

*Julia Kaleńska-Rodzaj*¹

Katedra Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie

Pomiędzy lękiem a ekscytacją. Emocje w sztukach wykonawczych na przykładzie wykonawstwa muzycznego

Streszczenie

Celem artykułu jest przegląd badań nad emocjami towarzyszącymi końcowej fazie pracy twórczej, jaką jest publiczna prezentacja dzieła. Przytoczone wyniki badań nad stanem emocjonalnym muzyka-wykonawcy w sytuacji występu publicznego dostarczają argumentów za ujmowaniem tego stanu w kategorii emocji mieszanych. Ukazują różnorodność emocji związanych z występem publicznym i ich zmiany w czasie, a także konfiguracje emocji „przedkoncertowych” w wyróżnionych profilach emocjonalnych. Wyniki wskazują również na funkcję emocji negatywnych (lęku scenicznego) i pozytywnych (przeptyw), jak też emocji mieszanych dla jakości funkcjonowania muzyka na scenie. W podsumowaniu artykułu przedstawiono korzyści płynące dla wykonawcy z przeżywania emocji mieszanych oraz zarys pomysłu na radzenie sobie z lękiem scenicznym.

Słowa kluczowe: muzyk, emocje mieszane, trema, jakość występu, twórczość

Between Anxiety and Excitement. Emotions in Performing Arts Implementing the Example of Musical Performance

Abstract

The aim of the article is a review of research on the emotions present in the final phase of the creative process – the public presentation of the work. The results of research on the musicians' emotional state during public performances provide arguments for the apprehension of this state in the category of mixed emotions. A variety of emotions are shown, relating to public performance and changes over time, as well as configurations of pre-performance emotions in the distinguished emotional profiles. The results also point to the function of negative (music performance anxiety) and positive emotions, and mixed emotions for public performance quality. In conclusion, the article shows the benefits of experiencing mixed emotions for performers, and contains a guideline for coping with music performance anxiety.

Key words: musicians, mixed emotions, music performance anxiety, performance quality, creativity

¹ Adres do korespondencji: Julia Kaleńska-Rodzaj, Zakład Psychologii Edukacyjnej, Katedra Psychologii, Uniwersytet Pedagogiczny im. Komisji Edukacji Narodowej w Krakowie, ul. Podchorążych 2, 30-084 Kraków; e-mail: kalenska@up.krakow.pl.

Wprowadzenie

Rola emocji w procesie twórczym od dawna wywoływała ciekawość zwykłych ludzi, naukowców i samych artystów. Podsumowując przegląd badań w tej tematyce, Edward Nęcka dochodzi do wniosku, że „emocje nie tylko wpływają na przebieg procesu twórczego, ale stanowią jego istotną część składową” (Nęcka, 2001, s. 77), mają wpływ na motywację do tworzenia, poziom energii w działaniu, pełnią funkcję informacyjną, przełączając naszą uwagę, sterują procesem twórczym. Możemy zatem stwierdzić, że twórczość bez emocji nie istnieje, co dość radykalnie zaznacza Ribot: „[...] Niech mi kto przytoczy choć jeden przypadek tworzenia *in abstracto*, na chłodno, bez udziału uczucia: byłby to cud przeciwny naturze ludzkiej” (Ribot, 1901, s. 26–27).

Badacze są zgodni co do tego, że emocje pojawiają się w poszczególnych fazach procesu twórczego. Niestety wyniki badań mających na celu wyodrębnienie emocji specyficznych dla twórczości nie są jednoznaczne (por. metaanalizy Abele, 1992; Baas, de Dreu, Nijstad, 2008; Tokarz, 2011). Część wyników badań wskazuje na to, że za „filokreatywne”, rdzenne dla twórczości uznać należy emocje pozytywne: ciekawość, radość, sympatię interpersonalną (Kocowski, 1991; Kocowski, Tokarz, 1992/2010), ekscytację, entuzjazm, poczucie szczęścia (Conner, Silvia, 2015), a także stan o mniejszej intensywności, ale również pozytywnym zabarwieniu – nastrój pozytywny (Isen, 1999; Isen, Daubman, Nowicki, 1987). Część z kolei podkreśla rolę emocji negatywnych w zwiększeniu kreatywności: nostalgii (van Tilburg, Sedikides, Wildschut, 2015), poczucia odrzucenia (Akinola, Mendes, 2008), złości (Yang, Hung, 2015) i negatywnego nastroju (Vosburg, 1998a, 1998b). Przyczyną tych rozbieżności jest to, że związki pomiędzy emocjami a kreatywnością są zapośredniczone przez szereg czynników osobowościowych (neurotyzm, Leung, Liou, Qiu, Kwan, Chiu, Yong, 2014; otwartość na doświadczenie, van Tilburg i in., 2015, Ivcevic, Brackett, 2015), motywacyjnych (rodzaj stosowanej strategii motywacyjnej, Abele 1992; Leung i in., 2014), regulacyjnych (umiejętność regulacji emocji, Ivcevic, Brackett, 2015). Ponadto wyniki wielu badań wskazują na to, że emocje pozytywne i negatywne mogą pełnić różną funkcję w zależności od fazy procesu twórczego: pozytywny nastrój sprzyja wytwarzaniu pomysłów, a negatywny i neutralny ich dopracowaniu i weryfikacji (Kaufman, Vosburg, 2002).

