁷ – az ember nem öltheti fel a kreativitás köpenyét egyszerűen azzal, hogy felvesz valamilyen személyiségstílust – írni fogok az egyén önmagához való viszonyulásának és identitásának meghatározó alakulásáról, illetve azokról a tényezőkről, amelyek mindezt befolyásolják.

A kreativitás pszichológiai vizsgálata alapvető fontosságú az emberi fejlődés szempontjából. Ha előrelépéseket szeretnénk tenni a tudományok és a művészetek terén, akkor sokkal részletesebben meg kell értenünk a kreatív folyamatot, annak előzményeit és gátló tényezőit. A kreativitás tanulmányozásának legtöbb részterületét felölelő és a XXI. századi szakirodalomra összpontosító áttekintés a pszichológusok növekvő érdeklődését mutatja a kreativitás iránt, továbbá a terület növekvő szétagoltságát²⁸. Az biztos, hogy a kreativitás pszichológiájának kutatása elméletileg és módszertanilag egyre kifinomultabbá vált, és a kutatók a tudományágak egyre szélesebb köréből tettek fontos hozzájárulásokat. Azonban e bővülés következménye, hogy az egyik részterület kutatói nem tudnak a másik részterületen elért eredményekről. A mélyebb megértéshez több interdiszciplináris kutatásra van szükség, amely a kreativitás rendszerszemléletén alapul, és felismeri a több szinten ható, egymással összefüggő erők sokaságát²⁹.

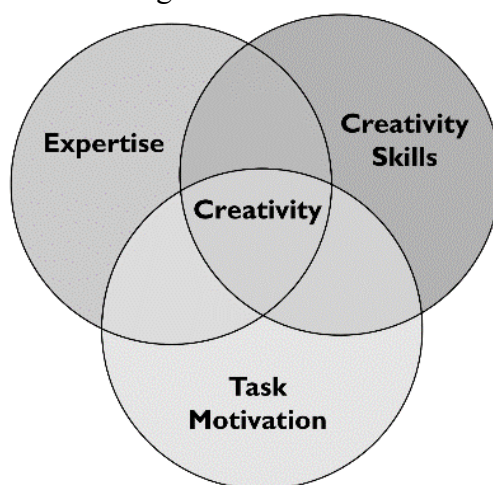
²⁷ Mihaly Csíkszentmihályi, "Flow and the psychology of discovery and invention," *HarperPerennial, New York* 39 (1997).

²⁸ Hennessey, "A., Amabile, TM (2010). Creativity."

²⁹ Hennessey, "A., Amabile, TM (2010). Creativity."

Definíciós kérdések és az alkalmazott kísérleti paradigmák

A viták továbbra is zajlanak a kreativitás definiálása körül, azonban a legtöbb teoretikus egyetért abban, hogy a kreativitás magában foglalja egy olyan újszerű termék, ötlet vagy problémamegoldás kifejlesztését, amely értéket képvisel és hasznos az egyén és/vagy a nagyobb társadalmi csoport számára^{30,31}. Andrew Huberman szerint a kreativitás a világgal való interakció során történik, oly módon, hogy annak elemeit kombinálja, újrakombinálja, és ezáltal valami fundamentálisra rávilágít³². A különböző szakirodalmi meghatározásokkal



2. ábra: Amabile egyéni kreativitás modelljének három komponense (1996)

szemben az interjúalanyok teljesen más, sőt akár opponáló kijelentéseket is tettek, mikor megkértem őket, hogy szubjektív módon definiálják a kreativitást, és írják körül a kreatív személy jellemzőit.

Weiszer Márk ugyanazt a hiátust hangsúlyozta, mint amelyet Kaufman is kiemel kutatásában; azaz hogy nem feltétlenül kell társadalmilag hasznosnak lennie annak a megoldásnak, egyébnek, ami kreatív, „mert akkor mit fogok mondani arra a diákra, gyerekre, aki képes több aspektusból megvizsgálni egy problémát, és egy nem a világon egyedülálló, de a saját közege szempontjából egyedülálló dolgot tud létrehozni. A kreatív ember az, aki képes több aspektusból

³⁰Teresa M Amabile et al., "Assessing the work environment for creativity," *Academy of management journal* 39, no. 5 (1996)..

³¹ J. B. Peterson, How Creative you are? „...say things like everyone's creative, it's like that's wrong if we apply the definition to everyone, it loses its meaning. First of all you have to be pretty smart to be creative because otherwise you just going to get where other people have already got and that's not creative by definition. You also have divergent thinking capabilities and that's part of your trait structure and creative people are really different than non-creative people. For example they are highly motivated to do creative things, experience novelty in and to chase down aesthetic experience.”

Letöltés: 2023.04.02. https://www.youtube.com/watch?v=pKZYS3fTc8&t=2s&ab_channel=tmcleanful
³²https://www.youtube.com/watch?v=KPIJcD-o-4Q&t=2771s&ab_channel=AndrewHuberman, Letöltés: 2023.03.30.

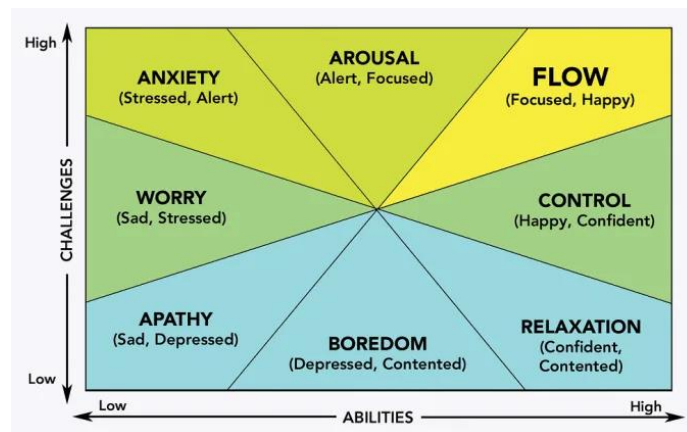
saját választ kialakítani egy adott problémára, és nem kell, hogy unikális legyen.” Kérdy Zsófi optimista válasza, melyet a saját tapasztalataiból kiindulva fogalmaz meg, hogy minden emberből ki lehet hozni a kreativitást, de nem mindenből ugyanúgy: *„Tehát szerintem kell ehhez egyfajta intelligencia, nyitottság, rugalmasság, a kritika humorral való megközelítése.”* Duboczky Anna is kiterjeszti a kreativitás meghatározását: *„Teljesen mindegy, hogy most tulajdonságokról beszélünk, vagy színekről, vagy formákról, vagy textúrákról, vagy anyagi vagy üzleti megoldásokról. Ezeknek van olyan vonzata, hogy ha nem szokványos dolgokat csinál valaki, akkor kreatívvá válik.”* Szerinte egy jó adag talpraesettség, a kereteken kívül gondolkodás és az egymástól távol lévő dolgok kombinációs képessége is szükséges. Vaspöri Cintia véleménye, hogy a kreatív személy olyan, aki a kudarcot szinte ugyanolyan szintre tudja emelni, mint egy pozitív visszajelzést – és mindkettőből ugyanannyi tanulságot le tud vonni. *„A kreativitás pedig az, amikor nem félünk.”* Salát Zalán Péter véleménye, hogy körülvesz minket a kreativitás, viszont nem mindenki birtokolja a kreativitást. *„Hosszú idő volt, amíg rájöttem, hogy az nem természetes, hogy te valamit el tudsz képzelni, valamit látsz, fantáziálsz, hogy az álmképeidet meg tudod fogalmazni, és becsukod a szemed és ezt látod is, majd egy nagyon akkurátus munkával létre is tudod hozni. Ennek egyáltalán nincs mindenki birtokában. Lehet fejleszteni, de inkább velünk született.”*

Amabile, a téma egyik legismertebb kutatója négy pontban meghatározta, hogy mi nem tekinthető kreativitásnak. (1) A kreativitás nem egyenlő az excentrikus személyiséggel, mert a kreativitás végeredményének hasznosnak is kell lenni, nemcsak újnak, ez pedig a kreatív cselekedetből és nem a személyiségből fakad. (2) Nemcsak művészet, mivel bármely területen megjelenhet. (3) Nem azonos az intelligenciával. (4) Nem minden esetben jó és etikus³³.

Ahogy Amabile is átfogó szemléletre összpontosít, és keretek közé helyezi, hogy mit nem tekintünk kreativitásnak, úgy Csíkszentmihályi Mihály is rendszermodellt alkalmaz a kreativitás meghatározásakor; továbbá ő is hangsúlyozza, hogy ez a kifejezés, ahogyan a mindennapokban használjuk, túlságosan átfogó, ezért rengeteg zavart okoz. Emiatt szükséges kiszűrni azokat a jelenségeket, amelyek nem számítanak definíció szerint vett kreativitásnak³⁴. Amabile harmadik pontjával is korrelál Csíkszentmihályi, mivel szerinte sem szinonimái a kreativitásnak a tehetség és a zsenialitás. Szerinte a kreativitás egy rendszer három elemének

³³ Teresa M Amabile, *Creativity in context: Update to the social psychology of creativity* (Routledge, 2018).

³⁴ Mihály, "Kreativitás.", Három kreatív jelzővel illelhető jelenséget különböztet meg: *„Vannak, akik szokatlan gondolatokat fejtenek ki, érdekesek és inspirálóak, viszont nem járulnak hozzá valami maradandó jelentőségű dologhoz, ezért inkább briliáns emberek. Vannak az egyénileg kreatív emberek, akik maguknak megtartott következtetésekre jutnak, szubjektív jellege miatt nehéz az ilyen fajta kreativitással foglalkozni. Végül az olyan egyéniségek, akik kultúránkat valamilyen jelentős szempontból megváltoztatták.”*



3. ábra Csíkszentmihályi Mihály a flow-állapothoz vezető út ábrája

interakciójából jön létre. Az első komponens a tartomány, amely az emberiség tudáshalmazába ágyazódott szimbolikus szabályok és folyamatok rendszere, vagyis szimbolikus szabályokat tartalmazó kultúra. A második komponens a szakértői kör, amely azokat az embereket jelöli, akik annak eldöntésére hivatottak, hogy egy adott eredmény bekerüljön-e a tartományba, ezáltal az újítást elismeri és igazolja. A harmadik az egyén, aki a szimbolikus tartományba új dolgokat visz a maga sajátos személyiség- és képességstruktúrájával. Mindhárom összetevő szükséges a kreativitás létrejöttéhez³⁵.

A kutatóknak nehézséget jelentett konszenzust találni a definíciós összetevők tekintetében, amelyek túlmutatnak az újdonság és a megfelelőség (érték) két kritériumán. Az eddig tárgyalt Amabile- és Csíkszentmihályi-elméleteket kívánja kiszélesíteni Beghetto és J.C. Kaufman, valamint Geir Kaufmann, akik szintén kiemelkedőek a kreativitáskutatás területén. Míg az előző két kutató a mi nem a kreativitás irányából, inkább korlátozó jellegű megközelítést alkalmazott vizsgálódásai során, addig Kaufmann kibővíti a kreativitás meghatározását. Elsőként az inger és a válasz újdonsága közötti egyértelmű distinkciót, valamint a kreativitás és az intelligens viselkedés különböző fajtáinak új taxonómiáját szorgalmazta, beleértve a proaktív és reaktív kreativitást is³⁶. E javaslat folytatásaként Beghetto és Kaufman³⁷ mellett

³⁵ Mihály, "Kreativitás."

³⁶ Geir Kaufmann, "What to measure? A new look at the concept of creativity," *Scandinavian journal of educational research* 47, no. 3 (2003).

³⁷ Ronald A Beghetto and James C Kaufman, "Toward a broader conception of creativity: A case for" mini-c" creativity," *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts* 1, no. 2 (2007); Beghetto and Kaufman, "Toward a broader conception of creativity: A case for" mini-c" creativity." „A mini-c fogalmát nem egyszerűen azért javasoljuk, hogy a kreativitás egy újabb keretét teremtsük meg, hanem azért, hogy egy folyamatot javasoljunk, amely révén a kreativitás fejlődik. A mini-c-t a kreatív élet folyamatos fejlődésének részeként látjuk (vö. Cohen, 1989). Ha azt állítjuk, hogy mindenki kreatív, akkor minden a mini-c-ben kezdődik. A legtöbb esetben a mini-c-ből little-c válhat; rendkívüli esetekben a little-c aztán big-c-vé alakulhat. Más esetekben, ahogyan azt majd tárgyalni fogjuk, a mini-c soha nem fejlődhet ki.”

	Big-C	Little-c	Mini-c
Scope	Breakthrough creativity that changes a field	Everyday creativity that may make a solid contribution	Intrapersonal creativity that is part of the learning process.
Example of a product	A painting by Van Gogh	A painting you create to give to a dear friend	A Student's sketch pad with various combinations of light and shadow.
Example of a person	Bill Gates	A colleague	A high school art student
Assessment	Usually historiometric; examining impact or citations	Psychometric tests; Consensual Assessment Technique	Microgenetic methods
Experience	More than ten years needed	Some level of schooling or general experience	Virtually none

4. ábra: Beghetto és Kaufman ábrája, amely megmagyarázza a Mini-C differenciáját

érvelt, hogy a kreativitás jelenlegi felfogása korlátozott, ezért ki kell terjeszteni, és a „Big-C” (nagybetűs, azaz kiemelkedő) kreativitás és a „little-c” (kisbetűs, azaz hétköznapi) kreativitás tanulmányozása mellett elengedhetetlen az úgynevezett „mini-c” (minibetűs) kreativitás, vagyis a személyes tudás és megértés kialakításában részt vevő kreatív folyamatok feltárása is. A szerzők azt tárgyalják, hogy a mini-c kreativitás kategóriája hogyan kezeli a kreativitás jelenlegi koncepcióinak hiányosságait, és hogy bevonásával kiszélesítené a kreativitás fejlődési kontinuumát, új és fontos elemzési egységet kínálva ezzel a kutatóknak. A lényeg az, hogy minden, mások által kreatívnak ítélt hozzájárulás (legyen az little-c vagy Big-C) a mini-c-ben keletkezik, és hogy ez a kezdeti (mini-c) szikra könnyen elpusztulhat, ha nem tápláljuk megfelelően.

