



Luovuus

14.5.2024

Voiko luovuutta treenata?

<https://www.youtube.com/watch?v=r4ev28qEG74>

Luovuus psykologiassa



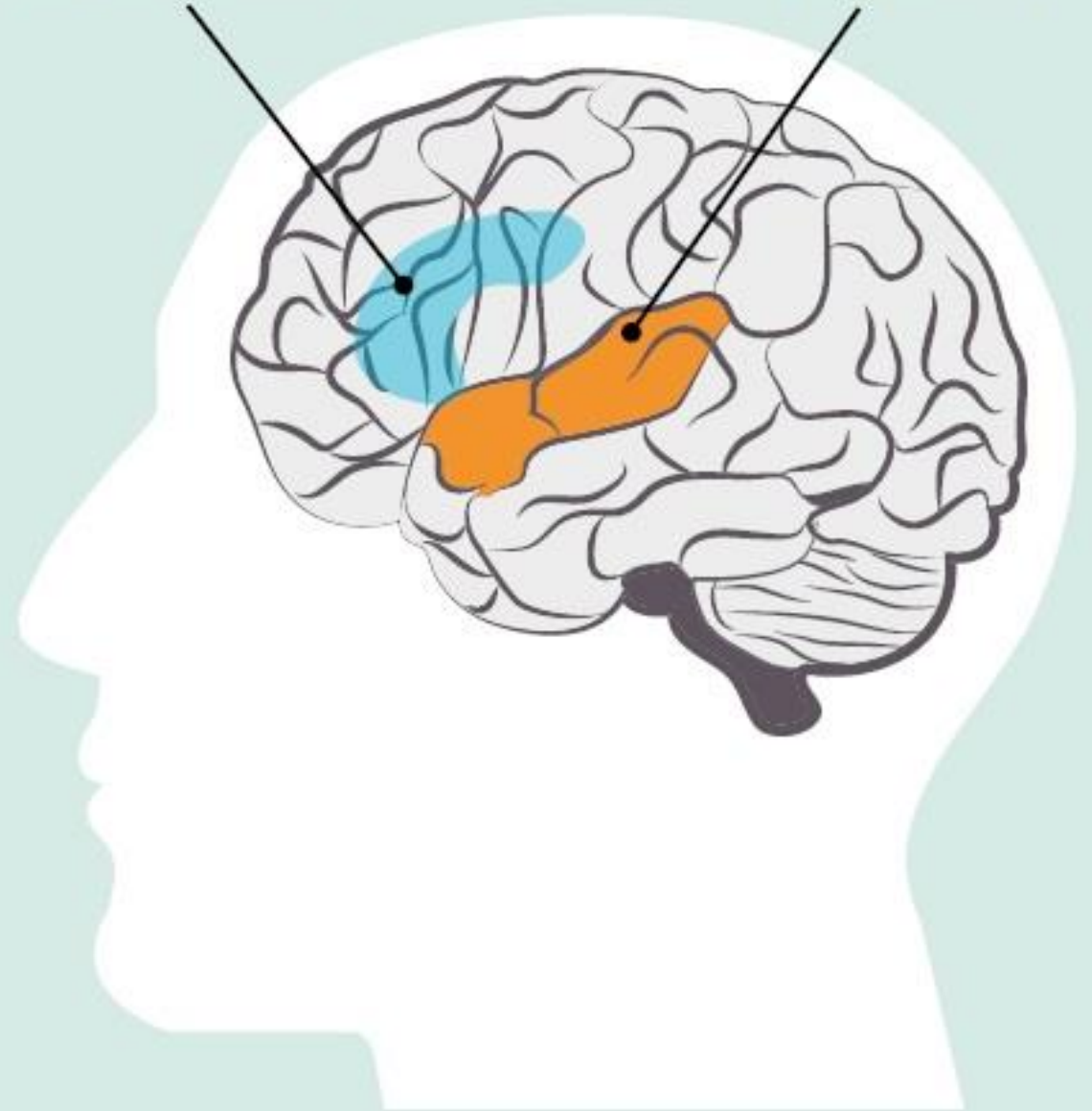
- **Luovuus** on kykyä yhdistellä asioita uudella tavalla ja tuottaa omaperäisiä ideoita, ajatuksia, tuotteita ja ratkaisuja ongelmiin.
- Luovuutta voidaankin tutkia osana ihmisen taitavaa tiedonkäsittelyä.
- Luovuuden tutkimuksen merkittävä uranuurtaja oli *J.P. Guilford*, joka vuonna 1950 esitteli käsitteensä **eriytyvä** (divergoiva) ja **yhdentyvä** (konvergoiva) ajattelu.
 - **Konvergentti ajattelu** pyrkii tavanomaisiin ratkaisuihin, kun taas divergentti ajattelu kuvaa uutta luovaa, omaperäistä ajattelua. Tällaista ajattelua voidaan tutkia tehtävillä, joihin ei ole olemassa vain yhtä ainoaa vastausta.

