

Anna Lubrańska

ORCID 0000-0002-3880-0711

Judyta Noremborg

ORCID: 0000-0003-0398-7632

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM I Z TREMĄ PRZEZ MŁODYCH DOROSŁYCH W SYTUACJI WYSTĘPU SCENICZNEGO

Słowa kluczowe: stres, radzenie sobie ze stresem, trema, radzenie sobie z treścią, studenci kierunków artystycznych.

Streszczenie: W opracowaniu podjęto problematykę radzenia sobie ze stresem i z treścią związaną z występem scenicznym. Badaniem objęto 96 studentów Wydziału Wokalno-Aktorskiego i Wydziału Instrumentalnego Akademii Muzycznej. W badaniu zastosowano: Skalę Samopoczucia Muzyka przed Występem i Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. Celem badań była analiza różnic w zakresie stosowanych strategii radzenia sobie ze stresem i z treścią. Dowiedziono istotnych różnic w zakresie myślenia pozytywnego (jako strategii radzenia sobie z treścią), które w wyższym stopniu charakteryzowało studentów kierunków wokalo-aktorskich. W odniesieniu do radzenia sobie ze stresem nie wykazano istotnych różnic między studentami różnych kierunków. W analizach wykorzystano również czynnik różnic międzypłciowych. W zakresie stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach kobiety uzyskały wyższy poziom analizowanej zmiennej. Badane studentki wykazywały także silniejszą tendencję do myślenia katastroficznego i bezradności. W odniesieniu do uzyskanych wyników sformułowano implikacje praktyczne.

Wprowadzenie

Zgodnie z klasyfikacją Johna Hollanda (Paszkowska-Rogacz, 2003) zawody artystyczne (np. muzyk, aktor, pisarz) cechują zachowania kreatywne, umożliwiające wyrażenie samego siebie. Zdolności twórcze, ekspresja, silnie rozwinięta wyobraźnia, estetyka predysponują takie jednostki do działalności i powodzenia w różnych obszarach świata sztuki. Realizacja zawodowych możliwości wiąże się nierozdzielnie z potrzebą konfrontacji z publicznością, z innymi twórcami oraz z przedstawicielami krytyki. W profesjach artystycznych wymagana jest bowiem ciągła ekspozycja społeczna oraz konieczność spełniania oczekiwań – wynikających z osobistej motywacji osiągnięć, własnych standardów doskonałości, jak

również ze zobowiązań wobec otoczenia. Pełnienie roli artysty wiąże się z doświadczeniem szczególnego rodzaju napięć i doświadczeń emocjonalnych. Trema i stres to codzienny „towarzysz” pracy artysty. Jak zauważa Barbara Wojtanowska-Janusz (2017a, s. 61), trema pozostaje zjawiskiem obecnym na wszystkich szczeblach edukacji muzycznej. Dotyka zarówno profesjonalistów, jak i amatorów. Podobny pogląd wyrażają Jan Chodkiewicz i Joanna Miniszewska (2015), zauważając, iż w świetle badań odczuwanie dyskomfortu, zdenerwowania i tremy w sytuacjach występów publicznych jest doświadczeniem bardzo powszechnym, ujawniającym się w różnym nasileniu w życiu prawie każdego człowieka.

W ostatnich latach obserwuje się widoczny wzrost zainteresowania problematyką stresu i tremy wśród muzyków. W myśl definicji (Curyło-Sikora i Wrona-Polańska, 2018, s. 92) trema stanowi „specyficzny rodzaj stresu, czyli relacji między wykonawcą a sytuacją występu, która to relacja w zależności od oceny sytuacji i możliwości poradzenia sobie z nią może prowadzić do konsekwencji pozytywnych (sprzyjać wykonaniu i zdrowiu muzyka) lub negatywnych (zagrozić wykonaniu i zdrowiu muzyka)”. Według Wojtanowskiej-Janusz (2017a, s. 61), trema jest uczuciem spokrewnionym z lękiem, a osoby poddane temu doświadczeniu ujawniają duże trudności w zaprezentowaniu swoich umiejętności, a tym samym w dokonaniu ich adekwatnej oceny. Zdaniem Marcina Szulca i Anny Olszak (2012) trema jest przykładem lęku społecznego (czyli będącego wynikiem doświadczenia dyskomfortu w sytuacjach interpersonalnych). Cechą charakterystyczną lęku społecznego, która wyróżnia go spośród innych rodzajów lęku, jest perspektywa bycia ocenianym w prawdziwej lub wyobrażonej sytuacji społecznej. Dlatego ludzie mogą przeżywać lęk społeczny zarówno w bieżących okolicznościach, jak również uwzględniając możliwość bycia ocenianym przez innych (Szulc i Olszak, 2012, s. 202).

Jak wcześniej wspomniano, trema to zjawisko powszechne, niezależne od wieku, płci, doświadczenia czy zdolności muzycznych, pozostające w wyraźnym oddziaływaniu na jakość wykonania i dobrostan muzyka (Curyło-Sikora i Wrona-Polańska, 2018, s. 92). Trema jest obecna u większości wykonawców, w różnej formie i natężeniu. Dianna Kenny i Margaret Osborne (2006) są zdania, że doświadczenie lęku przed występem muzycznym (*Music Performance Anxiety, MPA*) może pojawić się już na początku kariery muzycznej i że cechy tego doświadczenia są jakościowo podobne do tych przeżywanych przez dorosłych muzyków.