Külön említésre méltó Beghetto és Kaufman azon meglátása, hogy a kutatóknak ki kell szélesíteniük módszertani megközelítésüket és a kreativitás fogalmát, azáltal, hogy a mini-c kreativitást is bevonják, mivel a kreativitás jelenlegi termékorientált konceptualizációja kevés teret hagy az interperszonális vizsgálatoknak³⁸. A legtöbb kreativitáskutató munkásságát végig nézve valóban igaz, hogy a kapitalizmus intenzívebbé válásának következtében elkezdtek a kreativitást is átkapitalizálni. A folyamatos és széles körű érdeklődés aziránt, hogy a kreatív gondolkodás és a problémamegoldás képezhető-e, egyértelműen annak köszönhető, hogy a legtöbb, innovatív termékfejlesztést és problémamegoldást igénylő szervezeti környezetben az egyénektől elvárják, hogy a 'projektcsapatokban' való együttműködés során egyre kreatívabbá váljanak – hiszen a kreativitás eredményei hozzájárulnak jövőnk gazdagságának és komplexitásának növeléséhez. A kreativitásról például Jordan Peterson úgy beszél, mint magas kockázatú, magas hozamú stratégiáról. Vagy a diverzitás kutatás szempontjából szemlélve, az elmúlt évtizedben a szervezeti, korporit kreativitással kapcsolatos kutatások voltak a legmeghatározóbbak. Egy meghatározó példája ennek a 2009-ben Beauregard által végzett kutatás, amely a szervezeti teljesítmény és kreativitás kapcsolatát vizsgálta – beleértve a

³⁸ Beghetto and Kaufman, "Toward a broader conception of creativity: A case for" mini-c" creativity."

fokozott társadalmi cserefolyamatokat, a megnövekedett költségmegtakarítást, a termelékenység javulását és a fluktuáció csökkenését – a humán erőforrás menedzsment vonatkozásában³⁹.

Fontos, hogy szülessenek ilyen megközelítésű tanulmányok, empirikus vizsgálatok és mérések, ugyanakkor nem szabad elfelejteni, hogy a kreativitás jelenségének van egy szociokulturális és egyéni, munkától független szintje, amely az interakciókon keresztül valósulhat meg.

Glück és munkatársai azt vizsgálták, hogy az erős külső korlátokkal szembesülő művészek kreativitásfogalma különbözik-e azoktól a művészekről, akik szabadon választhatják meg a témákat, az anyagokat és az időbeosztást⁴⁰. Ezt a kutatást azért emelem ki, mert az interjúalanyok által interpretált helyzetből az derült ki, hogy egymástól merőben eltérő lehetőségek kínálóznak egy céges közegben dolgozó és egy szabadúszó, független tervezőgrafikus számára, nemcsak a kreativitás kibontakozása, de az igazi értéket képviselő termék vonatkozásában is. Glück vizsgálata szisztematikus különbségeket talált a három csoport között a kreativitás meghatározásában: a szabad művészek a kreativitás kemény munka szempontját hangsúlyozták, míg a pszichológus hallgatók a pozitív érzéseket, a korlátozott művészek pedig a funkció és a problémamegoldás fontosságát emelték ki kreatív munkájukban. A tanulmány azt sugallja, hogy a külső korlátok hatással vannak arra, hogy a művészek hogyan érzékelik a kreativitást. Természetesen a kreativitásról alkotott elképzelések egyéni különbségeit is figyelembe kell venni a kreatív munka értékelésénél.

Kutatásomban az egyének kreativitására fókuszálok, ezenfelül megvizsgálom, hogy a szorongás hogyan képes befolyásolni a tervezői folyamat, a tervezői lélektan alakulását. Ugyanakkor az alkotók által létrehozott produktum oldaláról sem szabad megfeledkezni. A jövőbeli kutatások új irányait tekintve a létrejövő termék oldaláról is érdemes szemügyre venni a szorongás hatását az emberre. A termékek és személyek kreativitásának vizsgálata egymástól nem elválasztható, ugyanakkor értékelésük módszere eltérő. A kreatív termékek értékelése nagyrészt egy konszenzusos értékelési folyamaton (Consensual Assessment Technique) alapul, amelyet közel 30 éve formalizáltak a konszenzusos értékelési technikában⁴¹. Ezt a módszert széles körben használják és folyamatosan vizsgálják a kreativitás szakirodalmában⁴². Az utóbbi

³⁹ T Alexandra Beauregard and Lesley C Henry, "Making the link between work-life balance practices and organizational performance," *Human resource management review* 19, no. 1 (2009).

⁴⁰ Glück, Ernst, and Unger, "How creatives define creativity: Definitions reflect different types of creativity."

⁴¹ Hennessey, "A., Amabile, TM (2010). Creativity."

⁴² Baer, J., Kaufman, J. C., & Gentile, C. A. (2004). Extension of the consensual assessment technique to nonparallel creative products. *Creativity Research Journal*, 16(1), 113–117.

években kiterjesztették e módszer hatókörét, és már nem párhuzamos termékek értékelésére is használják – ezalatt a kevésbé kontrollált, „rendezetlenebb” körülmények között előállított művekre kell gondolni. Míg a termékek kreativitását múltó és nagymértékben helyzetfüggő állapotnak tekintik, addig a személyeké jellemzően viszonylag tartós és nagyrészt stabil személyiségvonásként operacionalizálható.

A kreativitás neurológiai vetületét tekintve a lehetőségek tárháza végtelen és ígéretes, de még közel sem tartunk ott, hogy képesek legyünk leképezni a kreatív folyamatot, ahogyan az az emberi agyban kibontakozik. Még a legmodernebb műszerek is elfedik azt a sorrendet, amelyben a különböző agyi területek aktiválódnak a magas szintű kreativitást eredményező masszív párhuzamos feldolgozás során⁴³.

Affektív vetület

Paula Scher, amerikai grafikus szerint „*mielőtt elolvasnád, megvan az értelme és a lelke*”⁴⁴ annak, amit olvasol, befogadsz. Ennek oka az affektív rendszerünk, amely a gondolkodástól függetlenül működik. Donald Norman is alátámasztja, hogy a gondolataink azután keletkeznek, hogy az affektív rendszer felszabadította a vegyi anyagokat⁴⁵. Biológiai működését tekintve a rendszer neurokémiai anyagokon keresztül hat a megfelelő agyi központokat érintve, és megváltoztatja azt, ahogyan érzékelünk, döntünk és reagálunk. Gyors reagáló rendszer, ami befolyásolja hogyan ítélkezünk, és hatása van arra is, hogy mennyire vagyunk képesek feladatokat elvégezni. Az affektív rendszer megváltoztatja a problémamegoldás kognitív paramétereit, a kognitív rendszer pedig interpretálja és értelmezi a világot. Mindkét rendszer hatással van a másikra: egyes érzelmeket – affektív állapotokat – a megismerés vezérli, a megismerést pedig az affektus befolyásolja⁴⁶.

A kreativitás definiálása és mérése körüli viták ugyanúgy megtalálhatóak az affektus és a kreativitás kapcsolatának vizsgálatai körül is. Ugyanakkor a legtöbb kísérleti kutatás azt mutatja, hogy a pozitív affektus magasabb szintű kreativitáshoz vezet, mivel elősegíti a belső motivációt, valamint a rugalmas gondolkodást és a problémamegoldást, még a különösen összetett és nehéz feladatok esetében is. Ezzel szemben Kaufmann cáfolja azt az érvet, amelyet a kutatások nagy része jelez, hogy a pozitív hangulat megbízhatóan elősegíti a kreativitást.⁴⁷

⁴³ Miller, "Creativity and cognitive style: The relationship between field-dependence-independence, expected evaluation, and creative performance."

⁴⁴ Netflix, Abstract series: The art of design. Paula Scher: Graphic Design, Episode aired Feb 10, 2017.

⁴⁵ Norman, "Emotion & design: attractive things work better."

⁴⁶ Norman, "Emotion & design: attractive things work better."

⁴⁷ Geir Kaufmann, "Expanding the mood-creativity equation," *Creativity Research Journal* 15, no. 2-3 (2003).

Szerinte a kreativitás sokrétű konstrukció, és a különböző hangulatok differenciáltan kapcsolódnak a kreatív gondolkodás különböző összetevőjéhez. Egyes tanulmányok kimutatták, hogy a pozitív hangulat elősegítheti a termelékenységet, de az ötletek minőségét nem, és bár a pozitív affektus manipulációi javíthatják a hangulatot, és csökkenthetik az állapotbeli szorongást, nem feltétlenül fokozzák a divergens gondolkodást. Meghatározóak még a Leonard L. Martin és kollégái által kimutatott megfigyelések. Ezek szerint a pozitív hangulat azt jelzi az egyéneknek, hogy biztonságban vannak, ami arra motiválja őket, hogy ösztönzést keressenek, és expanzívbabban gondolkodjanak, rugalmasabb asszociációkat hozzanak létre.⁴⁸ A dual-tuning modellje azt állítja, hogy mind a pozitív, mind a negatív hangulatok, amelyeket támogató környezetben élünk át, kedvezően hatnak a kreativitásra. A pozitív hangulatok ösztönzik az expanzív, játékos gondolkodást és az új ötletek generálását, míg a negatív hangulatok jelzik, hogy valami problémás, és arra készítetik az egyént, hogy gondos és szisztematikus információfeldolgozással javítson a dolgokon. A közelmúltban végzett kísérletek alátámasztották ezeket a nézeteket, és valószínű, hogy – minden más tényezőt figyelembe véve – a pozitív affektus jobban elősegíti a kreativitást, mint a negatív affektus⁴⁹. Ehhez a disputához csatlakozik Norman, aki amellet érvel, hogy a negatív affektus összpontosítja az elmét, ezáltal jobb koncentrációhoz vezet – vagyis egy szorongásos állapot csökkenti a figyelemelterelést, és hasznos is lehet, ha nem túl erős, mert az már gátolja a teljesítményt, a divergens gondolkodást. Szerinte a szorongás hatása képes a feldolgozást a fókuszálás és a koncentrálás irányába terelni. Ugyanakkor Norman egy veszélyhelyzet példáján keresztül vezeti le e megállapításait. Egy ilyen szituációban félelem vezérelt és fenyegetésre adott reakció az, ami a szűkítő gondolkodáshoz vezet. Biológiai oka, hogy neurális transzmitterek szabadulnak fel az agyunkban⁵⁰.

Bár a pozitív affektus esetében könnyebben elterelődik a figyelmünk, mégis ezáltal a kreativitás felszabadul, a gondolkodási folyamatok kiszélesednek, és több alternatíva vizsgálata is felmerül az egyénben.

Ezek az ellentétes nézőpontok és az őket vezérlő adatok az affektus kognitív tevékenységre gyakorolt hatásának árnyaltabb megítélése mellett érvelnek.

⁴⁸ Leonard L. Martin et al., "Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods," *Journal of personality and social psychology* 64, no. 3 (1993).

⁴⁹ Martin et al., "Mood as input: People have to interpret the motivational implications of their moods."

⁵⁰ Norman, "Emotion & design: attractive things work better."

Kognitív vetület

A kreatív teljesítmény háttérében álló kognitív folyamatokról szóló szakirodalmak ága is különösen diverz és sokrétű⁵¹. A kutatók által alkalmazott kísérleti és elméleti megközelítések széles skálán mozognak, kezdve a területspecifikus kognitív mechanizmusok önbevallásos és esettanulmányi módszerekkel történő vizsgálatától, amelyek rámutattak arra, hogy a kognitív mechanizmusok területspecifikusak – a g (általános intelligenciafaktor) kivételével. Más szempontú megközelítés alapján Kray és kollégái feltárták a kreatív asszociációs feladatokat javító kontrafaktuális gondolkodásmódok által kiváltott kapcsolati feldolgozási stílusokat („relational processing style”)⁵².

„Counterfactual thinking is a concept in psychology that involves the human tendency to create possible alternatives to life events that have already occurred; something that is contrary to what actually happened”⁵³.

A pszichológiának egy olyan elméletéről van szó, amely magában foglalja azt az emberi képességet, mikor egy már megtörtént eseményt máshogyan interpretál, mint a valóságban, vagyis képes összehasonlítani a valóságot azzal, ami lehetett volna, ez az embert arra készteti, hogy figyelembe vegye az ingerek közötti asszociációkat, kapcsolatokat. Vizsgálatuk azzal az eredménnyel zárult, hogy bár az ilyen gondolkodásmódok károsak lehetnek az új ötletek generálására, hosszútávon javíthatják a teljesítményt a kreatív asszociációs feladatokban⁵⁴. A szakirodalom kiemeli továbbá a figyelmi folyamatok, a kognitív kontroll és a fogalmi kombináció fontosságát a kreatív gondolkodásban⁵⁵, valamint a problémamegoldó stílus egyéni különbségeit, beleértve a változásra való orientációt, a feldolgozás módját és a döntési módokat⁵⁶. A „Mennyire kreatív ez a személy?” kérdés helyett a „Hogyan kreatív ez a személy?

⁵¹ Hennessey, B. A., & Amabile, T. M. (2010). Creativity. Annual review of psychology, 61, 569–598. „A közelmúltban a Korean Journal of Thinking and Problem Solving című folyóirat egy egész kötete (18. kötet, 2008) reprezentatív mintát adott a kutatók által alkalmazott kísérleti és elméleti megközelítések széles skálájából.”

⁵² Laura J Kray, Adam D Galinsky, and Elaine M Wong, "Thinking within the box: The relational processing style elicited by counterfactual mind-sets," *Journal of personality and social psychology* 91, no. 1 (2006).

⁵³ Neal J Roese, "Counterfactual thinking," *Psychological bulletin* 121, no. 1 (1997).

⁵⁴ Kray, Galinsky, and Wong, "Thinking within the box: The relational processing style elicited by counterfactual mind-sets."

