

## TREMA - od lęku do ekscytacji

Ewa Biały

ewa.m.bialy@gmail.com

### Streszczenie

Artykuł przedstawia najistotniejsze wnioski z przeprowadzonego przez autorkę w roku 2006 badania „Wykorzystanie Techniki Neurolingwistycznego Programowania (NLP) w pracy z tremą u uczniów szkół muzycznych”, w ramach Podyplomowego Studium Psychologii Muzyki, pod kierunkiem prof. Marii Manturzewskiej. Badanie to pokazuje tremę i jej źródła oczami młodych ludzi. Opisuje ich oczekiwania i potrzeby. Udowadnia również, że można radzić sobie z tremą przesuwając jej biegunowość w stronę ekscytacji i motywacji.

**Słowa klucze:** trema, neurolingwistyczne programowanie, uczniowie szkół muzycznych .

Kiedy zastanawiamy się nad kompetencjami muzycznymi i czynnikami, które stanowią przeszkodę w rozwoju młodych instrumentalistów, trema jest jednym z najczęściej poruszanych tematów. To największa przeszkoda dla młodego adepta sztuki występującego na scenie, często uniemożliwiająca jakąkolwiek satysfakcję z wykonywania muzyki. Trema powszechnie traktowana jest jako najsilniejsza bariera potrafiąca ograniczyć a nawet zablokować cały potencjał młodego artysty. Jest ona zjawiskiem na tyle powszechnym, że warto podejmować wciąż nowe wyzwania i poszukiwać nowych kierunków badań dla wyjaśnienia i rozwiązania tego problemu. W roku 2006 przeprowadziłam eksperyment, którego celem było obniżenie poziomu negatywnie odczuwanej tremy u młodych muzyków. Został on oparty na założeniach, że trema jest naturalną emocją towarzyszącą wystąpieniom publicznym, a użycie techniki Neurolingwistycznego Programowania, których wpływ obserwowałam w trakcie badania, może przyczynić się do zmiany jej biegunowości z subiektywnego odczuwania lęku - *trema* (-) na subiektywne odczuwanie ekscytacji - *trema* (+). Analiza wyników miała odpowiedzieć na pytanie, czy zmiana ta zadziałała na wszystkich trzech wyznaczonych w polskich badaniach przez Jolantę Kępińską - Welbel (1991) fazach tremy *przed koncertowej, koncertowej i po koncertowej*, powodując podwyższony poziom

adaptacji, kontroli umysłu, ekscytacji, kierowania emocji na interpretację muzyki oraz umiejętności analizy własnego wykonania.

## **Neurolingwistyczne Programowanie – za i przeciw.**

Wokół technik Neurolingwistycznego Programowania zarówno po ich odkryciu w latach 70-tych XX jak i jeszcze na początku wieku XXI rozwijała się żarliwa dyskusja. W książce „Podręcznik akademicki. Psychoterapia” (Grzesiuk, Suszek 2007, 21-24) we „Wprowadzeniu” do tomu „Psychoterapia. Szkoły i metody” prof. Lidia Grzesiuk pisze o licznych badaniach dotyczących NLP oraz o tym, że w końcu XX wieku Neurolingwistyczne Programowanie rozwijało się w dwóch kierunkach. Jeden z nich to naganne zastosowanie tych technik do manipulowania ludźmi, cechujące się reklamowaniem niedających się spełnić obietnic. Drugie to kultywowanie wysokich standardów merytorycznych i etycznych przez służące tym celom International Association for NLP.

W książce „Współczesna terapia. Metody wybrane” pod redakcją Magdaleny Kunickiej i Magdaleny Will, Jan Jędrzejczyk w swoim artykule *Neurolingwistyczna psychoterapia: teoria i badania* nawiązując do wysokich standardów International Association for NLP pisze: „*Neurolingwistyczna psychoterapia (NLPt) to stosunkowo nowe, całościowe i autonomiczne podejście psychoterapeutyczne. NLPt jest metodą systemową o charakterze integracyjno-poznawczym, opierającą się na zaangażowaniu wyobraźni i zorientowaną na osiąganie celów* (Schütz, Schneider-Sommer i in., 2001: za: Huflejt-Łukasik i Peczeko, 2011). *Cele są definiowane ekologicznie, ponieważ człowiek w tej metodzie rozumiany jest systemowo: „jako element będący częścią większego systemu i funkcjonujący także na różnych poziomach. Neurolingwistyczna Psychoterapia (NLPt) wywodzi się z neurolingwistycznego programowania (NLP), metody stworzonej przez Richarda Bandlera i Johna Grindera w latach 70. XX wieku. NLP wzbudza wiele kontrowersji w środowisku psychologów (...) Pojawiają się również głosy, że wyniki badań zaprzeczają podstawom NLP* (Witkowski, 2010). *Opinie te wynikają z błędów metodologicznych i niezrozumienia dziedziny, szczególnie przez autorów wczesnych badań z lat 80. XX wieku, które stały się podstawą późniejszych przeglądów literatury w zakresie NLP”.*

Dla mnie, jako przede wszystkim muzyka i pedagoga stosowanie technik NLP w duchu Neurolingwistycznej Psychoterapii jest niezwykle inspirujące właśnie dzięki ich pewnego rodzaju uniwersalności. Ta uniwersalność daje możliwości szerokich zastosowań na

wielu polach kształcenia muzycznego. Nauczycielom i wykładowcom warta polecenia jest wydana przez wydawnictwo Helion w polskim przekładzie w roku 2010 książka „NLP dla nauczycieli, szkoła efektywnego nauczania”. Wszystkim omówionym tam technikom Neurolingwistycznego Programowania towarzyszy tak zwana „Strefa badacza”, w której autorzy Richard Churches i Roger Terry omawiają najnowsze badania dotyczące uczenia się, nauczania, motywacji jak również ruchu gałek ocznych i systemów reprezentacji, o które spierali się badacze w latach 80-tych krytykując efektywność tych metod ( Sharpley 1984, 1987). W pozycji tej, techniki Neurolingwistycznego Programowania potraktowane są, jako neutralne narzędzia do pokonywania trudności i rozwiązywania problemów, co wydaje się być najbardziej użytecznym i pozbawionym negatywnych odniesień sposobem ich stosowania.

