

MARCIN SZULC, ANNA OLSZAK

WYBRANE PSYCHOLOGICZNE WYZNACZNIKI TREMY  
KONCERTUJĄCYCH MUZYKÓW PROFESJONALISTÓW  
I AMATORÓW

Od ostatnich dwudziestu lat problem lęku osób występujących publicznie interesuje wielu badaczy z obszaru psychologii<sup>1</sup>. Lęk społeczny podczas występu, zwłaszcza artystycznego, może pełnić zarówno funkcję korygującą, jak i paraliżującą. Kontrola zachowania wpływa bowiem na jakość prezentacji. Nadmierna kontrola może w konsekwencji doprowadzić do „scenicznego katastrofy”. Wśród muzyków znajdują się osoby, które charakteryzuje lekkość i łatwość prezentowania się przed widzami, a także tacy, dla których publiczny występ wiąże się z ogrom-

---

<sup>1</sup> K. A. Currie *Performance Anxiety Coping Skills Seminar: Is It Effective in Reducing Musical Performance Anxiety and Enhancing Musical Performance Quality?* unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg 2001; J. M. Jackson, B. Latane *All Alone in Front of All Those People: Stage Fright as a Function of Number and Type of Co-performers and Audience* „Journal of Personality and Social Psychology” 1981 Vol. 40 No. 1 s. 73–85; J. Kaleńska *Wybrane uwarunkowania tremy wykonawczej: temperament, samokontrola emocjonalna, autoperswazje werbalne* niepublikowana praca magisterska 2004; D. T. Kenny *A Systematic Review of Treatment for Music Performance Anxiety* „Anxiety, Stress and Coping” 2005, 18.3 s. 183–208; D. T. Kenny, M. S. Osborne *Music Performance Anxiety: New Insights from Young Musicians* „Advances in Cognitive Psychology” 2006 Vol. XX; J. Kępińska-Welbel *Trema u muzyków* Materiały z Międzynarodowej Konferencji Psychologów Muzyki, Radziejowice 1990; F. Langendorfer, V. Hodapp, G. Kreutz, S. Bongard *Personality and Performance Anxiety Among Professional Orchestra Musicians* „Journal of Individual Differences” 2006, Vol. 27 (3); S. Porczyk *Lęk społeczny – jak pozbyć się paraliżującej tremy* „Polityka”, „Poradnik Psychologiczny” t. 3 *Ja, my, oni* 2009 <http://online.synapsis.pl/Lek-spoeczny-jak-pozbyc-sie-paralizujacej-tremy.html>.

nymi psychologicznymi kosztami. Celem niniejszego artykułu jest próba odpowiedzi na pytanie, jakie czynniki osobowościowe i temperamentalne decydują o nasileniu zjawiska tremy wśród koncertujących muzyków profesjonalistów i amatorów. Jak się okazuje, zjawisko tremy wśród muzyków związane jest z występowaniem pewnych cech osobowości i temperamentu oraz usytuowaniem lęku jako cechy i jako stanu.

## 1. Trema jako lęk społeczny

Lęk społeczny jest wynikiem doświadczania dyskomfortu w sytuacjach interpersonalnych. Definitywną własnością lęku społecznego, wyróżniającą go spośród innych rodzajów lęku, jest perspektywa bycia ocenianym w prawdziwej lub wyobrażonej sytuacji społecznej<sup>2</sup>. Ludzie mogą odczuwać lęk społeczny nie tylko w obliczu bieżącej sytuacji, ale także mając w perspektywie bycie ocenianym przez innych. Pojęcie lęku i strachu bywa w potocznym rozumieniu stosowane zamiennie. Obydwa stany różnią się jednak od siebie. Jeżeli źródło strachu jest dla człowieka niejasne lub wyparte, wtedy nazywamy je lękiem<sup>3</sup>. Strach jest zazwyczaj reakcją adekwatną do realnego zagrożenia pochodzącego z zewnątrz. W lęku dominuje pierwiastek irracjonalny, generowany częściej przez podmiot niż rzeczywisty obiekt bądź sytuację.

Charles D. Spielberger wyróżnia lęk jako cechę i lęk jako stan. Lęk przejawia się w dwóch aspektach: świadomym poczuciu lęku oraz objawach fizjologiczno-behawioralnych. W pojęciu cechy lęku podkreśla się dwa zasadnicze momenty. Po pierwsze, cecha lęku jest wymiarem służącym do opisu względnie trwałych różnic indywidualnych. Pomiar tej cechy jest statyczny, osobom przypisuje się jej duże lub małe nasilenie w porównaniu ze średnią odpowiedniej populacji. Po drugie, lęk jako cecha oznacza właściwą danej jednostce podatność na reagowanie stanem lęku w sytuacjach zagrożenia<sup>4</sup>.

Zdaniem Spielbergera cecha lęku i jej ukształtowanie zależy przede wszystkim od dotychczasowych doświadczeń jednostki, a kluczową rolę odgrywa tu okres dzieciństwa, szczególnie takie sytuacje jak nadmierne karanie dziecka przez rodziców<sup>5</sup>.

---

<sup>2</sup> B. R. Schlenker, M. R. Leary *Social Anxiety and Self-presentation: A Conceptualization and Model*, „Psychological Bulletin” 1982 Vol. 92 s. 641–669.

<sup>3</sup> J. Dollard, N. E. Miller *Osobowość i psychoterapia* Warszawa 1967.

<sup>4</sup> T. Sosnowski *Lęk jako stan i jako cecha w ujęciu C. D. Spielbergera*, „Przeгляд Psychologiczny” 1977 nr 2 s. 349–360.

<sup>5</sup> Tamże, s. 350.

Trema jest uczuciem spokrewnionym z lękiem i towarzyszy osobom podczas występu przed publicznością. Możemy mówić o tremie wśród artystów (aktorów, muzyków), ale także wśród wszystkich osób, które muszą zmierzyć się lękiem pojawiającym się podczas wystąpień przed innymi ludźmi, szczególnie, kiedy grozi im ocena z ich strony. Słowo trema pochodzi od łacińskiego *tremere*, czyli drżeć, trząść się<sup>6</sup>, i rozumiane jest, także w mowie potocznej, jako uczucie lęku, strachu, mające związek z sytuacją ekspozycji społecznej. Trema jest zjawiskiem wielopoziomowym. Według Tadeusza Wrońskiego trema jest uczuciem skrępowania, niewygodny czy zagrożenia, spowodowanym włączeniem się do toku odtwarzania czynników, których nie było przy ćwiczeniu<sup>7</sup>. Jolanta Kępińska-Welbel definiuje trezę bardziej szczegółowo, jako: „dynamiczny proces psychiczny związany z publicznym wykonaniem utworów muzycznych, gdy wykonawca spodziewa się oceny ze strony słuchaczy. W procesie tym zachodzi interakcja komponentów emocjonalnych i poznawczych spowodowana niepewnością ocen własnego wykonania lub oczekiwania ocen negatywnych. Procesowi temu towarzyszą zwykle negatywne emocje takie jak strach, lęk, poczucie winy, wstyd, rozczarowanie, smutek, złość, z charakterystycznymi dla nich nieprzyjemnymi objawami ze strony układu wegetatywnego”<sup>8</sup>.

Jeszcze inaczej definiuje pojęcie tremy Salomon<sup>9</sup>. Mówi on o doświadczeniu utrzymującej się, rozpaczliwej obawy o utratę zdolności i osiągnięć muzycznych w kontekście występu publicznego, w stopniu nieuzasadnionym w stosunku do posiadanego talentu, poziomu przygotowania, umiejętności i wykszolenia.

Mary L. Wolfe<sup>10</sup> wprowadziła pojęcie tremy osłabiającej występ, która negatywnie wpływa na jakość koncertu. Badaczka zakłada, że istnieją dwa rodzaje tremy. Pierwszy jest stanem pobudzenia związanym z sytuacją publiczną, drugi – paraliżuje, wpływa niekorzystnie i jest nieprzystosowawczy. Zdaniem Wolfe to właśnie ten drugi rodzaj tremy powinien być w centrum zainteresowania psychologów muzyki.

---

<sup>6</sup> W. Kopaliński *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych* Warszawa 1990.

<sup>7</sup> T. Wroński *Zagadnienia gry skrzypcowej* Kraków 1965; Z. Burowska, E. Głowacka *Psychodydaktyka muzyczna. Zarys problematyki* Kraków 2006.

<sup>8</sup> J. Kaleńska, wyd. cyt. s. 29.

<sup>9</sup> P. G. Salmon *A Psychological Perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature* „Medical Problems of Performing Artists” 1990 Vol. 5 s. 2–11.

<sup>10</sup> M. L. Wolfe *Correlates of Adaptive and Maladaptive Musical Performance Anxiety* „Medical Problems of Performing Artists” 1989 Vol. 4 s. 49–56.

Tremę można też rozumieć jako proces, który nie ogranicza się do momentu wykonania utworu, lecz trwa także przed występem i po nim. Trema przedkoncertowa trwa podczas przygotowywania się muzyka do występu – głównymi objawami tego etapu są objawy ze strony wegetatywnego układu centralnego oraz ogólne pobudzenie. Trema przedkoncertowa najsilniej objawia się na około tydzień przed koncertem. Luciano Pavarotti uważał, że zdenerwowanie przed występem jest jego nieodłączną częścią<sup>11</sup>.

Trema koncertowa towarzyszy wykonywaniu utworu przed publicznością – objawia się poczuciem braku kontroli nad wykonaniem, zaburzeniami koncentracji, a także pesymistycznymi myślami na temat siebie i swojego występu. Ostatnim etapem jest trema pokoncertowa – przeżywanie wykonania utworu na nowo, emocje wstydu, złości, niezadowolenia, załamania, lęku, że nie spełniło się oczekiwań swoich i innych osób, odczuwanie rozbieżności pomiędzy zamierzonym a osiągniętym poziomem wykonania utworu<sup>12</sup>. Przeżywanie tremy wynikać może z wygórowanych oczekiwań publiczności, którym artysta może nie sprostać. Jak pokazuje życie, publiczność jest w stanie wybaczyć wiele, gdyż większość odbiorców nie dysponuje wiedzą profesjonalną. Bywa też, że lęk społeczny amplifikuje dysproporcja pomiędzy występem „na żywo” a wymuskany i „wygładzony” dziełem w studiu nagrań<sup>13</sup>.

