

Joga smeha povečuje ustvarjalnost posameznika

V okviru magistrske naloge z naslovom »Vpliv sproščanja na ustvarjalnost posameznik« je bila izvedena raziskava o vplivu joga smeha na ustvarjalnost posameznika, ki je pokazala pozitiven vpliv sproščanja s tehniko joga smeha na ustvarjalni proces posameznika.

Raziskava je potekala s pomočjo eksperimenta, v katerem je sodelovalo petdeset udeležencev, ki so bili razdeljeni v dve skupini, eksperimentalno in kontrolno. Obe skupini sta reševali anketni vprašalnik in divergentno nalogo razmišljanja »Za kaj vse lahko uporabimo sponko za papir?«, s tem da kontrolna skupina se joga smeha ni udeležila, medtem ko je eksperimentalna skupina pred reševanjem navedene naloge in vprašalnika izvajala jogo smeha pod mentorstvom vaditeljice joga smeha, Karmen Pribac iz zavoda Skupek modro aktivnih.

Ustvarjalnost posameznikov v skupini smo merili s tremi dimenzijami ustvarjalnosti, ki se jih uporablja pri Torranceovih testih za merjenje ustvarjalnosti. Pri fluentnosti smo primerjali število idej; koliko različnih kategorij rešitev lahko posameznik sproducira, smo preverjali s pomočjo dimenzije fleksibilnosti; kako so ideje izvirne pa s pomočjo dimenzije izvirnosti. Ravno to dimenzijo je najtežje meriti, zato smo jo merili s pomočjo dveh metod. Prva metoda je kvantitativna, s katero preverjamo statistično pojavnost idej v populaciji. Druga metoda ocenjevanja izvirnosti je kvalitativna oziroma subjektivna, kjer so dobljene ideje ocenjevali tri ocenjevalci.

Za statistično analizo smo pri raziskovanju vpliva tehnike sproščanja joga smeha uporabili Mann-Whitney test, Spermanov koeficient in Kruskal-Wall test. Za analizo vprašalnika pa opisno statistiko, faktorsko in regresijsko analizo.

Z raziskavo, ki temelji na originalni metodologiji, smo dokazali, da joga smeha vpliva na izražanje posameznikove ustvarjalnosti, saj je eksperimentalna skupina dosegla bistveno boljše rezultate (približno za 40 % boljšo uspešnost) pri vseh dimenzijah ustvarjalnosti (fleksibilnosti, fluentnosti in izvirnosti). Ugotovili pa smo tudi, da se je z jogo smeha bistveno zmanjšal vpliv zaviralnih dejavnikov (predvsem strahu, ki ga štejemo kot ključnega zaviralca ustvarjalnosti), izboljšalo psihično-fizično stanje in psihično-fizična aktivnost posameznika, povečal se je pozitiven odnos do timskega dela, samozavest in domišljija, kar ne pripomore le k izboljšanju posameznikovega ustvarjalnega procesa, ampak tudi k vzpostavitvi boljše ustvarjalne klime. Slednja pa predstavlja osnovo pri gradnji inovacijske klime in kulture v organizaciji, kar vpliva na višjo stopnjo inovativnosti posameznika in razvoja invencijsko-inovacijskega procesa v organizacijah.

Pri magistrski nalogi so aktivno sodelovali: avtorica magistrske naloge Andreja Boštjančič, mag. manag., ki jo je napisala pod mentorstvom profesorja dr. Likar Boruta s Fakultete za management Koper, dr. Jože Benčina s Fakultete za upravo, ki je s svojimi strokovnimi napotki pomagal pri empiričnem delu naloge, vaditeljica joga smeha Karmen Pribac iz zavoda Skupek modro aktivnih.

Avtorica prispevka: Andreja Boštjančič, mag. manag.