Objawy towarzyszące tremie wykazują charakter poznawczy (np. zakłócenia w procesie logicznego myślenia, uczucie tzw. „pustki w głowie”, zaburzenia pamięci, natrętne myśli katastroficzne dotyczące konsekwencji niepowodzenia podczas występu), fizjologiczne (np. nadmierna potliwość, nadmierne napięcie mięśni, reakcje sercowo-naczyniowe, reakcje układu oddechowego, układu pokarmowego, wzrost napięcia mięśniowego, podwyższona temperatura, czasami także zaburzenia widzenia czy słuchu) oraz behawioralne (np. brak kontroli nad

drżącymi rękami czy nogami, nadmierna gestykulacja czy nerwowe tiki) (Szulc i Olszak, 2012, s. 204; Wojtanowska-Janusz, 2017a, s. 62).

Trema nie jest jednak zjawiskiem jednoznacznie negatywnym. Efekt jej oddziaływania pozostaje zależny od podmiotowych zasobów, indywidualnych historii w zakresie doświadczanych sukcesów lub niepowodzeń, oddziaływań społecznych, wsparcia otoczenia czy poziomu napięcia motywacyjnego. Wyróżnia się zatem dwie formy zjawiska. Postać tremy, która prowadzi do wzrostu standardu wykonania, sprzyjająca funkcjonowaniu artysty, mobilizująca, to trema adaptacyjna (wspomagająca). Z kolei mianem tremy dezadaptacyjnej (osłabiającej) określa się tę formę tremy, która paraliżuje, oddziałuje niekorzystnie, dezadaptacyjnie na artystę i jego pracę (Curyło-Sikora i Wrona-Polańska, 2018, s. 90; Wojtanowska-Janusz, 2017a, s. 63; Szulc i Olszak, 2012, s. 204).

Powyżej nakreślone ramy teoretyczne zjawiska tremy to zabieg konieczny z punktu widzenia treści i założeń niniejszego opracowania. Celem artykułu jest bowiem empiryczna analiza umiejętności radzenia sobie w sytuacji występu scenicznego przez studentów wybranych kierunków artystycznych. Przyjęta metodologia badań, uzyskane rezultaty, wnioski oraz implikacje praktyczne zaprezentowano w kolejnych fragmentach opracowania.

Materiał i metoda

Kierując się wartością przesłanek teoretycznych i empirycznych, zrealizowano projekt badawczy poświęcony problematyce strategii używanych przez studentów Akademii Muzycznej, celem radzenia sobie z emocjami związanymi z publicznym występem¹. Przyjęto (Karpińska, 2003, s. 59; za: Wojtanowska-Janusz, 2017a, s. 61), że trema jest specyficznym rodzajem stresu, ujawniającym się w sytuacji konieczności poradzenia sobie z trudnym zadaniem, zaprezentowania otoczeniu jak najwyższych standardów. Zarówno u dzieci czy u młodzieży szkół muzycznych, jak i u dojrzałych muzyków stres związany z publicznym wystąpieniem pozostaje jednocześnie związany z towarzyszącą mu rywalizacją i oceniającym sposobem odbioru.

Definiowanie tremy w kategoriach doświadczeń stresowych (Curyło-Sikora i Wrona-Polańska, 2018; Kenny, 2005; Szulc i Olszak, 2012; Wojtanowska-Janusz, 2017a; Wrona-Polańska, 2014), umożliwiło zachowanie wymaganych standardów metodologicznych. Ocenie poddano style radzenia sobie ze stresem (stosując jako narzędzie operacjonalizacji Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach

¹ Wyniki badań przedstawione w niniejszym opracowaniu stanowią fragment większego projektu badawczego (realizowanego w ramach postępowania magisterskiego), którego celem była analiza zasobów osobistych studentów Wydziału Instrumentalnego i Wydziału Wokalno-Aktorskiego Akademii Muzycznej (m.in. poczucia koherencji, prężności, dyspozycyjnego optymizmu, poczucia własnej skuteczności) dla radzenia sobie z sytuacją występu scenicznego, ekspozycji społecznej, konieczności radzenia sobie ze stresem i z tremą. Uzyskane rezultaty będą stanowić treść odrębnego opracowania.

Stresowych). Jednocześnie, wykorzystując Skalę Samopoczucia Muzyka przed Występem, określono rodzaj i nasilenie strategii radzenia sobie z treścią przez studentów objętych badaniem.

Traktując podjęty problem eksploracyjnie, przeanalizowano zjawisko radzenia sobie w sytuacji występu scenicznego wśród studentów kierunków artystycznych. Sformułowano następujące pytanie badawcze pozwalające na bardziej pogłębioną analizę problemu: *Czy badani studenci różnią się pod względem sposobów radzenia sobie ze stresem oraz w zakresie stosowanych strategii radzenia sobie z treścią?* Kryterium analiz obejmowało płeć badanych osób oraz kierunek studiów (Wydział Instrumentalny i Wydział Wokalno-Aktorski). Znajomość strategii regulacji emocji pojawiających się przed koncertem i umiejętność dopasowania ich do własnych potrzeb i preferencji, cech sytuacji i charakteru wykonywanego utworu, pozostaje bowiem ważnym elementem artystycznego rozwoju każdego wykonawcy (Kaleńska-Rodzaj, 2017). To, w jaki sposób jednostka świadomie kreuje sytuację występu scenicznego, w zakresie opanowania emocjonalnego, kontroli napięcia, radzenia sobie ze stresem i z treścią, przekłada się często na efekty jej pracy, standard wykonania, satysfakcję osobistą i zawodową.