„Wykorzystanie Technik Neurolingwistycznego Programowania (NLP) w pracy z tremą u uczniów szkół muzycznych” - przebieg badań

W badaniu wzięło udział 19 uczniów szkół muzycznych w wieku 15-18 lat ( klasa dyplomowa I stopnia i uczniowie 1,2 i 3 klasy II stopnia ). Uczniów podzielono na dwie grupy, eksperymentalną i kontrolną i poproszono o opis pojawiającej się tremy w sytuacji, gdy przypominają sobie ostatnio wykonywany koncert czy egzamin. Opis porządkowany był pytaniami z arkusza *Struktury Emocji*, stworzonej przez Leslie Cameron Bandler (1986). Pozwalał na wyróżnianie takich składników tremy jak: natężenie, tempo i rytm, podobieństwa i różnice, stopniowanie w czasie, relacje ( ja-ja, ja-inni, inni-inni), kryterium ( pozytywne, negatywne), modalność ( łącznie z czasownikami modalnymi „chcę”, „muszę” itp.), zaangażowanie ( bierność i aktywność jednostki w powstawaniu emocji). Do badania poziomu lęku zastosowano Inwentarz Stanu i Cechy Lęku (ISCL) Polska Adaptacja STAI, Warszawa Tysarczyk M. (1976). Test ten bada lęk w dwóch wymiarach. Pierwszym - rozumianym, jako lęk przejściowy ( L-Stan) uwarunkowany sytuacyjnie, drugim - rozumianym, jako względnie stała cecha osobowości ( L-Cecha). Charakterystyczna dla L-Stanu jest duża zmienność pod wpływem oddziaływania różnego rodzaju czynników. L-Cecha definiowany jest, jako konstrukt teoretyczny oznaczających cechę nabytą, która powoduje zwiększoną podatność na stres oraz nieproporcjonalnie silną reakcję w stosunku do wielkości zagrożenia. W definicji L-Cechy podkreśla się wyuczony charakter lęku. L-Cecha charakteryzuje się dużą stabilnością.

W celu precyzyjnego rozróżnienia w badaniu konkretnej emocji, jaką jest trema na potrzeby badania zostały utworzone dwa podwymiary lęku. Pierwszy z nich dotyczył Lęku Stanu, który został rozdzielony na *Lęk-Stan Sceniczny*, rozumiany jako emocja pojawiająca się w momencie konkretnego występu publicznego i *Lęk-Stan Neutralny*, rozumiany jako emocja istniejąca w konkretnej chwili. Drugi dotyczył Lęku Cechy, który adekwatnie został rozdzielony na Lęk Cecha Sceniczny dotyczący wielu koncertów i egzaminów na przestrzeni dłuższego czasu i Lęk Cecha Neutralny dotyczący ogólnego samopoczucia na przestrzeni dłuższego czasu.

W trakcie przypominania sobie publicznego występu młodzież określała poziom *Lęku Stanu Scenicznego*, jako bardzo wysoki (Inwentarz zawiera 20 pytań punktowanych w skali od 1 do 4, rozpiętość wyniku testu przeprowadzonego przed eksperymentem wynosiła 55 – 72 w grupie eksperymentalnej i odpowiednio 57 - 75 w grupie kontrolnej), zdecydowanie wyższy niż w sytuacji neutralnej (odpowiednio 25 – 44 w grupie eksperymentalnej i 26 - 49 w grupie kontrolnej). W ramach eksperymentu właściwego grupa eksperymentalna poddana była trzem sesjom treningowym opartym na technikach NLP, natomiast grupę kontrolną objęto programem uczenia Audycji Muzycznych bazującym na technikach pamięciowych. Badanie trwało od końca marca do początków czerwca 2006 roku. W trakcie trwania eksperymentu wszyscy uczniowie brali udział w koncertach, co miało pomóc im w samoobserwacji i w zaangażowaniu w pracę nad sobą. Ostatnie spotkanie odbyło się po zorganizowanym specjalnie koncercie i po egzaminach końcowych. Uczniowie obydwu grup wypełniając test Inwentarza Stanu i Cechy Lęku oraz Strukturę Emocji proszeni byli o odniesienie się do koncertów i egzaminów z ostatnich sześciu tygodni.

### **Co pokazały testy przed eksperymentem.**

Opis tremy wg odpowiedzi uczniów z grupy eksperymentalnej uporządkowanych wg arkusza *Struktury Emocji*, stworzonej przez Leslie Cameron Bandler (1986).

Sto procent badanych uczniów nie miało świadomości, co tak naprawdę wywołuje w nich to niejednokrotnie paraliżujące odczucie i jego źródeł szukali tylko w relacji „ja-ja”. Z kolei tylko 10% uświadamiała sobie, że uczucie to „jest podobne do strachu”. Pozostałe 90% traktowało je, jako coś niepowtarzalnego, nigdzie indziej niedoznanego. Wszyscy uczestnicy badania byli zgodni, że było to uczucie negatywne. Na pytanie, „Czego najbardziej ci brakuje na scenie?” odpowiadali: „pewności siebie” (60%), „spokoju” (40%), bezpieczeństwa (10%), a 10% mówiło, że odczuwa zmęczenie. 50% deklarowało, że trema

opada, co ma związek z ilością występów. 30% uważało, że utrzymuje się na tym samym poziomie, 20%, że rośnie. 100% badanych uczniów określało tremę jako negatywne uczucie, ale jedna osoba odczuwała równocześnie mobilizującą siłę tremy. W badaniu modalności 70% czasowników miało przedrostek „nie”, a 30% to określenie „muszę”. 40% badanych uważało, że uczucie to wywoływane jest przez ich subiektywne myślenie o tremie, 60% natomiast, że uczucie to po prostu się pojawia.

