

MISKOLCI EGYETEM
BARTÓK BÉLA ZENEMŰVÉSZETI KAR

Optimális funkcionálási zóna beállítása
énekeseknél téthelyzetben

Konzulensek:

Kaya Ariel Woytynowska

külső konzulens

Dr. Csereklyei Andrea

főiskolai docens

Dömötör Emőke Sára

klasszikus ének

Miskolc, 2024

Tartalomjegyzék

1. Bevezetés	3
2. Optimális arousal	5
3. Átforduláselmélet	7
4. Viselkedési modell.....	9
5. Optimális Funkcionálási Zóna (<i>Individual Zones of Optimal Functioning</i> , IZOF)	16
6. Legfrissebb kutatások.....	20
7. Magyar kutatás	22
8. Összefoglalás.....	24
9. Irodalomjegyzék.....	25
10. Mellékletek.....	27

1. Bevezetés

Jelen dolgozat célja, hogy bemutassa azokat az elméletek, melyek közelebb visznek ahhoz, hogy megállapíthassuk, hogy az énekes teljesítményhelyzetben milyen testi-lelki-szellemi állapotban kell, hogy legyen, hogy – köznyelvi fordulattal élve – „legjobb formáját hozza”. Teljesítményhelyzet alatt jellemzően olyan téthelyzeteket értünk, mint koncertek, meghallgatások, versenyek vagy vizsgák, amikor az énekes szakmai vagy műkedvelő közönség előtt megmutatkozik és konkrét eredményre törekszik (kiváltja a közönség a tetszését, felvételt nyer stb.).

A szakirodalomban különböző megnevezések vannak arra jelenségre, amikor kiemelkedő teljesítményt érünk el. Megkülönböztetünk „csúcserőművelést” (*peak experience*) és „csúcsteljesítményt” (*peak performance*). Csúcserőművelés, avagy „*flow*” esetén a mentális jóllétet helyezik a kutatások középpontba, vagyis az számít, hogy az egyén mennyire érzi jól magát. Csúcsteljesítmény alatt pedig, ami jelen dolgozat témájához relevánsabb, a személy optimális funkcionálását, a benne rejlő potenciál maximális érvényesülését értjük (Harmison, 2006). A következőkben olyan elméleteket fogok bemutatni, amelyek segítenek megérteni, hogy mire kell figyelni, amikor olyan állapotba akarunk kerülni, ami majd elősegíti a csúcsteljesítményt. Ezt jelenti az optimális funkcionálási zóna beállítása.

A sportolók teljesítményét az edzőjükön túl számos szakember segíti, köztük a pszichológusok. Az énekesek is teljesítményhelyzetekkel találják szembe magukat, ami gyakran szorongással töltheti el őket. Ezért fontos – a sportpszichológia korábbi eredményeire támaszkodva – a „zenészek pszichológiája”, mint kutatási terület.

Dolgozatomban először a teljesítményszorongás korai, *arousal*-elméleteit mutatom be (Yerkes-Dodson törvény, átforduláselmélet). Ezek a személy *arousal*-szintje (éberségi/izgalmi állapot) és a teljesítménye közötti kapcsolat feltárásával foglalkoznak (általában valamilyen görbével leírhatók).

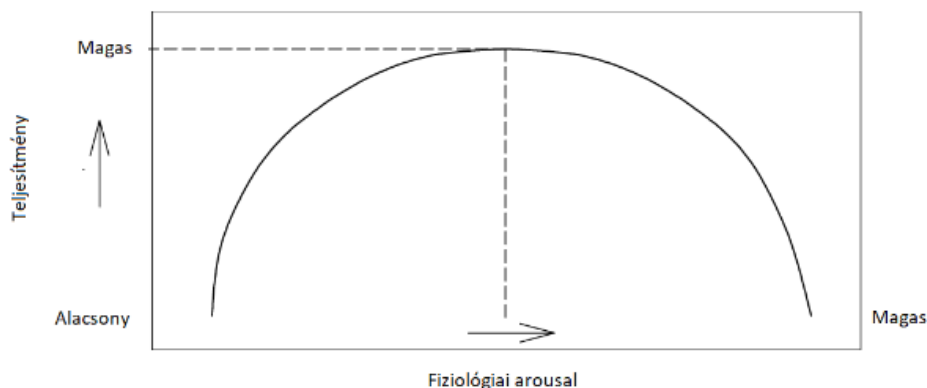
A továbbiakban rátérek azoknak a modelleknek az ismertetésére, melyek megoldási módszert nyújtanak a teljesítményszorongás kezelésére (viselkedési modell, optimális funkcionálási zóna). A zenei teljesítményszorongás kezelésénél meg kell említeni egyrészt a pszichológiai megközelítéseket, illetve a teljesítmény-alapúakat. A pszichológiai megközelítés az egyén mentális jóllétét helyezi előtérbe, míg a teljesítmény-alapú

módszereknél a fókusz a kimeneten, az előadás sikerességén van (Kenny, 2012). Bár fontos és nem mellőzhető terület az előadóművészek mentális egészsége, jelen dolgozat témája inkább a teljesítmény-alapú módszerekkel foglalkozik, mert elsődleges célkitűzése a csúcsteljesítmény és nem a csúcseredmény eléréséhez vezető út részletezése.

Ezek után bemutatom a legfrissebb kutatási eredményeket, melyek résztvevői zenészek voltak és témájukban köthetők az optimális funkcionálási zónához. Zárásként pedig a magyar kutatás kerül ismertetésre, amely 43 énekes bevonásával készült.

2. Optimális arousal

A Yerkes-Dodson törvény elhíresült fordított U-alakú görbéjével (1. ábra) azt mondja ki, hogy a közepes mértékű *arousal* szint (a szervezet éberségi, izgalmi állapota) vezet a legjobb teljesítményhez, túl kicsi vagy magas szintje rontja az eredményességet (Kenny, 2012). A valóság azonban nem ilyen egyszerű. Már az eredeti kutatásban kétféle szabályszerűséget fedeztek fel, attól függően, hogy az elvégzendő feladat mennyire volt nehéz. Ha könnyű volt, akkor lineáris kapcsolat mutatkozik a teljesítmény és az izgalmi állapot között, csak komplexebb feladatoknál jelenik meg a túl nagy *arousal* gátló hatása. Fontos megjegyezni, hogy a zenei előadás, az éneklés művészete nem egy egyszerűen végrehajtható nagy motorikus aktivitás, hanem finom mozgásokat, magas szintű koncentrációt és koordinációt követel meg, a sikerességhez pedig a nehezebben megfogható esztétikai és zenei tényezők is hozzátartoznak (Kenny, 2012). Tehát éneklés esetén a teljesítmény és az *arousal*-szint között biztosan nem lineáris kapcsolat lesz jellemző, hanem az U-alakú görbével leírható, de az összefüggések bonyolultabbak maradnak.



