

Piotr Kowolik

Trema w życiu i pracy zawodowej człowieka

Problemy Profesjologii nr 1, 65-69

2008

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Piotr Kowolik

TREMA W ŻYCIU I PRACY ZAWODOWEJ CZŁOWIEKA

Streszczenie

Autor zdefiniował pojęcie tremy w węższym i szerszym ujęciu. Scharakteryzował sam mechanizm powstawania tremy. Dokonał klasyfikacji zjawiska i wybrane sposoby zwalczania tremy.

THE STAGE FRIGHT IN LIFE AND VOCATIONAL WORK

Summary

The author defines the subject of stage fright from the narrow and broader perspective. He describes the mechanism of stage fright development. Furthermore the author classifies the phenomenon and selected methods of coping with stage fright.

Wprowadzenie

Trema – podniecenie połączone z lękiem, obawą i zdenerwowaniem, niepokój (*łac. tremere* – drżeć, bać się, trząść się) odczuwany przez osobę (aktor, mówca, wirtuoz, sportowiec, student, uczeń, nauczyciel) przed wystąpieniem lub w trakcie wystąpienia publicznego, występu, prezentacji swych umiejętności i możliwości, zwykle utrudniające koncentrację i możliwość działania, które podlega ocenie; specyficzny stan lęku przed mniej lub bardziej ważnymi spotkaniami z ludźmi, zwłaszcza przed występami publicznymi zarazem szczególna forma stresu; lęk przed mającą niebawem nastąpić stycznością z ludźmi, w której czeka nas wyęczenie sił, czego następstwem bywa jakiś sukces lub porażka (niepowodzenie), jakieś uznanie lub dezaprobata, jakieś wywyższenie czy zabłyśnięcie albo poniżenie; jest strachem wywołanym wyobraźnią lub rzeczywistą działalnością, ze świadomością, że będzie się podlegało ocenie ze strony innych osób i przy nastawieniu psychicznym osoby działającej, że ta ocena może być niezgodna z jego oczekiwaniami; psychiczny paraliż składający się z zespołu przykrych uczuć, obezwładniających myśli na swój temat i gotowość do wycofania się; emocjonalnie stanowi mieszankę bojaźliwości, niepewności siebie, podenerwowania, nieufności oraz skrzepowania w obecności innych ludzi; podniecenie połączone ze zdenerwowaniem objawiające się przed publicznym występem. Najczęściej mamy do czynienia z tremą wówczas, gdy musimy wystąpić przed większą liczbą ludzi (widownia teatralna, aula, sala wykładowa, stadion). Czy ilość osób ma znaczenie? Z reguły tak, ale nie zawsze. Niekiedy trema jest mniejsza, gdy występujemy przed niewielkim gronem ludzi. W sytuacji egzaminacyjnej – prezentujemy się tylko przed jedną osobą, a trema bywa ogromna. Liczba osób nie

ma więc zasadniczego znaczenia. Wydaje się, że trema jest silniejsza wobec ludzi nam nieznanymi, obcych. Niekiedy ważne wystąpienie przed najbliższymi przyjaciółmi czy rodziną może okazać się zdecydowanie bardziej stresujące. Bardzo często trema pojawia się wraz z koniecznością skorzystania z pewnych urządzeń, np. mikrofonu czy kamery. Występuje też bez wątpienia wówczas, gdy nie jesteśmy zbyt dobrze przygotowani do tego, co mamy zrobić i gdy w pełni zdajemy sobie sprawę z tego, że jesteśmy oceniani.

We współczesnym świecie zjawisko tremy jest powszechne. Każdy człowiek w większym lub mniejszym stopniu przeżywa tremę. Każda trema jest inna, nie jest czymś niezmiennym; występuje z różnym natężeniem. W obrębie tej samej grupy u poszczególnych jednostek występuje zjawisko tremy z różnym natężeniem. Jest to uzależnione m.in. od rozwoju intelektualnego, uczuciowego, aspiracji życiowych, wieku, płci, np. początkujący aktor a nestor sceny; sportowiec klubu niskiej klasy a olimpijczyk; początkujący śpiewak, tancerz a ich rówieśnik doświadczony. Przynależność do różnych grup zawodowych nie wyklucza indywidualnych przyczyn tremy. Niektóre skutki tremy są wspólne dla wszystkich (zaburzenie krążenia, oddechu), ale są i pewne objawy specyficzne dla pewnych grup, np. sztywnienie palców u skrzypków; napływ śliny u trębaczy, flecistów; chrypka czy utrata głosu u śpiewaków.

