

WYGRAJ ZE SWOIM STRACHEM – 7 UMIEJĘTNOŚCI PODNOSZĄCYCH JAKOŚĆ WYSTĘPU PUBLICZNEGO WEDŁUG DONA GREENE’A

WIN WITH YOUR FEAR – 7 SKILLS TO INCREASE THE QUALITY OF A PUBLIC PERFORMANCE

Streszczenie: Rozdział koncentruje się na prezentacji założeń zawartych w książce *Fight Your Fear and Win*, z 2001 roku, autorstwa doktora Dona Greene’a – psychologa sportu, współpracującego z Julliard School of Music w Nowym Yorku, w charakterze trenera pracy nad stresem, tremą i przygotowaniem do występów publicznych. Rozdział przedstawia siedem głównych umiejętności, których opanowanie jest niezbędnym elementem dobrej prezentacji publicznej. Wśród nich podkreśla takie umiejętności, jak: determinacja, energia, perspektywa, odwaga, koncentracja, opanowanie oraz odporność (prężność). Umiejętności te są ćwiczone w ramach 21-dniowego treningu mentalnego. W ramach rozdziału zaprezentowano także tłumaczenie autorskiego narzędzia Greene’a do pomiaru powyższych siedmiu umiejętności, które gwarantują wysoką jakość występów publicznych pomimo odczuwania presji.

Słowa kluczowe: stres, trema, strategie radzenia sobie.

Abstract: The chapter focuses on the presentation of assumptions contained in the book *Fight Your Fear and Win* of 2001 by Dr. Don Greene – a sports psychologist, cooperating with the Julliard School of Music in New York as a coach of work on stress, stage fright, and preparation before public performances. The chapter presents seven major skills, the mastery of which is an essential element for a good

public presentation. It emphasises among them such skills as determination, energy, perspective, courage, concentration, composure, and resilience. These skills are exercised within a 21-day mental training program. As part of the chapter, there is also a translation of Greene's proprietary tool to measure these seven above-mentioned skills that guarantee high-quality public performances despite feeling pressure.

Keywords: stress, stage fright, coping with stage fright.

Wprowadzenie

Don Greene (2001) podkreśla, że każdy człowiek, w różnych okolicznościach życiowych, gdy ma świadomość, iż jest obserwowany przez osoby z bliższego lub dalszego otoczenia, doświadcza stresu. Stres towarzyszy szczególnie tym sytuacjom, w których prezentacja ma szeroki kontekst publiczny. Przykłady osób zajmujących się sportem, publiczną prezentacją telewizyjną czy radiową, przedstawiciele biznesu i edukacji, artyści oraz wszystkie osoby, których działanie jest narażone na opinię publiczną, mogą wykorzystać zaprezentowany poniżej plan treningu mentalnego. W opinii autora, jego dotychczasowi klienci – pochodzący ze środowiska muzycznego, sportowego czy z sektora mediów – potrzebowali uniwersalnego wsparcia prowadzącego do wysokiej efektywności podczas realizowanych przez siebie aktywności. W efekcie kategoryzacji różnorodnych doświadczeń terapeutycznych klientów Greena okazało się, że uniwersalnym modelem jest zdolność do opanowania siedmiu podstawowych umiejętności, które mogą mieć status cechy, zdolności czy kompetencji. Autor zalicza do nich takie elementy, jak:

1. Determinacja – jest bardziej sposobem myślenia niż umiejętnością, tłumaczona jako siła do realizacji zamiarów. Zawiera w sobie takie komponenty, jak: motywację wewnętrzną, zaangażowanie oraz wolę osiągnięcia sukcesu.
2. Energia – a szczególnie jej „optymalny poziom”, który gwarantuje artyście wykonanie utworu na jak najlepszym poziomie, co niekoniecznie jest możliwe, jeśli poziom energii przypisanej do występu publicznego jest zbyt wysoki.
3. Perspektywa – rozumiana jako wynik indywidualnego kierowania własnymi staraniami. Kształtuje się ona pod wpływem takich czynników, jak: pewność siebie, dialog wewnętrzny i oczekiwania.
4. Odwaga – ujawniająca się w zdolności do podejmowania działania, pomimo doświadczania strachu. Wymaga swoistej zdolności do podejmowania ryzyka,

pomimo możliwości poniesienia porażki. W tym kontekście wspiera się te działania, w których pomimo podejmowania ryzyka osoba nastawiona jest na sukces.

5. Koncentracja/skupianie się – wyróżnia cztery elementy składowe:
 - obecność (*presence*) – jako umiejętność koncentrowania myśli na „tu i teraz”, a nie pozwalanie na swobodne/mimowolne przerzucanie uwagi na zdarzenia przeszłe lub przyszłe,
 - intensywność/natężenie (*intensity*) – odnosi się do ilości energii, jaką osoba jest w stanie skierować na obiekt/zadanie/cel swojej koncentracji,
 - czas/trwanie w czasie (*durtarion*) – jest miarą długości, przez jaki czas osoba będzie w stanie utrzymywać swoją koncentrację na wyznaczonym celu/zadaniu,
 - spokój psychiczny (*mental quiet*) – jest umiejętnością pozwalającą na zdystansowanie się od bodźców, które mogą na poziomie negatywnych myśli rozpraszać wykonawcę.
6. Opanowanie – charakteryzuje osoby, które potrafią z łatwością występować publicznie, dzięki posiadaniu takich umiejętności jak: odpowiednie podejmowanie decyzji, negocjowanie (z samym sobą, w zakresie efektywności własnych działań), świadome prezentowanie oraz gotowość do podejmowania się działań wielozadaniowych.
7. Odporność (prężność) – zdolność do przewycięzania przeciwności losu, gotowość do radzenia sobie pomimo doświadczanych trudności. Zawiera w sobie takie komponenty, jak:
 - umiejętność odzyskiwania równowagi,
 - zdolność do walki,
 - wytrzymałość psychiczna, która pozwala na wytrwałe podejmowanie działań pomimo doświadczanych trudności.

Don Greene zapewnia, że powyższe komponenty pozwoliły mu na stworzenie narzędzia pomiaru wymienionych siedmiu umiejętności. Kwestionariusz/skala *Seven Skills Survey*, którego wynik jest punktem wyjścia do podejmowania dalszych działań pomocowych, został zaprezentowany w załączniku do niniejszego rozdziału. W tym miejscu Czytelnik może podjąć decyzję, czy niniejszy rozdział potraktuje jedynie poglądowo, aby zapoznać się ze skróconym obrazem zawartości prezentowanej książki, czy zechce rozpocząć czytanie od Załącznika, dzięki któremu pozna swój poziom występowania poszczególnych umiejętności.

Według Greene'a zdecydowana większość osób, które z racji zawodu lub innych okoliczności życiowych „zmierza się” z wystąpieniami publicznymi, nie osiąga w pomiarze poszczególnych umiejętności wysokiego wyniku, charakteryzującego tzw. lwy sceniczne. Jest to jednocześnie traktowane jako podstawa do rozpoczęcia treningu mentalnego w zakresie radzenia sobie ze stresem ekspozycyjnym. Autor podkreśla także, że poszczególne techniki można stosować wybiórczo, uwzględniając wynik pomiaru każdej umiejętności, który w wybranych obszarach może być wysoki lub niski, a następnie wybierać bezpośrednio te zadania, które dotyczą umiejętności plasujących się na niskim poziomie.

