

PAULINA SZYMAŃSKA
Instytut Psychologii
Uniwersytet Łódzki

Zasoby osobiste i strategie radzenia sobie ze stresem u muzyków i niemuzyków

STRESZCZENIE:

Funkcjonowanie w roli zawodowej muzyka wymaga szczególnego przystosowania. Młody człowiek, decydujący się na podążanie tą ścieżką kariery, powinien być przygotowany fizycznie i psychicznie do wielogodzinnych prób, musi również posiadać kompetencje psychologiczne pozwalające mu poradzić sobie ze stresem i napięciem wynikającym z konieczności występowania przed publicznością i faktem zewnętrznej oceny. Celem artykułu jest zaprezentowanie wyników badania dotyczącego porównania strategii radzenia sobie ze stresem w grupie studentów muzyków oraz niemuzyków i wskazania podstawowych zasobów indywidualnych warunkujących podejmowanie przystosowawczych i nieprzystosowawczych metod radzenia sobie w trudnych sytuacjach. W części pierwszej wskazano dwie koncepcje naukowe będące podstawą przeprowadzonego badania tj. teorię Lazarusa oraz teorię zachowania zasobów Hobfolla. Przywołano również rezultaty wcześniejszych analiz dotyczących stresu u muzyków i studentów szkół muzycznych. W drugiej części przedstawiono pytania badawcze oraz zastosowane metody. Opisano szczegółowo także uzyskane wyniki. W ostatniej części podjęto próbę ich wytłumaczenia i interpretacji w odniesieniu do najnowszych doniesień naukowych.

SŁOWA KLUCZOWE: stres, strategie radzenia sobie ze stresem, zasoby osobiste, kształcenie muzyczne, studenci, muzycy.

WSTĘP

Stres jest nieuniknionym elementem życia każdego człowieka. Pojawia się on we wszystkich sferach aktywności: rodzinnej, przyjacielskiej i zawodowej, stawiając szereg różnorodnych wyzwań, którym należy sprostać. Podejmując kolejne role życiowe, człowiek musi nauczyć się radzić z ich wymaganiami. Rola studenta czy pracownika niesie za sobą wiele obciążeń i trudności, w związku z czym niezbędne jest wypracowanie takich strategii radzenia sobie ze stresem, które pozwolą sprostać nowym obowiązkom.

Praca w obszarze muzycznym wiąże się z wieloma specyficznymi stresorami, które w znacznym stopniu wpływają na efektywność zawodową muzyków. Trema pojawiająca się przed występem, lęk przed negatywną oceną ze strony publiczności, potrzeba aprobaty społecznej, są nieodłącznym elementem aktywności muzyka. Niezwykle ważne jest zatem wykształcenie umiejętności stosowania adekwatnych strategii przystosowawczych. Istotną rolę odgrywają również wartościowe obiekty i zjawiska o charakterze adaptacyjnym określane mianem zasobów osobistych [Hobfoll 2002]. Stanowią one swoisty potencjał, z którego człowiek może czerpać w sytuacjach trudnych.

RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

Problematyka stresu była szeroko analizowana, zarówno w obszarze teoretycznym, jak i empirycznym. Badacze ujmowali stres w trzech podstawowych kategoriach: jako reakcję [Cannon 1927, za: Ogińska-Bulik, Juczyński 2010; Selye 1977], jako bodziec [Holmes, Rahe 1967] oraz jako relację między jednostką a otaczającym ją środowiskiem [Hobfoll 2002; Lazarus, Folkman 1984, za: Ogińska-Bulik, Juczyński 2010; Lazarus, Folkman 1987]. Szczególną popularność zyskał ostatni z nurtów – tj. transakcyjny.

Lazarus [1986] definiuje stres jako „określoną relację między osobą a otoczeniem, która to relacja oceniania jest przez osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi”. Zwraca on uwagę na zależność między sposobem spostrzegania otaczającej rzeczywistości a stresem odczuwanym w poszczególnych sytuacjach życiowych. W zależności od oceny poznawczej dokonanej przez podmiot transakcja między jednostką a otoczeniem może zostać uznana za stresową bądź nie. Oznacza to, że pojawienie się stresu ma charakter indywidualny, podobnie jak to ma miejsce w przypadku naszych emocji [Strelau, Doliński 2008]. Ocena poznawcza ma dwojaki charakter: ocena pierwotna to proces, w którym następuje oszacowanie ważności danego zdarzenia życiowego dla aktualnego stanu jednostki. W przypadku znalezienia się w danej sytuacji człowiek określa zatem, czy jest ona istotna z perspektywy jego zasad, wartości i celów, a także, czy wymagania stawiane przez otoczenie nie przekraczają zasobów niezbędnych w procesie radzenia sobie. W efekcie analizy zdarzenie może zostać uznane za nieważne (bez większego znaczenia dla aktualnego funkcjonowania człowieka), za sprzyjające bądź stresujące [Folkman 1984]. Lazarus [1986] sugeruje, że gdy ocena pierwotna wskazuje na transakcję stresującą, to następuje kategoryzacja zdarzenia jako:

- krzywdy lub straty – odnoszącej się do niekorzystnej sytuacji mającej miejsce w przeszłości, np. urazu czy śmierci (najbardziej obciążającej emocjonalnie);
- zagrożenia – dotyczy antycypowanej sytuacji trudnej, dominujące emocje to złość, niepokój, lęk;

- wyzwania – wskazuje na takie zdarzenie w przyszłości, z którym jednostka chce się zmierzyć oraz ocenia, że będzie w stanie sprostać jego wymogom.

Ocena wtórna to proces oszacowania zdolności jednostki do poradzenia sobie w sytuacji stresowej. W jego czasie człowiek analizuje dostępne mu strategie radzenia sobie, uwzględnia szereg uwarunkowań indywidualnych, takich jak: wcześniejsze doświadczenia, przekonania, zasoby witalne, moralne i materialne, wsparcie społeczne, by znaleźć najbardziej efektywny sposób rozwiązania problemów wynikających z zachwiania równowagi między wymogami otoczenia a zasobami jednostki.

