

WOJCIECH NAPORA*

Artyści sztuki iluzji, aktorzy teatralni i ich poczucie jakości życia

Art of magic artists, theaters actors and their sense of quality of life

Streszczenie

Poczucie jakości życia to subiektywne ustosunkowanie względem oceny zadowolenia z własnego życia. Można je ująć w obszarze czterech sfer: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej i metafizycznej. W badaniu wzięło udział 210 osób – 53 iluzjonistów, 52 aktorów teatralnych oraz 105 osób niepodjęających aktywności związanej z publicznym występowaniem. Grupy zostały porównane pod kątem poczucia jakości życia, a w badaniu wykorzystano Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia autorstwa Straś-Romanowskiej, Oleszkowicz i Frąckowiaka (2004) w zmodyfikowanej wersji opracowanej przez Mróz (Mróz, Chudzicka-Czupała, Kuśpit, 2017). Aktorzy teatralni oraz iluzjoniści cechowali się większym poziomem zadowolenia ze sfery psychospołecznej oraz ogólnym poziomem poczucia jakości życia niż grupa porównawcza (która nie miała ani doświadczenia, ani nie ukończyła edukacji związanej z wykonawstwem scenicznym). W zakresie sfer psychofizycznej i metafizycznej poczucia jakości życia to aktorów teatralnych cechował wyższy poziom zadowolenia w porównaniu z osobami niepodjęjącymi aktywności scenicznej. W przeprowadzonym badaniu nie zaobserwowano istotnych statystycznie różnic międzygrupowych w odniesieniu do sfery podmiotowej poczucia jakości życia.

* Wydział Nauk Społecznych, Uniwersytet Jana Długosza, Polska, ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-4224-9563>, e-mail: w.napora@ujd.edu.pl.

Słowa kluczowe:

poczucie jakości życia, aktorzy teatralni, iluzjoniści, sztuka, teatr

Abstract

The sense of quality of life is a subjective attitude towards the assessment of satisfaction with one's own life. They can be divided into four spheres: psychophysical, psychosocial, subjective, and metaphysical. 210 people participated in the study – 53 illusionists, 52 theater actors, and 105 people who did not engage in activities related to public appearances. The groups were compared in terms of the sense of quality of life, and the study used the Sense of Life Quality Questionnaire by Straś-Romanowska, Oleszkowicz, and Frąckowiak (2004) in a modified version by Mróz et al. (2017). Theater actors and magicians had a higher level of satisfaction with the psychosocial sphere and a general level of quality of life compared to the control group (which has neither experience nor education related to stage performance). In terms of the psychophysical and metaphysical spheres of the sense of quality of life, theater actors were characterised by a higher level of satisfaction compared to people who did not engage in stage activity. In the conducted study, no statistically significant differences between groups were observed in relation to the subjective sphere of the sense of quality of life.

Keywords:

sense of quality of life, theater actors, magicians, art, theater

1. WSTĘP

Jakość życia i problemy związane z pomiarem tej psychologicznej zmiennej stały się w ostatnich latach przedmiotem większego zainteresowania przedstawicieli różnych dziedzin nauki, medycyny, socjologii oraz psychologii. W środowiskach naukowych oraz w literaturze przedmiotu toczy się dyskusja dotycząca szczegółowych ustaleń w tym zakresie. Jest to pojęcie różnorodnie rozumiane i wiąże się z poczuciem dobrostanu, szczęścia oraz satysfakcji (Czapiński, 1992).

Poczucie jakości życia stanowi kategorię wielowymiarową. Firkowska-Mankiewicz (1999), mówiąc o jakości życia jednostki, ma na uwadze obiektywne warunki życia oraz subiektywne ich oceny i samopoczucie. Te pierwsze to czynniki zewnętrzne życia rodziny takie jak: warunki materialne życia, miejsca zamieszkania rodziny, drugie – to ocena i samopoczucie jednostki w zakresie własnego stanu psychicznego i materialnego. W swojej koncepcji Kowalik (2000) proponuje

wyodrębnienie subiektywnego wymiaru życia ludzkiego i nazwanie go jakością życia psychicznego, którą traktuje jako sumę przeżyć doświadczanych przez jednostkę w przeciągu danego odcinka czasu. Według badacza jednostka może swoje życie poznawać oraz przeżywać. Jakość życia wiąże się z refleksją dotyczącą jego przebiegu bądź różnymi stanami psychicznymi, których jednostka doświadcza w trakcie życia. Najistotniejszymi wymiarami są: warunki bytowe, wymiar obywatelski, towarzyski, duchowy, społeczności lokalnej, wymiar czasu wolnego, pracy, wymiar rodzinny (Kowalik, 2000). Derbis (2000), w poszukiwaniu koncepcji jakości życia, sprowadza pojęcie to do wymiaru psychologicznego i psychologiczno-ekonomicznego, świadomie pomijając wymiar związany z badaniami w służbie zdrowia, gdyż uważa, że przypominają one podejście pragmatyczne i normatywne, stosowane w psychologii. Według Derbisa taki stan rzeczy nie wzbudza nadziei na znalezienie rozbudowanych podstaw teoretycznych w publikacjach medycznych poświęconych problematyce jakości życia.

Warto podkreślić, że Kulczycki (1991) wskazuje na to, że specyficzną cechą człowieka jest to, że jest on ukierunkowany na poprawę jakości życia. Autor podaje, że wysoki poziom jakości życia osiąga człowiek, który „prowadzi życie możliwie nieskrępowane i urozmaicone, często stwierdza pozytywne wyniki swoich działań, włącza się skutecznie w działania innych osób, które rozumie i bywa przez nie rozumiany oraz silnie i szeroko doświadcza przekonania o sensowności rozwijanej aktywności życiowej” (s. 20). Specyficzną cechą człowieka jest to, że jest on ukierunkowany na poprawę jakości życia, którą poprawia poprzez realizację celów, szukanie sensu życia oraz poprawę własnych zdolności.

