

I Wydział Humanistyczno-Pedagogiczny Wszechnica Świętokrzyska w Kielcach  
Prof. of the Holy Cross Academy Humanistic and Pedagogic Faculty  
The Holy Cross College in Kielce

IRENA PUFAL-STRUZIK

*Creativity and autocreativity as signs of healthy style  
of life and sense of existence*

---

**Kreacja i autokreacja jako przejawy zdrowego stylu życia i sensu egzystencji**

Twórczy styl życia polega na przekraczaniu przez człowieka granic rutyny w takim lub innym fragmencie aktywności życiowej, na wzbogacaniu świata i siebie, przez poszukiwanie, inicjowanie, doskonalenie. B. Suchodolski dostrzega w twórczym stylu życia ponętne, wspaniałe rozwiązanie antynomii między stylami życia zdaje się nie do pogodzenia: stylem heroicznym, który zawsze pociągał wiele serc i umysłów a prozaicznym i na dłuższą metę wyjaławiającym stylem konsumpcyjnym. Wybór życia tak ukierunkowanego jest jedną z trafnych odpowiedzi na pytanie, czy żyć jakkolwiek, czy żyć tak, aby być „jakimś człowiekiem (1983, s. 10).

Podstawową zasadą ludzkiego działania i wyborów są wartości jako systemem kategorii poznawczych służących człowiekowi do opisu i oceny świata, motor napędowy postępowania. System wartości decyduje o tym, że pewne fakty, obiekty, zjawiska człowiek uważa za szczególnie ważne dla siebie i innych. Orientacja wartościująca jest wyrazem kumulacji doświadczenia życiowego i dojrzałości jednostkowej. Wartości są siłami, które czynią człowieka zdolnym udźwignąć każdy ciężar życia, określają sens owego ciężaru i owego dźwignania (A.Gałdowa 1992, s. 15). Znakomita większość ludzi podejmuje trud egzystencjalnych decyzji dotyczących własnej drogi życiowej, które wpływają na jakość ich życia. Poczucie ograniczonej lub zamkniętej perspektywy życiowej i rozwojowej, odczucie pustki wewnętrznej oraz nudy osłabiają siły vitalne człowieka, pozbawiają go silnej motywacji i nadziei. Frustracja potrzeby znaczenia, sensu życia staje się frustracją egzystencjalną.

Twórczość jest jedną z postaw ustosunkowania człowieka wobec wartości, jest urealnieniem wartości. Dzięki aktywności twórczej powstają nowe, oryginalne i wartościowe produkty a człowiek - „twórca” przekracza granice osiągnięć, posiadanej wiedzy, informacji i doświadczeń (dokonuje transgresji). Owe granice zawęża postawa konsumpcyjna (typu „mieć”), która wiąże się z nieustannym powtarzaniem się człowieka. Twórcze akty transgresyjne (zob. J.Kozielecki 1987) generują celowość ludzkiego istnienia. W twórczości człowiek poszukuje sensu, podstawowego celu własnego życia i samospelnienia. Korzystając z prawa do decydowania o swoim rozwoju psychicznym i kształcie swojej osobowości dokonuje szeregu realnych zmian zarówno w rzeczywistości zewnętrznej, jak i wewnętrznej. Zachowania tego typu generuje ta sama klasa mechanizmów psychologicznych, a mianowicie mechanizmy kontroli nad otoczeniem, zdarzeniami (czy samokontroli) (I.Ściagała 1991, s. 5 i n.). Kreatywnym potrafi być człowiek będący aktywnym podmiotem, świadomym źródłem działania (por. J.Kozielecki 1987, K.Popielski 1994, T.Tomaszewski 1977), samodzielnym autorem zdarzeń. Dokonując kreacji zmienia również siebie, współkreuje siebie (autokreacja). „Każdy obszar aktywności, w którym jednostka uczestniczy jest przez nią współtworzony i ją współtworzy (K.Popielski 1994, s. 11).

Podstawowym celem naszych badań jest próba odpowiedzi na pytania:

1. Jaką rolę w zdrowej egzystencji ludzi pełni twórczość traktowana jako wartość naczelną?
2. Czy bycie osobą aktywną twórczo sprzyja zadowoleniu i satysfakcji z dokonanych wyborów życiowych, określeniu sensu życia, poczuciu zdrowia?