Celem tego tekstu jest przegląd badań nad emocjami towarzyszącymi końcowej fazie pracy twórczej, jaką jest publiczna prezentacja dzieła. Szczególne zainteresowanie wywołują zawody artystyczne, w których akt publicznego wykonywania utworu (dzieła muzycznego, układu tanecznego, sztuki teatralnej) jest właśnie dziełem, tworzonym na oczach innych ludzi. Efekt takiego działania jest niepowtarzalny, zmienia się z pokazu na pokaz w zależności od konfiguracji czynników tworzących określoną *sytuację estetyczną* (por. Gołaszewska, 1970, za: Gołaszewska, 1986): dzieła, odbiorcy i wykonawcy. Wzajemnie wpływają one na siebie i są źródłami emocji odczuwanych przez twórcę – reaguje on emocjonalnie na treść dzieła, obecność publiczności, a także na swoje myśli, odczucia, działania. Ta wielość dokonywanych

ocen emocjonalnych często prowadzi do odczuwania emocji mieszanych, przeciwstawnych, skrajnie intensywnych. Stany te podobne są do wyodrębnionych przez Tokarz (2011) na podstawie analizy badań biograficznych twórców (pisarzy, naukowców) antynomii emocjonalnych specyficznych dla procesu twórczego: euforia – depresja, moc – bezsilność, pycha – pokora, pasja – zniechęcenie. Jak sama autorka zaznacza, antynomia jest konglomeratem rozmaitych właściwości emocjonalnych (nastrojów, stanów, doświadczeń i postaw emocjonalnych), które jednak w doświadczeniu osoby mogą być reprezentowane jako doznanie jednolite, dominujące, wyodrębnione, silne i imperatywnie kierujące innymi procesami psychicznymi (Kaleńska-Rodzaj, Tokarz, 2011).

Dla ilustracji tych odczuć opisanych językiem twórców przywołam wypowiedź Flauberta (Parandowski, 1986, s. 95):

Prowadzę życie cierpkie, pozbawione wszelkiej zewnętrznej radości i podtrzymuje mnie tylko ta wściekła zawziętość, która czasem płacze z niemocy, ale się nie ugina. Kocham swą pracę miłością szaleńczą i przewrotną jak asceta; włosienica drapie mi brzuch. Niekiedy czuję w sobie pustkę, nie mogąc pochwycić wyrazu. Po zabazgraniu długich stronic widzę, że nie wykończyłem ani jednego zdania, wtedy padam na otomanę i leżę otępiąły w bagnie nudy. Nienawidzę siebie i oskarżam o tę obłudną dumę, która każe mi drzeć o chimere, w kwadrans później wszystko się zmienia – serce bije radością. [...] Czasami udaje mi się dojrzeć / w moich wielkich dniach słońca / przy świetle entuzjazmu, który mnie dreszczem przejmuję od pięt do nasady włosów, stan duszy tak wyniesiony ponad życie, że już i sława nic nie znaczy, a nawet samo szczęście jest zbyteczne...

Opis Ribota jest bardziej zwięzły, podobnie jak Flaubert wskazuje on na różnorodność i ambiwalencję uczuć twórców, a także zmienność ich nastrojów (1901, s. 26):

Stan uczuciowy, w formie przyjemności, przykrości, nadziei, niepokoju, troski, towarzyszy wszystkim fazom tworzenia. Twórca zdany na łaskę przypadku, przechodzi przez najrozmaitsze formy zachwyty i zniechęcenia; kolejno doświadcza cierpień porażki i upojenia zwycięstw, w końcu zaś uczuwa ulgę, gdy ustana porodowe bóle tworzenia.

Przywołane opisy są pewnym uogólnieniem różnorodności stanów emocjonalnych twórców w poszczególnych momentach procesu tworzenia. Wydaje się, że w sztukach wykonawczych proces twórczy jest skompresowany do momentu publicznego wykonania dzieła, co sprawia, że w stosunkowo krótkim czasie twórca przeżywa wiele różnorodnych, często współwystępujących i sprzecznych, intensywnych emocji. Przegląd wyników badań nad emocjami w wybranej dziedzinie wykonawczej, pracy muzyka-wykonawcy, pomoże bliżej przyjrzeć się emocjom wykonawcy i określić ich rodzaj, intensywność, znaczenie funkcjonalne, a w nielicznych badaniach – zmiany jakościowe zachodzące w czasie.

Emocje związane z publicznym wykonywaniem utworu muzycznego

Występ przed publicznością jest zwieńczeniem pracy nad przygotowaniem utworu muzycznego, wydarzeniem o szczególnej wartości, które wywołuje wiele emocji – zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Larsen, McGraw i Cacioppo

(2001) określają ten rodzaj stanu emocjonalnego jako emocje mieszane (*mixed emotions*), zaznaczając, że pojawiają się one w ważnych, angażujących osobie, trudnych sytuacjach, postrzeganych w kategoriach zarówno korzyści, jak i strat. Emocje mieszane często są definiowane jako współwystępowanie pozytywnego i negatywnego afektu (por. Berrios, Totterdell, Kellet, 2015; Larsen i in., 2001; Larsen, McGraw, 2014), co zawęziłoby krąg badanych emocji wyłącznie do emocji ambiwalentnych. Jednak równocześnie kluczowi badacze tego zagadnienia stosują szerszą definicję (Larsen, McGraw, 2014): „Emocje mieszane stanowią rodzaj mieszanek (*blends*) emocji, które określamy jako współwystępowanie kilku emocji o podobnej lub [podkr. J.K.R.] przeciwstawnej walencji” (s. 263). Jak widzimy, podstawę teoretyczną badań nad tak definiowanymi emocjami mieszanymi stanowi rozróżnienie na emocje podstawowe i pochodne (inaczej „proste i złożone”) (Ekman, 1984; 1999; Izard, 1992; Plutchik, 1982), przyjmując taką perspektywę teoretyczną, autorka dokonuje przeglądu badań nad emocjami towarzyszącymi etapowi prezentacji publicznej dzieła.