Tremie, tak jak każdemu procesowi emocjonalnemu, towarzyszą trzy główne kategorie objawów: fizjologiczne, poznawcze i behawioralne. Do somatycznych należą objawy ze strony wegetatywnego układu nerwowego, są to na przykład reakcje sercowo-naczyniowe, układu oddechowego, zaburzenia pracy żołądka i jelit, wzrost napięcia mięśniowego, zwiększone wydzielanie potu, podwyższona temperatura, czasami także zaburzenia widzenia czy słuchu. Objawy te można rozpatrywać z perspektywy działania systemu „walczyć lub uciekać” – wzmożone wydzielanie takich hormonów jak adrenalina i noradrenalina do krwi przygotowuje organizm do radzenia sobie w sytuacji niebezpieczeństwa. Symptomy ze strony wegetatywnego układu nerwowego, takie jak drżenie rąk, wysychanie ust czy pocenie się rąk, są szczególnie dokuczliwe dla muzyków instrumentalistów. Trudno nie zrozumieć kłopotów z grą na fortepianie przy spoconych dłoniach, z grą na skrzypcach przy drżeniu rąk czy na instrumentach dętych, kiedy ma się zupełnie suche usta.

Z fizjologicznymi objawami przeżywanego lęku ściśle wiąże się poziom pobudzenia emocjonalnego. Zarówno zbyt wysokie, jak i zbyt niskie pobudzenie emocjonalne podczas występu jest zjawiskiem nieko-

---

<sup>11</sup> M. Leary, R. M. Kowalski *Lęk społeczny* Sopot 2001.

<sup>12</sup> J. Kępińska-Welbel, wyd. cyt.

<sup>13</sup> M. Leary, R. M. Kowalski, wyd. cyt.

rzystnym. Andrew Steptoe<sup>14</sup> wykazał zależność w kształcie odwróconego U między poziomem wykonania a poziomem pobudzenia emocjonalnego. Oznacza to, że optymalnemu występowi towarzyszy średnie pobudzenie muzyka. Ta teoria nie jest obca muzykom, którzy zgodnie twierdzą, że nie może być tak, iż podczas występu nie odczuwa się tremy, ważne jednak, żeby ona nie paraliżowała i nie zaburzała wyuczonych schematów występujących podczas wykonywania utworu.

Do objawów poznawczych należą te schematy myślenia i postępowania, które człowiek ustalił w toku całego życia: może to być lęk przed popełnieniem błędu czy lęk przed oceną publiczności. Osobom, którym często dokucza trema, natrętnie towarzyszą myśli katastroficzne dotyczące konsekwencji niepowodzenia podczas występu.

Objawami behawioralnymi są te objawy, które można zaobserwować z zewnątrz, na przykład nadmierna gestykulacja czy nerwowe tiki. Do tych objawów zalicza się także deautomatyzację wykonania jakiejś czynności, spowodowaną próbą nadmiernej kontroli w sytuacji niepewności co do własnych umiejętności i braku zaufania do samego siebie. Deautomatyzacja jest procesem, w którym „struktury psychologiczne, które organizują, ograniczają, selekcionują i interpretują dane dostarczane nam drogą percepcji [...], zostają czasowo zawieszane, anulowane”<sup>15</sup>. Przy wykonywaniu jakiegoś utworu – czy to na danym instrumencie, czy śpiewając – mówi się o pamięci mięśni. Zjawisko to nosi nazwę kinestezji. Jest to pamięć ruchowo-mięśniowa, która kieruje różnymi częściami grającego aparatu w odpowiednią stronę w odpowiednim momencie<sup>16</sup>. Muzyk podczas występu powinien skupić się na interpretacji utworu, a nie technicznym sposobie jego wykonywania. Gdy zaczyna się za bardzo zastanawiać na przykład nad tym, czy zna utwór na pamięć lub jak powinien oddychać, może dojść do deautomatyzacji nabytych wcześniej nawyków.

Podsumowując, trema jest powszechnie uważana za główną przyczynę braku osiągnięć muzycznych. Okazuje się, że nie wystarczą same uzdolnienia, jeśli muzyk nie jest w stanie pokazać swoich umiejętności, kiedy ma przed sobą publiczność. Bywa, że problem ten dotyczy także uznanych i sławnych artystów. Barbara Streisand z powodu odczuwanej tremy nie występowała na scenie przez 27 lat<sup>17</sup>.

---

<sup>14</sup> A. Steptoe *The Relationship Between Tension and the Quality of Music Performance* „Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance” 1983 No. 1 s 12–22.

<sup>15</sup> A. Deikman *Deautomatization and the Mystic Experience* [w:] *Altered States of Consciousness* C. T. Tart (ed.) New York 1969 s. 204–205.

<sup>16</sup> R. Geriga *Famous Pianists and their Technique* Bloomington 2007.

<sup>17</sup> M. Leary, R. M. Kowalski, wyd. cyt.

## 1.1. Przegląd badań nad występowaniem zjawiska tremy wśród artystów muzyków

Teoretyczne rozważania oraz rzetelne badania nad zjawiskiem tremy wśród muzyków są szczególnie ważne z kilku powodów. Celem ich jest poznanie przyczyn powstawania tremy, czynników, które wpływają na nasilenie jej skutków, i stworzenie odpowiednich zabiegów sprowadzających tremę do poziomu optymalnego dla osoby występującej publicznie. Zjawisko tremy, pojawiającej się zarówno przed występem, jak i w jego trakcie czy nawet po nim, dotyka zarówno amatorów, jak i muzyków profesjonalnych. Z ankiety przeprowadzonej wśród 2212 muzyków profesjonalnych, zajmujących się muzyką klasyczną, wynika, że spośród przebadanych osób 24% ma problemy z dopadającą ich tremą podczas występu, a 16% uważa swój problem za poważny i przeszkadzający im w karierze<sup>18</sup>. Problem jest na tyle poważny, że ponad 25% ankietowanych osób deklaruje używanie beta-blokerów w celu zmniejszania objawów stresu podczas występów.

Problem tremy nie dotyczy każdego muzyka w jednakowym stopniu. Dlatego można doszukiwać się wyjaśnień natężenia tego zjawiska u muzyków w strukturze ich osobowości i temperamentu.

Badanie osobowościowych determinantów występowania tremy wśród artystów wciąż należy do rzadkości, jednak w literaturze można odnaleźć wyniki badań dotyczące tego zagadnienia. Steptoe<sup>19</sup> stwierdza pozytywną korelację pomiędzy tremą a neurotyzmem i ekstrawersją. Badacze udowodnili też zależność pomiędzy wysokością tremy a poziomem samooceny i poczucia samoskuteczności wśród studentów akademii muzycznej.

Kolejnym czynnikiem wpływającym na stres odczuwany podczas występu przed publicznością jest perfekcjonizm. Muzycy z wysokim poziomem perfekcjonizmu mają większy problem z przezwycięzeniem lęku towarzyszącego im podczas koncertów<sup>20</sup>.

Istnieje wiele badań nad poziomem tremy, które ujmują poznawczo-społeczny aspekt tego zjawiska i koncentrują się na wpływie publiczności na odczuwany stres podczas występu. Pytanie, w jaki sposób publiczność wpływa na występującego, jest stawiane od czasu badań Normana Tri-

---

<sup>18</sup> K. A. Currie, wyd. cyt.

<sup>19</sup> A. Steptoe, wyd. cyt. s. 12–22.

<sup>20</sup> M. G. Craske, K. D. Craig *Musical Performance Anxiety: the Three-systems Model and Self-efficacy Theory* „Behaviour Research and Therapy” 1984 No. 22 s. 267–280.

pletta z końca XIX wieku<sup>21</sup>. Z badań Jamesa E. Crissona, Catherine E. Sety, Johna J. Sety i Maureen A. Wang wynika, że nie ma znaczenia liczba osób na widowni, lecz ich pozycja społeczna i autorytet. Osoba występująca przed publicznością będzie przeżywała większą treść, jeśli osoby z widowni mogą wyciągnąć w stosunku do niej jakieś negatywne konsekwencje (na przykład w sytuacji egzaminacyjnej lub podczas przesłuchania). Z badań Jeffrey M. Jacksona i Bibba Latané<sup>22</sup> nad wpływem liczby osób wśród publiczności na zakłopotanie i lęk społeczny wynika, że zależność między liczbą osób zgromadzonych na widowni a zakłopotaniem i lękiem społecznym nie ma charakteru liniowego, lecz wzrasta coraz wolniej wraz z rosnącą liczbą publiczności. Podsumowując swoje badania, Jackson i Latané stwierdzili, że większą treść odczuwają osoby, które występują przed bardziej liczną publicznością (zależność ta maleje wraz ze wzrostem liczby osób na widowni), przed publicznością o wyższym statusie społecznym, oraz takie, które występują na scenie samotnie, a nie w grupie. Donald L. Hamman dowiódł, że treść jest większa, kiedy występ jest solowy, mniejsza zaś, kiedy na scenie występuje więcej niż jedna osoba, większa jest także w przypadku występu przed publicznością niż w sytuacji przesłuchania<sup>23</sup>. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że występ grupowy ma tę przewagę nad solowym w kontekście tremy, iż potencjalne błędy można nacjonalizować, choć niewątpliwym mankamentem podczas udanego występu grupowego jest kapitalizacja zysków. Zarówno w pierwszym, jak i drugim przypadku zachodzi zjawisko rozproszenia odpowiedzialności<sup>24</sup>.

