



Wpływ czynników psychospołecznych i doświadczeń w edukacji muzycznej na odczuwanie tremy przez studentów akademii muzycznych w Polsce

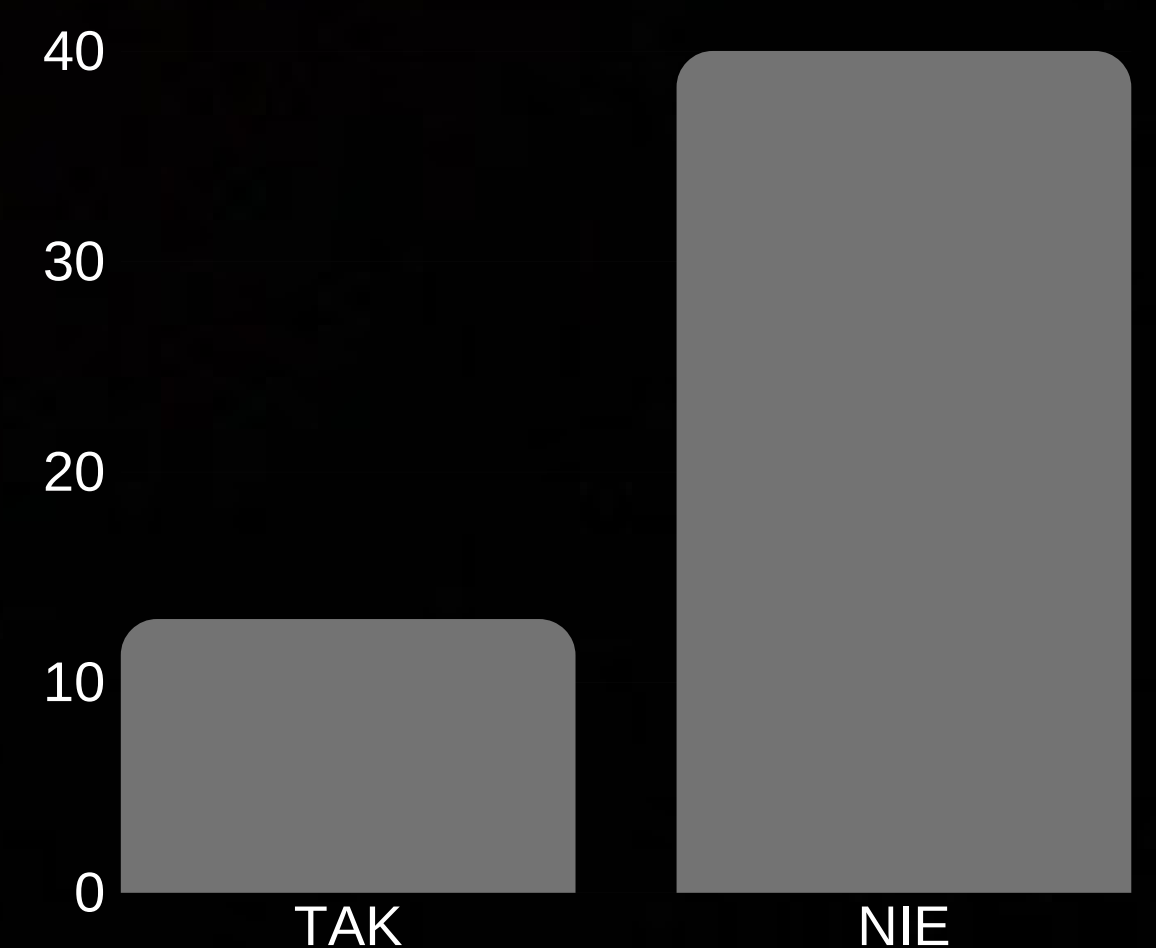
Barbara Iwaszko, psychologia zdrowia, Gdański Uniwersytet Medyczny, 2019

Opiekun projektu: dr Agata Zdun-Ryżewska,
Zakład badań nad jakością życia, Gdański Uniwersytet Medyczny

Wstęp:

Trema to słowo znane każdej osobie występującej na scenie. Piśmiennictwo naukowe ujmuje ją w kategoriach lęku, bądź silnego stresu, mającego negatywne skutki dla wykonawcy, choć według innych źródeł jest ona wręcz motywująca do działania. Jest to jeden z podstawowych problemów muzyków i studentów kierunków muzycznych, związany z ich profesją, w związku z czym właśnie z ich udziałem zostało przeprowadzone niniejsze badanie. Czym trema jest dla osób mających na co dzień z nią do czynienia? Odpowiedzi były różne: „Lęk”, „Stres”, „Strach”, „Paraliż”, a z drugiej strony „Mobiliacja”, „Ekscytacja”, „Dobry stres”, a nawet „Kochany przyjaciel”. Trema to pojęcia trudne do zdefiniowania i jednoznacznego określenia skutków. W tej pracy analizie zostały poddane związki różnic indywidualnych w zakresie radzenia sobie ze stresem oraz umiejscowienia kontroli z postrzeganiem tremy przez studentów Akademii Muzycznych w Polsce.

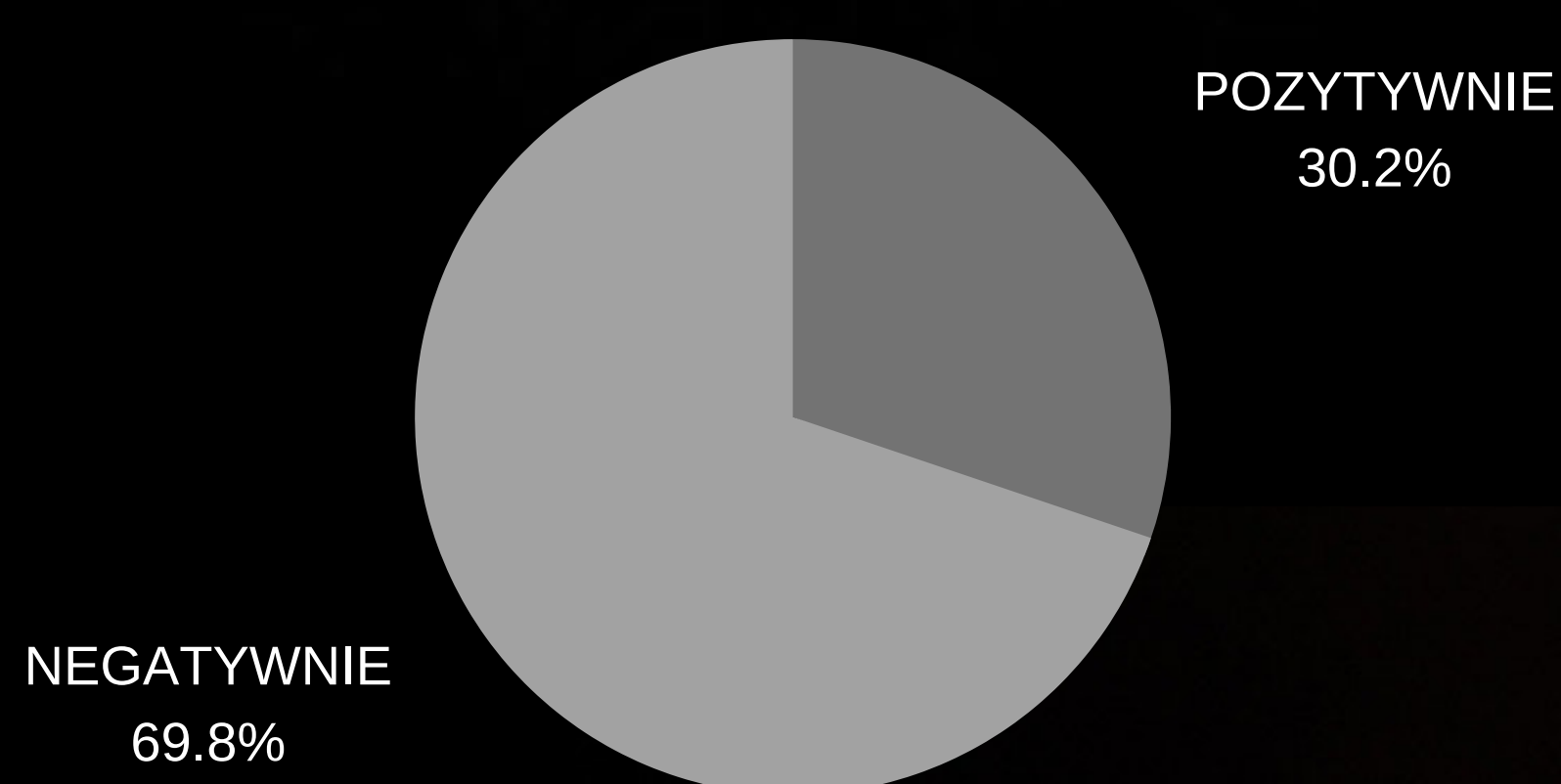
Czy lubisz odczuwać tremę?



