

SPIS TREŚCI

Urszula BISSINGER-ĆWIERZ, Anna Antonina NOGAJ

Wprowadzenie 9

Anna Antonina NOGAJ

Czy muzyka stresuje? Prawdy i mity o stresie w edukacji muzycznej 13

Część I
KRÓTKIE UZASADNIENIE TEORETYCZNE 23

Julia KALEŃSKA-RODZAJ

Trema: czym jest i jak powstaje? Definicje, zjawiska pokrewne, źródła 25

Jarosław MIRKIEWICZ

Trema – wybrane konteksty psychologiczne i terapeutyczne 41

Część II
ZAPOBIEGANIE TREMIE W KSZTAŁCENIU MUZYCZNYM 51

Urszula BISSINGER-ĆWIERZ

Opieka psychologiczna przed występami artystycznymi jako forma wsparcia uczniów szkół muzycznych i baletowych – projekt Centrum Edukacji Artystycznej 53

Barbara WOJTANOWSKA-JANUSZ, Mira KRUŻEL

Formy wsparcia w ramach opieki psychologicznej podczas przesłuchań makroregionalnych Centrum Edukacji Artystycznej 66

Anna BUKOWSKA-POSADZY

Objawy somatyczne w długotrwałym stresie u ucznia szkoły muzycznej 79

Grażyna NAKONIECZNA-ZAKRZEWSKA

Radzimy sobie ze stresem – „Próba generalna” 89

Monika WELC	
Trema – oddziaływanie poprzez pracę przygotowawczą	99
Justyna BALUK	
Scenariusz warsztatów psychologicznych „Strach ma wielkie oczy: Jak poradzić sobie z tremą?”	115
Część III	
WYBRANE STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z TREMĄ DLA MUZYKÓW	125
Grażyna DRAUS	
Trening Autorealizacji Artystycznej. Mentalne i fizyczne przygotowanie do funkcjonowania w zawodzie muzyka	127
Łukasz TARTAS	
Trema a ćwiczenie uważności	145
Anna Antonina NOGAJ	
Rola myślenia w procesie ćwiczenia	153
Aleksandra WOJTASZEK	
Praca nad tremą w kontekście pracy wokalne	166
Część IV	
ZAMIAST ZAKOŃCZENIA	
WYBRANE PROPOZYCJE Z LITERATURY ANGLOJĘZYCZNEJ	177
Anna Antonina NOGAJ	
Wygraj ze swoim strachem – 7 umiejętności podnoszących jakość występu publicznego według Dona Greene’a	179
Urszula BISSINGER-ĆWIERZ	
Wykonawstwo muzyczne bez lęku według Geralda Klicksteina	206
	221
Bibliografia	
	221
Notki o autorach	237

CONTENTS

Urszula BISSINGER-ĆWIERZ, Anna Antonina NOGAJ

Preface 9

Anna Antonina NOGAJ

Does music stress? Truths and myths about stress in music education 13

Part I

SHORT THEORETICAL JUSTIFICATION 23

Julia KALEŃSKA-RODZAJ

Stage fright: what is it and how does it arise? Definitions, related phenomena, sources 25

Jarosław MIRKIEWICZ

Stage fright – selected psychological and therapeutic contexts 41

Part II

PREVENTING STAGE FRIGHT IN MUSIC EDUCATION 51

Urszula BISSINGER-ĆWIERZ

Psychological care before artistic performances as a form of support for music and ballet school students – a project by the Artistic Education Centre 53

Barbara WOJTANOWSKA-JANUSZ, Mira KRUŻEL

Forms of support within the psychological care during the Artistic Education Centre Macro-Regional Auditions 66

Anna BUKOWSKA-POSADZY

Long-term stress somatic symptoms in a music school student 79

Grażyna NAKONIECZNA-ZAKRZEWSKA

We are coping with stress – “Dress rehearsal” 89

Monika WELC	
Stage fright – influencing through a preparatory work	99
Justyna BALUK	
A scenario of the “Fear doubleth all: How to cope with the stage fright?” psychological workshops	115
Part III	
SELECTED STRATEGIES OF COPING WITH STAGE FRIGHT FOR MUSICIANS	125
Grażyna DRAUS	
Artistic Self-realisation Training. Mental and physical preparation for functioning in the profession of a musician	127
Łukasz TARTAS	
Stage fright and the practice of mindfulness	145
Anna Antonina NOGAJ	
The role of thinking in the process of practice	153
Aleksandra WOJTASZEK	
Work on stage fright in the context of a vocal work	166
Part IV	
INSTEAD OF A CONCLUSION	
SELECTED ENGLISH-LANGUAGE LITERATURE PROPOSITIONS	177
Anna Antonina NOGAJ	
Win with your fear – 7 skills to increase the quality of a public performance	179
Urszula BISSINGER-ĆWIERZ	
Musical performances without fear	206
Bibliography	221
Notes on the authors	237