

AKADEMIE MÚZICKÝCH UMĚNÍ V PRAZE

**DIVADELNÍ FAKULTA**

Bakalářský program

Herectví alternativního a loutkového divadla

**DIPLOMOVÁ PRÁCE**

**Tréma jako pojem a její psychologické a fyziologické  
projevy**

**Milan Vedral**

Vedoucí práce: Jan Mikulášek

Oponent práce: MgA. Jiří Havelka, PhD.

Datum obhajoby: 25. - 26. 6. 2018

Přidělovaný akademický titul: Bc.

Praha, 2018

THE ACADEMY OF PERFORMING ARTS IN PRAGUE

**THEATRE FACULTY**

Bachelor program

Acting of alternate and puppet theatre

**DIPLOMA THESIS**

**Stage fright and its psychological and physiological manifestations**

**Milan Vedral**

Diploma Thesis Work Supervisor: Jan Mikulášek

Thesis Opponent: MgA. Jiří Havelka, PhD.

Date of defense: 25. - 26. 6. 2018

Assigning academic title: Bc.

Prague, 2018

## **Anotace**

Tato bakalářská práce se zabývá trémou a jejími psychologickými a fyziologickými projevy. Autor se v práci zabývá trémou jako pojmem a jejími různými tvary. Dále zde rozvádí její druhy a dává je do kontrastu s blízkými termíny, jakými jsou stres, strach a nervozita. Práce se také zabývá uskutečněnými výzkumy spojenými s trémou a tím, jak trémě předcházet, nebo jakými způsoby je možné trému léčit. V práci je také zmíněno, jaké jsou konkrétní psychologické a fyziologické symptomy trémy. Práce dále klade otázky v oblasti toho, co má společné tréma s tvorbou inscenace a se vztahy inscenačního týmu. V závěru se autor zajímá o své osobní zkušenosti s trémou a snaží se je vložit do souvislostí s teoretickou částí bakalářské práce.

### **Klíčová slova**

Tréma, strach, stres, nervozita, prevence trémy, léčba trémy, divadlo, herec, režisér

## **Abstract**

This bachelor thesis deals with stage fright and its psychological and physiological manifestations. Author deals with stage fright as a concept and deals with its different shapes. He also deals with its kinds and shows them on behind of its close terms as stress, fear and nervousness. This thesis also shows research of stage fright and how to prevent stage fright or how to treat it. There is also mentioned which physiological and psychological symptoms accompanies stage fright. Thesis asks questions about what does stage fright has common with creation of drama performance and its influence on relationships between team members. At the end of the thesis atuthor deals with his own experiences and tries to put it together with theoretical part of this work.

## **Keywords**

Stage fright, fear, stress, nervousness, stage fright prevention, stage fright treatment, theatre, actor, director

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma

**Tréma jako pojem a její psychologické a fyziologické projevy**

vypracoval(a) samostatně pod odborným vedením vedoucího práce a s použitím uvedené literatury a pramenů.

Praha, dne .....

.....

podpis diplomanta

## **Upozornění**

Využití a společenské uplatnění výsledků diplomové práce, nebo jakékoliv nakládání s nimi je možné pouze na základě licenční smlouvy tj. souhlasu autora a AMU v Praze.

*Děkuji Janu Mikuláškoví za odborné vedení mé bakalářské práce a MgA. Vladimíru Novákovi, Ph.D., za odbornou přípravu k tomuto úkolu, děkuji.*

# Obsah

<b>1. Úvod</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Vymezení pojmu tréma</b> .....	<b>10</b>
2. 1 Druhy trémy.....	11
2. 1. 1 Reaktivní tréma .....	11
2. 1. 2 Adaptivní tréma .....	12
2. 1. 3 Maladaptivní tréma .....	12
2. 1. 4 Ostatní druhy trémy .....	13
2. 1. 4. 1 Pozitivní a negativní tréma .....	13
2. 1. 4. 2 Facilitativní a nežádoucí tréma.....	13
<b>3. Vymezení pojmu strachu</b> .....	<b>13</b>
<b>4. Vymezení pojmu stresu</b> .....	<b>14</b>
4. 1 Stresová reakce .....	14
<b>5. Vymezení pojmu nervozita</b> .....	<b>14</b>
<b>6. Tréma, stres a nervozita</b> .....	<b>15</b>
<b>7. Způsoby léčby trémy</b> .....	<b>16</b>
7. 1 Základní zásady léčby a prevence trémy .....	16
7. 2 Hypnotická léčba .....	17
7. 3 Terapie betablokátory.....	17
<b>8. Symptomy trémy</b> .....	<b>18</b>
8. 1 Fyziologické symptomy trémy .....	18
8. 2 Kognitivní symptomy trémy .....	19
8. 3 Behaviorální symptomy trémy .....	19
<b>9. Metody měření trémy</b> .....	<b>19</b>
9. 1 Kdy je to ještě tréma?.....	19
9. 2 Měření trémy .....	20
<b>10. Herec, režisér a tréma</b> .....	<b>21</b>
10. 1 Poznatek Stephena Aarona.....	21