Materiał i metody:

Badanie przeprowadzono w grupie 53 studentów Akademii Muzycznych w Polsce, przy pomocy internetowego formularza Google. Ankiety były anonimowe, a ich wypełnienie całkowicie dobrowolne. W Badaniu zastosowano następujące narzędzia: samodzielnie skonstruowany kwestionariusz dotyczący subiektywnych odczuć związanych z tremą i jej skutkami; CISS- Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych; Kwestionariusz Delta Drwala, badający umiejscowienie poczucia kontroli (skala LOC) ze skalą kłamstwa.

Słowo "trema" kojarzy ci się:



Wyniki:

Nie wykazano istotnej statystycznie różnicy w zakresie natężenia odczuwania i pozytywnego/negatywnego odczuwania tremy między płciami oraz różnymi kierunkami studiów. Nie zanotowano korelacji między odczuwaniem tremy a latami edukacji muzycznej i doświadczeniami. Istotne statystycznie korelacje zanotowano w porównaniu skal określających stosunek do tremy i jej subiektywnie odczuwane skutki z wynikami kwestionariusza CISS. Częstość odczuwania tremy koreluje dodatnio z negatywnymi jej skutkami. Zadaniowy styl radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz skala poszukiwania czynności zastępczych w sytuacjach stresowych korelują dodatnio z pozytywnymi skutkami tremy. Zadaniowy styl radzenia sobie ze stresem koreluje ujemnie z częstością odczuwania tremy w ogóle.

Zmienne	Jak działa na Ciebie trema?	Jak często odczuwasz tremę?
Jak działa na Ciebie trema?	1	-0,28
Jak często odczuwasz tremę?	-0,28	1
SSZ	0,41	-0,31
ACZ	0,33	-0,1

wyniki korelacji Spearmana,
istotność: $p < 0,05$

Wnioski:

Wyniki powyższej analizy sugerują, że odczuwanie tremy nie jest zależne od czynników społecznych, ani biologicznych, ale powiązane jest z czynnikami psychicznymi. Osoby z wysokim wynikiem na skali zadaniowego stylu radzenia sobie ze stresem rzadziej odczuwają tremę w ogóle, a kiedy jej doświadczają, działa ona na nich raczej motywująco niż paraliżująco. Osoby poszukujące w sytuacjach stresowych czynności zastępczych również odczuwają skutki tremy bardziej pozytywnie. Im odczuwanie tremy jest częstsze tym bardziej negatywne są skutki jej odczuwania. Nie dowiedziono jednak związku między skutkami odczuwania tremy a umiejscowieniem poczucia kontroli.

Bibliografia:

- Curyło-Sikora, P., 2017, Radzenie sobie z tremą z zdrowie młodzieży uzdolnionej muzycznie, Uniwersytet Śląski
- Dews, B., Williams, B., 1989, Students Musician's Personality Styles, Stresses and Coping Patterns, The University of Texas, Psychology of Music, 17, 37-47
- Studer, R., Gomez, D., Hildebrandt, H., Arial, M., Danuser, B., 2011, Stage fright: its experience as a problem and coping with it, Int Arch Occup Environ Health, 84:761-771

