Влияние творчества на физическое состояние человека

Современная жизнь предъявляет человеку повышенные требования. Современный человек должен быть здоров, успешен, нестандартно, оригинально мыслить, достаточно быстро решать поставленные перед ним задачи, должен многое успевать, быть мобильным, информированным, эффективным работником. Чтобы соответствовать этим требованиям, необходимо обладать хорошим здоровьем и оригинальным мышлением, уметь творчески подходить к решению задач.

Когда мы говорим, что человек здоров, то имеем в виду, что все составляющие здоровья находятся в пределах нормы или даже имеют высшие показатели.

Здоровый человек в состоянии трудиться, двигаться, выполнять определённые действия, адекватно реагировать на происходящее с ним и вокруг, воспринимать, сосредотачиваться, запоминать, мыслить, излагать свои мысли словами, адекватно выражать свои эмоции, должен быть стрессоустойчив, уметь общаться и взаимодействовать с людьми, выполнять общественно-полезные действия.

Состояние здоровья сказывается на всех сферах жизни людей. Полнота и интенсивность многообразных жизнепроявлений человека находятся в непосредственной зависимости от уровня здоровья, его качественной характеристики. Внешний потенциал физической, психической и умственной деятельности служит важнейшим залогом полноценной жизни человека.

Здоровье выступает в качестве одного из необходимых и важнейших условий активной, полноценной жизни человека и общества.

Только человек здоровый духовно и физически может творить, изобретать, целиком и полностью отдавать себя работе. Психологами отмечено, что чем хуже здоровье человека, тем хуже его настроение, а, следовательно, имеют место нежелание работать, понижение производительности труда. Поэтому между людьми возникают конфликты, недопонимание.

На состояние здоровья влияет множество разных факторов. К ним относятся такие, как отсутствие вредных привычек, ведение здорового образа жизни, режим дня, здоровое питание, физкультура и спорт, закаливание, правильное дыхание, здоровый сон, режим труда и отдыха, конструктивные мысли и позитивные эмоции. Также немаловажным фактором, влияющим на здоровье человека является творчество.

Творчество – это процесс деятельности человека, результатом которого является создание новых по качеству материальных и духовных ценностей, отличающихся уникальностью, оригинальностью и неповторимостью.

Важно осознавать, что если творчество – это процесс деятельности, то он наверняка предполагает какой-либо результат. И нельзя не отметить, что этот результат должен быть принципиально новым и уникальным. Собственно, новизна и уникальность продукта деятельности и являются основными критериями и показателями творчества. Но сейчас изобрести что-то новое Довольно непросто, особенно с учетом того, какой объем информации предоставлен современному обществу. И отвечая на вопрос о том, что такое творчество, очень важно рассмотреть основные виды данного процесса.

Единой классификации не существует, но основными видами можно обозначить следующие:

1. Художественное творчество – оно связано в большей степени с эстетическим освоением действительности.

2. Научное творчество – предполагает открытие явлений и общих закономерностей развития реалий мира.

3. Техническое творчество – проявляется в непосредственно практическом преобразовании мира.

4. Педагогическое творчество – поиск и реальное нахождение нового в сфере [педагогической деятельности.](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=79dbe2d188fa8b66473ded4cd414bc26&url=http%3A%2F%2Ffb.ru%2Farticle%2F3587%2Fv-chem-zaklyuchaetsya-pedagogicheskaya-deyatelnost)

Это основные виды творчества, но, кроме них, можно выделить и ряд других видов: политическое, изобретательское, организаторское, философское, мифологическое, повседневно-бытовое и множество других.

иначе говоря, виды творчества соответствуют видам практической и духовной деятельности.

Также классифицировать виды творчества можно по количеству тех субъектов, которые непосредственно вникали в творческий процесс. И тогда мы получаем индивидуальное творчество (предполагает деятельность одного индивида) и коллективное.

Любое творчество, к какой бы сфере деятельности оно ни относилось, имеет следующие признаки:

•в результате творческой деятельности появляется нечто новое, что никогда не существовало ранее;

•результатом данного процесса является продукт творческой деятельности, который должен быть ценен не только для создателя, но и для других;

•творчество – это специфический процесс, в результате которого создаются субъективные ценности.

Для любого творчества характерно наличие противоречия: проблемной ситуации или творческой задачи. Решая любую задачу, человек может идти двумя путями:

- применить известные типовые решения, общепринятые схемы (исполнительский уровень);

- изобрести (создать, спроектировать) новый способ достижения цели или все элементы конструкции выполнить по-новому, своеобразно (творческий уровень).

