

***Anna Lubrańska***

ORCID 0000-0002-3880-0711

***Judyta Noremborg***

ORCID: 0000-0003-0398-7632

## **RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I Z TREMĄ WŚRÓD STUDENTÓW WYBRANYCH KIERUNKÓW ARTYSTYCZNYCH – ROLA ZASOBÓW OSOBISTYCH**

**Słowa kluczowe:** zasoby osobiste, style radzenia sobie ze stresem, radzenie sobie z treścią, studenci kierunków artystycznych.

**Streszczenie:** Artykuł poświęcono roli zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem i z treścią towarzyszącą występom scenicznym. Celem badań była ocena wzajemnych relacji zasobów osobistych (samooceny, poczucia własnej skuteczności, dyspozycyjnego optymizmu, poczucia kontroli, poczucia koherencji, prężności) i sposobów radzenia sobie ze stresem i z treścią. W badaniu uczestniczyło 96 studentów Wydziału Wokalno-Aktorskiego i Wydziału Instrumentalnego Akademii Muzycznej. W badaniu zastosowano: Skalę Samopoczucia Muzyka przed Występem, Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych, Skalę Samooceny, Test Orientacji Życiowej, Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności, Skalę Pomiaru Prężności, Kwestionariusz Orientacji Życiowej, Kwestionariusz „Delta”. Uzyskane wyniki dowodzą istotnego znaczenia analizowanych zasobów osobistych dla nasilenia określonych stylów radzenia sobie ze stresem i z treścią. Otrzymane rezultaty zyskały praktyczne aplikacje na gruncie edukacji artystycznej.

Bycie artystą w oczywisty sposób wiąże się z koniecznością wielowymiarowej ekspresji. Naturalnym elementem tej szczególnej roli zawodowej jest doświadczanie różnorodnych stanów emocjonalnych towarzyszących każdemu występowi. Ich wachlarz jest bardzo szeroki – radość, poczucie spełnienia, ale również rozczarowanie czy gorycz porażki. Podobne przeżycia emocjonalne nie są obce studentom, którzy świadomie kształtują swoją karierę, a przygotowując się do zawodu, często mają już za sobą pierwsze poważne debiuty. Doskonaleniu warsztatu scenicznego, sprawności zawodowej towarzyszyć powinna troska o zaplecze

podmiotowe, tzw. zasoby osobiste. O ich roli dla dobrostanu człowieka i przydatności w radzeniu sobie z trudnymi emocjonalnie sytuacjami, z wykorzystaniem argumentów teoretycznych i empirycznych, przekonuje niniejsze opracowanie.

### **Zasoby osobiste i ich znaczenie dla funkcjonowania człowieka**

Helena Sęk (2003, s. 18) definiuje zasoby osobiste jako cechy świata zewnętrznego, interpersonalnego i podmiotowego, które w procesie konfrontacji człowieka z życiowymi wymaganiami, spełniając funkcję regulacyjną i prozdrowotną, zapobiegają wystąpieniu stresorów, przekształceniu się napięcia stresowego w chroniczny stres oraz warunkują skuteczność w radzeniu sobie z nim. Zasoby osobiste są uznawane (Kirenko, Bochniarz, 2017, s. 153–154) za predyktory subiektywnego dobrostanu i satysfakcji życiowej jednostki, pomagające efektywnie walczyć z cywilizacyjnym dystresem. Pełnią kluczową rolę z perspektywy zdrowia psychosomatycznego, pośrednicząc w radzeniu sobie ze stresującymi wydarzeniami życiowymi. Sprzyjają ich kontroli, przeciwdziałaniu pojawianiu się przykrych konsekwencji w wymiarze zdrowotnym, emocjonalnym czy adaptacyjnym, uodparniają, powodując, że wydarzenia te są doświadczane jako mniej szkodliwe i zagrażające. Pozostają zatem czynnikami pośredniczącymi w konfrontacji jednostki ze światem, decydując o jej zdrowiu i jakości życia (Chodkiewicz, 2005).

Klasyfikując zasoby, wymienia się zasoby wewnętrzne i zewnętrzne. Te pierwsze to: zasoby duchowe – poczucie sensu i transgresji; zasoby psychiczne – cechy odpornościowe, m.in. temperament, kompetencje emocjonalne, interpersonalne, cechy struktury ja; zasoby biologiczne – odporność biologiczna: genetyczna, struktura ośrodkowego układu nerwowego, wydolność fizjologiczna, odporność immunologiczna itp. Grupę zasobów zewnętrznych tworzą: zasoby środowiska fizycznego, np. klimat, jakość powietrza, infrastruktura materialna, transport; zasoby społeczno-kulturowe (Sęk, 2003, s. 18). Jan Chodkiewicz (2005), dokonując rozróżnienia czynników i okoliczności życiowych z uwagi na ich znaczenie funkcjonalne, dzieli zasoby na pomocne i ułatwiające oraz szkodliwe i utrudniające konfrontację człowieka ze światem. W grupie zasobów korzystnych wymienia m.in. wsparcie społeczne, poczucie własnej skuteczności i wartości, optymizm, poczucie kontroli, konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, asertywność, zdrowy tryb życia, realistyczne myślenie, duchowość, wiarę, odporną osobowość, poczucie koherencji, dojrzałe mechanizmy obronne osobowości czy inteligencję. Z kolei do czynników niekorzystnych zalicza: osamotnienie, niewiarę we własne możliwości, negatywną samoocenę, pesymizm, poczucie braku kontroli, nieadaptacyjne sposoby radzenia sobie ze stresem, zachowania ryzykowne, katastroficzne, irracjonalne myślenie, brak wiary w Siłę Wyższą, osobowość typu A i typu C, orientację egocentryczną, niskie poczucie koherencji, niedojrzałe mechanizmy obronne osobowości czy zmienne o charakterze socjo-ekonomicznym.

O ważności zasobów dla zdrowia jednostki w teorii zachowania zasobów przekonuje Stevan Hobfoll (2012). Hobfoll cenione przez ludzi rzeczy określa mianem zasobów. Mają one charakter materialny (np. dom, samochód), osobisty (istotne predyspozycje, cechy podmiotu, m.in. poczucie własnej skuteczności, własnej wartości), „energetyczny” (np. uznanie, wiedza, pieniądze). Zasobami są również sytuacje życiowe (np. zatrudnienie, małżeństwo) (Hobfoll, 2012, s. 20). Zagrożające lub zaistniałe zakłócenie równowagi w wymianie zasobów pomiędzy jednostką a otoczeniem, utrata, zagrożenie lub nieszczęśliwe zainwestowanie zasobów rodzi stres (Bielawska-Batorowicz, Dudek, 2012, s. 8). Autor podkreśla, iż znaczenie cykli straty i zyskiwania oraz zrozumienie obu tych procesów jest zasadnicze dla wyjaśnienia reagowania jednostki na stres oraz dla potencjału odporności (Hobfoll, 2012, s. 19).