<b>11. Vlastní zkušenost .....</b>	<b>23</b>
<b>12. Závěr.....</b>	<b>28</b>
<b>Literatura.....</b>	<b>29</b>



# 1. Úvod

Tréma je pojem, se kterým se setkává ve svém životě každý člověk. Tréma se může projevovat několika způsoby a nesetkáváme se s ní pouze ve spojitosti s divadlem, či jiným veřejným vystoupením. Tato práce se pokusí zaměřit na trému jako na pojem, tzn. popsat, zda jsou určité druhy trémy, jestli tento pojem není pouze stres maskovaný za určité jevištní pojmenování. Pokusím se v práci nalézt určitý oblouk od jakéhosi odbornějšího vyčlenění trémy jako samostatného pojmu a jeho etymologie. Dále bych rád překročil k jeho popsání v oblasti fyziologie a psychologie a to za pomoci řešerše výzkumných projektů, které by mi mohly mnoho otázek zodpovědět. Na závěr bych se rád podělil o vlastní zkušenosti s trémou a o mé prožívání tohoto fenoménu. Případně bych tyto zkušenosti rád porovnal se získanými informacemi z již zmíněných fyziologických a psychologických popisů a mohl tak případně nějaké věci potvrdit nebo je označit za subjektivní. Jako herec a příležitostný hudebník jsem se setkal s trémou nespočetně krát a zažil tak její různé projevy a pamatuji si je i z útlého dětství, kdy jsem ve čtyřech letech vystupoval ve velkých divadlech a s otázkou jestli mám trému, jsem se setkával poměrně často. Zároveň si i vybavuji, kdy jsem se trémy dokázal zbavit, či které faktory mi v tom byly nápomocné. Toto vše bych rád ve své práci zmínil a všechny získané informace zformuloval do určitého tvaru, který by byl pro čtenáře jak přínosný, tak zábavný. Jak jsem již zmínil, mám trochu tušení, že se možná pojem tréma pouze schovává za určitý druh stresu. Jeho používání ve spojitosti s určitým performativním způsobem může být zkrátka bližší. Dle mého názoru bude lepší stres jako pojem neopomenout a alespoň jej v pár odstavcích stručně popsat, aby si tak čtenář mohl vytvořit komplexnější náhled na tuto problematiku.

## 2. Vymezení pojmu tréma

Slovo tréma je odvozeno z latinského tremo nebo tremesco což znamená chvět se, třást se, či se strachovat. Je to běžný výraz pro zvýšenou citlivost nervové soustavy a vnitřního napětí v přípravě na určitý výkon. Je to stav situačně emocionálního napětí, které ohrožuje zvládnutí daného výkonu (Šolínová, 2000). Jedná se o zvláštní formu naučeného strachu, vztahujícímu se k výkonům, na kterých nám záleží. Reguluje pak naše momentální chování a způsobuje rozmanité psychologické a vegetativní změny. Člověk je díky působení trémy častokrát přehnaně kritický a ovlivňuje to tak výsledky jeho snažení (Matiášková, 2007).

Boj s trémou je závažnou otázkou tohoto tématu. Tréma totiž není pouze nepříjemnou součástí určitých výkonů, ale její působení na člověka a její schopnost vyvolávat určité psychologické, ale i fyziologické změny, může náš výkon značně ohrozit. V některých případech tréma dokonce dokáže člověka z výkonu úplně vyřadit, protože mu způsobí tzv. okno (například u důležité zkoušky jako jsou státnice či maturita). Co se týče umělecké sféry, pamatuji si, jak v různých televizních pěveckých soutěžích, připravila tréma člověka o hlas. Často je tento fenomén popisován, jako určité vnitřní pnutí. Ať je to stažený žaludek, nebo v případě zpěváků stažené hlasivky, vyschlý krk či rozklepaný hlas. Rozklepaný hlas by vás možná zprvu o váš výkon nepřipravil, ale skutečnost je taková, že ve chvíli, kdy se pokusíte vydat hlásku a místo rovného čistého tónu se z vašich úst ozve nesympatické tremolo, velmi vás to vyděsí a zaskočí. To je možná důvod, proč se zpěvák raději vzdá.