1. ábra – Yerkes-Dodson törvény¹

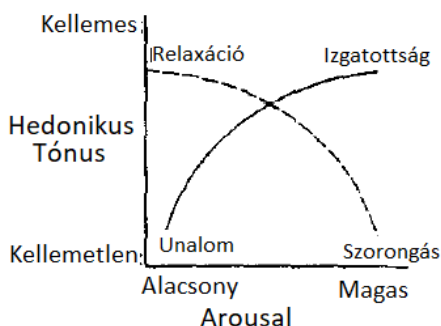
Kokotsaki és Davidson (2003) kutatásukban Wilsont (1994) idézve azt állították, hogy a Yerkes-Dodson törvényt alkalmazva a zenei teljesítményszorongásra egy három-dimenziós modell állítható fel. A stressz forrása a hozzáértés (*task mastery*) hiánya, a vonásszorongás, illetve az állapotszorongás. A „hozzáértés” azt jelenti, hogy mennyire felkészült valaki, mennyire képes elvégezni az adott feladatot. Vonásszorongás alatt általános

¹ Kenny (2012)

szorongást, szorongásra való hajlamot értünk, ami nem az adott helyzettől függ. Az állapotszorongás pedig specifikusabb, az adott megmérettetés előtt jelentkező szorongást foglalja magába. Ez a három tényező interakciója határozza meg a teljesítmény növekedését vagy gyengülését. Kokotsaki és Davidson (2003) énekszakos hallgatókkal dolgoztak, és azt találták, hogy azok a diákok, akik előrébb jártak tanulmányaikban (nagyobb *task mastery*), jobban teljesítettek magasabb stressz mellett, mint a fellépésben kevésbé jártasabb társaik, illetve számukra nagyobb előadás előtti arousal szint az, ami a teljesítményüket serkenteni tudta.

3. Átforduláselmélet

Apter (1984) a korábbi optimális *arousal* elméleteket túl egyszerűnek találta, mivel azok csak az *arousal* mennyiségével foglalkoztak, figyelmen kívül hagyva a minőséget. Átforduláselméletében (*reversal theory*) négy dimenziót különböztet meg: kellemesen és kellemetlenül magas *arousalt*, illetve kellemesen és kellemetlenül alacsony szintű *arousalt*. E teória szerint tehát kétféle görbével tudjuk jellemezni az *arousal* „optimális” szintjét (2. ábra). A magas *arousal* okozhat szorongást vagy izgatottságot, az alacsony unalmat vagy relaxált állapotot, attól függően, hogy a személy kellemesnek vagy kellemetlennek éli át az adott „éberségi” fokozatot. Az átfordulás (*reversal*) elnevezés abból ered, hogy szituációtól függően személyen belül is váltakozhat, hogy éppen melyik modell szerint kellene értelmezni az *arousal* mértékét. Például vizsgahelyzetben egyrészt általában magasabb a szorongás szintje, mint gyakorlásnál, de a megnövekedett *arousal* különböző értelmezése más hatással lehet a teljesítményre.



2. ábra - Átforduláselmélet²

Larrouy-Maestri és Morsomme (2014) kutatásukban a tisztán éneklést tesztelték vizsgahelyzetben. A résztvevők több héten keresztül gyakorolhatták a megadott dallamot (tanulási fázis), aztán hozzászoktatták őket a teszhelyzethez úgy, hogy többször is felvették velük a dallamot, hogy ismerős legyen a majdani vizsgakörnyezet, végül pedig élesben, vizsgáztató tanárok mellett énekelték el ugyanazt a zenei részletet. Objektív és szubjektív módszerekkel is mérték a szorongás mértékét (elektrokardiogram, illetve CSAI-kérdőív).

² Apter (1984)

Amellett, hogy a téthelyzetben nagyobb volt a szorongás mértéke (és ezt szubjektíven is negatívabban értékelték, mint a *baseline* – habituációs szakaszban), egy érdekes különbséget figyeltek meg a kutatók a résztvevők két csoportja között. A vizsgálatban első- és másodéves hallgatók vettek részt. Az egyetemen (Royal Conservatories of Belgium) a második év szigorlati év, tehát a tanulmányok folytatásához feltétlenül át kell menni a vizsgán. Ennek az osztálynak a tagjai bár objektíven hasonló szintű stresszreakciót mutattak, mégis sokkal rosszabbnak, hátráltatóbbnak értékelték szorongásukat, mint az elsőéves hallgatók csoportja, és teljesítményükre negatívan, míg az elsőöknél pozitívan hatott a stressz. Vagyis bebizonyítást nyert, hogy attól függően fejtette ki az *arousal* facilitáló, illetve debilizáló hatását, hogy a személyek azt mennyire értékelték negatívan. A fontosabb vagy kevésbé fontos vizsgákon kívül számtalan egyéb megkülönböztetett szituáció létezik egy zenész életében (koncertek, versenyek, meghallgatások, felvételik), amikről helyzettől függően máshogy gondolkodhat az énekes (adott típuson belül is – például premier versus sokadik előadás, különböző helyszínek, előadói apparátus stb.), így váltakozva, hogyan fog érvényre jutni a változó mértékű *arousal*.

A hedonikus tónuson kívül (kellemesség-kellemetlenség) Apter (1984) két különböző működési állapotot sorol fel: telikust és paratelikust. Telikusnál a cél a fontos, ez a jövő orientált mód, bárminemű zavar a cél elérésének folyamatában szorongást okozhat, ezért *arousal*-kerülés lesz jellemző. Ezzel ellentétben a paratelikusság magára a folyamatra koncentrál, a jelen a fontos, maga az aktivitás öröme, ezért ami ezt serkenti, az pozitív eredményeket hoz, a túlzottan alacsony *arousal* viszont unalmat szül.

4. Viselkedési modell

A sportban elért teljesítmény hasonlít az előadóművészek (színészek, táncosok, zenészek) teljesítményéhez, mivel minden esetben valamilyen pszichomotoros tanulás után bekövetkező bemutatásról, előadásról, teljesítésről beszélünk. A viselkedési modell szerint a teljesítménynek három komponense van: a megfelelő válaszok, a nem megfelelő válaszok, illetve a gyakorlás alatt elsajátított készségek átvitele az éles helyzetre (Suinn, 2005). Megfelelő válaszok alatt Suinn egyrészt a megfelelő technikai felkészültséget érti (az izomműködések begyakorlása), illetve az optimális *arousal* szintet, figyelem és koncentráció jelenlétét. Ha ezek nem teljesülnek, akkor nem megfelelő válaszokkal állunk szemben, ami létrejöhet még negatív kogníciókkal is (tanulás során „beprogramozott” negatív gondolatok - például: „nem vagyok olyan jó”, „úgysem fog sikerülni, mert ez meg az a körülmény fennáll, és ilyenkor mindig béna vagyok”).

Albert Ellis racionális érzelmi viselkedésterápiája (REBT – *Rational Emotive Behavior Therapy*) azon alapszik, hogy a személy szubjektív értékelését egy eseményről a saját hiedelmei, filozófiai befolyásolják, ez irracionális észleléshez és negatív érzelmekhez vezethet (Bartu, 2018). Ellis (1957) szerint, ha a (negatív) érzelmeinket a (negatív) gondolataink okozzák, akkor hasonló logikával élve, ha befolyásoljuk a gondolatainkat, akkor az érzelmeink is pozitív irányba változhatnak. Ennek megoldására fejlesztette ki az ABC módszert, aminek lényege, hogy a személy egy három oszlopos táblázatban fejt ki az irracionális hiedelmeit. A – az esemény (*Activating Event*), ami kivált bizonyos B – hiedelmeket (*Beliefs*), aminek C – a következménye (*Consequence*) a negatív érzelem. A feladat az, hogy az irracionális hiedelmeket lecseréljük adaptív és racionális reakciókra (Bartu, 2018).