W opisie badani podkreślali brak kontroli nad własnym ciałem i wynikający z tego brak umiejętności koncentracji na muzyce. Po koncercie/egzaminie 100% uczniów rozpamiętywało pomyłki, a wśród nich 50% często nie było w stanie zanalizować tego, co działo się na scenie. Były to osoby podające najwyższe ilości punktów przy określaniu natężenia tremy ( 9-11 w dziesięciostopniowej skali). Rozłożenie w czasie było bardzo różnorodne. Od emocji związanej tylko z samym występem do narastania dzień wcześniej i opadania przez kilka dni

## **Wyniki obserwacji w trakcie stosowania technik NLP**

### 1. Technika nr 1.

Technika ta jest formą pracy na metaforze. Jej celem jest dotarcie do pierwotnej przyczyny powstania negatywnej emocji oraz odnalezienie umiejętności potrzebnych do dokonania zmiany w rozumieniu zarówno samej emocji, jak i jej przyczyny. 80% badanych osób nie określiło konkretnie momentu czy zdarzenia, które mogło być źródłem powstania tremy (-) Jednak po obserwacji fizjonomii w trakcie ćwiczenia można przyjąć, że poczucie subiektywnej, negatywnie odczuwanej emocji u właśnie tych 80% osób było bardzo wysokie. Osoby te pytane „Jakich umiejętności potrzebujesz do dokonania zmiany w odczuwaniu tej emocji?” wymieniały ponad dziesięć umiejętności, co powodowało wydłużenie trwania samego ćwiczenia często dwu - trzykrotnie w porównaniu to pozostałych osób. 20% potrafiło określić pierwszy moment powstania tremy (-) i wiązało go zarówno z brakiem spełnienia oczekiwań nauczycieli i rodziców jak i uczuciem „ośmieszenia”.

U 30% przebieg ćwiczenia wyraźnie wskazywał na długotrwałe i równomierne budowanie się tremy od wydarzenia do wydarzenia. U 70% to bardzo głębokie emocjonalne straty z dzieciństwa, na bazie których później budowała się trema (-).

Wszyscy badani odczuli po tym ćwiczeniu ulgę. Stan wewnętrzny połowy grupy badawczej bezpośrednio po ćwiczeniu wskazywał na silny stan emocjonalny.

## 2. Technika nr 2

Technika, w której badane osoby odpowiadały na pytanie, „Co jest Ci potrzebne, żeby podczas koncertu - egzaminu dobrze się czuć?” i uczyły się budować nowe umiejętności.

Podawane przez badanych potrzebne pozytywne stany, wraz z ilością wskazań:

Zasób	Ilość zgłoszeń
bezpieczeństwo	1
miła atmosfera	2
pewność siebie	8
odwaga	2
wsparcie, akceptacja	7
uznanie, pochwała	1
spokój, opanowanie	4
mobilizacja	1
swoboda	4
sprawnny instrument	2
dobry stan fizyczny i psychiczny ( radość, brak zmęczenia)	2
pamięć	1
koncentracja	1
kontakt z publicznością	1
zrozumienie ( dla błędów)	2
zrozumienie ( dla mnie )	1
dobra praca z akompaniatorem	1

Po przeprowadzeniu techniki tworzenia nowej umiejętności można wnioskować, że wiodącymi pozytywnymi - pożądanymi stanami są: pewność siebie ( 80%), wsparcie i akceptacja ( 70%) oraz spokój-opanowanie i swoboda ( po 40%).

## 3. Technika nr 3.

Ćwiczenie to polegało przede wszystkim na uświadomieniu sobie przez uczniów jak wpływa na ich samopoczucie postawa publiczności i komisji, którą oceniali subiektywnie.

A oto zestaw odczuć i oczekiwań młodych wykonawców na scenie podczas koncertów i egzaminów.

A - relacja uczniowie – publiczność

Co uczniowie dostają od publiczności	Ilość wskazań	Czego oczekują od publiczności	Ilość wskazań
Brak zrozumienia i akceptacji	2	Zainteresowania moją grą	3

dla tego, co robię i jak dużo pracuję			
Nuda, brak zainteresowania.	1	Słuchania dla przyjemności, słuchania całości -wrażenia.	4
Ignorancja	1	Akceptacji	5
Brak akceptacji dla tego, kim jestem	1	Tolerancji	3
Traktowanie pomyłek, jako dyskwalifikacji zdolności i pracowitości	4	Odbierania pomyłek, jako rzeczy, naturalnej ( nawet jak się pomyłę, żeby okazali, że wiedzą jak dużo pracy w to włożyłem)	6
		Wsparcia	3
		Zaufania	1
		Bezpieczeństwa	2
		Docenienia i szacunku	5
Przekonanie, że wszystko musi być perfekcyjne	1		

## B - relacja uczniowie – komisji

Co dostają od komisji	Ilość wskazań	Czego oczekują od komisji	Ilość wskazań
Negatywne komunikaty „ja w twoim wieku” „nie jesteś wystarczająco dobry”	2	Sprawiedliwej oceny	2
Brak tolerancji	1	Jasnej interpretacji oceny	2
Brak otwartości	3	Jasných zasad oceniania	1
Brak zrozumienia ( pomyłki)	4	Konstruktywnej, pomagającej mi dalej się rozwijać krytyki	1
Ignorancję	3	Szczerości	1
Nudę	1	Szacunku dla muzyki	1
Brak zainteresowania/brak słuchania	6	Wiedzy, że włożyłem dużo pracy nawet jak nie wyszło	4
Oczekiwanie na pomyłkę	1	Tolerancji	2
Dystans	5	Wyrozumiałości	3

	Skupienia uwagi na mnie i muzyce	2
	Zainteresowania	2
	Radości, z tego, że robię postępy	4
	Zrozumienia	3
	Pomocy, kiedy się pogubię.	2
	Przyjacielskiej, wspierającej atmosfery	6
	Komunikatywność	1

