

Милица Петровић,¹ Бланка Богуновић²

¹докторанд, Факултет музичке уметности, Универзитет уметности у Београду,
Србија

²редовни професор, Факултет музичке уметности, Универзитет уметности у
Београду, Србија

¹milica.z.petrovic@gmail.com, ²bbogunovic@rcub.bg.ac.rs,

**ИЗВОРИ И СИМПТОМИ ТРЕМЕ СТУДЕНАТА МУЗИКЕ И
НАЧИНИ САВЛАДАВАЊА****Сажетак**

Од самог почетка бављења музиком, млади музичари се срећу са тремом пред јавни наступ, што може да утиче на њихову каријеру на различите начине. Намера овог истраживања је да се испитају извори треме према следећим аспектима: особа, ситуација, музички задатак; да се установи степен испољавања физиолошких и когнитивних симптома треме; да испита у којој мери студенти користе различите технике и поступке, у оквиру дугорочне и краткорочне припреме за јавни наступ, као и профил чиниоца и симптома које одликује студенте са вишим степеном изражености теме. Узорак чини 57 студената Факултета музичке уметности, различитих смерова. За прикупљање података коришћен је Упитник о тремима који чине 16 питања затвореног типа (Ликертова скала процене од 1 – 5). Резултати указују да је у домену личних својстава као узрока треме студената најизраженија когнитивна компонента и то негативна евалуација сопствених могућности у ситуацији јавног наступа. Најчешћи симптоми треме захватају кардио-мускуларни систем, а њен интензитет зависи од временске близине наступа. У домену ситуација као узрочника треме важне варијабле: експертски састав и бројност публике. Када је у питању музички задатак као потенцијални узрок треме, најизраженији индикатори су нижи степен владања задатком (лоша интонација, неадекватан избор темпа и динамике) и неспремност да се одговори интерпретативним захтевима дела. Већина испитаника се изјашњава о умереном степену треме, а корелациона анализа указује на повезаност нивоа треме и свих личних карактеристика извођача, као и аспеката социјалне ситуације. Студенти су свесни корисности различитих техника и важности рада на себи како би се трема савладала, али многе од понуђених техника и поступака не практикују, мада психолошке приступе оснаживања самопоуздања користе најчешће. Само они са највишим нивоом треме користе лекове. Резултати указују на потребу за едукацијом у домену телесних, психолошких и социјално-психолошких проблема са анксиозношћу пред јавни наступ.

Кључне речи: трема, студенти музике, јавни наступ, анксиозност

Један од значајних и увек присутних професионалних проблема музичара свих узраста је трема. Термин потиче од грчке речи *tremo* што означава дрхтање, грозничаво узбуђење, и страх. Она се обично јавља пред наступ или у току извођења и може драстично да утиче на квалитет самог извођења. Трема је најчешће негативна реакција на предстојећи наступ научена путем искуства или антиципацијом лоших последица „неуспешног” наступа. Видљиви симптоми треме, који ометају извођење наученог/увежбаног/осмишљеног програма су најчешће физиолошке природе, а узроци су разни. У зависности од тога да ли је трема позитивна или негативна, као и од степена интензитета треме, она може да утиче конструктивно или деструктивно на квалитет самог извођења.

Трема, као психолошко стање, утиче на активирање аутономног нервног система који поспешује производњу адреналина и организам тако доводи у стање припреме за одбрану од опасности. Они утичу на побуђеност организма која може бити, ниска, висока или оптимална, негативна или позитивна. Утврђено је да оптимална побуђеност утиче позитивно на исход наступа. Поред физиолошких симптома, могу се манифестовати и когнитивни симптоми треме, који се односе на опажајне и мисаоне процесе који се одвијају у уму извођача непосредно пред наступ и/или у току самог наступа. Често, когнитивни процеси, попут континуираног негативног мишљења о својим извођачким способностима или замишљања свега што може да пође „наопако” у току извођења (сценарио катастрофе) узрокују појаву низа других, и когнитивних и физиолошких симптома треме и може довести до промена у личности, ефикасности и понашању појединца. Због великог утицаја који трема има, дугорочно неадекватно савладавање треме може довести до тога, да појединац у потпуности напусти бављење музиком. О актуелности тематике данас, сведоче бројни чланци у популарној, научној, пре свега психолошкој, и у едукативној литератури намењеној како ширем читалачком кругу, тако и ужем, односно педагозима и музичарима.

Теоријски увод

У литератури се помиње више класификација узрока, начина испољавања и симптома треме приликом јавног наступа. Аутори Леман, Слобода и Вуди (2012) идентификују три извора треме: особа, ситуација и музички задатак. У домаћој литератури, истакнути аутор, Ксенија Радош сматра да постоје три врсте компоненте треме које истовремено представљају и три врсте треме: физиолошка, психолошка и бихевиорална (Radoš, 2010).