Ocena pierwotna i wtórna wraz z towarzyszącymi im emocjami stanowią kluczowe elementy procesu radzenia sobie. Są one ściśle powiązane – ocena pierwotna warunkuje wtórną, która z kolei może modyfikować zwrotnie ocenę pierwotną, prowadząc do powtórnej analizy i oszacowania sytuacji. Lazarus i Folkman [1984, za: Ogińska-Bulik, Juczyński 2010] zwracają dodatkowo uwagę na dwie funkcje radzenia sobie: regulacyjną oraz instrumentalną. Pierwsza odnosi się do stosowania strategii skoncentrowanych na emocjach, natomiast druga łączy się z orientacją jednostki na problem, pojawiający się w sytuacji stresowej.

Teoria Lazarusa zakłada uruchomienie specyficznego procesu radzenia sobie w sytuacji stresowej. Nieco odmienny pogląd prezentuje Hobfoll, zwracając uwagę na ogólną tendencję w zakresie aktywności człowieka. Teoria zachowania zasobów (COR, ang. Conservation of Resources Theory) odwołuje się do założenia, że ludzie gromadzą i starają się utrzymać takie elementy otaczającej ich rzeczywistości, które są dla nich cenne [Hobfoll 2010]. W praktyce oznacza to, że istnieje szereg wartościowych zasobów, dzięki którym możliwe jest przystosowanie się do zmian w środowisku. Stres pojawia się wtedy, gdy istnieje ryzyko straty albo zaistniała rzeczywista strata zasobów, bądź gdy ich zainwestowanie nie przyniosło oczekiwanego zysku. Człowiek posiada bowiem pewną pulę indywidualnych wartości i dóbr, która pozwala mu efektywnie funkcjonować. Powszechnie uznaje się, że są to m.in. zdrowie, pokój, rodzina, poczucie własnej wartości czy dobre samopoczucie [Hobfoll 2010]. Ponadto Hobfoll dzieli zasoby według różnych kryteriów, m.in. mając na celu określenie relacji zasobu w stosunku do Ja jednostki. Wyróżnia wówczas zasoby wewnętrzne i zewnętrzne. Wewnętrzne pozostają w obszarze Ja; są integralną jego częścią. Zalicza się do nich kompetencje indywidualne, takie jak twardość (ang. *hardiness*) czy sprężystość (ang. *resiliency*) oraz cechy osobowości: poczucie sprawstwa, kontroli czy własnej wartości. Zasoby zewnętrzne pozostają poza Ja – by je uzyskać człowiek musi podjąć dodatkowe działania. Są to istotne wartości materialne, społeczne, kulturowe, pozwalające przetrwać i rozwijać się w toku życia.

Teoria COR zakłada, że strata zasobów jest niewspółmiernie bardziej odczuwalna niż ich zysk. Przykładowo oznacza to, że utracenie zasobu w postaci samochodu będzie dla jednostki silniejszym doznaniem niż jego zakup. Jednocześnie podkreśla się, że zyskiwanie nowych zasobów jest niezbędne z perspektywy efektywnego radzenia sobie. Człowiek gromadzi zasoby, gdy ma ku temu sposobność i jednocześnie znajduje się w sytuacji, która nie jest dla niego silnie obciążająca. Pozwala to zabezpieczyć się przed ich nadmierną stratą w przypadku zaistnienia zagrożenia.

Druga zasada teorii COR mówi, że ludzie inwestują zasoby w kilku celach [Hobfoll 2010]. Po pierwsze, po to, by zabezpieczyć się przed ich stratą. W sytuacji kryzysowej będzie można z nich czerpać, by rozwiązać pozytywnie zaistniały problem. Po drugie, człowiek chce odbudować zasoby po ich faktycznej utracie. Po trzecie natomiast, chce zyskać kolejne wartości i budować tzw. bagaż zasobów (ang. *resource caravans*). W procesie socjalizacji na skutek oddziaływań otoczenia tworzy się pula zasobów, z którą człowiek wzrasta – wsparcie uzyskiwane od bliskich, bezpieczeństwo fizyczne i psychiczne, wiara w możliwości rozwijającego się człowieka, umożliwiają mu wykształcenie umiejętności zarządzania własnymi zasobami, zyskiwania ich i radzenia sobie z ich stratą.

Podsumowując rozważania na temat koncepcji stresu, warto zauważyć, że dwie najbardziej popularne w ostatnich latach teorie: Lazarusa i Folkman oraz Hobfolla traktują stres jako zjawisko wynikające z nierównomiernych interakcji jednostki z otoczeniem. Hobfoll kładzie zdecydowanie większy nacisk na orientację środowiskową jednostki, w przeciwieństwie do Lazarusa i Folkman, którzy zwracają uwagę przede wszystkim na proces oceny poznawczej dokonywany przez jednostkę. Mimo tej różnicy obie teorie wskazują na znaczną rolę zasobów osobistych, dzięki którym możliwe jest osiągnięcie dobrostanu fizycznego i psychicznego.

STRES U MUZYKÓW

Młodzież akademicka doświadcza w okresie studiów wielu nowych bodźców i wielokrotnie znajduje się w stresogennych sytuacjach, których wymagania znacznie przekraczają posiadane zasoby. Ross, Niebling i Heckert [1999] wskazali, że w okresie studenckim do głównych stresorów należą: nowe obowiązki, dążenie do osiągnięć, a także konieczność zmiany dotychczasowych nawyków. Niekiedy towarzyszą im również trudności interpersonalne: aktywność społeczna, konflikty i nieporozumienia czy problemy wynikające ze współpracy z nieznanymi osobami.

