

[https://doi.org/10.59444/2024SERredGor\\_Seu\\_PAr12](https://doi.org/10.59444/2024SERredGor_Seu_PAr12)

**Sylwia Seul-Michałowska**

Akademia Sztuki w Szczecinie

## TWÓRCZOŚĆ I ROZWÓJ W KONTEKŚCIE PANDEMII



### Wprowadzenie – pandemia – kryzys

Celem opracowania jest rozważenie, w jaki sposób pandemia (jako kryzys) staje się czynnikiem potencjalnie zmieniającym zdrowie człowieka i stymulującym/hamującym twórczość jako czynnik rozwoju psychicznego. Zdrowie traktujemy jako kategorię, która opisuje aktualny stan możliwości rozwoju psychicznego. Przejawia się harmonijnym działaniem organizmu (sfery fizycznej, intelektualnej, emocjonalnej, duchowej, społecznej, środowiskowej), podczas gdy choroba jest zakłóceniem harmonii. Twórczość jest aktywnością traktowaną jako przejaw zdrowia lub dążenia do poprawiania dobrostanu psychicznego – twórczość rozumiana jako możliwość każdego człowieka prowadząca do prywatnych odkryć, wytworów o znamionach nowości (niekoniecznie zaś jako doniosły dorobek kulturowy).

Pandemia jest przykładem kryzysu, który wyzwolił lub wymusił inną jakościowo aktywność człowieka. Człowiek lepiej rozumie swoje doświadczenia dzięki własnej twórczości lub/i w kontakcie z twórczością innych. O postawie wobec twórczości, sztuki decyduje również kontekst życia. Zaobserwowano, że po wstrząsie społecznym (w trakcie pandemii) wzrosło zapotrzebowanie na sztukę. Galerie dziś notują zainteresowanie przejawiające się inwestowaniem w sztukę, rosną ceny na aukcjach<sup>1</sup>. Trudno jednoznacznie ustalić, w jakim stopniu to zjawisko sygnalizuje wzrost zapotrzebowania na doświadczanie sztuki, a w jakim jest formą tezauryzacji zasobów finansowych (aspektem ekonomicznym sygnału poczucia zagrożenia w pandemii). Oprócz różnych

---

<sup>1</sup> M. Kołpanowicz, *Sztuka w czasach zarazy*, „Artysta i Sztuka” 2001, nr 34, s. 12-15.

form inwestowania część osób wybiera sztukę, nie ukrywając, że potrzebuje doświadczać pozytywnych emocji estetycznych, obcując z pięknymi przedmiotami w swoim otoczeniu. Efekty twórczości widoczne są np. w literaturze (wysyp wierszy, opowiadań odwołujących się do doświadczeń epidemii COVID-19), w których twórcy lokują elementy własnego doświadczenia psychicznego<sup>2</sup>.

Jaką potrzebę zaspokaja człowiek, przyswajając przekaz artystyczny? Jak percepcja zmienia odbiorcę? W kontakcie z dziełem ciało i psychika rezonują, np. w trakcie słuchania utworu muzycznego niekiedy widzimy łzy (sygnał silnego wzruszenia słuchacza), wyraz zachwytu na twarzy. Rezonowanie z wytworem zmienia psychikę odbiorcy. Pojawia się nowe doświadczenie, czyli zapełnia się pustka poznawcza<sup>3</sup>. Dzieło zawiera w sobie to „coś”, czyli współczynnik psychologiczny, który odbierany warunkuje komunikację z dziełem i dostrzeganie piękna w nim zawartego, co jest podłożem zapotrzebowania na sztukę, doświadczenia piękna. Czy kontakt ze sztuką staje się remedium wspierającym osoby w kryzysie, chronicznym stresie? Zdaniem Stanisława Kowalika antidotum na doświadczenie kryzysowe stają się twórczość i kontakt ze sztuką. Człowiek poprzez twórczość, kontakt ze sztuką poprawia swoje zdrowie, zapełniając pustkę poznawczą. Teoretyczne rozważania na temat twórczości i reakcji na kryzys zostaną egzemplifikowane twórczością blogową w adolescencji (kryzys normatywny). Pracę zamyka prezentacją doświadczeń młodych muzyków w okresie pandemii, z uwzględnieniem emocji, kształtowania tożsamości artysty muzyka, twórczości muzycznej, a więc sytuacji nałożenia kryzysu normatywnego i nienormatywnego i roli twórczości w ostatecznym zmaganiu z tym zadaniem rozwojowym<sup>4</sup>.

### Pandemia – kryzys – stres – decyzje człowieka

Zarządzone przez władze wielu państw stan pandemii i zaostrzenia pociągnęły doświadczenia zdarzenia życiowego w krótkim czasie u wielu osób na świecie. Od 13 marca 2020 roku Polacy zmieniają swoje życie w wielu sferach, a sytuacja okazuje się permanentna. Ogłoszenie pandemii może być postrzegane jako sygnał zagrożenia zdrowia

---

<sup>2</sup> Przykładowe utwory: T. Hrynac, *Życie*, [w:] *idem, Emotywny zip*, Szczecin–Bezrzecze 2021, s. 44; J.Ł. Kaczmarek, *Czas pandemii*, [w:] *idem, Aż do pierwszego słowa*, Biblioteka „Toposu”, Sopot 2022, s. 39; A.D. Liskowacki, *Chłodny maj*, [w:] *idem, Szkliwo*, Sopot 2021, s. 18; A. Kopacki, *Zaraza 2.0*, [w:] *idem, Gra w hołybkę*, Szczecin–Bezrzecze 2022, s. 76; T. Jastrun, *Arytmia i kwarantanna*, Warszawa 2021.

<sup>3</sup> S. Kowalik, *Siedem wykładów z psychologii Sztuki*, Poznań 2020. W niniejszej pracy szeroko odnoszę się do poglądów Kowalika.

<sup>4</sup> S. Seul, *Jak pandemia zmieniła klimat emocjonalny na lekcji muzyki?* Konferencja *Teoria Muzyki w praktyce. Barwa w muzyce. Kolorowy zawrót głowy*, Szczecin 5–6.11.2021. Tu prezentacja wybranych wyników badań 60 studentów Kolegium Muzycznego Akademii Sztuki w Szczecinie.

fizycznego (zwłaszcza). W świetle cyklu życia można ją potraktować jako zdarzenie życiowe, stan kryzysu. Człowiek staje na rozdrożu decyzyjnym w stanie niepewności, a być może w poczuciu zagrożenia. Sytuacja uznana za zagrożenie w następstwie wyzwała stan stresu. Istnieje zależność między doświadczanym stresem a ryzykiem zachorowania. Holmes i Rahe<sup>5</sup> opracowali skalę z listy zdarzeń życiowych, które wywołują psychologiczne reakcje na stres (jednostka zmiany życiowej, *life change unit*). Wyróżniono eustres (np. przyjęcie urodzinowe) i dystres (np. presja czasu w pracy) – które wywołują podobne reakcje ciała. Autorzy skali twierdzą, że u człowieka, który doświadcza zdarzeń skumulowanych w krótkim czasie (np. jednego roku) ryzyko zachorowania wzrasta, ponieważ zsumowaniu ulega poziom stresu opisanego na skali. Zsumowanie zdarzeń stresowych (zgodnie z założeniami Holmesa i Rahe'a) prowadzi do przeciążeń.