Próba definiowania jakości życia przez Marię Straś-Romanowską i Tomasza Frąckowiaka (2008) prowadzi do ujęcia jako sposobu życia, czyli jako rodzaju problemów życiowych człowieka i sposobów ich rozwiązywania, charakterystycznych dla każdego z wymiarów. Z perspektywy psychologicznej ważna jest subiektywna ocena sposobu życia i towarzyszące jej uczucia, które stanowią o poczuciu jakości życia. Owo ujęcie jakości życia ma charakter holistyczny, podkreślający, iż człowiek stanowi dynamiczną całość, na którą składają się zróżnicowane, choć wzajemnie na siebie oddziałujące sfery czy też wymiary. Straś-Romanowska (2005) podaje, że jakość życia jest sposobem przeżywania życia oraz uczuć, które w życiu występują. Należy w kontekście jakości życia rozważyć rodzaj przeżyć, zaangażowanie jednostki, uczucia, charakter relacji z ludźmi, ze światem, samym sobą, realizowane cele, osobisty rozwój. Życie człowieka jest świadomym, indywidualnym istnieniem i może przyjmować następujące formy: przeżywanie – rozumiane jako proces poznawczy, który angażuje wszelkie intelektualne funkcje, jak również emocje. Z przeżywaniem jest związane wartościowanie doświadczeń,

jak również ocena własnego życia, dokonywanie wyborów, budowanie koncepcji siebie i świata wokół jednostki. Kolejnym elementem jest pozostawanie w dialogu z innymi oraz ze światem. Oznacza to, że człowiek dąży do przynależności do wspólnoty, buduje relacje z innymi i wykazuje ku temu swoją chęć. Następną formą istnienia to działanie. Jest to dążenie do postawionego sobie przez jednostkę celu, jest ono świadome i intencjonalne. Poprzez to następuje adaptacja do świata, stanowi źródło poczucia satysfakcji, kontroli oraz własnej wartości. Kolejną formą to twórczy rozwój – w okresie młodości ukierunkowuje się na przystosowanie do zewnętrznego świata, a w okresie dorosłości – na przeżywanie oraz refleksję dotyczącą własnych doświadczeń. Z przedstawionymi formami łączą się następujące wymiary: biologiczny, społeczny, podmiotowy i duchowy. Owe wymiary przekładają się na następujące sfery jakości życia: 1) psychofizyczna, 2) psychospołeczna, 3) podmiotowa, 4) metafizyczna. Pierwsza wiąże się z aspektem biologicznym, cielesnością, popędami człowieka. Stanowi funkcję przetrwalną dla gatunku, odpowiada za zachowanie zdrowia i życia. Zakłóceniem owej sfery może być choroba. Sfera ta również odpowiada za wrodzone charakterystyki jednostki takie jak temperament czy wygląd. Kolejna sfera – psychospołeczna – wiąże się z poczuciem własnej wartości, akceptacji, z życiem w społeczeństwie, budowaniem własnej tożsamości i wartości. Zaburzenie w tej sferze może prowadzić do poczucia osamotnienia. Przedostatnia sfera wymieniana przez Straś-Romanowską to sfera podmiotowa. Odnosi się do poczucia indywidualności, unikatowości, poczucia odpowiedzialności za własne życie, realizowania postawionych celów życiowych. Ostatnia sfera jest związana z wymiarem duchowym. Stanowi o identyfikacji z ponadczasowymi wartościami. Wiąże się również z przeżyciami religijnymi, wiarą, buduje sumienie i moralność jednostki (Straś-Romanowska, 2005).

Subiektywna ocena jakości życia zależy od systemu wartości jednostki, od organizacji jej potrzeb oraz poglądu na sens życia (Mróz & Kurzyca, 2018). Sens życia z kolei może się wiązać z budowaniem relacji opartych na szczerzej bliskości oraz angażowaniem się w aktywności społeczne, które wzmacniają emocje pozytywne (Mróz, 2016). Z jednej strony pytanie o jakość życia dotyczy tego, jak człowiek żyje oraz czy czuje się szczęśliwy w związku ze sposobem swojego życia (Straś-Romanowska, 2005) – jednak z drugiej strony „nie sprzyja jego precyzyjnemu pomiarowi, ale jednak stanowi punkt wyjścia do operacjonalizacji poczucia jakości życia” (Mróz, 2011, s. 44). „Poczucie jakości życia (obejmujące sfery: psychofizyczną, psychospołeczną, podmiotową i metafizyczną) zdefiniowano jako doświadczane zadowolenie wynikające z oceny poziomu satysfakcji z własnych kompetencji, dobrych relacji międzyludzkich, działania w poczuciu autonomii oraz realizacji wartości” (Mróz, 2016, s. 27).

Z uwagi na istotny i holistyczny charakter konstrukt, jakim jest poczucie jakości życia, badania na gruncie psychologii skupiają się wokół różnych grup społecznych. Wojciukiewicz i Kałucka (2019) badały związek między wiekiem, stanowiskiem pracy a poczuciem jakości życia. Wykazano, że osoby zajmujące stanowiska kierownicze cechują się wyższym poziomem poczucia jakości życia od osób z niższych stanowisk; Woźniak i Skibicka (2022) poddali ocenie jakość życia osób jękających się, wskazując, że doświadczanie nie płynności mowy jest negatywnie związane z oceną jakości życia dorosłych jękających się. Mróz (2011) analizowała poczucie jakości pracowników wyższego szczebla, ustalając, że różnice w poczuciu jakości życia zależą m.in. od przystosowania, potrzeb kompetencji, autonomii, relacji, a także wymiarów aksjologicznych związanych m.in. z dojrzałą miłością czy zabezpieczeniem bytu dla rodziny. Problematyka związana z jakością życia to zagadnienie badane również w kontekście mężczyzn transpłciowych, którzy deklarowali niższy poziom tej zmiennej w porównaniu z heteroseksualnymi mężczyznami niepoddającymi się operacji korekty płci (Gerymski, 2017). Warto podkreślić, że poczucie jakości życia jest związane z wyższą sumiennością, ekstrawersją, ugodowością, koherencją i niższym neurotyzmem (Dębska & Komorowska, 2007). Istotne wydają się badania prowadzone w czasie pandemii COVID-19, z udziałem adolescentów, w których wykazano, że czynnikami wyjaśniającymi poczucie jakości życia są m.in. spędzanie czasu wolnego bez wykorzystania mediów elektronicznych, umiejętność aktywnego radzenia sobie ze stresem czy poziom prężności (Chwaszcz, Łysiak & Mamcarz, 2022). Można przyjąć, że poczucie jakości życia to uniwersalna kategoria, która dotyczy człowieka na wielu jego płaszczyznach – zawodowych, interpersonalnych, osobowościowych. Badanie tego zjawiska pozwala m.in. na identyfikację uwarunkowań, które determinują jej poziom.

2. SZTUKA ILUZJI

Sztuka iluzji to „dziedzina ludzkiej działalności artystycznej wyróżniana ze względu na związane z nią wartości estetyczne, której środki wyrazu doznawane są przede wszystkim wizualnie, a oparte na umiejętności wywoływania zjawisk pozornie sprzecznych z prawami przyrody – przy pomocy metod i sposobów odwracania uwagi widzów, w konsekwencji prowadzących do błędnej oceny czynności wykonywanych przez przedstawicieli tej sztuki. Punktem kulminacyjnym owych czynności jest efekt sugerujący zaistnienie zjawiska daleko odbiegającego od naszych wyobrażeń o możliwościach ludzkiej pomysłowości” (Mecwaldowski, 1988,

s. 5). Sztuka iluzji jest sztuką tworzenia złudzeń, której zadaniem jest dostarczać widzowi uczuć zdumienia oraz niemożliwości (Hoffman, 2015). Podobne stanowisko prezentuje Zdrojewski (1992), według którego zadaniem iluzjonistów jest dostarczenie widzom wrażeń oraz wzniosłych przeżyć, a następuje to wówczas, gdy całość zostaje dobrze wykonana aktorsko, z użyciem odpowiednich technik wyrazu artystycznego.