Ellis munkásságára alapozva dolgozta ki a kognitív terápia (később kognitív viselkedésterápia – CBT) alapjait Aaron Beck, aki Ellishez hasonlóan a negatív, irracionális gondolatokat tartotta felelősnek az érzelmi szorongás kiváltásában, így az ő módszerében is ezen gondolatok logikai megkérdőjelezését és átírását állította középpontba (Bartu, 2018). Beck szerint kialakulhat egy úgynevezett „negatív én-séma” (*negative self-schema*) például valamilyen traumatikus esemény, szülői magatartás vagy egyéb esemény hatására, ami utána meghatározza, hogy az egyén hogyan dolgozza fel környezete információit. Beck

„automatikus gondolatoknak” (*automatic thoughts*) nevezte azokat a spontán gondolatokat, amik az embereknek csak úgy eszükbe jutnak például egy kihívást, stresszt okozó helyzetben. A negatív én-sémával rendelkező személyeknek ezek az automatikus gondolatai negatívak lesznek, amik azon alapulnak, hogy ők maguk biztosan nem alkalmasak az adott feladatra (Bartu, 2018).

Ezen kívül Beck nevéhez fűződik még a negatív kognitív triász mellett (az énről, a világról és a jövőről szóló negatív gondolatok) a kognitív torzítások fogalma is (Allen, 2003). A kognitív torzítások olyan irracionális gondolatok, melyeket többen is csoportosítottak. Elsőként Beck (1967), majd később az 1980-as években David Burns. Burns Hangulat Naplója (*Daily Mood Log*) lehetőséget ad arra, hogy a személy vezethesse irracionális gondolatait. Először az első oszlopba felírja a (negatív) automatikus gondolatot, illetve százalékban megadja azt, hogy mennyire erősen hisz ennek a gondolatnak. A második oszlopba gyűjti a kognitív torzításokat, amelyekből az automatikus negatív gondolat káros lehet. Végül a harmadik oszlopba kerül a gondolat racionalizálása, hogy az jobban tükrözze a valóságot. Emellett újra kell értékelni, hogy mennyire hisz a személy az eredeti gondolatában.

Bartu (2018) a két szerző (Beck és Burns) alapján összeállította a kognitív torzításokat és énekesekre vonatkoztatható példákat csatolt hozzájuk. A következő táblázatban az ő munkája alapján mutatom be az egyes kategóriákat, hozzá tartozó példákkal.

Kognitív torzítás és leírása	Példa
Mindent vagy semmit gondolkodás <i>(All-or-Nothing Thinking)</i> Ez a gondolkodásmód mindent fekete-fehér kategóriákba oszt, nincsenek átmenetek, valami vagy jó vagy nem. Jellemző a perfekcionista gondolkodásra.	„Elfelejtettem pár szót az <i>An die ferne Geliebte</i> előadása közben – ez elrontotta az egész produkciót.”

Túláltalánosítás (<i>Overgeneralization</i>) Egy különálló esetet már rögtön egy mintázat részeként látjuk, „mindig” és „soha” szavak gyakori használata jellemzi.	„Az énektechnikám egyáltalán nem számít, mert soha nem választanak be produkciókba.” „Mindig meg fog törni a hangom, amikor F#-t éneklek!”
Negatív szűrő (<i>Mental Filter</i>) Egy negatív részlet kiemelése és azon való rágódás, ami utána az egész gondolkodást megfertőzheti.	„Nagyon jó kritikát kaptam az OperaNewsban és a Timesban, de valaki azt írta rólam online, hogy félénk voltam és éles volt a hangom.”
Pozitívumok figyelmen kívül hagyása (<i>Discounting the Positive</i>) A pozitív események bagatellizálása, azok „nem számítanak”, a saját hozzájárulás lebecsülése.	„Mint mindenki más, én is bejutottam Debrecenbe, Szegedre és Győrbe, de a Zeneakadémiára bezzeg nem vettek fel.”
Gondolatolvasás (<i>Jumping to Conclusions</i>) Nem a helyzet alapján vonjuk le következtetéseinket, hanem a saját hiedelmeink alapján.	„Nem mosolyogtak rám, amikor beléptem a meghallgatásra. Biztosan nem tetszett nekik a ruhám és azt gondolták, hogy nem éneklek jól. Soha nem fognak visszahívni!”
Nagyítás vagy kicsinyítés (<i>Magnification</i>) A hibák, saját jelentőség felnagyítása, míg a pozitívumok lekicsinylése.	„Igen, az ária egészen jó volt, de az utolsó magas 'A' a kadenciában borzalmasan sikerült.”
Érzelmi érvelés (<i>Emotional Reasoning</i>) Azt gondoljuk, hogy érzelmeink a valóságot tükrözik.	„Nagyon rosszul érzem magam a tegnapi órák miatt. Biztosan egy nagyon rossz énekes vagyok.”

Kell és kellene állítások csapdája (<i>“Should” Statements</i>) Magunkkal szemben támasztott elvárások, hogy mit „kellene” csinálnunk. Ha ezek nem teljesülnek, akkor az szégyenérzetet hozhat magával. Másokkal szemben is lehetnek ilyen követelményeink, amik általában nehezteléssel párosulnak.	„Legalább ott kellene tartanom, hogy felvegyenek az Opera Kórusba! Sokkal többet kellett volna gyakorolnom.” „Hát persze, hogy Karcsi elrontotta a melizmáját a Palestrinában. Tudta, hogy nagy a tét ennél az előadásnál! Több próbára kellett volna eljönnie!”
Címkézés (<i>Labeling and Mislabeled</i>) A túláltalánosítás durvább formája, amikor egy eset alapján minősítjük magunkat vagy másokat.	„A karmester egy arrogáns, felfuvalkodott hólyag, még azt sem köszönte meg, hogy hoztam neki kávét.”
Perszonalizáció (<i>Personalization</i>) Valami olyan dolognak az átvállalása, ami valójában nem is a mi hibánk.	„Az énektanárom ma nem volt nagyon energikus. Biztosan nagyon rosszul énekeltem.”
Kontroll hiedelmek (<i>The Control Fallacy</i>) Két torzítást foglal magában. Egyik esetben azt gondoljuk, hogy olyan dolgok felett is van kontrollunk, ami felett igazából nincs. Másik esetben pedig azt hisszük, hogy semmi felett sincs kontrollunk, mindig mástól függünk.	„A közönség nem nevetett a színpadi viccemen. Valamit rosszul csináltam volna?” „Nem az én hibám, hogy nem tanultam meg a darabomat – túl sok házi feladatot adtak zeneelméletből.”
Az igazságosság hiedelme (<i>The Fairness Fallacy</i>) Szubjektív lehet, hogy mi számít igazságosnak. Akik azzal foglalkoznak, hogy egy adott szituáció szerintük mennyire „fair”, azok sokat bosszankodhatnak a vélt igazságtalanságon.	„Borinak két szerepet is osztottak ebben az évadban. Tudom, hogy én jobb énekes vagyok, mint ő! Miért csinálják ezt? Miért nem osztják szét a szerepeket több ember között?”

A változtatás hiedelme <i>(The Fallacy of Change)</i> Ez a torzítás azt várja el másoktól, hogy megváltozzanak. Azon a hiedelmen alapul, hogy az egyén boldogsága, sikeressége másoktól függ, és mindenképpen ki kell kényszeríteni másokból a változást.	„Ha továbbra is mondom a partneremnek, hogy hagyja abba azt az idegesítő dolgot, amit csinál a duettünk közben, akkor én egy jobb előadó lehetek.”
Perfekcionizmus <i>(Perfectionism)</i> Az a gondolat, hogy valakinek mindig jónak kell lennie. Zenészek esetén mindig tökéletesen kell játszani/énekelni. A hibázás elfogadhatatlan. A „zenei szépség” képe torzulhat.	„A francia kiejtésem szörnyű a Fauré darabban, és nem találok a megfelelő hangszínt. Ha nem tudom jól megcsinálni, inkább egyáltalán nem is kéne megpróbálnom.”
A túlvilági jutalom hiedelme <i>(The “Heaven’s Reward” Fallacy)</i> Abban való hit, hogy a kemény munka, a szenvedés majd mindenképpen meghozza gyümölcsét, elnyeri jutalmát.	„Már majdnem egy évtizede tanulok énekelni. A bizottságnak nincs más választása, mint hogy felvegyenek engem.”