Przykładowe zdarzenia powiązane z pandemią to: utrata pracy, poważne zmiany w życiu, zmiana statusu finansowego, zmiany zakresu obowiązków w pracy, zmiana warunków życiowych, zmiana godzin lub warunków pracy, zmiana osobistych przyzwyczajęń. Łatwo zauważyć, że zmiana pandemiczna ma wiele obliczy pobudzających reakcje o charakterze stresu chronicznego. Obniża się integralność układu odpornościowego, a więc wyzwalają się zaburzenia somatyczne oraz zwiększa się podatność zareagowania infekcją, m.in. wirusem COVID-19. Rozpoznaje się zespół stresu pourazowego, czyli zaburzenie lękowe z uporczywymi nawrotami doświadczania traumatycznych zdarzeń w formie wspomnień, snów, halucynacji, dysocjacyjnych przeblysków retrospektywnych. Z kolei stres ekonomiczny jako skutek drastycznego obniżenia dochodu zwiększa reakcje depresji, wrogości (np. w formie narzekania) i powoduje obniżenie sprawności intelektualnej. Część osób w pandemii doświadczyła zmian, które wyzwoliły różne poziomy stresu, nawet drobne kłopoty życiowe dawały podwyższony poziom zmęczenia i subiektywnego przeciążenia<sup>6</sup>.

W świetle koncepcji rozwoju człowieka kryzys jest doświadczaniem napięć wskutek konfliktowych nacisków. Trudność odczuwana jest jako pogorszenie jakości życia. Kryzys wymusza poszukiwanie nowych zachowań, aby zmienić niekomfortowy stan. Zatem konieczne może być rozszerzenie swojej wiedzy, rozpoznanie (i na własny użytek nazwanie) swojego stanu emocjonalnego (co czuję, czego się obawiam?). Ostatnim elementem jest zorientowanie się w aktualnych zasobach otoczenia (czym dysponuję, co jest w moim zasięgu, na kogo mogę liczyć?). Efektem tak prowadzonej analizy jest wytworzenie nowych umiejętności, które mogą posłużyć jako strategie radzenia sobie w kryzysie. Według badaczy rozwoju psychicznego doświadczanie kryzysu staje

<sup>5</sup> P.A. Noone, *The Holmes-Rahe Stress Inventory*, „Occupational Medicine” 2017, nr 67, s. 581-582, DOI: 10.1093/occmed/kqs009; T.H. Holmes, R.H. Rahe, skala dostępna online: <https://www.stress.org/holmes-rahe-stress-inventory-pdf> [dostęp: 4.12.2023].

<sup>6</sup> W niniejszym opracowaniu pomijam sytuację osób, które zachorowały na COVID-19.

się dla człowieka czynnikiem rozwoju<sup>7</sup>. Wypracowane strategie to reagowanie nie tylko na aktualne naciski biologiczne i społeczne, ale także na osobiste, odczuwane w tym momencie, motywy i dążenia oraz zdolności. Posługiwanie się wytworzonymi w rozwoju strategiami staje się więc wyrazem stylu życia i podstawą dalszego rozwoju osobistego. Wzmożona aktywność poznawcza umożliwia człowiekowi nadanie sensu sytuacji kryzysowej.

Pandemia staje się źródłem kryzysu nienormalnego, czyli nietypowego dla etapu rozwoju. Na typowe dla etapu rozwoju okoliczności (normalny kryzys rozwojowy, np. kryzys tożsamości w adolescencji) nakłada się kryzys związany z pandemią i wzrasta poziom trudności. Słabną szanse na skuteczne zmaganie. Przeciężenia psychiczne będą utrudniały konstruktywne rozwiązanie obu kryzysów jednocześnie. Doświadczanie trudnych emocji zakłóca naturalny rozwój. O tym, jak człowiek wychodzi z kryzysu (np. pandemii), decyduje to, na ile poradził sobie z opanowaniem nowych umiejętności, by realizować swoje zadania, czy ich nie opanował – mimo motywacji i wytrwałości, by je nabyć – bo brakło wystarczającego wsparcia, czy może rozwinął takie, które częściowo zmniejszyły dolegliwość, ale nie umożliwiają pełnego zaspokajania potrzeb i realizowania zadań. Przykładem opanowania nowych umiejętności wspomagających realizację bieżących zadań jest „skok cyfrowy”. Umożliwił w społeczeństwie kontynuowanie pracy, edukacji mimo lockdownu.

Skupimy się na doświadczeniu stresu. Może być odczuwany jako dystres, jeśli głównym doznaniem jest obawa, poczucie zagrożenia, lub eustres, gdy traktowany jest jako wyzwanie, szansa. W obu przypadkach zachodzi wieloaspektowa zmiana całokształtu możliwości biopsychicznych człowieka, czyli pobudzenie w sferze fizjologicznej, emocjonalnej i behawioralnej. Powstaje gotowość do nowych zachowań i zmian w sferze poznawczej. Zmagania ze stresem mogą przybierać różne formy. Biorąc pod uwagę specyfikę sytuacji pandemii, dominującym stanem jest lęk, poczucie niepewności. Człowiek włącza procesy myślowe i motywację do interpretacji rzeczywistości i wytyczania celów, tworzenia oczekiwań, które wyzwalają energię do dalszego działania. Zauważamy, że człowiek, rozwijając nowe strategie w odpowiedzi na podwyższone wyzwania, inicjuje twórcze myślenie. Zainicjowany proces intelektualny przejawia się 1) myśleniem płynnym o charakterze konwergencyjnym (zdolność zebrania danych z różnych źródeł), 2) dywergencyjnym (generowanie/wymyślanie wielu różnych rozwiązań problemu) lub 3) wglądem (nagłe pojawienie w umyśle)<sup>8</sup>. Te elementy mogą

---

<sup>7</sup> B.M. Newman, P.R. Newman, *Theories of Human Development*, Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ, 2007; E. Erikson, *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 1997.

<sup>8</sup> Przykładem przejawu myślenia dywergencyjnego jest wypowiedź Ennio Morricone na temat istniejących jednocześnie wielu pomysłów, które musi przeanalizować, by wybrać optymalny wariant komponowanej muzyki – *Ennio*, film dokumentalny, reż. Giuseppe Tornatore, 2021.

występować naprzemiennie w trakcie rozwiązywania zdiagnozowanego przez daną osobę problemu.