Chociaż badania nad emocjami mieszanymi w dziedzinie wykonawstwa muzycznego stanowią pewne *novum*, to wydają się dobrze określać specyfikę doświadczeń emocjonalnych związanych z występowaniem. Potwierdzają to wyniki badań nad motywami aktywności scenicznej muzyków (Kaleńska-Rodzaj, 2014a), które wskazując na polimotywacyjny charakter tej aktywności, dostarczają również przesłanek do stwierdzenia o jej poliemocjonalnym charakterze. Sześć orientacji wykonawczych wyodrębnionych za pomocą analizy jakościowej zawartości treściowej wypowiedzi muzyków uczniów, licealistów i studentów (łącznie 98 osób) na pytanie: „Dlaczego wychodzisz na scenę?”, wiąże się także z odmiennym nastawieniem emocjonalnym do występu: orientacja na słuchacza wskazuje na poczucie misji i poczucie odpowiedzialności; orientacja na niezwykle doznania – na odwagę, ekscytację, chęć podjęcia ryzyka; orientacja na mistrzostwo – na niezadowolenie i lęk; orientacja na autoprezentację – na dumę i potrzebę aprobaty; orientacja na wartości ponadczasowe – na podejście refleksyjne, nadawanie głębszego, „mistycznego” sensu wykonywaniu muzyki; orientacja na spełnienie wymagań – na poczucie przymusu, zniechęcenie.

Więcej argumentów za ujmowaniem emocji koncertowych w kategorii emocji mieszanych dostarcza przegląd wyników badań nad emocjonalnym stanem wykonawcy. Wnikliwy przegląd literatury na ten temat prowadzi do wniosku, że większość badań dotyczy głównie negatywnych stanów emocjonalnych, utrudniających wykonanie: lęku scenicznego (*music performance anxiety*, Kenny, 2006, 2010, 2011; Kenny, Osborne, 2006; Papageorgi, Hallam, Welch, 2007; Wilson, 2002). Znajdziemy także relatywnie mniejszą grupę badań nad pozytywnymi emocjami związanymi ze szczytowym wykonaniem (*peak performance*) i intensywnymi doznaniem szczęścia i przyjemności związanymi z przeżywaniem stanu przepływu (*flow*) podczas muzykowania (Gabrielsson, Lindström Wik, 2003, za: Gabrielsson, 2010; Lamont, 2012; Marin, Bhattacharya, 2013; O'Neill 1999; Woody, McPherson, 2010). W dalszej części artykułu opiszę te z nich, które wskazują na przeżywanie przez wykonawcę

stanów emocjonalnych o różnej walencji oraz mieszanie się ze sobą emocji o różnej modalności.

Gabrielsson i Lindström Wik (2003, za: Gabrielsson, 2010) za pomocą własnego systemu opisu *Silnych Doświadczeń Związanych z Muzyką (Strong Experiences of Music, SEM)* przeanalizowali 1354 pisemne wypowiedzi uzyskane od 953 osób badanych pod kątem obecności siedmiu komponentów opisujących przepływ w muzyce według następującego schematu: ogólne cechy opisowe doznania, reakcje somatyczne i zachowania, czynniki percepcyjne, czynniki poznawcze, uczucia / emocje, aspekty egzystencjalne i transcendentalne, czynniki osobiste i społeczne. Wyniki badań wskazują na to, że pozytywne emocje dominują w tego rodzaju doświadczeniach muzycznych – odczuwało je 72% osób badanych, a najczęściej wymienianymi były radość, szczęście, przyjemność i zadowolenie, występujące w różnorodnych kombinacjach. Odczuwanie emocji negatywnych w postaci zdenerwowania, smutku relacjonowało 23% osób badanych, a emocji mieszanych (w tym ambiwalentnych) – 13% osób badanych. Warto zauważyć, że większość wypowiedzi osób badanych dotyczyła emocji doświadczanych podczas słuchania muzyki, a jedynie 29% – podczas jej wykonywania (autorzy niestety nie analizują osobno wyników tej grupy). Wyróżnione emocje nie zostały także skategoryzowane w odniesieniu do momentu występu (przed, w trakcie lub po).

Biorąc pod uwagę te zastrzeżenia, Lamont (2012) zaplanowała własne badania, które pozwoliły przeanalizować stany emocjonalne muzyków-wykonawców na przestrzeni całego występu. Wykorzystując podobną metodologię (system opisowy SEM, Gabrielsson, 2001), autorka analizowała swobodne pisemne wypowiedzi 35 studentów instrumentalistów i wokalistów na temat ich najsilniejszego, najbardziej intensywnego doświadczenia publicznego występowania. Niestety określenia dotyczące emocji związanych ze szczytowym wykonaniem w artykule przedstawione zostały w kategoriach pozytywne / negatywne, nie analizowano bowiem szczegółowo ich zawartości treściowej. Otrzymane wyniki ukazują typologię czterech różnych ścieżek rozwoju samopoczucia wykonawcy w czasie występu. W przypadku dwóch typów wykonawców wykonanie utworu wiązało się z odczuwaniem intensywnych pozytywnych emocji (18 osób badanych), relacje dwóch pozostałych typów wskazywały na przechodzenie w czasie występu od emocji negatywnych do pozytywnych: od lęku scenicznego przed występem poprzez poczucie relaksowania się, zadowolenia, pewności w trakcie i po zakończeniu występu (17 osób badanych). Z opisów muzyków wynika, że zmiany stanu emocjonalnego nastąpiły dzięki skierowaniu uwagi na indywidualne znaczenie występu (wysiłek związany z przygotowaniem, cele wykonawcze oraz postrzeganie występu jako wyzwania) lub jego znaczenie społeczne (poczucie wspólnoty z wykonawcami, z publicznością, poczucie misji). Autorka dochodzi do wniosku, że „wykonanie często zawiera dużą dawkę zarówno negatywnych, jak i pozytywnych emocji, stanowi duże wyzwanie (co zależy od samego wykonawcy lub od publiczności, krytyki lub in.) i wymaga wysokiego poziomu umiejętności” (Lamont, 2012, s. 587). Wyniki wspomnianych badań wskazują zatem na dynamiczną, zmienną naturę emocji koncertowych. Dostarczają dowodów na to,

że zarówno pozytywne, jak negatywne emocje mogą prowadzić do jakościowo do-
brych występów, wspomnianych następnie jako silne doznanie związane z muzyką.