Ćwiczenie pokazuje, że uczniowie mylą ocenę swojej gry z oceną samych siebie. Nie traktują egzaminu jak sprawdzianu postępu umiejętności, tylko jako ocenę swojej wartości w ogóle. Niewątpliwym wpływem na to ma postawa komisji egzaminacyjnych. Przedstawione wyżej zestawienie pokazuje, że w przekonaniu uczniów słuchająca ich komisja nie jest zainteresowana muzyką i jej nie słucha podczas egzaminu (60%). Wytwarza także nieprzyjemny dystans lub, jak niektórzy określają, sztywność (40%) czy wręcz ignorancję (30%) oraz brak zrozumienia dla błędów spowodowanych zdenerwowaniem (40%). Uczniowie oczekują przede wszystkim przyjacielskiej, wspierającej, pełnej zrozumienia atmosfery (50%), okazywania zadowolenia z ich rozwoju i docenienia (40%), czyli przekonania pedagogów, że uczniowie wkładają w swoją edukację dużo pracy. Praca z wyobrażonymi komisjami egzaminacyjnymi okazała się dla uczniów dużo trudniejsza emocjonalnie, niż praca z publicznością.

## Wyniki badania

Zasadniczym wynikiem badania jest znacząca redukcja *Lęku Stanu Scenicznego* obserwowana w grupie doświadczalnej, zarówno w stosunku do stanu przed zastosowaniem technik NLP, jak i w porównaniu z grupą kontrolną poddaną jedynie technikom usprawniającym pamięć.

LĘK-STAN SCENICZNY A LĘK-STAN NEUTRALNY – stan PRZED eksperymentem.

Zarówno grupa doświadczalna jak i kontrolna charakteryzowały się podobnym - nieróżniącym się między sobą wysokim poziomem *Stanu Lęku Scenicznego* ( w wyniku surowym do 72 w grupie eksperymentalnej i 79 w kontrolnej w skali 20 – 80). *Stan Lęku Neutralnego* w obu grupach był na niskim poziomie i nie wykazywał różnic pomiędzy



grupami. Obydwie grupy w pomiarze *Stanu Lęku Neutralnego* mieściły się w polskich normach dla uczniów szkół średnich.

Rycina 1. Poziom *Lęku Stanu Scenicznego i Neutralnego* przed rozpoczęciem stosowania technik NLP.

LEK STAN SCENICZNY A LEK STAN NEUTRALNY – stan PO eksperymencie.

W wyniku przeprowadzonego treningu NLP znaczącemu zmniejszeniu uległ poziom *Lęku Stanu Scenicznego*

Rycina 2. Poziom *Lęku Stanu Scenicznego i Neutralnego* po stosowania technik NLP

Wyniki wskazują na znamienne różnice *Lęku Stanu Scenicznego* zarówno w stosunku do sytuacji przed eksperymentem (dane z testu Wilcoxona,  $T= 55,00$   $P=0.0020$ ) jak i znamienne różnice w stosunku do grupy kontrolnej po eksperymencie (dane z testu Mann-Whitney  $U=5.000$   $P=0.0004$ ). Po eksperymencie *Lęk Stan Sceniczny* osiągnął poziom zbliżony do poziomu *Lęku Stanu Neutralnego* zachowując jednak różnice na granicy istotności. (dane z testu Wilcoxona,  $T= 6,00$   $P=0.054$ ). Dowodzi to, że zastosowanie technik NLP nie likwiduje emocji w ogóle. Emocja związana z występem publicznym jest naturalną adaptacją organizmu do wykonania trudnego zadania, co znajduje potwierdzenie w analizie Struktury Emocji zamieszczonej w następnym akapicie.

LEK STAN SCENICZNY I LEK STAN NEUTRALNY ZESTAWIENIE

Rycina 3. Wpływ treningu NLP na *Stan Lęku Scenicznego*. Relacja *Lęku Stanu Scenicznego* do *Lęku Stanu Neutralnego* po eksperymencie.

LĘK CECHA SCENICZNY A LĘK CECHA NEUTRALNY – stan PRZED eksperymentem.

Podobnie jak w *Lęku-Stanie* tak i w *Lęku-Cecha* grupa doświadczalna i kontrolna charakteryzowały się podobnym, nieróżniącym się między sobą wysokim poziomem *Lęku-Cechy Scenicznego* ( w wyniku surowym do 55 w grupie eksperymentalnej i do 60 w kontrolnej w skali 20 – 80). *Lęk-Cecha Neutralny* w obu grupach był na niskim poziomie i nie wykazywał różnic pomiędzy grupami. Obydwie grupy w pomiarze *Lęku-Cechy Neutralnego* mieściły się w polskich normach dla uczniów szkół średnich.

Rycina 4. Poziom Lęku Cechy Scenicznego i Neutralnego przed rozpoczęciem stosowania technik NLP.

LĘK CECHA SCENICZNY A LĘK CECHA NEUTRALNY – stan PO eksperymencie.

W wyniku przeprowadzonego treningu NLP znacząco zmniejszeniu uległ poziom *Lęku-Cechy Scenicznego* X2S (dane z testu Wilcoxon,  $T=0$ ,  $P=0,002$ )

Rycina 5. Poziom *Lęku-Cechy Scenicznego* i *Neutralnego* po stosowania technik NLP.

Wyniki wskazują na znamienne różnice *Lęku-Cechy Scenicznego* zarówno w stosunku do sytuacji sprzed eksperymentu (dane z testu Wilcoxon,  $T=0$   $P=0,0020$ ) jak i znamienne różnice w stosunku do grupy kontrolnej po eksperymencie (dane z testu Mann-Whitney  $U=0,000$   $P<0,0001$ ).

LĘK CECHA NEUTRALNY ZESTAWIENIE

*Lęk-Cecha Neutralny* charakteryzuje się dużą stabilnością. Zmiany na granicy istotności pokazują, że trema demobilizująca ma swoje dodatkowe podłoże. Nie jest związana tylko ze sceną.