Jolanta Kępińska-Welbel<sup>25</sup> pisze o zależności pomiędzy występowaniem tremy a poziomem lęku. Oprócz lęku występowanie tremy koreluje z labilną samooceną, sztywnym dążeniem do perfekcjonizmu czy narcyzmem. Większe ryzyko występowania tremy możemy zaobserwować także wtedy, gdy niewłaściwa jest hierarchia celów działalności muzycznej (muzyka powinna być traktowana jako środek ekspresji, komunikacji, wyrażenia swoich uczuć, a nie zaspokojenia ambicji osiągnięcia sławy).

---

<sup>21</sup> J. E. Crisson, J. J. Seta, C. E. Seta, M. A. Wang *Task Performance and Perceptions of Anxiety: Averaging and Summation in an Evaluative Setting* „Journal of Personality and Social Psychology” 1989 Vol. 56 No. 3 s. 387–396.

<sup>22</sup> J. M. Jackson, B. Latané *All Alone in Front of all those People: Stage Fright as a Function of Number and Type of Co-performers and Audience* „Journal of Personality and Social Psychology” 1981 Vol. 40 No. 1 s. 73–85.

<sup>23</sup> I. Papageorgi, S. Hallam, G. F. Welch *A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety* „Research Studies in Music Education” 2007 No. 28 s. 83.

<sup>24</sup> R. Cialdini *Wywieranie wpływu na ludzi* Gdańsk 1996.

<sup>25</sup> J. Kępińska-Welbel, wyd. cyt.

Z badań przeprowadzonych nad tremą wynika, że większa podatność na stres towarzyszący występowi oraz że wyższy poziom tremy wykazują kobiety<sup>26</sup>.

Do czynników wpływających na wzrost przeżywania tremy należą czynniki zewnętrzne, wewnętrzne i poznawcze, które ilustruje poniższa tabela.

Tab. 1. Czynniki wpływające na wielkość tremy

Zewnętrzne	Wewnętrzne	Poznawcze
Ilość i jakość wcześniejszego doświadczenia	Wiek, płeć, osobowość, lęk jako cecha, wrażliwość na opinie innych, samoocena	Inteligencja, styl poznawczy, umiejętności metapoznawcze, przekonanie o własnych, możliwościach i wpływie uczenia się na wynik występu

Źródło: I. Papageorgi, S. Hallam, G. F. Welch *A Conceptual Framework for Understanding Musical Performance Anxiety* "Research Studies in Music Education" 2007 No. 28 s. 85.

Muzyczny temperament zdominowany jest przez kombinację różnych czynników, takich jak introwersja, niezależność, wrażliwość oraz lęk. Introwersja uznana została z jednej strony za bardzo cenną cechę wśród artystów, ponieważ pozwala ona lepiej wniknąć w siebie i „wymalować” swoje wewnętrzne przeżycia przy użyciu nabytych technicznych umiejętności. Z drugiej strony osoby introwertywne są mniej odporne na towarzyszący występom stan pobudzenia, dlatego często może im towarzyszyć lęk. Dowiedziono, że kombinacja wysokiego introwertyzmu oraz neurotyzmu towarzyszy podwyższonemu przeżywaniu występów publicznych. Badania nad osobowością wskazują także na ogromny związek samooceny z wielkością przeżywanej tremy<sup>27</sup>. Także predyspozycje do perfekcjonizmu oraz stawianie sobie nierealistycznych wymagań nie sprzyjają odporności na stres przeżywany podczas występów<sup>28</sup>.

<sup>26</sup> D. T. Kenny, M. S. Osborne *Music Performance Anxiety: New Insights from Young Musicians* „Advances in Cognitive Psychology” 2006 Vol. XX; P. M. Lewinsohn, I. H. Gotlib, M. Lewinsohn, J. R. Seeley, N. B. Allen *Gender Differences in Anxiety Disorders and Anxiety Symptoms in Adolescents* „Journal of Abnormal Psychology” 1998 Vol. 107 (1) s. 109–117; I. Papageorgi, S. Hallam, G. F. Welch, wyd. cyt.

<sup>27</sup> Tamże, s. 83.

<sup>28</sup> F. Langendorfer, V. Hodapp, G. Kreutz, S. Bongard, wyd. cyt.



## 2. Specyfika zawodu muzyka

Występ publiczny dla muzyka powinien być nie tylko doświadczeniem codziennym, do którego artysta jest przyzwyczajony, ale przede wszystkim przyjemnością i celem wszystkich przygotowań i nauki. Jest to znakomita i właściwie jedyna okazja do prezentacji własnych osiągnięć, talentu i efektów całego, długotrwałego procesu kształcenia muzycznego. Często jednak zdarza się, że występ przed publicznością nie jest dla muzyka przyjemnością, lecz towarzyszą mu bardzo silne emocje, najczęściej negatywne. Gra na instrumencie czy śpiew wymagają od osoby występującej bardzo silnej koncentracji, uruchomienia wszystkich nabytych w czasie nauki mechanizmów (wspomnianej wcześniej pamięci mięśni), ale przede wszystkim dokonania głębokiej interpretacji odtwarzanego dzieła. Wielu artystów boryka się z silnym stresem zarówno przed występem, jak i po nim oraz w jego trakcie; jest on często jest tak duży, że niweczy marzenia o jakiegokolwiek karierze muzycznej. Niektórzy muzycy z wykształcenia deklarują, że musieli przerwać rozwijającą się karierę właśnie ze względu na paralizującą treść<sup>29</sup>. Podstawową trudnością tego zawodu są obciążenia związane z sytuacją ekspozycji społecznej i świadomością nieustannej oceny przez widzów zarówno sposobu wykonania danego utworu, techniki wykonawczej, interpretacji, jak i sposobu zachowania i wyglądu zewnętrznego.

Kępińska-Welbel za najbardziej stresujące czynniki w pracy muzyka uznała niemożność popełnienia błędu (popełniony błąd nie może zostać naprawiony)<sup>30</sup> oraz obciążenia związane z sytuacją ekspozycji społecznej<sup>31</sup>. Każdy koncert nie tylko angażuje całą osobowość artysty i cały jego potencjał muzyczny, ale także decyduje o jego przyszłości, czasami nawet o całej dalszej karierze muzycznej. Można tu *per analogiam* zauważyć podobieństwo sytuacji występu muzyka do występu sportowca podczas zawodów. Od obydwu oczekuje się osiągnięcia jak najlepszego wyniku. Zarówno w przypadku muzyka, jak i sportowca osiągnięcia uzależnione są od: talentu, potencjalnych możliwości danej osoby, odporności psychicznej, przygotowania do pokonania stresu towarzyszącego w najbardziej kluczowych chwilach. Niestety, o ile w sporcie dostrzega się potrzebę zatrudniania sztabu psychologów, którzy uczą sportowca, jak zmagać się z lękiem towarzyszącym mu w czasie zawodów, o tyle w przygotowaniu muzyka do koncertowania ciągle nie myśli się o pomocy psychologicznej i treningu przełamywania tremy.

---

<sup>29</sup> R. B. Wesner, R. Noyes, T. L. Davis *The Occurrence of Performance Anxiety Among Musicians*, „Journal of Affective Disorders” 1990 Vol. 18 (3) s. 177–185.

<sup>30</sup> J. Kępińska-Welbel, wyd. cyt.

<sup>31</sup> J. Kaleńska, wyd. cyt.

Wielu muzyków zwraca uwagę na trudności w pokonywaniu tremy i wskazuje na tremę jako źródło negatywnych emocji związanych z publicznym prezentowaniem przygotowanych utworów, istnieje jednak duża grupa muzyków, którzy czują się dobrze w obecności publiczności, a nawet uważają, że podstawowym plusem tego zawodu jest możliwość popisywania się przed widownią. Dlatego niektórzy badacze dzielą tremę na adaptacyjną i dezadaptacyjną<sup>32</sup>, analogicznie jak badacze zjawiska stresu dzielą go na eustres i dystres. Być może jednak dobre samopoczucie w trakcie koncertu nie jest związane z nastawieniem do tremy, lecz z intensywnością jej odbioru, która wiąże się z reaktywnością. Według prawa Yerkesa–Dodsona<sup>33</sup> idealnym poziomem pobudzenia jest pobudzenie umiarkowane, a nie niskie<sup>34</sup>. Z tego powodu warto doszukiwać się źródła intensywności doświadczanej tremy w różnicach indywidualnych. Celem tego artykułu jest wyłonienie takiej grupy cech osobowości oraz temperamentu, które mogłyby wyjaśnić zjawisko tremy, a także pozwolić przewidzieć poziom tremy u konkretnych muzyków.

### 3. Temperamentalne uwarunkowania tremy

Odpowiedź na pytanie, czy trema jest zjawiskiem wrodzonym, czy wynika z czynników społecznych, nie jest jednoznaczna. Prawdopodobnie obydwa czynniki mogą zarówno powodować, jaki i amplifikować to zjawisko. Autorzy artykułu po wnikliwej analizie teoretycznej skłaniają się jednak ku przewadze czynników wrodzonych. Stąd dwa poniższe podrozdziały poświęcone zostały teorii temperamentu w ujęciu Hansa Eysencka oraz Jana Strelaua.

#### 3.1. Teoria temperamentu Hansa Eysencka

Zdaniem Eysencka struktura temperamentu jest trójczynnikowa, a trzy podstawowe czynniki to psychotyczność (P), ekstrawersja (E) i neurotyczność (N), które często nazwane są czynnikami nadrzędnymi lub superczynnikami, wymiarami biologicznymi lub typami osobowości<sup>35</sup>. Bio-

---

<sup>32</sup> J. Kaleńska wyd. cyt.

<sup>33</sup> P. G. Zimbardo *Psychologia i życie* Warszawa 1999.

<sup>34</sup> J. Strelau *Temperament a stres: Temperament jako czynnik moderujący stresory, stan i skutki stresu oraz radzenie sobie ze stresem* [w:] *Człowiek w sytuacji stresu* I. Heszen-Niejodek, Z. Ratajczak (red.) Katowice 1996 s. 88–132.