Na adaptacyjną funkcję lęku scenicznego wskazywała wcześniej Wolfe (1989).
Jako jedna z pierwszych zajęła się ona badaniem przyczyn występowania lęku sce-
nicznego – adaptacyjnego i dezadaptacyjnego (*adaptive, maladaptive anxiety*). W jej
badaniach podstawę do rozróżnienia pomiędzy obiema odmianami lęku stanowiły
pytania kwestionariuszowe bazujące na przekonaniach osoby badanej o wpływie
tremy na wykonanie. Otrzymane przez nią wyniki wskazują na to, że trema adapta-
cyjna wiąże się z poczuciem kompetencji i wyzwania oraz ze wzrostem pobudzenia
ocenianym jako pomocne w występowaniu. Z kolei trema dezadaptacyjna wiązała
się z uczuciem nerwowości i lęku ocenianymi jako czynniki pogarszające występ
oraz z podatnością na rozproszenie i wynikającym z koncentracji uwagi na sobie
lękiem przed negatywną oceną publiczności. Ponadto świadomość słabego przygo-
towania i lęk przed negatywną reakcją publiczności były czynnikami najlepiej różni-
cującymi osoby o wysokim i niskim poziomie tremy dezadaptacyjnej.

Ciekawe badania przeprowadzili Simoens, Puttonen i Tervaniemi (2013), po-
szukując odpowiedzi na pytanie o istnienie jednego wymiaru samopoczucia muzyka
przed występem, na przeciwnych krańcach którego znajdowałby się lęk sceniczny
i ekscytacja (*performance boost*). Wyniki przeprowadzonych badań wskazały na
możliwość współwystępowania lęku scenicznego i ekscytacji prowadzącej do polep-
szenia się jakości wykonania utworu na scenie – wysokie wyniki w obu tych skalach
otrzymało 21% osób badanych. Badacze skonstruowali i przetestowali wieloczyn-
nikowe modele wyjaśniające dla tych zmiennych: wyniki analiz wskazują na poziom
postrzeganej presji społecznej jako kluczowy czynnik w przewidywaniu podatno-
ści na lęk sceniczny, z kolei poziom postrzeganego wsparcia społecznego stanowił
główny predyktor stanu ekscytacji i poprawy wykonania. To kolejne badania, które
wskazują na ważną rolę posiadanych przez wykonawcę przekonań dotyczących pu-
bliczności i postrzeganego wsparcia społecznego.

Przedstawione wyniki badań zainspirowały do przeprowadzenia badań włas-
nych ujmujących tremę w kategorii emocji złożonej (mieszanej). Przesłankę do
sformułowania takiego założenia dostarcza nie tylko teoria, ale także obserwacje
wyniesione z własnej praktyki pomocy psychologicznej muzykom²: często różno-
rodne stany emocjonalne odczuwane przed występem etykietowane są jako „tre-
ma” i dopiero głębsza ich analiza pozwala muzykowi uświadomić sobie, że lęk
miesza się tu z nadzieją, ciekawością, dumą lub smutkiem i bezradnością. W wielu
językach określenie trema (z wł. *tremare* ‘drżeć’) dotyczy przede wszystkim beha-
wioralnych objawów pobudzenia, a określenie emocji w kategoriach lęku bądź eks-
cytacji jest sprawą interpretacji czynników intraindywidualnych, sytuacyjnych, spo-
łecznych. W przywoływanym wcześniej systemie opisowym *Silnych Doświadczeń
Związanych z Muzyką* (*Strong Experience with Music*, Gabrielsson, 2001) znajdziemy
opis objawów behawioralnych podobnych do przeżywania lęku scenicznego, lecz

² Prywatna praktyka psychologiczna w ramach Krakowskiego Ośrodka Doradztwa dla
Artystów „KODA”.

opisujących poczucie przepływu w muzyce: napięcie mięśniowe, drżenie, trzęsienie się, palpacje serca, pocenie się i in. Zgodnie z założeniami dwuczynnikowej teorii emocji Schachtera i Singera (1962) nazwanie emocji w warunkach wzrostu pobudzenia jest kluczowym etapem ukierunkowującym dalsze wysiłki w radzeniu sobie z emocjami. Potwierdzają to wyniki badań, w których uczono osoby reinterpretacji objawów lęku jako ekscytacji (Brooks, 2014) lub objawów stresu jako mobilizacji organizmu (McGonnigal, 2015), zabiegi te stanowiły efektywną strategię poprawy nastroju, samopoczucia i funkcjonowania osób badanych.

Wychodząc z takiego założenia, w swoich badaniach postanowiłam skupić się na emocjach odczuwanych przez wykonawcę w momencie oczekiwania na wyjście na scenę (*emocje przedkoncertowe*³), ponieważ ten stan emocjonalny ma duży wpływ na samopoczucie muzyka w trakcie występu i jakość jego funkcjonowania na scenie (por. badania nad lękiem scenicznym Kenny, Osborne, 2006; Papageorgi i in., 2007; Wilson, 2002). Głównym celem przeprowadzonych badań było opisanie różnorodności odczuwanych emocji wchodzących w skład przedkoncertowego stanu emocjonalnego muzyka oczekującego na występ i w ten sposób zweryfikowanie założenia o tremie jako emocji złożonej (mieszanej).

