

Between Boredom and Creativity

Todorean (Sabău) Iuliana Monica
Țiște (Drăghean) Adița

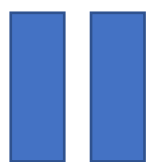
Descoperim dacă.....



- Plictisul este asociat doar cu emoțiile negative?
- Există relație de cooperare între plictis și creativitate?
- Ce spun studiile? Suntem mai creativi după ce ne plictisim?
- Ce sunt creativitatea, plictisul și daydreamingul?
- Putem deveni celebri dacă ne plictisim?



Creativitatea



muzica, dans, pictură



Plictiseala



emoție negativă

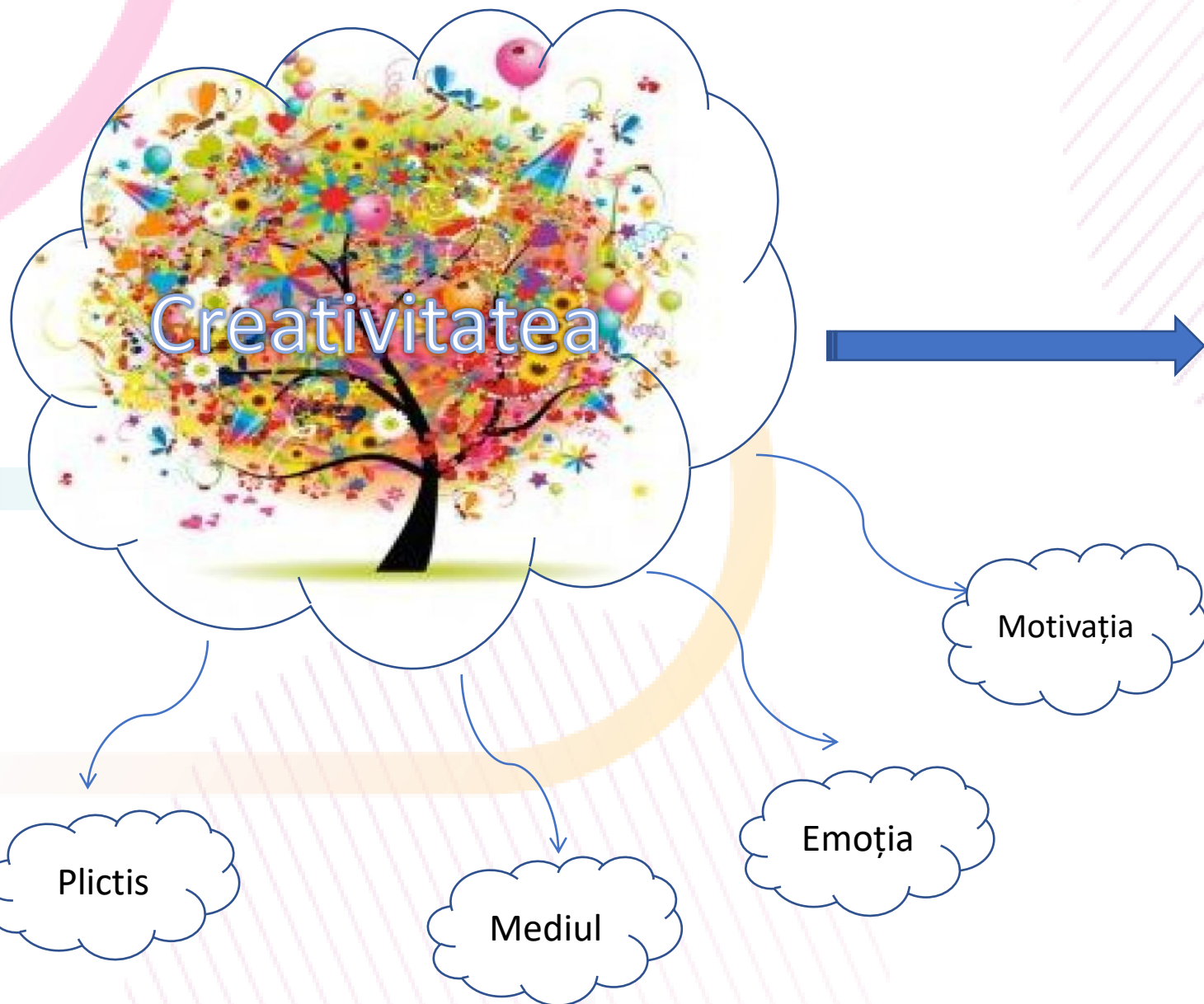
Ce
plictiseala!