W szerszym znaczeniu (ujęciu) tremę przeżywa dziennikarz, naukowiec, lekarz, malarz, uczeń po napisaniu pracy, a więc ten, którego dzieło (wytwór) podlega ocenie bezpośredniej ludzi. Sam działający podlega ocenie pośredniej i może się z oceniającym w ogóle nie spotkać. Trema w tym ujęciu składa się z części psychicznej i z jej przedłużenia, tj. z części somatycznej; jest przeżyciem charakterystycznym tylko u ludzi. Podlega zmianom, może powstawać, wzmacniać się oraz zanikać lub obniżać się. W węższym ujęciu jest strachem przeżywanym w związku ze spodziewanym lub rzeczywistym wystąpieniem publicznym. Występujący podlegają bezpośredniemu zetknięciu się z oceniającym lub oceniającymi. Cała uwaga skupiona jest na występującym i na jego działalności. Do osób tych zaliczyć można: prelegentów, aktorów, piosenkarzy, sportowców, wykładowców (Pieter 1947). Trema zawsze jest świadomą obawą niepowodzenia wobec drugich (Witwicki 1962).

Trema jest stanem emocjonalnym o przykrym zabarwieniu z odczuwaniem nieuzasadnionych obaw, zagrożeniu o różnym nasileniu i czasie trwania. Emocja, czyli uczucie jest to subiektywnie odczuwany stan psychiczny wspomagający rozpoczęcie pewnych działań, któremu towarzyszą różne zmiany (żywa mimika, charakterystyczne zachowanie). Do zaburzeń emocji należą: nastroje (podwyższone lub obniżone), złość, lęk, strach.

U człowieka daje się zaobserwować różnice w nasileniu tremy. Wielkość tremy uzależniona jest od aspiracji, ambicji, inteligencji, wyobraźni i uczuć oraz wiary lub niewiary w samego siebie.

Mechanizm powstawania

Człowiek nie rodzi się z tremą. Trema jest strachem wywołanym wyobrażoną lub rzeczywistą działalnością przy mniejszej lub większej świadomości, że będzie się podlegało lub

podlega ocenie ze strony innych osób. Tremę z punktu widzenia fizjologii będą to bodźce, płynące z kory mózgowej do wzgórza punktu węzłowego wszystkich dróg czuciowych, siedziby emocji prostych, a stąd do podwzgórza, siedziby wyższych ośrodków życia wegetatywnego i do przysadki mózgowej, mającej wpływ na wszystkie gruczoły wydzielania wewnętrznego. Bodźce rozprzestrzeniają się na ośrodki regulujące napięcie mięśniowe i zarządzające koordynacją ruchów. W ten sposób można wytłumaczyć sobie powiązanie strachu z jednej strony ze spostrzeżeniami, wyobrażeniami i myślami, a z drugiej strony z czynnością wegetatywną, hormonalną, napięciem mięśniowym i ruchami, czuciem i narządami zmysłów człowieka.

Do specyficznych warunków pojawienia się tremy zaliczyć należy:

- obecność świadków zachowania się. Osoba, która ma wykonać jakieś czynności wobec otoczenia liczy się z oceną;
- postawy ambicyjne, osoba boi się, aby w oczach uznanych przez siebie ludzi nie okazał się mniej wartościowy;
- odmienny układ stosunków, z pewnych powodów osobie zależy na opinii jaka ustali się po występie. Wśród osób oceniających mogą być osoby niezyczliwe, negatywnie nastawione do osoby, a ponadto osoby takie mogą wpłynąć na świadków i nastawić ich wrogo przeciw osobie prezentującej się. Z drugiej zaś strony osoba prezentująca się zasługuje w pełni na wyróżnienie;
- negatywne nastawienie środowiska;
- brak wiary w siebie;
- nadmierna wrażliwość na krytykę (osoby takie bardzo przeżywają każdą drobną uwagę);
- przechowywanie w pamięci wcześniejsze potknięcia i niepowodzenia (Gerstmann 1963).

Rodzaje tremy

Tremy u ludzi są różne. Możemy wyodrębnić tremę:

- *zewnątrzną* czyli związane z negatywnym nastawieniem otoczenia bez względu na to, czy ono jest słuszne czy też nie; uroczyste i oficjalne zebranie, kiedy występujący musi się liczyć z otoczeniem, które może przewyższać działającego np. intelektualnie. Ponadto nadmierna wrażliwość na krytykę (zła ocena), postawy ambicjonalne (Chęć dorównania lub przewyższania innych); pamięć poprzednich niepowodzeń;
- *psychologiczną* wyrażającą się w: uczuciu strachu, nerwowości, skrępowania, napięcia nerwowego, niepewności, bezradności a czasami braku kontroli (Locke 2004);
- *wewnętrzną (fizyczną)* objawiającą się brakiem wiary w siebie, np. w swoją pamięć, zamruczeniem się, jękaniem (powtarzaniem), zaciniem, niemożnością wydobyć głosu, przyspieszonym i wzmożonym biciem serca (bólami w okolicy serca), poceniem się, ścisaniem w gardle, drżeniem rąk i nóg, napięciem wszystkich mięśni, niepewnością, skrępowaniem, onieśmieleniem, niepokojem, trwożą, rozgorączkowaniem, niewyraźnym widzeniem (Pieter 1938).