Plan treningu mentalnego

W ramach planu usprawniającego radzenie sobie ze stresem i lękiem scenicznym autor proponuje 21 dni sesji, podczas których uczestnik terapii/Czytelnik pracuje nad każdą z niezbędnych, podstawowych umiejętności.

I. Determinacja

Determinacja wskazuje na zdolność osoby do ustanawiania jasnych i klarownych celów, które mogą mieć wymiar zarówno spraw krótkoterminowych jak i długofalowych marzeń/planów. Najprawdopodobniej żadna inna umiejętność nie jest aż tak decydująca dla poczucia sukcesu jak właśnie determinacja.

Dzień I. Na początek, aby zweryfikować poziom determinacji, należy przejść cztery poniższe kroki:

1. *Oceń swoją sytuację – oceń swoje możliwości, umiejętności, zalety i wady.*
2. *Określ własną misję – oszacuj, na ile Twoje dotychczasowe działania prowadzą Cię w stronę, do której naprawdę dążysz.*
3. *Dowiedz się, jakie są możliwości działania – w określonym, w narzuconym przez siebie czasie, a następnie wskaż sposoby (realne), jakimi chciałbyś dojść do celów, które przyświecają Twojej misji.*
4. *Przygotuj się na różne możliwości – należy pamiętać, że to początek pracy, więc cele mogą się okazać zmienne, dlatego ważne jest, aby być przygotowanym na różne możliwości działania, by być elastycznym. Praca terapeutyczna jest procesem, który przynosić może różne, nowe, twórcze rozwiązania.*

Dzień 2. *To czas na wszelkie przetwarzanie myśli, których doświadczyłeś w pierwszym dniu. Pozwól sobie na swoistą burzę mózgu względem własnej misji i wynikających z niej celów, sprowadzaj swoje aspiracje na ziemię, odłóż niektóre myśli na bok, aby nabrać do nich dystansu, zastanawiaj się nad planowanymi możliwościami, wyobrażaj sobie jasny sposób działania, przetwarzaj swoje wszelkie spostrzeżenia.*

Dzień 3. *To czas na doprecyzowanie planu działania. W efekcie wszelkich wcześniejszych rozważań, warto zastanowić się nad uchwyceniem wszystkich refleksji w pewnym porządku:*

Czas (do kiedy)	Możliwe działania	Sposób wykonania	Cel

II. Energia

Osoby podejmujące się działań publicznych mogą doświadczać różnego poziomu energetycznego oraz mogą odczuwać różne kierunki oddziaływania energii. Autor wskazuje tutaj na cztery różne postawy wynikające z kompilacji kierunku i poziomu energii:

ENERGIA		KIERUNEK ENERGII	
		Negatywna	Pozytywna
POZIOM ENERGII	Wysoka	Panika	Zaangażowanie
	Niska	Rezygnacja	Zdystansowanie

Niezwykle trudne jest określenie *optymalnego poziomu energii* związanej z występem publicznym, który u poszczególnych osób jest też uzależniony od wielu czynników indywidualnych. Jednak podstawowym elementem pracy nad energią jest utrzymanie jej na dość wysokim poziomie w kierunku pozytywnym. W tym celu autor zachęca do rozwinięcia umiejętności kontrolowania własnej energii, ze

świadomością tego: (a) w jakich sytuacjach osoba doświadcza największego poziomu stresu, (b) jakie odczuwa wówczas reakcje na poziomie ciała i umysłu, (c) jakie niesie to za sobą konsekwencje fizyczne, umysłowe, a przede wszystkim dotyczące koncentracji uwagi podczas występu publicznego.

Dzień 4. Kontrolowanie własnej energii to przede wszystkim praca z własnym ciałem, w pierwszej kolejności odwołująca się do roli i znaczenia oddechu. W tym zakresie autor odwołuje się do techniki *centrowania* (*centering*), zaczerpniętej z jednej z japońskich sztuk walki. Pierwszym krokiem jest doprowadzenie umysłu do stanu wyciszenia, poprzez spokojne, głębokie, przeponowe oddychanie w pozycji leżącej, siedzącej i stojącej. Należy starać się podtrzymywać te ćwiczenia w regularnych odstępach czasu w ciągu dnia, jak i o podobnych porach przez cały tydzień.

Dzień 5. Pozostając w obszarze wyciszenia wynikającego z kontroli oddechu, należy przejść przez poszczególne etapy kontroli ciała i umysłu:

1. *Sformułuj intencję, która będzie Twoim celem wyciszenia, określ na poziomie umysłu, na czym chcesz się skoncentrować; może to być po prostu oddech albo już konkretna sytuacja, w której będziesz chciał odczuwać w przyszłości większy spokój.*
2. *Wybierz punkt centralny, jakiś konkretny obiekt, na którym będziesz mógł się skoncentrować, jeśli odczujesz przyływ zwiększonej energii wynikającej z nagłego podenerwowania.*
3. *Oddychaj uważnie – gdyby podenerwowanie utrzymywało się dłużej, pamiętaj, aby wrócić myślami do głębokiego, spokojnego oddechu.*
4. *Rozładuj napięcie – jeśli w procesie oddychania odczujesz w ciele jakies inne, niespotykane i/lub nieuświadomiane dotąd napięcia, postaraj się skoncentrować na ich rozluźnieniu; miejscami szczególnie wrażliwymi na napięcia są ramiona, szyja, twarz, plecy.*
5. *Postaraj się znaleźć w swoim ciele „centrum grawitacyjne” (poniżej pępka) – układając rękę na podbrzuszu, podtrzymuj głębokie oddychanie. Innym sposobem na odkrycie „centrum grawitacyjnego” ciała jest uczucie po dobrze zrealizowanym ćwiczeniu z użyciem hula-hop. Ten etap pracy nad Twoim ciałem i umysłem ma przede wszystkim na celu zwiększenie poczucia stabilizacji Twojego ciała, wzmocnienie go od wewnątrz.*
6. *Wprowadź nowe nawyki myślowe, których intencje będą wskazywały na pozytywne przeżycia towarzyszące Twoim występom publicznym. Nawykami myślowymi*

mogą być hasła odwołujące się do obrazów, dźwięków lub konkretnych sytuacji, które nie będą miały negatywnych emocjonalnych konotacji (np. przywołanie pierwszej muzycznej frazy utworu czy brzmienia instrumentu).