Empiryczne zaplecze dla realizowanej problematyki stanowiły dotychczasowe wyniki badań. Rezultaty doniesień empirycznych wskazują, że treść sceniczna dotyczy nie tylko profesjonalnych muzyków, ale także studentów uczelni muzycznych oraz uczniów – już od najmłodszych lat występujących na scenie (Jacukowicz, 2016). Badania B. Wojtanowskiej-Janusz (2017a), zrealizowane na grupie 54 uczniów szkoły muzycznej (w wieku 16 i 17 lat), z wykorzystaniem Kwestionariusza Tremy i Skali Samopoczucia Muzyka przed Występem dowiodła, iż większość uczniów (70%) doświadczyło tremy w średnim natężeniu, 17% oceniało swoją treść jako wysoką, natomiast 13% jako niską. Z kolei badania Aleksandry Tokarz i Julii Kaleńskiej (2005) wskazują, że uczniowie szkół muzycznych w sytuacji radzenia sobie z treścią najczęściej używają strategii przystosowawczych: myślenie pozytywne, realistyczna ocena sytuacji i dystansowanie się, a rzadziej wykorzystują strategie nieadaptacyjne: myślenie katastroficzne czy beznadziejność.

Odnosząc problematykę stresu do kwestii różnic międzypłciowych, zaobserwowano (Jacukowicz, 2016), iż studentki uczelni muzycznych były istotnie bardziej zestresowane niż studenci mężczyźni. W badaniach wykorzystujących Kwestionariusz Zagrożeń Psychospołecznych dla Muzyków, istotne różnice także wystąpiły dla zmiennych: treść pracy, rozwój kariery, współpraca i brak stabilności/przewidywalności pracy, w których badane kobiety cechowało wyższe nasilenie stresu.

Badaniem objęto 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), a kierunków wokalnno-aktorskich (wokalistyka, musical,

choreografia i techniki tańca) 42,4% (n = 36). Średnia wieku studentów wyniosła 22,11 lat, odchylenie standardowe 3,09. Badanie przeprowadzono w listopadzie 2018 i w lutym 2019 roku, z zachowaniem wymaganych standardów. Uczestnicy zostali poinformowani o dobrowolności udziału w badaniu, jego anonimowości, celu oraz sposobie realizacji.

W badaniu celem zebrania materiału empirycznego wykorzystano Skalę Samopoczucia Muzyka przed Występem i Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych.

Skalę Samopoczucia Muzyka przed Występem opracowali Andrew Steptoe i Helen Fidler, w wersji polskiej A. Tokarz i J. Kaleńska (2005). Narzędzie składa się z 20 stwierdzeń i służy do pomiaru strategii używanych przez muzyków do radzenia sobie z tremą związaną z występem. Struktura polskiej wersji obejmuje czynniki określane jako poznawcze i behawioralne strategie walki z tremą: myślenie pozytywne, realistyczna ocena sytuacji, myślenie katastroficzne, dystansowanie się, bezradność oraz bagatelizowanie. Rzetelność określona wartością współczynnika α Cronbacha wynosi 0,68, a średnia korelacja między pozycjami 0,096. Autorki polskiej wersji podkreślają konieczność dalszych badań w zakresie trafności skali (Tokarz, Kaleńska, 2005).

Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych (*Coping Inventory for Stressful Situations, CISS*) opracowali Norman Endler i James Parker (1990), z przeznaczeniem do diagnozy stylów radzenia sobie ze stresem. Polskiej adaptacji narzędzia dokonali Jan Strelau, Kazimierz Wrześniewski, Piotr Szczepaniak i A. Jaworowska (2005). Struktura kwestionariusza obejmuje 48 stwierdzeń dotyczących różnych zachowań, jakie ludzie mogą podejmować w sytuacjach stresowych, ocenianych z wykorzystaniem 5-stopniowej skali. 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 dwie formy: poszukiwania kontaktów towarzyskich (podskala PKT) lub angażowania się w czynności zastępcze (podskala ACZ), np. zakupy, oglądanie filmów, sen czy objadanie się (Jabłońska, 2015). Narzędzie cechują satysfakcjonujące właściwości psychometryczne. Wykazano wysoką zgodność wewnętrzną poszczególnych skal (współczynniki: 0,78–0,90) i zadowalającą stabilność (Strelau i in., 2005; *CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych*. <https://www.practest.com.pl>).

Jako pierwsze zaprezentowano wzajemne relacje stylów radzenia sobie ze stresem i strategii radzenia sobie z tremą. Siłę i kierunek związków określono z wykorzystaniem analizy korelacji r-Pearsona (tabela 1).