M-am
plictisit!

Creativitatea definiții

- Creativitatea este **procesul prin care se focalizează**, într-o sinergie de factori (biologici, psihologici, sociali) **întreaga personalitate a individului** și care are drept rezultat **o idee sau un produs nou, original**, cu sau fără utilitate și valoare socială. (Munteanu A. 1999)
- Creativitatea este **capacitatea de a produce idei noi și originale**, descoperiri, invenții, acceptate de comunitatea de experți ca fiind adevărate valori științifice, estetice, sociale, artistice sau tehnice. (Munteanu A. 1999)
- **Creativitatea** este o abilitate esențială și integrală a persoanei, **rezultată din activitatea conjugată a funcțiilor sale psihice (intelectuale, afective, volative) , conștiente și inconștiente, native și dobândite de ordin biologic, psihofiziologic și social, implicată în producerea ideilor noi, originale și valoroase.** (Munteanu A. 1999)



Dezvoltarea și
inovarea spațiului
de lucru
Îmbunătățește
calitatea vieții



Plictiseala **definiții:**

1. Plictiseala este un sentiment de nemulțumire care apare dintr-un conflict între nevoia unei activități mentale intense și lipsa de incitare la aceasta sau incapacitatea de a fi incitat. (Lipps)
2. Starea afectivă neplăcută și tranzitorie în care individul simte o lipsă de interes omniprezentă. (Fisher)
3. Stare scăzută de excitație și nemulțumire care este atribuită unei situații de stimulare inadecvată. (Mikulas, Vodanovich)



Plictiseala stimulează producerea fanteziei prin trezirea creativității.
(Brisset, Snow, 1993)

Plictiseala poate stimula nevoia de a re-decora, descoperirea de noi
hobbiuri sau căutarea unui nou job. (Gaylin, 1979)



Plictisul, Creativitatea și visarea cu ochii deschiși



Visatul cu ochii deschiși antrenează creierul în
găsirea soluțiilor folosindu-se de gândurile și faptele
nerezolvate. (Anke, 2023)