7. *Ukierunkuj swoją energię na cel/intencję, którą sformułowałaś na początku ćwiczenia. Podtrzymuj pozytywne wyobrażenie tego celu w takim pozytywnym i lekko wyciszonym stanie psychofizycznym. Postaraj się odczuć autentyczną radość z doświadczenia spokoju, jaki towarzyszy realizacji Twojej intencji. Tego rodzaju ćwiczenia realizuj regularnie, raz dziennie przez cały tydzień.*

Dzień 6. *Pogłębiaj tę umiejętność, przechodząc przez poszczególne etapy ćwiczenia z poprzedniego tygodnia. Możesz testować tę umiejętność modyfikując swoje cele. Postaraj się nabyć sprawności w dość szybkim dochodzeniu do stanu wyciszenia, w połączeniu ze świadomym myśleniem o oddechu, dającym jednocześnie poczucie spokoju i pewności powodzenia intencji, która przyświecała Tobie na początku.*

III. Perspektywa

Perspektywa patrzenia na określone sytuacje jest jednym z ważniejszych elementów wpływających na postrzeganie własnej (i nie tylko) rzeczywistości. Składają się na nią takie komponenty, jak pewność siebie, dialog wewnątrz i oczekiwania. Łatwo można się domyślać, że osoby o zaniżonej pewności siebie, o negatywnie ukierunkowanym dialogu wewnętrznym oraz o niejasno sprecyzowanych lub zaniżonych oczekiwaniach nie będą doświadczać optymalnego poziomu swobody i satysfakcji podczas występów publicznych.

Dzień 7. W tym dniu autor proponuje poszerzenie świadomości co do prowadzonego ze sobą dialogu wewnętrznego oraz zwiększenie pewności siebie.

Kluczem do zbudowania optymalnego poziomu pewności siebie jest uświadomienie sobie (zwiększenie swojej wiedzy) o dotychczasowych własnych sukcesach i umiejętnościach, które z pozytywnym efektem pozwoliły na poradzenie sobie z określonymi sytuacjami. Takie nagromadzenie pozytywnych doświadczeń daje poczucie niezbędnych kompetencji, które zwiększą pewność siebie w przyszłych sytuacjach.

Innym sposobem na zwiększenia poczucia pewności siebie jest zweryfikowanie, czy posiadane bazowe kompetencje (m.in. wykonawcze) są na odpowiednio dobrym poziomie. Jeśli osoba ma wrażenie, że jej przygotowanie jest niewystarczające,

nieugruntowane, to pierwszym krokiem powinno być usprawnienie tych kompetencji, zminimalizowanie braków – przede wszystkim poprzez niezaniechanie podstawowych technik usprawniających aparat mowy (u prezenterów), wykonawczy (u muzyków) czy ruchowy (u sportowców).

W tym miejscu autor proponuje skoncentrowanie się przede wszystkim na:

1. Monitorowaniu dialogu wewnętrznego, przez wychwytywanie myśli sformułowanych do samego siebie, o sobie samym.
2. Uchwyceniu (spisaniu) wszystkich negatywnych myśli, sformułowań, twierdzeń, które zostały wygenerowane na poziomie umysłu.
3. Podejmowaniu działań właściwych, które będą przeciwwagą do negatywnych myśli. W ten sposób poszerza się zakres wiedzy o sobie samym, który stanowi gwarancję dla zmniejszenia irracjonalności negatywnych myśli.
4. Nagromadzeniu pozytywnych doświadczeń, dotychczasowych sukcesów i pielęgnowanie w sobie dobrych emocji, które towarzyszyły tamtym sytuacjom.

Dzień 8. Intensyfikowanie pracy nad dialogiem wewnętrznym, przez przyglądanie się jego jakości, intensywności i kierunku, w którym poszczególne słowa zmierzają – czy jest to kierunek dający poczucie siły, czy raczej wskazujący na odczuwanie i „pielęgnowanie” swoich słabości. W tym celu autor sugeruje konieczność przejścia przez poniższe etapy pracy nad dialogiem wewnętrznym:

1. Opersonalizowanie głosu – czy to jest głos jednostki, czy to głos innej osoby, która jest przywoływana w myślach; czy słowa, jakie padają pod adresem osoby, wypowiedziałaby ona na głos komuś innemu?
2. Dyskutowanie z krytykiem – aby zweryfikować prawdziwość słów, przede wszystkim aby wskazać ich niezgodność z rzeczywistością i przesadność, że słowa (takie jak np.: „jestem beznadziejny...”, „mam pecha...”, „nigdy nic mi nie wychodzi...”) są zbyt daleko posuniętą generalizacją, która nie ma przełożenia na wszystkie aspekty życia osoby.
3. Zaprogramowanie zwrotów afirmacyjnych, których celem jest budowanie pozytywnego obrazu siebie i własnych umiejętności. Zdania zaczynające się od JA i wskazujące na mocne cechy osoby, które dają poczucie sprawstwa w wielu różnych dziedzinach lub które potwierdzają powodzenie we wcześniejszych doświadczeniach publicznych.
4. Przeprogramowanie dialogu wewnętrznego na ten wykorzystujący afirmacje, dający poczucie sprawstwa i kompetencji. Podtrzymywanie pozytywnego obrazu siebie.

Dzień 9. Przeznaczony jest głównie na pracę nad własnymi oczekiwaniami, które mogą być efektem już nie tylko samych myśli, ale i całych filmów generowanych na poziomie umysłu; filmów/projekcji, które pod wpływem stresu przekształcają się w bardzo silnie obniżające funkcjonowanie obrazy poznawcze. W tym celu autor zachęca, aby:

1. Wyobrazić sobie „projekcję filmu” zawierającą ową okoliczność publicznej prezentacji, w którym osoba rozpozna swoje oczekiwania co do efektu występu. Jeśli okoliczność będzie zaprezentowana w kategorii lęku przed porażką – takie oczekiwanie w rzeczywistości może się spełnić. Jeśli jednak „projekcja filmu” będzie zawierała pozytywne rozstrzygnięcia – oczekiwania będą także nastawione na rzeczywiste poczucie sukcesu.
2. Doświadczyć „projekcji filmu” w taki sposób, by zawierała w sobie ważne momenty i które będą „w fabule tego filmu” rozstrzygnięte z powodzeniem; wszelkie dotychczasowe wątpliwości będą rozwiązane dzięki skuteczności własnych myśli i pewności co do osobistych, zastosowanych przez osobę kompetencji.
3. Podejmować umysłowe próby wprowadzania efektywnych strategii wizualizacji, w których wszelkie wątpliwości będą rozstrzygane na korzyść osoby, dzięki którym upewni się ona co do własnych kompetencji i możliwości. W czasie wizualizacji warto przejść jak najdokładniej wszystkie elementy występu publicznego, zachowując spokój i odwołując się do wcześniejszych umiejętności kontroli nad ciałem i umysłem.

IV. ODWAGA

Odwaga nie jest efektem braku strachu, ale działaniem pomimo odczuwania jego obecności, połączona z umiejętnością podejmowania ryzyka – optymalnego dla powodzenia określonego zadania. Osoby, które z powodu strachu przed podjęciem ryzyka nie podejmują efektywnych strategii podczas publicznych prezentacji, zachęcane są do przejścia przez kolejne etapy treningu Dona Greena.