W pierwszym badaniu (Kaleńska-Rodzaj, w druku) 94 muzyków uczniów szkół muzycznych II stopnia określało swój stan emocjonalny za pomocą *Przymiotnikowej Skali Nastroju* UMACL (Matthews, Jones, Chamberlain, 1990; polska adaptacja Goryńska, 2005) na 15 minut przed występem. Jakość występu oceniana była przez jurorów oraz samych uczniów tuż po występie za pomocą *Skali Oceny Występu Muzycznego* (Kaleńska-Rodzaj, 2014b). Wyniki analizy częstotliwości wskazywały na to, że w przedkoncertowym stanie emocjonalnym adolescentów dominował smutek (wybór 93% osób badanych) oraz bliskie mu znaczeniowo – przygnębienie i ponury nastrój (wybór ponad 80%). Jednocześnie ponad 70% badanych wybrało przymiotniki określające emocje pozytywne ze skali ton hedoniczny (pogodny, optymistyczny) oraz przymiotniki ze skali napięcie energetyczne (aktywny, energiczny), co wskazywałoby na pozytywny nastrój i energię do działania. Z kolei wyniki analizy skupień wskazują na istnienie 6 profili emocji przedkoncertowych: *wysoki lęk – wyczerpanie* (zawierający skrajnie negatywne stany emocjonalne związane z lękiem, poczuciem bezradności, zmęczeniem, a także ze smutkiem i zniecierpliwieniem); *umiarkowany lęk* (lęk i niepokój w mniejszym nasileniu, bez towarzyszenia zmęczenia); *spokój* (niska intensywność emocji, dominacja satysfakcji, optymizmu, brak lęku i niepokoju); *zniecierpliwienie – emocje mieszane* (dominacja radości, optymizmu, szczęścia, satysfakcji, umiarkowany poziom lęku, zniecierpliwienia); *radość na tle zmęczenia* (szczęście, satysfakcja, brak lęku, lecz wyczerpanie); *ekscytacja* (dominacja pozytywnych stanów emocjonalnych o wysokiej intensywności – radości, optymizmu, szczęścia, satysfakcji oraz brak lęku, niepokoju, zniecierpliwienia). Profile przedstawiają pewne kontinuum stanów emocjonalnych wykonawcy –

³ Zaproponowany termin nawiązuje do określenia „trema przedkoncertowa” wprowadzonego przez J. Kępińską-Welbel (1990), z wyjaśnionych wcześniej powodów świadomie unikam etykietowania stanu emocjonalnego muzyka przed występem jako „tremy”.

od skrajnego lęku i bezradności poprzez spokój i emocje mieszane do emocji pozytywnych, ekscytacji. Najliczniej reprezentowanymi profilami były *umiarkowany lęk, spokój i zniecierpliwienie – emocje mieszane* (odpowiednio 23%, 22%, 18% osób badanych). Wyniki badań ukazały także funkcjonalne znaczenie przeżywania pozytywnych i mieszanych emocji przedkoncertowych – wskaźniki jakości występu muzycznego były na podobnym, wysokim poziomie u muzyków przeżywających emocje mieszane (w tym lęk) (profil *zniecierpliwienie – emocje mieszane*), jak i u muzyków przeżywających pozytywne emocje o umiarkowanej i wysokiej intensywności (profile *ekscytacja, radość na tle zmęczenia*). Znacznie gorsze wyniki wykonania wiązały się z profilami *wysoki lęk – wyczerpanie, umiarkowany lęk*.

Wykorzystanie skali UMACL mierzącej nastroj, czyli stan emocjonalny o umiarkowanej intensywności, uniemożliwiło zbadanie intensywnych emocji, takich jak złość lub odwaga. W kolejnym badaniu skonstruowano *Skalę Emocji Przedkoncertowych*, uwzględniającą emocje specyficzne dla sytuacji oczekiwania na występ publiczny. W tym badaniu (Kaleńska-Rodzaj, w recenzji) emocje przedkoncertowe wywoływano za pomocą sesji kierowanej wizualizacji przygotowanej według zasad modelu PETTLEP (Holmes, Collins, 2001). Muzycy (222 osoby) krok po kroku odpamiętywali moment oczekiwania na występ podczas audycji szkolnej, który odbył się około dwóch tygodni przed badaniem, a następnie określali swój stan za pomocą *Skali Emocji Przedkoncertowych*. Otrzymane wyniki zestawiono następnie z kluczowymi przekonaniemmi związanymi z tremą dotyczącymi szkodliwości tremy dla występu, możliwości radzenia sobie z nią oraz nastawienia publiczności. Dzieci najczęściej określały swój stan emocjonalny jako niepewność, spięcie (ponad 60% osób badanych) oraz zaniepokojenie, przestraszenie (ponad 45% osób badanych). Jednocześnie około 30% osób badanych do opisu swojego stanu emocjonalnego wybrało emocje pozytywne (pewny, odważny, pogodny, zadowolony).

W wyniku analizy skupień udało się uzyskać 5 profili emocji przedkoncertowych: *wysoki lęk* (przestraszony, niepewny, załamany – wybór ponad 80% osób z danego skupienia), *umiarkowany lęk* (dominacja emocji negatywnych – zaniepokojony, spięty, niepewny, przestraszony, choć około 30% osób z danego skupienia równocześnie zaznaczyło emocje pozytywne – odważny, pogodny, pewny siebie), *czuwanie w niepewności* (dominacja niepewności, bez lęku oraz na poziomie 30–40% wyborów emocje mieszane w parach zaniepokojony – spokojny, spięty – rozluźniony, zaciekawiony – obojętny), *opanowanie – pewność* (dominacja emocji pozytywnych – pewny siebie, pełen energii) oraz *emocje ambiwalentne* (od 60% do 100% wyborów dotyczyło większości emocji z listy z wyjątkiem smutku, załamania i obojętności).