Efekty iluzjonistyczne wykorzystują dystrakcję, czyli odwrócenie uwagi (Fortuna, 2018). Powstająca dychotomia jest determinacją niemożliwości: obserwator widzi, co się właśnie wydarzyło, ale wie, że to wydarzyć się nie może, ponieważ swoją wiedzę opiera na doświadczeniu oraz prawach fizyki (Aronson, 1999).

Badania w obszarze sztuki iluzji dotyczą wielu psychologicznych aspektów funkcjonowania człowieka – poznawczego – w kontekście śledzenia wzroku osób oglądających magiczne występy (Kuhn & Tatler, 2005), analizując częstotliwość mrugania przez iluzjonistów w momencie wykonywania technicznego ruchu odpowiedzialnego za powodzenie magicznej sztuki (Barnhart, Richardson & Eric, 2022); osobowościowego – iluzjoniści cechują się wyższym poziomem poszukiwania doznań, podatności na nudę (Greengross, Silvia & Crasson, 2022). W kontekście jakości życia iluzjonistów tę problematykę podejmowała Denisiuk (2020), porównując jakość życia artystów sztuki iluzji z rehabilitantami. Istotne wyniki zostały uzyskane w zakresie przynależności do wspólnoty i poczucia możliwości poprawy jakości życia – wyższe wyniki były charakterystyczne dla iluzjonistów. Grupy nie różniły się w zakresie ogólnej jakości życia.

3. SZTUKA AKTORSKA

Istota sztuki aktorskiej polega na ekspresji [...] ważne jest, aby aktor mógł umiejętnie i twórczo przenieść swój bogaty świat wewnętrzny do kreowanych przez siebie ról. Jeśli może się dzielić nimi z odbiorcą, to nie tylko obdarowuje się go swoim widzeniem świata, ale wpływa na niego (Mróz, 2008, s. 57).

„Aktor to twórca, który gra dowolną osobę i znajduje siedzibę w innej istocie, którą wcale nie jest, a nade wszystko przyciąga w ten sposób innych ludzi. Aktor ucieleśnia zmyślane zachowania, a tworząc je w nurcie rzeczywistego życia, sprawia, że wydaje się przekonujące. Aktor więc przedstawia role nieistniejące, uobecnia nierzeczywiste zachowania swym ciałem i swym głosem naśladuje znaki uczestnictwa zawarte w rolach fikcyjnych. Jest on człowiekiem nietypowym, poszukującym rzeczywistych ram społecznych dla nierealnego uczestnictwa, jed-

nostką opierającą swą egzystencję na swej zdolności przekonywania rozmaitych środowisk o istnieniu nierzeczywistych postaci” (Kociuba, 1996, s. 13).

Aktor, odgrywając daną rolę, nie udaje owej postaci, tylko przeżywa ją całym sobą. Nabiera wówczas innej tożsamości (Filozofówna, 1976). Wyobraźnię aktorską wzbogaca różnorodność życiowych doświadczeń, które z kolei generują wspomnienia nasycone różnym ładunkiem emocjonalnym (Stanisławski, 2011). Otakar Zich (1981) podaje, że każdy aktor wykorzystuje mimowolnie zewnętrzne źródło doświadczeń, percypując świat umysłem aktorskim, czyli zmysłem wewnątrzdotykowym, gdzie pośrednikiem jest wzrok i słuch.

Aktorzy powinni grać tak daną postać, jakby nią byli. Badania opisane przez Eugenio Barba i Nicola Savarese (2005) wskazują na niespotykane umiejętności wczuwania się w charakterystykę danej postaci. Aktorów poproszono, aby wyobrazili sobie, że niosą ciężki przedmiot bądź wspinają się. Stwierdzono, że samo wyobrażenie tych czynności wywołuje u nich zmianę punktu utrzymania równowagi. Nie stwierdzono natomiast takich zmian u osób, które nie są aktorami – dla nich wyobrażenia to czynność wyłącznie poznawcza, niemająca w tym przypadku przełożenia na wskaźniki behawioralne. Badania prowadzone przez Filozofównę (1976) wskazują na uczuciowy stosunek do gry prezentowany przez aktorów; na to, że na scenie nie udają danej postaci, tylko – są nią. Dobra gra aktorska charakteryzuje się m.in. umiejętnością wchodzenia w różne stany emocjonalne, co potwierdzają powyższe badania. Aktorzy osiągają to m.in. poprzez wchodzenie w fikcyjną rzeczywistość już na etapie ćwiczenia roli – przywołują również odpowiednio zabarwione emocjonalnie wydarzenia ze swojego życia. Uta Hagen (1991) na bazie obserwacji aktorów wykazała, że pomimo odgrywania tej samej roli i scen aktor, który jest żywo zaangażowany w daną rolę, będzie zawsze do roli podchodzić ze świeżością i innowacyjnością, wzbogacając ją o nowe doświadczenia. Helga Noice i Tony Noice (1993) wykazali, że aktorzy są w stanie zapamiętywać większą ilość tekstu niż osoby niebędące aktorami. W badaniach Magdaleny Kolańskiej (2016), studentki kierunków aktorskich niżej oceniały przekonanie o własnej skuteczności niż studentki kierunków związanych z wychowaniem fizycznym. Z drugiej strony badania prowadzone przez Annę Hys i Agnieszkę Nieznańską (2001) dotyczyły samooceny, stylów radzenia sobie ze stresem oraz osobowości. Uzyskane wyniki wskazywały na to, że aktorzy w porównaniu z nie-aktorami mają wyższy poziom samooceny, która to jest „jednym z ważniejszych osobowościowych wyznaczników funkcjonowania w sytuacjach społecznej ekspozycji” (s. 10).

Z jednej strony profesja aktorska oraz wykonawcy sztuki iluzji wydają się w pewnym sensie unikalne i wyjątkowe (Hebda & Madejski, 2004; Napora, 2021), z drugiej strony wiążą się z niepewnością zatrudnienia i w niektórych przypadkach

poczuciem przeciążenia rolą (Orlak, 2009; Zdrojewski, 1992). Interesującym zatem wydaje się postawienie pytania, w jaki sposób aktorzy oraz iluzjoniści oceniają swoją jakość życia.

Celem artykułu jest odpowiedź na pytania badawcze:

1. Czy aktorzy różnią się od iluzjonistów w zakresie poczucia jakości życia?
2. Czy aktorzy i iluzjoniści różnią się od osób niebędących artystami scenicznymi w zakresie poczucia jakości życia?

W nawiązaniu do powyższych pytań warto podkreślić eksploracyjny charakter pierwszego z nich, natomiast względem drugiego postawiono hipotezę kierunkową:

Aktorzy oraz iluzjoniści cechują się wyższym poziomem poczucia jakości życia od osób niewystępujących scenicznie.