Ponadto w przypadku przyszłych muzyków istnieje szereg dodatkowych stresorów, związanych przede wszystkim z zewnętrzną oceną umiejętności. Badania uczniów OSM II stopnia przeprowadzone przez Szczepanika [2012] wykazały, że do najbardziej stresujących wydarzeń związanych z nauką w szkole muzycznej należą przesłuchania techniczne, egzaminy końcowe, koncerty i konkursy. Konieczność sprostania wysokim wymaganiom stawianym z jednej strony przez komisję egzaminacyjną, z drugiej strony przez widownię oraz uzyskania w ostatecznym rozrachunku pozytywnej oceny jest dla przyszłych muzyków znacznym obciążeniem. Dodatkowo w przypadku występów przed większą publicznością młodzi ludzie muszą poradzić sobie z pojawiającą się tremą. Salmon [1990, za: Szulc, Olszak 2012] definiuje tremę jako zjawisko związane z nieuzasadnioną obawą o utratę poczucia kompetencji w obszarze muzycznym w kontekście występu publicznego. Wroński [1965, za: Szulc, Olszak 2012] podkreśla dodatkowo fakt włączenia do wyćwiczonej już umiejętności wykonywania utworu nowego elementu, który nie pojawiał się podczas treningu, np. obecności widowni. Koncepcja lęku scenicznego zaproponowana przez LeBlanca [1995] oprócz wspomnianych czynników upatruje uwarunkowań negatywnych emocji także w kondycji fizycznej i psychicznej muzyka przed, w trakcie i po występie, a także w jego cechach osobowościowych i poznawczych oraz kompetencjach.

Dodatkowo autor zwraca też uwagę na sposób przygotowania materiału i instrumentu oraz podkreśla rolę warunków zewnętrznych (pory dnia, dystraktorów, reakcji publiczności). Porównanie studentów kierunków muzycznych oraz studentów niemuzyków wskazuje, że muzycy doświadczają więcej symptomów depresyjnych i lękowych oraz odczuwają silniejszą identyfikację z przedmiotem studiów [Spahn, Strukely, Lehmann 2004]. Dodatkowo – w związku z wielością zadań do wykonania i koniecznością dzielenia czasu między kilka sfer – mogą mieć trudności z utrzymaniem równowagi życiowej [Sternbach 2008].

Ze względu na wielość czynników wywołujących stres, lęk i napięcie studenci kierunków muzycznych oraz profesjonalni muzycy powinni wypracować szereg strategii ułatwiających adaptację do zawodu. Badania Dymona [2013] wskazują, że studenci cechujący się wyższym poziomem lęku częściej stosują konfrontacyjne metody radzenia sobie ze stresem, częściej poszukują wsparcia społecznego i rzadziej podejmują próby planowego poradzenia sobie w trudnej sytuacji. Kształcenie muzyczne ponadto uczy wykorzystywania uprzednich doświadczeń w samodoskonaleniu. O ile młodszy muzycy odczuwają silny dyskomfort w sytuacjach występów publicznych i mają trudność z wypełnianiem wielu ról, starsi w większym stopniu korzystają z wypracowanych przez lata strategii [Macnamara, Collins 2009]. Mając na względzie dotychczasowe badania, istotne zdaje się zatem, by na kolejnych etapach edukacji uczyć młodych ludzi efektywnego radzenia sobie z pojawiającym się napięciem i zaopatrzyć ich w zasoby, które zgodnie z teorią COR Hobfolla pozwolą poradzić sobie w stresującej sytuacji i przystosować się do zmieniających się warunków otoczenia.

CELE I PROBLEMATYKA BADAŃ WŁASNYCH

Muzycy w toku rozwoju kariery zawodowej napotykają szereg specyficznych problemów wynikających z wybranego przez siebie kierunku kształcenia, co mobilizuje ich do podejmowania odmiennych sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych. Biorąc to pod uwagę, autorka niniejszego opracowania postawiła sobie za cel zweryfikowanie metod radzenia sobie ze stresem w grupie studentów Akademii Muzycznej (AM) oraz innych kierunków uniwersyteckich. Opierając się na założeniach teorii COR mówiących o tym, że zasoby osobiste są czynnikami umożliwiającymi adaptację w sytuacji stresowej, a ich zysk ułatwia efektywne radzenie sobie, podjęła próbę oszacowania zysków i strat w obszarze zasobów osobistych w badanych grupach. Jako że z perspektywy aplikacyjnej ważne jest, by budować pulę zasobów, które w szczególny sposób wiążą się z przystosowawczymi strategiami radzenia sobie ze stresem, w ostatnim etapie badania wskazano, które zasoby są wyznacznikami stosowanych przez studentów sposobów radzenia sobie ze stresem.

Postawione zostały następujące pytania badawcze:

P₁: Jakie strategie radzenia sobie ze stresem różnicują grupy studentów AM i studentów innych kierunków uniwersyteckich?

P₂: Czy studenci AM odnotowali większy zysk zasobów osobistych w porównaniu ze studentami innych kierunków uniwersyteckich?

P₃: Czy studenci AM odnotowali większą stratę zasobów osobistych w porównaniu ze studentami innych kierunków uniwersyteckich?

P₄: Czy zysk lub strata zasobów osobistych predysponuje do stosowania określonych strategii radzenia sobie ze stresem?

METODY BADAŃ

W badaniu wykorzystano Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE Charlesa S. Carvera, Michaela F. Scheiera, Jagdish K. Weintrauba w adaptacji Zygfrieda Juczyńskiego i Niny Ogińskiej-Bulik oraz COR-Evaluation Stevana E. Hobfolla zaadaptowany przez Bohdana Dudka, Jerzego Koniarka i Ewę Gruszczyńską, a także wykorzystano krótką ankietę socjodemograficzną.