Nagyon fontos elem a transzfer gyakorlás és éles helyzet között. Éles helyzetben fennálló körülmények – mint például a közönség vagy az előadás tétje – a gyakorlás során legtöbb esetben nincsenek. A szorongás annyira összekapcsolódhat (kondicionálás) az előadással, hogy körülményektől függetlenül már maga az előadás ténye kiválthatja.

A tanulásmélet hívei szerint a szorongás egy kondicionált válaszfolyamat, vagyis feltétlen reflex. Maga a félelem, ami feltétlen reflex, természetes módon megjelenik a félelmet kiváltó helyzetekben. A múltban, a tanulási folyamat alatt a feltételes ingert (ami majd a későbbiekben kiváltja a feltételes reflexet) követte az a feltétlen inger, ami hatására megjelent a félelem (a feltétlen reflex) (Kenny, 2012). Például a múltbeli rossz fellépési élmények – szégyen, megaláztatás élménye egy rosszul sikerült produkció után azt

eredményezi, hogy a személynél már maga a fellépés lehetősége (pedig ez önmagában nem hordozhat magával ösztönös, veleszületett félelmet vagy rossz érzést) kiváltja a szorongást.

A szorongás forrása lehet külső (az egyénen kívül álló okok) vagy belső (az egyénen belüli lejátszódó folyamatok). A külső stresszforrások semlegesítése céljából többféle technika kipróbálható. Suinn (2005) leírásában ezek: a figyelem irányítása (ne azokra az ingerekre figyeljünk, amik kiváltják a stresszválaszt, hanem valami más, semlegesre); ha ez nem kivitelezhető, akkor deszenzitizáció (átírjuk, megtanuljuk, hogy bizonyos ingert követő válasz ne szorongás, hanem relaxáció legyen). Belső stresszforrásoknál pedig az ezekre adott reakció számít: a viselkedést az új „információkhoz” kell igazítani, de nem kell tőlük megijedni és rágódni rajtuk.

A szorongás három területen is előidézhetsi hátráltató hatásait: autonóm-fiziológiai, szomatikus-viselkedési és kognitív-affektív szinten. Az első dimenzió (autonóm-fiziológiai) a szervezet autonóm, másnéven vegetatív idegrendszerét érinti, amikor a magas *arousal* szint, túlzott éberségi állapot különféle fiziológiai reakcióban érhető tetten – például magas pulzus, izzadás, hasi görcsök formájában. Ezek diagnosztizálható pszichofiziológiai zavarokhoz is vezethetnek – mint inszomnia (kóros álmatlanság), tenziós fejfájás, hasmenés (Suinn, 1984). Az autonóm-fiziológiai válasz ellen alkalmazható a biofeedback (különböző fiziológiai tényezők felismerése és megváltoztatása az egyénen belül) vagy a Suinn fejlesztette szorongáskezelő tréning (*Anxiety Management Training* – AMT), ami arról szól, hogy a szorongás testi tüneteit (például magas pulzus) kiváltó helyzet felidézése után relaxációs technikákat tanulnak meg a kliensek, így kondicionálva, hogy éles helyzetben is ezek jelenjenek meg (Suinn, 2005).

A második, szomatikus-viselkedési ág a személy mozgásos, illetve egyéb viselkedésben, teljesítményben jelentkező reakcióit foglalja magában. Az izmok állapota közvetlenül eredeztethető a megnövekedett *arousal* szintből (autonóm-fiziológiai dimenzió). Megjelenési formái közé tartozik többek közt a merevség, feszesség, nyaki-, vagy vállizom görcsök, remegés. Nehézséget okoz az izmok megfelelő koordinációja, ami erősen befolyásolhatja a teljesítményt, hiszen például az éneklés sok finommozgás összehangolásának eredménye. Suinn (1984) ide sorolja még azt a túlzott éberséget is, amikor a szorongó személy folyamatosan figyeli a környezetét, azt keresve, hogy mi „sülhet

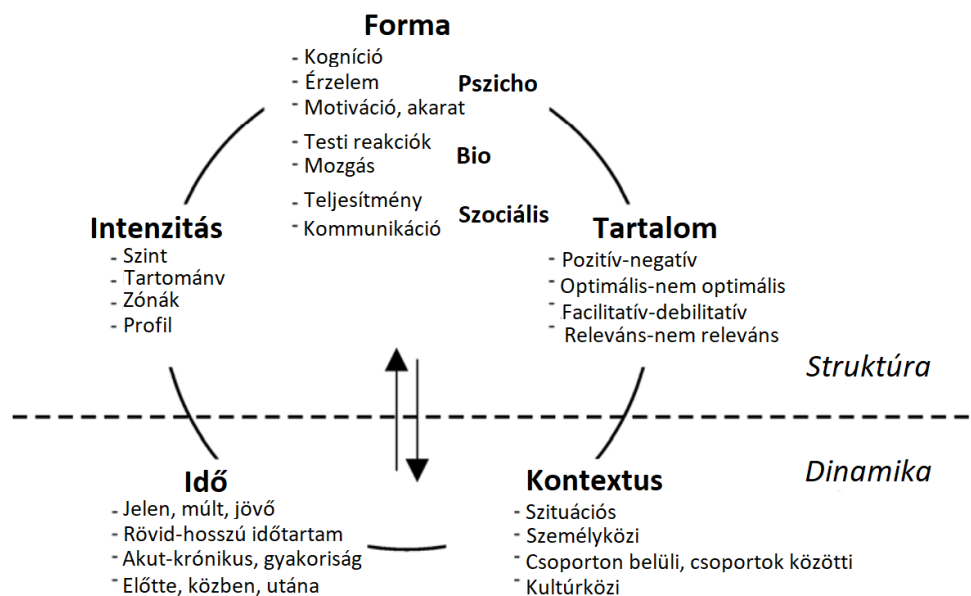
el rosszul”. Szomatikus-viselkedési tünetek esetén izomfeszesség és merevség fennállásakor relaxációs vagy légzőgyakorlatokat, önkéntelen mozgások, koordinációs nehézségek esetén pedig Suinn (2005) javaslata alapján ellenkező mozgásokat kell végezni, például mindent le kell lelassítani.

Végül a kognitív-affektív terület az egyén gondolataival, mentális kapacitásával kapcsolatos szorongást okozó tényezőket foglalja magába. Ide tartoznak elsősorban a figyelmi zavarok – például a figyelem beszűkülése, vagy figyelmetlenség, koncentráció hiánya. A figyelem zavarai szorosan kötődnek ahhoz a túlzott éberségi állapothoz, amit Suinn (1984) szomatikus-viselkedéses tünetként írt le, és a környezet folyamatos kutatását jelenti („Mi az, ami elromolhat még?”). A figyelmen kívül a memóriaproblémák (például az énekes elfelejti a szöveget az áriája közben) is a kognitív-affektív csoportba kerülnek. Továbbá minden olyan (negatív) gondolat, amelyeken aggódik és rágódik valaki, amiről bővebben a dolgozat kognitív torzításokról szóló része szólt. Kognitív technikák között tartjuk számon a következőket: kognitív újrastrukturálás (gondolatok újrendezése, hogy azok ne kognitív torzítások legyenek, hanem valóság alapúak), pozitív gondolat kontroll – mint a gondolatstop-technika (a negatív gondolatok megállítása) vagy a figyelmi fókusz változtatása (Suinn, 2005).