Człowiek, rozwiązując kolejne problemy życiowe, wypracowuje sobie różne umiejętności zmagania ze stresem. Dotyczą one oceny poznawczej, czyli dokładnego oszacowania tego, co się zmieniło, ustalenia możliwości działania w nowych warunkach oraz rozpoznania dostępnych zasobów (wsparcia emocjonalnego, używania przydatnych informacji lub innej pomocy, np. opieki). O ile nie zawsze można przekształcać lub opuścić sytuację, o tyle zawsze pozostaje pytanie, jak radzić sobie z emocjami. Jak zmienić swoje uczucia i myśli w aktualnej sytuacji? Zasygnalizujmy jednak, że negatywne doświadczenie może prowadzić również do pozytywnych rezultatów. Współcześnie w ramach promocji zdrowia są dostępne różne strategie i taktyki, które osłabiają ryzyko zachorowania w ogólnym ujęciu, np. nauczenie się odkrywania korzyści z negatywnych zdarzeń<sup>9</sup>. Badania pokazują również, że podzielenie się z drugą osobą swoim sekretem (którym ktoś obawia się podzielić, gdyż jest ryzyko np. pogorszenia relacji albo samooceny) wpływa na poprawę zdrowia. Natomiast utrzymywanie w tajemnicy zabiera energię, a zatem osłabia odporność i zwiększa podatność na chorobę<sup>10</sup>. To przykład wskazujący, że stan psychiki przyczynia się do pogorszenia zdrowia, o czym wspominali Holmes i Rahe<sup>11</sup>.

Jest pewien aspekt, który także może zmniejszać stres w pandemii. Cechą sytuacji pandemii jest dzielenie tego samego odczucia przez wiele osób w tym samym czasie. Mówimy wówczas o towarzyszach niedoli. Okazuje się, że wspólne przeżywanie nieprzyjemnych doświadczeń obniża skutki stresu. Działa wówczas udzielane sobie wzajemnie wsparcie emocjonalne, informacyjne, materialne. Paradoksalnie obniża się poziom napięcia i ostatecznie poprawia sytuacja psychologiczna zaangażowanych osób.

Człowiek jest wyposażony w gotowość do radzenia sobie ze stresem. Aktywne zmaganie się ze stresem sprzyja opanowaniu specyficznych umiejętności, a ich asymilowanie jest czynnikiem rozwoju psychicznego i dalszego dobrego funkcjonowania

---

<sup>9</sup> Lista takich wskazówek dla utrzymania zdrowia: 1) gdy jest źle, poszukaj sposobu na przyszłość, tzw. konstruktywny krytycyzm, 2) zrób porównanie swoich reakcji z reakcjami innych osób w podobnej sytuacji, 3) dbaj o przyjaciół, 4) wyobraź sobie aktualne zdarzenie w perspektywie czasowej, w przyszłości, nawiązując do zadania, terażniejszości, do szczęścia, do przeszłości, do podstaw tożsamości, 5) znajdź swój udział w sukcesach, dziel się szczęściem z innymi, spisz swoje atuty, co możesz dać innym, 6) dystansuj się w trudnych emocjach, np. przez opuszczenie miejsca, odgrywanie roli innej osoby, wyobrażenie przyszłości, empatycznie słuchaj, wyrażaj swoje emocje, 7) porażki traktuj jako informację o popełnionych błędach i okazję do zmiany kierunku działania, 8) szukaj fachowej pomocy, 9) dbaj o zdrowe przyjemności, czas na relaks itp. Na podstawie Ph.G. Zimbardo, R.J. Gerrig, *Psychologia i życie*, Warszawa 2022, s. 559.

<sup>10</sup> J.W. Pennebaker, *Writing about emotional experiences as therapeutic proces*, „Psychological Science” 1997, nr 8, s. 162-166.

<sup>11</sup> P.A. Noone, *op. cit.*

w życiu. Sytuacja stresowa, z którą człowiek sobie skutecznie poradził, zwiększa jego możliwości, określane jako wzrost posttraumatyczny<sup>12</sup>. Szansie wzrostu sprzyja intelektualna gotowość do nadania sensu rozwojowego swojemu doświadczeniu. Działania rozwiązujące zdiagnozowany przez siebie problem przybierają różne formy – bezpośrednio usuwanie zagrożenia lub osłabienie (walka bądź ucieczka, np. negocjowanie).

Osłabienie napięcia emocjonalnego może być efektem przekierowania uwagi, planowania, fantazjowania (i marzenia), angażowania w relacje społeczne (w trakcie pandemii – wskutek ograniczeń bezpośredniego kontaktu – intensyfikacja kontaktów online, telefonicznych), relaksacji, medytacji, biofeedbacku, ćwiczeń aerobowych, wzmożenia zainteresowania wideoblogami z poradami różnego typu. Człowiek jest gotów wypracować skuteczne działania w celu obniżenia napięcia lub się ich nauczyć. To również jeden z momentów stymulujących do twórczości w kryzysie i stresie.

### Twórczość jako potrzeba rozwojowa

W świetle kryzysu (i stresu) widać, że twórcza postawa człowieka jest czynnikiem wspomagającym radzenie sobie z zadaniem i przyczynia się do rozwoju psychicznego. To jedna z przyczyn, dla których twórczość artystyczna znajduje się w obszarze zainteresowań psychologii. Najczęściej przytacza się koncepcję piramidy potrzeb autorstwa Abrahama Maslowa<sup>13</sup>. Jest ona próbą wyjaśniania motywacji człowieka do poszukiwania doświadczeń estetycznych, zaangażowania w tworzenie dzieł (czy życie może być dziełem?). Zgodnie z tym ujęciem człowiek doświadcza potrzeb w określonej hierarchii. Ujawniają się kolejno po wcześniejszym zaspokojeniu potrzeby na niższym stopniu w hierarchii. I tak kolejno są to potrzeby: fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności, szacunku, uznania i zrozumienia. Po zaspokojeniu wymienionej grupy wyłaniają się potrzeby estetyczne, poznawcze, samorealizacji. Człowiek jest motywowany wewnętrznie do twórczości. Ludzie chętnie wyrażają się przez sztukę, poprzez dbałość o estetykę w swoim codziennym życiu, przestrzeni, przedmiotów, stroju, posiłku, dźwięków itp. Koncepcja Maslowa wyjaśniająca potrzeby estetyczne, potrzeby twórczości jest dyskutowana, ale dobrze koresponduje z twórczością nastolatków w sieci i ich dążeniem do dzielenia się swoimi wytworami.

W momencie kryzysu człowiek w trakcie poszukiwania rozwiązań odczuwa stan niepewności poznawczej. Kowalik<sup>14</sup> określa je pojęciem pustki poznawczej. Umysł odkrywa pustkę poznawczą, odczuwaną na poziomie emocjonalnym jako niepokój,

<sup>12</sup> V.S. Helgeson, K.A. Reynolds, P.L. Tomich, *A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 2006, nr 74, s. 797-816.

<sup>13</sup> A. Maslow, *Motywacja i osobowość*, Warszawa 2022.

<sup>14</sup> S. Kowalik, *op. cit.*, s. 69, 385.

ciekawość. Stan pustki budzi motywację do jej zapełniania. Twórczość jest skutecznym sposobem zapełniania tej luki. Człowiek dba, aby wytwór harmonizował z jego doświadczeniem<sup>15</sup>. Wspomniano już, że w okresie pandemii zwiększyło się zapotrzebowanie na sztukę. Dlaczego człowiek dąży do kontaktu z dziełem? W takim kontakcie uruchamia proces reorganizacji wiedzy poprzez uspołnienie z nową, która w tym momencie powstaje. Doświadcza odkrywania siebie i satysfakcji z tych odkryć. U odbiorcy następuje wzrost w sferze intelektualnej, emocjonalnej.