<sup>35</sup> Tenże *Osobowość jako zespół cech. Teoria PEN – koncepcja trzech superczynników osobowości w ujęciu Eysencka* [w:] *Psychologia: Podręcznik akademicki* J. Strelau (red.) t. 2 Gdańsk 2001 s. 535–546.

logiczna teoria trzech superczynników osobowości PEN jest jednym z popularniejszych sposobów ujęcia osobowości jako zespołu cech (czyli takiego ujęcia, w którym zakłada się, że osobowość jest zbiorem cech lub sposobów zachowania, myślenia, odczuwania czy reagowania)<sup>36</sup>. Sam autor uznawał ją jednak za teorię mającą status teorii temperamentu, ponieważ twierdził, że osobowość to kombinacja dwóch czynników – temperamentu i inteligencji, dlatego jeśli z obszaru osobowości usuniemy inteligencję, pozostanie nam temperament. W połowie lat 70. Eysenck wprowadzili trzeci wymiar – psychotyczność.

Eysenck doszedł do wniosku, że czynniki są od siebie niezależne i mają strukturę hierarchiczną, to oznacza, że w ich skład wchodzi czynniki pierwszorzędowe oraz czynniki od nich pochodne.

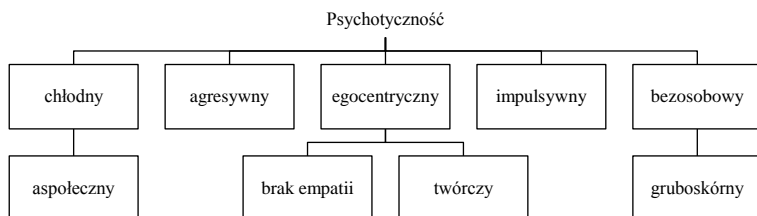
Sam Eysenck raczej nie definiuje superczynników. Opisuje cechy, które korelują z konkretnymi wymiarami osobowości. Na ekstrawersję składają się takie czynniki, jak towarzyskość, życzliwość, aktywność, asertywność i poszukiwanie doznań, jej przeciwieństwem jest introwersja, przy czym cecha ta stanowi kontinuum, to znaczy, że człowiek znajduje się w określonej pozycji na skali ekstrawersji (nie musi być albo zdecydowanie ekstrawertykiem, albo introwertykiem). Na neurotyczność (której synonimem jest emocjonalność) składają się takie cechy, jak lęk, przygnębienie, poczucie winy, niska samoocena czy napięcie – przeciwieństwem neurotyczności jest równowaga emocjonalna<sup>37</sup>. Wymiar psychotyczności według Eysencka zasadniczo różni się od wymiarów ekstrawersji i neurotyzmu, ponieważ ma bezpośrednie powiązania z patologią. Eysenck uważa, że psychotyczność to wymiar, z którego jednej strony znajdują się takie cechy, jak empatia, altruizm, uspołecznienie, natomiast z drugiej – zespoły psychotyczne, przestępczość, psychopatia i schizofrenia. Warto się przyjrzeć hierarchicznej strukturze tego superczynnika.

---

<sup>36</sup> Tamże.

<sup>37</sup> Tamże.

Ryc. 1. Hierarchiczna struktura czynnika psychotyeczności według Eysencka



Źródło: J. Strelau *Osobowość jako zespół cech. Teoria PEN – koncepcja trzech superczynników osobowości w ujęciu Eysencka* [w:] *Psychologia: Podręcznik akademicki* J. Strelau (red.) t. 2 Gdańsk 2001 s. 79.

Warto dodać, że wymiar psychotyizmu jest kontinuum prowadzącym od zachowania normalnego, poprzez zachowanie przestępcze, psychopatyczne, aż do schizofrenicznego i innych stanów psychotycznych<sup>38</sup>.

W 1966 roku Benjamin Wolman określił, że psychopaci przejawiają charakter hiperinstrumentalny, co oznacza, że traktują ludzi oraz otoczenie w sposób przedmiotowy i wyłącznie instrumentalny. Nie nawiązują relacji interpersonalnych opartych na głębszej więzi emocjonalnej<sup>39</sup>.

Psychoanalicy doszukują się źródła psychopatii w wysokim narcyzmie i niedorozwoju superego. Także Antoni Kępiński uznaje narcyzm za cechę osiową psychopatii, ponieważ to w wyniku tej właśnie cechy osoba może postrzegać świat jako stworzony po to, by jej służyć<sup>40</sup>. Właśnie w odniesieniu do bezuczuciowości psychopatów dostrzeżono ich podobieństwo do ludzi, którzy znakomicie potrafią wnikać w uczuciowość innych ludzi. Są to artyści. Na to powinowactwo psychopatów z artystami zwrócono uwagę już dawniej w podręcznikach psychiatrii, podkreślając ich liczne cechy twórcze oraz umiejętność przetwarzania nawet bardzo skomplikowanych ludzkich uczuć. Wilhelm Lange-Eichbaum podzielił psychopatów na trzy grupy: agresywnych, nieadekwatnych i twórczych. Autor ten twierdzi, że niepokój psychopatów połączony bywa z wyobraźnią, pobudza on ich do stałego poszerzania różnych przedsięwzięć i wzbogacania doświadczeń, w wyniku czego posiadane przez tego rodzaju jednostki talenty mają pełną możliwość rozwoju.

<sup>38</sup> C. S. Hall, G. Lindzey, J. B. Campbell *Teorie osobowości* Warszawa 2004.

<sup>39</sup> K. Pospiszyl *Psychopatia* Warszawa 2000; R. Hare *Psychopaci są wśród nas* Kraków 2006.

<sup>40</sup> K. Pospiszyl, wyd. cyt.

W ten sposób psychopatia łączy się z cechami twórczymi. Należy także dodać, że diagnozująca cechy psychopatyczne skala P Kwestionariusza Osobowości EPQ-R Eysencka jest również trafnym „wykrywcem” cech twórczych nie tylko wśród psychopatów, ale także wśród ludzi mieszczących się w normie. Oczywiście, koncepcja ta jest stara, nie można więc uważać, że pewnym wyznacznikiem cech twórczych jest poziom psychopatii.

Dwa badania przeprowadzone pod koniec lat 70. przez niemieckich badaczy K. O. Götza i K. Götza wykazały, że skala P jest wyższa u artystów niż u nieartystów, a także że wskaźnik P jest związany nie tyle z poziomem twórczości, co z sukcesami na rynku muzycznym<sup>41</sup>.

Podsumowując, wysoki poziom psychopatii, mierzony Kwestionariuszem Eysencka EPQ, związany jest z cechami twórczymi, wysokim narcyzmem, a także jak wspomniano wcześniej, z deficytem lęku. Wszystkie te cechy są bardzo pożądane u artystów i powinny występować u osób z niskim poziomem tremy – osoby twórcze powinny lepiej czuć się na scenie, ponieważ nie tylko są po prostu bardziej utalentowanymi artystami, ale także lepiej radzą sobie w sytuacji, kiedy coś ich zaskoczy. Z narcyzmem wiąże się większa pewność siebie; osoba narcystyczna będzie bardziej oczekiwała sukcesu niż porażki. Ponadto, skoro trema jest formą lęku społecznego, a u psychopatów występuje deficyt lęku, powinien u nich występować także deficyt tremy.

### 3.2. Temperament w koncepcji Jana Strelaua

W literaturze istnieje wiele różnych definicji temperamentu. Według Strelaua temperament odnosi się do podstawowych i względnie stałych czasowo cech osobowości, które manifestują się w formalnej charakterystyce zachowania (parametrach energetycznych i czasowych). Cechy te występują we wczesnym dzieciństwie i są wspólne dla człowieka i zwierząt. Pierwotnie zdeterminowany przez wrodzone mechanizmy fizjologiczne, temperament podlega zmianom zachodzącym pod wpływem dojrzewania (i starzenia się) oraz niektórych czynników osobowościowych<sup>42</sup>.

Strelau zbudował regulacyjną teorię temperamentu (RTT) na gruncie typologii Pawłowa. Jej podstawą jest stwierdzenie, że temperament odnosi się do formalnych cech zachowania.

---

<sup>41</sup> J. Kozarska-Dworska *Psychopatia jako problem kryminologiczny* Warszawa 1997.

<sup>42</sup> J. Strelau *Psychologia temperamentu* Warszawa 2001; B. Zawadzki *Temperament – geny i środowisko* Sopot 2002.

Najbardziej aktualna wersja RTT opiera się na dziesięciu postulatach:

1. Temperament przejawia się w formalnej charakterystyce zachowania.
2. Cechy formalne zachowania można opisać w kategoriach energetycznych i czasowych.
3. Pod względem formalnych charakterystyk zachowania istnieją względnie stałe różnice indywidualne, które mają status cech.
4. Każde zachowanie, niezależnie od rodzaju i treści, można opisać w kategoriach energetycznych i czasowych, toteż różnice indywidualne w temperamencie są powszechne.
5. Różnice indywidualne pod względem intensywności i charakterystyki czasowej zachowań i reakcji występują od początku życia neonatalnego, dlatego też cechy temperamentu obecne są od wczesnego niemowlęctwa.
6. Niezależnie od specyficzności zachowania, typowej dla człowieka i zwierząt, zachowanie wszystkich ssaków (zapewne wszystkich kręgowców) można scharakteryzować na podstawie cech, które odnoszą się do kategorii intensywności i czasu.
7. Biorąc pod uwagę tezy 5 i 6, należy przyjąć, że temperament jest wynikiem ewolucji biologicznej.
8. Cechy temperamentu, choć względnie stałe, podlegają w ontogenezie powolnym zmianom zdeterminowanym przez czynniki biologiczne i środowiskowe.
9. Temperament pełni funkcję regulacyjną, która podlega modyfikacji (moderowaniu) wartości stymulacyjnej (energetycznej) i temporalnej zachowań i reakcji oraz sytuacji, w jakiej jednostka się znajduje.
10. Rola temperamentu w regulacji stosunków człowieka ze światem ujawnia się przede wszystkim w sytuacjach trudnych lub w zachowaniach ekstremalnych<sup>43</sup>.