Wśród istotnych zasobów osobistych, sprzyjających dobrostanowi i wysokiej jakości życia, wymienia się: prężność jako permanentną zdolność osoby do elastycznego przystosowania do codziennych trudności, jak również wydarzeń traumatycznych (Falewicz, 2016, s. 266); optymizm rozumiany jako stałą tendencję do postrzegania świata przez pryzmat dodatnich stron występujących w nim zjawisk (Chodkiewicz, 2005); poczucie kontroli, odnoszące się do jednostkowych oczekiwań wobec tego, w jakim stopniu wzmocnienie lub wynik zachowania uwarunkowane są własnym zachowaniem bądź osobistymi właściwościami (Rotter, 1990, s. 59–60); poczucie koherencji jako poznawczo-motywacyjny konstrukt, opisujący możliwość spostrzegania świata jako zrozumiałego, sterowalnego, sensownego, dostrzegania jego zasobów, pozwalających na sprostanie wymaganiom sytuacji (Antonovsky, 2005, s. 32–34); poczucie własnej wartości jako przekonanie o autonomicznej wartości własnej osoby i oczekiwanie jej potwierdzenia ze strony innych ludzi i od samego siebie (Borys, 2010, s. 49) i poczucie własnej skuteczności będące obrazem kompetencji jednostki, jej wyposażenia w środki umożliwiające przeprowadzenie zamierzonych działań (Juczyński, 2000, s. 11).

Zasoby osobiste – jako perspektywa wyjaśniająca m.in. dobrostan psychologiczny, funkcjonowanie i zdrowie fizyczne – zostały wykorzystane w wielu opracowaniach teoretycznych i doniesieniach empirycznych (Juczyński, Ogińska-Bulik, 2003). Badania wskazują, że zasoby osobiste pozostają w istotnej relacji z jakością życia (Pietras-Mrozicka, 2016; Turosz, 2011), ze zdrowiem i radzeniem sobie z chorobą (Basińska i in., 2017; Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, 2018; Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, Rogala, 2015; Skrzyński, Lazar-Sito, Jedrzejczak, 2017), z radzeniem sobie ze stresem (Brytek, 2007; Falewicz, 2016; Ogińska-Bulik, 2001; Ogińska-Bulik, Zadworna-Cieślak, 2014), z oczekiwaniami zdrowotnymi (Ziomek-Michalak, 2016), z wypaleniem zawodowym (Chanduszko-Salska, Młynarczyk, 2012), z radzeniem sobie w trudnych sytuacjach, również zawodowych (Mróz, 2014), z realizacją celów (Łaguna, 2015); odgrywają istotną rolę w terapii osób uzależnionych od alkoholu (Chodkiewicz, 2010).

### **Rola zasobów osobistych w działalności artystycznej**

Problem zasobów osobistych w kontekście podejmowania przystosowawczych i nieprzystosowawczych metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach przez studentów muzyki badała Paulina Szymańska (2015). Ujawniła, iż w przypadku metod skoncentrowanych na problemie istotny wyznacznik ich stosowania stanowiła utrata zasobów ekonomicznych (wyjaśniała 13% zmienności). Z kolei zmienną wyjaśniającą w 34% częste manifestowanie zachowań unikowych była utrata zasobów duchowych. Natomiast duży zysk tych zasobów wraz z niskim poziomem zysków w obszarze rodzinnym częściowo predestynowały (24% wyjaśnianej zmienności) do koncentracji na własnych emocjach w przypadku zaistnienia sytuacji stresowej (Szymańska, 2015, s. 41–42).

Wśród badań poświęconych roli zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem i z treścią, szczególnie istotnych w kontekście problematyki podjętej w niniejszym opracowaniu, wymienić należy również doniesienia empiryczne prezentowane przez Patrycję Curyło-Sikorę i Helenę Wronę-Polańską (2018). Otrzymane rezultaty dowodzą, iż u ponad połowy uczniów średnich szkół muzycznych występuje wysoki poziom tremy (56,1%), ze znaczącym wskaźnikiem symptomów emocjonalnych, poznawczych i somatycznych. Zauważa się także, że wśród badanych uczniów dominuje styl skoncentrowany na emocjach na średnim i wysokim poziomie oraz częste angażowanie się w czynności zastępcze. Z kolei niski poziom stylu zadaniowego zauważany jest u większości uczniów (59,1%). Badając związki zdrowia i stylu radzenia sobie ze stresem wśród uczniów szkół muzycznych P. Curyło-Sikora i H. Wrona-Polańska (2018) zaobserwowały, iż ogólna zmienna, zdrowie, wiąże się pozytywnie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach oraz angażowaniem się w czynności zastępcze. Badaczki wnioskuje, iż koncentracja na konkretnym zadaniu do wykonania (np. przygotowaniu do występu) sprzyja zdrowiu holistycznemu, zwiększając poczucie osobistych osiągnięć, poczucie jakości życia, poczucie braku zmęczenia i poczucie spokoju. Natomiast radzenie sobie z treścią skoncentrowane na emocjach oraz radzenie sobie poprzez angażowanie się w czynności zastępcze wiążą się negatywnie ze zdrowiem. Jednocześnie skupienie uwagi na własnych emocjach (np. złości, lęku) istotnie zmniejsza poczucie jakości życia, poczucie spokoju, poczucie zdrowia, poczucie osobistych osiągnięć i poczucie braku zmęczenia. W efekcie zastosowanej analizy regresji potwierdzono, iż style radzenia sobie z treścią (styl skoncentrowany na emocjach i styl skoncentrowany na zadaniu) okazały się istotnymi predyktorami zdrowia młodzieży uzdolnionej muzycznie. Zdaniem badaczek w twórczym radzeniu sobie z treścią konieczne jest zmierzenie się z problemem oraz regulacja emocji – koncentracja na własnym negatywnym stanie emocjonalnym oraz niepodejmowanie aktywnego działania w celu poradzenia sobie z treścią mogą niekorzystnie wpływać na zdrowie (Curyło-Sikora, Wrona-Polańska, 2018, s. 96–97).

Z kolei rolę poczucia własnej skuteczności wśród młodych skrzypków (13–19 lat) badała Julia Kaleńska-Rodzaj (2013). Badaczka dowiodła, iż analizowana zmienna okazała się (zarówno w ocenie samych uczniów, jak i nauczycieli-sędziów kompetentnych) znaczącym predyktorem efektywnego funkcjonowania muzyka na scenie. Problem zasobów osobistych w grupie muzyków podjęły J. Chanduszko-Salska i A. Młynarczyk (2012). Badaczki wykazały szereg istotnych zależności pomiędzy wymiarami wypalenia zawodowego a zasobami osobistymi (poczuciem własnej skuteczności i prężności). Dowiodły, iż wyższemu poziomowi poczucia własnej skuteczności oraz prężności towarzyszyło niższe nasilenie emocjonalnego wyczerpania i depersonalizacji oraz wyższe natężenie poczucia osiągnięć osobistych (Chanduszko-Salska, Młynarczyk, 2012, s. 97–98).