Aktywność twórców jest rodzajem rozwiązywania problemu. Proces poprzedzony jest odczuwaniem braku, czyli niezaspokojonej potrzeby psychicznej. Brak pobudza do poszukiwania, zadawania pytań i do eksploracji. Staje się zatem impulsem do wytworzenia rozwiązania. Co człowiek zdecyduje? Czy zignoruje potrzebę? Czy podejmie decyzję o działaniu? Ostatecznie sztuka jest materialnym wytworem zawierającym elementy życia artysty, które stanowią o współczynniku psychologicznym. Współczynnik psychologiczny stanowi skutek przekładu doświadczenia wewnętrznego artysty na wytwór<sup>16</sup>. Słuchając rozmów z artystami, spotykamy się z wypowiedziami, w których uzasadniają działanie artystyczne, używając zwrotu: aby odpowiedzieć sobie na konkretne pytanie, coś zrozumieć, postanowiłem o tym napisać książkę, zrobić film itp.<sup>17</sup> Artysta zapełnia swoją pustkę wewnętrzną (niewiedzę) dziełem wkomponowanym w tę przestrzeń<sup>18</sup>.

Twórca mówi, że swoista pustka, brak („nie wiem”), zmotywowała do działania twórczego. Odbiorca jest swego rodzaju translatorem dzieła, gdyż samodzielnie wyodrębnia zeń informacje o elementach życia psychicznego artysty. Czy dostrzega w nich piękno, czy poszukuje współbrzmienia z osobistym doświadczeniem? Wideorecenzje Tomasza Raczka są przykładem współbrzmienia treści omawianych filmów z osobistym doświadczeniem życiowym<sup>19</sup>. W jakim momencie pojawi się doświadczenie piękna? Wymaga ono kolejnego aktu przetwarzania wewnętrznego i rozwiniętych możliwości neurokognitywnych<sup>20</sup>.

Odbiorca kieruje swoim losem, reaguje na dzieło, które zmienia jego świadomość („ta książka zmieniła moje myślenie o...”, „przeorała moją świadomość”). Biblioterapia jest jedną z form pomocy w kryzysie. Odbiorca (np. czytelnik) wytwarza nowe treści

---

<sup>15</sup> Ennio Morricone ciekawie opisuje proces poszukiwania harmonii kilku linii melodycznych, barw instrumentów i rytmu, aby stworzyć całość logiczną i spójną – *Ennio*.

<sup>16</sup> S. Seul, *Jak widzę? Dlaczego? Elementy psychofizjologii widzenia*, Szczecin 2020, s. 106-130.

<sup>17</sup> Aktualnie na platformie YT jest mnóstwo dostępnych wywiadów z artystami. Czytelnik bez trudu przekona się, jak często artyści mówią o swoim doświadczeniu (niekiedy właśnie traumatycznym) i uzasadnieniu własnej twórczości.

<sup>18</sup> S. Kowalik, *op. cit.*, s. 159.

<sup>19</sup> Dostępne na platformie YT.

<sup>20</sup> S. Seul, *Dostrzeganie piękna – czynniki doświadczenia i rozwoju*, [w:] *Człowiek w przestrzeni sztuki*, t. II: *Wokół piękna*, red. M. Szajda, A. Pawłowska, Szczecin 2021, s. 111-126.

w psychice wskutek subiektywnego przetwarzania obiektywnego dzieła. Oczywiście jest więc, że osoby o różnych osobistych doświadczeniach odmiennie odczytują to samo dzieło. Mamy też inne ciekawe zjawisko. Ta sama powieść czytana w kolejnych etapach życia przynosi nowe znaczenia (jak zmienia się czytelnik corocznie czytający w trakcie urlopu *Czarodziejską górę* Tomasza Manna?). Rezonowanie obiektywnego dzieła w psychice odbiorcy wynika z jego aktualnych zasobów.

Obserwuje się również ciekawe zjawisko przypisywania stanów psychicznych obiektom (sic!), np. muzyce, filmowi, obrazowi, poezji (a to osobiste przeżycia odbiorcy!). Poznanie artystyczne w wyniku kontaktu z dziełem jest odkrywaniem nowej wiedzy o swoim życiu wewnętrznym, uzupełnia braki (pustkę) poznawczą. Odbiorca konstatuje: „patrzac na ten obraz, sluchajac takiej muzyki, ogladajac film (itp.) wreszcie zrozumialem, ze...”. Kontakt ze sztuką i przeżycie artystyczne zmieniają postawę odbiorcy, która może okazać się punktem zwrotnym w jego dalszym życiu.

Artysta zamienia w trakcie działania twórczego własne (niekiedy niejednoznaczne) przeżycia w wytwór, a to z kolei zmienia i jego samoświadomość (nie tylko odbiorcy). Wytwór pobudza uwagę, emocje, a więc stany mentalne i emocjonalne<sup>21</sup>. Doświadczenie osobiste zapada w pamięć, pobudza wyobraźnię, emocje, energię do działania, modyfikuje postawę. Dzięki spontanicznym emocjom wyrażonym w kontakcie ze sztuką pojawiają się nowe treści, pustka jest zapełniana. Aktywizując wyobraźnię, człowiek oswaja przyszłość, która jest poszerzoną terażniejszością. Wskutek wieloaspektowego przekształcenia świadomości jest czynnikiem rozwoju psychicznego.

Tylko te dzieła dostarczają przeżyć artystycznych, które zawierają wspomniany już współczynnik psychologiczny nadany przez artystę, dopasowany do życia wewnętrznego odbiorcy. Wówczas dzieło wyzwala rezonans i doświadczenie estetyczne<sup>22</sup>. Plastyk zapełnia pustkę poznawczą obrazem, muzyk zapełnia ciszę brzmieniem. Film, opera łączą doznania plastyczne, muzyczne, ruchowe, inaczej zapełniając pustkę. Konsekwentnie można oczekiwać, że twórca nowych zapachów, smaków itp. stymulując stany emocjonalne, mentalne, również zapełnia własną pustkę poznawczą. Prawdopodobnie w wyniku uruchomienia skojarzeń powiązanych z pamięcią autobiograficzną, epizodyczną również nastąpi zapełnienie jakiegoś obszaru pustki poznawczej.

---

<sup>21</sup> Wypowiedzi twórców na temat muzyki Ennio Morricone w filmie *Ennio*: „[...] używali określeń, »w tej muzyce jest cały Ennio« wskazują na wysoki poziom czynnika psychologicznego, osobistego kompozytora rozpoznawanego przez odbiorców.

<sup>22</sup> John Sloboda w swoich badaniach pokazał, że rezonowanie ma charakter neurologiczny. Pola pobudzenia w korze mózgowej muzyka i słuchacza w znacznej mierze się pokrywają, a więc pojęcie rezonansu nie ma charakteru enigmatycznego, opisuje skutki mierzalne fizycznie. Por.: J. Sloboda, *Muzycy a publiczność koncertowa. Współpraca między naukowcami a praktykami w świetle wiedzy psychologicznej*, seminarium: *Zrozumieć słuchacza*, Akademia Muzyczna im. J. Paderewskiego, Poznań 12.04.2014.