Јасно је, да врста и ниво интензитета треме зависи од *склопа личности појединца*. Рецимо, показано је да су интровертнији музичари склонији анксиозности (Kemp, 1996), а да су музичари често склони перфекционизму, као и самохендикепирању (Mirović i Bogunović, 2013a). Установљена је и веза

између различитих аспеката треме, црте анксиозности и специфичних маладаптивних когнитивних образаца (Mirović i Bogunović, 2013b). Перфекционизам подразумева фокусирање на само негативне аспекте извођења и постављање изузетно високих захтева пред самим собом чије неиспуњење се доживљава веома трагичним. Тај неуспех, како га перфекциониста види, ствара додатну узнемиреност и поспешује раст анксиозности. Из ексклузивног интервјуа, који је дао Андреа Бочели 2013. године, сазнаје се да он редовно доживљава интензивну трему пред сам наступ, без обзира на то што иза себе има велику певачку каријеру, богату дискографију и искуство на сцени, очекујући од себе савршено извођење (Bryant, 2013). Други психолошки извор треме, јесте самохендикепирање које подразумева образац понашања којим се унапред најављује и чак обезбеђује неуспех. У историји извођаштва познат је негативан утицај треме на Марију Калас, која се манифестовала као самохендикепирање и замишљање сценарија катастрофе, па је пред сам наступ одавала утисак да можда неће моћи да до краја и у потпуности отпева арију. Често је и отказивала наступе, што јој је доносило додатне тешкоће (Ardoin, 1978).

Рад на отклањању когнитивних симптома треме је веома важан и постоји неколико поступака који се могу применити. Таква је терапијска стратегија когнитивног реструктурирања којом се појединац учи како да препозна негативне обрасце понашања и на који начин да их преусмери на конструктивно решавање задатка (Leman i sar, 2012). Другим речима, извођач се учи како да приступи проблему и како да кроз разговор са собом превазиђе тешкоће. Још једна врста когнитивне терапије је постављање циља (који се тиче процеса или резултата) и усмеравање на његово постижање, на пример такмичење, а процесни циљеви су усмерени на остварење само неколико сегмената (Leman i sar, 2012). Исти аутори сматрају да су најделотворније стратегије: 1) учење вештине помирења с одређеним степеном треме и неким мањим грешкама у извођењу; 2) поштовање процеса извођења без претеране заокупљености оценом публике; 3) коришћење разговора са самим собом као средства за замену исувише критичког размишљања реалистичнијим и практично оријентисаним мислима (Leman i sar., 2012: 181). Другим речима, треба се рационално суочити са проблемом и активно ангажовати у његовом превазилажењу и променити перцепцију извођења (Radoš, 2010). Када се ради о отклањању физиолошких симптома треме, постоје природни и вештачки начини за отклањање. Технике које се могу научити и применити односе се на мишићни корпус и дисајни тракт. Вештачки начини сузбијања треме који подразумевају употребу лекова, односно бета блокатора, или конзумирање алкохола и поред непосредног мање или више ефикасног дејства имају дугорочно гледано негативан ефекат по извођача.

И сами музичари, који су веома често и педагози, дали су свој допринос бављењу овом проблематиком. Дobar пример за то је Елена Греко (Elena

Gresco) која је по вокацији певачица и професор певања. Она сматра да је потребно да се негативна трема каналише и претвори у позитивну трему, наглашавајући да публика не очекује да извођач подбаци на позорници, већ музички доживљај. Да би извођач то учинио, потребно је, према њеном мишљењу, да особа постави себи низ питања попут: Зашто наступам? Шта се надам да ћу да постигнем? За кога изводим? Шта то радим? Шта се очекује од мене? (Gresco, 2015). Затим, Бисерка и Душан Цвејић инсистирају на томе да је трема неминовна „стварност певачког живота” (Cvejić i Cvejić, 2007: 245) и да постоје две врсте треме, а то су стваралачка (позитивна) и парализирајућа (негативна).

Извођачка ситуација може изазвати ситуациони стрес, који је уско повезан са извођачевом представом о важности одређеног наступа. Ксенија Радош сматра да је трема реакција научена путем искуства и да „одрасли емоционално реагују на своје опажање «опасне» ситуације јавног наступања” (Radoš, 2010: 296). Резултати истраживања у нашој средини показују да су студенти искусили и различите стресове када су јавни наступи и дављење музиком у питању. Социјалне факторе као извор стреса помиње 18.46% студента, док највећи проценат студената као извор стреса наводи јавне наступе (58.46%) и физичке повреде (35.4%). Ово потврђује теоријске поставке и указује на значај подучавања студената ванмузичким вештинама и стратегијама ношења са тремом и стресом (Mirović i Bogunović, 2014). Поступци за отклањање ситуационог стреса, јесу и ментална проба и симулирани наступ. Ментална проба подразумева континуирано визуализовање наступа од почета до краја на ком све тече глатко и без проблема, док симулирани наступ заправо генерална проба у сали и на инструменту на ком ће бити извођење. Поред ових постоји и низ других поступака који показују високу ефикасност како у смањивању анксиозности тако и у побољшавању општег функционисања личности (Mirović, 2012).