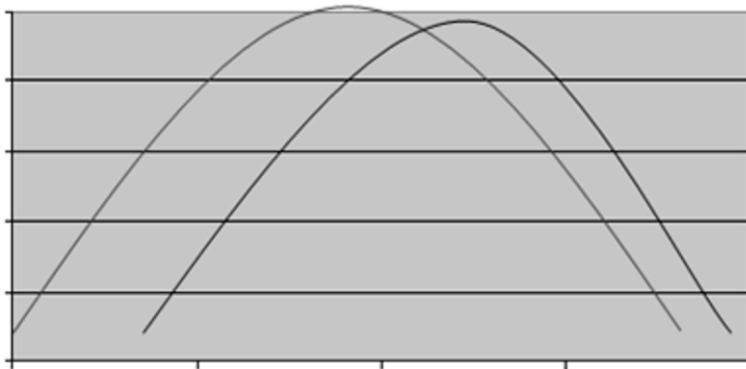
Pojęcie temperamentu można odnieść do poziomu energetycznego i czasowego. Do poziomu energetycznego zaliczono dwie podstawowe cechy temperamentu: reaktywność i aktywność. Reaktywność jest tą cechą temperamentu, która determinuje względnie stałe różnice indywidualne w wielkości (intensywności) reakcji. Może się przejawiać w reakcjach na bodźce o dowolnej intensywności i determinuje wrażliwość (sensoryczną i emocjonalną) oraz wydolność organizmu. Reaktywność traktuje się jako wymiar: na jednym jego końcu jest wysoka wrażliwość

---

<sup>43</sup> Tenże *Temperament jako regulator zachowania* Sopot 2006 s. 98.

i niska wydolność, na drugim zaś niska wrażliwość i wysoka wydolność osoby. To znaczy, że niska reaktywność wyznacza duże zapotrzebowanie na stymulację, natomiast wysoka reaktywność wiąże się z małym na nią zapotrzebowaniem. Na podstawie zapotrzebowania jednostek na stymulację można podzielić osoby na wysokoreaktywne i niskoreaktywne.

Wyk. 1. Intensywność reakcji na bodźce u osób wysoko- i niskoreaktywnych



Oś pionowa: intensywność reakcji w skali od 0 do 1.

Oś pozioma: intensywność bodźców.

Linia przesunięta w lewo: wysokoreaktywni

Linia przesunięta w prawo: niskoreaktywni

Źródło: J. Strelau *Temperament jako regulator zachowania* Sopot 2006 s. 101.

Oczywiście reaktywność można traktować zarówno jako stan, jak i jako cechę. Stan reaktywności nie jest zjawiskiem temperamentalnym, wpływają na niego takie zmienne, jak: siła bodźca działającego na organizm, znaczenie bodźca (które często jest różne w różnych sytuacjach), aktualny poziom aktywacji, motywacja, ogólny stan organizmu i charakterystyczna dla jednostki reaktywność jako cecha temperamentalna<sup>44</sup>. Reaktywność jako cecha to względnie stała predyspozycja jednostki do reagowania w określony sposób na bodźce; to właśnie ten rodzaj reaktywności stanowi temat badań nad temperamentem.

Aktywność jest miarą zapotrzebowania osoby na stymulację. Determinuje ona ilość i zakres działań o określonej wartości stymulacyjnej. Wymiar ten odnosi się do popularnej koncepcji optymalnego poziomu aktywacji Donalda Hebba, zgodnie z którą jednostka dostarcza sobie

<sup>44</sup> Tenże *Temperament, osobowość, działanie* Warszawa 1985.

stymulacji tak, aby osiągnąć optymalny dla siebie poziom aktywacji. Zarówno zbyt niska, jak i zbyt wysoka stymulacja są dla danej osoby niepożądane, dlatego podejmuje ona działania mające na celu osiągnięcie optymalnego poziomu aktywacji.

Reaktywność i aktywność są dwiema niezależnymi od siebie charakterystykami energetycznymi zachowania. Reaktywność jest pierwotną cechą temperamentu, zdeterminowaną przez mechanizm fizjologiczny. Aktywność jest punktem wyjścia do podejmowania przez jednostkę takich aktywności, które dostarczyłyby jej odpowiedniego poziomu stymulacji.

Parametr czasowy temperamentu skupił na sobie mniej uwagi niż parametr energetyczny. Spośród kilku cech, które składają się na charakterystykę temperamentu (takich jak szybkość, tempo, trwałość, powtarzalność, rytmiczność, ruchliwość), najwięcej uwagi poświęcono ruchliwości (czyli zdolności do reagowania na zmiany szybko i adekwatnie).

Po szczegółowej analizie zarówno cech temperamentu postulowanych na początku powstawania teorii, jak i badań psychometrycznych Bogdan Zawadzki i Jan Strelau opisali strukturę temperamentu za pomocą sześciu cech:

- Żwawość (ŻW) – tendencja do szybkiego reagowania, do utrzymywania wysokiego tempa aktywności i do łatwiej zmiany z jednego zachowania (reakcji) w inne, odpowiednio do zmian w otoczeniu.
- Perseweratywność (PE) – tendencja do kontynuowania i powtarzania zachowań po zaprzestaniu działania bodźca (sytuacji), który to zachowanie wywołał.
- Wrażliwość sensoryczna (WS) – zdolność do reagowania na bodźce zmysłowe o małej wartości stymulacyjnej.
- Reaktywność emocjonalna (RE) – tendencja do intensywnego reagowania na bodźce wywołujące emocje, wyrażająca się w dużej wrażliwości i niskiej odporności emocjonalnej.
- Wytrzymałość (WT) – zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub wysokostymulującej aktywności i/lub w warunkach silnej stymulacji zewnętrznej.
- Aktywność (AK) – tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej lub do zachowań dostarczających silnej stymulacji zewnętrznej (z otoczenia)<sup>45</sup>.

---

<sup>45</sup> Tenże, *Psychologia temperamentu* wyd. cyt. s. 184.



Wyżej wymienione cechy mają status czynników pierwszego rzędu i biorą udział w regulacji stosunków człowieka z otoczeniem. Moderują wszystkie zachowania i sytuacje, w których aspekt energetyczny (na przykład intensywność stymulacji, zachowanie w warunkach stresu, działanie ryzykowne) lub aspekt czasowy (na przykład szybkość zmian w środowisku zewnętrznym, tempo następujących po sobie reakcji) odgrywają ważną rolę w przystosowaniu<sup>46</sup>.

## 4. Metodologia badań własnych

Celem badania było odnalezienie zależności pomiędzy wybranymi składnikami temperamentu a poziomem odczuwanej tremy przez muzyków występujących na scenie.

Do zmiennych niezależnych w zaproponowanym badaniu należą:

- poszczególne składniki temperamentu (reaktywność, perseweratywność, wytrzymałość, aktywność i żwawość),
- poziom psychotyzmu,
- poziom lęku jako cechy,
- płeć badanego.

Zmienną zależną jest poziom tremy:

- deklarowanej przez badanego,
- badanej Kwestionariuszem Tremy.

### 4.1. Hipotezy i problem badawczy

Na podstawie przeanalizowanych teorii oraz badań dotyczących pojawiania się tremy wśród muzyków w trakcie występu można wysunąć wniosek, że wysokość tremy może być zależna od zmiennych zarówno środowiskowych, jak i wewnętrznych (a więc od temperamentu i osobowości).

Hipotezy badawcze:

1. Poziom tremy u muzyków profesjonalistów jest wyższy niż u amatorów śpiewających w chórze.
2. Poziom tremy (mierzonej Kwestionariuszem Tremy) zależy od temperamentu.

---

<sup>46</sup> Tamże.

- 2a. Reaktywność i perseweratywność korelują dodatnio z odczuwaniem tremy, natomiast wytrzymałość, aktywność oraz żwałość – ujemnie.
3. Poziom tremy (mierzonej Kwestionariuszem Tremy) zależy od poziomu psychotyzmu.
- 3a. Psychotyzm koreluje ujemnie z poziomem odczuwanej tremy (im wyższy psychotyzm, tym słabiej odczuwana trema).
4. Poziom psychotyzmu jest wyższy u artystów niż u amatorów śpiewających w chórze.
5. Poziom tremy (mierzonej Kwestionariuszem Tremy) zależy od poziomu lęku jako cechy.
- 5a. Wysoki poziom lęku jako cechy koreluje z wysokim poziomem odczuwanej tremy.

## 4.2. Charakterystyka grup badanych

Badanie zostało przeprowadzone w maju 2009 roku na terenie Akademii Muzycznej w Gdańsku oraz na terenie Uniwersytetu Gdańskiego podczas prób chóru. Osoby badane to mężczyźni (33 osoby) oraz kobiety (53 osoby) w wieku od 19 do 53 lat. Badani stanowili dwie grupy badawcze. Pierwszą grupę stanowili muzycy zajmujący się muzyką profesjonalnie, zarówno studenci, jak i absolwenci Akademii Muzycznej, występujący na scenie solo (liczebność grupy to 44 osoby). Drugą grupą byli amatorzy, osoby śpiewające w Akademickim Chórze Uniwersytetu Gdańskiego (42 osoby).

Badani zostali poproszeni o zapoznanie się z instrukcją oraz odpowiedź na wszystkie pytania. Nie byli ograniczeni limitem czasowym.

### 4.2.1. Muzyk czy muzykant – dyskusje wokół doboru próby badawczej

Wątpliwości, które się pojawiły podczas doboru próby, wydają się być natury filozoficznej i dotyczą sposobu podziału grupy badawczej na muzyków profesjonalistów i muzyków amatorów. Autorzy po długich dyskusjach przyjęli nieco arbitralnie, że muzykiem profesjonalnym jest ten, kto szczydzi się posiadaniem dyplomu szkoły muzycznej lub też (aby nie zawęźać grupy badanej) do niego aspiruje z dużym prawdopodobieństwem jego uzyskania.