W niniejszym opracowaniu rolę zasobów osobistych analizowano w odniesieniu do radzenia sobie ze stresem i z treścią wśród młodych dorosłych przygotowujących się do zawodowej kariery scenicznej.

### Metodologia badań własnych

Uznając istotne znaczenie zasobów osobistych dla funkcjonowania i dobrostanu jednostki, przedmiotem badań stanowiła analiza wybranych zmiennych podmiotowych w sytuacji występu scenicznego, ekspozycji społecznej, konieczności radzenia sobie ze stresem i z treścią wśród studentów Wydziału Instrumentalnego i Wydziału Wokalno-Aktorskiego<sup>1</sup>. Cele badawcze dotyczyły oceny udziału i nasilenia posiadanych zasobów osobistych badanych osób, prezentowanych przez nich sposobów radzenia sobie ze stresem i z treścią oraz określenie wzajemnych relacji między zmiennymi.

Przyjmując, że style radzenia sobie ze stresem pozostają w istotnym związku z zasobami osobistymi respondentów, sformułowano pytanie badawcze (1): *Czy style radzenia sobie ze stresem wykazują zależność z samooceną, poczuciem własnej skuteczności, dyspozycyjnym optymizmem, poczuciem kontroli, poczuciem koherencji i prężnością?*

Wykorzystując teoretyczną charakterystykę zasobów osobistych i ich funkcjonalne znaczenie wykazane w badaniach (Curyło-Sikora, Wrona-Polańska, 2018; Juczyński, Ogińska-Bulik, 2003; Szymańska, 2015), analizowano, czy występuje istotna relacja pomiędzy poczuciem własnej wartości, poczuciem własnej skuteczności, dyspozycyjnym optymizmem, poczuciem umiejscowienia kontroli, poczuciem koherencji, prężnością a radzeniem sobie z treścią. Sformułowano pytanie badawcze (2): *Czy istnieje związek między strategiami radzenia sobie z treścią*

<sup>1</sup> Efekty badawcze zreferowane w niniejszym opracowaniu stanowią dopełnienie treści poprzedniego artykułu auterek (Lubrańska, A., Noremberg, J. [2019]). Radzenie sobie ze stresem i z treścią przez młodych dorosłych w sytuacji występu scenicznego na przykładzie badań przeprowadzonych wśród studentów wybranych kierunków artystycznych. *Edukacja Dorosłych, nr 1*, s. 145–158).

*a zasobami osobistymi wśród badanych osób; czy strategie radzenia sobie z treścią wykazują zależność z samooceną, poczuciem własnej skuteczności, dyspozycyjnym optymizmem, poczuciem kontroli, poczuciem koherencji i prężnością?*

Badanie przeprowadzono w listopadzie 2018 i w lutym 2019 roku, z zachowaniem wymaganych standardów. Uczestnikami badania było 96 studentów, 70 kobiet (72,92%) i 26 mężczyzn (27,08%), przedstawiciele kierunków instrumentalnych (skrzypce, fortepian, gitara, wiolonczela, klarnet, akordeon, perkusja, altówka, harfa, fagot, saksofon, trąbka, flet) stanowili 57,6% ( $n = 60$ ), kierunków wokalnno-aktorskich (wokalistyka, musical, choreografia i techniki tańca) 42,4% ( $n = 36$ ).

W badaniu wykorzystano narzędzia badawcze o uznanej wartości psychometrycznej: Skalę Samooceny do pomiaru ogólnego poziomu globalnej samooceny, traktowaną jako stosunkowo stałą cechę, a nie chwilowy stan (Łaguna, Lachowicz-Tabaczek, Dzwonkowska, 2007); Test Orientacji Życiowej złożony z 10 stwierdzeń, spośród których 6 ma wartość diagnostyczną dla dyspozycyjnego optymizmu (Juczyński, 2001); Skalę Uogólnionej Własnej Skuteczności przeznaczoną do pomiaru uogólnionego poczucia własnej skuteczności w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami i przeszkodami (Juczyński, 2001); Skalę Pomiaru Prężności rozumianą jako właściwość osobowości, utożsamianą z odpornością psychiczną; poza wynikiem ogólnym skala mierzy pięć pojedynczych czynników: wytrwałość i determinację w działaniu, otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru, kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancję negatywnych emocji, tolerancję na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania, optymistyczne nastawienie do życia i zdolność do mobilizowania się w trudnych sytuacjach (Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008); Kwestionariusz Orientacji Życiowej stworzony przez Arona Antonovsky'ego do pomiaru poczucia koherencji, rozumianego jako orientacja życiowa składająca się z trzech skorelowanych ze sobą czynników: poczucia zrozumiałości, poczucia zaradności i poczucia sensowności (Piotrowicz, Cianciara, 2011); Kwestionariusz „Delta” do pomiaru zgeneralizowanego poczucia kontroli jako wymiaru osobowości (Drwal, 1979); Skalę Samopoczucia Muzyka przed Występem przeznaczoną do pomiaru strategii używanych przez muzyków do radzenia sobie z treścią związaną z występem (myślenie pozytywne, realistyczna ocena sytuacji, myślenie katastroficzne, dystansowanie się, bezradność, bagatelizowanie) (Tokarz, Kaleńska, 2005); Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych obejmujący stwierdzenia dotyczące różnych zachowań, jakie ludzie mogą podejmować w sytuacjach stresowych. Otrzymane rezultaty odnoszą się do trzech skal: SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu, SSE – styl skoncentrowany na emocjach, SSU – styl skoncentrowany na unikaniu. Styl skoncentrowany na unikaniu może przyjmować formę: poszukiwania kontaktów towarzyskich (podskala PKT) lub angażowania się w czynności zastępcze (podskala ACZ) (Endler, Parker, 1990; Strelau Wrześniewski, Szczepaniak, 2005; CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. <https://www.practest.com.pl>).



Z zastosowaniem analizy korelacji (r-Pearsona) oszacowano siłę związków zasobów osobistych (poczucia własnej wartości, poczucia własnej skuteczności, dyspozycyjnego optymizmu, poczucia kontroli, poczucia koherencji i prężności) z radzeniem sobie ze stresem i z treścią. W pierwszej kolejności przedstawione zostaną wyniki ilustrujące wzajemne relacje stylów radzenia sobie ze stresem i zasobów osobistych (tabela 1).