⁵⁵ Thomas B Ward, "Creative cognition, conceptual combination, and the creative writing of Stephen R. Donaldson," *American Psychologist* 56, no. 4 (2001). „a fogalmi kombináció tanulmányozásának „konvergens megközelítése” mellett érvelt, amely magában foglalja mind az anekdotikus beszámolókat, mind a kreatív folyamat laboratóriumi vizsgálatát”

⁵⁶ Donald J Treffinger and Edwin C Selby, "Problem solving style: A new approach to understanding and using individual differences," *Korean Journal of Thinking and Problem Solving* 14, no. 1 (2004). „A problémamegoldási stílust úgy határozzuk meg, mint következetes egyéni különbségeket abban, ahogyan az emberek a problémák megoldása vagy a változások kezelése során a problémák tisztázása, az ötletek előállítása vagy a cselekvésre való felkészülés érdekében a generálást és a fókuszálást előnyben részesítik és végzik”

Mik az erősségei? Hogyan irányítja és tereli az ember a kreatív energiáit?” kérdéseket teszik fel.

Számos kutatás vizsgálta az intelligencia egyéni különbségeinek hatását a kreativitásra. A tanulmányom szempontjából releváns kutatások eredményeit emelem ki a szakirodalmi korpuszból. Feist és Barron a kreatív személyek fejlődési pályáját követte nyomon, és különös hangsúlyt fektetett az intelligencia (elsődleges mentális képességek, térbeli és számolási képességek) és az intellektus, a potenciál és a személyiség (pl. önbizalom, tolerancia, nyitottság, pszichológiai beállítottság és introverzió, nem kognitív tényező) stabilitására/ingadozására.⁵⁷ Eredményeik alátámasztották a hipotézisüket, miszerint nem intellektuális jellege miatt a személyiség magyarázza a kreativitás egyedi eltéréseit az intellektus és a potenciál által már megmagyarázott eltéréseken túl. A potenciálon és intellektuson túl a személyiségváltozók (mint például a tolerancia és a pszichológiai gondolkodásmód) a kreativitás varianciájának akár 20%-át is megmagyarázták⁵⁸. Hasonló következtetésre jutott 2005-ben Perrine és Bordersen, akik a kreativitást viszonylag stabil egyéni különbségi változónak tekintik⁵⁹.

Sternberg egy másik megközelítést alkalmazva azt állította, hogy a kreativitást leginkább az intelligenciával és a bölcsességgel való dialektikus kapcsolatában lehet megérteni. A megfogalmazás szerint az intelligenciát (tézis) leggyakrabban a meglévő társadalmi programok előmozdítására használják, míg a kreatív (antitézis) gondolkodás gyakran szembemegy ezekkel a programokkal, és újakat javasol. A bölcs (szintézis) emberek felismerik, hogy egyensúlyt kell teremteni az intelligencia és a kreativitása régi és az új között, hogy a társadalmi kontextusban egyszerre lehessen stabilitást és változást elérni⁶⁰.

A terület azonban továbbra is homályos marad, és óvatosságra int, ha a kreatív teljesítményt az érintett ismeretek vagy kognitív folyamatok fajtájának egyetlen modellje alapján próbáljuk magyarázni. Összességében a szakirodalom azt sugallja, hogy a kreatív teljesítmény a kognitív mechanizmusok és összetevők összetett kölcsönhatását foglalja magában, amelyek kontextusfüggőek és sokrétűek.

⁵⁷Gregory J Feist and Frank X Barron, "Predicting creativity from early to late adulthood: Intellect, potential, and personality," *Journal of research in personality* 37, no. 2 (2003).

⁵⁸Feist and Barron, "Predicting creativity from early to late adulthood: Intellect, potential, and personality." „If traits function to lower behavioral thresholds in given situations, then the traits of self-confidence, openness, tolerance, and psychological mindedness (among others) may serve as a relatively direct link to creative behavior.”

⁵⁹Nicholas E Perrine and R Marc Bordersen, "Artistic and scientific creative behavior: Openness and the mediating role of interests," *The Journal of Creative Behavior* 39, no. 4 (2005).

⁶⁰Robert J Sternberg, "What is the common thread of creativity? Its dialectical relation to intelligence and wisdom," *American Psychologist* 56, no. 4 (2001).

Egyéni különbségek

A kreativitáskutatás fontos területe a kreatív embereknél jelen lévő személyiségjegyek vizsgálata. Továbbá a személyiség és a pszichopatológia közötti kapcsolat vizsgálata a pszichiáterek és a pszichológusok érdeklődésére is számot tart. A kreativitásról alkotott elképzelések egyéni különbségeinek gondolata hozzájárulhat a tudományos kreativitással és a művészi kreativitással kapcsolatos megállapítások közötti különbségek és átfedések világosabb megértéséhez is a szakirodalomban. Ahogyan Treffinger érvel, a kreativitás fogalmainak strukturális keretét még nem sikerült kialakítani (lásd még Kaufmann, 1993)⁶¹. Csíkszentmihályi is óvatosságra int a kreatívnek tekintett egyén tulajdonságainak leírásakor. A kutatásom szempontjából egyetlen és egyben jelentéssűrítő jellemző, melyet relevánsnak tartok, a komplexitás. A sokoldalú, néha ellentmondó, ebből kifolyólag divergens megközelítési módokat alkalmazó személy, aki képes fenekestül felforgatni az életét azért, hogy elérje azt, amit kigondolt. Az, aki képes nagyon mélyen lenni, majd hatalmas érzelmi amplitúdóval flow-állapotban alkotni. Akikkel interjút készítettem, egytől egyig érzelmekben gazdag emberek, akiket képes annyira megérinteni a világ, hogy eltűnik az Én-tudatuk. Ez azt jelenti, hogy képesek túllendülni azon a fajta Én-tudaton, ami jellemzően terhes számunkra – azon, ahogyan a hétköznapiakban folyamatosan figyeljük, hogy mások mit gondolnak rólunk, hogy kedvező benyomást tettünk-e másokra⁶².

A kreativitás empirikus vizsgálata és a szakirodalmi korpusz is egyöntetűen az egyén szintjére, az egyediségre összpontosít, azaz arra, hogy mi különbözteti meg a kiemelkedően kreatív személyeket a többiektől. A kreativitáshoz kapcsolódó személyiségvonások vizsgálata is releváns, ezért kreativitás kutatása összefügg a személyiséggel kapcsolatos tanulmányokkal. A rendkívül kreatív személyek személyiségére és egyéni különbségeire vonatkozó szakirodalom átfogó vizsgálata után úgy tűnik, hogy számos tulajdonság általában összefügg a kreativitással, bár nem feltétlenül univerzális minden kreatív személy esetében. Nehéz feladatnak bizonyult a kutatók számára a kreativitás szempontjából lényeges egyéni különbségek változóinak azonosítása.

Perrine és Bordersen kutatásukban kiemelik, hogy a kreativitást viszonylag stabil egyéni különbségi változónak tekintik⁶³. Az alkotó művészek és a tudósok képesek lehetnek bizonyos

⁶¹ Treffinger and Selby, "Problem solving style: A new approach to understanding and using individual differences."

⁶² Mihály, "Kreativitás."

⁶³ Perrine and Brodersen, "Artistic and scientific creative behavior: Openness and the mediating role of interests."

fokú többértelműséget elviselni az esztétikáról, illetve az eszmékről alkotott elképzeléseik tekintetében, különösen akkor, ha azok első látásra ellentmondásosnak tűnnek. A többértelműségnek ez a toleranciája biztosíthatja, hogy az új információkkal vagy tapasztalatokkal való találkozásnak megvan a lehetősége arra, hogy beépüljön a meglévő sémákba. A nyitott emberek rendelkeznek azzal a képességgel, hogy látszólag ellentmondásos elképzeléseket, értékeket és tapasztalatokat tartsanak fenn vagy olvassanak össze.

Sok kutatás a „tapasztalatokra való nyitottság” és a „látens gátlás” néven emlegetett személyiségjegyekre összpontosított. A tapasztalatokra való nyitottság magas szintjét összefüggésbe hozták a kreativitás vonásával, míg legalább két vizsgálat negatív korrelációt mutatott ki a látens gátlás és a tapasztalatokra való nyitottság között^{64,65}. Kimutatták az LG csökkenését a magasabb nyitottsági és extraverziós tulajdonságokkal jellemezhető egyének körében – vagyis az alacsony szintű látens gátlással rendelkezők, akiknek nehézséget okoz a beérkező ingerek kiszűrése, gyakran mutatnak kreativitási vonásokat.

Más kutatások az önbizalom központi fontossága mellett érveltek a kreatív viselkedés szempontjából. Meglepő, de az önbizalom alacsonyabb szintje előre jelezheti a kreativitás magasabb szintjét – e tényt a még egyetemista interjúalanyok határozottan alátámasztották. Akik már évek óta a munka világában tevékenykednek, azok határozottabban állnak ki önmaguk és bizonyos ügyek mellett, viszont ezt esetükben inkább a tapasztalatnak tulajdonítom, mintsem a megingathatatlan akaratnak. Az önbizalom foka nem elválasztható a visszacsatolási hurok és a megszakításelmélet téziseitől⁶⁶, mivel az alkotásnak az a jellege, hogy valaki másnak – legyen az ügyfél vagy munkáltató – készítenek kreatív munkát, azt jelenti, hogy a tervezők szinte naponta szembesülnek ítékezéssel, kritikával. Sok esetben képességeiket és őket magukat az alapján ítélik meg, amit papírra vetnek, ez pedig felemésztheti az önbizalmat. Folyamatosan igazolni és védeni kell az ötleteket az emberek előtt, ugyanis mindent, amit a tervezők csinálnak, teljesen átvilágítanak. Anna elmondása alapján, *„ha jó munkát végzek, akkor tényleg törődöm vele, és azt akarom, hogy jó legyen. Néha a*

⁶⁴ Jordan B Peterson, Kathleen W Smith, and Shelley Carson, "Openness and extraversion are associated with reduced latent inhibition: Replication and commentary," *Personality and Individual Differences* 33, no. 7 (2002). „Latent inhibition (LI) is a preconscious gating mechanism that allows animals with complex nervous systems to ignore stimuli previously experienced as irrelevant. Decreased LI has been associated with dopaminergic agonist intoxication and schizophrenic conditions.”

⁶⁵ Shelley H Carson, Jordan B Peterson, and Daniel M Higgins, "Decreased latent inhibition is associated with increased creative achievement in high-functioning individuals," *Journal of personality and social psychology* 85, no. 3 (2003).

⁶⁶ Burke, "Identity processes and social stress."

marketingosztály azt mondja, hogy nem tetszik a kék szín, vagy olyan irreleváns tényekre hivatkoznak, mint a férjemnek vagy a feleségemnek nem tetszik a vastagság.”

Pszichopatológia

A kreativitás és a mentális betegségek közötti szisztematikus kapcsolat továbbra is kiemelkedő téma a szakirodalomban, a pszichopatológia pedig ennek a témának az egyik meghatározó tényezője. A kutatások összefüggést mutatnak a pszichopatológia, különösen a skizotípiá és a kreatív viselkedés között, de a vélemények ellentmondásosak. Egyesek szerint a kreativitást és a mentális betegségeket összekötő szakirodalom hibás. Becker kutatásában azt vizsgálta, hogy egyes intellektuális feltételezések az idők során átalakulnak, és széles körben elterjedt hiedelemmé válnak. A romantikus zsenikultuszt jelöli meg origónak. Az irodalmi romantikusok mozgalma volt az, amely a legerőteljesebb lendületet adta a klinikai örület és kreativitás kapcsolatának megítéléséhez⁶⁷. A kreatív egyénekre és az alkotófolyamat természetére vonatkozó sajátos intellektuális feltételezések, amelyeket a romantikusok a görög antikvitástól, az itáliai reneszánsztól és a felvilágosodástól „örökölték”, hogyan alakultak át később olyan logikai rendszerré, a szerepelvárás részévé, amely kizárta a teljes egészség és józanság lehetőségét a kreatív zsenik részéről. Ez a hiedelem annyira meggyökeresedett, hogy még a modern művészek és írók is nyomást érezhetnek arra, hogy megfeleljenek az „őrültség” elvárásának, mint az alkotói folyamat szükséges részének. Rothenberg amellet érvel, hogy bár mind a kreativitás, mind az elmebetegség a normatív gondolkodásmódoktól való eltéréssel jár⁶⁸, míg a mentális betegségek tünetei sztereotipizáltak és gyakran banálisak, addig a kreativitás újszerű és gazdag eredményeket produkál. Becker három egészséges és adaptív, kognitív kreatív folyamatot azonosít, amelyek azt támasztják alá, hogy a rejtély magának a kreatív folyamatnak a természetében rejlik, nem pedig abban, hogy az a betegségből ered, vagy azt elősegíti:

- a) A „homoszférikus gondolkodás” két vagy több, ugyanazt a teret elfoglaló különálló entitás aktív elképzeléséből áll, amely elképzelés új identitások artikulációjához vezet.

⁶⁷ Becker, "The association of creativity and psychopathology: Its cultural-historical origins." „A romantikusok bizonyos kulturális axiómák szelektív átvételével és újradefiniálásával a múltból nemcsak logikus kapcsolatot teremtettek a kreativitás és az örület között, hanem olyan kapcsolatot is, amelyben az örület egyszerre volt szánalmas és magasztos állapot, amely éles ellentétben állt azzal, amit ők rettegett normalitásnak tekintettek.”

⁶⁸ Albert Rothenberg, "Essay: Creativity—the healthy muse," *The Lancet* 368 (2006). „The author calls for hope, not treatment resistance, for suffering patients, as the number of highly creative people throughout history without evidence of disorder dwarfs the list of successful mentally ill creators.”

- b) A janusi folyamat, amely leggyakrabban a kreatív alkotás korai vagy inspirációs szakaszában működik, több ellentét vagy antitézis egyidejűleg történő aktív elképzeléséből áll.
- c) Az artikuláció folyamata a szétválasztás és az összekapcsolás egyidejűségéből áll (mint az artikuláló beszélő esetében, aki a szavakat és a gondolatokat egy összefüggő áramláson belül megkülönbözteti és elkülöníti egymástól)⁶⁹.

A lelki gyötrelmek, mentális zavarok elvárása vagy legalábbis azok közvetítése továbbra is része annak a szakmai ideológiának, hogy mit jelent igazán kreatívnak, művésznek lenni. A szenvedő művész mítoszából adódóan hajlamosak vagyunk máig azt gondolni, hogy ahhoz, hogy egy nagy formátumú színész, festő vagy költő korszakos műveket alkothasson, olyan hőfokon kell égnie, amibe adott esetben ő maga is belepusztulhat⁷⁰.