Rezultat poznania artystycznego ma charakter co najmniej dwuaspektowy, poszerza granice doświadczenia osobistego, zapełnia pustkę poznawczą, a więc sztukę możemy potraktować jako alternatywną formę poznania, obok nauki („sztuka i rozum”). Pozwala i twórcy, i odbiorcy poszerzyć rozumienie siebie, wiedzę o własnym życiu wewnętrznym. Dowiadują się oni o sobie czegoś nowego, doświadczając sztuki, zmieniają swoją świadomość.

W trakcie działania twórczego zachodzi wzajemne sprzężenie, gdyż zmieniający się stan świadomości twórcy kieruje jego dalszą twórczością. Spójrzmy na proces jak na materialny wytwór – bieżące rezultaty pracy zmieniają świadomość artysty i jego emocje. Skłaniają do decyzji o dalszych posunięciach aż do momentu, gdy dostrzeże w nim oczekiwane piękno. Wydobywanie doświadczenia piękna zachodzi dzięki powstającemu wytworowi wskutek praktycznych, fizycznych działań. Ostateczny efekt wynika z integracji i procesów psychicznych (myśli, emocji, motywacji) twórcy i jego fizycznej aktywności. Z tego względu dzieło końcowe zawiera czynnik psychologiczny. Twórca wyraża swoje przeżycie, stosunek do rzeczywistości. Każdy wytwór jest nasycony, jest współczynnikiem psychologicznym, im większy, tym bardziej osobisty wytwór.

Pomysł inicjuje proces twórczy, angażuje wyobraźnię, pamięć, wyobraźnię, w dialogu wewnętrznym i z innymi osobami. Odczuwany stan napięcia motywacyjnego opisywany jako efekt Zeigarnik mówi, że twórca z taką motywacją stara się zrealizować zadanie. Dopóki jest nieukończone, stan napięcia trwa. Jest etap poszukiwań, eksploracji, z pytaniami „jak to zrobić?”. Niekiedy napięcie odczuwane jest jako przymus wewnętrzny, np. poczucie, że „coś” dyktuje słowa, zwroty. Poznanie doświadczane jest dzięki emocjom, które informują o dopasowaniu odbiorcy, jego potrzeb. W sferze intelektualnej wytwór może być odbierany jako zbiór zagadek.

Sygnalem do zakończenia dzieła jest synchronizacja między wyrazem a reakcją ciała (w duszy gra, jest poczucie, że wszystko się zgadza). Reagowanie na sztukę wzmacnia wyobrażeniowe odwołanie do doświadczeń cielesnych<sup>23</sup>. Badania w nurcie estetyki somatopsychologicznej wskazują na związek reakcji ciała z preferencjami, doświadczaniem piękna. Obraz zawierający wartości emocjonalne, uznawany za piękny jest bardziej cenny niż inne<sup>24</sup>. Możemy przypuszczać, że różnorodność doświadczeń osobistych nie pozwala na znalezienie jednoznacznego schematu doświadczenia piękna na poziomie reakcji ciała. Każda z osób odwołuje się do sobie dostępnego obszaru doświadczeń, zwykle odmiennego od doświadczeń innej osoby (nawet przy używaniu tych samych słów), co również utrudnia komunikację w osobistych relacjach.

<sup>23</sup> E. Piazzoli, *Embodying language in action*, London 2018.

<sup>24</sup> S. Poppek, *Barwy i psychika. Percepcja. Ekspresja. Projekcja*, Lublin 2013.

Widzimy zatem, że obcowanie ze sztuką jest czynnikiem rozwoju. Sztuka staje się kapitałem kulturowym jako wspomagająca rozwój psychiczny. Oczywiście znana jest już wspomniana rola terapeutyczna, autoterapeutyczna sztuki. Kowalik<sup>25</sup> uważa, że przełomy życiowe, kryzysy pobudzają aktywny umysł do zamykania pustki poznawczej właśnie aktami twórczymi i kontaktem z dziełem.

### Kryzys adolescencji a twórczość

Adolescencja opisywana jest przez psychologów jako normatywny kryzys rozwojowy. Możemy wnioskować, że spontaniczna aktywność twórcza w tej fazie życia również jest czynnikiem wspierającym rozwój psychiczny. Przykładem może być odbywający się Festiwal Muzyki Garażowej w Szczecinie pod koniec lata, występujący w nim młodzi artyści także są przejawem takiej aktywności<sup>26</sup>. W tej twórczości jest wyrażane poszukiwanie piękna, a więc wzmocnione wyłaniającymi się potrzebami estetycznymi. W niniejszej części skupimy się na charakterystyce kryzysu jako czynnika stymulującego rozwój w adolescencji na przykładzie twórczości blogowej młodzieży. Blogujący dokonują świadomej próby estetyzacji własnego życia i dają szansę potencjalnym odbiorcom swej twórczości. Na zakończenie zapoznamy się z przykładem nakładających się kryzysów pandemicznego (nienormatywnego) i rozwojowego (normatywnego) oraz roli postawy wobec niego. Wskażemy, że postawa twórcza wspomogła naturalny proces rozwoju tożsamości u młodych muzyków, a jej brakowi towarzyszyły większe zakłócenia rozwoju.

Reakcją nastolatka na internet jest gotowość do aktywności, w której niebagatelną rolę odgrywają sztuka i potrzeba prezentacji własnej twórczości. Adolescent z racji fizjologicznej przebudowy w organizmie doświadcza różnorodnych nowych stanów emocjonalnych. Nie rozumie siebie, doświadcza specyficznego stanu pustki poznawczej. Spontanicznie młodzież podejmuje aktywność, która pomoże zmienić nieprzyjemne doznania, np. stany lękowe, prowadzi do uporządkowania, nazwania, zrozumienia, usensownienia zmieniających się emocji. W rezultacie wielopłaszczyznowe doświadczenia wewnętrzne w sferze biologicznej, społecznej i psychicznej stają się czynnikami rozwoju tożsamości osobistej<sup>27</sup>.

Biologicznie jest to czas przycinania neuronów, czyli zostają utrwalone już wcześniej wytworzone, w wyniku uczenia, połączenia neuronalne. Kora przedczołowa, mózgowia, która jest podstawą do rozwoju myślenia, budowania skojarzeń, przewidywania,

<sup>25</sup> S. Kowalik, *op. cit.*, s. 349, 350.

<sup>26</sup> Ostatni Festiwal Muzyki Garażowej odbył się 27-28.08.2021.

<sup>27</sup> A.I. Brzezińska, K. Appelt, B. Ziółkowska, *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot 2016, s. 245-296.

pamięci uczenia, planowania, staje się coraz lepiej skomunikowana, intensywnie przybywa nowych połączeń. Formuje się neurobiologiczne podłoże do dalszego rozwoju intelektualnego. Jednocześnie właśnie tworzące się struktury są bardzo narażone na uszkodzenia (np. wskutek intoksykacji substancjami psychoaktywnymi, urazy fizyczne). Uszkodzenia utrudniają w przyszłości opanowanie nowych umiejętności poznawczych. W sferze intelektualnej nastolatka kształtuje się myślenie formalne, abstrakcyjne. Pozwala adolescentowi na rozwój umiejętności wyobrażania sobie stanu rzeczy, którego doświadczył albo który nie istniał, oraz na projektowanie własnej wizji życia (w obszarze edukacji, zawodowym, życiowym), tworzenie własnej hierarchii wartości, rozpoznawanie dobra i zła, ujmowanie związków przyczynowo-skutkowych, również możliwych do wyobrażenia.