**Tabela 1. Radzenie sobie ze stresem a zasoby osobiste – analiza korelacji (badania własne)**

Zasoby osobiste	CISS_SSZ	CISS_SSE	CISS_SSU	CISS_ACZ	CISS_PKT
Poczucie własnej wartości	,223*	-,561**	-,024	-,074	,035
Poczucie własnej skuteczności	,345**	-,477**	-,238*	-,217**	-,147
Dyspozycyjny optymizm	,233**	-,256*	-,045	-,119	-0,06
Poczucie umiejscowienia kontroli	-,037	,386**	,362**	,366**	,238*
Poczucie sensu	,407**	-,553**	-,242*	-,299**	,048
Poczucie zrozumiałości	,216*	-,625**	-,149	-,092	-,146
Poczucie zaradności	,180	-,679**	-,233*	-,335**	-,016
Wyrwałość i determinacja w działaniu	,509**	-,420**	,165	-,229**	-,046
Otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru	,290**	-,511**	-,069	-,057	-,016
Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji	,351**	-,574**	-,162	-,194	-,038
Tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania	,366**	-,493**	-,156	-,195	,027
Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność do mobilizowania się w trudnych sytuacjach	,268**	-,657**	-,192	-,197	-,104

\*\* korelacja istotna na poziomie 0,01; \* korelacja istotna na poziomie 0,05.

Legenda: CISS\_SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; CISS\_SSE – styl skoncentrowany na emocjach; CISS\_SSU – styl skoncentrowany na unikaniu; CISS\_ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze; CISS\_PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich

Rezultaty przedstawione w tabeli 1 wskazują na obecność wielu istotnych związków pomiędzy zmiennymi. Samoocena pozytywnie wiąże się z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem i ujemnie, umiarkowanie silnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach. Podobny kierunek zależności wykazują również

zmienne: dyspozycyjny optymizm, poczucie zrozumiałości, otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru, kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji, tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania, optymistyczne nastawienie do życia i zdolność do mobilizowania się w trudnych sytuacjach. Oznacza to, że wzrostowi tych zasobów osobistych towarzyszy silniejsze korzystanie ze strategii opartych na zadaniu oraz maleje użyteczność strategii opartych na emocjach. Poczucie własnej skuteczności i poczucie sensowności koreluje dodatnio ze stylem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemnie ze stylem skoncentrowanymi na emocjach, na unikaniu, na czynnościach zastępczych. Jednocześnie zewnętrznemu poczuciu kontroli towarzyszy wzrost korzystania ze stylu skoncentrowanego na emocjach, unikaniu, czynnościach zastępczych i poszukiwaniu kontaktów towarzyskich. Poczucie zaradności koreluje ujemnie ze strategiami opartymi na emocjach, unikaniu i czynnościach zastępczych. Pierwsze pytanie badawcze, traktujące o związkach stylów radzenia sobie ze stresem z zasobami osobistymi zyskało empiryczne rozstrzygnięcie.

W tabeli 2 zaprezentowano związki radzenia sobie z treścią z zasobami osobistymi.

**Tabela 2. Radzenie sobie z treścią a zasoby osobiste – analiza korelacji (badania własne)**

Zasoby osobiste	MP	ROS	MK	DYS	BEZ	BAG
Poczucie własnej wartości	,179**	-,255**	-,218*	-,255**	-,271**	-,073
Poczucie własnej skuteczności	,322**	,265**	-,293	-,136	-,286**	,011
Dyspozycyjny optymizm	,075	,079	-,165	-,146	-,293**	-,054
Poczucie umiejscowienia kontroli	,052	,023	,110	,215*	,220*	,223*
Poczucie sensu	,359**	,268**	-,459*	-,188	-,364**	-,131
Poczucie zrozumiałości	,305**	,256**	-,396**	-,140	-,397**	-,001
Poczucie zaradności	,163	,252*	-,382**	-,211**	-,341**	-,005
Wytrwałość i determinacja w działaniu	,291**	,317**	-,294**	-,044	-,332**	-,096
Otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru	,297**	,230*	-,405**	-,083	-,337**	-,002
Kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji	,344**	,307**	-,368*	-,081	-,391**	-,003
Tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania	,258*	,344**	-,440**	-,042	-,457**	-,038
Optymistyczne nastawienie do życia i zdolność do mobilizowania się w trudnych sytuacjach	,304**	,308**	-,449**	-,047	-,394*	,025

\*\* korelacja istotna na poziomie 0,01; \* korelacja istotna na poziomie 0,05

Legenda: MP – Myślenie pozytywne, ROS – Realistyczna ocena sytuacji, MK – Myślenie katastroficzne, DYS – Dystansowanie się, BEZ – Bezradność, BAG – Bagatelizowanie.



Zaprezentowana macierz korelacji ujawniła szereg istotnych współczynników korelacji. Wykazano, że wraz ze wzrostem samooceny wzrasta tendencja do myślenia pozytywnego oraz maleje do realistycznej oceny sytuacji, myślenia katastroficznego, dystansowania się oraz bezradności. Poczucie własnej skuteczności wiąże się dodatnio z myśleniem pozytywnym i racjonalnym ocenianiem sytuacji oraz ujemnie z bezradnością. Oznacza to, że osoby, które charakteryzują się wysokim poczuciem własnej skuteczności, przejawiają tendencję do myślenia pozytywnego i realistycznego oceniania sytuacji, rzadziej natomiast odczuwają bezradność. Dyspozycyjny optymizm koreluje tylko z jedną zmienną – ujemnie z bezradnością, co oznacza, że wzrostowi dyspozycyjnego optymizmu towarzyszy malejące poczucie bezradności. Zaobserwowano również, że zewnętrzne poczucie kontroli wykazuje pozytywne związki z dystansowaniem, bezradnością i bagatelizowaniem. Wraz ze wzrostem wewnętrznego poczucia kontroli zmienne te tracą na swej sile. Poczucie sensowności i poczucie zrozumiałości korelują dodatnio z myśleniem pozytywnym i realistyczną oceną sytuacji oraz ujemnie z myśleniem katastroficznym, dystansowaniem, bezradnością i bagatelizowaniem. W świetle prezentowanych wyników wraz ze wzrostem poczucia zaradności wzrasta realistyczna ocena i maleje tendencja do myślenia katastroficznego, dystansowania i bezradności. Ponadto analiza wykazała, że wytrwałość, otwartość i humor, kompetencje osobiste i tolerancja negatywnych emocji, tolerancja na niepowodzenia i traktowanie życia jako wyzwania oraz optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania pozostają w dodatnim związku z myśleniem pozytywnym i realistyczną oceną oraz w ujemnych zależnościach z myśleniem katastroficznym i bezradnością. Oznacza to, iż wraz ze wzrostem wymienionych zasobów osobistych wzrasta także pozytywne myślenie i realistyczna ocena, a maleje tendencja do myślenia katastroficznego i bezradności. Drugie pytanie badawcze, dotyczące wzajemnych relacji pomiędzy strategiami radzenia sobie z treścią a zasobami osobistymi zyskało weryfikujące potwierdzenie w otrzymanych wynikach.