Wielowymiarowy Inwentarz do Pomiaru Radzenia Sobie ze Stresem COPE [Juczyński, Ogińska-Bulik 2009] to narzędzie służące do badania sposobów, które wykorzystują ludzie do sprostania sytuacjom stresowym. Polska adaptacja zawiera 60 stwierdzeń opisujących różne zachowania człowieka. Badany podczas wypełniania kwestionariusza odnosi się do każdego z nich, określając częstotliwość wykonywania wskazywanych działań: 4 – prawie zawsze tak postępuję, 3 – często tak postępuję, 2 – rzadko tak postępuję, 1 – prawie nigdy tak nie postępuję. Badane strategie radzenia sobie zostały pogrupowane w 15 skal: aktywne radzenie sobie, planowanie, poszukiwanie wsparcia instrumentalnego, poszukiwanie wsparcia emocjonalnego, unikanie konkurencyjnych działań, zwrot ku religii, pozytywne przewartościowanie i rozwój, powstrzymywanie się od działania, akceptacja, koncentracja na emocjach i ich wyładowanie, zaprzeczanie, odwracanie uwagi, zaprzestanie działań, zażywanie alkoholu lub innych środków psychoaktywnych oraz poczucie humoru. Wskaźniki rzetelności (alfa Cronbacha) wahają się dla poszczególnych skal między 0,48 (odwracanie uwagi, aktywne radzenie sobie) a 0,94 (zwrot ku religii). Odnosząc się do koncepcji Lazarusa i Folkman, autorzy narzędzia umożliwili także oszacowanie, w jakim stopniu osoba badana stosuje strategie skoncentrowane na problemie, na emocjach bądź przejawia zachowania unikowe.

COR-Evaluation, w wersji polskiej Kwestionariusz Samooceny Zysków i Strat [Gruszczyńska 2012] pozwala ocenić wielkość strat i zysków w zakresie 40 różnych kategorii zasobów pogrupowanych w 5 skal:

- zasoby hedonistyczne i witalne (m.in. poczucie rozwoju osobistego, posiadanie energii życiowej, „napędu”, możliwość realizacji zainteresowań, hobby);
- zasoby duchowe (m.in. mądrość życiowa, nadzieja, posiadanie wzorców osobowych godnych naśladowania);
- zasoby rodzinne (m.in. dobre relacje ze swoimi dziećmi, posiadanie oparcia w rodzinie, szczęście najbliższych, zdrowie najbliższych);
- zasoby ekonomiczno-polityczne (m.in. posiadanie materialnych zabezpieczeń na starość, mieszkanie w bezpiecznej okolicy, poczucie, że żyje się w kraju stabilnym ekonomicznie);
- zasoby władzy i prestiżu (m.in. wysoka pozycja społeczna, posiadanie władzy, szansa awansu w pracy).

Współczynnik rzetelności narzędzia wyniósł 0,92 dla wskaźnika zysków oraz 0,96 dla wielkości strat. Trafność kwestionariusza oszacowano m.in. poprzez zestawienie uzyskanych rezultatów z wynikami Skali Odczuwanego Stresu Cohena, Karmacka i Mermelstein. W efekcie otrzymano satysfakcjonujące wyniki, analogiczne do wskaźników oszacowanych przez autorów wersji oryginalnej.

GRUPA BADANA

W badaniu wzięło udział 136 studentów, z czego 66 to przedstawiciele kierunków muzycznych, m.in. wokalistyki i instrumentalistyki, a 70 reprezentowało kierunki uniwersyteckie: psychologię, logopedię, informatykę. Ze względu na specyfikę analizowanej grupy kobiety stanowiły 77% ogólnej liczby badanych. Średnia wieku studentów wyniosła 20 lat i 10 miesięcy.

WYNIKI BADAŃ

Analizę uzyskanych wyników przeprowadzono przy użyciu pakietu statystycznego IBM SPSS Statistics 21. W celu zweryfikowania trzech pierwszych pytań badawczych (P_1 , P_2 i P_3) posłużono się testem t-Studenta. W przypadku pytań P_4 wykorzystano wielozmiennową regresję liniową. Nazewnictwo przyjęte w artykule jest zgodne ze standardami badań psychologicznych [Brzeziński 2003; Harasimczuk, Ciecuch 2012].

W pierwszej kolejności podjęto próbę porównania strategii radzenia sobie w sytuacjach stresowych stosowanych przez przyszłych muzyków i przez studentów pozostałych kierunków.

Tabela 1. Porównanie strategii radzenia sobie ze stresem stosowanych przez studentów muzyków i niemuzyków

Strategie radzenia sobie ze stresem	Studenci muzycy (N=66)		Studenci niemuzycy (N=70)		Test t-Studenta	
	M	SD	M	SD	t	p
Poszukiwanie wsparcia instrumentalnego	10,37	2,510	11,94	3,367	3,041	0,003
Poszukiwanie wsparcia emocjonalnego	10,02	3,085	12,00	3,661	3,373	0,001
Zwrot ku religii	8,85	4,587	7,18	3,553	-2,340	0,021
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie	10,43	2,867	12,12	2,799	3,433	0,001
Odwracanie uwagi	8,15	1,831	9,94	2,503	4,715	0,001
Poszukiwanie wsparcia i koncentracja na emocjach	39,66	9,512	43,24	9,961	2,114	0,036

M – średnia; SD – odchylenie standardowe; t – wartość statystyki t; p – wartość p (istotność statystyczna)

Badanie wskazało na istnienie różnic między analizowanymi grupami przede wszystkim w zakresie strategii skoncentrowanych na emocjach. Na podstawie rezultatów wywnioskowano, że studenci kierunków niemuzycznych istotnie częściej stosują strategie wymagające zastanowienia się nad własnymi doznaniem emocjonalnymi i dążą do rozładowania powstałego w ich efekcie napięcia. Dodatkowo zdarza się, że unikają konieczności zmierzenia się z problemem i podejmują działania mające na celu odwrócenie uwagi od trudnej sytuacji, w której się znaleźli.

