

**Twórczość i zdrowie –
perspektywa psychologiczna**

Maja Stańko-Kaczmarek

**Twórczość i zdrowie –
perspektywa psychologiczna**



Poznań 2022

WPiK Open Access 16

Copyright by:
Maja Stańko-Kaczmarek

Copyright by:
Wydawnictwo Rys

Redaktor naukowy WPiK Open Access:
dr hab. Aleksandra Piłarska, prof. UAM

Recenzja:
dr hab. Maciej Karwowski, prof. UW

Koncepcja okładki:
Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM

Korekta i redakcja:
Sebastian Surendra

Wydanie I
Poznań 2022



ISBN 978-83-67287-25-8

DOI 10.48226/978-83-67287-25-8

Wydanie:



Wydawnictwo Rys
ul. Kolejowa 41
62-070 Dąbrówka
tel. 600 44 55 80

e-mail: tomasz.paluszynski@wydawnictworys.com
www.wydawnictworys.com

*Uprawianie twórczości,
Nieważne jak dobrze czy źle,
jest sposobem na rozwój duszy,
na litość boską.*

*Śpiewaj pod prysznicem.
Tańcz do radia.
Opowiadaj historie.
Napisz wiersz do przyjaciela,
nawet kiepski wiersz.*

*Zrób to tak dobrze, jak tylko potrafisz.
Otrzymasz ogromną nagrodę.
Stworzysz coś.*

Kurt Vonnegut

Sztuka to ciągle jednanie się z życiem.

Mikołaj Gogol

Podziękowanie

Inspiracją do podjęcia omawianej w książce problematyki były doświadczenia własne z zakresu twórczości połączone z zainteresowaniami na temat psychologicznego funkcjonowania człowieka. Książka nie powstałaby również bez możliwości obserwowania twórczych zjawisk w innych ludziach i otoczeniu oraz czerpania z ich przejawów. Pragnę zatem podziękować wszystkim kreatywnym osobom, które spotkałam na swojej drodze osobistej i zawodowej: artystom, naukowcom, nauczycielom, liderom i społecznikom, a także moim bliskim i przyjaciołom, moim kreatywnym studentom i pacjentom. Wszystkie te osoby inspirowały mnie swoją wrażliwością, pomysłowością, motywacją do twórczego działania, do rozwiązywania problemów i rozwoju. Gdyby to było możliwe, chciałabym również wyrazić wdzięczność za wszystkie przejawy kreatywności płynące ze strony osób nieznanymi mi osobiscie, których twórcze działania przyczyniają do powstawania tego, co nowe, piękne i wartościowe, oraz do ulepszania wielu różnych aspektów życia i współczesnego świata. To, co dają ludzkości, ma bez wątpienia bezcenny wpływ na nasze zdrowie i funkcjonowanie. Dziękuję.

Spis treści

Wprowadzenie	11
Rozdział 1.	
Twórczość	15
1.1. Twórczość jako produkt.....	16
1.2. Twórczość jako cecha.....	18
1.3. Twórczość jako proces	22
1.4. Podsumowanie.....	23
Rozdział 2.	
Zdrowie	25
Rozdział 3.	
Rola twórczości w funkcjonowaniu człowieka – perspektywa historyczna.....	27
Rozdział 4.	
Twórczość i zdrowie – perspektywa współczesna	31
4.1. Od twórczości do zdrowia – mechanizm działania	32
4.1.1. Wielopoziomowy model prozdrowotnego oddziaływania twórczości – zarys koncepcji na przykładzie twórczości wizualnej	33
Rozdział 5.	
Twórczość i zdrowie w różnych obszarach – przegląd badań	63
5.1. Promocja zdrowia	63
5.1.1. Rozwój	63
5.1.2. Długość życia	67
5.1.3. Dobrostan	68
5.1.4. Zachowania służące zdrowiu.....	70
5.1.5. Środowisko	74
5.1.5. Opieka zdrowotna.....	76
5.2. Prewencja zachorowań	78
5.2.1. Radzenie sobie ze stresem.....	78
5.2.2. Zdrowie psychiczne.....	82
5.2.3. Funkcje poznawcze	83

5.2.4. Słabnięcie fizyczne	84
5.3. Terapia i wspomaganie	85
5.3.1. Choroby i zaburzenia psychiczne.....	88
5.3.2. Zaburzenia neurorozwojowe i neurologiczne	93
5.3.3. Choroby przewlekłe	98
5.3.4. Stany ostre i zagrożenia życia	102
5.3.5. U schyłku życia	105
5.3.6. Strata i żałoba	107
5.4. Podsumowanie.....	107
Rozdział 6.	
Ciemna strona twórczości – czynniki ryzyka	
i wyzwania	109
6.1. Charakter twórczości	109
6.2. Czynniki indywidualne.....	110
6.3. Kontekst tworzenia	113
6.4. Czynniki środowiskowe i okoliczności zewnętrzne	114
6.5. Autoarteterapia	117
6.6. Podsumowanie.....	119
Rozdział 7.	
Perspektywa przyszłości – badania i praktyka.....	121
7.1. Badania naukowe.....	121
7.2. Działania praktyczne	125
7.3. Podsumowanie.....	129
Zakończenie	131
Literatura.....	133