Dzień 10. Budowanie zdolności do podejmowania ryzyka powinno obejmować następujące etapy:

1. Założenie Dziennika Odwagi, w którym odnotowane będą wszystkie wydarzenia, w których osoba poradziła sobie z ważnymi, trudnymi dla siebie wydarzeniami, w których wykazała się – w swoim subiektywnym odczuciu – odwagą. Początkowo w Dzienniku można wskazać sytuacje, nie zawsze zakończone

pełnym sukcesem, ale warto odnotować, w jakich okolicznościach podejmowanie ryzyka było kluczem do poradzenia sobie z wyzwaniem. Proponowany wzór Dziennika Odwagi obejmuje takie elementy, jak:

Opis wydarzenia	Odczuwany strach	Podjęte działania	Efekt

2. Aby Dziennik spełnił swoje zadanie, notowanie wydarzeń powinno być bardzo precyzyjne. Okazać się bowiem może, że jest wiele życiowych sytuacji, może niekoniecznie publicznych, w których osoba doskonale potrafi podejmować ryzyko i jest skuteczna w swoim działaniu.
3. W okolicznościach, w których podjęte działania nie przyniosły pozytywnego efektu, nie należy się załamywać, tylko postarać się wyciągnąć wnioski i zastanowić nad przeformułowaniem określonych działań.
4. Dobrym narzędziem wspomagającym pracę nad utrwalaniem pozytywnych efektów własnych działań jest połączenie słów i myśli z jakimś symbolem. W tym miejscu warto, aby w Dzienniku Odwagi, przy wydarzeniach pomyślnie zrealizowanych, stworzyć jakiś graficzny symbol, który natychmiast przywoływałby wspomnienie skuteczności własnych działań. Symbol jest wówczas traktowany jako swoisty skrót myślowy, ułatwiający dotarcie do pozytywnych emocji i rozwiązań.

Dzień 11. W kolejnym dniu autor zachęca Czytelnika do zastanowienia się nad poziomem własnej asertywności jako umiejętności optymalnego podejmowania działania, bez tendencji do ulegania z jednej strony i tendencji do przesadnej agresji i dominacji z drugiej. W tym celu warto zastanowić się nad:

1. Aktualnym poziomem postrzegania siebie w kontekście różnych sytuacji – na ile osoba czuje się uległa względem innych lub przez kogoś zdominowana.
2. Sposobem wyjaśnienia swojego samopoczucia w tych konkretnych sytuacjach, odwołując się do odczuwanych emocji, wrażeń i przeżyć.

3. Określeniem okoliczności, które powinny się wydarzyć, aby ewentualne niepokojące myśli czy negatywne wrażenia nie miały szansy się urzeczywistnić lub w przyszłości powtórzyć.
4. Realizowaniem ćwiczeń polegających na „udawaniu” swoich reakcji, w których dominującą umiejętnością byłoby asertywne reagowanie w określonych okolicznościach, zapewniające osobie poczucie bezpieczeństwa i satysfakcji.
5. Wykorzystaniem poczucia humoru, które jest powszechnie znane jako forma odreagowania napięcia, a także złagodzenia dominujących postaw innych osób z naszego otoczenia.

Dzień 12. Ostatnim etapem pracy nad zwiększaniem poczucia własnej odwagi będzie więc doprecyzowanie wcześniejszych kompetencji. W tym celu należy:

1. Wejść w rolę osoby, która posiada zdolność do podejmowania ryzyka w stopniu zgodnym z własnymi oczekiwaniami. Najlepiej jest wyobrazić sobie siebie jako osobę już wyposażoną w taką umiejętność. Wyobrażona sytuacja powinna bezpośrednio dotyczyć sytuacji występu publicznego.
2. Odwołać się do Dziennika Odwagi, aby wzbudzić w sobie wiele pozytywnych emocji, które podczas wcześniejszych wydarzeń przywołały tylko dobre skojarzenia i przyniosły oczekiwane rezultaty.
3. Zmobilizować się do przejścia (w myślach) określonych okoliczności występu publicznego, w których umiejętność do asertywności w połączeniu ze zdolnością do optymalnego podejmowania ryzyka będą odczuwane jako dobrze ugruntowane kompetencje osobiste, pozwalające na skuteczną publiczną prezentację. W czasie każdego z ćwiczeń opartych na wizualizacji nie można zwątpić w skuteczność swojego powodzenia.

V. Koncentracja

Odwołując się do składowych elementów koncentracji wskazanych przez Dona Greena, czyli uwzględniając: (1) konieczność bycia obecnym „tu i teraz”; (2) intensywność kumulowanej energii na realizacji zadania; (3) znaczenie czasu trwania na wyznaczonym zadaniu oraz (4) umiejętność zapewnienia sobie spokoju psychicznego jako zdystansowanie się od różnych dystraktorów – czynników rozprasających, autor wskazuje konkretne zadania, które osoba mająca poczucie trudności w zakresie utrzymywania koncentracji powinna zrealizować.

Dzień 13. W pierwszej kolejności autor podpowiada Czytelnikowi, aby zwiększyć swoje kompetencje w zakresie:

1. Eliminowania dystraktorów zewnętrznych, a raczej zbudowania w sobie odporności na nieuleganie owym dystraktorom, na rzecz pełnego zaangażowania w zadanie.
2. Tworzenia granic uważności, czyli obszarów, które pomimo występowania w środowisku, nie będą na tyle atrakcyjne i ważne dla osoby, aby kierować w ich stronę swoją uwagę.
3. Lokowania swojej uwagi na konkretnych umiejętnościach, zadaniach i celach, związanych z dobrą jakością wykonania zadania przed publicznością.
4. Utrzymywania pełnej uwagi na „tu i teraz”, zarówno w zakresie odczuć fizycznych na poziomie ciała, jak i w zakresie myśli i emocji.

Dzień 14. Kolejny dzień koncentruje się bardziej wokół pracy nad intensywnością koncentracji oraz nad budowaniem zdolności poszerzania czasu trwania koncentracji na zadaniu. W tym celu posłużyć mają poniższe wskazówki:

1. *Pracuj nad budowaniem poczucia koncentracji przez:*
 - w pełni zaangażowane myślenie o celu swojego zadania;
 - połączenie tego z głębokim, przeponowym oddechem;
 - zbudowanie w swoim ciele poczucia siły i odporności na dystraktory, z uwagi na ważność zadania, o którym myślisz.
2. *Stosuj wizualizacje, dzięki którym Twój umysł będzie miał szansę autentycznie przeżyć wydarzenie publicznego występu. Wizualizacja pozostawia trwałe ślady pamięciowe.*
3. *Koncentruj swoją uwagę z wykorzystaniem świadomej pracy zmysłów. Nie bagatelizuj żadnego zmysłu, który jest aktywny w procesie przetwarzania wszelkich informacji. Miej świadomość pracy zmysłu wzroku i materiału, który przetwarzasz dzięki temu, że widzisz. Analizuj bodźce docierające do twojego słuchu i w pełni angażuj się w ich brzmienie. Koncentruj się także na ruchowej aktywności własnego ciała, kontroluj ruchy i staraj się eliminować zbędne czynności, które mogą świadczyć o podwyższonym poczuciu nerwowości.*

Dzień 15. W tym momencie autor proponuje pracę nad zintegrowaniem wiedzy i doświadczeń wyniesionych z poprzednich wskazówek. Jednocześnie zachęca do zwrócenia szczególnej uwagi na budowanie umiejętności zapewnienia sobie spokoju psychicznego przez:

1. Utrzymywanie uwagi na bodźcach ważnych, pomimo występowania trudnych warunków okolicznościowych.
2. Podtrzymywanie rutynowych ćwiczeń przyczyniających się do budowania pewności siebie, zwiększających zaangażowanie. Odwoływanie się do strategii myślenia, które zapewniają z jednej strony spokój psychiczny, a z drugiej dają poczucie pewności i koncentracji na zadaniu.
3. Dążenie do utrzymywania jak największego spokoju na poziomie ciała i umysłu.