Rycina 6. Poziom Lęku Cechy Neutralnego w grupie eksperymentalnej przed i po eksperymencie.  $T = 6,5$   $P=0,054$

## Ranking pytań Inwentarza Stanu i Cechy Lęku – twierdzenia o największej ilości wskazań w pretestach

Ranking ustalony został według największej średniej arytmetycznej wskazań w wyniku surowym twierdzeń *Inwentarza Stanu i Cechy Lęku* opisującego treść na scenie w grupie eksperymentalnej i kontrolnej.

Wśród 40 pytań opisujących wystąpienie publiczne najwyższe wskazania dotyczyły przede wszystkim braku odprężenia, brak przyjemności, brak spokoju, brak zadowolenia, brak radości, brak pewności siebie, brak szczęścia. W zamian było napięcie i roztrzęsienie oraz chęć bycia tak szczęśliwym jak inni.

Po oddziaływaniu w grupie eksperymentalnej wszystkie średnie arytmetyczne zmniejszyły swoją wartość w *Lęku-Stanie Scenicznym* o 2,2 do 1,5, a w *Lęku-Cesze* od 1,7 do 1,1.

Maksymalna średnia mogła wynosić 4,0 a minimalna 1,0. Do rankingu wybrano pytania, które w wyniku surowym dawały średnią 3,5 do 3,9 dla *Lęku-Stanu* i 3,3, do 3,6 dla *Lęku-Cechy* w grupie eksperymentalnej i porównano wyniki do grupy kontrolnej..

*Lęk-Stan* ranking pytań:

Lp.	Pytanie	Średnia arytmetyczna przed oddziaływaniem ( max 4,0, min 1,0)	Średnia arytmetyczna po oddziaływaniu ( max 4,0, min 1,0)	Różnica
1	15. Nie jestem odprężony	3,9	2,4	-1,5
2	3. Jestem napięty	3,9	1,9	-2,0
3	20. Nie jest mi przyjemnie	3,8	2,0	-1,8
4	1. Nie jestem spokojny	3,7	1,9	-1,8
5	10. Nie jest mi dobrze	3,7	2,0	-1,7
6	16. Nie jestem zadowolony	3,7	2,1	-1,6
7	19. Nie jestem radosny	3,6	2,0	-1,6
8	12. Jestem zdenerwowany	3,6	2,1	-1,5
9	11. Nie czuje się pewny siebie	3,6	2,0	-1,6
10	13. Jestem roztrzęsiony	3,5	1,3	-2,2

*Lęk-Cecha* ranking pytań:

Lp.	Numer pytania / treść	Średnia arytmetyczna przed interwencją ( max 4,0)	Średnia arytmetyczna po interwencji ( max 4,0)	Różnica
11	27. Nie jestem spokojny i opanowany	3,6	2,0	-1,6
12	21. Nie jest mi przyjemnie	3,5	2,2	-1,3
13	36. Nie jestem zadowolony	3,5	2,3	-1,2
14	32. Brak mi pewności siebie	3,4	1,8	-1,6
15	30. Nie jestem szczęśliwy	3,3	2,2	-1,1
16	24. Chciałbym być tak szczęśliwy jak inni	3,3	1,6	-1,7

### Struktura Emocji

Po treningu w grupie eksperymentalnej 60% badanych uważa, że uczucie tremy, które pojawia się przed lub podczas wykonywania publicznego muzyki ma związek z istnieniem publiczności bądź komisji. 40% w dalszym ciągu poszukuje źródła tego uczucia tylko w sobie. 30% uświadamia sobie, że uczucie to „jest podobne do strachu”. Pozostałe 70% w dalszym ciągu traktuje je, jako coś niepowtarzalnego, nigdzie indziej niedoznanego. Tylko 20% uczestników badania określa tremę jako uczucie negatywne, jednak natężenie tego uczucia jest określane w skali 10 stopniowej jako średnie (5). Pozostali uczestnicy opisują tremę, jako mobilizujące o pozytywnym zabarwieniu.

Pięćdziesiąt procent badanych wybierając czasowniki modalne używa określenia „chcę”. Na pytanie, „Czego najbardziej ci brakuje na scenie?” już tylko 30% odpowiada „pewności siebie”, pozostałe 70% nie mówi już o brakach, tylko o zasobach „spokoju” i „pewności siebie”. 90% deklaruje, że trema opada, 10 %, że utrzymuje się na tym samym poziomie, jednak w tym wypadku jest to trema mobilizująca. 60% badanych uważa, że uczucie to wywoływane jest przez ich subiektywne myślenie o tremie, 40% natomiast, że uczucie to po prostu się pojawia. W opisie badani podają bardzo dużo pozytywnych określeń opisujących tremę jako mobilizację, jak: „radość”, mobilizacja” „pewność siebie”, „spokój”, „luz”. W trakcie i po koncercie/egzaminie wszyscy uczestnicy badania mówią o większej

koncentracji i świadomości. Skala natężenia tremy waha się od 3 do 8 stopni w skali 10 stopniowej. Trema po treningu pojawia się u wszystkich badanych tylko na krótko przed występem i opada w trakcie.

Poniżej zamieszczono zestawienie *Struktury Emocji* na podstawie danych z grupy eksperymentalnej zebranych przed i po eksperymencie.