Jelentős kutatási bizonyítékok állnak rendelkezésre a pszichopatológia, különösen a skizotípia és a kreatív viselkedés közötti kapcsolatáról⁷¹. Mindezek ellenére Chavez-Eakle és munkatársai megfigyelték, hogy a magasan kreatív teljesítményt nyújtó személyek különösen alacsony pontszámot értek el a pszichopatológia terén, és hogy a pszichopatológia inkább a személyiséggel, mint a kreativitással függött össze⁷². Cintia és Zsófi elmondása alapján a szociális szorongás és a nem megfelelő külső ingerek hatására bekövetkező szorongás, depresszió, mániás hajlam inkább redukálja a kreativitásra való hajlamot. Erről így nyilatkozott Cintia: „...amikor nem félünk, szorongunk. Mert azt folyamatosan érzem. És akkor elkönnyvelem, hogy itt vége a karriernek, meghalt a kreativitás bennem.”

Ezek az eredmények azt sugallják, hogy a pszichopatológia kezelése, amennyiben jelen van, elősegítheti a kreatív potenciál kibontakozását. Csíkszentmihályi Mihály megfigyelései alapján a korlátozott kapacitású figyelem miatt a kreatív embereket gyakran furcsának, önzőnek vagy kegyetlennek tartják – pedig ezek nem a kreatív emberek tulajdonságai, hanem olyan vonások, amelyeket tapasztalataink alapján tulajdonítunk nekik. Nettle ezeket az egymásnak ellentmondó eredményeket egy hibrid modellel magyarázta, amelyben a skizotíp

⁶⁹ Becker, "The association of creativity and psychopathology: Its cultural-historical origins.", "A hatékony karakteralkotás a szerző folyamatos önartikulálásával jön létre. Hamletet nem lehet egyszerűen magának Shakespeare-nek tekinteni, mert a karakter a meggyőző empátiában Shakespeare belső és külső énjének olyan vonásainak szétválasztása és egyidejű összekapcsolása révén áll össze, mint a gyászoló szülő, az elveszett kamasz, az értelmiségi ember.”

⁷⁰ https://konyvesmagazin.hu/panodyyssey_cikkek/zavada_peter_a_szenvedo_muvesz_mitosza.html
letöltés:2023.04.22.

⁷¹ Anna Abraham and Sabine Windmann, "Selective information processing advantages in creative cognition as a function of schizotypy," *Creativity Research Journal* 20, no. 1 (2008).

⁷² Rosa Aurora Chavez-Eakle, Ma del Carmen Lara, and Carlos Cruz-Fuentes, "Personality: A possible bridge between creativity and psychopathology?," *Creativity Research Journal* 18, no. 1 (2006).

személyiségjegyek elősegíthetik vagy akadályozhatják a kreativitást, olyan tényezőktől függően, mint a mutációs terhelés és az idegrendszeri fejlődési állapotok⁷³.

A figyelem központi szerepe mind a kreatív folyamatok, mind a szorongásalapú mentális zavarok részét képezi. Legyen szó korlátozott vagy korlátlan kapacitású kognícióról, negatív/pozitív affektusról, az LG emelkedéséről vagy csökkenéséről. Eysenck és Calvo kutatásukban a figyelemkontroll-elmélet felől közelítik meg a szorongás és a megismerés közötti összefüggéseket⁷⁴. A célvezérelt figyelmi rendszer működését az ingervezérelt figyelmi rendszer befolyásolja. A szorongás a figyelemszabályozás csökkenése mellett növeli a fenyegetéssel kapcsolatos ingerekre irányuló figyelmet (lásd még Norman). A szorongás feldolgozási hatékonyságra gyakorolt kedvezőtlen hatásai két központi végrehajtó funkciótól függenek, amelyek a figyelemszabályozást foglalják magukban: a gátlástól és az elmozdulástól. Ám a szorongás nem ronthatja a teljesítmény hatékonyságát (a teljesítmény minőségét), ha kompenzációs stratégiák alkalmazásához vezet (pl. fokozott erőfeszítés; a feldolgozási erőforrások fokozott felhasználása).

Szociálpszichológiai vetület

Hennessy és Amabile a kreativitást a szociálpszichológia vonatkozásában is tárgyalja, különös tekintettel az intrinzik motiváció elvére. A szerzők amellet érvelnek, hogy a társas környezet nagymértékben befolyásolhatja az egyén kreatív tevékenységre való motivációját és végső soron kreatív teljesítményét⁷⁵. Vagyis a társadalmi környezet hatással van a motivációra, és vezethet a motiváció a személyes készségekkel és gondolkodási stílusokkal együtt a kreatív viselkedés kifejeződéséhez.

Az intrinzik motiváció, vagyis az a késztetés, hogy valamit pusztán a feladat élvezete, az iránta való érdeklődés és személyes kihívás miatt tegyünk, bizonyítottan elősegíti a kreativitást, míg az extrinzik motiváció általában káros.

A kutatók megállapították, hogy a különféle extrinzik kényszerek és motivátorok, mint például az elvárt jutalom, az elvárt értékelés, a felügyelet, a verseny és a korlátozott választási lehetőségek alááshatják az intrinzik motivációt és kreativitást. Ennek a jelenségnek az érzékeltetésére Márk válasza a legadekvátabb, aki a MOME movement tagja volt, ami a MOME Tervezőgrafika Tanszék alapszakos hallgatóinak önszerveződő csoportja volt. 2019-ben indult,

⁷³ Daniel Nettle, "Reconciling the mutation-selection balance model with the schizotypy-creativity connection," *Behavioral and Brain Sciences* 29, no. 4 (2006).

⁷⁴Eysenck et al., "Anxiety and cognitive performance: attentional control theory."

⁷⁵ Amabile et al., "Assessing the work environment for creativity."

és céljuk a közhasznú, nonprofit szervezetek megsegítése, az arcuattervezésen keresztül. Számára a motiváció mindig akkor jelentkezik, amikor egy nagyobb rendszerben észlel úgy hibát, hogy nemcsak a problémát szeretné felvetni, hanem egy megoldást is tud rá találni. A MOME movement projekt pedig a social design par excellence példája. Viszont utána „*a motiváció addig tartott, amíg erre volt ennek az adott rendszernek befogadókészsége, és amikor nem, akkor nyilván elfogy az ember, vagy legalábbis én ezt éreztem magamban, hogy akkor fog el a motivációm, amikor már nem reziliensek az én mondanivalómra a mögöttem lévőek*”.

Ezt a hatást különböző korcsoportokban megfigyelték, az óvodásoktól a tapasztalt szakemberekig. Kaufman Goldilocks-elve is alátámasztja ezt az állítást. Az elv arra utal, hogy az egyének kreativitásának ösztönzéséhez megfelelő visszajelzésre van szükség. Mindez azt sugallja, hogy az egyéneknek adott visszajelzésnek nem szabad sem túl szigorúnak, sem túl engedékenynek lennie – vagyis a visszajelzések megfelelő egyensúlyának megtalálása az egyének kreativitásának fejlődéséhez vezethet. Cintia, Márk és Zsófi beszámolójában is felbukkant az egyetemi közeg demoralizáló jellege, ami nem feltétlenül a tanároknak, az épületnek vagy az atmoszférának tulajdonítható, sokkal inkább annak a rendszernek, amelybe az iskola éppen betagozódik. Ez nemcsak a diákokat érinti, hanem evidens módon a tanárokat is. Márk: „*Szerintem próbálnak jól választani, van egy-két... szóval nehéz bizonyos pozíciókba találni megfelelő embert, aki inkább az egyetemet fogja választani ahelyett, hogy, ha jó szakember vagy, ha egy befutott szakember vagy, akkor neked nem az az elsődleges, hogy itt az egyetemen beszéljess a grafikáról napi négy órát. Meg azt is érzem, hogy egy bizonyos személynek a kapcsolati tőkéjén alapulnak a választott szakemberek, akik itt oktatnak, vagy vezető pozícióba kezdenek kerülni.*” Cintia egy olyan kipakolás élményét mesélte el, ami nemcsak őt, de a szaktársait is megviselte: „*XY-ra eleve akkora nyomás volt helyezve, hogy ő azt nem tudta menedzselni magában, és azt a hatalmas zizegést ráncok rakta. És ez teljesen szavak nélkül is működött, ez az átrakás, olyan ruhát rakott ráncok, ami nem a miénk.*” Zsófi tömören és érthetően annyit mondott erről a körvonalazódó üzleti szemléletről, hogy „*Ők se üzletemberek...*”. Az oktatók és a munkaadók is többet tehetnének a hallgatók és a munkavállalók mentális egészségéért, ha a kritikus visszajelzéseket konstruktív módon adnák át, és ténylegesen komolyan vennék a mentális egészséget.

Beghetto és Kaufman tanulmánya bemutatja az eszmei kódváltás fogalmát is, amely rávilágít arra, hogy az egyéneknek szükségük van jelekre a szociális környezetükből, hogy át tudjanak

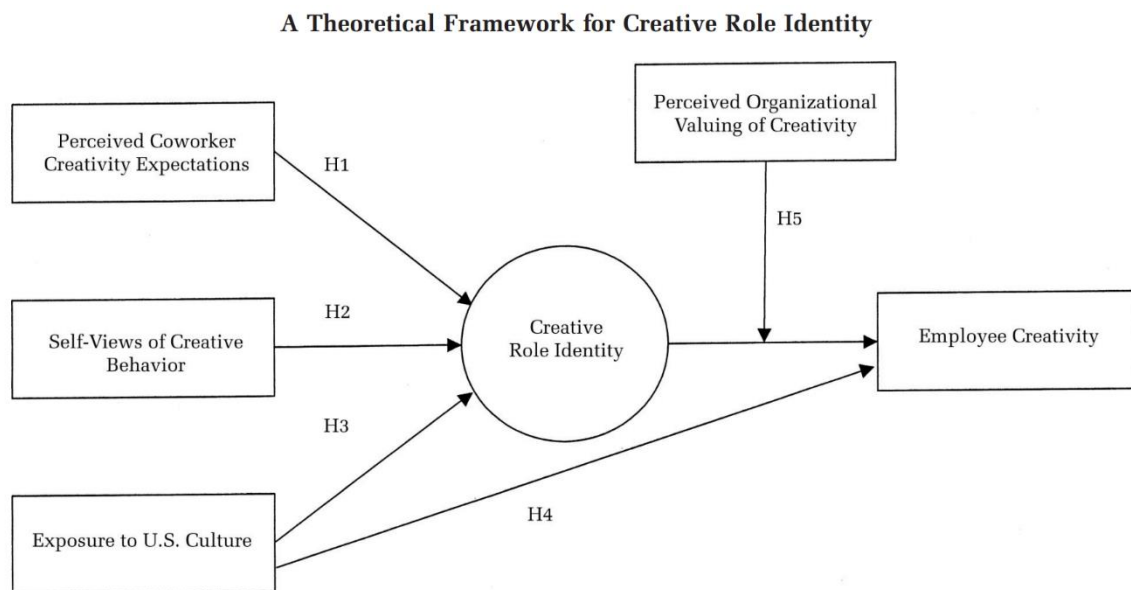
váltani a mini-c és a little-c kreativitás között⁷⁶. Ahhoz a meglátáshoz Csíkszentmihályi is csatlakozik, hogy a kreativitás nem pusztán az emberek fejében jelenik meg, hanem gondolataik és szociokulturális környezetük interakciójában is. A visszajelzés, a munka nyomon követése és értékelése egymással szorosan összefüggő tényezők. Ehhez a szemléletmódhoz kapcsolódik Márknak a kreativitás definíciós kérdéseivel való hozzáállása, amit korábban a Definíciós kérdések alfejezetben már idéztem. Sok elmélet hangsúlyozza a kreativitásnak a társadalomra hasznos voltát. Azt, hogy csak az a kreatív, aminek konkrét társadalmi kifizetődése van. Ezzel szemben állítja azt Márk, hogy ott kezdődik a kreativitás, amikor egy gyermek a saját közege szempontjából valami unikálisat hoz létre.

Egyes szociológusok és szociálpszichológusok szerint a kreativitás teljes egészében az attribúciótól függ, vagyis az alkotó egyén egy olyan üres vászonhoz hasonlít, melyre a társadalmi konszenzus vetít különleges képességeket. Az interjúalanyok közül a még egyetemista, fiatalabb személyek számára a külső elvárásoknak való megfelelés és az azon keresztül kapott visszaigazolás kiemelkedően fontos mind a belső motiváció, mind a progresszivitás fenntartásának szempontjából – TDK-elismerések, presztízsértékű projektek megvalósítása, amelyek hasznosak a társadalomra nézve, nem csupán esztétikailag mutatók. Mindeközben határozott egyéni eltérések is megfigyelhetők. Ha valaki nem képes meghallani és tudatosítani a dicséretet, akkor a szorongás állapota inkább eredeztethető az egyéni mentális problémákból. Ami a díjakat és versenyeket illeti, Márk és Zsófi is kiemelték (akik mindketten a social design elkötelezettjei), hogy számukra nem igazán fontos egy „aranyérem”. Márknak fontosabb a családja és önmaga előtti igazolás, mint bármilyen máshonnan érkező: *„Ezzel előttük is tudtam bizonyítani, hogy ez így jó volt, de nem érzem azt, hogy ha most kapnék egy Arany Rajzszőg díjat, vagy egy formatervezési díjat, akkor az bármin változtatna.”* Számomra Kérdy Zsófi ingadozó és sokatmondó motivációkeresései a legmeghatározóbbak. Időrendet követve: azért felvételizett a MOME-ra, mert egy konceptuális gondolkodást szeretett volna kialakítani, intézményi keretek között. Ebből kifolyólag *„az, hogy nem javasolták soha projektemet a Stefán Lengyel ösztöndíjra, ez nekem még nem okozott frusztrációt, mert tényleg nem annyira grafikailag szépen egybetartott projektjeim voltak, inkább film, meg experimentálisabb dolgok”*. Ugyanakkor, amire a legbüszkébb, és ami először sok energiát adott neki a folytatáshoz, az egy TDK-n elért első helyezés volt. Ez utána teljesen átalakult, és a kezdeti sikerélmény elmúlt. Azt érezte, hogy már mindent kihozott a témából, és nincs mivel kiegészíteni: *„Iszonyú nagy szorongást okozott a harmadik félévben, hogy azt éreztem, hogy*

⁷⁶Beghetto and Kaufman, "Toward a broader conception of creativity: A case for" mini-c" creativity."

azért választottam ezt a diplomatémát és szakdolgozati témát – ugye a kettő nálunk össze kell függjön a tervezőgrafikán –, mert a TDK-n tők nagy sikert ért el.” A mélypont után egy komponens megváltoztatásával – új célcsoport kijelölésével – Zsófi motivációja újra felívult: „Akkor ez így nagyon-nagyon elkezdett flow-ba helyezni, és akkor megtaláltam egy csomó embert, aki ebben részt venne, táncos, filmes, nagyon tetszett nekik.”