Z kolei rozwój emocjonalny pozwala na skuteczniejszą kontrolę własnych przeżyć. Zaczyna odróżniać „chce mi się” od tego, co jest możliwe w określonych okolicznościach. Rozwija wgląd we własne doświadczenia, empatię i umiejętność zrozumienia stanów drugiej osoby oraz zdolność do decentracji poznawczej, czyli umiejętność przyjęcia punktu widzenia drugiej osoby. Wyłania się potrzeba autonomii, niezależności emocjonalnej, fizycznej, intelektualnej, ekonomicznej. W sferze społecznej obserwujemy gotowość wchodzenia w związki rówieńnicze, przyjaźnie, związki preintymne. Podejmując decyzje, odnosi się do osób znaczących. Są to osoby z najbliższego otoczenia, z rodziny, rówieśnicy, ale także idole, inne autorytety (niekiedy chwilowe). Wchodzi w role społeczne przyjaciela, ucznia, studenta, kolegi, partnera, sportowca, gracza sieciowego, internauty itp. Szuka odpowiedzi na pytania, kim jestem, po co żyję, tworzy własną tożsamość, hierarchię wartości, wyłania priorytety i potrzeby. W ten sposób realizuje zadania rozwojowe trzeciej ery.

Jest to dojrzewanie intelektualne, społeczne, budowanie własnej autonomii, tożsamości osobistej, zawodowej. Akceptuje siebie jako osobę zmieniającą się, konfrontującą się z normami społecznymi. Odchodzi od rodziny pochodzenia. Osobiste potrzeby stają się impulsem do tworzenia wyobrażeń o swoim „możliwym ja”, o własnej przyszłości, profesji. Zanurza się w kulturze, doświadczając pierwszych dylematów, konfliktów wartości. Rozwiązując je, doświadcza poczucia kontroli i skuteczności własnego działania. Podejmuje decyzje, a angażując się w wybrane działania, słabiej odczuwa chaos i rozproszenia wartości. Tworzy swoją tożsamość dzięki tej aktywności, która nabiera sensu. Doświadczanie nowych potrzeb poznawczych i estetycznych inspiruje do tworzenia i uczestnictwa w pięknie.

Nastolatek, korzystając z internetu, zaspokaja wiele potrzeb. Jest autorem wytworów wirtualnych, które stanowią wyraz dążenia do doświadczania piękna. Od ponad 20 lat obserwujemy nasiloną aktywność młodzieży związaną z wprowadzaniem do sieci różnych treści osobistych, form autoprezentacji, które także zaspokajają potrzeby

estetyczne. Jedną z nich jest prowadzenie bloga<sup>28</sup>. Witryny adresowane do młodzieży ułatwiają decyzję o otwarciu i kontynuowaniu bloga. W nim nastolatek wyraża i nazywa swoje emocje oraz potrzeby, komunikuje je potencjalnym odbiorcom, zwykle rówieśnikom. Sygnalizuje również wołanie o uwagę, akceptację. Prosi o uwagi, wskazówki, konkretne porady. Goście wchodzą na stronę, a blogujący dąży do receptywnej reakcji na komentarze, liczy się z ich opiniami, tworząc kolejne notki. Komentarze motywują blogującego do „upiększania” – używają właśnie tego słowa – swojego bloga. Blogger dba o więzi poprzez dążenie do dostarczania piękna innym.

Z inicjującego motywu prezentacji własnych doświadczeń i rozumienia siebie rozwijają się nowe dążenia, kolejne kierunki poszukiwań, jak poznawanie świata, rozwijanie myślenia, planowania. Początkowo dotyczy to aktywności związanej z samym prowadzeniem bloga, rozwijania umiejętności koniecznych do wprowadzania wytworów wirtualnych. Więzy z rówieśnikami skłaniają do prezentacji własnej twórczości literackiej i muzycznej. Powszechnym zjawiskiem w adolescencji jest aktywność muzyczna, m.in. stanowi skutek fizjologicznego rozwoju wrażliwości na bodźce dźwiękowe. Wykazano związek pomiędzy wyrażaniem miłości, a także lęku, obawy, z prezentacją na blogu twórczości muzycznej. Wprowadzanie treści wizualnych jest także sygnałem fascynacji związanych z możliwością ich zamieszczenia w oczekiwanej formie oraz rozwijaniem umiejętności cyfrowych.

Autorzy w sposób spójny wprowadzają treści wizualne, które towarzyszą przeżywanym emocjom towarzyszącym opisywanej w notce sytuacji, zdarzeniu. Wprowadzanie elementów wizualnych, sam proces poszukiwania, przekształcania jest na tyle angażujący, że staje się sposobem poprawiania nastroju, elementem odrywającym od nieprzyjemnych zdarzeń. Elementy wizualne również towarzyszą pisaniu o rozczarowaniu przyjaźni. Pomagają narratorowi dokonać ekspresji, odreagować emocje w akceptowanej formie poprzez twórczość i komunikować się z odbiorcami. Dotyczy to emocji o pozytywnym i negatywnym wydźwięku. Dzięki twórczości wizualnej bloga poczucie niezrozumienia siebie, niejasne stany psychiczne nabierają znaczenia zapełniającego pustkę poznawczą.

Bloggerzy prezentują własną twórczość literacką (poezja, proza), dbając o jej walory estetyczne, wyrażając emocje (obawy, niepewności), potrzeby (miłości). Starają się nadać osobisty wyraz swoim przeżyciom poprzez wzbogacanie słownictwa, stosowanie środków poetyckich, metafor, porównań, aby wyrazić piękno przeżywanymi emocjami. Rozwijają swoje umiejętności precyzyjnego wysławiania się. Niektórzy w notkach

---

<sup>28</sup> Por. S. Seul, *Teenager In blog. Emotins and activity*, Szczecin 2018. Badanie obejmowało 509 blogów młodzieżowych oraz ciągi 20 notek. Wybrane wnioski opracowano na podstawie przeprowadzonych analiz statystycznych.

wyrażają zaskoczenie, że poprawiły im się oceny z języka polskiego, nie kojarząc tego z faktem, że jest to efekt zaangażowania blogowego (blog nie jest „zadany”, oceniany).

Elementy wizualne (gify, np. serduszka, twarze, łzy, również krajobrazy, zwierzęta, fotografie pupili) wspomagają odreagowanie emocji nastolatka, motywują również do rozwijania własnej wrażliwości estetycznej i dzielenia się z innymi swoimi odkryciami. Współbrzmia one z aktualnym nastrojem. Blogujący autorzy prezentują pliki obrazujące możliwości ich twórczości muzycznej, w zespole założonym z rówieśnikami. Informują o koncertach, o twórczości innych. Badania wskazują, że potrzeby znajdujące się niżej w hierarchii są zaspokajane dzięki twórczości w innych obszarach. Aktywność twórcza blogerów jest formą wspierającą rozwiązanie kryzysu tożsamości.

### Adolescent muzyk w pandemii

W tej części zapoznamy się z doświadczeniem młodzieży studiującej w okresie pandemii. W prezentacji wprowadzono elementy, które w pandemii wywoływały zmiany o charakterze degradacyjnym oraz stymulującym młodzież do własnej twórczości muzycznej<sup>29</sup>.