Główna wątpliwość dotyczy zatem definicji muzyka, a więc tego, czy dana osoba już nim jest, gdy garnie się z pasją do instrumentów i „coś tam brzdąka”, czy staje się nim faktycznie po otrzymaniu dyplomu, a zatem powinna dojrzeć do tego zaszczytnego miana. Czy student Wyższej Szkoły Muzycznej już jest muzykiem, czy dopiero nim będzie? Krótko mówiąc i parafrazując Cypriana K. Norwida, powstaje pytanie: czy muzykiem się bywa, czy muzykiem się jest?

A jeśli dyplomowany muzyk zarabia na chleb, grając chałturnicze piosenki, czy nadal jest muzykiem, czy też w chwili profanacji traci tytuł? Muzyk, który ukończył szkołę muzyczną, nie musi też pracować w zawodzie muzyka, może grać dla siebie. Liczne przypadki wskazują, iż można komponować, nie będąc muzykiem, jak czynił to Aleksander Borodin, jeden z najwybitniejszych przedstawicieli rosyjskiej szkoły narodowej XIX wieku, czy wybitny żyjący polski kompozytor Zbigniew Preisner. Autorzy zdają sobie oczywiście sprawę, że nie jest to regułą, lecz raczej kazuistycznym wyjątkiem, niemniej jednak problem ten wydaje się godny podniesienia.

Być może Mozart, który zaistniał artystycznie dzięki swojemu ojcu, nie ukończyłby dziś szkoły muzycznej, biorąc pod uwagę z jednej strony jego talent absolutny oraz pogodne usposobienie zjednujące ludzi przy jednoczesnym braku ogłady i wychowania, a z drugiej strony wymagania szkoły co do minimalnej choćby subordynacji adepta<sup>47</sup>. Analogiczny problem pojawia się we wszystkich sztukach, ot choćby w malarstwie. Próbuje się dziś dokonywać skomplikowanej egzegezy twórczości wybitnego, choć niepełnosprawnego umysłowo prymitywisty Nikifora, który przecież nie ukończył żadnej szkoły i gdyby nie kilku życzliwych ludzi, których spotkał w ciągu swojego dramatycznego życia, nikt zapewne nie podziwiałby dziś jego talentu.

Sprawa zupełnie się komplikuje, gdy włączymy do interesującej nas grupy muzyków spoza kręgu muzyki klasycznej. Wśród wykładowców akademii muzycznej o konserwatywnych poglądach panuje względnie zgodna opinia, że: muzyką jest tylko muzyka klasyczna. Jak zatem sklasyfikować osoby uprawiające jazz, wykonujące muzykę pop czy szeroko pojętego rocka? Czy oni zasługują na miano muzyków profesjonalistów, czy to jednak amatorzy? A jeśli wśród muzyków rockowych znajdą się osoby, które ukończyły szkoły muzyczne i (o zgrozo!) zostały w nich wykładowcami, jak perkusista i muzyk Mike Mangini (zespoły: Anihilator, Extreme, Dream Theater), wykładowca Percussion Dept. na prestiżowej Berklee College of Music w Bostonie, gitarzysta Paul Gilbert (zespoły: Mr Big, Racer X), wykładowca Guitar Institute of Technology

---

<sup>47</sup> N. Elias *Mozart. Portret geniusza* Warszawa 2006.

w Los Angeles, czy jego kolega z wydziału Nuno Bettencourt (Extreme) – czy są oni nietypowymi przykładami „szarpidrutów”, czy można zaliczyć ich w poczet profesjonalistów? Rzecz staje się zupełnie zagmatwana, gdy do tego grona włączymy sławnych utalentowanych amatorów: Jimiego Hendriksa, Bona Scota (AC/DC) czy Kurta Cobaina (Nirvana) sklasyfikowanego w 2003 roku przez magazyn „Rolling Stone” na 12. miejscu listy 100 najlepszych gitarzystów wszech czasów, zaś w 2006 roku na 20. miejscu listy 100 najlepszych wokalistów wszech czasów według „Hit Parader” (*Hit Parader’s Top 100 Metal Vocalists of All Time*)<sup>48</sup>.

Rozważając psychologiczne aspekty muzykowania, a w szczególności tremy, warto odpowiedzieć przy następnej okazji na te pytania i ewentualnie rozszerzyć grupę badawczą o przedstawicieli innych gatunków muzyki niż zaprezentowani w powyższym artykule. Ciekawe wydaje się również porównanie grup tylko dyplomowanych muzyków występujących solo oraz w orkiestrze, a także zawodowych muzyków, na przykład rockmanów, ale w kategoriach wiodących instrumentów lub instrumentalistów i wokalistów.

### 4.3. Metody zastosowane w badaniach

Osoby badane zostały poproszone o wypełnienie arkuszy testowych.

Pierwszy arkusz był sporządzoną na potrzeby badania ankietą dotyczącą wykształcenia muzycznego, sposobu i intensywności zajmowania się muzyką (czy jest on amatorski, czy zawodowy), zawierał także pytanie o subiektywny poziom odczuwanej tremy podczas występów.

Kolejnym kwestionariuszem był EPQ-R (autorstwa Sybil Eysenck, Hansa J. Eysencka oraz Paula Barretta, w polskiej adaptacji Brzozowskiego i Drwala)<sup>49</sup>. Kwestionariusz ten powstał w latach siedemdziesiątych ubiegłego wieku. Nawiązuje on do starszego kwestionariusza EPI, do którego została dodana skala psychotyzmu. Najnowsza wersja testu (Eysenck Personality Questionnaire) zawiera cztery skale: skalę N (neurotyczności), skalę E (ekstrawersji), skalę K (kłamstwa) oraz nową skalę P (psychotyzmu).

Trzecim arkuszem był Kwestionariusz Temperamentu – Formalna Charakterystyka Zachowania (FCZ – KT) autorstwa Strelaua oraz Zawadzkiego (1997)<sup>50</sup>.

---

<sup>48</sup> www.hearya.com [data dostępu: 16.06.2010].

<sup>49</sup> R. Ł. Drwał Adaptacja kwestionariuszy osobowości: wybrane zagadnienia i techniki Warszawa 1995.

<sup>50</sup> B. Zawadzki *Temperament – geny i środowisko* Sopot 2002.

Kolejną metodą wykorzystaną w badaniu był Inwentarz Stanu i Cechy Lęku STAI, który został skonstruowany przez Charlesa D. Spielberga, Richarda L. Gorsucha, i R. E. Lushene, a autorami polskiej adaptacji są Spielberger, Strelau, Małgorzata Tesarczyk i Kazimierz Wrześniewski<sup>51</sup>.

Ostatnim z testów wykorzystanych przez mnie w badaniu był Kwestionariusz Tremy autorstwa Julie J. Nagel, Davida H. Himle'a, Jamesa D. Papsdorfa. Jest to kwestionariusz sporządzony do oszacowania poziomu tremy przedkoncertowej oraz koncertowej. Został on przetłumaczony z języka angielskiego na polski przez studentki psychologii, a następnie oceniony przez sędziów kompetentnych (psychologów i anglistów) jako w pełni odpowiadający założeniom autorów angielskich. Kwestionariusz Tremy bazuje na pytaniach Kwestionariusza Lęku Egzaminacyjnego<sup>52</sup>, z tą różnicą, że odnosi się do sytuacji występu muzycznego<sup>53</sup>.

#### 4.4. Procedura statystyczna badań

Badani zostali także poproszeni o samodzielną ocenę poziomu tremy w skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza bardzo niską odczuwaną treść, natomiast 5 bardzo wysoką.

Rozkład wyników uzyskanych przez osoby badane w Kwestionariuszu Tremy ( $X=7,36$ ;  $s=4,485$ ) odbiega nieco od normalnego, ale nieprawidłowości te mogą wynikać ze stosunkowo niewielkiej liczby osób badanych.

Rozkład wyników uzyskanych jako odpowiedź na pytanie o treść odczuwaną podczas występu jest zbliżony do normalnego ( $X=3,07$ ;  $s=0,837$ ). Dla wszystkich wyników przyjęto poziom prawdopodobieństwa  $p=0,05$ .

### 5. Wyniki badań

Przyjęto jednorodny sposób prezentacji wyników badań, a mianowicie najpierw autorzy omawiają poziom tremy wśród badanych w porównywanych grupach amatorów i profesjonalistów, następnie analizują temperament, psychotyzm oraz lęk w zależności od tremy w badanych grupach. Wyniki badań przedstawione zostały w formie graficznej z zaznaczeniem poziomu istotności.

---

<sup>51</sup> T. Sosnowski, K. Wrześniewski *Polska adaptacja inwentarza STAI do badania stanu i cech lęku* „Przegląd Psychologiczny” 1983 nr 26 s. 393–412.

<sup>52</sup> C. D. Spielberger *Test Anxiety Inventory* Palo Alto 1980.

<sup>53</sup> J. Kaleńska, wyd. cyt.

## 5.1. Analiza poziomu tremy badanych muzyków

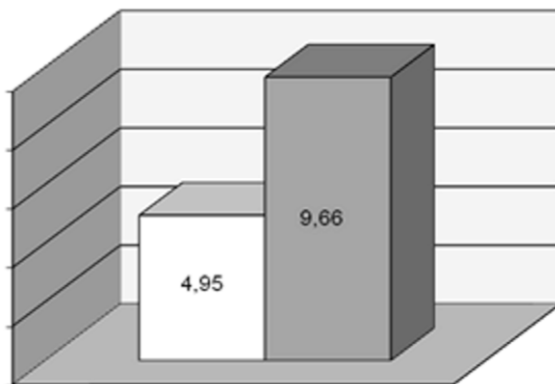
Do sprawdzenia hipotezy o różnicach w intensywności pojawiania się tremy u muzyków występujących na scenie solo i u amatorów śpiewających w chórze zastosowano metodę porównania średnich testem  $t$  dla prób niezależnych.