## METODA

W badaniu wzięło udział 413 osób w wieku od 20 do 80 lat. W tej grupie były 302 osoby o znaczącym dorobku twórczym w dziedzinie sztuki (plastyki, poezji, muzyki, fotografii artystycznej) (grupa A). Grupę porównawczą stanowiło 101 osób nie mających twórczych osiągnięć (grupa B) i podobnych pod względem wieku i poziomu wykształcenia.

Miejsce twórczego stylu życia wśród innych wartości mierzyliśmy Testem Wyboru Wartości Moralnych Cz. Matuszewicza. Opinie badanych na temat roli twórczej aktywności w kształtowaniu sensu ich życia i osobistej satysfakcji zbieraliśmy za pomocą wywiadu. Tylko nieliczne z nich wykorzystujemy w tekście pracy.

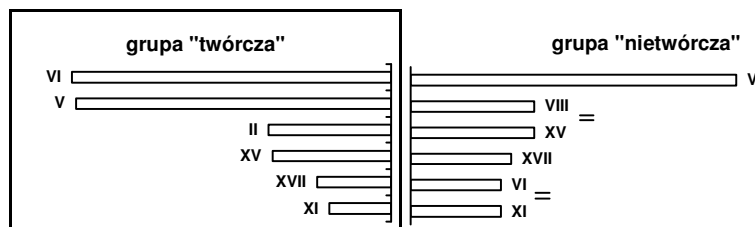
W teście TWWM osoby badane wyrażały swoje ustosunkowanie do 20 stylów życia (wartości) w pięciostopniowej skali (1 - „bardzo się nie podoba”, 5 - bardzo się podoba): 1. Wygoda życia; 2. Społeczna aktywność; 3. Konsumpcja; 4. Władza, dominowanie; 5. Autorytet moralny; 6. Życie twórcze; 7. Hedonizm; 8. Patriotyzm; 9. Oszczędność; 10. Bierna obserwacja; 11. Wartości estetyczne; 12. Wartości eschatologiczne; 13. Cwaniactwo; 14. Wartość czynu; 15. Życie rodzinne; 16. Wartość mizantropii; 17. Miłość; 18. Oportunizm; 19. Profesjonalizm; 20. Cynizm.

W analizie uzyskanych wyników uwzględniliśmy tendencję wyboru i oceny wartości naczelną oraz oceny wszystkich wartości reprezentowanych przez omawiane style. Analizowaliśmy akceptowane wartości w kategoriach procentu osób wybierających daną wartość, bezwzględnej liczby wybierających, średniej oceny i wariancji oceny. Ostatnia kategoria pozwoliła ocenić stopień zróżnicowania oceny danej wartości w całej populacji badanych. Ponadto określiliśmy wskaźnik zróżnicowań ocen jednostkowych w stosunku do 20 wymienionych wartości.

## WYNIKI

Największe różnice wartościowania, mierzone wskaźnikiem procentowym wyborów dokonanych przez badanych z grupy A i B wystąpiły w stylach VI, II, VIII, III, XIX i V. Okazuje się, że osoby twórczo aktywne zdecydowanie częściej niż osoby nieaktywne wybierają wartość życia twórczego (styl VI) jako wartość naczelną, (25,8% w grupie A w stosunku do 7,5% w grupie B) i wartość zaangażowania społecznego (styl II) (9,9% : 2,9%). Rzadziej sytuują na pierwszej pozycji w rankingu następujące wartości: patriotyzm (styl VIII) (3,0% : 10,7%), konsumpcję (styl III) (0,3% : 3,9%), profesjonalizm zawodowy (styl XIX) (1,7% : 4,9%) oraz jeszcze rzadziej wartość autorytetu moralnego (styl V) (25,5% : 28,2%).

Różnice stwierdzone między grupami A i B w hierarchii stylów, które badani uważają za najważniejsze do 6-go miejsca (indifferencji rang) prezentuje rycina 1.