Да би извођач имао оптималну побуђеност на наступу, треба да влада *музичким задатком*. Техничка спремност је предуслов за интерпретацију, као и избор програма у складу са тренутним могућностима извођача. Због тога је веома важно, да музичар развије адекватну самопроцену при одабиру програма, да би могао да изабере програм на нивоу својих могућности и да би у самом корену спречио развијање неких симптома треме. Степен припремљености треба да буде утолико већи уколико је особа подложнија тремима. Извођач треба да узме у обзир и своје личне особине, да упозна себе и да буде свестан сопствених ограничења (Radoš, 2010). Теорија самоефикасности објашњава да, ако људи верују да могу да успеју у нечему, они ће бити сигурнији у себе и имати више самопоуздања (Leman i sar., 2012).

Ипак, и данас, многи савремени музички професионалци имају великих тешкоћа које им задаје трема. С обзиром на то да се студенти Факултета музичке уметности опредељују за професију у свету музике, чији је јавни

наступ саставни део, од значаја је утврдити у којој мери они имају трему, који су извори треме најзначајнији, који симптоми треме се испољавају, да ли и у којој мери студенти користе технике и поступке при савладавању треме, као и да ли се дугорочно припремају за наступ. Резултати овог истраживања треба да покажу у којој мери је трема „савремени мит” или реалност младих музичара, будућих професионалаца. Они ће указати на то колико су студенти обавештени о овој проблематици и могу представљати неку врсту путоказа за даљи смер кретања педагошке праксе.

Методологија истраживања

Намера овог истраживања је да се испитају извори треме према следећим узроцима и њиховим индикаторима: особа, ситуација, музички задатак; да се установи степен испољености физиолошких и когнитивних симптома треме; да се испита у којој мери студенти користе различите технике, поступке, у оквиру дугорочне и краткорочне припреме за наступ ради овладавања тремом, као и повезаност самопроцене нивоа треме са узроцима, симптомима и поступцима за савладавање треме.

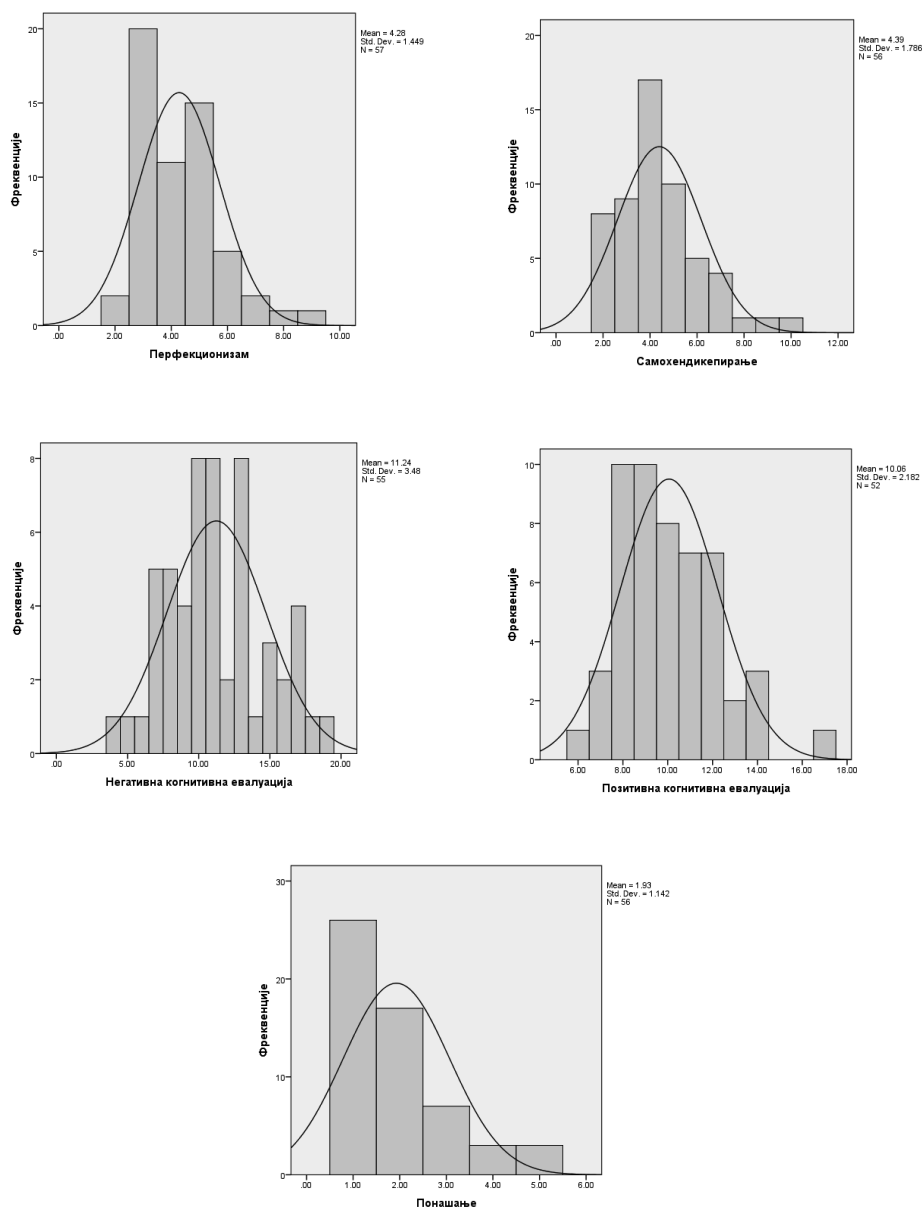
Узорак чини 57 студената Факултета музичке уметности у Београду са различитих одсека (композиција, дириговање, соло певање, одсек за дувачке инструменте, одсек за гудачке инструменте, полиинструментални одсек, теоретски одсек). У највећој мери су то студенти прве године (91.1%). Већина испитаника је женског пола (61.4%), док мушкарци чине 38.6% узорка. Узраст испитаника је између 17 и 25 година ($M=19.84$)