4. METODA

4.1. OPIS PRÓBY BADAWCZEJ

W badaniu wzięło udział łącznie 210 osób – 53 iluzjonistów, 52 aktorów teatralnych oraz 105 osób niepodejmujących aktywności związanej z publicznym występowaniem. W grupie iluzjonistów udział wzięło 53 mężczyzn, co stanowi 100% udziału tej płci w badaniach. W grupie aktorów w badaniach udział wzięło 28 mężczyzn (53,8%) oraz 24 kobiety (46,2%). W grupie osób niebędących artystami udział w badaniach wzięło 39 mężczyzn (37,1%) oraz 66 kobiet (62,9%). W grupie iluzjonistów w badaniach udział wzięły osoby od 16. do 70. roku życia ($M = 29,3$; $SD = 11,2$). W grupie aktorów najmłodsza osoba miała 25 lat, najstarsza – 64 ($M = 39$; $SD = 11,8$). W grupie kontrolnej wiek wahał się od 21 do 67 lat ($M = 35,8$; $SD = 11,9$). Udział w badaniach był dobrowolny, anonimowy, a każdy badany miał możliwość wycofania się na dowolnym etapie.

Aktorzy teatralni biorący udział w badaniu w zdecydowanej większości posiadali tytuł magistra sztuki (kończąc kierunki aktorskie), było to 51 osób (98%), w tym dwie z nich ukończyły studia podyplomowe, jedna osoba posiadała wykształcenie średnie ogólne i ukończyła studium wokalnno-aktorskie (2%).

W grupie iluzjonistów najwięcej osób (18) posiadało wykształcenie średnie ogólne (33,9%), 13 osób – wykształcenie wyższe I stopnia – licencjackie (24,5%), 10 osób w tej grupie uzyskało wykształcenie średnie techniczne (18,9%), 8 osób posiadało wykształcenie wyższe II stopnia – magisterskie (15,1%), 3 osoby – wykształcenie wyższe II stopnia – magisterskie i oprócz tego ukończyły studia podyplomowe (5,7%). Jedna osoba posiadała wykształcenie podstawowe (1,9%).

W grupie porównawczej dominowały osoby z wykształceniem na poziomie magisterskim – było ich 32 (30,5%); 25 osób posiadało wykształcenie średnie ogólne (23,8%), 18 osób miało wykształcenie średnie techniczne (17,1%), 11 osób posiadało wykształcenie zawodowe (10,5%), 11 osób miało wykształcenie na poziomie licencjatu (10,5%). 7 osób ukończyło studia magisterskie oraz studia podyplomowe (6,7%), jedna osoba miała wykształcenie podstawowe (0,9%).

4.2. NARZĘDZIA

W badaniu wykorzystano Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia Marii Straś-Romanowskiej, Anny Oleszkowicz i Tomasza Frąckowiaka (2004). Narzędzie składa się z 60 stwierdzeń, badany ustosunkowuje się do twierdzeń za pomocą 4-stopniowej skali, poprzez co wskazuje na stosunek najbardziej dla niego charakterystyczny względem danego twierdzenia. Test, oprócz wyniku ogólnego, pozwala na uzyskanie wyników również w czterech następujących skalach, sferach poczucia jakości życia: psychofizycznej, psychospołecznej, podmiotowej i metafizycznej. Obliczeń dokonano zgodnie ze Zmodyfikowanym Kwestionariuszem Poczucia Jakości Życia – ponownej analizy struktury narzędzia podjęła się Barbara Mróz (Mróz, Chudzicka-Czupała & Kuśpit, 2017). W niniejszym badaniu uzyskano następujące współczynniki rzetelności α Cronbacha: Sfera Metafizyczna: $\alpha = 0,764$; Sfera Psychofizyczna: $\alpha = 0,551$; Sfera Psychospołeczna: $\alpha = 0,811$; Sfera Podmiotowa: $\alpha = 0,506$; ogólne poczucie jakości życia: $\alpha = 0,865$. W trzech podskalach uzyskano satysfakcjonujące wskaźniki rzetelności, w dwóch – nieco powyżej 0,5 – co nie jest wynikiem oczekiwanym, jednakże znajduje się powyżej kryterium uznawanego za nieakceptowalne (George & Mallery, 2016).

4.3. PROCEDURA BADANIA

W celu pozyskania osób badanych idee badania prezentowano na spotkaniach i seminariach prowadzonych dla iluzjonistów; osoby wyrażające chęć udziału i posiadające co najmniej trzyletnie doświadczenie sceniczne zostały zakwalifikowane do udziału w niniejszym projekcie. W odniesieniu do aktorów teatralnych – prowadzący badanie prosił o wyrażenie zgody dyrektorów teatrów na prowadzenie badań wśród aktorów, po uzyskaniu aprobaty listownie przekazywano kwestionariusze do placówek, które wyraziły chęć udziału. Warunkiem uczestnictwa było wykształcenie kierunkowe związane z grą teatralną oraz bycie aktywnym aktorem. Badanych pozyskano również poprzez kontakt za pośrednictwem mediów

społecznościowych i grup zraszających absolwentów szkół teatralnych. Grupa kontrolna została pozyskana za pomocą techniki tzw. kuli śnieżnej.

5. WYNIKI

Poniższa tabela (1) prezentuje podstawowe statystyki opisowe dla wyników uzyskanych przez badanych w Zmodyfikowanym Kwestionariuszu Poczucia Jakości Życia.

Tabela 1. Statystyki opisowe dla Kwestionariusza Poczucia Jakości Życia w odniesieniu do badanych grup

Zmienna	Grupa	N	Min.	Max.	M	SD
Sfera psychofizyczna	Iluzjoniści	53	19	30	24,90	2,82
	Aktorzy teatralni	52	17	31	25,61	4,09
	Osoby niewystępujące	105	15	31	23,82	3,22
Sfera psychospołeczna	Iluzjoniści	53	32	54	45,73	5,27
	Aktorzy teatralni	52	31	56	45,48	5,38
	Osoby niewystępujące	105	30	55	43,22	5,77
Sfera podmiotowa	Iluzjoniści	53	7	16	12,47	2,13
	Aktorzy teatralni	52	7	16	11,69	2,28
	Osoby niewystępujące	105	6	16	11,92	2,07
Sfera metafizyczna	Iluzjoniści	53	43	60	52,17	4,40
	Aktorzy teatralni	52	44	60	53,44	4,09
	Osoby niewystępujące	105	41	60	51,11	4,64
Wynik ogólny	Iluzjoniści	53	115	155	135,28	10,27
	Aktorzy teatralni	52	114	161	136,23	11,73
	Osoby niewystępujące	105	105	159	130,08	12,12

W celu odpowiedzi na pytanie dotyczące różnic w zakresie poczucia jakości życia – oraz poszczególnych sfer – przeprowadzono jednoczynnikową analizę wariancji ANOVA.