O jakich doświadczeniach wypowiadają się studenci? Odpowiedzi studentów mają charakter ambiwalentny i wskazują na różnorodność reakcji. Zwracają uwagę na elementy klimatu emocjonalnego w trakcie lekcji muzyki. W trakcie zdalnych lekcji odczuwali osłabioną barierę nauczyciel-uczeń. Doświadczali więcej empatii i zrozumienia nauczyciela. Nauczyciel dawał więcej czasu na przyswojenie nowych treści. Było więcej rozmów i docenienie wartości drugiej osoby, relacji. Wytworzył się własny system pracy. Własna przestrzeń dawała większą swobodę pracy i więcej czasu dla muzyki. Był czas na angażowanie się w więzi grupy studenckiej (w sieci).

Wśród innych aspektów zajęć zdalnych wymieniano jako niemożliwy do zastąpienia bezpośredni regularny kontakt z nauczycielem. Lekcja jest trudna, uboga (w komunikację niewerbalną) i towarzyszy jej wiele odczuć typu frustracja, brak cierpliwości i zniechęcenie nauczyciela. Ponadto poważnym mankamentem był brak możliwości ćwiczeń przed egzaminem (z pianistą), a gorsza jakość lekcji utrudniała koncentrację na utworze. W sferze motywacji wielu studentów sygnalizuje osłabienie lub utratę poczucia sensu, ponieważ odwołano koncerty, projekty, występy albo też było granie do pustej sali. Wszystkie te elementy pandemicznej rzeczywistości działały dewastująco na motywację i emocje. Pociągało to za sobą poczucie nienależytego wypełnienia obowiązku, zahamowania rozwoju, poczucie bezsilności, zaniku inwencji twórczej.

<sup>29</sup> S. Seul, *Jak pandemia...*

Część wypowiedzi wskazuje, że przymusowa izolacja społeczna utrudniała naturalny tok dyskusji (na Teamsie), osłabiała entuzjazm i tworzenie dobrych relacji, więzi. Wymuszony dystans muzyków wywołał rozluźnienie relacji, osłabianie kontaktów, poczucie przytłoczenia w większej grupie, lęk przed tworzeniem relacji społecznych twarzą w twarz z rówieśnikami. Wymieniane są emocje strachu, niepewności, poczucia wyobcowania, spadek odwagi i inicjatywy, zamknięcie na innych. Studenci określali czas zamknięcia w pandemii jako odczuwanie kryzysu, depresji, poczucie chaosu, nieładu, które uniemożliwia im życie w harmonii. Wymienionym nieprzyjemnym doznaniom ciągle towarzyszyły: obawa przed zarazą, obniżone poczucie bezpieczeństwa lub jego brak, lęk przy każdej infekcji, obawa przed kaszlem i wrogimi reakcjami innych osób, obowiązek przestrzegania obostrzeń. Student będzie potrzebował czasu na osłabienie bądź zmianę dominujących negatywnych emocji (lęku, reakcji depresyjnych) oraz na przywrócenie poczucia sensu własnej aktywności. Jak będzie wyglądało poprawianie relacji społecznych twarzą w twarz?

Oprócz tych niepokojących sygnałów badania pokazały, że część studentów dokonała przełomu we własnym rozwoju. Doświadczenie pandemii okazało się stymulatorem rozwoju tożsamości osobistej jako muzyka profesjonalisty. Rozwinęły się motywacja, samodyscyplina, wzrastała wartość muzyki w życiu osobistym.

Ze względu na fakt, że czas adolescencji jest okresem sensorywnym w rozwoju tożsamości osobistej, skupiono się na doświadczeniach, które mogły być sygnałami kryzysu (rozwojowego) wzmożonego przez pandemię, oraz formach reagowania. Przejawiał się on w zmianach w aspekcie egzystencjalnym. Były to reakcje lękowe, depresyjne, poczucie osamotnienia, utraty więzi społecznych. Nastąpiło osłabienie instrumentalnego (związanego z celową aktywnością skierowaną na otoczenie, troską o innych) aspektu tożsamości osobistej. Wyraża się on w zanikaniu motywacji, poczuciu utraty sensu swojej pracy. Również doznał uszczerbku osiowy wątek tożsamości JA przejawiający się poczuciem stałości i ciągłości odkrywania JA, przynależenia do czegoś większego, tworzenia fundamentów dalszego rozwoju. Są wypowiedzi o poczuciu zahamowania rozwoju, bezradności.

Zaobserwowano oba aspekty reakcji na sytuację kryzysową odczuwaną jako stres. Jedna grupa doświadczyła zakłócenia rozwoju tożsamości osobistej. Pandemia uniemożliwiła skuteczne realizowanie zadania rozwojowego, czyli rozwiązywania kryzysu o charakterze normatywnym (część wymagała pomocy medycznej i podjęła leczenie depresji). Mamy też grupę studentów, dla których kryzys po chwilowym odczuciu zwiększonej trudności okazał się impulsem mobilizującym do podjęcia zmagania z zadaniem rozwojowym w nowy sposób. Przygotowywano się do konkursu – nagranie online przekazywano komisjom konkursowym i byli nawet laureaci! Twórcza postawa okazała się zatem czynnikiem pozwalającym na bieżące realizowanie obowiązków stu-

denta, ponadto emocje okołopandemiczne stymulowały do głębszego zaangażowania intelektualnego, potraktowania czasu pandemii jako darowanego, a to motywowało do lepszej pracy, samorozwoju, pełniejszego budowania poczucia sensu i celu działań.

### Podsumowanie

Ogłoszenie pandemii wiosną 2020 roku wymusiło zmianę życia wielu osób. Zagrożenie zdrowia i zablokowana realizacja potrzeb wskutek dostosowywania się do obostrzeń (jak się okazało, w znacznej części zbędnych) wywołały kryzys, lęk, odczucie pustki. W jakim momencie człowiek odkrywa, że może zaspokajać swoje potrzeby dzięki twórczości, kontaktowi z dziełem, tworząc to dzieło? Niekiedy artyści, mówiąc o swoim życiu, wskazują na dzieła jako pamiątki zaspokajanych potrzeb dominujących w określonym momencie. Twórczość i kontakt z dziełem zmieniają człowieka, zapełniają jego pustkę poznawczą, są ważnym czynnikiem rozwoju osobistego, prowadzą do zmniejszenia negatywnych emocji. Twórczość oraz recepcja sztuki zmieniają emocje – to efekt procesów i stanów fizjologicznych współgrających z neurofizjologicznymi. Jako całość modyfikują treści myśli, pobudzają ścieżki pamięci, a w następstwie zmieniają motywację i gotowość do działania. Na przykładzie kryzysu rozwojowego w adolescencji i rozwiązywania go poprzez prowadzenie bloga pokazano, że młodzież, intuicyjnie wybierając twórczość, skuteczniej radzi sobie ze zdarzeniami życiowymi typowymi dla tej fazy rozwoju. Przytoczono doświadczenia studentów z pandemii. Na typowy dla wieku kryzys tożsamości nałożył się pandemiczny. Zmiana w pandemii wywołała różne reakcje studentów. Okazało się, że ci studenci, którzy podjęli decyzję o samodzielnym zapełnianiu pustki poznawczej, wymyślili sobie własną samoorganizację, samodzielnie decydowali o gotowości do pełnego zaangażowania i zintensyfikowania działań, mimo utrudnień lepiej radzili sobie z kryzysem. Decyzja o twórczej postawie wobec nowej sytuacji wzmocniła kształtującą się tożsamość zawodową muzyków.