За прикупљање података коришћен је *Упитник о трем* који чине 16 питања затвореног типа (Ликертова скала 1 – 5). Она покривају неколико група варијабли. Општи подаци, питања која се односе на различите изворе треме: Особа/Личне карактеристике појединца; Ситуација и Музички задатак, затим, и симптоме; физиолошки и когнитивни симптоми и начини превазилажења: стратегија савладавања физиолошких аспеката треме, поступци за отклањање когнитивних симптома – пред наступ и дугорочна припрема и самопроцена нивоа треме. Самопроцена испитаника је била изражена на скали од 1 – 5, да би се у току поступка обраде категорије 3 и 4 спојиле како би број испитаника по категоријама био релативно уједначен. Дакле, мера је представљена на скали од 1 – 4. Прикупљени подаци обрађени су квантитативно у *SPSS for Windows* програму.

Резултати

Узроци и индикатори треме

У складу са циљевима истраживања приступили смо анализи података. Како је сваки од потенцијалних узрока треме био презентован већим бројем индикатора, ради прегледности презентације и прецизније интерпретације



Слика 1. Хистограми категорисаних индикатора треме који се односе на Личне карактеристике појединца

результата приступиле смо сабирању/укрупњавању мера. Индикатори који се односе на *Личне карактеристике студената* груписани су у следеће категорије личних извора: Перфекционизам, Самохендикепирање, Негативна когнитивна евалуација наступа („негативне мисли”), Понашање и Позитивна когнитивна евалуација наступа („позитивне мисли”). Резултати, презентовани на хистограмима (Слика 1) и у Табели 1 (у Прилогу), упућују на закључак да су у домену личних својстава студената најизраженија негативна и позитивна евалуација треме, док су остали аспекти који се тичу перфекционизма у просечној мери заступљени, а самохендикепирање и нарочито избегавајуће понашање слабије изражени (испод просечних вредности). Можемо закључити да студенти музике нису склони деструктивним обрасцима понашања, па чак ни ексцесивном перфекционизму. Код њих су најпре присутне „негативне мисли”, дакле анксиозност која делује дисфункционално на когнитивне процесе. С друге стране, присутан је и тренд „позитивних мисли”, што говори о томе да су студенти свесни, да грешке или лошије свирање могу бити искуство из којих се може научити нешто ново.

Израчунавањем корелација између групних индикатора треме у домену Личних својстава показано је да су статистички значајне корелације присутне између готово свих индикатора, што указује да се ради о „сродним” показатељима и да се они не могу сасвим строго одвојити. Нарочито су високе корелације између самохендикепирања и „негативних мисли” ($r=.72$, $p<.000$) и избегавајућег понашања ($r=.73$, $p<.000$), као и између „негативних мисли” и избегавајућег понашања ($r=.56$, $p<.000$) и перфекционизма ($r=.47$, $p<.000$). Позитивна когнитивна евалуација учињених грешака или лошијих извођења је у статистички значајној корелацији са свим групним индикаторима сем са перфекционизмом, што је и логично, јер је она начин да се „из проблема изађе”, а који није у природи перфекционизма као стила суочавања са тешкоћама.