Можно, очевидно, сказать, что творчество - это решение творческих задач. При этом творческую задачу мы определяем так. Это ситуация, возникающая в любом виде деятельности или в повседневной жизни, которая осознается человеком как проблема, требующая для своего решения поиска новых (объективно или субъективно, т.е. неизвестных для этого человека) методов и приемов, создания какого-то нового принципа действия, технологии. Творческая задача всегда является результатом какого-то противоречия, несоответствия реального и требуемого, желаемого.

В творческом процессе участвуют воображение и мастерство, которое человек приобретает, получая знания и претворяя их в жизнь на практике.

Творчество является активным состоянием и проявлением свободы человека, результатом созидающей деятельности, это дар, данный человеку свыше. Необязательно быть великим и талантливым, чтобы творить, создавать красоту и дарить людям любовь и добро ко всему окружающему. Сегодня занятия творчеством доступны каждому человеку, так как существуют различные [виды искусств,](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=79dbe2d188fa8b66473ded4cd414bc26&url=http%3A%2F%2Fwww.syl.ru%2Farticle%2F76819%2Fvidyi-iskusstva-osnovnaya-klassifikatsiya) и каждый может выбрать занятие по душе.

Творчество можно рассматривать не только как процесс создания чего-то нового, но и как процесс, протекающий при взаимодействии личности (или внутреннего мира человека) и действительности. При этом изменения происходят не только в действительности, но и в личности.

«Личность характеризуется активностью, стремлением субъекта расширять сферу своей деятельности, действовать за границами требований ситуации и ролевых предписаний; направленностью— устойчивой доминирующей системой мотивов — интересов, убеждений и т.д.…». Действия, выходящие за границы требований ситуации, и являются творческими действиями.

В соответствии с принципами, описанными С. Л. Рубинштейном, производя изменения в окружающем мире, человек меняется сам. Таким образом, человек изменяет себя, осуществляя творческую деятельность.

Б. Г. Ананьев считает, что творчество — это процесс объективации внутреннего мира человека. Творческое выражение является выражением интегральной работы всех форм жизни человека, проявлением его индивидуальности.

Представитель психоаналитического направления Д. В. Винникотт выдвигает следующее предположение:

Творчество связано с игрой. Игра является механизмом, который позволяет человеку быть креативным. Через творческую деятельность человек стремится найти свою самость (себя, ядро личности, глубинную сущность). По мнению Д. В. Винникотта, творческая деятельность — это то, что обеспечивает здоровое состояние человека. Подтверждение связи игры и творчества можно найти и у К. Г. Юнга, согласно которому Создание нового является делом не [интеллекта](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=79dbe2d188fa8b66473ded4cd414bc26&url=http%3A%2F%2Fwww.braintools.ru%2Farticle%2F7605%22+%5Co+%22%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B8+%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82), а влечения к игре, действующего по внутреннему понуждению. Творческий дух играет теми объектами, которые он любит.

Р. Мэй (представитель экзистенциально-гуманистического направления) подчёркивает, что в процессе творчества осуществляется встреча человека с миром. То, что проявляется как творчество — это всегда процесс, в котором осуществляется взаимосвязь личности и мира.

Таким образом, творчество— это то, в чём человек может осуществлять свою свободу, связь с миром, связь со своей глубинной сущностью. Процесс, протекающий при взаимодействии [личности](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=79dbe2d188fa8b66473ded4cd414bc26&url=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259B%25D0%25B8%25D1%2587%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C%22+%5Co+%22%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) (или [внутреннего мира человека](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=79dbe2d188fa8b66473ded4cd414bc26&url=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2592%25D0%25BD%25D1%2583%25D1%2582%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25BD%25D0%25BD%25D0%25B8%25D0%25B9_%25D0%25BC%25D0%25B8%25D1%2580%22+%5Co+%22%D0%92%D0%BD%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BC%D0%B8%D1%80)) и [действительности](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=79dbe2d188fa8b66473ded4cd414bc26&url=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2594%25D0%25B5%25D0%25B9%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B2%25D0%25B8%25D1%2582%25D0%25B5%25D0%25BB%25D1%258C%25D0%25BD%25D0%25BE%25D1%2581%25D1%2582%25D1%258C%22+%5Co+%22%D0%94%D0%B5%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). При этом изменения происходят не только в действительности, но и в личности.

Творить – это значит претворять внутренний опыт во внешнюю реальность. Р. Нусбаум

Кого считают человеком творческим? Это не только художники, скульпторы, актеры, певцы и музыканты. Творческим является любой человек, который в своей работе использует нестандартные подходы. Таковой может быть даже домохозяйка. Главное – любить свою работу и вкладывать в нее душу.