### Bibliografia

- Brzezińska A.I., Appelt K., Ziółkowska B., *Psychologia rozwoju człowieka*, Sopot 2016.
- Ennio*, reż. Giuseppe Tornatore, [film dokumentalny] 2021.
- Erikson E., *Dzieciństwo i społeczeństwo*, Poznań 1997.
- Helgeson V.S., Reynolds K.A., Tomich P.L., *A Meta-Analytic Review of Benefit Finding and Growth*, „Journal of Consulting and Clinical Psychology” 2006, nr 74, s. 797-816.
- Hrynac T., *Życie*, [w:] *idem, Emotywny zip*, Szczecin–Bezrzecze 2021, s. 44.
- Jastrun T., *Arytmia i kwarantanna*, Warszawa 2021.
- Kaczmarek J.Ł., *Czas pandemii*, [w:] *idem, Aż do pierwszego słowa*, Sopot 2022, s. 39.
- Kołpanowicz M., *Sztuka w czasach zarazy*, „Artysta i Sztuka” 2001, nr 34, s. 12-15.
- Kopacki A., *Zaraza 2.0*, [w:] *idem, Gra w hollybkę*, Szczecin–Bezrzecze 2022, s. 76.
- Kowalik S., *Siedem wykładów z psychologii sztuki*, Poznań 2020.

- Liman J.A., Spielberger C.D., *Measuring epistemic curiosity and its diverse and specific components*, „Journal of Personality of Assessment” 2003, nr 80, s. 75-86.
- Liskowacki A.D., *Chłodny maj*, [w:] *idem*, Szklino, Sopot 2021, s. 18.
- Maslow A., *Motywacja i osobowość*, Warszawa 2022.
- Miller M.A., Rahe R.H., *Life changes scaling for the 1990*, „Journal of Psychosomatic Research”, nr 43 (3), s. 279-292.
- Newman B.M., Newman P.R., *Theories of Human Development*. Lawrence Erlbaum Associates, Mahwah, NJ 2007.
- Noone P.A., *The Holmes-Rahe Stress Inventory*, „Occupational Medicine” 2017, nr 67, s. 581-582, DOI: 10.1093/occmed/kqs009.
- Piazzoli E., *Embodying language in action*, London 2018.
- Popek S., *Barwy i psychika. Percepcja. Ekspresja, Projekcja*, Lublin 2013.
- Seul S., *Dostrzeganie piękna – czynniki doświadczania i rozwoju*, [w:] *Człowiek w przestrzeni sztuki*, t. II: *Wokół piękna*, red. M. Szajda, A. Pawłowska, Szczecin 2021, s. 111-126.
- Seul S., *Jak pandemia zmieniła klimat emocjonalny na lekcji muzyki?* Konferencja *Teoria Muzyki w praktyce. Barwa w muzyce. Kolorowy zawrót głowy*, Szczecin 5-6.11.2021.
- Seul S., *Jak widzę? Dlaczego? Elementy psychofizjologii widzenia*, Szczecin 2020.
- Seul S., *Teenager In blog. Emotions and activity*, Szczecin 2018.
- Sloboda J., *Muzyca a publiczność koncertowa. Współpraca między naukowcami a praktykami w świetle wiedzy psychologicznej*, seminarium *Zrozumieć słuchacza*, Akademia Muzyczna im. J. Paderewskiego, Poznań 12.04.2014.
- Pennebaker J.W., *Writing about emotional experiences as therapeutic process*, „Psychological Science” 1997, nr 8, s. 162-166.
- Zimbardo Ph.G., Gerrig R.J., *Psychologia i życie*, Warszawa 2022.
- <https://www.stress.org/holmes-rahe-stress-inventory-pdf> [dostęp: 13.07.2022].

### Twórczość i rozwój w kontekście pandemii

**STRESZCZENIE:** Celem niniejszej pracy jest poszukiwanie związku między pandemią, zdrowiem i twórczością. Ogłoszenie pandemii wywołało stres, który stał się zdarzeniem życiowym. W świetle teorii Holmesa i Rahe’a kumulujące się zdarzenia życiowe obniżają odporność fizyczną, zwiększają podatność na infekcje. Koncepcja Newmanów zakłada, że zdarzenia życiowe (kryzys) w wyniku przyjęcia wobec nich twórczej postawy prowadzą do skutecznej realizacji (stojących w tym momencie przed człowiekiem) zadań rozwojowych. Pomyślne przejście przez kryzys (i towarzyszący mu stres) jest podstawą kontynuacji rozwoju psychicznego. Zgodnie z koncepcją Stanisława Kowalika twórczość jest efektywną formą zapełniania pustki poznawczej i twórcy, i odbiorcy. Sprzyja zatem rozwiązaniu kryzysu. Pokazano, że twórczość (blogowa) w adolescencji jest przykładem przełamania doświadczenia pustki poznawczej, lęku w trakcie kryzysu rozwojowego adolescencji. Pracę kończy prezentacja wybranych wyników badań nad studium młodzieżą reagującą na kryzys pandemiczny. Nastąpiło nałożenie się kryzysu adolescencji i pandemicznego. Zaobserwowano u części młodzieży sygnały trwania w kryzysie. Inna grupa studentów dokonała twórczej analizy sytuacji i potraktowała ją jako zadanie, któremu poświęciła swój (darowany, jak uznali) czas. W tej grupie są sygnały pomysłnego rozwiązywania kryzysu tożsamości zawodowej muzyka.

**SŁOWA KLUCZOWE:** pandemia, zdrowie, adolescencja, kryzys, sztuka

### Creativity and development in the context of the pandemic

**SUMMARY:** The aim of this work is to look for the relationship between the pandemic, health and creativity. The announcement of the pandemic caused stress that became a life event. In the light of Holmes and Rahe’s theory, cumulative life events reduce physical immunity and increase suscep-



tibility to infections. The Newman concept assumes that life events (crisis), as a result of adopting a creative attitude towards them, lead to the effective implementation of developmental tasks (faced at that moment). Successfully going through a crisis (and the stress that accompanies it) is the basis for continuing mental development. According to Stanisław Kowalik's concept, creativity is an effective form of filling the cognitive void of both the creator and the recipient. It is therefore conducive to resolving the crisis. It has been shown that creativity (blogging) in adolescence is an example of overcoming the experience of cognitive emptiness and fear during the developmental crisis of adolescence. The work ends with a presentation of selected research results on student students responding to the pandemic crisis. The adolescent crisis and the pandemic crisis overlapped. Some young people showed signs of being in crisis. Another group of students creatively analyzed the situation and treated it as a task to which they devoted their (given, as they considered) time. This group shows signs of successful resolution of the musician's professional identity crisis.

**KEYWORDS:** pandemic, health, adolescence, crisis, art