Mając świadomość wielu trudności, którym muszą sprostać przedstawiciele Akademii Muzycznej – m.in. konieczność występowania na forum, narażenie na ocenę społeczną czy pojawianie się tremy – można by podejrzewać, iż będą oni lepiej przygotowani do zadaniowego radzenia sobie z pojawiającym się stresem, rzadziej natomiast będą koncentrować się na emocjach. Nie wykazano jednak, aby częściej stosowali oni strategie zadaniowe. Wszystkie różnice nie osiągnęły poziomu istotności statystycznej: aktywne radzenie sobie $p=0,942$, planowanie $p=0,804$, unikanie konkurencyjnych działań $p=0,719$, pozytywne przewartościowanie i rozwój $p=0,238$, powstrzymywanie się od działania $p=0,468$. Ujawniono jednak, że przyszli muzycy rzadziej poszukują wsparcia, zarówno emocjonalnego, jak i instrumentalnego i starają się samodzielnie rozwiązywać pojawiające się problemy.

W dalszej kolejności przeanalizowano zyski i straty w zakresie zasobów osobistych w porównywanych grupach.

Tabela 2. Zasoby osobiste uzyskane przez studentów muzyków i niemuzyków

Uzyskane zasoby osobiste	Studenci muzycy (N=66)		Studenci niemuzycy (N=70)		Test t-Studenta	
	M	SD	M	SD	t	p
Możliwość atrakcyjnego spędzania czasu wolnego	8,82	6,961	11,54	6,888	2,294	0,023
Życie zgodne z zasadami wyznawanej religii	5,27	7,497	1,40	3,854	-3,755	0,000
Wiara, przekonania religijne	4,79	7,418	1,49	4,757	-3,070	0,003
Pieniądze na przyjemności	3,45	4,651	5,71	6,753	2,284	0,024
Zdrowie najbliższych	5,80	8,468	2,97	6,192	-2,215	0,029
Posiadanie zabezpieczenia materialnego na wypadek dramatycznych zmian życiowych	1,42	3,903	3,59	5,987	2,508	0,013

Skróty jak w tabeli 1

Analiza wskazuje, że badani studenci różnili się między sobą w zakresie zasobów, które zyskali w ciągu ostatnich 12 miesięcy. W przypadku grupy studentów Akademii Muzycznej znacząco zwiększyła się pula zasobów dotyczących sfery religijnej odnoszących się m.in. do życia w zgodzie z zasadami wyznawanej religii oraz zasobu określonego mianem „zdrowie najbliższych”. Studenci niemuzycy uzyskali zasoby pozwalające na atrakcyjne spędzanie wolnego czasu oraz wybrane zasoby o charakterze materialnym, m.in. pieniądze gwarantujące bezpieczeństwo w sytuacji kryzysowej, ale też środki finansowe przeznaczone na przyjemności.

Tabela 3. Zasoby osobiste utracone przez studentów muzyków i niemuzyków

Utracone zasoby osobiste	Studenci muzycy (N=66)		Studenci niemuzycy (N=70)		Test t-Studenta	
	M	SD	M	SD	t	p
Mieszkanie w bezpiecznej okolicy	5,36	6,938	2,94	5,231	-2,287	0,024
Szczęście najbliższych	1,33	3,731	3,31	6,042	2,315	0,022
Zdrowie najbliższych	2,05	4,652	5,00	7,450	2,791	0,006

Skróty jak w tabeli 1

Studenci wskazywali podczas badania również straty w zakresie analizowanych zasobów w określonym czasie. Analiza wyników ujawniła różnice między porównywanymi grupami w przypadku trzech zasobów. Przyszli muzycy odnotowali większe straty w przypadku zasobu dotyczącego poczucia bezpieczeństwa w okolicy zamieszkania. Na większe straty w obszarze funkcjonowania rodzinnego, tj. zdrowia i szczęścia najbliższych, wskazali natomiast studenci niezwiązani zawodowo z muzyką.

Ostatnia analiza pozwoliła zweryfikować, czy zyski oraz straty zasobów osobistych miały związek ze strategiami radzenia sobie podejmowanymi przez studentów w trudnych sytuacjach. Ze względu na wielość indywidualnych zasobów wykorzystano grupowanie zaproponowane przez autorów kwestionariusza na: zasoby duchowe, hedonistyczne, rodzinne, ekonomiczne oraz dotyczące władzy. Nie wykazano jednocześnie różnic między badanymi grupami w ogólnej wielkości zysków i strat w powyższych kategoriach, co umożliwiło zbadanie i porównanie relacji w ostatniej analizie. Do weryfikacji hipotez wykorzystano analizę wielozmiennowej regresji liniowej. Wyniki ilustrują tabele 4 i 5.

Tabela 4. Modele regresji wielokrotnej dla poszczególnych strategii radzenia sobie w grupie studentów muzyków

Zmienne	B	SE	Beta	t	p
Skoncentrowane na problemie (R ² = 0,134; F = 9,729 p < 0,003)					
Strata – zasoby ekonomiczne	0,006	0,002	0,366	3,119	0,003
Zachowania unikowe (R ² = 0,341; F = 8,279 p < 0,005)					
Strata – zasoby duchowe	0,008	0,003	0,341	2,877	0,005
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie (R ² = 0,242; F = 9,917 p < 0,0005)					
Zysk – zasoby duchowe	0,010	0,002	0,568	4,448	0,000
Zysk – zasoby rodzinne	-0,006	0,002	-0,309	-2,422	0,018

R² – współczynnik determinacji; F – test F; B – współczynnik niestandardyzowany; SE – błąd standardowy; β – współczynnik standardyzowany; p – wartość p (istotność statystyczna)

W grupie studentów Akademii Muzycznej możliwe było skonstruowanie modeli dla wszystkich trzech grup strategii radzenia sobie. W przypadku metod skoncentrowanych na problemie odnotowano, że wyznacznikiem ich stosowania może być utrata zasobów

ekonomicznych (wyjaśnia 13% zmienności). Zdaje się to być potwierdzeniem tez Hobfolla mówiących, że po stracie człowiek dąży do uzupełnienia brakującej puli zasobów. Zmienną wyjaśniającą w 34% częste manifestowanie zachowań unikowych była z kolei utrata zasobów duchowych. Natomiast duży zysk tych zasobów wraz z niskim poziomem zysków w obszarze rodzinnym częściowo predestynowały (24% wyjaśnianej zmienności) do koncentracji na własnych emocjach w przypadku zaistnienia sytuacji stresowej.