Zaprezentowana macierz korelacji dowodzi szeregu istotnych powiązań pomiędzy analizowanymi zmiennymi. Myślenie pozytywne koreluje dodatnio ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu oraz ujemnie ze stylem skoncentrowanym na emocjach (co oznacza, że wraz z silniejszym wykorzystaniem myślenia pozytywnego jako strategii radzenia sobie z tremą wzrasta

Tabela 1. Związki stylów radzenia sobie ze stresem i strategii radzenia sobie z treścią

	CISS-SSZ	CISS-SSE	CISS-SSU	CISS-ACZ	CISS-PKT
Myślenie pozytywne	,214*	-,296**	,143	-,107	-,059
Realistyczna ocena sytuacji	,199	-,294**	-,120	-,157	-,051
Myślenie katastroficzne	-,115	,505**	0,258*	,315**	,061
Dystansowanie	,070	,135	,055	,053	,097
Bezradność	-,191	,478**	,254*	,278**	,039
Bagatelizowanie	-,190	,140	,248*	,222*	,118

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

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 (podskala); CISS-PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich (podskala)

Źródło: badania własne.

Tabela 2. Radzenie sobie ze stresem przez studentów kierunków wokalnno-aktorskich i instrumentalnych

Skala CISS	Kierunek studiów	M	SD	t	df	p
CISS-SSZ	Wokalnno-aktorski	59,917	8,623	,529	94	,598
	Instrumentalny	58,917	9,156			
CISS-SSE	Wokalnno-aktorski	48,139	10,810	,058	94	,954
	Instrumentalny	48,000	11,803			
CISS-SSU	Wokalnno-aktorski	44,083	9,361	-,100	94	,920
	Instrumentalny	44,300	10,765			
CISS-ACZ	Wokalnno-aktorski	19,583	6,478	,186	94	,853
	Instrumentalny	19,333	6,326			
CISS-PKT	Wokalnno-aktorski	16,917	4,305	,163	94	,871
	Instrumentalny	16,767	4,416			

Legenda: Skala CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych, 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 (podskala), CISS-PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich (podskala), M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – wartość statystyki testu t-Studenta, df – stopnie swobody, p – poziom istotności

Źródło: badania własne.

częstość korzystania ze stylu skoncentrowanego na zadaniu oraz maleje korzystanie ze stylu opartego na emocjach). Ponadto realistyczna ocena sytuacji wykazuje ujemne związki ze stylem skoncentrowanym na emocjach, a myślenie katastroficzne i bezradność pozostają w dodatnich zależnościach ze stylem radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na emocjach, na unikaniu oraz na czynnościach zastępczych. Dodatkowo współczynniki korelacji uzyskano dla zmiennej bagatelizowanie ze strategią radzenia sobie ze stresem polegającą na unikaniu i czynnościach zastępczych. Dla zmiennej CISS-PKT (poszukiwanie kontaktów towarzyskich) nie uzyskano żadnych istotnych współczynników korelacji.

Rezultaty zaprezentowane w tabeli 2 wskazują na brak istotnych różnic w zakresie sposobów radzenia sobie ze stresem wśród studentów badanych kierunków. Zarówno studenci kierunków wokalnno-aktorskich, jak i instrumentalnych prezentują podobny poziom analizowanych zmiennych.

Tabela 3. Radzenie sobie z treścią przez studentów kierunków wokalnno-aktorskich i instrumentalnych

Skala SSMPW	Kierunek studiów	M	SD	t	df	p
Myślenie pozytywne	Wokalnno-aktorski	7,222	1,222	3,678	94	,000
	Instrumentalny	6,083	1,598			
Realistyczna ocena sytuacji	Wokalnno-aktorski	6,417	1,296	1,408	94	,162
	Instrumentalny	6,033	1,288			
Myślenie katastroficzne	Wokalnno-aktorski	6,472	1,594	-,817	94	,416
	Instrumentalny	6,800	2,065			
Dystansowanie	Wokalnno-aktorski	9,833	1,964	-,969	94	,335
	Instrumentalny	10,217	1,823			
Bezradność	Wokalnno-aktorski	4,611	1,517	-1,591	94	,115
	Instrumentalny	5,183	1,809			
Bagatelizowanie	Wokalnno-aktorski	3,667	1,095	-,304	94	,762
	Instrumentalny	3,733	1,006			

Legenda: Skala SSMPW – Skala Samopoczucia Muzyka przed Występem, M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – wartość statystyki testu t-Studenta, df – stopnie swobody, p – poziom istotności

Źródło: badania własne.

Porównanie obu grup dowodzi, iż istotne różnice uzyskano tylko dla jednego wymiaru ze Skali Samopoczucia Muzyka przed Występem – myślenia pozytywnego. Studentów Wydziału Wokalnno-Aktorskiego (M = 7,222, SD = 1,222) w porównaniu do studentów Wydziału Instrumentalnego

($M = 6,083$, $SD = 1,598$) cechuje wyższy poziom pozytywnego myślenia w sytuacji występu scenicznego. W zakresie pozostałych zmiennych, wyrażających poziom stosowanych strategii radzenia sobie z treścią, nie ujawniono istotnych różnic między porównywanymi grupami.