Fluență

Flexibilitate

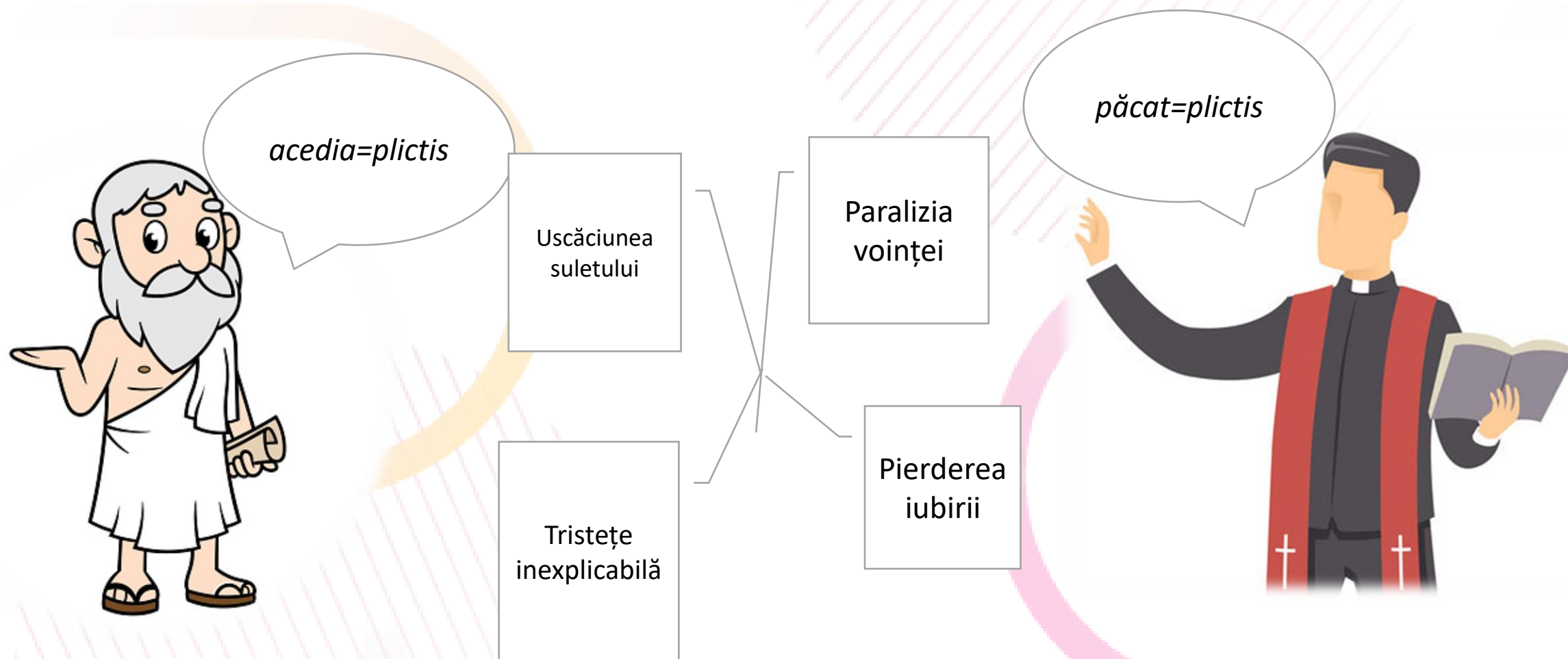
Originalitate

Elaborare

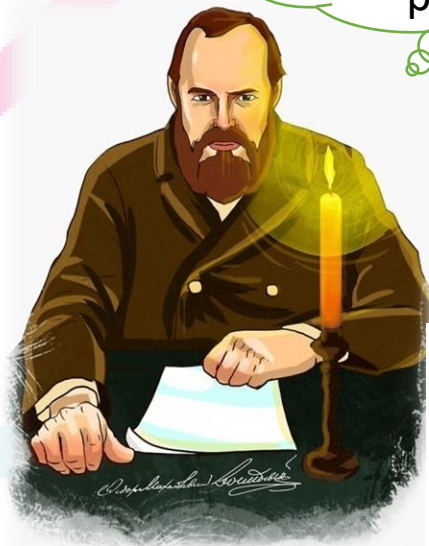
- O condiție plictisitoare duce la un număr mai mare de răspunsuri la testul de creativitate;
- O condiție plictisitoare duce la răspunsuri mai flexibile la testul de creativitate;
- O condiție plictisitoare duce la răspunsuri mai originale la testul de creativitate;
- O condiție plictisitoare duce la răspunsuri mult mai elaborate la testul de creativitate.



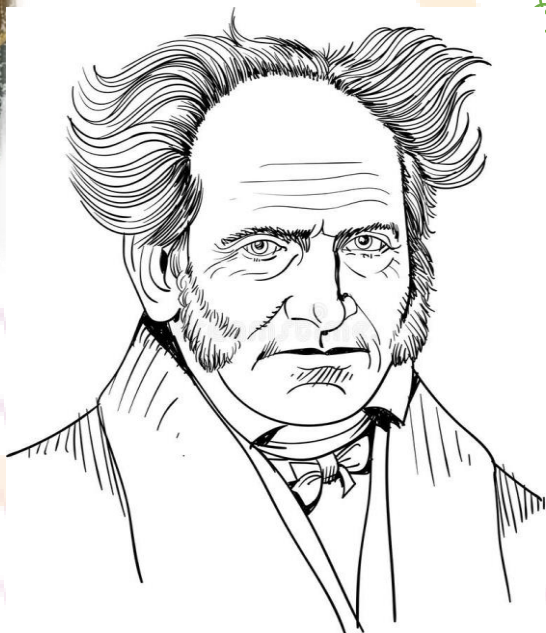
Originea plictisului și a creativității



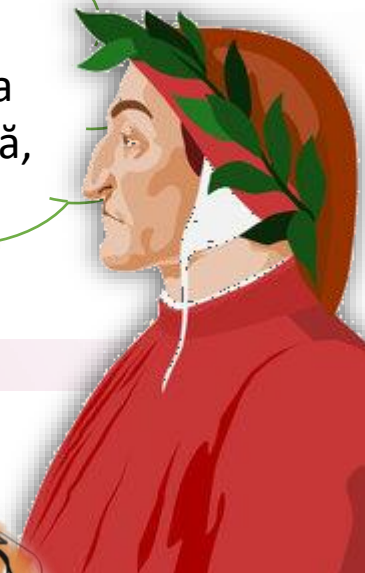
Plictiseala este
distructivă și
periculoasă