5. Optimális Funkcionálási Zóna (*Individual Zones of Optimal Functioning, IZOF*)

Az Optimális Funkcionálási Zóna modell Hanin nevéhez köthető, és az egyének közti különbségek használatáról vált híressé (Ruiz és mtsai., 2017). Azon az észrevételen alapszik, hogy a magasabb *arousal* szintnek nemcsak gátló, hanem facilitáló hatása is lehet.

Hanin szerint nemcsak a szorongással kell foglalkozni, amikor azt keressük, hogy az adott egyén mikor képes a lehető legjobb teljesítményét nyújtani, hanem figyelemmel kell lenni más érzelmekre, illetve egyéb élményekre is (*experience*), amit a személy a teljesítményhelyeztetel kapcsolatban tapasztal (Ruiz, Hanin, & Robazza, 2016). Öt dimenziós elméletében (3. ábra) foglalja össze azokat a szempontokat, ami alapján el lehet készíteni azt az egyénre jellemző profilt, ami tartalmazza az optimális funkcionálás zónáját, tehát egy olyan ideális értéktartományt (például a szorongás mértékére nézve), amikor magas teljesítményt lehet elérni.



3. ábra – Hanin ötdimenziós modellje³

Összefoglalóan pszicho-bio-szociális állapotoknak (*psychobiosocial states*) nevezzük azoknak a tapasztalásoknak a megnyilvánulási formáját (első dimenzió – *form*), amiket a teljesítményt nyújtó ember átél. Az állapotok első csoportja pszichológiai: ide tartoznak az érzelmek (affektív komponens), a kogníciók (beleértve a figyelem irányítását

³ Robazza (2016)

és a koncentrációt), illetve a motivációs és az akarati (*volitional*) faktorok, amik a célokat, vágyakat, elköteleződést foglalják magukba. Míg a motiváció a döntés előtt születik, abban játszik szerepet, hogy kiválasszuk, mit szeretnénk, az „akarat” arra kell, hogy véghez tudjuk vinni a céljainkat (Ruiz és mtsai., 2016).

Biológiai vagyis pszichofiziológiai szempontból testi-szomatikus vagy motoros-viselkedéses velejárói lehetnek a teljesítményhez kötődő állapotnak. Testi-szomatikus alatt a különböző fizikai érzeteket (például feszültség, relaxáció) értjük, míg a motoros-viselkedéses komponens a koordinációt, a mozgások kivitelezését fedi le.

Ez utóbbi két modalitás (működési, kommunikatív) alkotja A pszicho-bio-szociális állapot szociális részét két, a működési és kommunikatív modalitás alkotja (Ruiz és mtsai., 2016). A működési faktor (*operational*) arra utal, hogy a személy hogyan értékeli a saját teljesítményét, mennyire látja magát hatékornak a kivitelezésben. A kommunikatív elem pedig a verbális és nonverbális üzenetcsere jelenti azok között, akik részt vesznek a feladatvégrehajtásban.

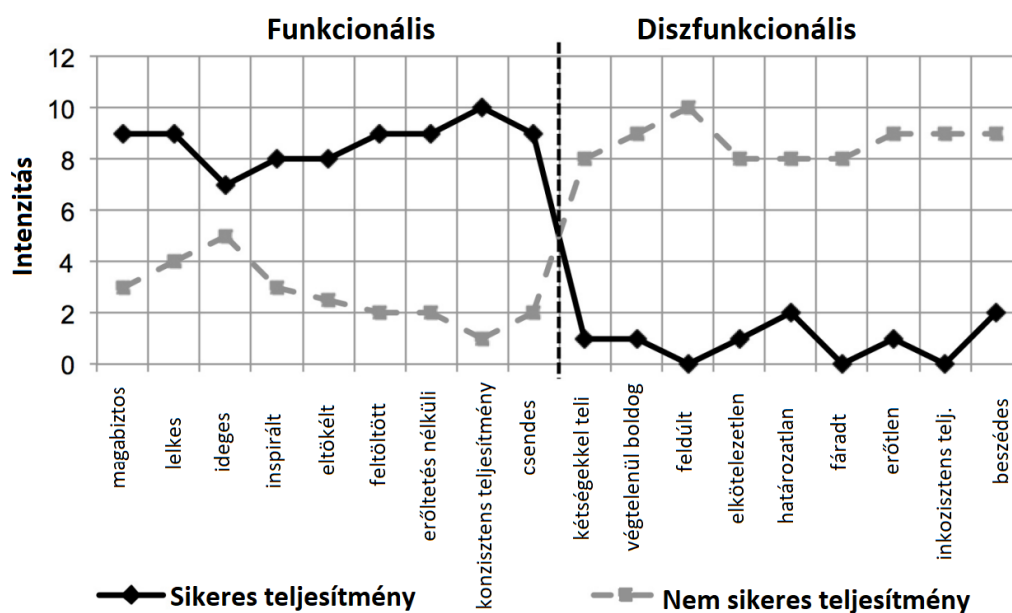
Tartalmilag vagy minőségileg az érzelmeket két faktor mentén csoportosíthatjuk Hanin (2000) modelljében (második dimenzió – *content*): hedonikus tónusuk alapján kellemes vagy kellemetlen; a teljesítményre gyakorolt hatásuk alapján optimális, illetve diszfunkcionális érzelmek. A faktorok kombinációjából adódóan négy nagy csoportja lehet az érzelmeknek: pozitív és optimális (P+), negatív és optimális (N+), pozitív és diszfunkcionális (P-), negatív és diszfunkcionális (N-). Ezeket a kategóriákat ki lehet terjeszteni az érzelmi reakciók által keltett testi érzetekre is. A többi pszichobioszociális állapotnál pedig inkább csak azok funkcionalitásán, teljesítményt befolyásoló hatásukon van a hangsúly. A motivációs modalitás esetében a funkcionalitáson túl a közeledés-elkerülés dimenziót lehet bevezetni, így a négy kategória a következő: hatásos bevonódás, hatásos elkerülés, diszfunkcionális bevonódás, diszfunkcionális elkerülés (Robazza, 2016).

Minőség (*quality*) mellett lehet mérni a mennyiséget (*quantity*) is, azt az intenzitást, ahogyan a személy átéli az adott tapasztalást (harmadik dimenzió – *intensity*). Objektív módszerekkel a megfigyelhető jelenségeket, például viselkedést, kommunikációt, pszichofiziológiai állapotot lehet mérni, a szubjektív eszközök pedig a mentális állapot (pszichológiai komponensek) értékelésére szolgálnak (Robazza, 2016).