Luovuus mahdollistuu, kun rentoutunut tila näkyy aivoissa alfa-aaltojen lisääntymisenä. Tällöin tietoisuuteen pääsee myös sellaisia ärsykeitä, joita gamma-aaltojen ollessa vallitsevia sivuutetaan. Aktiivisuuden lisääntyminen ylemmässä ohimourteessa ilmenee oivalluksen hetkellä, eli silloin, kun ajatukset assosioituvat uudella tavalla. Se on olennaista luovuudelle. Uudenlaisten ajatusten kriittinen arviointi aktivoi ACC-alueen aivoissa.

OIVALLUSHETKEN ALUEET

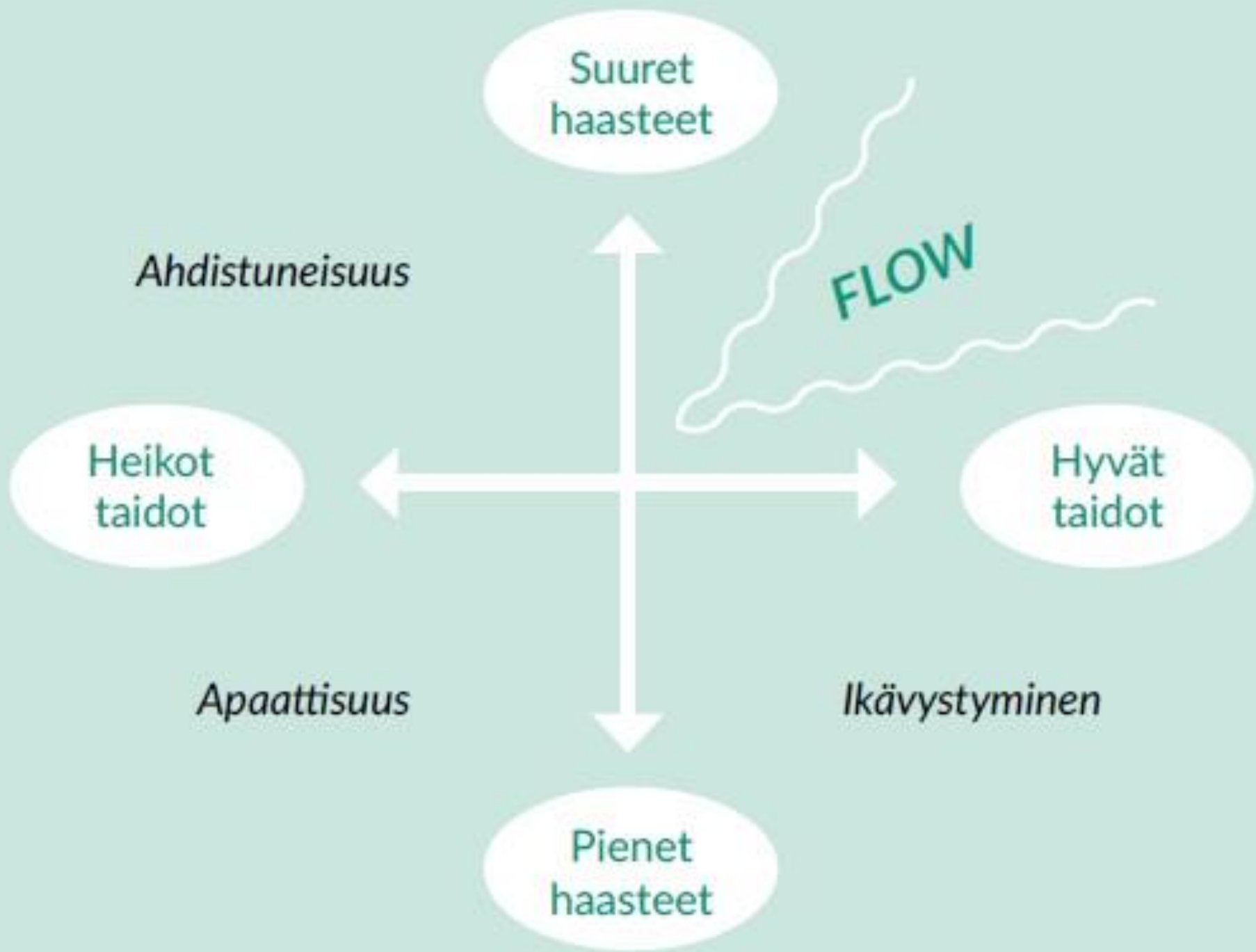
ACC-alue (anterior cingulate cortex)