VI. Opanowanie

Osoby posiadające wysoki stopień opanowania podczas realizacji różnych zadań charakteryzują się przede wszystkim zdolnością do okazywania spokoju pomimo zaskakujących i niewygodnych okoliczności. Wśród elementów determinujących dobry poziom opanowania znajduje się gotowość do efektywnej krytyki, negocjacji oraz zdolność do podejmowania działań wielozadaniowych. Aby zwiększyć tę cechę u osób, które podejmują się wystąpień publicznych, ale jednocześnie nie mają poczucia, iż odpowiednio zarządzają swoim poziomem opanowania, autor proponuje, aby w poszczególnych tygodniach treningu zrealizować kilka zadań mentalnych.

Dzień 16. Ponowne odwołanie się do zdarzeń uprzednich, w których osoba miała poczucie, iż wykazała się skutecznym stopniem opanowania. Mogą to być wydarzenia niezwiązane z muzyczną aktywnością, ale przywołujące bardzo pozytywne wspomnienia. Ważnym elementem jest tutaj rozpoznanie strategii działania, jaka była wówczas zastosowana. Co dało osobie poczucie opanowania, jakie kompetencje, jakie umiejętności?

Następnie autor zachęca Czytelnika do rozbudzenia swojej kreatywności w zakresie prezentowanych postaw i zachowań. Skłania do eksperymentowania z różnymi formami reakcji, ale z uwzględnieniem wszystkich tych zachowań, które będą świadczyły o wysokim stopniu skuteczności w zakresie opanowania własnych reakcji.

Spośród skutecznych technik budowania odporności w czasie występów publicznych, autor poleca wykorzystanie tzw. mapy myśli, dzięki której – spisując najważniejsze obszary wymagające uwagi i koncentracji – osoba uczy się wybierać treści ważne i ze spokojem się do nich odwołuje.

Dzień 17. Następuje teraz zachęta autora, aby wdrożyć powyższe wskazówki podczas bezpośrednich ćwiczeń z zakresu publicznej prezentacji. W ramach codziennej

pracy należy odwoływać się do budowania (na poziomie ciała i umysłu) poczucia kompetencji, spokoju i pewności siebie. Odwołując się do zapisów zawartych w mapie myśli, warto testować koncentrację uwagi i opanowanie na uszczegółowionych obszarach, których realizacja jest niezbędna dla dobrej jakości wykonania publicznej prezentacji. Ćwiczenia mentalne powinny zawierać elementy kontroli uważności na zadaniu, wizualizacji celu osiąganego z sukcesem, w poczuciu pełnej koncentracji na „tu i teraz”.

Dzień 18. Niniejszy czas treningu mentalnego przeznaczony jest na opanowanie umysłu w kontekście wielozadaniowości. W tym celu, w pierwszej kolejności autor zachęca do dokonania oceny własnej koncentracji uwagi i poziomu jej elastyczności w „przeskakiwaniu” z zadania na zadanie. Jest to ćwiczenie, które nie podważa wartości długotrwałej i jednorodnej koncentracji na zadaniu. Elastyczność i wielozadaniowość są bowiem kompetencjami niezbędnymi w sytuacjach wymagających naglej reakcji i konieczności dopasowania się do zmieniających się okoliczności. W tym celu niezbędne jest też posiadania wachlarza różnorodnych reakcji pozwalających na szybką zmianę aktywności pracy własnego umysłu.

VII. Odporność/prężność

Prężność jest cechą, której znaczenie jest coraz częściej podkreślane w wielu obszarach funkcjonowania człowieka, szczególnie w zakresie budowania wysokiej jakości życia, w połączeniu z dobrym radzeniem sobie z różnymi wyzwaniami życiowymi. Wysoki poziom prężności zapewnia zdolność do przewyższania różnorodnych trudności oraz zapewnia gotowość do poradzenia sobie z wieloma przeciwnościami losu. Osoby narażone na występy publiczne, a jednocześnie nieposiadające wystarczająco dobrego poziomu odporności, powinny skoncentrować się na zwiększeniu swoich kompetencji w zakresie: rozwinięcia zdolności powracania do stanu równowagi, podejmowania się kolejnych zadań pomimo trudności oraz nieustannego zwiększania wytrzymałości psychicznej, dzięki której możliwe będzie wytrwałe podejmowanie różnych zadań.

Dzień 19. Czas na rozwinięcie zdolności odbudowywania swoich zasobów, pomimo doświadczanych trudności. W tym celu skuteczne mogą być poniższe sugestie zawarte w ramach pięciostopniowej strategii poprawy:

- zaakceptuj swoje dotychczasowe błędy,

- *skoncentruj się na „tu i teraz”,*
- *postaraj się odprężyć fizycznie i mentalnie,*
- *odwołaj się do swoich uprzednich, skutecznych strategii postępowania,*
- *zrealizuj wybrane zadanie dbając o jego jakość, a następnie utrwalaj tę umiejętność.*

Dzień 20. Autor zachęca, aby ten dzień poświęcić na budowanie większej woli walki przez odwoływanie się do tych wcześniejszych aktywności, które generowały u osoby wysoki poziom mobilizacji i aktywności. W tym celu warto zaangażować się w takie czynności, które będą wpływać na poziom prężności nie tylko mentalnie, ale i fizycznie, bowiem analogia prężności ciała do prężności umysłu jest tutaj bardzo bliska. Wzbudzanie w sobie mobilizacji do działania, odwoływanie się do wzorów osób, które charakteryzują się wysokim stopniem wytrzymałości psychicznej i fizycznej, będą dobrymi przykładami dla kształtowania odporności u osób, które na ten moment nie mają wystarczającego poczucia odporności psychologicznej w sytuacji wyzwania/występu publicznego.

Dzień 21. Ostatni dzień treningu mentalnego w zakresie budowania kompetencji zwiększających efektywność podczas wystąpień publicznych to kompilacja wybranych, najważniejszych strategii realizowanych w całym cyklu. Do zadań o szczególnym znaczeniu, których wykonanie jest niezbędne w ramach podsumowania, autor zalicza:

- Podtrzymywanie i rozwijanie strategii pozytywnego dialogu wewnętrznego.
- Kreowanie na poziomie umysłu filmów/projekcji poznawczych, w których widoczne będą tylko pozytywne rozwiązania sytuacji problemowych, czyli projektowanie z sukcesem zrealizowanych występów publicznych.
- Rozwijanie w sobie umiejętności przekształcania własnych niedoskonałości w nowe aktywności i zasoby.
- Zobowiązanie do nieustannego podejmowania się wyzwań publicznych, dzięki którym zwiększy się swoboda wykonawcza, wzmocni odporność psychologiczna i poszerzy wachlarz umiejętności swobodnego funkcjonowania na scenie.