Имеет влияние творчество и на физическое здоровье. Еще с древних времен абстрактное творчество восточные народы мира расценивали как способ борьбы с болезнями и недугами. Сейчас же это доказано и множеством медицинских экспериментов и исследований. Прежде всего, творческий процесс активизирует работу мозга, помогая тем самым избежать развития различных возрастных заболеваний. Также уже с раннего возраста детям рекомендуется рисование. Казалось бы, такое решение связано только с психологическим и мыслительным развитием, но на самом деле есть и еще один важный эффект. При длительном и частом рисовании у человека вырабатывается мелкая моторика, рисование мелких деталей изображения приводит к тому, что координация движений становиться четче и намного точнее. Поэтому есть и практический смысл занятий искусством. О том, что игра на многих музыкальных инструментах также оказывает сильное положительное влияние на здоровье организма и вовсе говорить не стоит, ведь всем известно, что духовые инструменты разрабатывают дыхательные органы.

При занятии лепкой происходит массаж важных точек, расположенных на ладонях и подушечках пальцев. Эти точки связаны с внутренними органами и костями. Воздействуя на эти точки, можно поддерживать в порядке все органы и части тела, и даже лечить их таким способом. Кроме того лепка хорошо нейтрализует агрессивные реакции, лечит депрессию.

Танцы развивают гибкость и пластичность, позволяют снизить вес, поддержать в порядке подвижность суставов, омолаживают, поднимают настроение. Занимаясь танцами можно осознать себя как целостную личность, установив взаимосвязь между телом, чувствами и мыслями. Помимо этого, танцевальное творчество позволяет проработать эмоциональные блоки и снять мышечные застои, напряжения, тем самым высвободить застойную энергию и избавиться от многих заболевании.

Занятия любым творчеством успокаивают, позволяют расслабиться, выразить эмоции и переживания, которые трудно выразить словами. С помощью творчества человек выражает себя, свою индивидуальность и уникальность.

Занимаясь творчеством, человек переводит неосознаваемые в нём переживания, явления и процессы в сознательную сферу, находя причины своих проблем и отвечая тем самым на многие вопросы жизни.

В своей творческой деятельности человек созидает самого себя, строит оптимистическое отношение к жизни, ощущает свою ценность и нужность в этом мире. Результат любого творчества повышает самооценку.

Состояние радости в творчестве превосходит чувство радости в его обычном понимании. Это не просто получение нового результата, более-менее частного или более-менее значительного, но момент (или иногда даже период) согласия, согласования подсознания и сознания, нового представления и его всестороннего понимания, момент согласованной работы правого и левого полушарий мозга, то, что переживается как момент внутренней целостности, согласия с самим собой, иногда - высшего счастья.

Замечено, что креативные хобби и сторонние проекты могут способствовать повышению эффективности работы сотрудников.  
 Существует «правило двадцати процентов», согласно которому если человек тратит до 20% времени на сторонние проекты или творчество, в оставшиеся 80 процентов времени его эффективность значительно увеличивается. Иными словами, занятие творчеством положительно сказываются на продуктивности.   
 Эксперименты показывают, что люди, которые занимались какими-то креативными сторонними проектами были, в среднем, более коммуникабельными, лучше работали в команде и выдвигали более качественные идеи для решения задач, чем их коллеги. Вдобавок к этому, обладатели интересных хобби более уравновешены и довольны жизнью. Творческие занятия помогают людям находить решения задач, справляться со сложностями и добиваться результатов.  
В современном обществе отдых воспринимается в качестве «спасения» от работы. В этом смысле эскапизм означает, что люди не ищут каких-то осмысленных занятий, способствующих росту и развитию личности, во время, не занятое работой. Вместо этого, они отдыхают пассивно, стараясь избежать ежедневных стрессов и проблем. Данное поведение часто ассоциируется с пассивным образом жизни и скукой, а также может привести к апатии и возникновению депрессии и других заболеваний.  
Профессор социологии Бостонского колледжа Жюльет Шор (Juliet Schor) называет этот феномен «ментальностью работы и затрат» — люди много работают, чтобы получить возможность потратить больше денег, но чем больше они тратят, тем больше им приходится работать.  
Творческое хобби и сторонние проекты помогают разорвать этот замкнутый круг и начать наслаждаться жизнью.

Таким образом, любое творчество, художественное, изобретательское, научно-техническое или повседневно-бытовое, способно не только улучшать состояние здоровья, но в некоторых случаях даже исцелять болезни, является профилактикой неврозов и депрессий, повышает стрессоустойчивость организма. Занятия творчеством также позволяют восстанавливать силы, повышает работоспособность, позволяет лучше решать проблемы, расширяет способы действий человека, развивает воображение и эстетический вкус, стимулирует к познанию и самовыражению, позволяют личности стать более гармоничной и счастливой, являются хорошей альтернативой пассивному отдыху.

Всё это позволяет говорить о целительной силе творчества и его благоприятном влиянии на состояние здоровья и ощущения внутренней гармонии.