Када се ради о индикаторима *Ситуационог стреса* који могу да узрокују појаву треме код студената музике, резултати који се односе на састав публике показују да виши степен експертности публике изазива вишу анксиозност и да се она постепено смањује како састав публике постаје познатији и мање експертски профилисан. Исти тренд важи и када се број присутних у публици креће од великог ка мањем броју присутних (Табела 2). На основу резултата може се закључити да је ситуациони стрес ипак највише изазван тиме „ко седи у публици”, претпостављамо зато што се ради о експертској процени, која има далекосежне последице на професионални, музички и лични развој младог музичара.

Табела 2. Индикатори треме који се односе на Ситуацију

Трема се код мене јавља зато што у публици седи:	АС	СД
Жири који оцењује моје извођење	3.74	1.343
Музички стручњак	3.54	1.279
Наставник	3.04	1.427
Пријатељ	2.38	1.254
Члан породице	2.32	1.352
Људи које не познајем	2.09	1.392
Веома бројна публика	3.09	1.240
Малобројна публика	2.39	1.,330

N=57

Осам индикатора који се односе на *Музички задатак* као извор треме, испитују степен тренутним владањем задатком. У току процеса обраде резултата груписани су у две категорије: оне који се односе на доживљај треме када је само-ефикасност у извођењу задатка/композиције процењена као неадекватна (недовољно навежбана, премашује техничке и интерпретативне могућности у том тренутку) и када је трема узрокована разлозима везаним за музичке параметре извођења у некој појединачној ситуацији (погрешан избор темпа, динамике, интонације, случајне грешке).

Табела 3. Индикатори треме који се односе на Музички задатак

Категорије	Индикатори	АС	СД	М	СД
Неадекватна само-ефикасност у извођењу задатка	Знам да композиција није довољно навежбана	3.50	1.221	8.86	2.856
	Композиција премашује моју техничку спремност да је изведем	2.88	1.222		
	Композиција премашује моје тренутне интерпретативне могућности да је изведем	2.52	1.193		
Неадекватан избор музичких параметара током извођења	Изаберем пребрз темпо за извођење	2.98	1.136	12.36	4.26
	Случајно погрешим током извођења на наступу	2.82	1.130		
	Је лоша интонација	2.53	1.269		
	Када изаберем преспор темпо за извођење	2.26	1.078		
	Када изаберем неадекватну динамику за извођење	1.93	1.126		

N=57

Израчунавањем статистичке значајности разлика између две групе индикатора (Paired Samples Test), показано је да је значајније присутна трема изазвана ситуационим, непосредним грешкама у тренутку извођења, $t(51)=-6.92$, $p<.000$, од оне која је изазвана самопроценом недовољне спремности и дораслости музичком задатку. Мада, на нивоу појединачних индикатора, највиши степен треме изазива свест о томе да композиција није довољно навежбана (Табела 3).

Телесни симптоми треме и време јављања

У физиолошке симптоме треме укључиле смо шеснаест варијабли које се односе на: кардиоваскуларни систем, дисајни тракт, систем органа за варење, мишићни систем, перспирацију и сензорни систем. Како би груписали овако велики број варијабли спровели смо факторску анализу. Анализом је екстраховано четири фактора, укупно засићење фактора износи 66.69% (Табела 4). У структуру фактора укључени су индикатори са засићењем .40 и више. Најизраженији фактор је кардио-мускуларни.

Време јављања симптома треме говори посредно о степену интензитета у коме специфичан сет осећања, мисли и телесних реакција (физиолошких и понашајних), а тиме и о осетљивости и рањивости особа које су томе синдрома изложене. Да би се добио одговор на ово питање, испитаницима је понуђен распон од месец дана до тренутка када наступају, и он је обухватио 7 категорија одговора укључујући и оне који се односе на тренутак јављања. Примениле смо факторску анализу како бисмо груписале одговоре. Екстраховано је два фактора са укупним засићењем 70.29% (Табела 5).

Табела 4. Факторска структура телесних симптома треме

Физиолошки симптоми	Компоненте			
	Кардио-мускуларни фактор	Стомачни симптоми	Физиолошки симптоми	Дисање
Кратак дах		.425		.544
Лупање срца	.678			
Кнедла у грлу	.425			
Мучнина		.507	.597	
Грчеви у стомаку		.484		
Дијареја		.762		
Замагљен вид/тешкоће са фокусирањем		.862		
Дрхтање руку	.763			
Трзање мишића	.816			

Напетост мишића	.775			
Хлађење тела				
Влажни дланови			.874	
Претерано знојење			.768	
Сува уста				.793
Побуђеност	.510			
Страх	.609			
Засићење фактора	41.03%	9.55%	9.22%	6.62
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization. a. Rotation converged in 14 iterations.				