Można też wyróżnić tremę:

- *poprzedzającą* pewne działania, kiedy działający widzi kłębiące się przeszkody w swej wyobraźni. Jest bardzo szkodliwa, zachodzi wtedy, gdy trwa zbyt długo, nie pozwala skupić się na przedmiocie, który należy opanować, kiedy wywołuje cały szereg zaburzeń takich jak: pogorszenie pamięci, niezdecydowanie, bezsenność, brak apetytu, ogólne osłabienie;
- *podczas działania*, np. na widok osób znudzonych wystąpieniem. Najbardziej niebezpieczna jest trema w czasie samego występu, są aktorzy, śpiewacy, muzycy, którzy musieli porzucić scenę i zrezygnować ze swej kariery;
- *mobilizującą (pożyteczną)* pomaga w działaniu i nie trzeba z nią walczyć;
- *demobilizująca (szkodliwą, paraliżującą, nadmierną)* powstrzymuje i nie pozwala wystąpić, kiedy należałoby to uczynić oraz obniża wartość wystąpień lub je uniemożliwia, należy rozpocząć walkę od najwcześniejszego okresu (Gerstmann 1963);
- *przedegzaminacyjną*, każdy uczeń czy student w jakimś okresie swego życia doświadczył uczucia tremy. Trema to nie tylko nieprzyjemne uczucie, może ona spowodować mentalny paraliż i słaby wynik na egzaminie, szczególnie wtedy, gdy ocenom ich wystąpień nie towarzyszy życzliwe wnikanie w przyczyny ewentualnych błędów czy braków;
- *obojętną*, występująca tylko przed występem, a podczas występu zanika, tak że samo wykonanie zadania nic przez nią nie traci;
- *patologiczną*, taki rodzaj tremy, która jest pewnego rodzaju obsesją – nie można powiedzieć im, że muszą robić to, czego się boją, np. nie można mówić jeśli się lękacie przemówień, występów publicznych, to jak najczęściej przemawiajcie czy występujcie;
- *szkolną*, występuje zasadniczo na każdej lekcji szkolnej, w różnych sytuacjach dydaktycznych, np. odpytywanie przez nauczyciela, wywołanie ucznia przez nauczyciela do wzięcia udziału w dyskusji, wystąpienia podczas akademii szkolnej, wywołanie do tablicy.

Zwalczanie tremy

Aby zwalczyć trewę należałoby: kontrolować stopień napięcia emocjonalnego, zadbać o nastawienie na sukces, dostrzegać swoje mocne strony, konstruktywnie korzystać z opinii życzliwego otoczenia, odnaleźć dystans i właściwą perspektywę do bodźca wywołującego uczucie tremy.

Jeżeli trema bardzo mocno paraliżuje człowieka mimo różnych metod można wykorzystać następujące zabiegi lecznicze, takie jak: akupresura, akupunktura, techniki oddechow, ćwiczenia fizyczne, ziołolecznictwo, homeopatia, odpowiednie odżywianie i pozytywne myślenie. Jeśli trema nie ustępuje należy skorzystać z porad psychoterapeuty lub z leków farmakologicznych, które to pozwolą osobom wyciszyć negatywne odczucia ze strony serca.

Podsumowanie

Szerokie ujęcie problematyki tremy, świadczy o ogromnej złożoności i randze tego zagadnienia w dydaktyce. Widzenie tremy w aspekcie psychologicznym i pedagogicznym może stanowić dla każdego nauczyciela, wykładowcy interesujący i ważny materiał, z którego powinien korzystać w pracy dydaktyczno-wychowawczej i naukowej z uczniami i studentami odczuwającymi negatywny wpływ tremy. Każdy nauczyciel – pedagog powinien pogłębiać i poszerzać swoją wiedzę psycho-pedagogiczną, aby móc dostrzec w uczniach, studentach pewne niepokojące symptomy w początkowym okresie, kiedy to jeszcze wtedy można w porę zaradzić i znacznym stopniu zminimalizować tremę.

Literatura

1. Gerstmann S., Uczucia w naszym życiu, Warszawa 1963.
2. Locke E.A., Jak uczyć się efektywnie. Metody i motywacja, Poznań 2004.
3. Pieter J., Strach i odwaga, Lwów 1938.
4. Pieter J., Walka ze strachem, Katowice 1947.
5. Witwicki W., Psychologia, Warszawa 1962.

Recenzent: I. Korcz