Tabela 5. Modele regresji wielokrotnej dla poszczególnych strategii radzenia sobie w grupie studentów niemuzyków

Zmienne	B	SE	Beta	t	p
Skoncentrowane na problemie (R ² = 0,164; F = 6,383 p < 0,003)					
Zysk – zasoby rodzinne	0,007	0,002	0,389	3,215	0,002
Strata – zasoby hedonistyczne	-0,006	0,002	-0,314	-2,589	0,012
Zachowania unikowe					
<i>Żadna z analizowanych zmiennych nie została wprowadzona do modelu</i>					
Koncentracja na emocjach i ich wyładowanie					
<i>Żadna z analizowanych zmiennych nie została wprowadzona do modelu</i>					

Skróty jak w tabeli 4

W grupie studentów niemuzyków stworzono model regresji jedynie dla stosowania strategii skoncentrowanych na problemie. W przypadku pozostałych dwóch stylów radzenia sobie, tj. zachowań unikowych i koncentracji na emocjach, zmienne analizowane w badaniu nie weszły do modelu końcowego.

Uzyskane wyniki wykazały, że dwie zmienne: zysk zasobów rodzinnych i strata zasobów hedonistycznych wyjaśniają 16,4% zmienności stosowania przez niemuzyków strategii zadaniowych. Oznacza to zatem, że preferowanie sposobów radzenia sobie, skoncentrowanych na problemie, jest w pewnym stopniu związane z wysokim poziomem zysków w sferze rodzinnej oraz niskim poziomem straty w obszarze zasobów hedonistycznych.

DYSKUSJA WYNIKÓW

Przekroczenie progu szkoły wyższej i podjęcie roli studenta jest jednym z wielu kroków w procesie dorastania, niekiedy ujmowanym nawet jako kryzys życiowy [Spangler, Pekrun, Kramer, Hofmann 2002]. Zwiększenie odpowiedzialności i samodzielności, narażenie na ocenę osiągnięć edukacyjnych, rywalizacja, obawa o przyszłość, trudności integracyjne i adaptacyjne związane z wejściem w grupę nieznaną osób to tylko niektóre z najpowszechniejszych stresorów [Perry, Hall, Ruthig 2007, za: Condren, Greenglass 2011]. Dodatkowo zmiany ekonomiczne związane m.in. z wyprowadzeniem się z domu i koniecznością zarabiania na własne utrzymanie podwyższają ryzyko wystąpienia problemów indywidualnych [Ross, Cleland, Macleod 2006].

Szczególną grupę studentów stanowią przyszli muzycy. Z racji obranej ścieżki zawodowej już w trakcie studiów próbują oni przystosowywać się do specyficznych wymogów i trudności, które wiążą się z podjętą rolą. Niniejsze badanie wskazało, że reprezentanci Akademii Muzycznej rzadziej stosują strategie skoncentrowane na emocjach i poszukiwaniu wsparcia w porównaniu do studentów innych kierunków (tabela 1). Może to mieć szczególne znaczenie dla rozwoju ich kariery zawodowej, gdyż metody te uznaje się za mniej przystosowawcze, szczególnie w sytuacjach-wyzwaniach, gdy powodzenie przedsięwzięcia jest zależne od naszego wykonania [Carver, Connor-Smith 2010], np. recitale czy koncerty. Badacze wskazują, że nadmierna koncentracja na własnych emocjach może pogarszać naszą kondycję psychiczną [Penley, Tomaka, Wiebe 2002], w tym skutkować negatywnym nastrojem i obniżoną satysfakcją z życia [Parker, Martin, Colmar, Liem 2012]. Wyjątkiem w przypadku strategii stosowanych przez muzyków było ukierunkowanie uwagi w sytuacji trudnej na sferę duchową (tabela 1). Uzyskane rezultaty pokazują, że dla tej grupy szczególnie ważną rolę odgrywa religia i życie w zgodzie z wynikającymi z niej zasadami. Studenci Akademii wskazali na znaczne powiększenie puli zasobów odnoszących się do tego obszaru (tabela 2). Religijność ma szczególne znaczenie w kontekście procesów radzenia sobie – mimo odniesień do sfery emocjonalnej pozwala też modyfikować przekonania na temat stresujących zdarzeń i nadaje pewien schemat interpretacyjny, dzięki któremu łatwiej jest radzić sobie np. z treścią pojawiającą się przed występem publicznym [James, Wells 2003]. Warto pamiętać, że Polska, jest krajem, gdzie 85% mieszkańców uznaje się za osoby wierzące, a nieco ponad 65% osób co najmniej raz w miesiącu uczestniczy w praktykach religijnych [Boguszewski 2012]. Stąd też można spotkać się z powszechnym potocznym tłumaczeniem wielu zjawisk z uwzględnieniem Boga. Osoby uzdolnione muzycznie spotykają się z opinią, że ich talent jest swoistym darem, co może skłaniać je do zwracania się w trudnych sytuacjach w kierunku Boga, który je nim obdarzył.