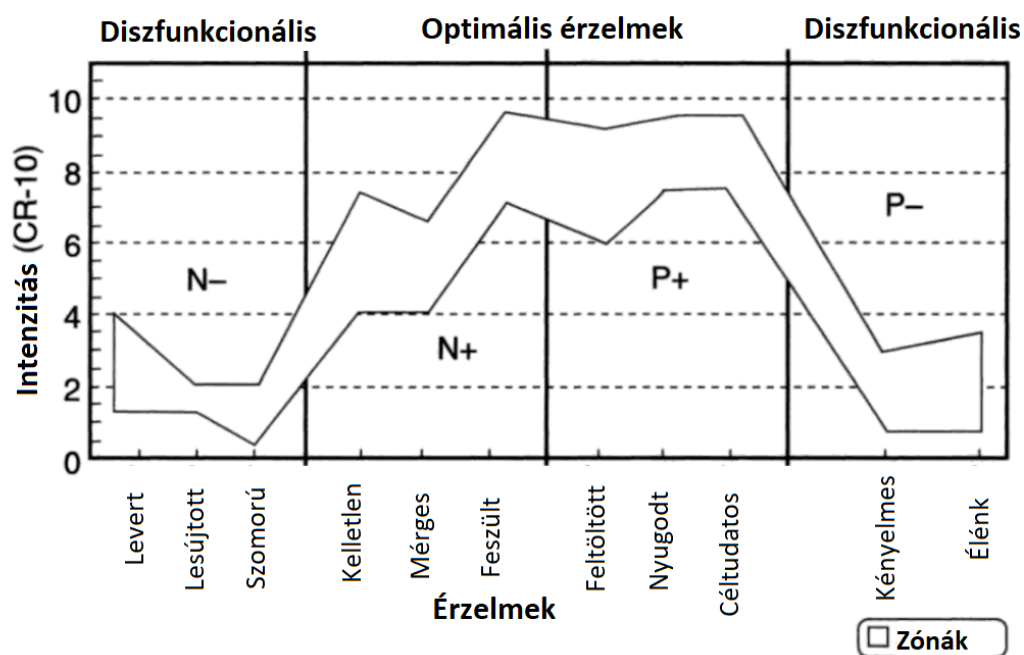
Az első három dimenzió (forma, tartalom, intenzitás) adja a modell struktúráját, a maradék két dimenzió pedig a dinamikáját. Ez utóbbi kettő közül az egyik az idő, ami egyrészt a „mikorral” – teljesítmény előtt, közben, után, mennyivel előtte, periodikusság, időzítés; másrészt pedig a gyakorisággal, illetve időtartammal foglalkozik. A kontextus (hatodik dimenzió – *context*) pedig szituációs jellemzőket tartalmaz, például – gyakorláshelyzet, másokkal való kapcsolat (kamaratárs, produkcióban résztvevők, tanárok stb.). Ide tartoznak még a kulturálisan kódolt jellemzők is arról, hogy mi az elvárás egy-egy megjelenő érzelem hatásáról vagy például az érzelemkimutatás szabályairól (Robazza, 2016).

Ruiz és munkatársai (2016) létrehoztak egy mérőeszközt Pszichobioszociális Állapotok Skála néven (*Psychobiosocial States Scale, PBS-S*), amiben összegyűjtötték azokat a lehetséges állapotokat, amit valaki a teljesítményhelyzettel kapcsolatban átélhet. Egy sorban 3-4 lehetséges melléknév közül kell kiválasztani egyet, ami a leginkább jellemző az adott emberre, majd jelölni egy 13 fokos intenzitás skálán, hogy mennyire érzi magát úgy az adott illető. Egy-egy sorban csak egy modalitáshoz és azon belüli funkcionálitáshoz tartozó leírások vannak. Például optimális motoros-viselkedéses állapotok a következők: relaxált, koordinált, erőteljes, erőltetés nélküli mozgás. Diszfunkcionális kognitív modalitású: elvont figyelem, túlterhelt, kétségekkel teli, összezavart. A kitöltők akár maguk is kitalálhatnak új megnevezéseket, amit odaírhatnak a megfelelő sorba, ha úgy érzik, hogy az jobban jellemzi az állapotukat.

Ezek után elkészíthető egy csak az egyénre jellemző profil, ami tartalmazza a rá jellemző pszichobioszociális állapotokat, és azokat az ideális értékeket, amik segítenek a jó teljesítmény elérésében. Egy kiragadott teljesítmény esetén (például legjobb, illetve legrosszabb) nyilvánvalóan egy konkrét intenzitás értéket kapunk (4. ábra), több esemény alapján számítható ki az optimális zóna, aminél a szélsőértékeken belül a teljesítmény megfelelőnek mondható (5. ábra).



4. ábra – Egyéni állapot profil legsikeresebb/sikertelenebb teljesítmény előtt⁵



5. ábra – Érzelmi profil⁶

⁵ Ruiz és mtsai. (2016)

⁶ Hanin (2010)

6. Legfrissebb kutatások

A sportpszichológiai elméletek átültetése zenészekre még igencsak gyerekcipőben jár, nem készült sok kutatás. Yao (2016) először egy pilot-kutatásban, majd később nagyobb keretek között (Yao & Li, 2022) tesztelte az IZOF-modellt zongorista hallgatókon. A CSAI-2 kérdőívet alkalmazva (Sportverseny Szorongás Skála) vissza kellett emlékezniük a tanulóknak vizsgáikra, amiknek az értékelése is megvolt. Majd egyenként felállították az IZOF-profiljukat a legjobban sikerült előadásuk alapján. A zóna kijelölése az átlag $\pm$ fél szórás (*standard deviation*) értékből áll. Ezután könnyen lehetett értelmezni a többi szereplésük sikerét is. T-próbával megnézték, hogy az optimális zónába eső (*in-zone*), illetve az abból kieső alkalmak (*out-zone*) átlageredménye szignifikáns eltérést mutat-e. Ezt a CSAI-skála mindhárom dimenziójával megtették (ezek: kognitív szorongás (CA), szomatikus szorongás (SA), önbizalom (SC)).

Továbbá a 2022-es kutatás alkalmával predikciót is készítettek. Az ötödik (utolsó) vizsgájuk előtt egy nappal felvették a kérdőívet a hallgatókkal, majd az IZOF-profiljuk alapján előrejelzést tettek, hogy mennyire lesz sikeres az adott produkció. A zongoristák körülbelül 60%-ánál legalább két alszála a háromból az optimális funkcionálási zónájukon belül volt megtalálható, és ekkor átlag fölötti teljesítményt értek el. Az értékelés 1-100-as skálán történt, ahol 1 – a lehető legrosszabb előadás, 100 – a lehető legjobb, de 95 az ajánlottan adható legmagasabb pontszám és 80-tól elfogadható a vizsga. A szempontok a következők: technika, kottahűség, folyamatosság, műfaj és stílus, művészi előadásmód. Összesen hét tanár pontozott, de a legrosszabb és a legjobb eredményt kivették, a többi ötöt átlagolták.

Ezen kívül két kutatásra szeretném még felhívni a figyelmet, amiben fontosabb szerepet játszott az IZOF-modell klasszikus zenei környezetben. Az egyikben (MacAfee & Comeau, 2020) a zenei teljesítményszorongást (MPA), az énhatékonyságot (*self-efficacy*), a teljesítmény minőségét (*performance quality*), illetve a viselkedéses szorongást (*behavioural anxiety*) vizsgálták öt fiatal (12-16) éves zongorista tanulónál egy olyan intervenciós környezetben, ahol videómodellálást alkalmaztak (felvették a résztvevők produkcióját, majd a legjobb felvételt nézték velük, hogy pozitív modellként szolgáljon a későbbi éles helyzetekre). Az egyes diákoknak külön profilt készítettek, és így értelmezték a kapott

eredményeket. Ez hasonlít Hanin megközelítéséhez, hogy az individuumokat saját keretrendszerükben kell értelmezni. A személyek közötti különbségeket, például az MPA inkonzekvenciáját maguk a szerzők is az IZOF-modellel magyarázták. Vagyis nem egyforma az embereknél, hogy mekkora *arousal*-szint lehet szükséges a jó teljesítmény eléréséhez.