W zakresie sfery psychofizycznej porównanie okazało się istotne statystycznie: $F(2, 207) = 6,150$; $p = 0,003$. Analiza wariancji okazała się istotna statystycznie również w zakresie sfery psychospołecznej ($F(2, 207) = 4,889$; $p = 0,008$), metafizycznej ($F(2,207) = 4,883$; $p = 0,009$) oraz wyniku ogólnego poczucia jakości życia ($F(2,207) = 6,365$; $p = 0,002$). W odniesieniu do sfery podmiotowej analiza była nieistotna ($F(2,207) = 1,888$; $p = 0,154$). Aby sprawdzić, które wyszczególnione

w badaniu grupy różnią się od siebie, wykorzystano post-hoc HSD Tukeya. Wyniki prezentuje poniższa tabela (2).

Tabela 2. Różnice międzygrupowe w zakresie poczucia jakości życia

	Iluzjoniści N = 53 [1]		Aktorzy teatralni N = 52 [2]		Osoby niewy- stępujące N = 105 [3]		F (2,207)	Tukey HSD	η ²
	M	SD	M	SD	M	SD			
Sfera psy- chofizyczna	24,90	2,82	25,61	4,09	23,82	3,22	6,150*	[1]: [2] [1]: [3] [2]: [3]*	0,056
Sfera psy- chospołeczna	45,73	5,27	45,48	5,38	43,22	5,77	4,889*	[1]: [2] [1]: [3]* [2]: [3]*	0,045
Sfera pod- miotowa	12,47	2,13	11,69	2,28	11,92	2,07	1,888	[1]: [2] [1]: [3] [2]: [3]	0,018
Sfera metafizy- czna	52,17	4,40	53,44	4,09	51,11	4,64	4,883*	[1]: [2] [1]: [3] [2]: [3]*	0,045
Wynik ogólny	135,28	10,27	136,23	11,73	130,08	12,12	6,365*	[1]: [2] [1]: [3]* [2]: [3]*	0,058

* $p < 0,05$

W zakresie sfery psychofizycznej poczucia jakości życia zaobserwowano istotne różnice ($p = 0,003$) pomiędzy grupą aktorów teatralnych ($M = 25,61$; $SD = 4,09$) a osobami niewystępującymi ($M = 23,82$; $SD = 3,22$). To grupa aktorów jest w większym stopniu zadowolona z tego obszaru życia. Osoby niewystępujące ($M = 43,22$; $SD = 5,77$) uzyskują niższe wyniki w sferze psychospołecznej w porównaniu z iluzjonistami ($M = 45,73$; $SD = 5,27$). Osoby niewystępujące oceniają również niżej ($p = 0,045$) poczucie jakości życia w tej sferze od aktorów teatralnych ($M = 45,48$; $SD = 5,38$). Kolejną sferą, która różnicuje badane grupy, jest sfera metafizyczna ($p = 0,007$) – to aktorów ($M = 53,44$; $SD = 4,09$) cechuje wyższy jej poziom niż osoby niewystępujące ($M = 51,11$; $SD = 4,64$). Biorąc pod uwagę ogólne poczucie jakości życia badanych grup – zarówno iluzjoniści ($M = 135,28$; $SD = 10,27$; $p = 0,023$), jak i aktorzy teatralni ($M = 136,23$; $SD = 11,73$; $p = 0,006$) oceniają je istotnie wyżej od osób niewystępujących publicznie ($M = 130,08$; $SD = 12,12$).

6. PODSUMOWANIE

Celem badania była odpowiedź na pytania dotyczące różnic w zakresie poczucia jakości życia iluzjonistów, aktorów teatralnych oraz grupy osób niewystępujących publicznie, która stanowiła grupę kontrolną. W zakresie sfery psychofizycznej zaobserwowano, że to aktorów teatralnych cechuje wyższy poziom zadowolenia z tego obszaru w porównaniu z osobami niepodejmującymi aktywności związanej z występowaniem publicznym. Aspekt zadowolenia z własnego zdrowia, kondycji oraz właściwości organizmu jest istotny w kontekście tej sfery życia człowieka (Straś-Romanowska, 2005). W odniesieniu do aktorów jest to tym bardziej istotne, że stanowi podstawę możliwości pracy z własnym ciałem, a tym samym daje pomyślność odgrywania poszczególnych ról. Od aktora wymagana jest wysoka sprawność, z uwagi na fakt, że niektóre zadania są motorycznie skomplikowane (Romanowski, Omorczyk, Bujas et al., 2015). Jak podaje Zając-Jamróż (2008, s. 40) – „przygotowanie aktora do pracy scenicznej powinno więc prowadzić do emocjonalnej, intelektualnej i fizycznej regeneracji, »uwolnienia« blokujących napięć mięśniowych w całym ciele, by umożliwić dotarcie do emocji i spontaniczności”. Istotny aspekt fizyczności w aktorstwie podkreśla również Boczkowski (2015) – poprzez ciało aktor odczuwa, mówi, komunikuje, jest to istotny aspekt jego pracy scenicznej. „Zarówno jeśli chodzi proces fizyczny, jak i psychiczny, który tak naprawdę jest jednym sprzężonym ze sobą procesem psychofizycznym (s. 40). Warto podkreślić fakt, że pod kątem motoryki to aktorzy są w stanie lepiej symulować grę związaną z obciążeniem ciałem niż osoby niebędące aktorami (Barba & Savarese, 2005), a w badaniach prowadzonych przez Romanowskiego i in. (2015) to studentów kierunku aktorskiego cechował wyższy poziom sprawności fizycznej w porównaniu ze studentami innych kierunków studiów.

W zakresie sfery psychospołecznej poczucia jakości życia zarówno iluzjoniści, jak i aktorzy teatralni różnią się od osób niewystępujących, wykazując wyższe zadowolenie z tego obszaru. Ta sfera wiąże się z tożsamością społeczną, potrzebą szacunku i akceptacji (Straś-Romanowska, 2005). Realizując taką artystyczną drogę, artyści nawiązują wiele satysfakcjonujących relacji społecznych – np. w trakcie treningu aktorskiego aktorzy współpracują z innymi aktorami, nawiązują i tworzą relacje i więzi, mają okazję do współpracy w grupie, co sprzyja wzajemnej serdeczności (Ziółkowski, 2009). W wywiadach z aktorami teatralnymi prowadzonych przez Zimnicę-Kuziołę (2020) podkreślają oni, że zawód aktora związany jest z zawieraniem niezwykłych znajomości, niejednokrotnie z osobami, które są dla aktorów teatralnych autorytetami. „Kontakt z nimi stanowi zarówno wartość autoteliczną, wzbogacającą, jak i instrumentalną [...] Intensywne relacje inter-

personalne nadają tej profesji szczególny walor, warto odnotować, że aktorzy nierzadko znajdują w pracy przyjaźnie (s. 311–312)”.