Факторска анализа указује на два фактора треме, Дугорочна трема, која се јавља много раније, пре планираног наступа и Краткорочна трема, која се јавља непосредно пред наступ и/или у току извођења. Претпостављамо да је анксиозност која се јавља ишчекивањем јавног наступа свакако више исцрпљујућа и оптерећује како процес припреме, тако и емоционалну стабилност извођача. Корелација између фактора телесних симптома и времена јављања треме указује да постоје логичне везе и да они студенти који раније почињу да осећају треме пред наступ чешће имају стомачне ($r=.03$, $p<.000$) и кардио-мускуларне ($r=.30$, $p<.042$) симптоме. Управо стомачни симптоми могу бити дугорочно исцрпљујући и указују на пролонгирану тензију и анксиозност. Испитаници који доживљавају трему непосредно пред/на наступу, чешће имају кардио-мускуларне ($r=.71$, $p<.000$), проблеме са дисањем ($r=.43$, $p<.003$) и физиолошке ($r=.39$, $p<.008$) симптоме.

Табела 5. Факторска структура времена јављања треме

Време јављања симптома треме	Компоненте	
	Дугорочна трема	Краткорочна трема
Непосредно пред наступ		.890
У току извођења		.764
На дан наступа	.655	.422
Неколико дана раније	.854	
Месец дана раније	.777	
Током вежбања за наступ	.715	
Током обављања свакодневних обавеза	.851	
Засићење фактора	48.67%	21.67%
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Oblimin with Kaiser Normalization. a. Rotation converged in 7 iterations.		

Поступци овладавања тремом које студенти користе

Испитивано је у којој мери студенти користе различите технике, поступке и начине дугорочне психолошке припреме ради савладавања и превенције симптома треме. Резултати показују да од седам понуђених техника, испитаници најчешће користе дубоко дисање пред наступ, затим технике релаксације и вежбе мишићног опуштања (Табела 6). Како резултати показују, најмање су заступљени хемијске супстанце, алкохол и лекови као начини форсираног уклањања физиолошких симптома. Може се закључити да су технике опуштања мишићног тонуса најзаступљеније, док је употреба хемијских супстанци минимална.

Табела 6. Технике за савладавање треме

Технике	АС	СД
Дубоко дисање пре наступа	3.72	1.398
Технику релаксације	2.51	1.269
Вежбе мишићног опуштања	2.07	1.289
Александер технику	1.60	1.065
Технику уземљења	1.52	1.041
Алкохол	1.27	.891
Лекове	1.27	.757

Показано је и да студенти користе различите поступке како би овладали когнитивним аспектима треме. Резултати показују да је најзаступљенији поступак позитивног размишљања о свом наступу док он траје, затим одржавање генералне пробе и разговор са самим собом, односно когнитивно реструктурирање којим се прихватају сопствене грешке и недостаци. Најмање је заступљено ношење амајлије (Табела 7).

Табела 7. Поступци свладавања треме

Поступци	АС	СД
Мислим позитивно о свом извођењу током самог наступа	3.61	1.036
Генерална проба у сали где ће бити наступ	3.45	1.102
Говорим себи аутосугестивне поруке (ја то могу, одлично свирам то дело и слично)	3.30	1.382
Визуелизујем извођење целог наступа од почетка до краја	2.76	1.317
Правим снимке свог вежбања и/или концерата и такмичења које касније анализирам	2.58	1.365
Имам свој специфичан ритуал који спроводим пред наступ	2.13	1.362
Носим амајлију	1.87	1.263

Када се ради о различитим поступцима психолошког оснаживања, уочавамо (Табела 8) да је уједначено коришћење различитих поступака. Ипак, најизраженије је помирење с одређеним степеном треме и грешкама у извођењу, праћено поштовањем процеса извођења и испуњења личних циљева, без обзира на оцену публике.

Табела 8. Поступци дугорочне психолошке припреме за јавни наступ

Дугорочна психолошка припрема за наступ	АС	СД
Развијање позитивног става према наступу	3.40	1.473
Постављање личних циљева које ћете испунити на наступу својим извођењем	3.38	1.312
Оснаживање самопоуздања	3.35	1.362
Јачање емоционалне контроле на наступу	3.20	1.445
Рад на прихватању себе у свим ситуацијама без обзира на исход	2.78	1.315

Поређењем средњих вредности свих поступака (технике, понашање и психолошко оснаживање), запажамо да ова последња група мера за овладавање тремом има конзистентно највише резултате, односно да се најчешће користи.