A másik vizsgálatban (Cohen & Bodner, 2019) a kutatók egy olyan intervenció programot találtak ki, ami egy egyetemi kurzus keretében valósult meg *Music Performance Skills* (Zenei Teljesítmény Készségek) néven. Pozitív pszichológiai megközelítésmódból indultak ki, a céljuk az volt, hogy olyan készségeket sajátítsanak el a kurzusra jelentkezők, amik az optimális funkcionáláshoz elengedhetetlenek. Többek között a program része volt, hogy a hallgatók figyelembe tudják venni a saját optimális funkcionálási zónájukat. Ennek kapcsán szó esett teljesítményhez szükséges energiáról, *arousal*-szabályozásról, izgatottság kontra szorongásról, illetve előadás előtti rutinról. A kutatás eredményeként pozitív változásokat láttak a teljesítményben, ezen kívül a zenei teljesítményszorongásban (MPA) is. A féléves kurzus alatt sok minden egyéb ismeretet, kompetenciát szerezhettek a résztvevők (a fellebb említetteken kívül például pozitív „*self-talk*”, önbizalomépítés stb.), amik együttesen járulhattak hozzá a sikerhez, külön-külön azonban ezeknek hatásait nem tudták mérni, csak egy összesített, végső eredményt kaptak.

7. Magyar kutatás

Magyarországon Dr. Lénárt Ágota és Woytynowska Kaya Ariel vezetésével folyik egy kutatás, ami azt a hiánypótló szerepet tölti be itthon, hogy a sportpszichológiában már bevált és működő módszereket adaptálhassák klasszikus zenészekre (énekesekre).

Módszerek

Résztvevők

A kutatásban 48 fő vett részt, nagyrészüket énekes (43 fő), a többi 5 fő hangszeres zenész. 17 magánénekes, 8 énekkari művész, 7 tanár és 9 diák bevonásával készült a vizsgálat. A csoportba való felvételhez szükséges volt egy előbeszélgetés.

A vizsgálat menete

A résztvevők egy workshop-sorozaton vehették részt, ami előtt és után bizonyos kérdőíveket töltöttek ki. A workshopok tematikája a következő volt: szorongás (szomatikus, kognitív); megküzdés; felkészülés, mentál tréning; fókusz. A mellékletek 1. táblázatában látható, hogy az egyes sorozatok alatt pontosan milyen technikákról hallhattak és sajátíthattak el a jelenlevők. Az alábbi mérőeszközöket használták a kutatás során: **Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skála (CSAI-2)**, Sportolói Megküzdés Kérdőív (ACSI-28/2), Athéni Insomnia Skála (AIS), Harag és Düh Kifejezési Mód Skála (AES), Életcél Kérdőív (PIL), Beck Depresszió Kérdőív (BDI), Megküzdési MódoK Kérdőív (MMK-16), Állapot- és Vonásszorongás Kérdőív (STAI-S, STAI-T), Evészavar Kérdőív (EDI), Kenny Music Performance Anxiety Inventory (KMPAI, Kenny Zenei Teljesítményszorongás Kérdőív). A legfontosabb kérdőív (félkövérrel kiemelt) részletezése alább.

Felhasznált eszközök

A Sportverseny Pillanatnyi Szorongás Skála (Competitive State Anxiety Inventory, CSAI-2) egy olyan mérőeszköz, amit eredetileg sportolókra terveztek, versennyel kapcsolatos szorongásukat méri a teszt három alskálán, melyek a következők: kognitív szorongás, szomatikus szorongás (testi tünetek), önbizalom (Gyömbér, 2018). Minél magasabb pontot ér el valaki az alskálákon, annál nagyobb a szorongása, illetve az önbizalma (2. sz. melléklet).

Eredmények

A t-teszt segítségével feldolgozott eredmények statisztikailag szignifikánsak ($P < .003$). A résztvevők eredményei átlagosan 20,2 pontról 25,9 pontra emelkedtek az önbizalom skálán, átlagosan 24 pontról 21,3 pontra csökkentek a kognitív teljesítményszorongás skálán, és 24,5 pontról 21 pontra csökkentek a szomatikus teljesítményszorongás skálán.

8. Összefoglalás

A dolgozat az *arousal*-elméletek bemutatásával kezdődött. A Yerkes-Dodson törvény kimondja, hogy az *arousal* és a teljesítmény között nem lineáris kapcsolat van, hanem egy fordított U-alakú görbével leírható. Tehát nem igaz az, hogy ha valaki minél jobban „izgul”, akkor szükségszerűen annál rosszabb lesz a teljesítménye, hanem létezik a szervezet éberségi állapotának egy optimális szintje, amivel a legjobb teljesítményt érheti el. A Yerkes-Dodson törvény értelmében ez az optimális mérték se nem túl magas, se nem túl alacsony. Apter átforduláselméletében azt állítja, hogy az *arousal* és teljesítmény optimális kapcsolata azon fog múlni, hogy a személy hogyan értelmezi az adott szituációt.

Ahhoz, hogy teljesítményünk ideális legyen, a viselkedési modell szerint három szempontot kell figyelembe vennünk. Azt, hogy rendesen felkészüljünk a helyzetre (így érhető el a körülményekhez alkalmazkodó válasz), elkerüljük az elterelő, nem megfelelő válaszokat (például a negatív automatikus gondolatainkat), illetve jól tudjuk átvinni a gyakorlási helyzetben megszerzett készségeinket a tét helyzetbe. Suinn azokat a területek veszi a sorba, amelyekre befolyással lehet a szorongás – mint az autonóm-fiziológiai, a szomatikus-viselkedési, illetve a kognitív-affektív komponensek. Megoldási javaslatokkal is előáll, hogy milyen technikákat lehet alkalmazni bizonyos problémaköröknél.

Hanin ezzel szemben az optimális funkcionálási zóna modell megalkotásával egy olyan holisztikus rendszerszemléletet hozott létre, amivel nemcsak az *arousalt*, hanem más különböző érzelmeket, illetve állapotokat (pszichobioszociális) is vizsgálni lehet. Ehhez kapcsolódott többek között Yao kutatása is, aki zenészeken tesztelte azt az elméletet, hogy egyénileg meg lehet határozni a jól működés, az optimális funkcionálás zónáit, ami mellett a teljesítmény maximális lehet. Ez a kutatás adhatja az alapot olyan jövőbeli kutatásnak, melyben énekeseknek meghatározzuk az egyéni optimális zónájukat, például a CSAI kérdőív három komponensére vetítve (kognitív szorongás, szomatikus szorongás, önbizalom). Majd ezek után azt vizsgálni, hogy egyénibb intervenció után (a saját zónákhoz alkalmazkodva), el tudjuk-e érni egy jövőbeli teljesítmény előtt az ideális állapotot (az optimális funkcionálási zónában maradva), ami majd ténylegesen csúcsteljesítményhez vezet.