Plictiseala este o
sursă mare de
tristețe și suferință



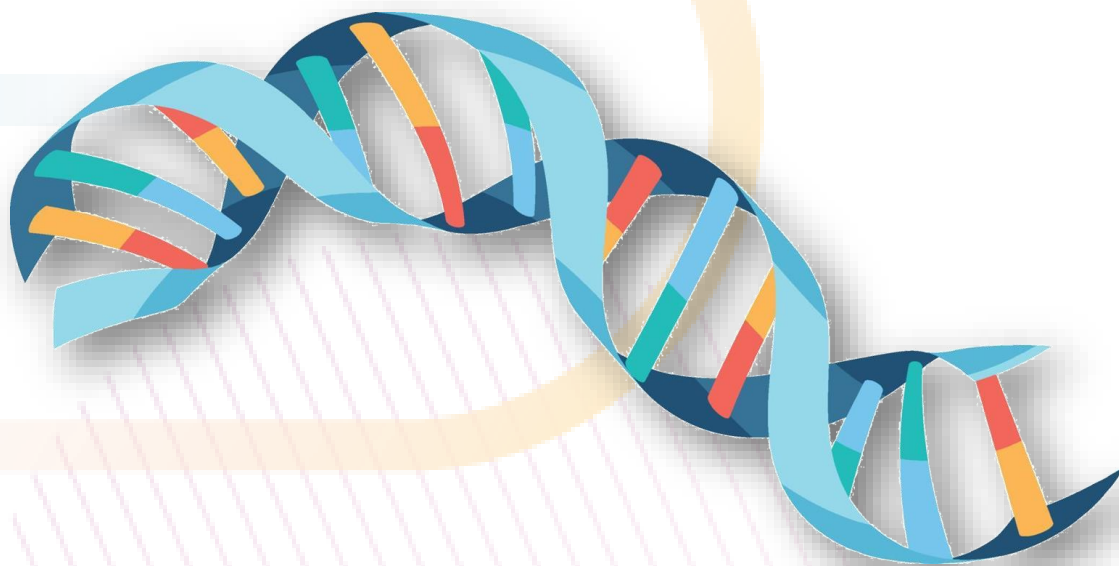
Plictiseala este o
stare prin care se
inhibă dezvoltarea
intelectuală, socială,
morală



Plictiseala este
drumul spre toate
relele



A crea înseamnă a face un lucru care nu a mai fost făcut, a născoci idei ce n-au existat.



Studiu de caz

La acest studiu au participat 25 de persoane majore. Participanții în acest experiment au fost studenți universitari din Japonia. Fiecare participant a fost repartizat fie la grupul de plictiseală sau la grupul de control. Participanților la grupul de plictiseală li s-a prezentat un document online care conținea o listă de numere de telefon și li s-a cerut să scrie numărul pe hârtie timp de 10 minute.

Participanții la grupul experimental au lucrat apoi la sarcina de plictiseală pentru aproximativ 10 minute. Au primit un fișier cu o listă de numere de telefon prin e-mail și li s-a cerut să scrie cât de mult pot. După finalizarea sarcinii, au descris gradul de plictiseală pe care l-au simțit în timpul sarcinii pe o scară Likert în 5 puncte (1 = Nu este deloc plictisitor, 5 = Extrem de plictisitor). În următoarea fază, participanții au efectuat testul de creativitate S-A. Conținutul testului a fost partajat pe ecranul computerului experimentatorului. Participanților li s-a solicitat să scrie o listă de consecințe în fiecare scenariu. Au fost instruiți să producă cât mai multe consecințe pentru fiecare scenariu.

Au fost două întrebări, iar participanților li s-a acordat 5 minute pentru a răspunde la ambele întrebări. După terminarea testului de creativitate, toți participanții au fost rugați să facă fotografii cu răspunsurile lor și răspunsuri și pentru a trimite datele autorului prin e-mail. Experimentul pentru grupul de control a avut doar a doua fază. După ce i s-a oferit generalul instrucțiuni pentru experiment, participanții s-au mutat direct la testul de creativitate S-A.