Podobnie jak w pierwszym badaniu udało się wykryć różnorodne profile emocjonalne, układające się w pewne kontinuum – tym razem od lęku scenicznego do poczucia pewności. Najliczniej reprezentowanymi profilami były *czuwanie w niepewności* i *umiarkowany lęk* (29% i 24% osób badanych), a najmniej liczne było skupienie *emocje ambiwalentne* (5% osób badanych). Profile „lękowe” wiązały się z negatywnymi przekonaniemmi na temat wpływu tremy na wykonanie, możliwości

radzenia sobie z tremą oraz negatywnym obrazem publiczności. Podsumowując, otrzymane wyniki wskazują na to, że około 59% młodych muzyków relacjonowało odczuwanie mieszanych emocji w chwili oczekiwania na wyjście na scenę, stanami o jednorodnej walencji były jedynie *wysoki lęk* i *opanowanie – pewność*, które jednak również zawierały w sobie kilka emocji o różnej modalności.

Podsumowanie: korzyści dla wykonawcy z przeżywania mieszanych stanów emocjonalnych i ujmowania tremy w kategoriach emocji złożonej

Choć badań nad emocjami mieszanymi w wykonawstwie muzycznym jest niewiele, to przytoczone wyniki uzasadniają rozpatrywanie stanu tremy przedkoncertowej w kategoriach emocji mieszanej (złożonej). Ukazują różnorodność emocji związanych z występem publicznym i ich zmiany w czasie, różne konfiguracje emocji przedkoncertowych oraz ich funkcjonalne znaczenie dla występu. Przedstawione wyniki badań dostarczają także wskazówek dla praktyki wykonawczej: postrzeganie zadania w kategoriach wyzwania oraz dostrzeganie w publiczności źródła wsparcia społecznego sprzyjają odczuwaniu adaptacyjnej odmiany tremy.

Choć emocje wykonawcy zależą od wielu czynników temperamentalno-osobowościowych, poznawczych, motywacyjnych i społecznych (por. wieloczynnikowe modele lęku scenicznego Kenny, 2011; Papageorgi i in., 2007; Wilson, 2002), to jednak czynnikiem pośredniczącym w tych relacjach jest umiejętność radzenia sobie ze stresem, regulacji emocjonalno-motywacyjnej (Eysenck, 1988; Lazarus, Folkman, 1984). Pierwszymi krokami na drodze rozwoju tych umiejętności jest zdobywanie umiejętności rozpoznawania emocji własnych i nazywania ich oraz poszerzanie własnej wiedzy na temat emocji (por. model inteligencji emocjonalnej, Salovey, Mayer, 1990, za: Mayer, Salovey, 1999; model poziomów świadomości emocji, Lane, Schwartz, 1987, za: Szczygieł, Kolańczyk, 2000).

Świadomość przeżywania emocji mieszanych, a nie tylko jednowymiarowych, pozwala na bardziej elastyczne radzenie sobie ze stresem (Fredrickson, 1998, 2001; Folkman, 1997, 2008; Folkman, Moskowitz, 2000). Przekierowanie uwagi z lęku na obecność ciekawości lub dumy nawet o małej intensywności może zmienić sposób interpretacji sytuacji i oceny własnych możliwości działania, co ma wpływ na jego efektywność.

Przeżywanie ambiwalentnych emocji wywołuje napięcie, które jest postrzegane jako nieprzyjemne, dopóki osoba nie znajdzie sposobu na poradzenie sobie z odczuwanym dyskomfortem (Williams, Aaker, 2002). Jednym ze sposobów na poradzenie sobie z nieprzyjemnym napięciem wywołanym przeżywaniem ambiwalentnych emocji podstawowych, na przykład lęku i radości, jest integracja doświadczenia emocjonalnego w postaci określonej emocji złożonej, w tym przypadku nadziei. Takie przechodzenie od emocji generowanych w systemie automatycznym (Jarymowicz, Imbir, 2010), czyli uruchamianych odruchowo w odpowiedzi na sytuację nową, niecodzienną, jaką stanowi występowanie przed publicznością, do emocji refleksyjnych, angażujących sferę osobistych dążeń, wartości i sensów, prowadzi

do lepszej i szybszej adaptacji do sytuacji. Wyniki jednego z nielicznych badań (Braniecka, Trzebińska, Dowgiert, Wytykowska, 2014) porównujących skutki odczuwania mieszanki emocji podstawowych przeżywanych osobno (smutku i radości) i emocji złożonej (nostalgii) ukazują szereg korzyści z integracji doświadczenia emocjonalnego: zmiana orientacji motywacyjnej z unikowej na zadaniową, szybsze uruchomienie procesów radzenia sobie, uzyskanie większego wglądu we własne doświadczenia i lepsza dostępność do samowiedzy, a w dłuższej perspektywie – większa odporność na stres w obliczu zmian życiowych. Biorąc pod uwagę te fakty, praca nad radzeniem sobie z lękiem scenicznym składałaby się kilku etapów: uświadomienie sobie emocji towarzyszących lękowi, nazwanie emocji prostych wchodzących w skład doświadczenia tremy, odwrócenie uwagi od lęku poprzez skierowanie jej na inną wybraną emocję (na przykład złość, radość, spokój), ponowne nazwanie emocji złożonej powstałej w wyniku takich działań (na przykład odwaga, nadzieja, niepewność).