Tab. 2. Porównanie natężenia tremy badanych grup testem  $t$  dla prób niezależnych

Grupa	N	Średnia	Odchylenie standardowe	Błąd standardowy średniej	Istotność różnic
profesjonaliści	44	9,66	4,769	0,719	p=0,05
amatorzy	42	4,95	2,498	0,385	

Źródło: Opracowanie własne.

Wyk. 2. Średnie natężenie tremy u amatorów i profesjonalistów



Po lewej: muzycy amatorzy

Po prawej: muzycy profesjonalści

Źródło: Opracowanie własne.

Jak wynika z powyższej tabeli i wykresu, obydwie grupy różnią się istotnie pod względem subiektywnie odczuwanej tremy podczas występu. Potwierdziła się więc hipoteza o tym, że badani występujący samodzielnie na scenie odczuwają większy lęk niż badani występujący w grupie. Może mieć to związek z dyfuzją odpowiedzialności, osobie występującej w chórze łatwiej ukryć błąd, wspierając się na innych. Osoba, która stoi na scenie sama i oceniana jest wyłącznie na podstawie własnego występu, przygotowania, prezencji, odczuwać może większe napięcie związane z koncertem niż osoba, która występuje w grupie. Rezultat ten może też być spowodowany oczekiwaniem publiczności, która krytyczniej ocenia koncert wykonany przez profesjonalistów, zaś bardziej pobłażliwie traktuje koncertujących amatorów. Zarejestrowane trzęsące się dłonie Madonny podczas wystąpienia na wręczeniu Nagród Akademii Filmowej w 1991 roku artystka wyjaśniła następująco: „Miałam tylko cztery minuty na doskonały występ, a trzy miliardy widzów oglądało mnie na ekranach telewizorów”<sup>54</sup>.

W badaniach nad tremą uzyskano istotną statystycznie przeciętną korelację ( $r=0,419$ ) pomiędzy poziomem tremy badanym Kwestionariuszem Tremy a tremą deklarowaną przez osoby badane (korelacja istotna na poziomie 0,01). Oznacza to, że badane osoby w dużym stopniu potrafiły samodzielnie ocenić, jak dużą tremę przeżywają podczas występu przed publicznością.

Przeprowadzono także analizę poziomu tremy wśród mężczyzn i wśród kobiet – dla mężczyzn  $X=6,61$ ,  $s=4,227$ ; dla kobiet  $X=7,83$ ,  $s=4,615$ , jednak różnica nie okazała się istotna statystycznie.

### 5.1.1. Analiza struktury temperamentu u osób badanych

Testując hipotezy dotyczące wpływu struktury temperamentu na poziom tremy odczuwanej podczas występu przez muzyków, zmierzono korelację współczynnikiem Pearsona pomiędzy tremą (badaną Kwestionariuszem Tremy) a poszczególnymi składnikami temperamentu.

---

<sup>54</sup> M. Leary, R. M. Kowalski, wyd. cyt. s. 73.

Tab. 3. Związek tremy z poszczególnymi składnikami temperamentu wśród profesjonalistów i amatorów

Korelowane zmienne skale temperamentu	Korelacja z poziomem tremy ( $r$ , Pearson)	
	Profesjoniści	Amatorzy
Żwawość	-0,150	-0,1
Perseweratywność	0,300**	0,270**
Wrażliwość sensoryczna	0,412	0,390
Reaktywność emocjonalna	0,289**	0,320**
Wytrzymałość	-0,370**	-0,350**
Aktywność	0,00	0,00

\*\* Korelacja jest istotna na poziomie 0,01 (dwustronnie).

Źródło: Opracowanie własne.

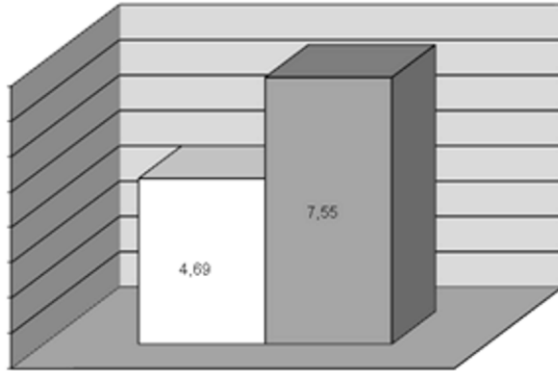
Z powyższej tabeli można wnioskować, że istnieje statystycznie istotna korelacja zarówno u profesjonalistów, jak i amatorów pomiędzy wysokością tremy a trzema spośród sześciu składników temperamentu. Zarówno w jednej, jak i drugiej grupie uzyskano wyniki podobne. Oznacza to, że poszczególne składniki temperamentu w podobny sposób wpływają na tremę odczuwaną podczas występu na scenie zarówno u profesjonalistów, jak i amatorów. Pojawiła się korelacja dodatnia na poziomie przeciętnym dla perseweratywności i reaktywności emocjonalnej oraz silniejsza, ujemna korelacja pomiędzy tremą a wytrzymałością (osoby o dużym poziomie wytrzymałości odczuwają mniejszą tremę podczas występów).

### 5.1.2. Analiza zależności pomiędzy tremą a poziomem psychotyzmu u osób badanych

Z analizy psychotyzmu przeprowadzonej wśród osób badanych wynika, że istnieje statystycznie istotna różnica (na poziomie  $p=0,01$ ) pomiędzy poziomem psychotyzmu w dwóch przebadanych grupach (muzyków profesjonalnych –  $x=7,55$ ,  $s=2,287$  i chórzystów – amatorów –  $x=4,69$ ,  $s=2,3$ ).



Wyk. 3. Średnia wysokość tremy u muzyków amatorów i profesjonalistów



Różnica między średnimi jest różna na poziomie istotności  $p=0,01$

Po lewej: muzycy amatorzy

Po prawej: muzycy profesjonalści

Źródło: Opracowanie własne.

Potwierdziła się zatem hipoteza (4a), w której założono, że poziom psychotyzmu u muzyków jest wyższy niż u amatorów. Wynikać to może zarówno z tego, że psychotyzm jako cecha osobowości łączy się często z cechami twórczymi, jak i z tego, że profesjonalni muzycy są częściej wystawiani na stres niż amatorzy, więc muszą być na niego bardziej odporni – jak wiadomo, psychotyzm wiąże się ze zmniejszonym odczuwaniem lęku<sup>55</sup>. Nadal jednak nie wiadomo, czy psychotyzm wśród muzyków jest cechą wzmacnianą przez sytuację, czy też muzycy psychotyczni częściej stają się muzykami zawodowymi niż muzycy amatorzy. Wydaje się to niezwykle trudne do ustalenia, zważywszy na fakt, że u muzyków zawodowych często cechy psychotyczne, przyjmujące postać swoistych fanaberii, amplifikuje sława. Autorzy ustalili, że nie istnieje istotna statystycznie korelacja pomiędzy poziomem psychotyzmu a poziomem tremy u muzyków amatorów. Taka zależność istnieje wyłącznie u muzyków profesjonalnych. W tej grupie uzyskano siłę zależności  $r=-0,645$  i jest to korelacja istotna na poziomie  $p=0,01$ .

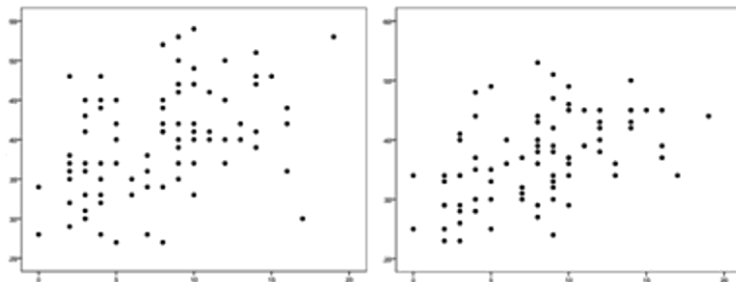
<sup>55</sup> K. Pospiszyl, wyd. cyt.

### 5.1.3. Lęk jako cecha i lęk jako stan a trema u osób badanych

Wśród osób badanych przeprowadzono także analizę lęku mierzoną kwestionariuszem STAI. Zaobserwowano istotną korelację między poziomem lęku jako stanu oraz lęku jako cechy z nasileniem tremy (współczynnik korelacji Spearmana wynosi 0,689;  $p=0,000$ ; istotność na poziomie 0,01). Zarówno wynik na skali lęk jako stan ( $X=36,76$ ;  $s=7,224$ ), jak i na skali lęku jako cechy ( $X=39,98$ ;  $s=6,714$ ) jest istotnie skorelowany z wynikiem tremy uzyskany przez osoby badane. W przypadku lęku jako cechy jest to korelacja przeciętna, natomiast w przypadku lęku jako stanu – korelacja lekko powyżej przeciętnej. Nie stwierdzono różnicy w poziomie lęku między grupą artystów profesjonalistów a amatorów śpiewających w chórze.

Różnicę pomiędzy korelacją tremy z lękiem ujętym jako cecha i lękiem jako stanem widać wyraźnie na wykresach rozrzutu przedstawionych poniżej.

Wyk. 4 i 5. Korelacja pomiędzy tremą a lękiem jako cechą i lękiem jako stanem



Po lewej: oś pionowa – lęk jako cecha; oś pozioma – trema

Po prawej: oś pionowa – lęk jako stan; oś pozioma – trema

Źródło: Opracowanie własne.

Na powyższych wykresach wyraźnie widać, że poziom tremy u muzyków jest bardziej związany z poziomem lęku jako stanu niż lęku jako cechy. Taki wynik jest niezgodny z hipotezą, w której założono, że trema jest zależna przede wszystkim od poziomu lęku jako cechy. Być może uzyskany rezultat wiąże się z faktem, że studentów akademii muzycznej badano w maju, a więc w miesiącu, w którym zbliża się sesja, egzaminy

i zaliczenia, *ergo* poziom napięcia wśród osób badanych mógł być bardzo wysoki i zaburzał wyniki. Jest to problem, który należałoby poddać szczególnym badaniom.