Dla artystów sztuki iluzji sfera psychospołeczna również wiąże się z utrzymywaniem więzów społecznych wewnątrz swojej grupy – wymieniają się spostrzeżeniami dotyczącymi prezentacji, obycia scenicznego, prowadzą warsztaty z udziałem wybitnych artystów, co spaja grupę, tworzy poczucie jedności, a zarazem wyjątkowości tego wciąż rzadko wykonywanego zawodu (Kowalski, 2018). Ponadto, jak podkreśla Giobbi (2010) – to co jest korzyścią płynącą z bycia iluzjonistą, to wzrost kompetencji związanych z komunikacją międzyludzką i interakcjami społecznymi. Nawiązywanie relacji społecznej w momencie występowania dla innych jest dla wykonawcy satysfakcjonującym doświadczeniem (Burger, 2000).

Różnice w zakresie sfery metafizycznej można interpretować jako wynikające z charakteru profesji aktorskiej. Aktorzy, grając różne postaci, przeżywają różne emocje oraz doświadczają zróżnicowanych stanów emocjonalnych. Sfera metafizyczna poczucia jakości życia wiąże się z doświadczaniem siebie i świata w sposób transcendentny (Straś-Romanowska & Frąckowiak, 2008). Sztuka „stanowi jednocześnie nośnik określonych treści, przez które zbliża jednostkę do ideałów i dążeń stworzonych przez ludzkość, zaspokaja poczucie duchowej więzi odbiorcy z przeszłością i terażniejszością [...] warto wspomnieć o kolejnej, bardzo istotnej katartyczno-kompensacyjnej funkcji sztuki, pomagającej ludziom w odzyskiwaniu równowagi psychicznej” (Bonna, 2003, s. 64–65). Ponadto sztuka „powinna zatem ukazywać prawdę o człowieku wyznaczającą cel jego rozwoju jako osoby oraz umożliwiającą poznanie samego siebie. Wyrażona w sztuce prawda o człowieku musi uwzględniać jednocześnie dwa jego wymiary, materialny i duchowy oraz ujmować go w skończoności jego bytu oraz nieskończoności przeznaczenia” (s. 66). Aktorzy, niejednokrotnie grając dane postacie, wchodzą nie tylko w ich emocjonalny, ale także w duchowy świat (Słoboda, 2015). Stawanie się kimś innym w przedstawieniu teatralnym powoduje zespolenie się z nową formą, jest to pewne przeistoczenie i duchowa przemiana (Osterloff, 2011). Chomiak (2015) również akcentuje w sztuce aktorskiej sięganie do wymiaru niematerialnego oraz duchowego. Co więcej, autor uważa, że istotą doświadczania sztuki w „teatrze jest to, że angażuje i łączy obydwie paradygmaty naszego świata: materialny i duchowy” (s. 56). Sfera metafizyczna sprawia, że człowiek kierunkuje swoje działania ku drugiej osobie, dając swe poświęcenie oraz chęć czynienia dobra (Straś-Romanowska, 1992). Łomnicki (2011), wyjaśniając motywację zostania aktorem, wskazuje na chęć wytworzenia duchowej więzi i porozumienia pomiędzy aktorem a widzem; chęć do wzruszania innych, wzbudzania emocji – jako czegoś niezwykłego i wzniosłego.

Biorąc pod uwagę ogólne poczucie jakości życia – grupa iluzjonistów oraz grupa aktorów teatralnych charakteryzuje się istotnie wyższym poczuciem jakości życia w porównaniu z grupą kontrolną. Może wynikać to z faktu, że obydwie grupy parają się zawodami, które można traktować jako wyjątkowe. Bycie aktorem to marzenie wielu młodych osób, społecznie ten zawód jest spostrzegany jako ponadprzeciętny, w dyskursie społecznym uchodzi za wyjątkowy (Hebda & Madejski, 2004; Duniec, 2011). Z kolei sztuka iluzji to unikalna forma pola sztuki, łącząca w sobie zdolności teatralne, znajomość psychologicznych technik kierowania uwagi oraz zdolności manipulacyjne (Napora, 2021). Być może wykonywanie zawodu zgodnego z preferencjami jest jednym z czynników powodujących to, że osoby z grup badanych cechują się wyższym poziomem poczucia jakości życia. Poczucie jakości życia jest zależne od wielu czynników: sytuacji ekonomicznej, zatrudnienia, wykształcenia, sytuacji rodzinnej, spostrzegania przyszłości (Skrzypek, 2001). Jak podają Gołąb i Szcześniak (2017, s. 43) – „istotnym czynnikiem, który należy uwzględnić w badaniach oceniających jakość życia jest praca zawodowa. Jednym z uwarunkowań funkcjonowania człowieka w pracy jest odczuwanie przez niego zadowolenia i satysfakcji z pracy, które przekładają się nie tylko na jego efektywność, ale także na szeroko rozumianą jakość życia”. Niewątpliwie obydwa zawody wiążą się z przeżywaniem satysfakcji związanej z wykonawstwem scenicznym oraz pełnieniem roli artysty. Podczas grania aktorzy mogą odczuwać poczucie spełnienia, zadowolenia, „zgrania się z widownią” (Pietkiewicz, 2017). W odniesieniu do sztuki iluzji, jak wskazuje Derren Brown (2008, s. 29), „w skutecznym połączeniu techniki i oddziaływania na widownię, które decyduje o powodzeniu triku, jest coś zachwycającego, jest głęboka satysfakcja i radość, przypuszczalnie niczym nieróżniąca się od tego, co przeżywa kompozytor czy malarz, kiedy kończy dzieło”. Co więcej, udoskonalanie repertuaru, pozytywne opinie nie tylko od publiczności, ale również od innych iluzjonistów, są źródłem satysfakcji w zawodzie iluzjonisty (Zdrojewski, 1992; Rissanen, Hakkarainen, Juvonen et al., 2014).

Uzyskane w przeprowadzonym badaniu wyniki warto odnieść do badań skupiających się na sferze zawodowej człowieka i jej znaczeniu dla jakości życia jednostki. W badaniach Lachowskiej (2013) osoby aktywne zawodowo akcentują, że praca jest istotna dla definicji własnego ja i stanowi ważne źródło osobistej satysfakcji. Należy zwrócić uwagę, iż wielu badaczy podkreśla, że zadowolenie z tego obszaru funkcjonowania przekłada się na całościową ocenę własnego życia (Schalock, 2000; Diener, Lucas & Oishi, 2004). Badania Mróz (2011) wykazały, że odpowiednia konfiguracja cech osobowości, dobre przystosowanie społeczne, zaangażowanie w wykonywany zawód stanowią wartość wzmacniającą poczucie