Przewidywanym efektem takich działań może być wzrost świadomości emocji oraz umiejętności radzenia sobie z nimi, a także rozwój umiejętności wykorzystywania emocji do zwiększenia własnego potencjału twórczego podczas występu publicznego. Takie podejście pozwoliłoby wykonawcy przejść od postrzegania emocji własnych jako czynników zewnętrznych wobec procesu tworzenia (często uważanych za przeszkadzające, jak na przykład lęk sceniczny) do postrzegania ich jako czynników integralnych, napędzających twórczość. Uświadomienie sobie energetyzującej, motywacyjnej i informacyjnej funkcji emocji negatywnych może sprzyjać odzyskaniu dobrego samopoczucia na scenie i otwierać drogę tak opisanemu doświadczeniu przepływu (Wroński, 1996, s. 22):

[...] gdy przy graniu zanika poczucie oddzielności rąk i instrumentu, dłoń nie czuje smyczka, palce strun, gdy zanika świadomość otoczenia i obecności słuchaczy, świadomość elementów technicznych gry, a jednocześnie zjawia się absolutna pewność wewnętrzna, radość z akcji dawania życia utworowi i jednoczesnego wypowiedzania się przez to w sposób niepodzielny, żywiołowy, całkowity.

Bibliografia

- Abele, A. (1992). Positive versus negative mood influences on problem solving: A review. *Polish Psychological Bulletin*, 23, 187–202.
- Akinola, M., Mendes, W.B. (2008). The dark side of creativity: Biological vulnerability and negative emotions lead to greater artistic creativity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(12), 1677–1686.
- Baas, M., De Dreu, C.I., Nijstad, B. (2008). A meta-analysis of 25 years of mood-creativity research: Hedonic tone, activation, or regulatory focus? *Psychological Bulletin*, 134, 779–806.
- Berrios, R., Totterdell, P., Kellett, S. (2015). Eliciting mixed emotions: A meta-analysis comparing models, types, and measures. *Frontiers in Psychology*, 6, 428.
- Braniecka, A., Trzebińska, E., Dowgiert, A., Wytykowska, A. (2014). Mixed emotions and coping: The benefits of secondary emotions. *PLoS ONE* 9(8), e103940.

- Brooks, A.W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158.
- Conner, T.S., Silvia, P.J. (2015). Creative days: A daily diary study of emotion, personality, and everyday creativity. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9, 463–470.
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of emotion. W: K.R. Scherer, P. Ekman (red.), *Approaches to emotion* (s. 319–343). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Ekman, P. (1999). Basic emotions. W: T. Dalgleish, M.J. Power (red.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 45–60). New York: John Wiley and Sons.
- Eysenck, H.J. (1988). Personality, stress and cancer: Prediction and prophylaxis. *British Journal of Medical Psychology*, 61, 57–75.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science Medicine*, 45, 1207–1221.
- Folkman, S. (2008). The case for positive emotions in the stress process. *Anxiety, Stress and Coping*, 21(1), 3–14.
- Folkman, S., Moskowitz, J.T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55, 647–654.
- Fredrickson B.L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300–319.
- Fredrickson, B.L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden and build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Gabrielsson, A. (2001). Emotion in strong experiences with music. W: P.N. Juslin, J.A. Sloboda (red.), *Music and emotion: Theory and research* (s. 431–449). Oxford: Oxford University Press.
- Gabrielsson A. (2010). Strong experiences with music. W: P.N. Juslin, J.A. Sloboda (red.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (s. 547–604). Oxford: Oxford University Press.
- Gołaszewska, M. (1986). *Kim jest artysta?* Warszawa: Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.
- Goryńska, E. (2005). *Przymiotnikowa Skala Nastroju UMACL Geralda Matthews, A. Grahama Chamberlaina, Dylana M. Jonesa. Podręcznik*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego.
- Holmes, P.S., Collins, D.J. (2001). The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 60–83.
- Isen, A.M. (1999). Positive affect. W: T. Dalgleish, M.J. Power (red.), *Handbook of cognition and emotion* (s. 521–539). New York: John Wiley and Sons.
- Isen, A.M., Daubman, K.A., Nowicki, G.P. (1987). Positive affect facilitates creative problem solving. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(6), 1122–1131.
- Ivcevic, Z., Brackett, M.A. (2015). Predicting creativity: Interactive effects of openness to experience and emotion regulation ability. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 9(4), 480–487.
- Izard, C.E. (1992). Basic emotions, relations among emotions, and emotion-cognition relations. *Psychological Review*, 99, 561–565.
- Jarymowicz, M., Imbir, K. (2010). Próba taksonomii ludzkich emocji. *Przegląd Psychologiczny*, 53(4), 439–461.
- Kaleńska-Rodzaj, J. (2014a). Motywacyjne podstawy aktywności scenicznej. W: R. Lawendowski, J. Kaleńska-Rodzaj (red.), *Psychologia muzyki. Współczesne konteksty zastosowań* (s. 137–159). Gdańsk: Harmonia.