Podsumowując, zaprezentowany schemat treningu Dona Greene’a jest jednym z narzędzi psychologicznych, których efektywność potwierdzają przykłady wielu osób, z którymi autor na co dzień podejmował pracę terapeutyczną. Należy pamiętać, że

niniejszy schemat jest jedynie zarysem szczegółowych strategii i oddziaływań pomocowych, które w kontekście bezpośredniej i indywidualnej pracy mają/wywołują zupełnie inną jakość myślenia o własnych kompetencjach w zakresie występów publicznych. Niemniej jednak zaprezentowana książka, z uwagi na uniwersalność treści oraz ze względu na możliwość wykorzystania autorskiego narzędzia Greene'a do pomiaru umiejętności scenicznych, może stanowić dla Czytelnika źródło inspirującej wiedzy służącej samopoznaniu, a bardziej dociekliwych zachęcić do sięgnięcia do oryginału.

ZAŁĄCZNIK – BADANIE SIEDMIU UMIEJĘTNOŚCI

Odpowiedz na każde pytanie, zakreślając jedną z poniższych wartości cyfrowych na skali od 1 do 5, które odzwierciedlają Twoje postawy, myśli i zachowania względem każdego poniższego twierdzenia, dotyczącego kontekstu występu publicznego.

Lp.	Twierdzenie	Skala 1 – zdecydowanie się nie zgadzam 2 – raczej się nie zgadzam 3 – nie mam pewności 4 – czasami się zgadzam 5 – zdecydowanie się zgadzam
1.	Mam silną wewnętrzną potrzebę, aby starać się najlepiej jak potrafię.	1 2 3 4 5
2.	Jest dla mnie bardzo ważne, aby każdy mój występ publiczny był na wysokim poziomie.	1 2 3 4 5
3.	Wkładam maksymalny wysiłek, aby osiągnąć maksimum moich możliwości.	1 2 3 4 5
4.	Wierzę w mój talent i zdolności.	1 2 3 4 5
5.	Nowe projekty/działania rozpoczynam z ogromną energią.	1 2 3 4 5
6.	Łatwo mi zbierać się w sobie, aby uczestniczyć w ważnych wystąpieniach publicznych.	1 2 3 4 5
7.	Kiedy angażuję się w większość sytuacji – spodziewam się, że poradzę sobie dobrze.	1 2 3 4 5
8.	Mam w sobie to co trzeba, aby wykonać określone zadanie.	1 2 3 4 5
9.	Jestem kreatywny w rozwiązywaniu problemów.	1 2 3 4 5

10.	Jestem dobry w generowaniu alternatywnych rozwiązań.	1	2	3	4	5
11.	Potrafię skutecznie prezentować moje pomysły innym.	1	2	3	4	5
12.	Wiem, jak utrzymać uwagę widowni.	1	2	3	4	5
13.	Mam silną motywację wewnętrzną.	1	2	3	4	5
14.	Lubię zajmować się kilkoma ważnymi projektami jednocześnie.	1	2	3	4	5
15.	Jestem gotowy do podejmowania niezbędnego ryzyka, realizując określone zadanie.	1	2	3	4	5
16.	Nie boję się sukcesu.	1	2	3	4	5
17.	Mam silną wolę, aby osiągnąć sukces.	1	2	3	4	5
18.	Dobrze reaguję na trudne okoliczności.	1	2	3	4	5
19.	Nie mam trudności w podejmowaniu wyzwań.	1	2	3	4	5
20.	Dobrze funkcjonuję na wysokim poziomie energetycznym.	1	2	3	4	5
21.	Robię co w mojej mocy, jeśli czuję pobudzenie i energię do działania.	1	2	3	4	5
22.	Potrafię myśleć efektywnie, nawet jeśli jakieś sprawy nie idą w dobrą stronę.	1	2	3	4	5
23.	Prowadzę pozytywny dialog wewnętrzny.	1	2	3	4	5
24.	Postrzegam niekorzystne warunki jako szanse.	1	2	3	4	5
25.	Jeśli muszę, potrafię się skoncentrować.	1	2	3	4	5
26.	Potrafię wyciszyć swoją gonitwę myśli.	1	2	3	4	5
27.	Potrafię być „tu i teraz”, kiedy koncentruję się na zadaniu.	1	2	3	4	5
28.	Potrafię znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.	1	2	3	4	5
29.	Publiczne wystąpienie może wywołać u mnie duży niepokój.	1	2	3	4	5
30.	Czuję nerwowość, kiedy występuję przed innymi.	1	2	3	4	5
31.	Muszę się jeszcze nauczyć, jak lepiej prezentować się publicznie.	1	2	3	4	5
32.	Myślę, że nie robię na innych dobrego wrażenia.	1	2	3	4	5
33.	Mam silny lęk przed niepowodzeniem.	1	2	3	4	5
34.	Często wyobrażam sobie wszystko co najgorsze.	1	2	3	4	5
35.	Do istotnych zadań podchodzę z ostrożnością.	1	2	3	4	5

Lp.	Twierdzenie	Skala <i>1 – zdecydowanie się nie zgadzam</i> <i>2 – raczej się nie zgadzam</i> <i>3 – nie mam pewności</i> <i>4 – czasami się zgadzam</i> <i>5 – zdecydowanie się zgadzam</i>
36.	Trudno jest mi się zrelaksować przed trudnymi wydarzeniami.	1 2 3 4 5
37.	Występując publicznie osiągam lepszy rezultat kiedy jestem zrelaksowany.	1 2 3 4 5
38.	Sama myśl, że mam coś zrobić najlepiej, wywołuje u mnie niepokój.	1 2 3 4 5
39.	Chciałbym lepiej panować nad swoimi nerwami.	1 2 3 4 5
40.	Sprawy nigdy nie układają się tak, jak bym tego chciał.	1 2 3 4 5
41.	Mam problemy z osiąganiem kompromisu.	1 2 3 4 5
42.	Muszę się nauczyć, jak się relaksować.	1 2 3 4 5
43.	Bez względu na to jak dobrze się przygotuję, zawsze coś idzie nie tak.	1 2 3 4 5
44.	Wydaje mi się, że otrzymuję więcej niż tylko moją „porcję nieszczęść”.	1 2 3 4 5
45.	Mam tendencję do wątpliwości na długo przed tym, zanim coś rozpocznę.	1 2 3 4 5
46.	Mam stałą obawę, że coś mogę zepsuć.	1 2 3 4 5
47.	Moja umiejętność podejmowania decyzji załamuje się pod presją.	1 2 3 4 5
48.	Funkcjonuję zdecydowanie lepiej, kiedy jestem zrelaksowany.	1 2 3 4 5
49.	Nie myślę wystarczająco skutecznie, kiedy jestem spięty.	1 2 3 4 5
50.	Miałbym lepszy start, gdybym bardziej wierzył w siebie.	1 2 3 4 5
51.	Czuję, że moje nerwy są poza kontrolą.	1 2 3 4 5
52.	Zwykle zaczynam trudne zadania z dużą ostrożnością.	1 2 3 4 5
53.	Muszę być silniejszy psychicznie.	1 2 3 4 5
54.	Czuję się przytłoczony, kiedy dzieje się zbyt wiele.	1 2 3 4 5
55.	Mam problemy z koncentracją.	1 2 3 4 5
56.	Radzę sobie lepiej, gdy pracuję tylko nad jednym zadaniem w danym momencie.	1 2 3 4 5