### **Dyskusja wyników**

Analiza uzyskanych rezultatów wskazuje, iż istotnym korelatem radzenia sobie ze stresem i z treścią wśród badanych osób jest prężność. Wszystkie pięć czynników wchodzących w jej skład (wytrwałość i determinacja w działaniu, otwartość na nowe doświadczenia i poczucie humoru, kompetencje osobiste do radzenia sobie i tolerancja negatywnych emocji, tolerowanie niepowodzeń i traktowanie życia jako wyzwania oraz optymistyczne nastawienie do życia i zdolność mobilizowania się w trudnych sytuacjach) istotnie wiązało się ze stosowanymi strategiami zaradczymi, zwłaszcza stylem skoncentrowany na zadaniu, myśleniem pozytywnym, realistyczną oceną sytuacji (związki pozytywne) oraz stylem skoncentrowanym na emocjach, myśleniem katastroficznym, bezradnością (związki negatywne). Otrzymana zależność pozostaje zgodna z charakterystyką prężności

jako ogólnej zdolności do elastycznego i opartego na zasobach radzenia sobie z zewnętrznymi i wewnętrznymi stresorami. W sposób szczególny podkreśla się związek prężności z doświadczaniem emocji pozytywnych, warunkujących korzystną poznawczą ocenę sytuacji stresującej (traktowanej bardziej jako wyzwanie niż zagrożenie). Okoliczność ta sprzyja wyborowi bardziej korzystnych strategii radzenia sobie. Emocje pozytywne poszerzają bowiem perspektywę spojrzenia, zachowania i reagowania na sytuację stresową, a emocje negatywne ten zakres zawężają (Falewicz, 2016, s. 265–270). Judyta Noremborg (2018, s. 158), analizując predyspozycje osobiste uczniów w szkołach baletowych, zauważa, iż poziom prężności warunkuje umiejętność skutecznego radzenia sobie ze stresem o dużym nasileniu. Autorka jest zdania, iż artysta o wysokim nasileniu prężności w sposób bardziej twórczy i elastyczny rozwiąże problemy, łatwiej oderwie się od negatywnych doświadczeń, będzie zdolny do wzbudzania pozytywnych emocji. Z kolei J. Chanduszko-Salska i A. Młynarczyk (2012), we wspomnianych badaniach muzyków, dowiodły istotnej roli prężności w przeciwdziałaniu rozwojowi wypalenia zawodowego, istotnego zagrożenia dobrostanu.

Ważną zmienną w prezentowanych badaniach jest również poczucie koherencji, dodatnio związane z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem, myśleniem pozytywnym, realistyczną oceną sytuacji i negatywnie ze stylem emocjonalnym, unikowym, bezradnością, myśleniem katastroficznym. Podobną zależność odnotowali Jan Terelak i Magdalena Borzyńska (2016), którzy w badaniach studentów Wyższego Seminarium Duchownego zaobserwowali, iż niskiemu poziomowi poczucia koherencji częściej niż w przypadku silnego poczucia koherencji towarzyszył wybór stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach oraz stylu skoncentrowanym na unikaniu. Interpretując otrzymaną w badaniu zależność, należy zauważyć, iż wysokie poczucie koherencji powoduje, że napływające bodźce nie są spostrzegane jako czynniki stresujące. W trudnej sytuacji aktywizowane są ogólne zasoby odpornościowe, jakimi dysponuje jednostka, nie dopuszczając do powstania stresu (Bernat, Krzyszkowska, 2017, s. 256). Siła poczucia koherencji jest tak znacząca, że sam A. Antonovsky określił je mianem „klucza do zdrowia”. Poczucie koherencji umożliwia bowiem rozpoznawanie i użyteczne wykorzystywanie dostępnych zasobów do określonych wymagań/stresorów, warunkując skuteczną walkę ze stresorami i stresem (Piotrowicz, Cianciara, 2011, s. 524). Dla młodego artysty nasilone poczucie koherencji staje się zatem ważnym osobistym zasobem, który może pomóc efektywnie opanować treść, racjonalnie ocenić stojące przed nim wyzwanie, wypracować zadaniowe spojrzenie na wymagające i obciążające emocjonalnie sytuacje. W takich okolicznościach przydatne jest poczucie własnej skuteczności i poczucie umiejscowienia kontroli, które w świetle prezentowanych wyników badań jawią się jako istotne korelaty radzenia sobie ze stresem i z treścią. To ważny efekt, bowiem wyższe poczucie własnej skuteczności zwiększa motywację do działania i wiąże się z lepszymi osiągnięciami jednostki (Juczyński, 2000, s. 11), a wewnętrzne poczucie kontroli sprzyja aktywności

jednostki, jej odporności na stres, warunkuje bardziej realistyczne zachowania, orientację na cel i przyjmowanie zadaniowej postawy wobec życia i różnych jego przejawów (Gliszczyńska, 1983, s. 136). Zasoby te sprzyjają wyznaczaniu realnych standardów, ukierunkowują na cel i pomagają w jego realizacji. Pełnią zatem kluczowe funkcje ochronne i adaptacyjne wobec trudnych sytuacji i zdarzeń, z którymi młody artysta będzie musiał się zmierzyć na swojej drodze zawodowej. J. Kaleńska-Rodzaj (2013) w swoich badaniach dowiodła, iż poczucie własnej skuteczności młodych skrzypków stanowiło najważniejszy predyktor jakości publicznego wykonania utworu (w porównaniu z takimi czynnikami, jak podatność na treść, strategie uczenia się oraz regulacji zachowania, a także subiektywna wartość zadania i orientacje motywacyjne).

W odniesieniu do prezentowanych rezultatów cennym zasobem, który wiąże się ze strategiami radzenia sobie z treścią i ze stresem, pozostaje również poczucie własnej wartości. O roli tego zasobu przekonuje fakt, iż odgrywa on ważną rolę w regulacji zachowań, decydując o dobrym samopoczuciu i niwelując negatywne skutki stresu (Borys, 2010). Postępując w sposób odpowiedzialny, a zwłaszcza realizując zadania nowe, wymagające ponadstandardowego wysiłku, jednostka musi uwzględnić własne możliwości, racjonalnie je oceniając. Jeżeli samoocena jest pozytywna, ale adekwatna, wówczas człowiek reaguje, nawet w trudnych sytuacjach, względnie spokojnie. To sprawia, że poczucie własnej wartości jawi się jako zasób szczególnie przydatny w działaniach artystycznych. Przygotowując się do publicznego wystąpienia, młody artysta powinien wykazywać wysoką dozę zaufania do siebie, do swojego talentu i umiejętności warsztatowych. Może wówczas liczyć na pożądane rezultaty – sukces na scenie, przychyłność publiczności oraz życzliwą ocenę recenzentów. To widać w prezentowanych badaniach – negatywny, umiarkowanie silny związek poczucia własnej wartości ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach dowodzi, że brak zaufania do swoich możliwości, kompetencji, zawodowego warsztatu bardziej sprzyja koncentracji na własnym stanie emocjonalnym niż na rozwiązaniu problemu. W konsekwencji chęć obniżenia napięcia emocjonalnego i ograniczenie działania w celu racjonalnego rozwiązania sytuacji stresowej sprzyja pogłębianiu problemu, a osiągnany efekt jest często odmienny i mniej satysfakcjonujący od zamierzonego.