Oikeanpuoleinen yläohimouurre



Luovuuden perusta

- Yksilön kiinnostus ja lahjakkuus antaa mahdollisuuksia luovuudelle. Myös motivaatio, usko oman toiminnan mielekkyyteen ja toiminnasta saatu mielihyväkokemus ovat tärkeitä luovuuden elementtejä.
- Kehittävä luovuus liittyy usein asiantuntijuuteen ja ongelmanratkaisutaitoihin.
- Lapsuuden leikit ja käsillä tekeminen vahvistavat luovuutta, erityisesti sellainen toiminta, jossa saa tehdä omia luovia valintoja ja tuottaa ideoita
- Lapsuudesta lähtien luovuutta voi harjoittaa esim. loruilla, arvoituksilla, saduilla ja ongelmanratkaisutehtävillä.
- Lapset esittävätkin usein luovia kysymyksiä, esimerkiksi: "Voiko lampun maalata mustaksi, että tulee mustaa valoa?", koska heidän ajatuksensa eivät ole samalla tavalla vakiintuneiden skeemojen ohjaamia.



**Voiko luovuus olla osa
persoonallisuutta?**

Luovuus osana persoonallisuutta

- **Arkiajattelussa luovuus nähdään vain poikkeusyksilöiden ominaisuutena ja luova toiminta on taiteellista tai ainakin poikkeavaa.**
- Mutta jokainen ihminen voi toimia tai ajatella uudella tavalla arkisissa tilanteissa. **Luovuus on luonteeltaan ihmisen ajatusten ja häntä ympäröivän todellisuuden vuoropuhelua.** Luova ratkaisu voi liittyä esimerkiksi ihmissuhteiden hoitamiseen, toimimiseen ongelmatilanteissa ja kykyyn huomioida omaa elämäänsä.
- Vaikka psykologisten tutkimusten mukaan luovien ihmisten persoonallisuuksien välillä on suuria eroja, on luovuustutkija *Mihaly Csikszentmihaly* löytänyt monien erilaisten luovien ihmisten välillä ainakin **kaksi yhdistävää tekijää.**

- **Luovat henkilöt ovat usein monimutkaisia ja ristiriitaisia** ja heitä ohjaavat ensi sijassa sisäiset motivaatiotekijät. He ovat myös energisiä, keskimääräistä älykkäämpiä, leikkisiä, keskittymiskykyisiä ja sosiaalista vuorovaikutusta hyödyntäviä.
- **Luovuutta ehkäiseviä persoonallisuuden piirteitä** ovat puolestaan mm. huono epävarmuuden ja keskeneräisyyden sietokyky, täydellisyydentavoittelu, tunne onnistumisen pakosta ja itsensä vähättely
- Myös ryhmädynaamiset tekijät vaikuttavat luovuuteen.
- Ryhmässä jokaisella jäsenellä on rooli, ja he käyttäytyvät tämän roolin mukaisesti. Luovat ratkaisut saattavat joskus jäädä sanomatta tai huomioimatta, koska rooli on estänyt niiden ääneen sanomisen