## Podsumowanie

W swoich badaniach autorzy zajęli się problemem wpływu wybranych cech osobowości na poziom tremy wśród muzyków oraz różnicą w poziomie tremy wśród muzyków amatorów i muzyków profesjonalistów.

Pierwszym problemem niniejszej pracy było sprawdzenie, czy poziom tremy różnicuje osoby występujące solo i osoby występujące w chórze, czyli tam, gdzie odpowiedzialność za wykonanie utworu nie skupia się wyłącznie na jednej osobie. Problem ten zawiera się w hipotezie pierwszej, która mówi, że poziom tremy u muzyków profesjonalistów jest wyższy niż u amatorów śpiewających w chórze.

Kolejnym problemem postawionym w trakcie badań było pytanie o istnienie zależności pomiędzy tremą a poszczególnymi składnikami temperamentu (hipoteza 2 i 2a). Słuszne okazało się założenie, że wyższej reaktywności (czyli tendencji do intensywnego reagowania na bodźce) oraz wyższej perseweratywności (tendencji do kontynuowania i powtarzania zachowań nawet po zaprzestaniu działania bodźca) towarzyszy wyższy poziom tremy. Korelacja pomiędzy tymi zmiennymi jest wprawdzie przeciętna, ale istotna statystycznie. Muzycy odczuwają tym większą treść, im wyższa jest perseweratywność i reaktywność. Oznacza to, że można do pewnego stopnia tłumaczyć występowanie tremy takimi cechami temperamentu, jak perseweratywność i reaktywność emocjonalna. Autorzy zakładali, że pozostałe czynniki temperamentu, jak: zwawość (jako tendencja do szybkiego reagowania, utrzymywania wysokiego tempa aktywności), wrażliwość sensoryczna (czyli zdolność do reagowania na bodźce zmysłowe), aktywność (tendencja do podejmowania zachowań o dużej wartości stymulacyjnej) oraz wytrzymałość (zdolność do adekwatnego reagowania w sytuacjach wymagających długotrwałej lub wysokostymulacyjnej aktywności), wykazują korelację ujemną z poziomem tremy u badanych osób. Oznacza to, że wysokie wyniki uzyskiwane w wymienionych czynnikach temperamentu związane są z odczuwaniem niskiego poziomu tremy. W odniesieniu do badanych parametrów dowiedziono wystąpienia zakładanej korelacji jedynie pomiędzy nasileniem tremy a poziomem wytrzymałości. Niewystąpienie spodziewanej korelacji może wynikać z faktu, że zależność pomiędzy cechami temperamentu a stresem nie jest tak prosta, jak założono w hipotezach. Autorzy w swo-

ich badaniach nie sprawdzili struktury temperamentu u poszczególnych osób, a jedynie związek każdej cechy z poziomem tremy. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że u osób, które co prawda mają małe zapotrzebowanie na stymulację (małą żwawość, wytrzymałość i aktywność, zaś dużą reaktywność emocjonalną i perseweratywność), ale za to charakteryzują się efektywną regulacją stymulacji, z czasem wykształca się odporność na stres i treść odczuwaną na scenie, ponieważ potrafią one w jakiś sposób regulować odczuwane przez siebie pobudzenie i napięcie.

Kolejną kwestią była odpowiedź na pytanie, czy istnieje zależność pomiędzy poziomem tremy u osób badanych a psychotyzmem mierzonym kwestionariuszem EPQ-R (hipoteza 3 i 3a).

W odczuciu autorów najważniejszym wynikiem uzyskanym w trakcie badań nad psychotyzmem, czyli cechą osobowości uznawaną za Eysencka za bezpośrednio związaną z takimi zjawiskami, jak niski poziom lęku, brak poszanowania reguł społecznych, a także trudności z nawiązywaniem kontaktów emocjonalnych<sup>56</sup>, jest istnienie zależności pomiędzy jego wysokością a poziomem tremy wśród muzyków profesjonalnych. Z obliczeń wynika, że poziom psychotyzmu jest wyższy u solistów (czyli muzyków profesjonalnych) niż u amatorów. A zatem potwierdziła się hipoteza czwarta, w której zakładano, że psychotyzm jest wyższy u profesjonalistów niż u amatorów. To zjawisko może wynikać ze wspomnianej w części teoretycznej tak zwanej osobowości artystycznej, na którą składają się takie cechy, jak kapryśność, zmienność nastrojów, małe uspołecznienie, narcyzm, a także wysoki poziom twórczości<sup>57</sup>, a co za tym idzie także skorelowany z większością tych cech psychotyzm<sup>58</sup>. Psychotyzm w dużym stopniu wpływa na stres odczuwany przez artystów przed występem i w jego trakcie. Wysoki psychotyzm sprawia, że osoba nie odczuwa lęku przed oceną publiczności, jest także egocentryczna i twórcza<sup>59</sup>. Te wszystkie cechy wpływają na lepsze samopoczucie na scenie, a co za tym idzie na mniejszą treść, a zatem potwierdziła się hipoteza 3 i 3a.

Ostatnim problemem badawczym był związek tremy z poziomem lęku mierzonym kwestionariuszem STAI (a więc z dwoma wymiarami lęku: cechą i stanem). Hipoteza 5 dotycząca związku tremy z lękiem została potwierdzona, jednak zastanawia fakt wyższego współczynnika korelacji pomiędzy treścią a lękiem jako stanem niż lękiem jako cechą.

---

<sup>56</sup> Tamże.

<sup>57</sup> M. Manturzevska, H. Kotarska *Wybrane zagadnienia z psychologii muzyki* Warszawa 1990.

<sup>58</sup> J. Kozarska-Dworska *Psychopatia jako problem kryminologiczny* Warszawa 1997.

<sup>59</sup> J. Strelau *Osobowość jako zespół cech* wyd. cyt. s. 535–546.

Co prawda różnica między tymi korelacjami nie była istotna statystycznie, jednak ten wynik zastanawia, ponieważ byłby bardziej prawdopodobny, gdyby badani rozwiązywali ankiety tuż po występie lub przed nim. Wtedy ich lęk w ujęciu lęku jako stanu byłby zależny od poziomu tremy odczuwanej podczas koncertu. Być może ten zaskakujący wynik jest związany z wadliwą konstrukcją graficzną kwestionariusza STAI zaproponowaną przez Pracownię Testów Psychologicznych. Kwestionariusz ten składa się z jednej kartki, na jednej stronie umieszczona jest instrukcja z prośbą o odpowiedź na pytanie, jak osoba badana czuje się obecnie, natomiast z drugiej strony, jak czuje się zazwyczaj. Warto zaznaczyć, że instrukcje te wyglądają identycznie, a istotne dla całego kwestionariusza zwroty (zazwyczaj, w tej chwili) nie są pogrubione, lecz napisane czcionką mniejszą niż cała instrukcja. Co więcej, pytania na obu stronach kwestionariusza są numerowane kolejno, to znaczy, że na pierwszej stronie widnieją pytania od 1 do 20, natomiast na drugiej od 21 do 40. Sugeruje to, że obie strony testu dotyczą tego samego. Po przyjrzeniu się, jak wygląda test, pytano osoby badane, czy dokładnie czytały obie instrukcje na tym kwestionariuszu. W większości odpowiadały one, że czytały instrukcję tylko po jednej stronie.

Reasumując, wbrew eksplanacji dokonywanej przez psychologów nurtu poznawczego, trema, która towarzyszy wykonawcy, jest nie tylko skutkiem obecności publiczności, świadomości własnego przygotowania do występu czy trudności prezentowanego programu, ale zależy też od cech osobowości.

W dalszych badaniach nad podjętą przez autorów problematyką warto byłoby sprawdzić, w jaki sposób różnią się między sobą muzycy profesjonalni występujący solo oraz grający kolektywnie (na przykład w orkiestrze) oraz muzycy liderzy od pozostałych w zespole czy orkiestrze. Ciekawe wydaje się także dynamiczne badanie wielkości tremy podczas przechodzenia muzyka przez kolejne fazy rozwoju muzycznego. Nasze badania stanowią próbę odpowiedzi na pytania, jakie cechy warto rozwijać, aby zaistnieć w zawodzie muzyka, jakie osoby powinny w szczególności sposób nauczyć się relaksować przed występem i jakie metody byłyby tutaj najskuteczniejsze. Autorzy sądzą, że podobne zależności mogą występować w innych profesjach narażonych na oddziaływanie lęku społecznego.

## Psychological Determinants of Stage Fright Among Touring Professionals and Amateur Musicians

For the last 20 years the problem of stage fright has been interesting for many researchers in the field of psychology (Currie, 2001; Jackson, Latane, 1981; Kaleńska, 2004; Kenny, 2005; Kenny, Osborne, 2006; Kępińska-Welbel, 1990; Langendorfer, Hodapp, Kreutz, Bongard, 2006; Porczyk, 2009). Stage fright can help during a performance but hinder it at the same time. The excessive control of one's behaviour has an impact on the quality of presentation. The consequence of it can be disastrous. Among musicians there are people who find it easy and natural to perform in front of the audience, but on the other hand there are people for whom public performance is a big trauma. The aim of this research is to attempt to answer the questions which personal and temperamental factors contribute to the intensification of stage fright phenomenon among performing musicians both amateur and professional. As it turns out the phenomenon of stage anxiety among musicians is associated with certain personality traits and temperament, as well as the anxiety as a trait and as a state.

*Marcin Szulc* – e-mail: [psyms@ug.edu.pl](mailto:psyms@ug.edu.pl)  
*Anna Olszak* – e-mail: [eik@iphils.uj.edu.pl](mailto:eik@iphils.uj.edu.pl)