Zgodnie z przyjętymi założeniami, kryterium analiz stanowiła również płęć badanych. Celem ustalenia czy kobiety i mężczyźni różnią się z uwagi na styl radzenia sobie ze stresem oraz w zakresie stosowanych strategii radzenia sobie z treścią, wykorzystano test t-Studenta (tabela 4 i 5).

Tabela 4. Radzenie sobie ze stresem – różnice międzypłciowe

Skala CISS	Płęć	M	SD	t	df	p
CISS-SSZ	Kobiety	58,886	9,279	-,729	94	,468
	Mężczyźni	60,385	7,970			
CISS-SSE	Kobiety	50,143	9,950	3,082	94	,003
	Mężczyźni	42,423	13,191			
CISS-SSU	Kobiety	44,671	9,930	,711	94	,479
	Mężczyźni	43,000	11,042			
CISS-ACZ	Kobiety	19,400	6,284	-,068	94	,946
	Mężczyźni	19,500	6,653			
CISS-PKT	Kobiety	17,186	4,414	1,346	94	,182
	Mężczyźni	15,846	4,106			

Legenda: Skala CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych, CISS-SSZ – styl skoncentrowany na zadaniu; CISS-SE – styl skoncentrowany na emocjach, CISS-SSU – styl skoncentrowany na unikaniu, CISS-ACZ – angażowanie się w czynności zastępcze (podskala), CISS-PKT – poszukiwanie kontaktów towarzyskich (podskala), M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – wartość statystyki testu t-Studenta, df – stopnie swobody, p – poziom istotności

Źródło: badania własne.

Otrzymane wyniki dowodzą, iż kobiety ($M = 50,143$, $SD = 9,950$) istotnie częściej niż mężczyźni ($M = 42,423$, $SD = 13,191$) korzystają ze stylu skoncentrowanego na emocjach. Pozostałe porównania międzypłciowe nie wykazują wymaganego poziomu istotności, dowodząc braku istotnych różnic między badanymi kobietami i mężczyznami.

Zaprezentowane rezultaty wskazują, iż badane kobiety cechuje wyższy poziom zmiennych w obszarze myślenia katastroficznego ($M = 6,914$, $SD = 1,902$) i bezradności ($M = 5,214$, $SD = 1,752$). Różnice międzypłciowe (na poziomie tendencji statystycznej, $p = 0,065$) są również obserwowane w odniesieniu do zmiennej: realistyczna ocena sytuacji. Otrzymane rozwiązanie wskazuje na wyższe wartości w grupie mężczyzn ($M = 6,577$, $SD = 1,206$).

Tabela 5. Radzenie sobie z tremą – różnice międzyplciowe

Skala SSMPW	Płeć	M	SD	t	df	p
Myślenie pozytywne	Kobiety	6,371	1,543	-1,438	94	,154
	Mężczyźni	6,885	1,583			
Realistyczna ocena sytuacji	Kobiety	6,029	1,307	-1,864	94	,065
	Mężczyźni	6,577	1,206			
Myślenie katastroficzne	Kobiety	6,914	1,902	2,040	94	,044
	Mężczyźni	6,038	1,777			
Dystansowanie	Kobiety	10,143	1,958	,597	94	,552
	Mężczyźni	9,885	1,657			
Bezradność	Kobiety	5,214	1,752	2,350	94	,021
	Mężczyźni	4,308	1,463			
Bagatelizowanie	Kobiety	3,714	1,024	,092	94	,927
	Mężczyźni	3,692	1,087			

Legenda: Skala SSMPW – Skala Samopoczucia Muzyka przed Występem, M – średnia, SD – odchylenie standardowe, t – wartość statystyki testu t-Studenta, df – stopnie swobody, p – poziom istotności

Źródło: badania własne.

Dyskusja wyników

Podjmując problematykę stresu i tremy, postanowiono przeanalizować aspekt radzenia sobie z napięciem występującym w sytuacji występu scenicznego, wykorzystując efekt porównań międzyplciowych oraz pomiędzy kierunkami studiów.

Rezultaty przedstawione w tabeli 1 dowodzą, iż style radzenia sobie ze stresem i strategię radzenia sobie z tremą pozostają w istotnych zależnościach. Dodatnia wartość współczynnika korelacji myślenia pozytywnego i stylu radzenia sobie ze stresem skoncentrowanym na zadaniu ($r = ,214^*$) wskazuje, iż przyjęcie optymistycznej perspektywy poznawczej, pozytywna antycypacja zdarzeń, przekonanie o własnych kompetencjach i właściwej samokontroli sprzyjają konstruktywnym zachowaniom. Ujawnia się wówczas zachowanie zadaniowe, ukierunkowane na cel. Z kolei koncentracja na emocjach osłabia myślenie pozytywne ($r = -,296^{**}$), realistyczną ocenę sytuacji ($r = -,294^{**}$), a jednocześnie sprzyja bezradności ($r = ,478^{**}$) i myśleniu katastroficznemu ($r = ,505^{**}$). Wykazano także, że

bagatelizowanie koreluje dodatnio z unikowym radzeniem sobie ze stresem ($r = ,248^*$) i orientacją na czynności zastępcze ($r = ,222^{**}$). W świetle otrzymanych rezultatów można zatem wnioskować, iż samopoczucie artysty przed występem oraz poziom odczuwanej tremy w trakcie samej prezentacji mogą w znaczący sposób oddziaływać na jakość przedstawianych utworów i całością prezentacji. Traktowanie sytuacji występu jako wyzwania, a nie jako zagrożenia, pomaga artyście uruchomić odpowiednie zasoby osobiste, wykorzystać kompetencje, dzięki którym sprosta oczekiwaniom widzów i własnym standardom. W sytuacji występu scenicznego zastosowanie racjonalnych strategii kontroli emocji uznać należy za zdecydowanie bardziej adaptacyjne rozwiązanie².

