

Obsah

Úvod	9
1 Historie problému a stav současného výzkumného bádání	13
1.1 Úzkost z psychologického, biologického a filozofického hlediska	13
1.2 Přehled výzkumů o trémě	16
2 Konceptuální rámec	22
2.1 Úzkost, úzkostnost a strach	22
2.1.1 Fyziologický základ úzkosti	25
2.1.2 Mozkové mechanismy zapojené do procesu vystupování	27
2.1.3 Psychologický základ úzkosti	29
2.1.4 Úzkostné poruchy	31
2.2 Definice sociální úzkosti a její přínos k definici trémy	32
2.3 Definice trémy a používaná terminologie	35
2.3.1 Tréma jako výsledek profesního stresu	38
2.3.2 Tréma jako sociální úzkost	40
2.4 Umění veřejného vystupování	43
2.4.1 Definice veřejného vystupování	44
2.4.2 Proč vystupujeme na veřejnosti?	45
2.4.3 Dovednosti nezbytné pro kvalitní veřejný výkon	47
3 Teoretický rámec	50
3.1 Yerkes-Dodsonův zákon	50
3.2 Teorie trémy	53

4	Symptomy trémy	56
4.1	Fyziologické průvodní jevy	57
4.2	Kognitivní projevy trémy	59
4.3	Behaviorální reakce na trému	61
5	Příčiny vzniku trémy	64
5.1	Faktory osobnosti jako příčina trémy	65
5.1.1	Introvertnost, neuroticismus a úzkostnost	65
5.1.2	Perfekcionismus	67
5.1.3	Typ rodičovství a první koncertní zkušenosti	70
5.1.4	Sebepojetí a sebeúčinnost	72
5.2	Nedostačující příprava jako příčina trémy	79
5.2.1	Technické potíže a nedostatečná sluchová kontrola	80
5.2.2	Hra z paměti jako příčina trémy	84
5.2.3	Chyby ve cvičení	89
6	Metody prevence trémy	93
6.1	Psychologické preventivní metody: behaviorální a kognitivní terapie	95
6.2	Fyzické preventivní metody	99
6.3	Přístupy založené na výkonu	102
6.4	Prevence trémy v pedagogické praxi	104
6.4.1	Umění správného cvičení	108
6.4.2	Pamětní osvojování hudby: strategie a techniky	115
6.4.3	Psychická příprava na veřejné vystoupení	119
7	Výzkumná část práce	123
7.1	Předmět výzkumu, jeho cíle a základní pracovní hypotézy	124
7.2	Organizace výzkumu a jeho metodika	124
7.2.1	Časový průběh výzkumu	124
7.2.2	Výzkumný vzorek	125
7.2.2.1	Charakteristiky výzkumného vzorku kvantitativního výzkumu	125
7.2.2.2	Charakteristiky výzkumného vzorku kvalitativního výzkumu	127
7.2.3	Metodika výzkumu	128
7.2.3.1	Kvantitativní metoda	128
7.2.3.2	Kvalitativní metoda	132
7.3	Interpretace výsledků kvantitativního výzkumu	135
7.3.1	Korelace celkových výsledků všech škál	135
7.3.2	Statistické vyhodnocení výsledků škálování	135

7.3.3 Genderové hledisko	137
7.3.4 Korelace mezi třemi škálami	139
7.3.5 Porovnání výsledků ve třech skupinách studentů	141
7.3.6 Verifikace hypotéz	144
7.3.7 Závěry kvantitativního výzkumu	145
7.4 Interpretace výsledků kvalitativního výzkumu	147
7.4.1 Interpretace hlavních témat kvalitativního výzkumu	149
7.4.2 Narativní popis výsledků	154
7.4.3 Závěry kvalitativního výzkumu	158
7.5 Diskuze výsledků výzkumu	161
Závěr	164
Seznam grafů, tabulek a obrázků	181
Seznam příloh	183
Příloha 1: Škály	184
Příloha 2: Otázky rozhovoru	190
Příloha 3: Výkonový diář	192
Summary	198