*Zpěváci k tvoření tónu nepoužívají na rozdíl od ostatních hudebníků žádný hudební nástroj, ale pracují pouze se svým vlastním tělem, se svými vnitřními pocity a jiným svalovým napětím. Proto se s trémou vyrovnávají odlišně a i tréma se u nich projevuje jinými symptomy (Klimešová, 2007, s. 4).*

Tréma působí na regulaci momentálního chování a projevuje se rozmanitými psychickými i vegetativními (tělesnými) změnami. Člověk stížený trémou je vůči sobě nepřiměřeně kritický. Výsledky jeho snažení mohou být horší, než jaké by podal za normálních okolností (Matiášková, 2007).

## **2. 1 Druhy trémy**

V této podkapitole bych rád popsal druhy trémy. Zmíním zde trému reaktivní, adaptivní a maladaptivní. Takto je rozdělili G. A. Sweeney a J. J. Horan.

### **2. 1. 1 Reaktivní tréma**

Reaktivní tréma je popsána jako nepřipravenost na představení, či jiný výkon. Je tedy nutná důslednější a kvalitnější příprava repertoáru, nebo zkrátka nutnost, strávit více času nad jednotlivými aspekty daného výkonu. Podle Lehrera zde není žádné psychologické metody, která by mohla nahradit kvalitní uměleckou přípravu (Gabrielsson, 1999). Nicméně M. Klimešová tvrdí, že je Lehrerova myšlenka sice nesmírně zajímavá, ale zároveň dává do opozice, že ačkoliv je hudebník perfektně technicky připravený zahrát určitou skladbu, i přesto na něho může dolehnout tréma, stejně jako na hudebníka nepřipraveného. Následkem toho, se Klimešová zabývá tím, v jaké intenzitě se tréma projeví u člověka, který věnoval přípravě více nežli dostatek času, oproti někomu, kdo se tolik nepřipravil (Klimešová, 2007).

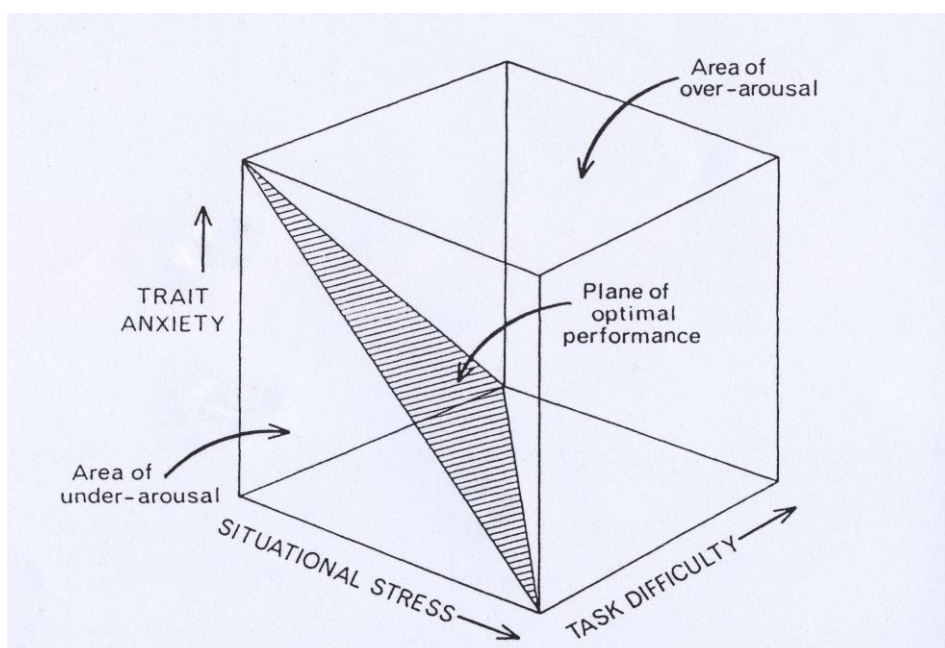
Můj názor je takový, že se v této diskuzi zapomíná na určitou subjektivní frustrační toleranci. Jsou lidé, kteří se nedají rozhodit tak snadno a pak jsou lidé, kteří budou trpět silnou trémou i v případě, že věnovali přípravě na daný výkon dostatek času. Tudiž, by se mělo do těchto šetření, dle mého názoru, zařadit více parametrů. Kromě délky a pečlivosti přípravy, mi zde kupříkladu chybí dotazník, ve kterém by bylo možné od probanda zjistit, jak stresové situace zvládá a jak dlouho již vystupuje před lidmi, protože praxe je v tomto případě, troufám si tvrdit, neopomenutelnou součástí.

## 2. 1. 2 Adaptivní tréma

O adaptivní trémě se bavíme v případech, kdy ji umělec tzv. vezme do hry. Je to vlastně takové měřítko toho, jak umělci na daném vystoupení záleží. To je přímo úměrné jeho trémě a díky tomu může vystoupení získat velmi energické, nebo naopak malátné aspekty. Určitý stupeň nervozity či trémy může samotné představení vylepšit a dodat mu jiskru. Mezi trémou a vystoupením existuje vztah obráceného U, který je vyjádřen v Yerkes-Dodsonově zákonu. Malá tréma vede k vystoupení, které je bez jiskry a bez života (Gabrielsson, 1999).