Porównanie obu populacji studentów dowiodło braku znaczących różnic w zakresie radzenia sobie ze stresem (tabela 2). Studentów kierunków wokально-aktorskich oraz instrumentalnych cechował podobny poziom analizowanych zmiennych. Istotne różnice otrzymano natomiast w zakresie stosowanych strategii radzenia sobie z tremą: myślenie pozytywne, które w wyższym stopniu charakteryzowało studentów kierunków wokально-aktorskich (tabela 3). W dotychczasowych wynikach badań uczniów szkół muzycznych zauważa się (Wojtanowska-Janusz, 2017a), iż u uczniów z wysokim poziomem tremy obserwuje się wysoki poziom myślenia katastroficznego (67%), tendencję do bezzadności (33%), a także deficyty w zakresie umiejętności realistycznej oceny sytuacji oraz pozytywnego myślenia. Autorka badań jest zdania, iż efektywnemu radzeniu sobie z tremą sprzyja umiejętność dystansowania się i pozytywnego myślenia. Nabranie odpowiedniego dystansu do objawów tremy i występu jest już istotne podczas samych przygotowań, prób do koncertów. W tym czasie uczniowie kształtują i doskonalą kompetencje w zakresie stosowania adaptacyjnych strategii, które następnie wykorzystują w trakcie występu (Wojtanowska-Janusz, 2017a).

Zaobserwowano również, iż kobiety i mężczyźni różnią się między sobą ze względu na radzenie sobie ze stresem (tabela 4) oraz z uwagi na stosowane strategie radzenia sobie z tremą (tabela 5). W zakresie stylu radzenia sobie skoncentrowanego na emocjach kobiety uzyskały wyższy niż mężczyźni poziom analizowanej zmiennej. Badane studentki wykazywały także silniejszą tendencję do myślenia katastroficznego i bezzadności. W tym miejscu warto powołać się na badania Joanny Piekarskiej (2015) zrealizowane na grupie 109 kobiet i 119 mężczyzn w wieku 18–58 lat. Uzyskane efekty statystyczne wskazują na obecność różnic międzypłciowych w zakresie związków między zdolnościami emocjonalnymi a strategiami radzenia sobie ze stresem. Kobiety cechowały silniejsze zdolności rozpoznawania i rozumienia emocji. W grupie kobiet występowało także bardziej

² Odwołując się do wyników badań i stanowisk teoretycznych Ewa Sygit-Kowalkowska (2014) sugeruje konieczność elastycznego podejścia do radzenia sobie z trudnościami. Zauważa się, iż ocena sytuacji jako możliwej do zmiany sprzyja podejmowaniu strategii skoncentrowanych na rozwiązaniu problemu. Z kolei niskie poczucie wpływu i osobistej kontroli silniej warunkuje wybór strategii skoncentrowanych na emocjach (Sygit-Kowalkowska, 2014, s. 206–207).

intensywne poszukiwanie wsparcia emocjonalnego oraz koncentracja na emocjach i ich wyładowanie. Ta ostatnia zmienna pozostawała w istotnym, dodatnim związku ze zdolnościami rozpoznawania i rozumienia emocji tylko w grupie kobiet (Piekarska, 2015, s. 11–13).

Wobec wartości zaprezentowanych wyników badań koniecznym zabiegiem jest sformułowanie implikacji praktycznych. Urszula Bissinger-Ćwierz (2016, s. 183–184) zauważa, iż trema i sposoby radzenia sobie ze stresem ekspozycyjnym pozostają od dłuższego czasu kluczowym problemem szkolnictwa artystycznego. Dlatego podejmując się praktycznych rozwiązań tej kwestii, w zakresie efektywnych strategii radzenia sobie z tremą autorka zaleca analizę automatyzmów myślowych (na różnych etapach trwania występu), restrukturalizację kognitywną, kotwiczenie myślenia pozytywnego, ćwiczenia afirmacyjne, relaksacyjne (oddechowe, rozluźniające) oraz wizualizację gry na scenie. U. Bissinger-Ćwierz (za Geraldem Klicksteinem, 2009) proponuje również systematyczne opracowywanie „Inwentarza przed koncertem”. Jego treść stanowią precyzyjnie, godzinowo rozpisane etapy treningu osobistego (m.in. ćwiczenie, odpoczynek, posiłki, relaksacja) oraz przygotowanie logistyczne (m.in. nuty, instrumenty, ubiór, transport). Zdaniem autorki, opracowanie takiego inwentarza posiada znaczącą wartość porządkującą, tym samym zwiększającą poczucie pewności siebie (Bissinger-Ćwierz, 2016, s. 184). Powyższą sugestią należy uznać jako istotną i wartościową poradę, sprzyjającą przygotowaniu do występu, ułatwiającą młodemu artyście organizację i zarządzanie czasem, powodując wzrost poczucia własnej skuteczności i kontroli nad bieżącymi i przyszłymi zdarzeniami.