Farmer és munkatársai eredményei alapján az egyének munkahelyi kreativitása akkor a legmagasabb, ha mind magukat kreatív munkavállalóknak érzik, mind pedig azt, hogy szervezetük értékeli a kreatív munkájukat.⁷⁷



5. ábra: A Farmer által megalkotott szerepidentitás modell

Farmer kutatásának célja a munkavállalói kreativitás tanulmányozása a tajvani munkahelyeken, ahol a szerepidentitás és az azt befolyásoló tényezők szerepét vizsgálja a kreatív folyamatban. A kreativitás kultúrafüggő, ezért a tajvani kultúrára jellemző szerepidentitási-modell alapján veszi górcső alá a kreatív magatartást. Az én kutatásom szempontjából Farmer tanulmányából a szerepidentitás-elmélet (role identity theory) és a hozzá kapcsolódó kreatív szerep-azonosság modell (a model of creative role identity) meghatározó helyzete és funkciója a fontos (5.ábra). Elvonatkoztatok attól a tényről, hogy munkahelyi környezetre koncentrálva, más kultúrát vizsgálva jutott el az eredményekig. Ezért fogom a munkavállaló vagy alkalmazott helyett a tágabb egyén fogalmát alkalmazni, és a munkahelyi kontextust kitágítom társadalmi

⁷⁷ Farmer, Tierney, and Kung-McIntyre, "Employee creativity in Taiwan: An application of role identity theory."

környezetre – ezáltal Farmer megfigyelései összevethetővé válnak az interjúalanyaim által elmondottakkal⁷⁸.

A szerző egy kreatív szerep-azonosság modellt javasol, amely két kulcsfontosságú kérdésre összpontosít. Az első központi kérdés a kreativitásra jellemző szerepidentitás birtoklásához kapcsolódó tényezőkre irányul, a második pedig a kreatív identitás és az egyén kreatív teljesítménye közötti kapcsolatra. Integrált modelljük alapot nyújt a kreatív szerepidentitás előzményeinek azonosításához, valamint annak megértéséhez, hogy az egyéni kreativitás szempontjából ez hogyan érvényesül társadalmi kontextusban.

A konceptuális modellek szerint a társadalmi kontextusnak jelentősége van az egyéni kreativitás szempontjából. A szerepidentitás-elmélet alkalmazása rávilágíthat azokra a mechanizmusokra, amelyek révén a szociális miliő az énképen keresztül megteremti a kreativitás alapját. Mivel a szerepidentitások általában a környezettel együtt nyilvánulnak meg, Farmer vizsgálati eredményei kiegészíthetők és bővíthetők a meglévő interakcionista modelleket, amelyek az egyén kreativitását a személyes tulajdonságok, a viselkedés és a helyzet összetett termékeként állítják be.

J. Saunders Redding az első afroamerikai szerzőknek rendezett konferencián tartott beszédében kiemelte, hogy a személyiségünk, vagyis az identitásunk az, amely a kreatív erőfeszítéseink forrása⁷⁹. Ahogy magunkat látjuk – akinek hisszük magunkat –, az nagyban meghatározza, hogyan cselekszünk. A kreatív emberek erős önképekkel rendelkeznek arról, hogy kreatívak. Ám az összefüggés a személyes énkép, az önkoncepció (self conception) és a kreativitás között nem egyértelmű. Az önmagunkkal kapcsolatos szerepidentitásnak (role identify)⁸⁰ különös jelentősége lehet annak megértésében, hogy az egyén hogyan alakít ki kreatív önazonosságot, és hogyan viszonyul ez az identitás a kreatív cselekedetekhez⁸¹. A szerepidentitás egy önmagunkról alkotott nézet vagy önmagunknak tulajdonított jelentés, amely egy adott szerephez kötődik, és amelyet a megjelenésünk és az énképünk alapján fejlesztünk ki, illetve

⁷⁸ Ugyanakkor megjegyzendő, hogy Farmer kutatási szempontjai hiánypótlóak. Egyrészt, mert Ázsia egyre nagyobb szerepet játszik a globális gazdaságban, és a multinacionális vállalatok egyre inkább „tudásteremtő” munkahelyeket („knowledge-creating” jobs) ázsiai környezetbe helyeznek át. Valamint eddig elenyésző számú kutatás született, amiben nem amerikai munkahelyi környezetet vizsgálnak az innovációval kapcsolatos kutatásra buzdítva „a feltörekvő gazdaságok szervezeteinek körében”. (Madjar, 2006) Így a munkavállalói kreativitás vizsgálata Tajvanon kiemelkedően fontos. Mivel a tajvani kultúra társadalmi szövetének központi elemei a szerepek és a hozzájuk tartozó cselekvések (Liu, 1986), a szerepidentitás-keretrendszer potenciális lehetőséget rejt magában a munkavállalók kreatív viselkedésének megértéséhez, ebben a kulturális környezetben.

⁷⁹ Farmer, Tierney, and Kung-McIntyre, "Employee creativity in Taiwan: An application of role identity theory."

⁸⁰ Burke, "Identity processes and social stress."

⁸¹ Burke, "Identity processes and social stress."

reflexszerűen jön létre a mások számára észlelt megjelenés, a megjelenés önértékelése és az ezen az ítéleten alapuló affektusok révén. Az elmélet szerint az én nagyrészt azokból a különböző társadalmi szerepekből áll, amelyekben az egyén részt vesz – vagyis ez az érzés két fő forrásból ered:

(1) a társas kapcsolatokból származó, az énről vonatkozó visszajelzésekből, társadalmi normatív elvárásokból, amelyek az egyén önkoncepciójának egyik fő forrását jelentik a reflexivitáson keresztül;

(2) a kapcsolódó önértékelésekből, vagyis önmagunknak az ilyen elvárásokon keresztül történő meglátásából.

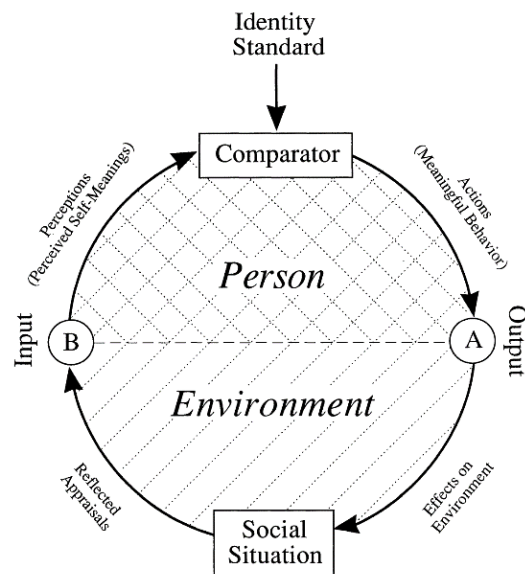
Mivel egy konkrét szerep szorosan kötődik az egyén én- vagy identitástudatához, az identitás igazolása érdekében az egyén hajlamos ennek a szerepidentitásnak megfelelően viselkedni. A kutatás bevezet egy olyan önkoncepció attribútumot, amely az egyén identitástudatához és kreatív cselekvéséhez kötődik.

A szerepidentitás által generált önértékelés egy önszabályozó értelmezési folyamatot tükröz, amelyben a másoktól és önmagunktól származó releváns visszajelzéseket egyeztetjük össze, hogy megpróbáljuk az identitást igazolni, támogatni és érvényesíteni⁸². Végül soron a szerepidentitás a szerepelvárások internalizált rendszerét jelenti, az identitás fontossága pedig a vonatkozó szerep iránti elkötelezettség függvénye.

Ezek a felfogások tükrözik a viselkedési elvárásokat és – ami talán még fontosabb – az elvárásokat, amiket mások várnak el tőlünk. A társadalmi elvárások szerepidentitás-fejlődésre gyakorolt hatása tagadhatatlan, és összefügg a kreativitással kapcsolatos elvárásokkal, melyek szintén katalizátorai a kreatív teljesítménynek⁸³. Figyelembe véve azt, hogy az identitástudat

⁸² Anna Riley and Peter J Burke, "Identities and self-verification in the small group," *Social Psychology Quarterly* (1995).

⁸³ Jing Zhou and Jennifer M George, "When job dissatisfaction leads to creativity: Encouraging the expression of voice," *Academy of Management Journal* 44, no. 4 (2001).



6. ábra: A jelentés körforgása, az A és B lehetséges megszakítási pontok feltüntetésével

gyakran a kis csoportokon belüli személyes interakciók során alakul ki, a tanároknak, a kortársaknak, a mentoroknak is kiemelkedő viszonyítási pontként szolgálhatnak a kreativitással kapcsolatos elvárások tekintetében, amelyek tájékoztatják az egyént a kreatív szerepidentitás érzéséről. Farmer maga hangsúlyozza, hogy az imént említett „érvek” nem kultúrafüggőek, ezért is bátorodom univerzalizálni e megállapításokat.

Peter J. Burke azáltal, hogy megszakításelméletét⁸⁴ integrálja az identitáselméletbe, lehetővé teszi, hogy jobban megértsük azokat a helyzeteket és feltételeket, amelyek a szorongást okozzák. Mikor egy identitás aktiválódik, egy visszacsatolási hurok jön létre⁸⁵. Ahogy a 6. ábrán látható, ennek a huroknak négy összetevője van: egy standard (az önjelentések halmaza); egy bemenet a környezetből vagy a szociális helyzetből (beleértve az egyén reflektált értékeléseit, azaz az önmagára vonatkozó jelentések észleléseit); egy folyamat, amely összehasonlítja a bemenetet a standarddal (egy komparátor); és egy kimenet a környezet felé (értelmes viselkedés), amely az összehasonlítás eredménye. A rendszer úgy működik, hogy a kimenet (viselkedés) a szociális helyzet felé történő módosításával próbálja megváltoztatni a bemenetet (reflektált értékelések), hogy az megfeleljen a belső standardnak.

Burke szerint a szerepidentitás motiválja a szerepjátszást, mert a releváns szerepek betöltése kielégíti az önigazolás kritikus szükségletét, és lehetővé teszi mások számára, hogy azonosítsák

⁸⁴ George Mandler, "Stress and thought processes," *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (1982).

⁸⁵ Burke, "Identity processes and social stress."

és kategorizálják az egyént⁸⁶. Minél központibb az egyén szerepidentitása, annál nagyobb a valószínűsége annak, hogy az egyén viselkedése összhangban lesz ezzel az identitással. A szerepidentitás-elmélet egyik érdekes kikötése azonban az, hogy csak akkor hajlamos szerepkonzisztens teljesítményt eredményezni, ha a helyzet követelményei összhangban vannak az identitás érvényesítésével. Ha konzisztencia áll fenn, a kontextusból származó szereptámogatás önigazolást nyújt, és megerősíti a vonatkozó identitást, ezáltal pedig növeli az ilyen szerepbeli teljesítmények valószínűségét. Ha a szituációs-specifikus követelmények nem állnak összhangban egy erősen kiemelkedő szerepidentitással, és az azzal összhangban lévő cselekvéseket nem értékelik vagy nem erősítik meg, az veszélybe kerül, és az identitás birtokosa szorongásos érzéseket tapasztal⁸⁷. Amikor szerepidentitásunk és annak ránk ható pozitív megnyilvánulásai kibillentek az addig megszokott keretek közül, az a covid ideje alatt volt. Annak lerakódásáról, hatásairól a tervezői szakmára más-más aspektusból ugyan, de Anna és Cintia is beszélt. Egyedi helyzetet eredményezett a pandémia az alkotók életében. Sokan elvesztették a megrendeléseik nagy részét, ahogyan Anna is: *„Kimondom, ez a pandémia, háború, klíma általános triumvirátusa, ez gyönyörűen megtette a hatását, de eleinte nem szorongtam, nekem akkor pont rendezvényes munkáim voltak, meg ügyfeleim, tehát egyik napról a másikra szállt el minden munkám, de hála égnek volt tartalékom.”* Bár ő nem kifejezetten a szorongás élményét emeli ki, de elismeri, hogy *„nekem is voltak azért olyan hullámok, amikor azt éreztem, hogy ez a monotonitás, hogy nem vagyok összehangolva a munkatempóval, meg a menettel, ez egy nagyon-nagyon keserves dolog tud lenni.”* Ha szabadúszó vagy, akkor egyfelől megvan a szabadságod, hogy a megrendelők között „válogathass”, ugyanakkor benne van az a rizikófaktor, hogy honnan jön a következő munka és fizetés, és nem mindig van meg az a biztonság, rutin vagy vonalvezetői támogatás, amely egy „hagyományosabb” felállásban. Akiben él egy erős megfelelési kényszer és maximalista hozzáállás, ami egyenes út a szorongásos állapothoz, annak a Covid következtében létrejött zárt, szeparált világ megkönnyebbülést okozott. Ezért élhette meg Cintia nyugalommal ezt az időszakot: *„Ez annyira érdekes volt, hogy lehet, hogy az, hogy megállt a világ, az nekem jól esett, mintha megkönnyebbültem volna egy picit, a COVID alatt, hogy így nincs semmi. Nem történik semmi, minden bolt be van zárva, maszkot vehetünk, és el lehet bújni.”* Ehhez hozzáadódik, hogy nehéz minden helyzetben szerepkomfortosan viselkedni, ha már kialakított az egyén egy szerepidentitást, amelyet azután szeretne levetkőzni, akkor nincs összhangban a szituáció által elvárt és az önmagadban a helyzetre reflektíven kialakított identitás. Mivel az

⁸⁶ Burke, "Identity processes and social stress."