Optymistyczne oczekiwania wobec wyników własnych działań pozwalają artystom zachować dobre samopoczucie w obliczu różnych stresujących wydarzeń (Kosińska-Dec, Jelonekiewicz, 2003). Zgadając się z tym poglądem, cieszy uzyskany wynik. Zauważa się ujemny związek dyspozycyjnego optymizmu z emocjonalnym stylem radzenia sobie ze stresem i dodatni związek z zadaniowym stylem radzenia sobie ze stresem. Oznacza to, iż postawa optymistyczna wzmacnia wiarę studentów we własne możliwości, pozwala spoglądać w przyszłość z nadzieją, że wszystkie zaplanowane przez nich cele zostaną zrealizowane i odniosą zawodowy sukces. Optymizm motywuje do działania, a w sytuacji niepowodzenia pozwala na przewartościowanie celów, wyznaczenie kolejnych oraz ich skuteczną realizację.

Przy niskim nasileniu tej cechy rodzi się bezradność oraz nadmierne skupienie na swoich emocjach, doświadczanym stresie i tremie.

Ważnym tłem dla wyników badań prezentowanych w opracowaniu są istotne związki zasobów osobistych i objawów tremy, jakie odnotowała P. Curyło-Sikora (2017). Analizowane w badaniu zasoby (poczucie koherencji, poczucie kontroli, samoocena, poczucie wsparcia, dyspozycyjny lęk, poczucie samoskuteczności w radzeniu sobie z tremą) wiązały się negatywnie z objawami emocjonalnymi oraz poznawczymi, a wyższy poziom zasobów współwystępował z niższym nasileniem tremy i jej symptomów (Curyło-Sikora, 2017, s. 129–130). Obserwowane w badaniu zasoby okazały się również istotne dla radzenia sobie ze stresem, wiążąc się pozytywnie ze stylem skoncentrowanym na zadaniu i negatywnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach.

Przedstawione rezultaty są szczególnie istotne w kontekście zachowania dobrostanu badanych osób. Cytowane już badania młodzieży uzdolnionej muzycznie, autorstwa P. Curyło-Sikory i H. Wrony-Polańskiej (2018), wskazują na istotne związki zdrowia i tremy. Otrzymane współczynniki korelacji dowodzą, iż doświadczana przez badanych uczniów trema – jej poziom i objawy (poznawcze, emocjonalne, somatyczne) – wiąże się w sposób istotny z ogólną zmienną zdrowie oraz wszystkimi jej wskaźnikami (poczuciem zdrowia, spokoju, osobistych osiągnięć, jakości życia i braku zmęczenia). Niższemu poziomowi tremy i jej objawów – zwłaszcza tych o charakterze poznawczym i emocjonalnym – towarzyszył wyższy poziom zdrowia. Trema i jej objawy stanowiły również istotny predyktor zdrowia w zastosowanej analizie regersji (Curyło-Sikora, Wrona-Polańska, 2018, s. 95–96).

### **Implikacje praktyczne**

Zofia Mockało (2016) przekonuje, że kapitał psychologiczny, obejmujący m.in. poczucie własnej skuteczności, nadzieję, optymizm można skutecznie ćwiczyć i rozwijać. Pogląd ten potwierdza analiza efektów – krótko i długoterminowych, po przeprowadzonych działaniach warsztatowych. Akceptując powyższy pogląd, ważność otrzymanych rezultatów skłania do sformułowania ich praktycznych aplikacji, zaleceń dotyczących konieczności rozwijania i doskonalenia zaplecza podmiotowego.

Implikacje praktyczne przydatne na gruncie edukacji muzycznej formułuje J. Kaleńska-Rodzaj (2013). Autorka zauważa, iż możliwość kształtowania i wzmacniania poczucia własnej skuteczności u młodego muzyka warunkowana jest właściwym postępowaniem pedagogicznym i metodycznym. W tym celu proponuje działania, które obejmują m.in. zwiększenie liczby występów przed przychylnie nastawioną publicznością (to zapewnia dostęp do pozytywnych doświadczeń, budujących wzmocnień, możliwość ćwiczenia się w występowaniu), obserwację wykonań innych artystów, znalezienie odpowiedniego nauczyciela-mistrza, dostęp do informacji zwrotnych na temat własnego wykonania utworu,

świadomość kryteriów oceny wykonania utworu, dobór repertuaru o adekwatnej trudności, z elementami stanowiącymi wyzwanie oraz możliwość korzystania z technik wzrostu fizycznego i psychicznego samopoczucia, np. technik regulacji napięcia emocjonalnego, pozytywnej reinterpretacji, ustalania celów czy zwiększenia koncentracji uwagi w sytuacji ćwiczenia i występu. Ważną rolę autorka przypisuje odpowiedniemu nauczycielowi, który potrafi kształtować i wzmacniać poczucie własnej skuteczności ucznia, pozwoli mu uwierzyć w siebie, poznać i oszacować własne możliwości, wykorzystać w pełni własny potencjał muzyczno-wykonawczy. W innym opracowaniu J. Kaleńska-Rodzaj (2017) podkreśla ważność psychologicznego przygotowania wykonawcy do występu, konieczność zachowania równowagi w doskonaleniu fizycznym i psychicznym, uwzględnienia wzajemnego oddziaływania na siebie tych dwóch sfer, integrowania współpracy ciała i umysłu. Autorka zaleca ćwiczenia oddechowe (pozwalające kontrolować i regulować emocjonalne napięcie), relaksację (która stabilizuje reakcje emocjonalne, wzmacnia samoocenę i poczucie własnej skuteczności), wizualizację (wykorzystując siłę wyobraźni, można uczyć się radzenia sobie z trudnymi sytuacjami), jak również dbałość o odpoczynek, sen, dietę, organizacyjne i społeczne wsparcie ze strony otoczenia (Kaleńska-Rodzaj, 2017, s. 51–58).

Na rolę odporności psychicznej oraz roli wsparcia psychologicznego w jej kształtowaniu u uczniów szkół muzycznych zwraca uwagę Barbara Wojtanowska-Janusz (2017). Z perspektywy pracy jako psychologa szkoły artystycznej dostrzega ważność specyficznych, rozwojowych problemów młodego człowieka i okoliczności niespecyficznych, wynikających z formy kształcenia. Kładzie nacisk na konieczność pracy z uczniami uzdolnionymi muzycznie, proponując zajęcia warsztatowe dla rodziców, nauczycieli i samych uczniów. Autorka zauważa, iż w procesie rozwijania odporności psychicznej kluczowe jest: kształtowanie bliskich relacji z innymi ludźmi, zmiana sposobu widzenia i interpretacji problemów, akceptacja zmian, wyznaczanie realistycznych celów, wgląd w siebie, w swoje możliwości i zasoby, doskonalenie i wzmacnianie pewności siebie, umiejętności spojrzenia na stresującą sytuację w szerszym kontekście, wizualizacja sukcesu i tego, co chce się osiągnąć, troska o siebie, własne emocje i potrzeby (Wojtanowska-Janusz, 2017, s. 73–76).