#### Zestawienie *Struktury Emocji*

Struktura Emocji	Przed eksperymentem (odpowiedzi w procentach)	Po eksperymencie (odpowiedzi w procentach)
Podobieństwa – czy trema jest podobna do jakiejś innej emocji, którą znasz?	10% NIE	30% NIE
Różnice – czy trema jest emocją inną niż wszystkie emocje, które znasz?	90% TAK	70% TAK
Odniesienie w czasie - opisz czy wg Ciebie trema najbliższa jest terażniejszości, przyszłości czy przeszłości.	Przyszłość 60% Teraźniejszość 10% Przeszłość 30%	Przyszłość 20% Teraźniejszość 60% Przeszłość 20%
Stopniowanie – określ czy trema z ilością występów – nasila się, słabnie czy jest taka sama.	Nasila się 20% Słabnie 30% Jest taka sama 50%	Nasila się 0% Słabnie 10% Jest taka sama 90%
<b>Relacja</b>		
Ja–Inni – czy trema dotyczy Ciebie i innych?	0%	70%
Ja-Ja – czy trema dotyczy tylko Ciebie?	100%	30%
Inni–Inni – czy trema dotyczy tylko	0%	0%

innych?		
Kryterium/Wartość – określ, co czujesz, że masz ( np. opanowanie, radość) lub czego ci brakuje ( pewności, siły), gdy pojawia się trema.	Brak pewności siebie (60%), brak spokoju (40%), brak bezpieczeństwa (10%) zmęczenie (10%).	Mam spokój, mam odwagę (70%), mam pewność siebie (70%) brak pewności siebie ( 30%) .
Status kryterium – określ czy trema to pozytywna, czy negatywna emocja.	Negatywny 90% Pozytywny 10%	Negatywny 20% Pozytywny 80%
Modalność – dopasuj pierwszym skojarzeniem do tremy czasownik modalny ( chcę, nie chcę, mogę, muszę, powinienem itp.)	2x nie chce 3 x muszę 1x mogę 2x nie powinienam 1 x nie muszę 1 x nie mogę	5 x chcę 1 x powinienem 3 x mogę 1 x muszę
Zaangażowanie – czy trema pojawia się sama bez twojego wpływu ( biernie) czy wywołujesz ją intensywnym myśleniem ( aktywnie)	Biernie 60% Aktywnie 40%	Biernie 60% Aktywnie 40%
Opis – opisz swoją tremę przed, w trakcie i po koncercie/egzaminie.	Czytaj niżej	Czytaj niżej
Natężenie - określ siłę tremy w skali 1 do 10.	7,8	5,6

### Informacje podawane przez uczniów przed eksperymentem:

- Zaczyna narastać tydzień przed, opada przez dwa dni. Jest nie przyjemne i mnie dekoncentruje.
- Zimno mi dwie godziny przed, narasta, kulminacja na koncercie – potem powoli opada. Czasami boli mnie brzuch, mam zimne ręce i wpadam w panikę, że nie zagram.

- Tylko w trakcie grania – cały czas. Zdarza się, że zupełnie tracę panowanie nad instrumentem. Gram, jakbym grał pierwszy raz. Każda pomyłka powoduje dalszą pomyłkę i wszystko się rozsypuje.
- Tylko w trakcie grania, ani przed, ani po. Bardzo intensywne, nie kontroluję tego. Nigdy nie wiem, jak zagram
- 5 minut przed graniem, w trakcie spada. Wybija mnie z rytmu, trochę drży mi ciało, co dekoncentruje.
- Narasta dwie godziny przed, trwa przez cały koncert, potem opada, ale przypomina mi się jeszcze gwałtownie kilka razy w tygodniu. Cały czas drżą mi nogi i ręce. Nie mogę się skupić na graniu. Po koncercie przypominają mi się wszystkie potknięcia i jest mi bardzo przykro.
- 10 minut przed, jak gram to już nie mam. Przeszkadza mi grać.
- Narasta parę minut przed, trwa przez całe granie. Od razu opada. Nie słyszę siebie, ani fortepianu. Często nie wiem, jak i co grałam.
- Narasta powoli dzień przed. Mobilizuje. W trakcie grania paraliżuje. Trzęsą mi się ręce i trudno mi utrzymać instrument, więc myślę tylko o tym, żeby się uspokoić.
- Od rana narasta, po graniu opada powoli. W trakcie grania trzęsą mi się palce i nie trafiam w klawisze. Nie umiem tak się skupić nad muzyką jak w domu albo na lekcji. Prawie nic z tego, co zamierzyłam nie realizuję. Gram dużo gorzej.

#### **Informacje podawane przez uczniów po eksperymencie:**

- Pojawiła się radość grania, podekscytowanie, muzyka jest coraz ważniejsza. Potrafię obiektywnie ocenić występ, kiedy jest źle wiem, że np. nie umiałam do końca lub nie byłam czegoś pewna.
- Pojawia się 5 minut przed.
- Jestem pewniejsza siebie, mniej się denerwuję, jestem wesoła. Byłam bardzo ponura i przejęta. Czuję się prawie tak samo jak kilka miesięcy wcześniej w zwykły dzień. To jest mniejsze i przychodzi dopiero przed samym koncertem, a nie dużo wcześniej jak kiedyś. Pojawia się 10-15 minut przed.
- Trema zniknęła. Mam teraz tylko chęć zagrania. Dobrze wiem, że muszę zagrać. Małe zdenerwowanie. Jestem wyluzowany. Pojawia się tylko krótko przed.