Ryc. 1. Zróżnicowanie hierarchii wyborów stylów życia między „twórczymi” i „nietwórczymi” badanymi (do sześciu najczęstszych wskazań) (znak równości umieszczony na rysunku pomiędzy numerami niektórych stylów oznacza, iż zajmują one równorzędne miejsce w hierarchii).

Jak widać na rycinie, do sześciu wartości uznanych przez osoby twórcze za najważniejsze spośród dwudziestu ocenianych, należą: wartość twórczości i odpowiadający jej ideał życia twórczego (styl VI), wartość autorytetu moralnego (styl V), wartość społecznej aktywności (styl II), wartość życia rodzinnego (styl XV), wartość dojrzałej uczuciowej miłości (styl XVII) oraz wartości estetyczne (styl XI). Rankingi obu grup różnią się wyraźnie miejscem, jakie zajmują w nich poszczególne wartości.

Preferowany przez twórczych badanych styl VI oznacza, iż akceptują wartość życia twórczego pozwalającego im rozwijać się, realizować swój potencjał w twórczości, wyrażać w twórczych pracach

nowe, oryginalne treści, dokonywać ekspresji uczuć. Osoby preferujące ten styl są “niespokojnymi duchami”, bowiem chcą modyfikować rzeczywistość zgodnie z ich wyobrażeniami (por. także L.Shavinina 1994). Tworzenie staje się dla nich jednocześnie samoafirmacją. Tak rozumiana wartość twórczości jest przeciwstawiana wartości kontemplacji i konsumpcji.

Istotność różnic między grupami ze względu na oceny emocjonalne poszczególnych stylów (mierzone wartościami średnimi w skali od 1 do 5) prezentuje poniższa tabela 1.

**Tabela 1. Istotność statystyczna różnic rang stylów życia między grupą A i B (analiza wariancji)**

STYLE	ANOVA	
	F	p*
I	0,144	0,700
II	3,723	0,540
III	7,513	<b>0,006</b>
IV	0,591	0,440
V	0,151	0,697
VI	7,183	<b>0,007</b>
VII	0,963	0,756
VIII	0,452	0,501
IX	0,400	0,527
X	0,214	0,643
XI	12,797	<b>0,000</b>
XII	5,349	0,021
XIII	2,029	0,155
XIV	4,273	0,039
XV	0,222	0,637
XVI	8,647	<b>0,003</b>
XVII	0,000	0,977
XVIII	0,056	0,811
XIX	0,444	0,505
XX	4,287	0,039

\*Wartości bardzo istotne statystycznie przedstawiono w tabeli pogrubionym drukiem

Wyniki analizy wariancji wskazują na istotne różnice między badanymi z obu grup w rangach przypisanych poszczególnym wartościom (stylom). Okazuje się, że ustosunkowania emocjonalne osób twórczych, które zdecydowały o randze wartości w hierarchii istotnie różnią się od ustosunkowań osób nietwórczych wobec stylów: XI, XVI, III, VI, XII, XIV i XX. Osoby twórcze istotnie wyżej cenią wartości estetyczne (XI), mizantropii (XVI), twórczości (VI), eschatologiczne (XII), a istotnie niżej, niż osoby nietwórcze, oceniają wartość konsumpcji (III), wartość czynu (XIV) i wartość cynizmu (XX).

W wywiadach twórczy badani potwierdzili ogromne znaczenie, jakie ma dla nich twórczy styl życia. Twórcza praca w ocenie badanych pozwala zachować zdrowie psychiczne, ponieważ pobudza do ciągłej aktywności poznawczej i intelektualnej, stwarza możliwość osiągania sukcesów, jest źródłem satysfakcji, pozwala czuć się przydatnym, daje poczucie misji i sensu życia. Oto niektóre z wypowiedzi potwierdzające rolę twórczej aktywności dla kształtowania zadowolenia i satysfakcji życiowej i subiektywnego poczucia zdrowia:

“Jest to najbardziej atrakcyjny styl życia, ponieważ kreuje osobowość dynamiczną, twórczą, wiele wnoszącą w otaczający nas świat”(M, 48 lat). “Tworząc mam poczucie, że nie żyję powierzchownie, ale głęboko, bogato, dążąc do prawdy” (K, 35 lat). “... ciągle potrzeba ludzi ofiarnych, twórczych, poszukujących – tak chcę żyć” (M, 50 lat). “... dzięki usilnej pracy nad sobą, realizuję twórczą postawę w każdej sytuacji i w każdym czasie: w życiu osobistym i pracy” (M, 27 lat). “Czuję, że jestem wartościowym człowiekiem i żyję barwnie” (K, 47 lat). „Twórcza praca pozwoli mi pozostawić po sobie twórczy ślad, bo człowiek dotąd żyje, dopóki o nim pamiętają” (M, 36 lat). „... żyję ciekawie, ciągle jestem aktywny i wciąż odkrywam coś nowego, nie czuję przymusu. Chciałbym zatracać się w pracy twórczej...” (M, 37 lat). „czuję się młodziej, dzięki twórczej pracy. Wciąż na nowo odnajduję tematy, których dawniej nie dostrzegałem lub nie mogłem malować. Mimo podeszłego wieku mam wrażenie, że ciągle rozwijam się.”(M, 72 lata). „Ta praca pozwala mi urzeczywistnić pragnienia.” (K,

47 lat). „Twórczość urozmaica codzienną szarość życia. Dzięki niej zachowuję sprawność umysłową i duchową, czuję się zdrowszy i wzbogacam się wewnątrznie” (M, 53 lata).

Badani mają również świadomość, że twórczość bardzo ich angażuje, jest trudna do pogodzenia z życiem osobistym i obowiązkami rodzinnymi (26,15%), odbiera czas na inne rodzaje zajęć (13,97%), wiąże się z kosztami czasowymi i emocjonalnymi (12%). Mimo tego, większość z nich sądzi, że bardziej pomogła im żyć godnie, niż przeszkodziła (96,65%).

## WNIOSKI

Wyniki badań prowadzą do szeregu wniosków, które znajdują potwierdzenie w poglądach lub badaniach innych autorów:

1. Twórcza aktywność badanych znajduje najgłębsze uzasadnienie w doświadczeniu wartości.
2. Realizacja twórczej postawy silnie angażuje osoby badane, staje się ważnym elementem ich filozofii życiowej i jednym z czynników determinujących sposób zachowania się.
3. Najwyżej ułożona w hierarchii wartości wartość twórczego życia określa ważne cele życiowe osób badanych, dzięki którym ich egzystencja osiąga właściwą dojrzałość i satysfakcjonującą pełnię (por. m. in. K. Popielski 1994, A. Jawłowska 1976).
4. Realizacja twórczego stylu życia aktywizuje wolę i decyzje badanych, a tym samym, uaktywnia ich zdolność do kreowania symboli, rzeczy, zjawisk i rzeczywistości.
5. Pozytywną konsekwencją kreacji jest proces autokreacji, tworzenia siebie, wzbogacania i rozwoju osobowego.
6. Twórczość jest dla badanych głównym źródłem radości, sposobem ekspresji fascynacji światem, ekspresji przeżyć. Stwarza wyjątkową szansę aktywnego i pełnego uczestnictwa w życiu. Dla wielu osób jest podstawowym celem życia, drogą do sukcesów, urzeczywistnienia marzeń i samorealizacji.
7. Dodatkową wartością aktywności twórczej dla badanych jest jej znaczenie emocjonalne, terapeutyczne. W twórczym procesie mogli wyrazić negatywne przeżycia, uciec od monotonii codzienności, zniwelować poczucie samotności, inaczej spojrzeć na trudności i poczuć się bardziej bezpiecznie (por. także E.Lewandowska–Tarasiuk 1987, s. 42, B.Suchodolski 1983).
8. W opinii badanych, tworzenie umożliwia głębsze poznanie siebie, jak również wyrażenie siebie. Przyczynia się do wzrostu poczucia własnej wartości (M. Szyszkowska 1985 s. 195), bowiem uświadamia zdolność do twórczego przekraczania samego siebie (por. J.Kozielecki 1987).
9. Efektywna aktywność twórcza – w ocenie badanych zwiększa poczucie satysfakcji życiowej i subiektywne poczucie zdrowia.

