

---

# Spis treści

<b>Wstęp</b>	IX
<b>CZEŚĆ I</b>	
<b>Zjawisko tremy w opisach muzyków i psychologów muzyki</b>	1
<b>Rozdział 1. Doświadczenie tremy</b>	3
1.1. Trema w opisach doświadczeń znanych muzyków	4
1.2. Trema w opisach doświadczeń młodych muzyków	7
1.3. Trema jako specyficzny problem wykonawstwa muzycznego	9
1.4. Psychologiczne definicje tremy	13
1.5. Podsumowanie: porządkowanie terminologii – pobudzenie, stres, lęk, strach, trema	18
<b>CZEŚĆ II</b>	
<b>Trema z perspektywy psychologii sportu</b>	21
<b>Rozdział 2. Trema jako wzrost pobudzenia</b>	23
2.1. Optymalny stan koncertowy	23
2.2. Mechanizmy wyjaśniające powstawanie tremy – poziom pobudzenia a jakość wykonania	26
2.2.1. Modele uwzględniające dynamikę czasową	27
2.2.2. Teorie uwzględniające kontekst społeczny i trudność zadania	31
Motywacyjne źródła efektu facylitacji społecznej	33
2.2.3. Struktura temperamentu: wyjaśnienie z obszaru różnic indywidualnych	36
Temperament a pobudzenie	37
Temperament a efektywne działanie na scenie	38
2.2.4. Teorie uwzględniające ocenę poznawczą pobudzenia	42
2.3. Podsumowanie: pobudzenie jako nieodłączny element występowania	46

## **CZĘŚĆ III**

### **Trema z perspektywy psychologii klinicznej** 49

#### **Rozdział 3. Trema jako lęk** 51

##### 3.1. Perspektywa kliniczna: triada objawów lęku 52

###### 3.1.1. Objawy fizjologiczne 53

###### 3.1.2. Objawy behawioralne 55

###### 3.1.3. Objawy poznawcze 59

##### 3.2. Podsumowanie: współwystępowanie objawów 64

#### **Rozdział 4. Cechy zwiększające podatność na tremę** 65

##### 4.1. Czynniki osobowościowe 65

###### 4.1.1. Neurotyczność, ekstrawersja i introwersja 66

###### 4.1.2. Lęk jako cecha i lęk jako stan 69

##### 4.2. Czynniki moderujące: wiek i płeć 72

##### 4.3. Czynniki motywacyjne 75

###### 4.3.1. Poczucie własnej skuteczności 75

###### 4.3.2. Samoocena i perfekcjonizm 80

##### 4.4. Podsumowanie: rozwojowy schemat powiązań 84

#### **Rozdział 5. Trema jako lęk społeczny** 87

##### 5.1. Trema a lęk społeczny: podobieństwa i różnice 89

##### 5.2. Trema a inne zaburzenia kliniczne 91

##### 5.3. Wieloczynnikowe modele wyjaśniające występowanie tremy 94

###### 5.3.1. Teoria i model tremy Alberta LeBlanca 94

###### 5.3.2. Model tremy Iouli Papageorgi, Susan Hallam i Grahama Welcha 98

###### 5.3.3. Model tremy Dianny Kenny 101

##### 5.4. Podsumowanie: profilaktyka lęku scenicznego (tremy) 104

## **CZĘŚĆ IV**

### **Trema z perspektywy psychologii emocji** 105

#### **Rozdział 6. Trema jako złożone zjawisko emocjonalne** 107

##### 6.1. Emocje przedkoncertowe z perspektywy psychologii emocji 107

###### 6.1.1. Emocje przedkoncertowe – proste czy złożone? 107

###### 6.1.2. Dlaczego rozpoznawanie i precyzyjne nazywanie emocji jest tak ważne? 111

###### 6.1.3. Zanim powstanie emocja: przekonania na temat emocji a rodzaj doświadczanych stanów emocjonalnych 114

##### 6.2. Poszerzenie perspektywy: wyjście poza lęk 117

##### 6.3. Trema jako złożony stan emocjonalny: wnioski z badań własnych 120

###### 6.3.1. Różnorodność emocji przedkoncertowych 122

6.3.2. Struktura emocji przedkoncertowych – profile emocjonalne	122
6.3.3. Emocje przedkoncertowe: przyczyny i konsekwencje	125
6.3.4. Wnioski z badań i implikacje praktyczne	126
6.4. Optymalny stan koncertowy i optymalne emocje. Korzyści z ujmowania tremy jako złożonego stanu emocjonalnego	128
6.4.1. Pozytywna interpretacja wzrostu pobudzenia	128
6.4.2. Nazywanie i akceptacja różnorodnych emocji	129
6.4.3. Integracja doświadczanych emocji – „moja trema”	135
6.5. Podsumowanie: trema z perspektywy psychologii emocji	136

## **CZĘŚĆ V**

<b>Radzenie sobie z trema – regulacja emocji przedkoncertowych</b>	139
--	-----

<b>Rozdział 7. Radzenie sobie z trema – zastosowanie teorii w praktyce</b>	141
--	-----

7.1. Ryzykowne strategie radzenia sobie z trema	145
7.1.1. Beta-blokery	145
7.1.2. Maratony ćwiczeniowe	148
7.2. Adaptacyjne strategie radzenia sobie z trema demobilizującą	155
7.2.1. Procesy poznawcze: techniki zarządzania uwagą i myśleniem	158
Uwaga	158
Styl myślenia	162
7.2.2. Reakcja emocjonalna: techniki regulacji pobudzenia	169
7.2.3. Oswojenie się z sytuacją: techniki stopniowanej ekspozycji i wizualizacji	175
7.3. Podsumowanie: plan psychologicznego przygotowania się do występu	180

<b>Rozdział 8. Psychologiczne przygotowanie wykonawcy do występu publicznego</b>	183
--	-----

8.1. Budowanie tożsamości artysty – poczucie sensu	184
8.2. Wspierające środowisko – poczucie wspólnoty	189
8.3. Rozwijanie umiejętności dbania o kondycję psychiczną i fizyczną – poczucie skuteczności	193
8.4. Podsumowanie: dobrostan psychiczny muzyka	198

Bibliografia	201
--------------	-----

Indeks rzeczowy	229
-----------------	-----

Indeks nazwisk	235
----------------	-----

O Autorce	243
-----------	-----