Cum ar fi viața fără plictiseală? Ce se întâmplă când suntem plictisiți?

James Danckert:



Ai deveni un individ apatic, ineficient. Niciunul dintre noi nu vrea asta cu adevărat. Vrem să fim în lume, să ne implicăm cu ceilalți, să ne angajăm în diferite sarcini, obiective. Plictiseala ne ajută să facem asta.

Trece la modul implicit, adică atunci când nu suntem concentrați pe o sarcină externă, orientată spre un scop. Este momentul în care poți să faci cea mai originală gândire și rezolvare de probleme.



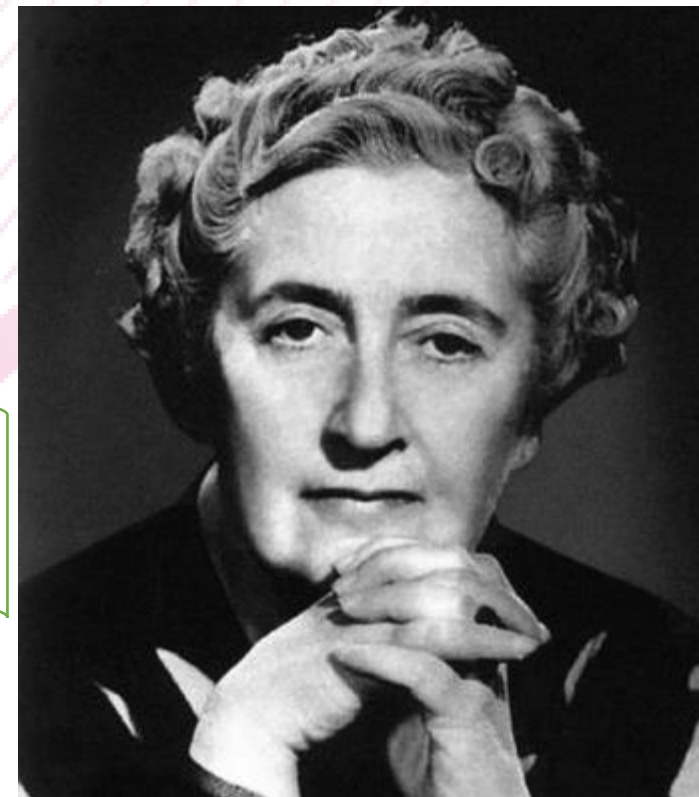
EN
R&D





Am așteptat plictiseala să apară deoarece, plictiseala pentru mine este un semn foarte bun

Nu există nimic care să te facă să scrii ca plictiseala



Concluzie?



Plictiseala este o **experiență comună pentru toată lumea**, rămâne un fenomen complex și multidimensional. Numeroși cercetători de-a lungul timpului au găsit definiții, teorii ale plictiselii, încadrând-o de cele mai multe ori ca o stare negativă. În prezent există studii care sugerează faptul că **plictisul este un bun creator**. Datorită stării generate de plictis, mintea noastră creează evenimente, informații noi care ajută creierul în a dezvolta sinapse noi.

Bibliografie

- Munteanu, A. (1999). *Incursiuni in creatologie*.
- Anke, P. (2023). *Being Bored, Happy or Focused-Which is best for Creative Thinking?*
- Bell, G. (2011, June 12). *The value of boredom*. Retrieved November 13, 2023, from Ted Talks: https://www.youtube.com/watch?v=Ps_YUEIM2EQ
- Dennis Brissette, R. S. (1993). *Boredom: Where the Future Isn't*.
- Education, N. A. (1999). *All our Futures: Creativity, Culture and Education*.
- Estwood, J. (2012). *The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention*.
- Fisher, C. (1987). *Human Resources Research*.
- Haager, K. P. (2016). *To be bored-How task Related Boredom Influences Creative Performance*.
- Ivana, F. (2022). *How boredom can make you more productive and creative*. Retrieved 2023
- Mann Sandi, R. C. (2013). *Does being bored make us more creative?*
- Morari, I. *Psihologia creatiei*.
- Thorp, C. (2020). *How boredom can spark creativity*. Retrieved 2023
- Vernom. *Dimensions of creativity*.
- William Mikulas, S. V. (1993). *The Essence of Boredom*.
- Yamazaki, Y. (2023). *Study on the relationship between creativity and boredom*.

Vă mulțumim!