Przedstawiciele kierunków muzycznych, w porównaniu do studentów niemuzyków, w ciągu ostatniego roku nie mieli tak wysokich zysków zasobów w obszarze finansowym (tabela 2). Dotyczy to zarówno środków przeznaczonych na przyjemności, jak i tych, które gwarantują bezpieczeństwo przetrwania. Badaną grupę stanowili przede wszystkim studenci pierwszego roku, którzy przystosowują się do nowych warunków życia, również pod względem ekonomicznym. Wielokrotnie młodzi ludzie muszą nauczyć się gospodarować otrzymanymi od rodziców bądź samodzielnie zarobionymi pieniędzmi tak, aby można było dzięki nim opłacić wynajmowane mieszkanie, stancję czy pokój w akademiku oraz pokryć koszty własnego utrzymania. Dodatkowo, w przypadku muzyków, należy zwrócić uwagę na wysokie koszty edukacji muzycznej, co może tłumaczyć mniejsze zyski w sferze zasobów finansowych.

Istotnym elementem badania było zweryfikowanie zależności między zyskami i stratami zasobów a stosowanymi strategiami radzenia sobie. Zgodnie z teorią COR Hobfolla strata zasobów jest dla człowieka bardziej odczuwalna niż ich zysk. Jednocześnie po stracie człowiek dąży do uzupełnienia zasobów oraz gromadzi je na przyszłość. Studenci kierunków niezwiązanych z muzyką odnotowali dużą stratę w obszarze rodzinnym, tj. zdrowia i szczęścia najbliższych, oraz zyskali mniej zasobów niż przyszli muzycy w zakresie

zdrowia bliskich osób (tabela 3). Analiza wyników ujawniła natomiast, że w ich przypadku zysk zasobów rodzinnych i niski poziom straty zasobów hedonistycznych może częściowo wyjaśniać stosowanie przez nich strategii skoncentrowanych na problemie (tabela 5). Z dużym prawdopodobieństwem studenci po doznaniu straty w danej sferze ukierunkowali się na aktywne poszukiwanie zysków i uzupełnili pulę zasobów. Zysk zasobów natomiast zwiększył preferencję strategii zadaniowych jako tych, które pozwolą w większym stopniu utrzymać stworzoną rezerwę.

W grupie przyszłych muzyków możliwe było skonstruowanie modelu dla każdej z trzech analizowanych grup strategii (tabela 4). Na podstawie rezultatów badania ustalono, że tendencja do koncentrowania się na problemie zdaje się być częściowo efektem doznanej straty finansowej. Mając na względzie założenia teorii COR oraz praktyczne i ekonomiczne aspekty kształcenia studentów Akademii Muzycznej dość intuicyjne jest stwierdzenie, że po utracie zasobów będą oni preferować strategie zadaniowe, które pozwolą im lepiej poradzić sobie z zaistniałą sytuacją trudną. Analiza wyznaczników działań unikowych jednoznacznie wskazała na stratę zasobów duchowych, natomiast zysk zasobów z tej grupy jest jedną ze zmiennych, które wyjaśniają tendencję do stosowania strategii zorientowanych na emocjach. Osoby, które cenią religię i starają się żyć w zgodzie z jej zasadami będą częściej szukały oparcia w praktykach religijnych i kontemplowały doświadczane emocje. W przypadku kryzysu i utraty zasobów związanych z wiarą będą preferowały strategie umożliwiające odwrócenie uwagi od trudnego zdarzenia czy zaprzeczanie jego wystąpieniu. Może to wynikać z braku zasobów, które umożliwiłyby wytłumaczenie sytuacji zgodnie z wyznawanymi zasadami i stanowiłyby formę ochrony przed dalszą utratą zasobów [por. Pargament 1997, za: Patel, Cunningham 2012]. Konfrontacja z problemem bowiem mogłaby stanowić pewne zagrożenie dla zasobów, które pozostały w kapitale jednostki.

WNIOSKI KOŃCOWE

Studenci, którzy wiążą swoją zawodową przyszłość z muzyką, są grupą, która boryka się ze specyficznymi trudnościami i wykazuje wyższy poziom wrażliwości na otaczającą ich rzeczywistość. Niniejsze badanie umożliwiło bardziej szczegółową analizę kapitału ich zasobów osobistych i zmian, które w nich zaszły w ostatnich miesiącach. Porównanie z grupą osób studiujących na innych kierunkach uniwersyteckich wskazało różnice w zakresie strategii stosowanych w sytuacjach stresowych. Wynik taki może sugerować konieczność zaprojektowania odmiennych oddziaływań w procesie edukacji muzyków, które umożliwią im nabycie nowych kompetencji w zakresie radzenia sobie w sytuacjach typowych dla ich przyszłej profesji. Oszacowanie wyznaczników wybranych sposobów radzenia sobie: skoncentrowanych na problemie, na unikaniu i na emocjach pozwala wskazać takie kategorie zasobów osobistych, które warunkują podejmowanie mniej bądź bardziej przystosowawczych działań, co może ułatwić praktyczne implikacje badania.

BIBLIOGRAFIA:

- Brzeziński Jerzy (2003), *Metodologia badań psychologicznych*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Carver Charles S., Connor-Smith Jennifer (2010), *Personality and coping*. „Annual Review of Psychology”, 61, s. 679–704.
- Condren Melina, Greenglas Esther R. (2011), *Optimism, Emotional Support, and Depression Among First-Year University Students: Implications for Psychological Functioning Within the Educational Setting*. [W:] Gretchen M. Reevy, Erica Frydenberg (red.), *Personality, Stress, and Coping: Implications for Education* (s. 133–152). Greenwich, United States: Information Age Publishing.
- Dymon Mirosław (2013), *Intensywność przeżywania stresu wykonawczego a poziom interpretacji utworów muzycznych*. „Studia Muzyczno-Edukacyjne”, 1 (1), s. 49–66.
- Folkman Susan (1984), *Personal control and stress and coping processes: a theoretical analysis*. „Journal of Personality and Social Psychology”, 46 (4), s. 839–852.
- Gruszczyńska Ewa (2012), *Kwestionariusz Samooceny Zysków i Strat – polska adaptacja COR-Evaluation S. E. Hobfolla i jej podstawowe właściwości psychometryczne*. [W:] Eleonora Bielawska-Batorowicz (red.), *Teoria zachowania zasobów Stevana E. Hobfolla. Polskie doświadczenia* (s. 99–110). Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
- Hobfoll Stevan E. (2002), *Social and psychological resources and adaptation*. „Review of General Psychology”, 6, s. 307–324.
- Hobfoll Stevan E. (2010), *Conservation of resources theory: Its implication for stress, health, and resilience*. [W:] Susan Folkman (red.), *The Oxford handbook of stress, health, and coping* (s. 127–147). New York: Oxford.
- Holmes Thomas, Rahe Richard H. (1967), *The Social Readjustment Rating Scale*. „Journal of Psychosomatic Research”, 11, s. 213–218.
- James Abigail, Wells Adrian (2003), *Religion and mental health: Towards a cognitive-behavioural framework*. „British Journal of Health Psychology”, 8, s. 359–376.
- Juczyński Zygfryd, Ogińska-Bulik Nina (2009), *Narzędzia Pomiaru Stresu i Radzenia Sobie ze Stresem*. Warszawa: Pracownia Testów Psychologicznych PTP.
- Lazarus Richard S., Folkman Susan (1987), *Transactional theory and research on emotions and coping*. „European Journal of Personality”, 1, s. 141–169.
- Lazarus Richard S. (1986), *Paradygmat stresu i radzenia sobie*. „Nowiny psychologiczne”, 3–4, s. 2–39.
- LeBlanc Albert (1995), *Theory of music performance anxiety*. „Quarterly Journal of Music Teaching & Learning”, 5, s. 60–68.
- Macnamara Aine, Collins Dave (2009), *More than the „X” Factor! A Longitudinal Investigation of the Psychological Characteristics of Developing Excellence in Musical Development*. „Music Education Research”, 11(3), s. 377–392.
- Ogińska-Bulik Nina, Juczyński Zygfryd (2010), *Osobowość stres a zdrowie*. Warszawa: Difin.
- Parker Philip D., Martin Andrew J., Colmar Susan, Liem Gregory A. (2012), *Teacher’s workplace well-being: Exploring a process model of goal orientation, coping, behavior, engagement and burnout*. „Teaching and Teacher Education: An International Journal of Research and Studies”, 28 (4), s. 503–513.
- Patel Shivani P., Cunningham Christopher J. L. (2012), *Religion, resources, and work-family balance*. „Mental Health, Religion & Culture”, 15(4), s. 389–401.

- Penley Julie A., Tomaka, Joe., Wiebe John S. (2002), *The association of coping to physical and psychological health outcomes: a meta-analytic review*. „Journal of Behavioral Medicine”, 25(6), s. 551–603.
- Ross Shannon E., Niebling Bradley C., Heckert Teresa M. (1999), *Sources of stress among college students*. „College Student Journal”, 33 (2), s. 312–317.
- Ross Sarah, Cleland Jennifer, Macleod Mary J. (2006), *Stress, debt, and undergraduate medical student performance*. „Medical Education”, 40, s. 584–589.
- Selye Hans (1977), *Stres okiełznany*. Warszawa: PIW.
- Spahn Claudia, Strukely Sandra, Lehmann Andreas (2004), *Health conditions, attitudes toward study, and attitudes toward health at the beginning of university study: Music students in comparison with other student populations*. „Medical Problems of Performing Artists”, 19, s. 26–33.
- Spangler Gottfried, Pekrun Reinhard, Kramer Klaudi, Hofmann Hubert (2002), *Students' emotions, physiological reactions, and coping in academic exams*. „Anxiety, Stress and Coping”, 15(4), s. 413–432.
- Sternbach David J. (2008), *Stress in the lives of music students*. „Music Educators Journal”, 94 (3), s. 42–48.
- Strelau Jan, Doliński Dariusz (2008), *Psychologia. Podręcznik akademicki*. Gdańsk: GWP.
- Szulc Marcin, Olszak Anna (2012), *Wybrane psychologiczne wyznaczniki tremy koncertujących muzyków profesjonalistów i amatorów*. „Estetyka i Krytyka”, 25 (2), s. 60–68.

Źródła internetowe:

- Boguszewski Rafał (2012), *Zmiany w zakresie wiary i religijności Polaków po śmierci Jana Pawła II*. CBOS, <http://badanie.cbos.pl/details.asp?q=a1&id=4629> (dostęp: 4.04.2014).
- Harsimczuk Justyna, Ciecuch Jan (2012), *Podstawowe standardy edytorskie naukowych tekstów psychologicznych w języku polskim na podstawie reguł APA*, <http://liberilibri.pl/sites/default/files/Standardy%20APA-PL.pdf> (dostęp: 25.02.2015).
- Szczepanik Dariusz (2012), *Stres i strategie radzenia sobie z nim stosowane przez uczniów OSM II stopnia*, http://www.dodn.wroclaw.pl/oblicza/pliki/Raport_z_badan.pdf (dostęp: 25.02.2015).

Personal resources and stress-coping strategies in musicians and non-musicians

SUMMARY:

Functioning as a professional musician requires peculiar adaptation. A young person deciding to follow that career path should be physically and mentally prepared for long rehearsal hours, should be also equipped with psychological competences allowing them to cope with stress and tension associated with the necessity of performing in public and being subject to the external assessment. The aim of the article is to present findings of the comparative research concerning stress-coping strategies in the group of students – musicians and non-musicians, as well as to indicate basic personal resources that condition employing adaptation and non-adaptation methods of difficult situations management. In the first part there are discussed two scientific conceptions, fundamental to the conducted research i.e. Lazarus' theory and the conservation of resources theory by Hobfoll. The results of earlier analyses concerning stress in musicians and music school students have also been quoted. The second part presents research questions and applied methods. The achieved results are also described in detail. In the last part there is made an attempt to explain and interpret them with reference to the latest scientific findings.

KEYWORDS: stress, stress-coping strategies, personal resources, music education, students, musicians.