⁸⁷ Burke, "Identity processes and social stress."

erősen birtokolt szerepidentitások központi helyet töltenek be az érzésben, és az egyén elkötelezi magát az identitástudatának védelme mellett⁸⁸, az ilyen forgatókönyvekben az egyén hajlamos lesz tartózkodni a szereppel kapcsolatos cselekvésektől, vagy a szorongás az identitás változásához vezet. Cintia saját bevallása szerint: *„Sokan mondják, főleg a szaktársaim, hogy mindig úgy nézek ki kívülről, mint akinek minden mederben van, de belülről meg ugye soha nem érzem azt, hanem azt érzem, hogy a kétszázötven dolog a felénél van mindig, és akkor hopp, ezt a kettőt még megcsinálom, amíg van erőm, de utána alszok két órát. Szóval a könyveket is úgy csináltam meg, hogy két óra rajz, és akkor két óra alvás, merthogy egy idő után lekapcsolt az agyam, és csak bámultam a lapot, és nem csináltam semmit. Teljes bénulás volt. Nem tudtam megcsinálni, amit amúgy szeretnék megcsinálni, valahol belül szeretnék.”*

Az interjúalanyok beszámolóí alapján mások kreativitási elvárásai nem állnak pozitív kapcsolatban a kreatív szerepidentitás erősségével. Ennek része az is, hogy az erős kreatív szerepidentitással rendelkező egyének hajlamosak személyre szabni a kreativitás értékével kapcsolatos kontextuális visszajelzéseket, ezért rendkívül érzékenyek a kreativitásuk észlelt fogadtatására. Cintia is megerősíti ezt az összeolvadást és a vele járó nehézségeket: *„Itt is van a probléma, hogy a kritikát, ha kapok, akkor azt úgy veszem rögtön, hogy megtámadtak, mert olyannyira egybefűződött az én belső motivációm arra, hogy ezt csináljam, mert csak ezt tudom csinálni azzal, hogy az a produktum az én vagyok.”*

Ha az egyetem értékeli a kreatív cselekvést, megerősíti kreatív szerepidentitásukat, azzal fokozza a szerepkonform kreatív teljesítményt. Ezzel szemben, ha az erős kreatív szerepidentitással rendelkező egyének olyan körülmények között találják magukat, amelyek azt sugallják, hogy kreatív viselkedésük irreleváns vagy leértékelt, akkor kivonulnak a kreatív elkötelezettségből. Mivel a szerepidentitás kialakulását részben mások tekintetén keresztül érzük el, az értelmes identitások fenntartása szinte minden társadalomban fontos. A kreativitás érzékelt megbecsülése az innovációt és a kreativitást támogató környezet egyik kulcsfontosságú összetevője, és számos terepkutatásban összefüggésbe hozták a kreatív teljesítménnyel⁸⁹.

Összességében a szociális szorongás az identitásfolyamatokat fenntartó visszacsatolási hurok megszakadásából is eredeztethető.

⁸⁸ Burke, "Identity processes and social stress."

⁸⁹ Amabile et al., "Assessing the work environment for creativity."

A kreativitás és a szorongás kapcsolatának további meghatározó tényezői

A szakirodalomban vita folyik a jutalmak kreativitásra gyakorolt hatásáról. A behaviorista hagyományt⁹⁰ követő tudósok azt állítják, hogy a kreativitás könnyen növelhető jutalmazással, míg a szociálpszichológiai megközelítést alkalmazó kutatók elismerik mind a motivációs orientáció, mind az extrinzikus motivációk összetettségét. Bizonyos speciális feltételek mellett a jutalom növelheti az extrinzikus motiváció szintjét anélkül, hogy negatív hatással lenne az intrinzikus motivációra vagy a teljesítményre. A jutalmak fokozhatják az intrinzikus motivációt és a kreativitást, de csak abban az esetben, ha megerősítik a kompetenciát, hasznos információkat nyújtanak támogató módon, vagy lehetővé teszik az emberek számára, hogy olyasmit cselekedjenek, amire már eleve intrinzikus motiváltak voltak⁹¹. A másfajta szemléletet képviselő tudósok szerint a jutalom képes csökkenteni az intrinzikus motivációt és a kreativitást, amikor azt eredményezi, hogy az emberek úgy érzik, a helyzet irányítja őket, ezáltal az önrendelkezésüket gyengítik⁹². A viták középpontjában a kreativitáskutatásokat vezérlő definíciók, az alkalmazott kísérleti feladatok és a vizsgálatban részt vevőknek adott instrukcióknak a különbségei állnak.

Az autonómia és az időnyomás ugyancsak befolyásolják a kreativitáskutatás irányait. A társadalmi környezetünk diverzitása miatt egymástól eltérő tanulmányokban vizsgálják a faktorok kreativitásra gyakorolt hatását, azzal való összefüggésüket. Hennessy és Amabile kutatásukban a társadalmi környezet négy lehetséges helyszínét elemzik mélyebben: iskolai, munkahelyi környezet, szervezetek, kulturális szféra. Az általuk elemzett komplex struktúrák és hatótényezők közül a saját vizsgálataim, valamint az interjúk során megszerzett ismeretanyag szempontjából releváns információkat ismertetem a szakirodalom-összegző fejezeten belül.

⁹⁰ George Graham, "Behaviorism," (2000). „A behaviorista hagyomány a pszichológia egyik irányzata, amely a 20. század elején alakult ki. A megfigyelhető viselkedés tanulmányozására összpontosít, nem pedig a belső mentális folyamatok, például a gondolatok, érzelmek és érzések vizsgálatára. A behaviorizmus azt állítja, hogy minden viselkedés, legyen az egyszerű vagy összetett, megmagyarázható a klasszikus kondicionálás, az operáns kondicionálás és a megfigyeléssel való tanulás elveivel.”

⁹¹ Amabile et al., "Assessing the work environment for creativity."

⁹² Edward L Deci and Richard M Ryan, *Handbook of self-determination research* (University Rochester Press, 2004). „Deci and Ryan suggested that there are two primary cognitive processes through which contextual factors affect intrinsic motivation. Change in perceived locus of causality relates to the need for autonomy: when an event prompts a change in perceptions toward a more external locus, intrinsic motivation will be undermined, whereas an event prompts a change toward a more internal perceived locus, intrinsic motivation will be enhanced. The second process, change in perceived competence, relates to the need for competence: when an event increases perceived competences intrinsic motivation will tend to be enhanced; whereas, when an event diminished perceived competences, intrinsic motivation will be undermined.”

Autonómia

Az autonómiát, amely az egyének számára bizonyos fokú felhatalmazást eredményez, régóta a munkahelyi, szervezeti, iskolai környezet fontos jellemzőjeként tartják számon a kreativitás elősegítése szempontjából. Az elméleti érvelés szerint, amennyiben az emberek bizonyos fokú felelősséget és ellenőrzést éreznek a munkájuk felett, akkor belsőleg motiváltabbak lesznek, és így nagyobb valószínűséggel fogják teljes mértékben felhasználni kognitív folyamataikat a munka során felmerülő problémák megoldására. Alge és munkatársai két tanulmányban is kapcsolatot találtak a felhatalmazás és a kreativitás között⁹³. Azok a szervezetek, amelyek tiszteletben tartják a munkavállalók személyes adatainak magánéletét, növelik a munkavállalók felhatalmazás (empowerment)-érzését, ami viszont fokozza kreativitásukat. A tanulmány a munkahelyi információvédelem, illetve annak mentális és viselkedésbeli hatásainak kapcsolatát vizsgálja. A hipotézismodell szerint az információvédelem előre jelzi a pszichológiai felhatalmazást, amely a munka során felmerülő szabadon választott magatartásokat, például a kreatív teljesítményt és a szervezeti polgári magatartást (OCB, „organizational citizenship behavior” – egy olyan fogalom, amely azon viselkedési formákat jelenti, amelyek nem szerepelnek a hivatalos munkaköri leírásban, de hozzájárulnak a munkahely hatékony működéséhez és a közös célok eléréséhez⁹⁴.

Időnyomás

A társadalmi környezetnek a kreativitást befolyásoló konkrét aspektusai közül az időnyomás az egyik leginkább kutatott szempontja. A tanulmányok azt mutatják, hogy ez általában károsan hat a kreativitásra. Az egyéni tulajdonságok és a helyzet azonban szerepet játszanak az időnyomás hatásainak meghatározásában. Az összes tervező, akivel interjút készítettem, kiemelte az időbeosztás és tapasztalat fontosságát, ami képes hozzájárulni az önbizalom növeléséhez. Egy kreatív szakma pont annyira paradox tud lenni, mint a szorongás maga. „*A daccá formálásnak azonban pozitív hatásai vannak, s elsöprő erővel bír*” – mondja Zalán, aki magát outsiderként pozicionálja.

Márk és Zalán is egymástól teljesen függetlenül az óvónő/pedagógus példáját hozta fel, mikor arról kérdeztem őket, hogy a tervezői szakma stresszesebb-e, mint a többi. Márk szerint másfajta stressz jellemzi a két hivatást; az övét sokkal szabadabbnak éli meg a „hektikusabb” időbeosztás vonatkozásában. Kiemeli, hogy tulajdonképpen akkor csinálhatja a munkáit,

⁹³ Bradley J Alge et al., "Information privacy in organizations: Empowering creative and extrarole performance," *Journal of applied psychology* 91, no. 1 (2006).

⁹⁴ Alge et al., "Information privacy in organizations: Empowering creative and extrarole performance."

amikor szeretné. Viszont, ha dolgoznia kell egy fontos munkán, akkor abban a periódusban minden figyelmét az adott projektre összpontosítja. nagyon kell koncentrálnia. Zalán az időbeli tényező mellett a felelősséget is megemlíti. *„De alapvetően tervezni egyenlő játék. A fantázia játéka a fikcióval. Ha innen közelítem, összehasonlíthatatlanul kevesebb felelősséggel és stresszel jár ez a munka, mint a szakmák általában. Az óvónő/pedagógus, akire rábízzák a gyermekeiket a szülők, egy buszsofőr, aki tömeget szállít nap mint nap, a műtéseket végző orvos, egy építőmunkás, aki házat épít, az informatikus, aki épp mesterséges intelligenciát fejleszt... Hosszan sorolhatnánk azokat a munkaköröket, amelyek sokkal több felelősséggel és ezáltal stresszel járnak.”* A másik közös vonás kettejük interjújában, hogy a szorongás állapotát annak tulajdonítják, amilyen módon az egyén bizonyos helyzeteket kezel. Sokszor nem a tehertől roskadunk össze, hanem attól, ahogyan visszük. *„Önmagunknak okozzuk a stresszt”* – mondja Zalán, vagy ahogy Márk fogalmaz: *„Inkább a mentális egészségtől függ az, hogy valaki hogyan tudja kezelni a munkájából adódó stresszt.”* Az interjú során később hozzáfűzte: *„Szerintem az is sokat hozzátesz, mert hogyha megélted már azt, hogy egy munkára nem te vagy a jó, és nem egymást keresitek, akkor utána sokkal könnyebben fogsz váltani, mint amikor először kerülsz ebbe a szituációba, és magadat hibáztatod azért, mert nem vagy elég felkészült.”* Zalán számára sem az időhiány a legemésztőbb: *„Ha az a kérdés, hogy nyomás alatt, a határidőhöz közeledve, hogyan teljesítek... A válaszom: a legjobb hatással van rám.”* Számára a félelmet inkább az jelentette, hogy kifogy az ötletekből, és nem tud reszponzívan reagálni egy feladatra. Azonban hosszú önismereti út és tapasztalat után realizálta, hogy *„az igazi őskreativitás kiapadhatatlan forrás”*.

Az egyéni tulajdonságok szerepet játszhatnak abban, hogy az emberek miként reagálnak az időhiányra, amint azt Madjar és Oldham⁹⁵ kísérlete is bizonyította. A polikronicitás⁹⁶ egy egyéni különbséget mutató változó: azon feladatok száma, amelyekkel az egyén szívesen foglalkozik egyszerre. A résztvevők nagyobb kreativitást mutattak az egyéni preferenciájuknak megfelelő feladatfeltételben, és az észlelt időnyomás közvetítette ezeket a hatásokat. Erre a jelenségre Márk kijelentése reflektál: *„Ha valami miatt szoronganom kell, akkor nem azzal, hanem egy másik feladattal, ami akkor éppen nem annyira fontos. Sokkal szabadabbnak érzem magam és kreatívabb vagyok, mint abban, amin görcsölnöm kellene.”* Az egyének alacsonyabb időnyomást érzékeltek a preferenciájuknak megfelelő körülmények között, ami aztán

⁹⁵ Nora Madjar, Greg R Oldham, and Michael G Pratt, "There's no place like home? The contributions of work and nonwork creativity support to employees' creative performance," *Academy of Management journal* 45, no. 4 (2002).

⁹⁶ A polikronik-monokronik (polychronic-monochronic) koncepcióját Edward Hall (1959) alakította ki a különböző kultúrák időfelhasználásának antropológiai szempontú kutatása során.

hozzájárult a kreativitás magasabb szintjéhez. Általánosságban elmondható, hogy az időnyomás hatása a kreativitásra negatív, azonban az időnyomás típusa fontos. A legtöbb magas időnyomású napot a munka szétfeszítettség és az egyes fontos problémákra való összpontosítás hiánya jellemezte. Ha azonban az egyének nagy időnyomás alatt védve voltak a figyelemeltereléstől és a feszítettségtől, és ha hittek a megoldandó probléma fontosságában, akkor a kreativitás fokozódott. Valójában az ilyen (viszonylag ritka) nagy időnyomású napokon a kreativitás ugyanolyan magas lehet, mint az alacsony/közepes időnyomású napokon.

A pszichológiai biztonság szintén kulcsfontosságú a kreativitás szempontjából, mivel a negatív következményektől való félelem nélkül teszi lehetővé a kockázatvállalást és a kísérletezést. Edmondson és Mogelof úgy vélik, hogy a pszichológiai biztonság azért kulcsfontosságú a szervezetek kreativitása szempontjából, mert a kreativitás sok kockázatvállalással, kísérletezéssel és gyakori kudarccal jár⁹⁷.