57.	Podczas realizacji ważnych działań po głowie biegają mi instrukcje i krytyczne uwagi.	1	2	3	4	5
58.	Mówię do siebie rzeczy, których nigdy bym nie powiedział przyjacielowi.	1	2	3	4	5
59.	Jest mi trudno wyciszyć mój umysł.	1	2	3	4	5
60.	Za dużo myślę o możliwości popełnienia błędów.	1	2	3	4	5
61.	Mam małą zdolność koncentracji uwagi.	1	2	3	4	5
62.	Trudno mi skoncentrować się na zadaniu, które mam wykonać.	1	2	3	4	5
63.	Nie mogę powiedzieć, że umiem intensywnie skoncentrować się na zadaniu.	1	2	3	4	5
64.	Czasami po prostu nie mam wystarczająco dużo energii.	1	2	3	4	5
65.	Mam trudności w utrzymaniu koncentracji uwagi na zadaniu.	1	2	3	4	5
66.	Mam tendencję do utraty koncentracji na długo przed ukończeniem zadania.	1	2	3	4	5
67.	Zajmuje mi trochę czasu, aby pozbierać się po popełnieniu błędu.	1	2	3	4	5
68.	Naprawdę jestem krytyczny wobec siebie.	1	2	3	4	5
69.	Bywam negatywnie nastawiony i krytyczny.	1	2	3	4	5
70.	Uważam, że jedna pomyłka może doprowadzić do serii nieszczęść.	1	2	3	4	5
71.	Trudno mi wskrzesić w sobie energię, gdy jakieś sprawy nie idą po mojej myśli.	1	2	3	4	5
72.	Czasami czuję, że sukces nie jest warty wysiłku, jaki trzeba włożyć, aby go osiągnąć.	1	2	3	4	5
73.	Obawiam się pewnych rzeczy, które mogą przyjść wraz z sukcesem.	1	2	3	4	5
74.	Nie zawsze muszę starać się zrobić wszystko absolutnie najlepiej, jak potrafię.	1	2	3	4	5
75.	Czasami sukces nie jest wszystkim tym, czym powinien być.	1	2	3	4	5
76.	Prawdopodobnie radziłbym sobie lepiej, gdybym był lepiej zmotywowany.	1	2	3	4	5
77.	Czuję się oderwany od moich celów i marzeń.	1	2	3	4	5
78.	Potrafię „odbić się” od niesprzyjających okoliczności.	1	2	3	4	5
79.	Trudne okoliczności zwiększają u mnie wolę walki.	1	2	3	4	5

Lp.	Twierdzenie	Skala 1 – zdecydowanie się nie zgadzam 2 – raczej się nie zgadzam 3 – nie mam pewności 4 – czasami się zgadzam 5 – zdecydowanie się zgadzam
80.	Nawet jeśli jestem zmęczony, potrafię zmobilizować swoją energię i oprzytomnieć.	1 2 3 4 5
81.	Wiem jak to zrobić, aby być silnym psychicznie.	1 2 3 4 5
82.	Wiele razy w moim życiu miałem do czynienia z porażką.	1 2 3 4 5
83.	Wierzę, że zazwyczaj sprawy przybierają jak najlepszy obrót.	1 2 3 4 5
84.	Nie zajmuje mi wiele czasu, żeby się pozbierać, nawet jeśli coś mnie wytrąci.	1 2 3 4 5
85.	Myślę dobrze, kiedy jestem pod presją.	1 2 3 4 5
86.	Potrafię wymyślić kilka rozwiązań jakiegoś problemu.	1 2 3 4 5
87.	Nie boje się porażek.	1 2 3 4 5
88.	Potrafię realizować kilka ważnych zadań jednocześnie.	1 2 3 4 5
89.	Jestem gotów do podejmowania nowatorskich działań, aby zobaczyć, jak dobry w nich mogę być.	1 2 3 4 5
90.	Podtrzymuję konsekwencje moich starań, by wykonać zadanie najlepiej jak potrafię.	1 2 3 4 5
91.	Jestem zdeterminowany, by osiągnąć sukces.	1 2 3 4 5
92.	Wiem jak koncentrować się intensywnie.	1 2 3 4 5
93.	Koncentruję się na chwili obecnej.	1 2 3 4 5
94.	Potrafię wyciszyć zgiełk w mojej głowie siłą woli.	1 2 3 4 5
95.	Zbieram w sobie odwagę, by „to” osiągnąć bez względu na to, co to jest.	1 2 3 4 5
96.	Skupiam się na nadchodzącym zadaniu aż do momentu, kiedy zostanie ono wykonane.	1 2 3 4 5

Sposób obliczania wyników

Poniżej opisano poszczególne kroki, jakie należy zrealizować, aby obliczyć wyniki surowe niniejszej skali.

1. Punktacja za pytania od 31 do 77 jest odwrotna niż wartość cyfrowa zaznaczona w odpowiedzi. Oznacza to, że w powyższych pytaniach należy przyznać sobie:
 - 1 punkt za zaznaczenie odpowiedzi 5
 - 2 punkty za zaznaczenie odpowiedzi 4
 - 4 punkty za zaznaczenie odpowiedzi 2
 - 5 punktów za zaznaczenie odpowiedzi 1
2. W poniżej tabeli uzupełnij swoją punktację zgodnie z numerami pytań, które dotyczą badanej skali. W rubryce *Nr pytania i punktacja* przyporządkowane są już numery pytań, które dotyczą analizowanej skali. Przy pytaniach wymagających odwrócenia punktacji znajduje się dodatkowe „wykropkowane” miejsce na wpisanie odpowiedniej punktacji. Otrzymany wynik sumy każdej z siedmiu skal, jak i każdego wymiaru skali, należy zaznaczyć na Profilu (punkt nr 3 Sposobu obliczania wyników), zakreślając otrzymany wynik. Należy zwrócić uwagę, że w przypadku skali *Energia*, podczas obliczania wyników należy uwzględnić dodatkowe obliczenia, których opis znajduje się w tabeli.
Tabela jest podzielona zgodnie z siedmioma umiejętnościami, które były celem pomiaru. Uzupełnij swoją punktację zgodnie z kluczem, tzn. w pytaniach 31–77 nie zapomnij wpisać odwróconej wersji punktacji.