Zawodowe doświadczenie autorek niniejszego opracowania dowodzi, iż skuteczność wzmacniania zasobów osobistych to proces zależny od wielu czynników, w tym również od zaangażowania, motywacji i zrozumienia otoczenia, nauczycieli, osób najbliższych. W tych działaniach istotne jest podnoszenie poczucia własnej wartości u artystów poprzez pracę nad perfekcjonizmem (dążenie do perfekcyjnego wykonania utworu jest często obserwowane), akceptacją siebie, uświadamianiem mocnych stron, dostrzeganiem codziennych sukcesów, zamianą celów idealnych na realne, czy myśleniem czarno-białym. Przykładem zniekształcenia poznawczego u artystów jest ocenianie wykonanego zadania czy występu w kategoriach sukcesu albo klęski. Pożądane efekty może przynieść zdobycie

umiejętności weryfikacji myśli automatycznych i ich modyfikacja. Cenną umiejętnością jest dokonywanie korygującej autoanalizy wykonania utworu poprzez odpowiadanie sobie na pytania: Co dzisiaj mi wychodziło szczególnie dobrze? Jaki element chciałbym jeszcze poprawić? Jakie są moje kolejne cele? Autoanaliza pozwala na planowanie dalszych działań i ocenę ich skuteczności. Umiejętnie dokonywana, wzmacnia poczucie kontroli i samoocenę. W pracy z adeptami sztuki scenicznej pomocne są również założenia treningu mentalnego – techniki wyobrażeniowej, opartej na wizualizowaniu własnej osoby podczas występu, wyobrażaniu sobie kolejno wykonywanych czynności, towarzyszących im uczuć oraz myśli, pozbawionych lęku i negatywnych ocen. Ta forma wsparcia polecana jest szczególnie osobom, które niewystarczająco skutecznie radzą sobie ze stresem i treścią związaną z występami.

Podsumowując, dowodząc roli zasobów osobistych dla dobrostanu jednostki, warto jeszcze raz odwołać się do przywoływanych poglądów S. Hobfolla (2012). Zdaniem badacza człowiek dąży do pozyskania nowych zasobów, utrzymania tych, które są w jego posiadaniu; chroni je w sytuacji zagrożenia, dba o ich optymalne wykorzystanie. Człowiek przekonuje się, co jest ważne dzięki różnorodnym procesom uczenia się, wśród których znajdują się osobiste doświadczenia oraz modelowanie. Dostrzega, co jest potrzebne do zdobycia i zachowania tego, co istotne, co w życiu warto cenić (Bernat, Krzyszkowska, 2017, s. 262).

### Bibliografia

- Antonovsky, A. (2005). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia*. Warszawa: Instytut Psychiatrii i Neurologii.
- Basińska, M. A., Sołtys M., Peplińska, S., Kawiecka-Dziembowska, B., Kwiatkowska, J., Borzyszkowska, A. (2017). Zasoby osobiste – prężność i nadzieja – a elastyczność w radzeniu sobie: moderująca rola poczucia stresu. *Psychoonkologia*, nr 3, s. 100–112.
- Bernat, A., Krzyszkowska, M. (2017). Znaczenie i sposoby wykorzystania psychospołecznych zasobów zaradczych w ujęciu S. E. Hobfolla. *Studia Paradyskie*, t. 27, s. 255–278.
- Bielawska-Batorowicz, E., Dudek, B. (red.). (2012). *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. Polskie doświadczenia*. Łódź: Wyd. UŁ.
- Borys, B. (2010). Zasoby zdrowotne w psychice człowieka. *Forum Medycyny Rodzinnej*, nr 1, s. 44–52.
- Brytek, A. (2007). Strategie radzenia sobie ze stresem a zasoby osobiste studentek w Polsce i we Francji. *Chowanna*, nr 1, s. 135–147.
- Chanduszko-Salska, J., Młynarczyk, A. (2012). Jak uczyć innych, nie gubiąc własnych nut. Stres w pracy, wybrane zasoby osobiste a zespół wypalenia zawodowego u muzyków klasycznych. *Acta Universitatis Lodziensis, Folia Psychologica*, nr 16, s. 89–102.
- Chodkiewicz, J. (2005). *Zmagając się ze światem. Znaczenie zasobów osobistych*. Pobrano z: <http://www.psychologia.net.pl/artukul.php?level=136> (dostęp: 22.06.2020).
- Chodkiewicz, J. (2010). Terapia osób uzależnionych od alkoholu: lęk i depresja a zasoby osobiste. *Alkoholizm i Narkomania*, nr 3, s. 201–216.



- CISS – *Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych*. Pobrano z: <https://www.practest.com.pl/ciss-kwestionariusz-radzenia-sobie-w-sytuacjach-stresowych> (dostęp: 15.06.2020).
- Curyło-Sikora, P. (2017). *Radzenie sobie z treścią a zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie – rozprawa doktorska*. Katowice: Uniwersytet Śląski. Pobrano z: [https://rebus.us.edu.pl/bitstream/20.500.12128/5835/1/Curylo\\_Sikora\\_Radzenie\\_sobie\\_z\\_treścią\\_a\\_zdrowie\\_mlodzięzy.pdf](https://rebus.us.edu.pl/bitstream/20.500.12128/5835/1/Curylo_Sikora_Radzenie_sobie_z_treścią_a_zdrowie_mlodzięzy.pdf) (dostęp: 20.06.2020).
- Curyło-Sikora, P., Wrona-Polańska, H. (2018). Zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie w kontekście radzenia sobie z treścią. *Psychologia Rozwojowa*, nr 23(1), s. 89–101.
- Drwal, R. (1979). Opracowanie kwestionariusza Delta do pomiaru poczucia kontroli. *Studia Psychologiczne*, nr 18, s. 67–84.
- Endler, N.S., Parker, J. D. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
- Falewicz, A. (2016). Prężność osobowości i jej rola w procesach radzenia sobie ze stresem. *Studia Koszalińsko-Kołobrzeskie*, nr 23, s. 263–275.
- Gliszczyńska, X. (1983). Poczucie sprawstwa. W: X. Gliszczyńska (red.), *Człowiek jako podmiot życia społecznego* (s. 132–166). Wrocław: Zakład Narodowy im. Ossolińskich – Wydawnictwo.
- Hobfoll, S.E. (2012). Teoria zachowania zasobów i jej implikacje dla problematyki stresu, zdrowia i odporności. W: E. Bielawska-Batorowicz, B. Dudek (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. Polskie doświadczenia* (s. 17–49). Łódź: Wyd. UŁ.
- Juczyński, Z. (2000). Poczucie własnej skuteczności – teoria i pomiar. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica*, nr 4, s. 11–24.
- Juczyński, Z. (2001). *Narzędzia pomiaru w promocji i psychologii zdrowia*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Juczyński, Z., Ogińska-Bulik, N. (red.). (2003). *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki*. Łódź: Wyd. UŁ.
- Kaleńska-Rodzaj, J. (2013). Poczucie własnej skuteczności muzyka jako wyznacznik efektywnej publicznej prezentacji osiągnięć. *Tawrijski studii*, nr 4, s. 5–11.
- Kaleńska-Rodzaj, J. (2017). Psychologiczne przygotowanie muzyka do występu. *Zeszyty Psychologiczno-Pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej, Różnorodność oddziaływań psychologiczno-pedagogicznych w szkolnictwie artystycznym*, nr 4, s. 47–60.
- Kirenko, J., Bochniarz, A. (2017). Zasoby osobiste młodzieży z rodzin niepełnych. *Wychowanie w Rodzinie*, nr 2, s. 153–171.
- Kosińska-Dec, K., Jelonkiewicz, I. (2003). Zasoby osobiste i rodzinne dorastających a ich zdrowie. W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki* (s. 147–161). Łódź: Wydawnictwo UŁ.
- Laguna, M. (2015). Zasoby osobiste jako potencjał w realizacji celów. *Polskie Forum Psychologiczne*, nr 1, s. 5–15.
- Laguna, M., Lachowicz-Tabaczek, K., Dzwonkowska, I. (2007). Skala samooceny SES Morrisa Rosenberga – polska adaptacja metody. *Psychologia Społeczna*, nr 2, s. 164–176.
- Mockało, Z. (2016). Kapitał psychologiczny w środowisku pracy – indywidualny zasób pracownika. *Bezpieczeństwo Pracy*, nr 8, s. 20–23.
- Mróz, J. (2014). Znaczenie zasobów osobistych dla zachowań i przeżyć związanych z pracą pielęgniarek. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, nr 3, s. 731–736.