- Kaleńska-Rodzaj, J. (2014b). Skala Oceny Występu Muzycznego – w poszukiwaniu kryteriów oceny estetycznej wykonań muzycznych. W: R. Lawendowski, J. Kaleńska-Rodzaj (red.), *Psychologia muzyki. Współczesne konteksty zastosowań* (s. 111–137). Gdańsk: Harmonia.
- Kaleńska-Rodzaj, J. (w druku, 2016). Waiting for the concert: Pre-performance emotions and the performance success of teenage music school students. *Polish Psychological Bulletin*.
- Kaleńska-Rodzaj, J. (w recenzji). Music performance anxiety – is it only anxiety? Pre-performance emotions and music performance anxiety beliefs in young musicians.
- Kaleńska-Rodzaj, J., Tokarz, A. (2011). *Artysta wobec publiczności*. Referat wygłoszony na II Konferencji z cyklu ARS et VOX pt. „Psychologiczne aspekty wykonawstwa muzycznego”, Akademia Muzyczna w Krakowie, 11 lutego 2011.
- Kaufman, G., Vosburg, S.K. (2002). The effect of mood on early and late idea production. *Creativity Research Journal*, 14, 317–330.
- Kenny, D.T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: Journal of Music Research*, 31, 51–64.
- Kenny, D.T. (2010). The role of negative emotions in performance anxiety. W: P. Juslin, J.A. Sloboda (red.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (s. 425–451). New York: Oxford University Press.
- Kenny, D.T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press, Oxford.
- Kenny D.T., Osborne M.S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2, 103–112.
- Kępińska-Welbel, J. (1990). Trema u muzyków. W: K. Miklaszewski, M. Meyer-Borysewicz (red.), *Psychologia muzyki: problemy, zadania, perspektywy. Materiały Międzynarodowego Seminarium Psychologów Muzyki* (s. 469–474). Warszawa: Akademia Muzyczna im. Fryderyka Chopina.
- Kocowski, T. (1991). *Szkice z teorii twórczości i motywacji*. Poznań: Kantor Wydawniczy SAWW.
- Kocowski, T., Tokarz, A. (1991). Prokreatywne i antykreatywne mechanizmy motywacji twórczej. W: A. Tokarz (red.), *Stymulatory i inhibitory aktywności twórczej* (s. 79–95). Kraków: Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Lamont, A. (2012). Emotion, engagement and meaning in strong experiences of music performance. *Psychology of Music*, 40, 574–594.
- Larsen, J.T., McGraw, A.P. (2014). The case for mixed emotions. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(6), 263–274.
- Larsen, J.T., McGraw, A.P., Cacioppo, J.T. (2001). Can people feel happy and sad at the same time? *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 684–696.
- Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Leung, A.K., Liou, S., Qiu, L., Kwan, L.Y., Chiu, C.Y., Yong, J.C. (2014). The role of instrumental emotion regulation in the emotions-creativity link: How worries render individuals with high neuroticism more creative. *Emotion*, 14(5), 846–856.
- Marin, M.M., Bhattacharya, J. (2013). Getting into the musical zone: Trait emotional intelligence and amount of practice predict flow in pianists. *Frontiers in Psychology*, 4 (853).
- Matthews, G., Jones, D.M., Chamberlain, A.G. (1990). Refining the measurement of mood: The UWIST Mood Adjective Checklist. *British Journal of Psychology*, 81, 17–42.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1999). Czym jest inteligencja emocjonalna? W: P. Salovey, D.J. Sluyter (red.), *Rozwój emocjonalny a inteligencja emocjonalna* (s. 23–69). Poznań: Dom Wydawniczy Rebis.

- McGonigal, K. (2015). *The upside of stress*. New York: Avery.
- Nęcka, E. (2001). *Psychologia twórczości*. Gdańsk: GWP.
- O'Neill, S.A. (1999). Flow theory and the development of musical performance skills. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 141, 129–134.
- Papageorgi, I., Hallam, S., Welch, G. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28, 83–107.
- Parandowski, J. (1986). *Alchemia słowa*. Warszawa: Czytelnik.
- Plutchik, R. (1982). A psychoevolutionary theory of emotions. *Social Science Information*, 21, 529–553.
- Ribot, T. (1901). *O wyobraźni twórczej. Studium psychologiczne*. Warszawa: Głos.
- Schachter, S., Singer, J. (1962). Cognitive, social, and physiological determinants of emotional state. *Psychological Review*, 69, 379–399.
- Simoens, V.L., Puttonen, S., Tervaniemi, M. (2015). Are music performance anxiety and performance boost perceived as extremes of the same continuum? *Psychology of Music*, 43, 171–187.
- Szczygieł, D., Kolańczyk, A. (2000). Skala Poziomów Świadomości Emocji – adaptacja skali Lane'a i Schwartza. *Roczniki Psychologiczne*, 3, 155–179.
- Tokarz, A. (2011). Procesy emocjonalne w aktywności twórczej. W: D. Doliński, W. Błaszczak (red.), *Dynamika emocji: teoria i praktyka* (s. 303–342). Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- van Tilburg, W.A.P., Sedikides, C., Wildschut, T. (2015). The mnemonic muse: Nostalgia fosters creativity through openness to experience. *Journal of Experimental Social Psychology*, 59, 1–7.
- Vosburg, S.K. (1998a). The effects of positive and negative moods on divergent thinking performance. *Creativity Research Journal*, 11(2), 165–172.
- Vosburg, S.K. (1998b). Mood and the quantity and quality of ideas. *Creativity Research Journal*, 11(4), 315–331.
- Williams, P., Aaker, J.L. (2002). Can mixed emotions peacefully coexist? *Journal of Consumer Research*, 28, 636–649.
- Wilson G.D. (2002). *Psychology for performing artists: Butterflies and bouquets*. London: Whurr.
- Wolfe, M.L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4, 49–56.
- Woody R., McPherson G. (2010). Emotion and motivation in the lives of performers. W: P.N. Juslin, J.A. Sloboda (red.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (s. 401–424). Oxford: Oxford University Press.
- Wroński, T. (1996). *Techniki gry skrzypcowej*. Warszawa – Łódź: Państwowe Wydawnictwo Naukowe.
- Yang, J.S., Hung, H.V. (2015). Emotions as constraining and facilitating factors for creativity: Companionate love and anger. *Creativity and Innovation Management*, 24(2), 217–220.

„Wynagrodzenie autorskie sfinansowane zostało przez Stowarzyszenie Zbiorowego Zarządzania Prawami Autorskimi Twórców Dzieł Naukowych i Technicznych KOIPOL z siedzibą w Kielcach z opłat uzyskanych na podstawie art. 20 oraz art. 20¹ ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych”.