9. Irodalomjegyzék

- Allen, J. P. (2003). An overview of Beck's cognitive theory of depression in contemporary literature. Retrieved from <http://www.personalityresearch.org/papers/allen.html>
- Apter, M. J. (1984). Reversal theory and personality: A review. *Journal of Research in Personality*, 18(3), 265–288. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(84\)90013-8](https://doi.org/10.1016/0092-6566(84)90013-8)
- Bartu, B. J. (2018). *Applied Psychology in the Voice Studio: A Cognitive Behavioral Approach* (University of Colorado Boulder). Retrieved from <https://scholar.colorado.edu/downloads/np193961g>
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). Music performance skills: A two-pronged approach - facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. *Psychology of Music*, 47(4), 521–538. <https://doi.org/10.1177/0305735618765349>
- Ellis, A. (1957). Rational psychotherapy and individual psychology. *Journal of Individual Psychology*, 13, 38–44.
- Gyömbér, N. (2018). A sportpszichológiai felkészítés szerepe a sportolói személyiség formál (ód) ásában (Doktori disszertáció, Testnevelési Egyetem).
- Hanin, Y. L. (2000). Individual Zones of Optimal Functioning (IZOF) Model: Emotion-performance relationship in sport. *Emotions in Sport.*, pp. 65–89. Champaign, IL, US: Human Kinetics.
- Harmison, R. J. (2006). Peak performance in sport: Identifying ideal performance states and developing athletes' psychological skills. *Professional Psychology: Research and Practice*, 37(3), 233–243. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.37.3.233>
- Kenny, D. (2009). The factor structure of the revised Kenny Music Performance Anxiety Inventory. *International Symposium On Performance Science*, (May), 37–41.
- Kenny, D. (2012). The Psychology of Music Performance Anxiety. In *The Psychology of Music Performance Anxiety*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.001.0001>
- Kokotsaki, D., & Davidson, J. W. (2003). Investigating Musical Performance Anxiety among Music College Singing Students: A quantitative analysis. *Music Education Research*, 5(1), 45–59. <https://doi.org/10.1080/14613800307103>
- Larrouy-Maestri, P., & Morsomme, D. (2014). The effects of stress on singing voice accuracy. *Journal of Voice*, 28(1), 52–58. <https://doi.org/10.1016/j.jvoice.2013.07.008>

- MacAfee, E., & Comeau, G. (2020). Exploring music performance anxiety, self-efficacy, performance quality, and behavioural anxiety within a self-modelling intervention for young musicians. *Music Education Research*, 22(4), 457–477.
<https://doi.org/10.1080/14613808.2020.1781074>
- Robazza, C. (2016). Emotions in sport : An IZOF perspective. In *Literature Reviews in Sport Psychology* (pp. 127–158).
- Ruiz, M. C., Hanin, Y., & Robazza, C. (2016). Assessment of performance-related experiences: An individualized approach. *Sport Psychologist*, 30(3), 201–218.
<https://doi.org/10.1123/tsp.2015-0035>
- Ruiz, M. C., Raglin, J. S., & Hanin, Y. L. (2017). The individual zones of optimal functioning (IZOF) model (1978–2014): Historical overview of its development and use. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 41–63.
<https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1041545>
- Suinn, R. M. (1984). Generalized Anxiety Disorder. In S. M. Turner (Ed.), *Behavioral Theories and Treatment of Anxiety* (pp. 279–320). https://doi.org/10.1007/978-1-4684-4694-4_7
- Suinn, R. M. (2005). Behavioral intervention for stress management in sports. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 343–362. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.4.343>
- Yao, Z. (2016). Anxiety and Optimal Piano Performance: A Pilot Study on the Application of the Individual Zone of Optimal Functioning (IZOF) Model. *International Journal of Psychological Studies*, 8(4), 60. <https://doi.org/10.5539/ijps.v8n4p60>
- Yao, Z., & Li, Y. (2022). Preliminary Assessment of Individual Zone of Optimal Functioning Model Applied to Music Performance Anxiety in College Piano Majors. *Frontiers in Psychology*, 13(April), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.764147>

10. Mellékletek

1. sz. melléklet – magyar kutatás workshop technikák

szorongás (szomatikus, kognitív)	megküzdés	felkészülés, mentál tréning	fókusz
légzőgyakorlatok CSAI énidő alvás táplálkozás maximalizmus autogén tréning öndicséret mozgás NAG alvás önbizalom belső csend képe kiválóság pillanatai befolyásolási körök	switch hibajavítás személyiségfejlesztés gondolatstop átkeretezés kommunikáció reziliencia rift megküzdési taktikák konfliktuskezelés én-üzenetek	célállítás modellezés célformulák felkészülés évad tervezése formaidőzítés Rosenthal-hatás	flow verseny előtti rutin ofz memorizálás godiva black-out gondolatdobozolás zseblámpa csak én, a pálya és a feladat arousal b-terv koncentráció búra

2. sz. melléklet – CSAI-kérdőív

CSAI-2 ÖNÉRTÉKELÉSI LAP

CSAI-2 (H) 1991

NÉV-----KOR-----KELT-----

UTASÍTÁS: Néhány olyan megállapítást olvashat az alábbiakban, melyekkel a sportolók verseny előtti állapotukat szokták jellemezni. Olvassa el valamennyit és húzza át a jobboldali számok közül a megfelelőt attól függően, hogy ebben a pillanatban – éppen most – hogyan érzi magát.

Nincsenek helyes vagy helytelen válaszok. Ne gondolkozzon túl sokat, hanem a jelenlegi érzéseit legjobban kifejező választ jelölje meg.

	Egyáltalán nem	Valamennyire	Eléggé	Nagyon
1. Nagyon foglalkoztat ez a verseny.	1	2	3	4
2. Ideges vagyok.	1	2	3	4
3. Gondtalannak érzem magam.	1	2	3	4
4. Kevés az önbizalmam.	1	2	3	4
5. Nyugtalannak érzem magam.	1	2	3	4
6. Kellemesen érzem magam.	1	2	3	4
7. Aggódom amiatt, hogy ezen a versenyen nem fogok úgy szerepelni, ahogy szeretnék.	1	2	3	4
8. Feszültséget érzek magamban.	1	2	3	4
9. Elég önbizalmat érzek magamban.	1	2	3	4
10. Félek attól, hogy veszíteni fogok.	1	2	3	4
11. Összeszorul, remeg a gyomrom.	1	2	3	4
12. Biztonságban érzem magam.	1	2	3	4
13. Arra gondolok, hogy verseny közben leblokkolok.	1	2	3	4
14. A testem ellazult.	1	2	3	4
15. Bízom abban, hogy kiállok a próbát.	1	2	3	4
16. Félek attól, hogy rosszul fogok szerepelni.	1	2	3	4
17. A szokásosnál gyorsabban ver a szívem.	1	2	3	4
18. Bízom abban, hogy jól fogok szerepelni.	1	2	3	4
19. Arra gondolok, hogy elérem-e a célomat.	1	2	3	4
20. Valami furcsa élmélygést érzek a gyomromban.	1	2	3	4
21. Nyugalmat érzek magamban.	1	2	3	4
22. Félek attól, hogy teljesítményem csalódást okoz.	1	2	3	4
23. Nedves a tenyerem.	1	2	3	4
24. Bizakodó vagyok, mert el tudom képzelni, hogy elérem a célomat, győzők.	1	2	3	4
25. Félek attól, hogy nem tudok koncentrálni.	1	2	3	4
26. Megfeszülnek az izmaim.	1	2	3	4
27. Tétversenyen is sikeresen szerepelek.	1	2	3	4

CSAI-2 sablon

ÖSSZESEN =										
1	4	2	10	13	16	19	22	25		- KOGNITÍV
2	5	8	11	14	17	20	23	26		- EMÓCIÓK
3	6	9	12	15	18	21	24	27		- ÖNÉRTÉKELÉS

EREDETISÉGI NYILATKOZAT

Alulírott (név:);
Neptun-kód:.....)

a Miskolci Egyetem Bartók Béla Zeneművészeti Intézetének végzős hallgatója ezennel büntetőjogi és fegyelmi felelősségem tudatában nyilatkozom és aláírással igazolom, hogy

 című szakdolgozatom/portfólióm saját, önálló munkám; az abban hivatkozott szakirodalom felhasználása a forráskezelés szabályai szerint történt.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

- szószerinti idézet közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát megismertem, és tudomásul veszem, hogy plágium esetén szakdolgozatom visszautasításra kerül.

Kijelentem továbbá, hogy szakdolgozatom/portfólióm nyomtatott és MIDRA rendszerbe feltöltött példányai szövegükben, tartalmukban megegyeznek.

Miskolc,.....évhónap

.....
 hallgató