- Stałem się spokojniejszy. I zacząłem wierzyć we własne możliwości. Przed się koncentruję, w trakcie - skupiam i koncentruję, jestem opanowany, po - odczuwam ulgę i oceniam swój występ.
- Pojawia się w ostatnim momencie i trwa do końca.
- Jest motywującym uczuciem "popychającym" do gry. Pomaga w grze, pozwala zapomnieć o komisji. Jest neutralne z tendencją spadkową. Pojawia się przed samym graniem, w trakcie gry jest *constans*, a opada momentalnie i zupełnie po graniu.
- Pojawia się ok. 5 min przed występem (i raczej nie już „rośnie”), opada podczas grania. Mam lepsze nastawienie do występów, ("poprawa humoru przed występem i podczas"), nie przejmuję się aż tak bardzo tym, co mi nie wyszło. Po występie potrafię obiektywnie go ocenić i przeanalizować.
- Przed emocja jest czymś lekko paraliżującym. W trakcie: jest czymś, co mobilizuje do dobrego zagrania
- 10 minut przed, jak gram, to już nie mam. Teraz przed graniem przed publicznością nie mam tremy. Jest to czas, przed koncertem, w którym czekam na coś, co lubię robić. Gram jak gdyby nigdy nic. Robię to, co lubię. Po występie jest tylko radość z występu.
- Jakies 5 min. Przed graniem pojawia się lekkie zdenerwowanie (świadomość, że za chwile wejdę na scenę i będę gra
- przed publicznością); w trakcie grania wszystko powoli opada. Przed: trema jest czymś normalnym, nieprzeszkadzającym W trakcie: bardziej motywuje niż przeszkadza Po: opada, zamienia się raczej w radość z tego, że już zagrałam.
- Psychicznie denerwuję się już parę dni przed a fizycznie( nie panowanie nad ciałem) dopiero w trakcie. Teraz na scenie bardziej panuję nad tym, co gram. Mam większy spokój i pewność siebie. Większe skupienie, słyszę, co się dzieje. Po nic się nie zmieniło. Teraz zazwyczaj pamiętam, co się zdarzyło na scenie.
- W trakcie myślę tylko o grze. Czuję się spokojna. Umiem się uspokoić. Jest o wiele lepiej. Jest pozytywnie. Nie trzęsą mi się ręce. Nawet, jeśli coś mi nie poszło nie wypominam sobie tego cały czas. Podchodzę do mojej gry z większym luzem. Przychodzi 5 minut przed. Staram się opanować. Jest troszkę kilka tygodni przed.



## Wnioski

Najważniejszym wynikiem badania jest redukcja *Lęku Stanu Scenicznego* obserwowana zarówno w stosunku do stanu przed zastosowaniem technik NLP, jak i w porównaniu z grupą kontrolną, poddaną jedynie technikom usprawniającym pamięć. Po eksperymencie *Lęk-Stan Sceniczny* osiągnął poziom zbliżony (różnice na granicy istotności statystycznej  $P=0.054$ ) do poziomu *Lęku-Stanu Neutralnego*. Dowodzi to, że zastosowanie technik NLP nie likwiduje całkowicie emocji związanej z występem publicznym. Emocja ta jest naturalną adaptacją organizmu do wykonania trudnego zadania i na podstawie wyników uzyskanych w kwestionariuszach, po stosowaniu technik NLP staje się emocją pozytywną.

Zastanawiająca jest jednak analiza *Lęku-Cechy Neutralnego*, który charakteryzuje się bardzo dużą stabilnością i oznacza cechę nabytą. Jego zwiększony poziom powoduje zwiększoną reakcję na stres. Badany w grupie eksperymentalnej wykazał tendencję spadkową na poziomie istotności statystycznej. Ta z pozoru mała zmiana jest jednak bardzo znacząca i pozwalająca wnioskować, że trema ma również u niektórych uczniów podłoże zupełnie niezwiązane z występami publicznymi. Potwierdzają to również silne reakcje emocjonalne przy pracy na metaforze. Część badanych wchodziła podczas tych ćwiczeń w głęboki trans, a praca ta charakteryzowała się wysokim stopniem poruszenia emocjonalnego. Były to jedyne podczas wszystkich ćwiczeń emocje, których obserwacja, będąca analizą stanu fizjologicznego uczniów, wskazywała na głębokie subiektywne poczucie straty. Napięcie i roztrzęsienie tak charakterystyczne w opisie tremy przed badaniem po badaniu zanika w grupie eksperymentalnej. Pojawiają się natomiast - spokój, radość i przyjemność. W grupie kontrolnej uczucie przyjemności w ogóle się nie pojawia, a analiza pytania o uczucie spokoju wykazała, że ma ono tendencję spadkową (analiza rankingu pytań).

Najbardziej znamieną jest różnica w nastawieniu do samej emocji związanej z wykonywaniem publicznym muzyki (analiza *Struktury Emocji*). Przed badaniem na pytanie „Czy trema jest uczuciem pozytywnym?” 100% odpowiadało „nie, ponieważ brakuje mi pewności siebie, bezpieczeństwa i spokoju”. Po badaniu na to samo pytanie 80% odpowiada „Tak, ponieważ mam satysfakcję, spokój, odwagę i chęć do grania”. Na uwagę zasługuje również czas występowania tremy – przed badaniem pojawiała się nawet na 7 dni przed i charakteryzowała się, poza brakiem kontroli i skupienia, silnymi negatywnymi zmianami fizjologicznymi. Po badaniu pojawia się tylko na krótko przed występem i ma wyraźnie mobilizujący czy jak niektórzy podawali „popychający do grania” charakter, wzmagając przy tym koncentrację. Samo natężenie tego uczucia też uległo zmianie, ale utrzymywało się na dość znaczącym poziomie.

Badanie pokazuje, że wykonywanie muzyki jest związane z silnymi emocjami, lecz może dawać subiektywne poczucie radości, zadowolenia i szczęścia. Pokazało także, że źródła niepowodzeń w wykonawstwie muzycznym młodych ludzi należy szukać nie tyle w nich samych, ile w środowisku, zarówno szkolnym jak i rodzinnym. Wysokie oczekiwania, brak tolerancji i nadmierne ambicje lub zubożenie otoczenia u niektórych pogłębiają ów lęk, a u niektórych są jedynym jego źródłem. A zatem rolą szkoły nie jest tylko stawianie coraz wyższych wymagań, ale praca nad kształtującą się bardzo wrażliwą psychiką młodych ludzi. Ani cudowne techniki, ani fantastyczne warsztaty dla instrumentalistów, ani setki zagranych koncertów nie wypełnią luki, jaką powoduje brak subiektywnego poczucia bycia akceptowanym, kochanym i bezpiecznym. Wskazuje na to analiza podawanych przez uczniów podczas ćwiczeń pozytywnych stanów, potrzebnych im do pracy nad sobą. Na przykład „wsparcie i akceptacja” – 70%, „pewność siebie” (często mylona z poczuciem własnej wartości) – 80%. Namiastkę tego może dać sukces, który musi jednak być cały czas osiągany i to coraz większym kosztem.