Повезаност самопроцене нивоа треме са узроцима, симптомима и поступцима за савладавање треме

Последњи сегмент овог истраживања има за циљ да установи на који начин је лични доживљај треме повезан са узроцима треме, који начин испољавања треме је типичан за оне који имају изражену трему и које поступке они користе како би овладели тремом. Дескриптивна анализа самопроцене студената о нивоу треме који доживљавају, указује да готово четвртина доживљава изразито високу анксиозност (23.6%), умерену 47.3%, ниску 27.3% и уопште не, 1.8% испитаника. Подаци показују да је виши ниво доживљене треме студената статистички значајно повезан са свим својствима личности студената. Наиме, они испитаници који саопштавају да имају вишу трему, имају и виши степен „негативних мисли” ($r=.65$, $p<.000$), самохендикепирајуће видове понашања ($r=.48$, $p<.000$), тежњу ка перфекционизму ($r=.46$, $p<.000$), избегавајуће понашање и свест о томе да треба да превазиђу лоша осећања настала грешкама или лошијим свирањем/певањем ($r=.38$, $p<.006$). Ови студенти имају и већи проблем са самоефикасношћу ($r=.52$, $p<.000$) и са неадекватним избором музичких параметара током наступа ($r=.60$, $p<.000$). Виши степен треме имају у свим социјалним ситуацијама, када су у питању експерти, као и породица, многобројна или малобројна публика.

Најчешћи симптоми које они имају су кардио-мускулаторни ($r=.72$, $p<.000$) и физиолошки ($r=.39$, $p<.008$) и склонији су да доживљавају анксиозност и непосредно пред јавни наступ ($r=.56$, $p<.000$), али и много раније ($r=.42$, $p<.002$). Као начин превазилажења проблема они настоје да без обзира на околности прихвате себе у свим ситуацијама ($r=.48$, $p<.000$) и да раде на оснаживању самопоуздања ($r=.44$, $p<.001$). И поред свести о важности коришћења техника за телесну релаксацију, они их не користе у значајној мери, али користе лекове ($r=.29$, $p<.032$).

Закључак

Намера овог истраживања је била да се испитају извори треме према следећим индикаторима: особа, ситуација, музички задатак, да се установи степен испољавања физиолошких и когнитивних симптома треме, да се испита у којој мери студенти користе различите технике и поступке, у оквиру дугорочне и краткорочне припреме за наступ ради овладавања тремом, као и профил чиниоца и симптома које одликује студенте са високом тремом. Установљено је да сви испитивани чиниоци и параметри треме пред јавни наступ имају своје место и улогу. Дескриптивна анализа издвојила је когнитивни аспект треме, посебно негативни („негативне мисли“) као најизраженији, а затим и позитивну когнитивну евалуацију лоших искустава као начин „одбране“. При томе, остали индикатори су приказани као слабије изражени, посебно ексцесивно понашање (одустајање) и самохендикепирање. Виши ниво треме, очекивано, изазива присуство експерата, претпостављамо због антиципираних последица њиховог вредновања извођења. Појединачни индикатор стреса који изазива музички задатак је недовољна увежбаност композиције у целини, али се показује да статистички значајнију улогу имају укупни неадекватни аспекти извођења композиције, који се могу схватити као „погрешни“. Факторском анализом установљено је четири врсте симптома, најизраженији је кардио-мускуларни. Занимљиво је да они студенти који имају дугорочнију трему пред најављени јавни наступ чешће имају стомачне и кардио-мускуларне проблеме, док испитаници који интензивирање треме осећају углавном пред наступ, чешће имају све остале. Корелативном анализом установљено је да испитаници који саопштавају да имају висок ниво испољености треме (готово четвртина узорка) имају и изражене све видове психолошких симптома (негативне мисли, перфекционизам, самохендикепирање, али и „дозволу“ за грешку) и проблем са самоефикасношћу, доживљавају трему у свим социјалним ситуацијама. Донекле збуњују резултати који се односе на то да студенти релативно ретко користе технике и вежбе за отклањање телесних, превасходно физиолошких симптома треме, мада су свесни њиховог значаја. У групи оних који имају израженију трему статистички значајна је употреба лекова као средства за овла-

давањем тремом, што дугорочно гледано не представља здрав начин решавања проблема и јачање личних снага. Превладавају психолошки рад на себи и снажење самопоуздања као дугорочне стратегије овладавања тремом. Резултати свакако упућују на потребу за едукацијом у домену психолошких и социјално-психолошких проблема са анксиозношћу пред јавни наступ, а која би обогатила педагошку праксу.