Nawiązując do już prezentowanych poglądów D. Kenny i M. Osborne (2006), uznających, że doświadczenie tremy może towarzyszyć wykonawcy przez całą karierę muzyczną, nawet już na jej początku, a cechy tego doświadczenia są jakościowo podobne do tych przeżywanych przez dorosłych muzyków, warto to zjawisko „oswoić”. Zdaniem badaczek są to istotne przesłanki, aby odpowiednio wcześniej podjąć zdecydowane działania prewencyjne wobec tego uporczywego, dyskomfortowego (a czasami paraliżującego) dla wykonawcy stanu emocjonalnego. Istotne zalecenia, pomocne w radzeniu sobie z napięciem emocjonalnym, towarzyszącym występom scenicznym, prezentuje Julia Kaleńska-Rodzaj (2017). Proponuje zróżnicowane techniki sprzyjające osiągnięciu optymalnego stanu koncertowego, poprawie koncentracji, wzmacnianiu poczucia własnej skuteczności wykonawcy, redukowaniu nadmiernego napięcia i lęku, zyskaniu większej odwagi czy pewności na scenie. Wymienia m.in. ćwiczenia oddechowe, relaksację, wizualizację, jak również rzetelną analizę posiadanych umiejętności czy wyznaczanie celów, sprzyjających bardziej efektywnej organizacji i wykorzystaniu czasu ćwiczeń przygotowujących do występu. Sugerowane rozwiązania powinny oczywiście pozostać w zgodzie z indywidualnymi preferencjami. Badaczka zaleca również dbałość o zachowanie odpowiednich proporcji pomiędzy grą, pracą nad techniką a odpoczynkiem. Ważna jest także wymagana ilość snu, właściwa

dieta oraz organizacyjne i społeczne wsparcie otoczenia³ (Kaleńska-Rodzaj, 2017, s. 51–58).

Swoim doświadczeniem jako psychologa szkoły artystycznej dzieli się również Wojtanowska-Janusz (2017b). Autorka wskazuje podstawowe kompetencje psychospołeczne, które należy rozwijać drogą pracy warsztatowej celem budowania i wzmacniania odporności psychicznej. Wśród najważniejszych umiejętności, obok m.in. konstruktywnego rozwiązywania problemów i podejmowania odpowiedzialnych decyzji, formułowania pozytywnych celów, kształtowania adekwatnej samooceny, obrazu samego siebie i poczucia własnej skuteczności, wymienia: samokontrolę emocjonalną, rozpoznawanie emocji i radzenie sobie z nimi, stosowanie technik relaksacyjnych oraz radzenie sobie ze stresem, lękiem i treścią. Za szczególnie istotne, z perspektywy właściwej postawy prezentacyjnej podczas wystąpień publicznych Wojtanowska-Janusz uznaje konieczność pracy nad kształtowaniem umiejętności radzenia sobie z treścią i wspieranie odporności. Autorka uważa, iż jest to priorytetowy obszar pracy psychologa w szkole muzycznej (2017b, s. 75–76).

Podsumowując, zrealizowany projekt badawczy pozwolił opisać rodzaj i nasilenie strategii radzenia sobie z emocjonalnym napięciem w sytuacji wystąpienia scenicznego wśród studentów kierunków artystycznych. Stres czy treść stanowi naturalną reakcję jednostki konfrontującej swój występ z szerokim audytorium. W oczekiwaniu na prezentację, potem jej przebieg, brawa, ocenę rodzą się silne emocje. Z perspektywy studentów kierunków artystycznych to szczególnie istotna kwestia bezpośrednio związana z ich przyszłością zawodową. Konieczność częstego pozostawiania w sytuacji ekspozycji społecznej, znaczenie zmiennej aprobaty społecznej, recenzji, opinii i krytyki (tzw. środowiska i ekspertów) stanie się codziennością zawodową. Dlatego umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami (a także świadomość ich jakości i intensywności), kontrola sfery afektywnej, to kluczowe kompetencje każdego artysty dbającego o swój warsztat i repertuar sceniczny, jak również o zaplecze w postaci kompetencji i zasobów osobistych⁴.

Bibliografia

1. Bissinger-Ćwierz, U. (2016). Poradnictwo psychologiczno-pedagogiczne szkolnictwa artystycznego formą wsparcia uczniów zdolnych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska, sectio J – Paedagogia-Psychologia, nr 1(29)*, s. 177–193.

³ O znaczeniu wsparcia społecznego w tej szczególnej relacji uczeń–nauczyciel–rodzice w kształceniu muzycznym, a także w dalszej perspektywie przebiegu kariery scenicznej przekonuje Ewa Kumik. Procentowy rozkład odpowiedzi uzyskany w badaniach studentów Akademii Muzycznej (n = 78) jako przyczynę niepowodzeń w kształceniu muzycznym wskazuje brak wsparcia ze strony najbliższych, czyli rodziny (65%), nauczycieli (57%), znajomych (48%) oraz rówieśników (45%) (Kumik, 2014, s. 297–298).