jakości życia. Odnosząc się do koncepcji jakości życia Kulczyckiego (1991) i zakładając, że artyści muszą w stały sposób pracować nad rozwojem swoich zdolności istotnych z punktu widzenia poszczególnych aspektów sztuki i ich profesji, ich jakość życia może dzięki temu wzrastać. Uzyskane wyniki warto również rozważyć w świetle modelu dobrostanu Seligmana (2005; 2018), który wskazuje na kluczowe obszary życia człowieka, warunkujące całościową ocenę życia jednostki. Są to: pozytywne emocje, zaangażowanie, sens, osiągnięcia i pozytywne związki z innymi ludźmi. Być może wykonywanie zawodu, który jest zgodny z predyspozycjami osobowościowymi, w którym człowiek może realizować swój potencjał, sprawia, że doświadcza wewnętrznego rozkwitu – tzw. *flourishingu* w ujęciu Seligmana. W części analiz wyników jakościowych przeprowadzonych przez Denisiuk (2020, s. 73) iluzjoniści wskazywali, że główną motywacją do zostania artystą sztuki iluzji „było dla badanych przede wszystkim robienie tego co się kocha oraz życie z pasji”. Badani wskazywali również chęć zaistnienia i wyróżnienia się z otoczenia. Co więcej, wielokrotnie wskazywali na pozytywne doświadczenia, które czerpią z takiej aktywności zawodowej. Można zaobserwować pewne podobieństwa wymiarów w tej teorii, z personalistyczno-egzystencjalną koncepcją poczucia jakości życia, których aspekty w pewnym stopniu są zbieżne. Zatem aktywność zawodowa, szczególnie ta, która jest nobilitująca dla jednostki, wydaje się mieć duże znaczenie dla jej jakości życia.

W odniesieniu do holistycznego konstruktów, jakim jest poczucie jakości życia, warto podkreślić, że „przyjęcie szerokiej perspektywy jakości życia daje jednostce możliwość współistnienia w świecie kulturowym, w którym obowiązuje określony kanon społeczny, przy jednoczesnym zachowaniu jednostkowej odmienności, wyrażającej się w kreowaniu indywidualnego systemu norm i wartości, specyfice wyznaczanych celów i sposobach ich osiągnięcia” (Gawęł-Luty & Lemańczyk, 2022, s. 60–61).

Bibliografia

- Aronson, S. (1990). *The Aronson Approach*. Savaco LTD.
- Barba, E & Savarese, E. (2005). *Sekretna sztuka aktora*. Instytut im. Jerzego Grotowskiego.
- Barnhart, A.S., Richardson, K., & Eric, S. (2022). Tactical blinking in magicians: A tool for self- and other-deception. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 9(3), 257–266. DOI: 10.1037/cns0000321.
- Boczkowski, K. (2015). Trening aktorski. Od praktyki do metod. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie*, 7, 38–45.
- Bonna, B. (2003). Rola sztuki w życiu człowieka. *Kultura i Edukacja*, 3–4, 59–70.
- Brown, D. (2008). *Sztuczki umysłu*. Wydawnictwo Czarna Owca.
- Burger, E. (2000). *Mastering the Art of Magic*. Kaufman and Company.

- Chomiak, W. (2015). Odczarowywanie magii bez utraty satysfakcji. Techniki aktorskie jako niezbędne ogniwo łańcucha edukacji aktorskiej. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie*, 7, 52–61.
- Chwaszcz, J., Łysiak, M., & Mamcarz, S. (2022). Jakość życia adolescentów w czasie pandemii COVID-19. Wydawnictwo Adam Marszałek.
- Czapiński, J. (1992). *Psychologia szczęścia. Przegląd badań i zarys teorii cebulowej*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Dębska, U., & Komorowska, K. (2007). Jakość życia w kontekście osobowościowych uwarunkowań i poczucia koherencji. Badania osób we wczesnej i średniej dorosłości. *Psychologia rozwojowa*, 4(12), 55–63.
- Denisiuk, P. (2020). Jakość życia polskich iluzjonistów. W: E. Zasepa (red.), *Jakość życia człowieka w zdrowiu i w chorobie* (s. 66–80). Difin.
- Derbis, R. (2000). *Doświadczanie codzienności. Poczucie jakości życia, swoboda działania, odpowiedzialność, wartości osób bezrobotnych*. Wydawnictwo Wyższej Szkoły Pedagogicznej.
- Diener, E., Lucas, R.E., & Oishi, S. (2004). Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu z życia. W: J. Czapiński (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka* (s. 35–50). PWN.
- Duniec, K. (2011). Jak pisać o aktorze? W: K. Duniec (red.), *Aktor, niepewna tożsamość* (s. 1–8). Oficyna Wydawnicza Errata.
- Filozofówna, I. (1976). Badania psychologiczne nad grą aktorską. W: J. Degler (red.), *Wprowadzenie do nauki o teatrze tom II: O twórcywie i twórcach dzieła teatralnego* (s. 345–366). Uniwersytet Wrocławski im. Bolesława Bieruta.
- Firkowska-Mankiewicz, A. (1999). Jakość życia rodzin z dzieckiem niepełnosprawnym. *Psychologia Wychowawcza*, 2, 134–142.
- Fortuna, P. (2018). *Sprzedaj bez sprzedawania*. Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gaweł-Luty, E., Lemańczyk, R. (2022). Subiektywny i obiektywny wymiar jakości życia. Student niepełnosprawny. *Szkice i rozprawy*, 22(15), 48–62. DOI: 10.34739/sn.2022.22.05.
- George, D., & Mallery, P. (2016). *IBM SPSS statistics 23 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gerymski, R. (2017). Wpływ korekty płci na poczucie jakości życia mężczyzn transpłciowych – wyniki badania pilotażowego oraz przyczynek do dalszych badań. *Przegląd Seksuologiczny*, 4(52), 2–9.
- Giobbi, R. (2010). *Secret Agenda*. Hermetic Press.
- Gołąb, S., & Szcześniak, M. (2017). Satysfakcja z pracy a poczucie jakości życia na przykładzie osób z terenów wiejskich – doniesienia wstępne. *Zeszyty Naukowe Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie, Problemy Rolnictwa Światowego*, 17(2), 41–47. DOI: 10.22630/PRS.2017.17.2.25.
- Greengross, G., Silvia, P.J., & Crasson, S. (2022). *Thrill seeking, magical beliefs, creativity and psychotic traits among magicians*. Referat podczas The Science of Magic Conference, Goldsmith University, London.
- Hagen, U. (1991). *A challenge for the actor*. Maxwell Macmillan International.
- Hebda, P., & Madejski, J. (2004). *Zawód z pasją*. Wydawnictwo Park.