Tabela do obliczania wyników surowych skali

Skala	Wymiary skali	Nr pytania i punktacja	Suma punktów
DETERMINACJA	Motywacja wewnętrzna	1. ... 13. ... 76. 77.	
	Zaangażowanie	2. ... 3. ... 74. 75.	
	Wola osiągnięcia sukcesu	17. ... 72. 89. ... 91. ...	
	Suma DETERMINACJI:		

Skala	Wymiary skali	Nr pytania i punktacja	Suma punktów	
ENERGIA	Energia optymalna	20. ... 21. ... 37. 48.		
	Energia występu	5. ... 29. ... 30. ... 64.		
	Zdolność do mobilizowania energii	6. ... 19. ... 71. 80.		
	Zdolność do relaksacji	36. 39. 42. 51.		
	Suma ENERGII:			
	W tym miejscu należy zweryfikować poniższe informacje:			
<p>a) jeżeli wynik <i>Energii Optymalnej</i> jest większy niż wynik <i>Energii Występu</i>, należy odjąć <i>Energię Występu</i> od <i>Energii Optymalnej</i></p> <p>Energia Optymalna – Energia Występu = Różnica E</p> <p>Następnie należy otrzymaną różnicę odjąć od 20 20 – Różnica E = Wynik</p> <p>Aby uzyskać ostateczny wynik, należy dodać otrzymany wynik do wyniku <i>Zdolność do mobilizowania energii</i> Wynik + Zdolność do mobilizowania Energii = Energia</p> <p>Otrzymany wynik należy uznać jako ostateczny wynik skali i zaznaczyć go na Profilu</p>				
<p>b) jeżeli wynik <i>Energii Występu</i> jest większy lub równy <i>Energii Optymalnej</i>, należy odjąć <i>Energię Optymalną</i> od <i>Energii Występu</i></p> <p>Energia Występu – Energia Optymalna = Różnica E</p> <p>Następnie należy otrzymaną różnicę odjąć od 20 20 – Różnica E = Wynik</p> <p>Aby uzyskać ostateczny wynik, należy dodać otrzymany wynik do wyniku <i>Zdolność do relaksacji</i> Wynik + Zdolność do relaksacji = Energia</p> <p>Otrzymany wynik należy uznać jako ostateczny wynik skali i zaznaczyć go na Profilu</p>				

PERSPEKTYWA	Pewność siebie	4. ... 8. ... 45. 50.	
	Dialog wewnętrzny	23. ... 58. 68. 69.	
	Oczekiwania	7. ... 34. 40. 83. ...	
	Suma PERSPEKTYWY:		
ODWAGA	Zdolność do podejmowania ryzyka	15. ... 35. 52. 95. ...	
	Zdolność do przyjmowania porażki	33. 46. 82. ... 87. ...	
	Zdolność do przyjmowania sukcesu	16. ... 38. 73. 90. ...	
	Suma ODWAGI:		
KONCENTRACJA	Obecność	27. ... 60. 62. 93. ...	
	Intensywność	25. ... 55. 63. 92. ...	
	Czas	61. 65. 66. 96. ...	
	Spokój psychiczny	26. ... 57. 59. 94. ...	
	Suma KONCENTRACJI:		

Skala	Wymiary skali	Nr pytania i punktacja	Suma punktów
OPANOWANIE	Podjęmowanie decyzji	22. ... 47. 49. 85. ...	
	Negocjowanie	9. ... 10. ... 41. 86. ...	
	Prezentowanie	11. ... 12. ... 31. 32.	
	Wielozadaniowość	14. ... 54. 56. 88. ...	
	Suma OPANOWANIA:		
ODPORNOŚĆ/PREŻŃNOŚĆ	Umiejętność odzyskiwania równowagi	67. 70. 78. ... 84. ...	
	Zdolność do walki	28. ... 43. 44. 79. ...	
	Wytrzymałość psychiczna	18. ... 24. ... 53. 81. ...	
	Suma PREŻŃNOŚCI:		

3. W poniższej tabeli znajduje się Profil pozwalający na zaznaczenie indywidualnych wyników surowych, na podstawie którego można podjąć się skróconej wersji interpretacji otrzymanych wyników. Każda skala, jak i jej wymiar ma krótką słowną interpretację. W celu bardziej szczegółowego przeanalizowania otrzymanych wyników odsyła się Czytelnika do opisu poszczególnych umiejętności zawartych w pierwszej części rozdziału.

Profil wyników siedmiu umiejętności

SKALA I JEJ PODWYMIARY	NISKI poziom nasilenia cechy ←	PRZECIĘTNY poziom nasilenia cechy	WYSOKI poziom nasilenia cechy →
DETERMINACJA	12 15 18 21 24 27	30 33 36 39 42	45 48 51 54 57 60
Motywacja wewnętrzna	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	słaba		silna
Zaangażowanie	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	rozproszone		pełne
Wola osiągnięcia sukcesu	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	słaba		silna
	NISKI poziom nasilenia cechy ←	PRZECIĘTNY poziom nasilenia cechy	WYSOKI poziom nasilenia cechy →
ENERGIA	8 10 12 14 16 18	20 22 24 26 28	30 32 34 36 38 40
Energia optymalna	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	niska		wysoka
Energia występu	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	niska		wysoka
Zdolność do mobilizowania energii	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	niska		wysoka
Zdolność do relaksacji	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	utrudniona		bardzo dobra
	NISKI poziom nasilenia cechy ←	PRZECIĘTNY poziom nasilenia cechy	WYSOKI poziom nasilenia cechy →
PERSPEKTYWA	12 15 18 21 24 27	30 33 36 39 42	45 48 51 54 57 60
Pewność siebie	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	niska		wysoka
Dialog wewnętrzny	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	krytyczny		wspierający
Oczekiwania	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	negatywne		pozytywne

SKALA I JEJ PODWYMIARY	NISKI poziom nasilenia cechy ←	PRZECIĘTNY poziom nasilenia cechy	WYSOKI poziom nasilenia cechy →
ODWAGA	12 15 18 21 24 27	30 33 36 39 42	45 48 51 54 57 60
Zdolność do podejmowania ryzyka	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	niska		wysoka
Zdolność do przyjmowania porażki	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	niska		wysoka
Zdolność do przyjmowania sukcesu	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	niska		wysoka
	NISKI poziom nasilenia cechy ←	PRZECIĘTNY poziom nasilenia cechy	WYSOKI poziom nasilenia cechy →
KONCENTRACJA	16 20 24 28 32 36	40 44 48 52 56	60 64 68 72 76 80
Obecność	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	rozproszona		„tu i teraz”
Intensywność	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	słaba		silna
Czas	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	krótkotrwały		aż do wykonania zadania
Spokój psychiczny	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	chaos wewnętrzny		spokój wewnętrzny
	NISKI poziom nasilenia cechy ←	PRZECIĘTNY poziom nasilenia cechy	WYSOKI poziom nasilenia cechy →
OPANOWANIE	16 20 24 28 32 36	40 44 48 52 56	60 64 68 72 76 80
Podejmowanie decyzji	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	nielogiczne		logiczne
Negocjowanie	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	niepomyślne		pomyślne
Prezentowanie	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	nieefektywne		skuteczne
Wielozadaniowość	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	przytłoczenie		skuteczność

	NISKI poziom nasilenia cechy ←	PRZECIĘTNY poziom nasilenia cechy	WYSOKI poziom nasilenia cechy →
ODPORNOŚĆ	12 15 18 21 24 27	30 33 36 39 42	45 48 51 54 57 60
Umiejętność odzyskiwania równowagi	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	opóźniona		natychmiastowa
Zdolność do walki	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	ofiara		wojownik
Wytrzymałość psychiczna	4 5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17 18 19 20
	słaba		wysoka