- Noremborg, J. (2018). Predyspozycje osobiste uczniów a ich rozwój w szkołach baletowych. *Szkoła Artystyczna*, nr 3, s. 153–161.
- Ogińska-Bulik, N. (2001). Zasoby osobiste jako wyznaczniki radzenia sobie ze stresem u dzieci. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Psychologica*, nr 5, s. 83–93.
- Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). Skala pomiaru prężności – SPP-25. *Nowiny Psychologiczne*, nr 3, s. 39–55.
- Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M. (2014). Rola prężności psychicznej w radzeniu sobie ze stresem związanym z egzaminem maturalnym. *Przegląd Badań Edukacyjnych*, nr 19, s. 7–24.
- Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M. (2018). Bilans życiowy a potraumatyczny wzrost u osób starszych zmagających się z przewlekłymi chorobami somatycznymi – mediacyjna rola prężności. *Gerontologia Polska*, nr 26, s. 28–35.
- Ogińska-Bulik, N., Zadworna-Cieślak, M., Rogala, E. (2015). Rola zasobów osobistych w podejmowaniu zachowań zdrowotnych przez osoby w wieku senioralnym. *Problemy Higieny i Epidemiologii*, nr 3, s. 570–577.
- Pietras-Mrozicka, M. (2016). Posiadane zasoby osobiste (optymizm i poczucie własnej skuteczności) a ocena jakości życia. Analiza współzależności. *Acta Universitatis Lodzianensis. Folia Sociologica*, nr 57, s. 19–38.
- Piotrowicz, M., Cianciara, D. (2011). Teoria salutogenezy – nowe podejście do zdrowia i choroby. *Przegląd Epidemiologiczny*, nr 65, s. 521–527.
- Rotter, J.B. (1990). Poczucie wewnętrznej versus zewnętrznej kontroli wzmocnień. *Nowiny Psychologiczne*, nr 5–6(70–71), s. 59–70.
- Sęk, H. (2003). Wsparcie społeczne jako kategoria zasobów i wieloznaczne funkcje wsparcia. W: Z. Juczyński, N. Ogińska-Bulik (red.), *Zasoby osobiste i społeczne sprzyjające zdrowiu jednostki* (s. 17–32). Łódź: Wyd. UŁ.
- Skrzyński, W., Lazar-Sito, D., Jedrzejczak, E. (2017). Optymizm i poczucie skuteczności jako podstawowe zasoby osobiste w chorobach przewlekłych. *Lekarz Wojskowy*, nr 4, s. 335–339.
- Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Szymańska, P. (2015). Zasoby osobiste i strategie radzenia sobie ze stresem u muzyków i niemuzyków. *Konteksty Kształcenia Muzycznego*, nr 1(2), s. 33–47.
- Terelak, J.F., Borzyńska, M. (2016). Poczucie koherencji a style radzenia sobie ze stresem u alumnów Wyższego Seminarium Duchownego. *Seminare*, nr 1, s. 117–129.
- Tokarz, A., Kaleńska, J. (2005). Skala Samopoczucia Muzyka przed Występem – A. Steptoe i H. Fidler – wstępne opracowanie wersji polskiej. *Psychologia Rozwojowa*, nr 10, s. 125–134.
- Turosz, A.M. (2011). Zasoby osobiste i deficyty a jakość życia studentów Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie *Problemy Higieny i Epidemiologii*, nr 3, s. 204–210.
- Wojtanowska-Janusz, B. (2017). Rola wsparcia psychologicznego w budowaniu odporności psychicznej uczniów szkół muzycznych. *Zeszyty Psychologiczno-Pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej. Różnorodność oddziaływań psychologiczno-pedagogicznych w szkolnictwie artystycznym*, nr 4, s. 71–78.
- Ziomek-Michalak, K. (2016). *Zasoby osobiste a oczekiwania zdrowotne polskich seniorów*. Warszawa: Wyd. APS.

**COPING WITH STRESS AND STAGE FRIGHT AMONG STUDENTS  
OF SELECTED ARTISTIC FACULTIES – THE ROLE OF PERSONAL  
RESOURCES**

**Keywords:** personal resources, styles of coping with stress, coping with stage fright, students of artistic majors.

**Summary:** The article is devoted to the role of personal resources in coping with stress and stage fright accompanying stage performances. The aim of the study was to assess the relationships of personal resources (self-esteem, self-efficacy, dispositive optimism, locus of control, sense of coherence, resilience) and ways of coping with stress and stage fright. 96 students of the Vocal and Acting Department and the Instrumental Department of the Academy of Music participated in the study. The study used: Musician's State of Being prior to the Stage Act Scale, Coping Inventory for Stressful Situations, Self-Esteem Scale, Life Orientation Test, Scale Generalized Self-Efficacy Scale, Resilience Scale, Life Orientation Questionnaire, Delta Questionnaire. The obtained results prove the importance of the analyzed personal resources for the intensification of specific styles of coping with stress and stage fright. The obtained results gained practical applications in the field of artistic education.

Dane do korespondencji:

**Dr Anna Lubrańska**

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu,  
Instytut Psychologii,  
ul. Smugowa 10/12, 91-433, Łódź,  
e-mail: annalubr@wp.pl

**Mgr Judyta Noremborg**

Ogólnokształcąca Szkoła Baletowa im. F. Parnella w Łodzi,  
ul. Wrocławska 3/5, 91-052 Łódź,  
e-mail: judyta.noremborg@wp.pl