- Hoffman, R. (2015). *Sekrety Mentalisty*. Wydawnictwo E-bookowo.
- Hys, A., & Nieznańska, A. (2001). Osobowość a style radzenia sobie ze stresem u aktorów teatralnych. *Studia Psychologica*, 2, 51–54.
- Kociuba, J. (1996). *Tożsamość aktora*. Wydawnictwo. Uniwersytetu Marii Curie-Skłodowskiej.
- Kolańska, M. (2016). Obraz ciała a przekonanie o własnej skuteczności u sportowców i aktorów teatralnych. *Psychologiczne Zeszyty Naukowe. Półrocznik Instytutu Psychologii Uniwersytetu Zielonogórskiego*, 2, 115–129.
- Kowalik, S. (2000). Jakość życia psychicznego. W: Derbis R. (red.), *Jakość rozwoju a jakość życia* (s. 11–32). Wydawnictwo WSP.
- Kowalski, S. (2018). *Błysk w oku. Eseje o sztuce iluzji*. Wydawnictwo A Niech To!.
- Kuhn, G., & Tatler, B., W. (2005). Magic and fixation: Now you don't see it, now you do. *Perception*, 34, 1153–1161. <https://doi.org/10.1068/p3409bn1>.
- Kulczycki, M. (1991). Psychologia rozwiązywania problemów życiowych, *Prace Psychologiczne*, 25, 19–35.
- Lachowska, B. (2013). Praca i rodzina a jakość życia. *Przegląd Służby Cywilnej (2082–193X)*, 5(26), 55–57.
- Łomnicki, T. (2011). Moja metoda, moje błędy. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie*, 2, 6–14.
- Mecwaldowski, J. (1988). *Hokus Pokus. Materiały instruktazowe*, 1. Łódzki Dom Kultury, Krajowy Klub Iluzjonistów.
- Mróz, B. (2008). *Osobowość wybitnych aktorów polskich*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Mróz, B. (2011). *Poczucie jakości życia u pracowników wyższego szczebla. Uwarunkowania osobowościowe i aksjologiczne*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Mróz, B. (2016). Poczucie jakości życia osób z kadry kierowniczej w świetle Modelu Osobowościowo-Aksjologicznego MOA. *Czasopismo Psychologiczne*, 22(2), 183–194. DOI: 10.14691/CPPJ.22.2.183.
- Mróz, B., Chudzicka-Czupała, A., & Kuśpit, M. (2017). *Kompetencje osobowościowe i twórcze. Psychologiczne uwarunkowania kreatywności pracowników*. Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Mróz, B., Kurzyca, J. (2018). Poczucie jakości życia i hierarchia wartości – różnice między studentami kierunków społecznych i technicznych. *Czasopismo Psychologiczne*, 24(3), 509–518. DOI: 10.14691/CPPJ.24.3.509.
- Napora, W. (2021). Do ego-resiliency, self-efficacy and life orientation predict self-esteem of top world magicians? An international study. *Psychological Thoughts*, 14(1), 194–210. DOI: 10.37708/psyc.v14i1.578.
- Noice, H., & Noice, T. (1993). The effects of segmentation on the recall of theatrical material. *Poetics*, 22, 51–67.
- Orlak, K. (2009). Zagrożenia psychospołeczne na stanowisku aktora. *Psychologia pracy*, 11, 52–55.
- Osterloff, B. (2011). Monografista pyta o teorie sztuki aktorskiej (wokół Aleksandra Zelwerowicza). W: K. Duniec (red). *Aktor, niepewna tożsamość* (s. 163–180). Oficyna Wydawnicza Errata.

- Pietkiewicz, A. (2017). *Aktorstwo studyjne: poszukiwania, kształcenie, postawa*. Rozprawa doktorska, Uniwersytet im. Adama Mickiewicza.
- Rissanen, O., Hakkarainen, K., Juvonen, A., Kuhn, G., & Pitkanen, P. (2014). Expertise among professional magicians: an interview study. *Frontiers in psychology*, 5, 1–13. DOI:10.3389/fpsyg.2014.01484.
- Romanowski, J., Omorczyk, J., Bujas, P., & Puszczałowska-Lizis, E. (2015). Poziom sprawności fizycznej studentek i studentów Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie*, 7, 61–74.
- Schalock R., L. (2000). Three decades of quality of life. Focus on Autism and Other *Developmental Disabilities*, 15(2), 116–127.
- Seligman, M. (2011). Pełnia życia. *Nowe spojrzenia na kwestię szczęścia i dobrego życia*. Media Rodzina.
- Seligman, M.E.P. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4) 333–335. DOI: 10.1080/17439760.2018.1437466.
- Skrzypek, E. (2001). Czynniki kształtujące jakość życia. W: J. Lewandowski, J. Lecewicz-Bartoszewska (red.), *Ergonomia niepełnosprawnym: jakość życia* (s. 239–248). Łódź: Wydawnictwo Politechniki Łódzkiej.
- Słoboda, E. (2015). Szaleństwo czy metoda. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej im. Ludwika Solskiego w Krakowie*, 7, 9–12.
- Stanisławski, K. (2011). *Praca aktora nad rolą*. Państwowa Wyższa Szkoła Teatralna im. Ludwika Solskiego w Krakowie.
- Straś-Romanowska, M. (1992). *Los człowieka jako problem psychologiczny: podstawy teoretyczne*. Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Straś-Romanowska, M. (2005). Jakość życia w świetle założeń psychologii zorientowanej na osobę. W: M. Straś-Romanowska, K. Lachowicz-Tabaczek & A. Szmajke (red.), *Jakość życia w badaniach empirycznych i refleksji teoretycznej* (s. 261–274). Komitet Naukowy PAN.
- Straś-Romanowska, M., Frąckowiak, T. (2008). Problem poczucia jakości życia osób niepełnosprawnych w świetle założeń psychologii personalistyczno-egzystencjalnej. W: R. Derbis (red.), *Jakość życia. Od wykluczonych do elity* (s. 425–433). Akademia im. Jana Długosza.
- Straś-Romanowska, M., Oleszkowicz, A., & Frąckowiak, T. (2004). Kwestionariusz Poczucia Jakości Życia. Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.
- Wojciukiewicz, K., & Kałużka, P. (2019). Wiek i stanowisko pracy a jakość życia kobiet. *Ogrody Nauk i Sztuk*, 9, 250–258. DOI: 10.15503/onis2019.250.258.
- Woźniak, T., & Skibicka, A. (2022). Ocena jakości życia dorosłych osób jękających się. *Logopedia*, 1(51), 81–99.
- Zając-Jamróz, J. (2008). Ciało i wyobraźnia. *Zeszyty Naukowe Państwowej Wyższej Szkoły Teatralnej w Krakowie*, 1, 40–49.
- Zdrojewski, M. (1992). *Być iluzjonistą*. Norbertinum.
- Zich, O. (1981). Estetyka sztuki dramatycznej. Tłum. A. Bluszcz, W: E. Udalska (red.), *Teatrolgia czeska: antologia* (s. 11–33). Uniwersytet Śląski.
- Zimnica-Kuzioła, E. (2020). Na czym polega atrakcyjność aktorstwa? Szkic socjologiczny

na podstawie badań własnych. *Szkoła – Zawód – Praca*, 20, 304–317. DOI: 10.34767/SZP.2020.02.19.

Ziółkowski, G. (2009). Nurt pracy laboratoryjnej w teatrze dwudziestego wieku (fragmenty). W: G. Ziółkowski (red). *Dwugłos ciszy* (s. 126–132). Wydawnictwo Pracownia ROSA.