Trema ukazuje się, jako silna, złożona emocja o dwubiegunowym charakterze. Zarówno pozytywnym jak i negatywnym. Przesuwanie się tej biegunowości zależy głównie od czynników zewnętrznych. Fakt, że potrzebne pozytywne stany podawane przez uczniów w trakcie pracy nad tremą wykazywały dużą powtarzalność, pozwala wnioskować, że przyczyną niektórych uczuć będących składową tremy negatywnej są komunikaty płynące ze strony środowiska. 60% badanych z grupy eksperymentalnej stając przed komisją czuło, że nikt ich nie słucha i nikt się nimi nie interesuje, 50% odczuwało nieprzyjemny dystans, 40% brak zrozumienia dla popełnianych błędów a stając przed publicznością wszyscy myśleli tylko o tym, żeby się nie pomylić, bo pomyłka to dyskwalifikacja zdolności i pracowitości, a więc w przekonaniu uczniów dyskwalifikacja ich samych. Uświadomienie sobie tego dla wielu z badanych było dość zaskakującym przeżyciem. Podobnie jak uświadomienie sobie, że tak naprawdę wszyscy potrzebują wsparcia, akceptacji, bezpieczeństwa i poczucia własnej wartości.

Młody człowiek mający akceptację szeroko rozumianego środowiska, poczucie własnej wartości, bezpieczeństwa i miłości rodziców, wychodząc na scenę będzie czuł ekscytację i radość. A niepowodzenia, przyjęte przez otoczenie, jako „wypadek przy pracy” zaakceptuje, jako „wypadek przy pracy”. To go jeszcze zmotywuje do dalszego ćwiczenia i rozwoju. Jakikolwiek zachwianie w tych najważniejszych dla rozwoju każdego człowieka zasobach, powoduje pojawianie się lęku, a w skrajnych przypadkach wręcz traumatycznych przeżyć z chwilową utratą pamięci włącznie. Ekscytacja, czyli trema pozytywna jest rodzajem pasji, chęci dzielenia się muzyką, nawiązywania przez nią kontaktu z ludźmi lub radością samą w sobie. Motywuje, daje poczucie szczęścia i pewien rodzaj spełnienia w trakcie wykonywania

muzyki. Trema negatywna to bardzo destrukcyjna siła. Zaczynająca się od braku skupienia i kontroli, a kończąca na paraliżującym strachu.

Z opisu badania wyłania się również obraz polskiego szkolnictwa muzycznego, w którym poza grupą fantastycznych otwartych na świat i nowe możliwości ludzi istnieją nauczyciele, którzy bardzo chcą dobrze uczyć, bardzo chcą osiągać sukcesy pedagogiczne, organizują koncerty, egzaminy, przesłuchania, konsultacje, festiwale, warsztaty, oceniają surowo, angażują się mocno w pracę swoich uczniów, wręcz się z nią utożsamiają, ale żeby zawsze odnosić sukcesy mogą pracować tylko z tymi najbardziej odpornymi na stres. Ta większa reszta podlega nieustannemu naciskowi, który na pewno nie pomaga i powoduje budowanie się negatywnej tremy. Mierzenie pracy nauczyciela efektywnością gry losowo wybranych uczniów, a nie efektywnością procesu nauczania, to kolejny etap mogący prowadzić tylko do dalszej frustracji ludzi wykształconych w polskim systemie edukacji muzycznej. Pozostaje więc przestrzeń, którą powinna wypełnić psychologia muzyki ukierunkowana na pomoc młodym ludziom zarówno w pokonywaniu tremy, jak i innych problemów związanych z koniecznością łączenia wysokiej wrażliwości z trudami współczesnego życia.

## **Bibliografia**

- Derks L. (2003). „Techniki NLP w tworzeniu dobrych związków z ludźmi”. Gdańsk: GWP
- Churches R., Terry R. (2010). „NLP dla nauczycieli, szkoła efektywnego nauczania”. Warszawa: Helion
- L. Grzesiuk, H. Suszek (red.) „Psychoterapia. Szkoły i metody”. Warszawa: Eneteia Wydawnictwo Psychologii i Kultury.
- Hargreaves D.J., North A.C. (1997). “The Social Psychology of Music”. Oxford: Oxford University Press
- Kępińska-Welbel J. (1991). Materiały z I Międzynarodowej Konferencji Psychologii Muzyki, „Trema u muzyków”. Warszawa: Akademia Muzyczna im. Fr. Chopina
- M Kunicka, M. Will (red.) „Współczesna terapia. Metody wybrane”. Warszawa: Uniwersytet Warszawski
- McDermott I., O Connor J. (1996). „NLP i zdrowie”. Gdańsk: GWP
- O Connor J., Seymour J. (1996). „Wprowadzenie do NLP”. Gdańsk: GWP
- Tysarczyk M. (1976). „Adaptacja Inwentarza Lęku, jako Stanu i jako Cechy C.D. Spilberga” (State Trait Anxiety Inventory – STAI)
- Wake L, Gray R.M, Bourke F.S. (2013). The Clinical Effectiveness of Neurolinguistic Programming. London and New York: Routledge Taylor Francis Group

W pracy wykorzystano materiały ze szkoleń Polskiego Instytutu Neurolingwistycznego Programowania w Warszawie

**Wymagania edytorskie dotyczące bibliografii:**

- Monografia:

Bogaj A. (2000). *Kształcenie ogólne. Między tradycją a ponowoczesnością*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.

- Artykuł w pracy zbiorowej:

Bogunović B. (2010). *Music psychologists in Serbia*. W: M. Maturzewska, B. Kamińska, A. A. Gluska (red.) „Poradnictwo psychologiczne w polskich szkołach muzycznych”. Warszawa-Bydgoszcz: CEA, PZSM im. A. Rubinsteina, 75-85.

- Artykuł w czasopiśmie:

Olejniczak E. (2013). *Rola i źródło autorytetu dorosłych w relacji z dziećmi i młodzieżą*. „Zeszyty Psychologiczno-Pedagogiczne Centrum Edukacji Artystycznej”, nr 1, 41-45.