Литература

- Ardoin, J. (1978). The Enduring Art of Callas. *The New York Times*. Pristupljeno: 03.06.2018. <https://www.nytimes.com/1978/11/26/archives/the-enduring-art-of-callas-maria-callas-as-tosca.html>.
- Bryant, T. (2013). 'My hands are frozen and my heart races': Andrea Bocelli says crippling stage fright is like an incurable disease. *Mirror*. Pristupljeno: 03. 06. 2018. <http://www.mirror.co.uk/lifestyle/going-out/music/andrea-bocelli-on-his-stage-fright-its-1593042>.
- Greco, E. (2015). Elena Greco on reducing stage fright. *The Psychology of Performance*. Pristupljeno: 03. 06. 2018. <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/rethinking-mental-health/201511/the-psychology-performance>.
- Kemp, E. (1996). *The Musical temperament. Psychology and personality of musicians*. New York: Oxford University Press.
- Leman, Andreas K., Sloboda, Džon E., Vudi, Robert H. (2012). *Psihologija za muzičare: razumevanje i sticanje veština*. Novi Sad: Psihopolis institut; Beograd: Univerzitet umetnosti.
- Mirović, T. i Bogunović, B. (2013a). Kognitivno-emocionalni aspekti izvođačke tremе студената музике. U M. Petrović (Ur.), *Igraj, igray, igray. Tematski zbornik* (117-128). Beograd: Fakultet музичке уметности, Univerzitet umetnosti u Beogradu.
- Mirović, T. i Bogunović, B. (2013b). Музичко образовање и ментално здравље студената музике. *Zbornik instituta za pedagoška istraživanja*, 45, 2, 445-463.
- Mirović, T. (2012). Korišćenje tela i pokreta u funkciji snižavanja izvođačke anksioznosti. U M. Petrović (Ur.), *Zbornik Pedagoškog foruma scenskih umetnosti* (141-150). Beograd: Fakultet музичке уметности.
- Mirović, T. i Bogunović, B. (2014). Socijalni aspekti музичког извођења – предности и изазови. U M. Petrović (Ur.), *Sociološki aspekt pedagogije i izvođaštva u scenskim umetnostima* (37 – 49). Beograd: Fakultet музичке уметности.
- Radoš, Ksenija. (2010). *Psihologija muzike*. Beograd: Zavod za udžbenike.
- Cvejić, B i D. (2007). *Umetnost pevanja*. Beograd: Fakultet музичке уметности.

ПРИЛОГ

Табела 1. Узроци треме – Дескрипција категорисаних индикатора треме који се односе на Личне карактеристике студената

Категорије	Индикатори	АС	СД
Перфекционизам	У току наступа обраћам пажњу само на оно што су негативни аспекти мог извођења	2.35	.916
	Сматрам да су ситне грешке које се десе у току наступа катастрофалне	1.93	.923
Самохендикепирање	Непосредно пре наступа имам жељу да будем било где само не на наступу	2.53	1.167
	Пре наступа се правдам својим пријатељима и колегама како није било довољно времена да се спреим	1.84	.949
Понашање	Пре наступа желим да побегнем јер не желим да наступим	1.93	1.142
Негативна когнитивна евалуација треме	Трема негативно утиче на моје извођење	3.27	1.120
	Осећам несигурност у степен меморисаног музичког текста композиције коју ћу извести на наступу	2,86	1.187
	Пре наступа увек замислим шта све може да пође наопако у току самог извођења	2.61	1.107
	Имам негативне мисли о сопственим музичко-извођачким способностима	2.44	1.118
Позитивна когнитивна евалуација треме	Када ме ухвати трема, успем да је променим из негативне у позитивну током наступа	2.91	.940
	Пријатна ми је експонираност којој сам изложен/а на сцени	2.72	1.063
	Прихватам ситне грешке ако се десе у току наступа као саставни део наступа	2.40	1.178
	Ако се деси да подбацам на концерту, испиту или преслушавању, из тога могу да извучем нешто позитивно и употребим то у будућности	2.02	.954

SOURCES AND SYMPTOMS OF PERFORMANCE ANXIETY AMONG MUSIC STUDENTS AND METHODS THEY USE TO MASTER IT

From the very beginnings of music engagement young musicians are confronted with the performance anxiety which can influence their careers in many ways. The intention of this research was to investigate performance anxiety considering following sources: person, situation and musical task; to confirm the degree of physiological and cognitive symptoms experienced; to explore to which extent students use different techniques and methods in a frame of long- and short-term public performance preparation, as well as the profile of factors and symptoms which is typical for students with higher performance anxiety. The sample consisted of 57 students of the Faculty of Music in Belgrade, different departments. Data were gathered by Questionnaire consisted of 16 closed questions (Likert scale 1-5). Results pointed out that the most pronounced was the cognitive component and of that, the negative evaluation of own possibilities in the public performance situation. The factor analysis showed that the mostly present symptoms were cardio-muscular, intensity dependent on the time span before performance. As to social setting as stage fright factor, the most prominent were expertness and size of the public. The most important indicator of musical task as a source of performance anxiety were unpreparedness to meet interpretative challenges of the performance and lower mastering of the musical task during performance (false intonation, inadequate choice of tempo and dynamic). The most of the participants reported moderate level of performance anxiety. The higher level was significantly related to all personal attributes of performers, as well as to social circumstances. Students in general, were aware of importance of using different physical techniques in order to master stage fright, but they do not apply them, though psychological approaches to self-esteem empowerment they use the most. Only those with a highest level of performance anxiety use drugs. Results indicate a need for education in a domain of physical, psychological and social-psychological problems with performance anxiety.

Keywords: stage fright, music students, public performance, performance anxiety