Összességében bármilyen típusú környezet elősegítheti vagy akadályozhatja a kreativitást, attól függően, hogy hogyan van felépítve. Pontosabban az olyan környezeti tényezők, mint a stressz és a nyomás, általában károsan hatnak a kreativitásra. Azonban, ha a szervezet, egyetem, munkahely támogató környezetet teremt, amely biztonságot nyújt, időt enged a probléma megoldásra, lehetőséget biztosít az önálló munkavégzésre, megfelelő fejlődési visszajelzést ad, és előmozdítja a kreatív célokat, akkor javíthatja a kreativitást.

Kutatásomban nem célom a kreativitást definiálni, inkább arra az evidenciára mutatok rá, hogy interdiszciplinaritása, összetett jelentésrétegei miatt a mélyebb megértés érdekében rendszerszintű és rendszerszemléletű vizsgálatokra van szükség. Ennek a szemléletmódnak minden kontinensen nemcsak része, de középpontja is az oktatási rendszer, amin belül érdemes figyelembe venni, hogy a tanítási technikák, a tanári viselkedés és az iskolai társas kapcsolatok hogyan befolyásolják a tanulók motivációját és kreativitását.

Általánosságban elmondható, hogy az oktatási rendszerben a magas szintű tesztelés, az ellenőrizhetőség hangsúlyozása a kreatív viselkedés háttérbe szorulásához vezetett az olvasás, írás és számolás könnyen számszerűsíthető elsajátítása javára⁹⁸. Ez a változás megnehezítette a kutatók számára, hogy finanszírozást biztosítsanak az iskolai kreativitás tanulmányozására. Véleményem szerint ennek a változásnak az elérése a pedagógusok, döntéshozók és kutatók

⁹⁷ Amy C Edmondson and Josephine P Mogelof, "Explaining psychological safety in innovation teams: organizational culture, team dynamics, or personality?," in *Creativity and innovation in organizational teams* (Psychology Press, 2006).

⁹⁸ Nel Noddings, "Thinking about standards," *Phi Delta Kappan* 79, no. 3 (1997).

felelőssége, akiknek a nyitottabb és kreativitást fokozó tanítási technikák mellett kellene érvelniük. Ugyanakkor ez az irány már túlmutat írásom keretein, így inkább az oktatási kreativitás pszichológiájára fókuszálok a következő néhány bekezdésben.

Plucker és munkatársai egy átgondolt tanulmányban érveltek a pszichológiai elméletek alkalmazása mellett az oktatási gyakorlatban. Áttekintették a szakirodalmat, és arra a következtetésre jutottak, hogy a kreativitással kapcsolatos mítoszok és sztereotípiák túlsúlya, valamint a kreativitás pontos meghatározásának elmulasztása megfojtotta a legtöbb innovációt, a kreatív ötletek sikeres megvalósítására irányuló kutatási erőfeszítéseket a pedagógusok részéről. A tanulmány fő része a kreativitás fogalmának és meghatározásának konkrét javaslatait tartalmazza, hogy maximalizálni lehessen a kreativitás potenciális hozzájárulását a pedagógiai pszichológiához; ezenfelül Plucker megállapítja, hogy a kreativitás fontos összetevője a problémamegoldásnak és más kognitív képességeknek, az egészséges szociális és érzelmi jólétnek, valamint az iskolai és felnőttkori sikereknek⁹⁹.

Kulturális vetület

A pszichológiai folyamatok és a kultúra között összetett kölcsönhatás áll fenn: a pszichológiai folyamatok befolyásolják a kultúrát, a kultúra pedig befolyásolja a pszichológiai folyamatokat¹⁰⁰. Az egyéni gondolatok és cselekedetek befolyásolják a kulturális normákat és gyakorlatokat, ahogy azok az idők során fejlődnek, és ezek a kulturális normák és gyakorlatok befolyásolják az egyének gondolatait és cselekedeteit. Lehman úgy véli, hogy az interperszonális kommunikáció, a figyelem, az észlelés, az attributív gondolkodás, az önszabályozás, az emberi cselekvőképesség, az önértékelés és a kulturális paradigmák kontextuális aktiválása terén végzett kutatások összefüggésében a szakirodalom jelentős része alátámasztja az ő állításait. A kontrasztív kulturális paradigma szerint a kultúra nem képes meghatározni az egyén vagy az etnokulturális csoport válaszait, hanem értelmezési perspektívákat biztosít a valóság értelmezéséhez. A különbségek annál hangsúlyosabbak, minél nagyobb szerepet játszik a kulturális paradigmák relevanciája vagy alkalmazhatósága az ítéletalkotás vagy a viselkedés kontextusában, és enyhülnek, ha a paradigma relevanciája homályos¹⁰¹.

⁹⁹ Jonathan A Plucker, Ronald A Beghetto, and Gayle T Dow, "Why isn't creativity more important to educational psychologists? Potentials, pitfalls, and future directions in creativity research," *Educational psychologist* 39, no. 2 (2004).

¹⁰⁰ Darrin R Lehman, Chi-yue Chiu, and Mark Schaller, "Psychology and culture," *Annu. Rev. Psychol.* 55 (2004).

¹⁰¹ Lehman, Chiu, and Schaller, "Psychology and culture."

Az emberek a különböző kontextusokban gyakran különböző kulturális paradigmákat követnek – vagyis az alkalmazhatóságukat és ismeretelméleti értéküket az adott helyzetek is befolyásolhatják. A kreativitás akkor válik igazán relevánssá a kulturális paradigmák vonatkozásában, amikor az egyén egy, már elfogadott paradigmát szeretne felülbírálni, de nincs meg a képessége, motivációja vagy erőforrása arra, hogy alternatív megoldásokat mérlegeljen. Egyszerűbb megoldásként kezeli, ha egy problémára konszenzusosan érvényesített, konvencionizált megoldást nyújtanak neki. Ezzel az elképzeléssel összhangban az ítélkezés és a döntéshozatal során a paradigmák követésének valószínűsége megnő, ha az embereknek kulturálisan érvényesített indokokat kell felhozniuk döntések indoklásához, kognitívan elfoglaltak, vagy időnyomás alatt kell ítéletet hozniuk.

Zsófinak abból a kijelentéséből, amelyet a pályakezdőknek üzen, emelek ki egy érdekes, erre a kulturális szinten megmutató és az értékítéleteinket is befolyásoló, olykor felülbíráló különbségre reflektáló és szinte minden interjúalanyánál visszaköszönő gondolatot: *„Bármit csinál az ember, legyen az kreatív szakma. Szerintem eljön az a pont, amikor kiégünk. Ehhez mondjuk így a magyar társadalom meg az értékrendek is segítenek, vagy hát így hozzájárulnak, szóval szerintem pont amiatt simán érdemes bármikor váltani.”* Ezt az értékrendet, amely a kelet-közép-európai létformához tartozik, Zalán, Anna (ő a Covid, háború, klíma triumvirátusának aspektusából) és Márk is kiemelte. Zalán úgy fogalmazza meg: *„Az igazi szorongás a közép-európai létezés formája. Egzisztenciális félelem, kishitűség és az értéktelenség érzése. Esetemben. Gyermekkorra visszavezethető gyökerekkel.”* Márk ennek a jelenségnek inkább az esztétikai, minőségtani és ítéletalkotó hatásait hangsúlyozza ki: *„Igazából én nem fogok problémát csinálni, hogy valakinek a sz*ra szép vagy valakinek szép a sz*r, ez így mindenkinek a saját személye. És én nyilván sajnálom azt, hogy az emberek nem látják, ami csúnya, az csúnya, és ami szép, az szép, hogy nem akarom azt mondani, hogy az a szép, amit én gondolok szépnek, csak azt érzem, hogy ami a nagy többségnek szép ma Magyarországon, az nem biztos, hogy annyira szép.”* Ez a szemléletmód fakadhat abból a növekvő tendenciából, ami egyre hátrább helyezi a koncepció és a gondolkodás primátusát a tervezés előtt. Ahogy korábban Anna is rávilágított, a tervezés folyamata nagymértékben kitett a gazdasági, politikai, társadalmi változásoknak – vagyis ahol az emberek spórolnak, ott nem a drágább és minőségibb arculatot fogják megvásárolni, hanem az olcsóbbat, silányabbat, amelyet egy jó marketinggel eladhatóvá tesznek. Zalán is csatlakozik ehhez a tervezői magatartáshoz: *„Teljesen mindegy, hogy a tervnek milyen stílusa van. A hangsúly a*

gondolkozásmódon van, amelyet roppant nehéz tetten érni. Túlzott jelentőséget tulajdonítunk a stílusnak. Úgy beszélünk róla, mintha amögött gondolatok lennének. Pedig ez nem helyes.”

Ahogy Lehman, úgy Rudowicz is kölcsönhatást feltételez a fogalmak között. A kultúra kreativitásra gyakorolt hatása összetett és erősen interaktív, és magában foglalja a történelmi, társadalmi és egyéni kultúrák közötti tényezőket¹⁰². Rudowicz úgy véli, hogy a kreatív kifejezés egyetemes emberi jelenség, amely szilárdan a kultúrában gyökerezik, és mélyreható hatással van magára a kultúrára¹⁰³.

Csíkszentmihályi szerint a kreativitás a kulturális evolúció eredménye¹⁰⁴. A biológiai evolúció során véletlenszerű változások jönnek létre a gének és kromoszómák között, míg a kulturális evolúció során a mémekben jönnek létre változások. A mémek információegységek, melyeket a kultúra teremt, tart fenn és továbbít, például a nyelv, eszközök, társadalmi normák, értékek és gondolatok, mint például a szerelem, a szabadság vagy a családi hűség. A biológiai evolúció esetében az értelmetlen változások eltűnhetnek a következő generációban, míg a túlélés szempontjából fontos változások beépülnek az örökletes szerkezetbe. A mémek nem automatikusan öröklődnek tovább a következő generációba. Minden embernek újra és újra meg kell tanulnia őket, a fennmaradás és a kultúra folytatása érdekében. Ám ugyanennek a fennmaradásnak az érdekében néhány embernek merész lépéseket kell tennie, és meg kell változtatnia ezeket a mémeket. A meglévők megváltoztatására irányuló erőfeszítések kreatív törekvéseknek tekinthetők, a kreativitás azonban csak akkor marad hasznos jelentéssel bíró fogalom, ha az eredménye egy olyan ötlet vagy termék, amelyet mások elismernek és elfogadnak. A kreativitást, mint mentális folyamatot nem lehet elkülöníteni azoktól a szociokulturális rendszerektől, amelyekben az egyén működik. Ezek a rendszerek támogathatják vagy akadályozhatják a mémek változását, és befolyásolhatják a kreatív termék vagy ötlet értékelését – vagyis a kreativitást kulturális és társadalmi jelenséggként kell értelmezni, nem csupán mint mentális folyamatot¹⁰⁵.

A kultúra kreatív potenciálra gyakorolt hatásainak vizsgálatakor a módszertani és operacionalizálható fogalmi háló központi részét alkotja az individualizmus, a kollektívizmus és az identitás kifejezés is. Megosztó eredmények születnek az olyan tanulmányokban, amelyek

¹⁰² Elisabeth Rudowicz, "Creativity and culture: A two way interaction," *Scandinavian journal of educational research* 47, no. 3 (2003).

¹⁰³ Rudowicz, "Creativity and culture: A two way interaction."

¹⁰⁴ Mihály, "Kreativitás."

¹⁰⁵ Mihály, "Kreativitás."

az individualista orientációjú és a kollektivista orientációjú csoportokat hasonlítják össze. Míg az egyik csoport vizsgálatai szerint a nagyobb individualizmust mutatóknak magasabb a kreatív potenciálja, a kollektivistikusak alkalmazkodóbbak, és a kevésbé kreatív viselkedéshez állnak közelebb^{106, 107}, addig más kutatócsoportok ezzel ellentétes eredményre jutottak. Oyserman¹⁰⁸ úgy véli, hogy az individualista kultúrákból származó emberek nem mindig mutatnak magasabb individualizmus-pontszámokat és alacsonyabb kollektivizmus-pontszámokat, mint a kollektivista kultúrákból származók. Ezek az ellentétes megállapítások mind a kulturális befolyás paradoxonjának köszönhetők – vagyis amikor a kultúrát egy etnikai környezetben rögzített válaszrendszerre redukálják, a várt csoportkülönbségek hiánya veszélyezteti a kultúra magyarázó hasznosságát¹⁰⁹.

A kulturális paradigmák fontos szerepet játszanak az identitás kifejezésében. Ahogyan a szerepidentitás¹¹⁰ is jelentősen befolyásolja a kreativitásra való hajlamunkat, úgy a kultúra hatása az identitásunkra szintén képes determinálni a kreativitáshoz való hozzáállásunkat¹¹¹.

Összegzés

Az elmúlt években a kreativitásra és szorongásra vonatkozó irodalom jelentős növekedését tapasztaltuk, mind a terjedelem, mind a módszertani és elméleti színvonal tekintetében. Ezek rávilágítottak, hogy az agy idegrendszeri eseményeit, a mentális betegségek viselkedéses megnyilvánulásait vagy az egyéni személyiségjegyeket nem elszigetelt módon kell vizsgálni, hanem az adott környezettel együtt, amelyben az egyén fizikai, intellektuális és szociális fejlődése megtörtént – az agyi neurológikus szinttől a kulturális szintekig. A technológiai innováció, különösen az fMRI, valamint a kutatókhoz való hozzáférés növekedése jelentősen hozzájárult az „alkotó agy” virtuális információbombájához. Habár a kreativitás az emberekben bizonyos tulajdonságokat mutat, amelyek stabilak, ez is olyan állapot, amelyet a mentális egészség állapota és a környezet befolyásol.

¹⁰⁶ Peijia Zha et al., "The impact of culture and individualism–collectivism on the creative potential and achievement of American and Chinese adults," *Creativity Research Journal* 18, no. 3 (2006).

¹⁰⁷ Aik Kwang Ng, "A cultural model of creative and conforming behavior," *Creativity Research Journal* 15, no. 2-3 (2003).