⁴ Problematyka znaczenia zasobów osobistych w radzeniu sobie ze stresem i z treścią zostanie podjęta w odrębnym opracowaniu.

2. Chodkiewicz, J., Miniszewska, J. (2015). Polska adaptacja Kwestionariusza Lęku przed Wystąpieniami Publicznymi. *Psychiatria Polska*, nr 49(1), s. 95–105. DOI: 10.12740/PP/22448.
3. CISS – Kwestionariusz Radzenia Sobie w Sytuacjach Stresowych. <https://www.practest.com.pl/ciss-kwestionariusz-radzenia-sobie-w-sytuacjach-stresowych> (05.06.2019).
4. Curyło-Sikora, P., Wrona-Polańska, H. (2018). Zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie w kontekście radzenia sobie z tremą. *Psychologia Rozwojowa*, nr 23(1), s. 89–101.
5. Endler, N.S., Parker, J.D. (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual*. Toronto: Multi-Health Systems, Inc.
6. Jabłońska, A. (2015). Trafność teoretyczna Kwestionariusza radzenia sobie w sytuacjach stresowych CISS ze szczególnym uwzględnieniem trafności teoretycznej skali stylu skoncentrowanego na unikaniu. *Testy Psychologiczne w Praktyce i Badaniach*, nr 1, s. 31–51.
7. Jacukowicz, A. (2016). Stres u muzyków instrumentalistów. Wyniki badań z udziałem polskich studentów instrumentalistyki oraz profesjonalnych muzyków. *Konteksty Kształcenia Muzycznego*, nr 1(4), s. 89–106.
8. 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.
9. Karpińska, M. (2003). Trema, stres przed występem. Jak sobie z nimi radzić. *Twoja Muza*, nr 1, s. 59–60.
10. Kenny, D.T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress and Coping*, vol. 18(3), pp. 183–208.
11. Kenny, D.T., Osborne, M.S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, vol. 2 (2–3), pp. 103–112.
12. Klickstein, G. (2009). *The Musician's Way. A Guide to Practice, Performance and Wellness*. Nowy Jork: Oxford University Press.
13. Kumik, E. (2014). Sukcesy i niepowodzenia w kształceniu muzycznym w ocenie studentów Akademii Muzycznej w Łodzi. *Wartości w muzyce*, nr 6, s. 290–300.
14. Paszkowska-Rogacz, A. (2003). *Psychologiczne podstawy wyboru zawodu. Przegląd koncepcji teoretycznych*. Warszawa: KOWEziU.
15. Piekarska, J. (2015). Zdolności emocjonalne kobiet i mężczyzn a stosowane strategie radzenia sobie ze stresem. *Studia Psychologica UKSW*, nr 15(1), s. 5–18.
16. Strelau, J., Jaworowska, A., Wrześniewski, K., Szczepaniak, P. (2005). *Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
17. Sygit-Kowalkowska, E. (2014). Radzenie sobie ze stresem jako zachowanie zdrowotne człowieka – perspektywa psychologiczna, *Hygeia Public Health*, nr 49(2), s. 202–208.
18. Szulc, M., Olszak, A. (2012). Wybrane psychologiczne wyznaczniki tremy koncertujących muzyków profesjonalistów i amatorów. *Estetyka i Krytyka*, nr 25(2), s. 201–230.
19. Tokarz, A., Kaleńska, J. (2005). Skala Samopoczucia Muzyka przed Występem – A. Steptoe i H. Fidler – wstępne opracowanie wersji polskiej. *Psychologia Rozwojowa*, nr 10(1), s. 125–134.

20. Wojtanowska-Janusz, B. (2017a). Strategie radzenia sobie z treścią przez uczniów szkoły muzycznej *Zeszyty Psychologiczno-Pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej. Różnorodność oddziaływań psychologiczno-pedagogicznych w szkolnictwie artystycznym, nr 4*, s. 61–69.
21. Wojtanowska-Janusz, B. (2017b). 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.
22. Wrona-Polańska, H. (2014). Jak skutecznie radzić sobie z treścią i utrzymać zdrowie? W: M. Stępińska (red.), *Międzynarodowe Kursy Muzyczne im. Zenona Brzewskiego w Łańcucie: interpretacja – pedagogika*. Warszawa: Centrum Edukacji Artystycznej, s. 217–233.

Ability to cope with stress and stage fright by young adults in the situation of a stage performance on the example of research conducted among students of selected artistic majors

Keywords: stress, coping with stress, stage fright, coping with stage fright, students of artistic majors.

Summary: The study deals with the problem of coping with stress and stage-related stage fright. The study included 96 students of the Vocal and Acting Department and the Instrumental Department of the Music Academy. The study included: Musician's State of Being prior to the Stage Act Scale and Coping Inventory for Stressful Situations. The aim of the study was to analyze the differences in the range of coping and stress management strategies. Significant differences in the field of positive thinking (as a strategy for coping with stage fright) were identified, which was characterized to a greater extent by students of vocal and acting directions. Regarding coping with stress, there were no significant differences between students of different faculties. Analyses also used the gender difference factor. In the field of coping style focused on emotions, women obtained a higher level of the analyzed variable. The examined students also showed a stronger tendency to think catastrophically and helplessness. In addition to the results obtained, practical implications have been formulated.

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