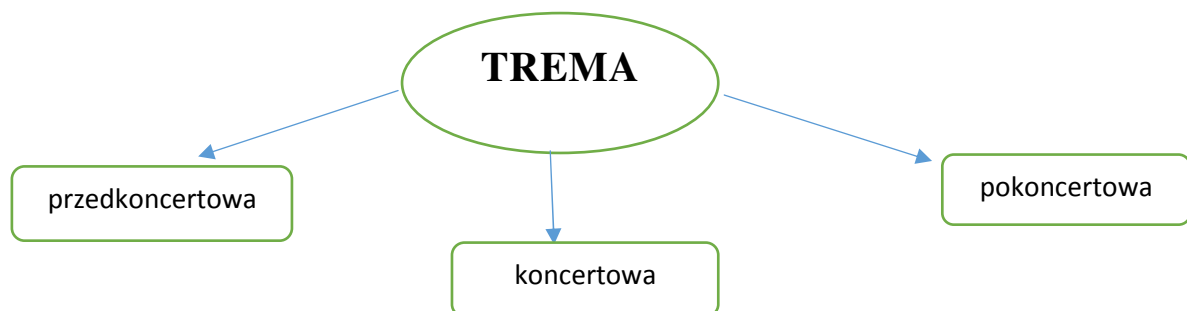


TREMA jest jednym z wielu rodzajów stresu. Odnosi się do osób, które prezentują publicznie swoją działalność, rezultat pracy, a w konsekwencji samego siebie.

Jolanta Kępińska – Webel podzieliła tremę w ten sposób. Schemat jednak odnosi się też do sytuacji innych występów, nie tylko koncertów.



Przyczyny tremy:

- **obiektywne**, jak niski poziom techniki wykonania utworu, źle dobrany repertuar do możliwości, niewystarczające przygotowanie,
- **subiektywne**, wiążące się z niską odpornością na stres, nierealistyczną samooceną, lękiem przed oceną, odrzuceniem.

Co nie sprzyja artystom i wywołuje wyższy poziom tremy?

- mała wiedza na temat radzenia sobie z emocjami,
- brak koncentracji,
- publiczność niesprzyjająca (np. osoby, których nie lubimy, te bardziej doświadczone, nauczyciele, rodzina),
- relacje z członkami zespołu, osobami współwystępującymi,

- nastawienie do utworu, piosenki, tekstu, choreografii, dzieła,
- rywalizacja,
- samopoczucie,
- choroba,
- wygląd, ubiór,
- spadek emocjonalny,
- wydarzenia z życia,
- zbyt duże oczekiwania wobec siebie,
- brak lub niewielka wiara w swoje możliwości,
- nastawienie na porażkę,
- brak akceptacji błędów i niepowodzeń,
- nieodporność na krytykę,
- negatywne myślenie: myśli katastroficzne,

Negatywne myśli:

„Wszyscy na mnie patrzą”

„Źle wyglądam”

„A jak zrobię śmieszna minę?”

„A jak zapomnę tekstu/choreografii/co dalej powinienem/powinnam grać?”

„Na sali są dużo lepsze osoby”

„Będą się ze mnie śmiać”

„Słabo mi”

„To nie mój dzień, nie dam rady zrobić tego dobrze”

„Ostatnio poszło źle... Teraz też na pewno tak będzie”

„Nie jestem wystarczająco dobry/dobra”

„Nauczyciel ciągle mnie poprawiał”

„Dostanę słabą ocenę”

„To będzie porażka”

„A co jeśli się nie uda/źle wypadnę?”

Reakcje organizmu podczas odczuwania tremy:

- przyspieszenie oddechu oraz akcji serca,
- podwyższenie ciśnienia krwi,
- pocenie się,
- wzrost napięcia mięśniowego,
- drżenie,
- usiłowanie ukrycia napięcia dodatkowymi ruchami i gestami,
- suchość w jamie ustnej,
- zaciskanie zębów,
- rozbiegane lub szeroko otwarte oczy.

Bibliografia:

Dudek B. (2003). *Zaburzenia po stresie traumatycznym*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 35-44.

Kantor-Martynuska J., Kępińska-Webel J. (2009). Trema u muzyków: aspekt różnicowy i poznawczy. W : Fajkowska M., Szymura B.(red.). *Lęk . Geneza, mechanizmy, funkcje*. Warszawa: Wydawnictwo naukowe SCHOLAR, 409-426.

Kędzior D. (1993). *Technika Aleksandra*. Warszawa: Jacek Santorski & CO Agencja Wydawnicza. 10-48.

Kępińska-Webel J. (2000). *Psychologiczne przygotowanie wokalisty do występów*, w: (red) Jankowski W., Kamińska B., Miśkiewicz A., *Człowiek-muzyka-psychologia*. Warszawa: Akademia Muzyczna im. Fryderyka Chopina. 347-357.