¹⁰⁸ Daphna Oyserman, Heather M Coon, and Markus Kimmelmeier, "Rethinking individualism and collectivism: evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses," *Psychological bulletin* 128, no. 1 (2002).

¹⁰⁹ Lehman, Chiu, and Schaller, "Psychology and culture.", „A kettős kulturális azonossággal rendelkező kisebbségeket hozza fel példaként. Közöttük vannak olyanok, akik azonosulni akarnak a többségi csoporttal azáltal, hogy az értékeiket azokéhoz igazítják, míg mások az etnikai és kulturális azonosságukat szeretnék megerősíteni, azáltal hogy ragaszkodnak a saját kulturális csoportjuk domináns értékeihez, és eltávolodnak a többségi csoporttól.”

¹¹⁰ Farmer, Tierney, and Kung-McIntyre, "Employee creativity in Taiwan: An application of role identity theory."

¹¹¹ Lehman, Chiu, and Schaller, "Psychology and culture."

Számos tudományág előnyös lehet a szorongás és kreativitás hatásainak a tervezői folyamatokra gyakorolt mélyebb megértéséhez, viszont csak akkor, ha a kutatók és az elméletalkotók együtt dolgoznak, és megértik, figyelembe veszik a másik diszciplína szintjén elért eredményeket. Ellenkező esetben a rejtélyek elmélyülhetnek. Csak akkor tudjuk a titkaikat megoldani és felhasználni, ha egyszerre több lencsét használunk, áttekintjük a szinteket, és rendszeresen gondolkodunk a szorongás és kreativitás korrelációjáról. Ezt a rendszerszemléletű megközelítést támogatják a grafikusok is, akikkel az interjúkat készítettem. Cintia szerint a világ összes szakmájának együtt kellene dolgozni és egymást kiegészítve, egymással harmóniában létezni. *„És a design csak csepp a tengerben, egy nagyon kis pici rész a sok pici között.”* Zsófi hasonló véleménnyel van a design szakma szerepéről: *„Amikor csak a tervező próbál kitalálni valami, akár erőltetett, vagy irányított social design megoldást, azt nem gondolom igazi megoldásnak. Szerintem ez akkor tud működni, hogyha tényleg azokkal az adott szakemberekkel komolyan dolgozik együtt a tervező, és akkor nem a tervező irányít, hanem sokkal inkább együttműködik például az ökológiai szakemberrel.”* Végezetül Annát idézem, aki arról mesélt, hogy hogyan alakítana ki egy stúdiót: *„Úgy képezem a stúdiót, hogy legyen egy fotós, egy marketinges, egy webes, esetleg két fejlesztő, egy grafikus, legyen egy videós, a csapat érzése így jelenik meg bennem. Szélesíteni tudjuk a perspektívákat, és tényleg egymás keze alá tudunk dolgozni, és együtt tudunk egy jobb, komplexebb dolgot csinálni.”*

A jövőbeli kutatás irányait tekintve egy pszichológussal való közös munka segíthet azonosítani azokat a mögöttes pszichológiai mechanizmusokat is, amelyek a szorongás, a tervezési gyakorlat és a kreativitás közötti kapcsolat háttérben állhatnak. Ezenkívül érdemes még több, az interdiszciplináris elvére épülő kutatást kezdeményezni, mivel a rendszerszemléletű vizsgálódások nagymértékben képesek hozzájárulni a kreativitáskutatás gazdagításához, valamint a terület további növekedését szolgáló kulcskérdések előtérbe helyeződéséhez. Adataim és értelmezéseim nem adnak reprezentatív válaszokat általánosságban a tervezőkről vagy a szorongásos zavarokban szenvedő alkotókról. További kutatásokra van szükség, amelyekben más, életkorukban, iskolai végzettségükben és mentális egészségi állapotukban eltérő egyénekkkel indokolt, hogy meghatározzák ezeknek az eredményeknek az általánosíthatóságát.

Fontos, hogy az ember új készségeket sajátítson el, és megismerje a kulturális szféra más részeit amelyeknek akár látszólag semmi közük a grafikai tervezéshez, ezáltal felhívva a figyelmet a nyitottság fontosságára. Arra, hogy mindannyian tegyünk a magunk részéről azért, hogy a mentális egészségügyi problémákhoz még mindig kapcsolódó megbélyegzés leküzdhető

legyen, és hogy olyan kultúrát ösztönözzünk az egyetemeken, ügynökségeknél, amely nemcsak a látszat kedvéért segíti a szorongással küzdő embereket. Az összes interjúalany egybehangzó véleménye volt, hogy nincs elég szó, legalábbis őszinte diskurzus és kezdeményezés a mentális egészségről, a szorongás hatásairól a tervezői szakmán belül. Salát Zalán Péter így fejezte ki ezzel kapcsolatos meglátását: *„Az én tapasztalásom szerint nincs. Annyira nincs, hogy komolyan meglepődtem a TDK-kutatás témáján. S mindez alátámasztja a kutatás hiánypótló és érvényes szerepét. És diskurzust indíthat el egy roppant fontos témában.”*

- Abraham, Anna, and Sabine Windmann. "Selective Information Processing Advantages in Creative Cognition as a Function of Schizotypy." *Creativity Research Journal* 20, no. 1 (2008): 1-6.
- Al-Ghareeb, Amal, Lisa McKenna, and Simon Cooper. "The Influence of Anxiety on Student Nurse Performance in a Simulated Clinical Setting: A Mixed Methods Design." *International journal of nursing studies* 98 (2019): 57-66.
- Alge, Bradley J, Gary A Ballinger, Subrahmaniam Tangirala, and James L Oakley. "Information Privacy in Organizations: Empowering Creative and Extrarole Performance." *Journal of applied psychology* 91, no. 1 (2006): 221.
- Amabile, Teresa M. *Creativity in Context: Update to the Social Psychology of Creativity*. Routledge, 2018.
- Amabile, Teresa M, Regina Conti, Heather Coon, Jeffrey Lazenby, and Michael Herron. "Assessing the Work Environment for Creativity." *Academy of management journal* 39, no. 5 (1996): 1154-84.
- Beauregard, T Alexandra, and Lesley C Henry. "Making the Link between Work-Life Balance Practices and Organizational Performance." *Human resource management review* 19, no. 1 (2009): 9-22.
- Becker, George. "The Association of Creativity and Psychopathology: Its Cultural-Historical Origins." *Creativity Research Journal* 13, no. 1 (2001): 45-53.
- Beghetto, Ronald A, and James C Kaufman. "Toward a Broader Conception of Creativity: A Case for" Mini-C" Creativity." *Psychology of aesthetics, creativity, and the arts* 1, no. 2 (2007): 73.
- Burke, Peter J. "Identity Processes and Social Stress." *American sociological review* (1991): 836-49.
- Carson, Shelley H, Jordan B Peterson, and Daniel M Higgins. "Decreased Latent Inhibition Is Associated with Increased Creative Achievement in High-Functioning Individuals." *Journal of personality and social psychology* 85, no. 3 (2003): 499.
- Chavez-Eakle, Rosa Aurora, Ma del Carmen Lara, and Carlos Cruz-Fuentes. "Personality: A Possible Bridge between Creativity and Psychopathology?". *Creativity Research Journal* 18, no. 1 (2006): 27-38.
- Csikszentmihalyi, Mihaly. "Flow and the Psychology of Discovery and Invention." *HarperPerennial, New York* 39 (1997): 1-16.
- Deci, Edward L, and Richard M Ryan. *Handbook of Self-Determination Research*. University Rochester Press, 2004.
- Edmondson, Amy C, and Josephine P Mogelof. "Explaining Psychological Safety in Innovation Teams: Organizational Culture, Team Dynamics, or Personality?". In *Creativity and Innovation in Organizational Teams*, 129-56: Psychology Press, 2006.
- Eysenck, Michael W, Nazanin Derakshan, Rita Santos, and Manuel G Calvo. "Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory." *Emotion* 7, no. 2 (2007): 336.
- Farmer, Steven M, Pamela Tierney, and Kate Kung-McIntyre. "Employee Creativity in Taiwan: An Application of Role Identity Theory." *Academy of management Journal* 46, no. 5 (2003): 618-30.
- Feist, Gregory J, and Frank X Barron. "Predicting Creativity from Early to Late Adulthood: Intellect, Potential, and Personality." *Journal of research in personality* 37, no. 2 (2003): 62-88.

- Glück, Judith, Roland Ernst, and Floortje Unger. "How Creatives Define Creativity: Definitions Reflect Different Types of Creativity." *Communication Research Journal* 14, no. 1 (2002): 55-67.
- Graham, George. "Behaviorism." (2000).
- Hennessey, B. "A., Amabile, Tm (2010). Creativity." *Annual Review of Psychology* 61, no. 1.
- Horwitz, Allan V. *Anxiety: A Short History*. JHU Press, 2013.
- Kaufmann, Geir. "Expanding the Mood-Creativity Equation." *Creativity Research Journal* 15, no. 2-3 (2003): 131-35.
- . "What to Measure? A New Look at the Concept of Creativity." *Scandinavian journal of educational research* 47, no. 3 (2003): 235-51.
- Kessler, Ronald C, Katherine A McGonagle, Shanyang Zhao, Christopher B Nelson, Michael Hughes, Suzann Eshleman, Hans-Ulrich Wittchen, and Kenneth S Kendler. "Lifetime and 12-Month Prevalence of Dsm-Iii-R Psychiatric Disorders in the United States: Results from the National Comorbidity Survey." *Archives of general psychiatry* 51, no. 1 (1994): 8-19.
- Kray, Laura J, Adam D Galinsky, and Elaine M Wong. "Thinking within the Box: The Relational Processing Style Elicited by Counterfactual Mind-Sets." *Journal of personality and social psychology* 91, no. 1 (2006): 33.
- Lehman, Darrin R, Chi-yue Chiu, and Mark Schaller. "Psychology and Culture." *Annu. Rev. Psychol.* 55 (2004): 689-714.
- Madjar, Nora, Greg R Oldham, and Michael G Pratt. "There's No Place Like Home? The Contributions of Work and Nonwork Creativity Support to Employees' Creative Performance." *Academy of Management journal* 45, no. 4 (2002): 757-67.
- Mandler, George. "Stress and Thought Processes." *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (1982): 88-104.
- Martin, Leonard L, David W Ward, John W Achée, and Robert S Wyer. "Mood as Input: People Have to Interpret the Motivational Implications of Their Moods." *Journal of personality and social psychology* 64, no. 3 (1993): 317.
- Mihály, Csíkszentmihályi. "Kreativitás." *Akadémiai, Budapest* (2009).
- Miller, Angie L. "Creativity and Cognitive Style: The Relationship between Field-Dependence-Independence, Expected Evaluation, and Creative Performance." *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts* 1, no. 4 (2007): 243.
- Nettle, Daniel. "Reconciling the Mutation-Selection Balance Model with the Schizotypy-Creativity Connection." *Behavioral and Brain Sciences* 29, no. 4 (2006): 418-18.
- Ng, Aik Kwang. "A Cultural Model of Creative and Conforming Behavior." *Creativity Research Journal* 15, no. 2-3 (2003): 223-33.
- Noddings, Nel. "Thinking About Standards." *Phi Delta Kappan* 79, no. 3 (1997): 184.
- Norman, Don. "Emotion & Design: Attractive Things Work Better." *interactions* 9, no. 4 (2002): 36-42.
- Oyserman, Daphna, Heather M Coon, and Markus Kemmelmeier. "Rethinking Individualism and Collectivism: Evaluation of Theoretical Assumptions and Meta-Analyses." *Psychological bulletin* 128, no. 1 (2002): 3.
- Perrine, Nicholas E, and R Marc Brodersen. "Artistic and Scientific Creative Behavior: Openness and the Mediating Role of Interests." *The Journal of Creative Behavior* 39, no. 4 (2005): 217-36.
- Peterson, Jordan B, Kathleen W Smith, and Shelley Carson. "Openness and Extraversion Are Associated with Reduced Latent Inhibition: Replication and Commentary." *Personality and Individual Differences* 33, no. 7 (2002): 1137-47.

- Plucker, Jonathan A, Ronald A Beghetto, and Gayle T Dow. "Why Isn't Creativity More Important to Educational Psychologists? Potentials, Pitfalls, and Future Directions in Creativity Research." *Educational psychologist* 39, no. 2 (2004): 83-96.
- Riley, Anna, and Peter J Burke. "Identities and Self-Verification in the Small Group." *Social Psychology Quarterly* (1995): 61-73.
- Roese, Neal J. "Counterfactual Thinking." *Psychological bulletin* 121, no. 1 (1997): 133.
- Rothenberg, Albert. "Essay: Creativity—the Healthy Muse." *The Lancet* 368 (2006): S8-S9.
- Rudowicz, Elisabeth. "Creativity and Culture: A Two Way Interaction." *Scandinavian journal of educational research* 47, no. 3 (2003): 273-90.
- Sternberg, Robert J. "What Is the Common Thread of Creativity? Its Dialectical Relation to Intelligence and Wisdom." *American Psychologist* 56, no. 4 (2001): 360.
- Treffinger, Donald J, and Edwin C Selby. "Problem Solving Style: A New Approach to Understanding and Using Individual Differences." *Korean Journal of Thinking and Problem Solving* 14, no. 1 (2004): 5-10.
- Twenge, Jean M. "The Age of Anxiety? The Birth Cohort Change in Anxiety and Neuroticism, 1952–1993." *Journal of personality and social psychology* 79, no. 6 (2000): 1007.
- Ward, Thomas B. "Creative Cognition, Conceptual Combination, and the Creative Writing of Stephen R. Donaldson." *American Psychologist* 56, no. 4 (2001): 350.
- Zha, Peijia, Jeffrey J Walczyk, Diana A Griffith-Ross, Jerome J Tobacyk, and Daniel F Walczyk. "The Impact of Culture and Individualism–Collectivism on the Creative Potential and Achievement of American and Chinese Adults." *Creativity Research Journal* 18, no. 3 (2006): 355-66.
- Zhou, Jing, and Jennifer M George. "When Job Dissatisfaction Leads to Creativity: Encouraging the Expression of Voice." *Academy of Management journal* 44, no. 4 (2001): 682-96.