## PIŚMIENNICTWO

1. Jawłowska A. Styl życia a wartości. [W:] Styl życia. Praca zbiorowa pod redakcją A. Sicińskiego. Warszawa 1976.
2. Kozielecki J. Koncepcja transgresyjna. PWN, Warszawa 1987.
3. Lewandowska–Tarasiuk E. Radość tworzenia. „Oświata i Wychowanie”, 1987, nr 3.
4. Matuszewicz Cz. Popielski K. Noetyczny wymiar osobowości. Psychologiczna analiza poczucia sensu życia. Wydawnictwo KUL, Lublin 1994.
5. Shavinina L. The personality trait approach in the psychology of giftedness, „European Journal of High Ability”, 1994, nr 6, s. 27 - 37.
6. Sommerfeld A. Aktywność twórcza w interakcji wychowawczej jako jeden z mechanizmów zdrowia. [W:] Twórczość i kompetencje życiowe a zdrowie psychiczne. Praca zbiorowa pod redakcją H. Sękowej. Poznań 1991, s. 142 – 49.
7. Suchodolski B. Twórczość – rzeczywistość, nadzieje, wątpliwości. [W:] Wychowanie i strategia życia. WSiP, Warszawa 1983.
8. Szyszkowska M. Twórcze niepokoje codzienności. Wydawnictwo Łódzkie, Łódź 1985.
9. Ściagała I. Twórczość i zdrowie psychiczne we współczesnej myśli kreatywistycznej. [W:] Twórczość i kompetencje życiowe a zdrowie psychiczne. Praca zbiorowa pod redakcją H. Sękowej. Poznań 1991, s. 5 - 17.

## STRESZCZENIE

Twórczy styl życia prowadzi do wzbogacania świata o nowe, oryginalne i wartościowe produkty (kreatcja) oraz wzbogacania siebie (autokreacja), poprzez poszukiwanie, inicjowanie, doskonalenie. Twórcza aktywność jest jedną z postaw ustosunkowania człowieka wobec wartości, jest urealnieniem wartości. Podstawowym celem badań jest próba stwierdzenia, jaką rolę w zdrowej egzystencji ludzi pełni twórczość traktowana jako wartość naczelną oraz indywidualna aktywność twórcza sprzyja: zadowoleniu i satysfakcji z dokonanych wyborów życiowych, znalezieniu sensu życia i podwyższeniu jakości zdrowia psychicznego człowieka? W badaniu wzięło udział 413 osób w wieku od 20 do 80 lat (302 osoby twórcze w dziedzinie sztuki /grupa A/ i 101 osób nie mających twórczych osiągnięć /grupa B/). Zastosowano wywiad i test TWWM Cz.Matusewicza do pomiaru wartości. Okazało się, że osoby z grupy A zdecydowanie częściej wybierają i istotnie wyżej cenią twórczy styl życia niż osoby z grupy B. Ponadto mają głębokie poczucie, że twórczość nadaje sens ich życiu, ponieważ jest aktywne, pozbawione monotonii, bogate, wartościowe i barwne. Dzięki twórczości dłużej zachowują sprawność umysłową i duchową, czują się młodsi, bardziej zadowoleni i wewnętrznie bogatsi.

## ABSTRACT

Creative style of life leads to enrichment of the world with new, original and valuable products (creativity) and enrichment of himself (autocreativity), through seeking, initiating and perfectness. Creative activity which is one of attitudes of man's attitude towards values, is bringing value into concrete existence. The basic aim of research is an attempt to state what role in healthy existence of people plays creativity treated as a supreme satisfaction of accomplished life choices, finding a sense of life, and upgranding the quality of man's psychic life? 413 people took part in the research, aged 20 to 80 (302 creative people in the field of art /group A/ and 101 people without creative achievements /group B/). The interview and Cz.Matusewicz's TWWM test was used to measurement of value. It turned out that people from group A decidedly more often chose and really higher appreciate creative style of life than people from group B. Moreover they have deep feeling that creativity give sense to their life because it is active, deprived of mononony, rich, valuable and colourful. Thanks to creativity they preserve longer their mental and spiritual efficiency, feel younger, more pleased and internally richer.