## 2. 1. 3 Maladaptivní tréma

Vysoká míra, tzv. „over arousal“, vede k nežádoucím projevům stresu při daném vystoupení. Wilson v tomto případě navrhl tří dimenzionální rozšíření Yerkes-Dodsonova zákona, pro účely spojené s hudebním vystoupením. Zahrnuje tři hlavní zdroje stresu **1)** rysová úzkost umělce a další relevantní osobnostní charakteristiky. **2)** úroveň zvládnutí skladby. **3)** úroveň situačního stresu (veřejné představení, přijímací zkouška, interpretační soutěž), (Wilson, 1997). Těmito zdroji stresu se velmi blízko přibližuje k mým námitkám v diskuzi Lehrer-Klimešová.



**Obrázek č. 1.:** Tří dimenzionální rozšíření Yerkes-Dodsonova zákona, ve kterém je optimální vystoupení viděno jako interakce osobnostních dispozic, obtížnosti úkolu a situačního stresu. (Wilson, 1997).

## **2. 1. 4 Ostatní druhy trémy**

Dále můžeme ještě zmínit druhy trémy pozitivní a negativní, dále také facilitativní a nežádoucí, které se ale často potkávají v podobných významech, jak již byly výše popsány dle rozdělení Sweeneyho a Horana.

### **2. 1. 4. 1 Pozitivní a negativní tréma**

Pozitivní tréma se dá přirovnat k trémě adaptivní, která již byla popsána ve své vlastní kapitole. Negativní tréma pak velmi připomíná trému maladaptivní. Senyshyn, který trému takto rozdělil však připomíná velmi důležitou věc. Tím je, že ačkoliv se pro lepší přehled užívá tohoto různého rozřazení na určité druhy, je nutné trému vnímat jako celek, protože obě formy, jak negativní tak pozitivní, jsou sebou navzájem definovány (Senyshyn, 1999).

### **2. 1. 4. 2 Facilitativní a nežádoucí tréma**

Toto rozdělení použili pánové Kubzansky a Stewart, nicméně jedná se opět o již zmíněné druhy. Facilitativní-adaptivní-pozitivní tréma a na druhé straně je nežádoucí-maladaptivní-negativní tréma (Kubzansky a Stewart, 1999). Pouze Sweeney a Horan přidávají ještě reaktivní trému (Klimešová, 2007).

## **3. Vymezení pojmu strachu**

Strach člověka provází celý jeho život. V různých formách a různých situacích mu připravuje překážky, se kterými se musí potýkat. Snahou člověka je strach ovládnout, zmenšit nebo spoutat. Lidé o to napříč historií usilují za pomoci magie, náboženství a vědy (Riemann, 1999).

*„Strach se vztahuje ke skutečnému a jasně rozpoznánému ohrožení, zatímco úzkost je reakcí na nerozpoznané či pouze imaginární ohrožení“ (Drapela, 2008, s. 28).*

## **4. Vymezení pojmu stresu**

Podle definice, která byla přijata na mezinárodním kongresu o stresu, je stres „nespecifická reakce organismu na jakýkoliv vliv, který na organismus působí“ (Geist, 2000). Další výstižnou definici stresu předkládá Státní zdravotnický ústav v Praze, jenž charakterizuje stres takto. „Je to proces vznikající jako odpověď našeho organismu na nadměrné požadavky, které jsou kladeny na naše tělesné a psychické rezervy. Adaptační mechanismy našeho organismu se těmto požadavkům přizpůsobují velmi pomalu a tak prožíváme ohrožení rovnováhy“. Stres představuje takovou zátěž, na kterou nejsme schopni reagovat pozitivně a s požadavky se nemůžeme vyrovnat (Wasserbauer et al., 1999).

### **4. 1 Stresová reakce**

Stresová reakce je fyziologická a psychická reakce organismu na vnější, ale i vnitřní prožívané nebezpečí. Je to poplachová reakce organismu, příprava na “boj nebo útěk”, při níž člověk mobilizuje energii potřebnou pro rychlou soustředěnou akci. Stresem není jen reakce na přímé ohrožení, ale i očekávání nebezpečí a s ním spojená úzkost, napětí, strach a obavy (MEDICINA, 2002).

## **5. Vymezení pojmu nervozita**

U pojmů jakými jsou stres a tréma se můžeme setkat se spoustou zdrojů informací. V případě pojmu nervozity se s takovou možností setkáváme pouze zřídka. Možná je to způsobené tím, že tyto pojmy je velmi snadné zaměnit a na první pohled se zdá být pojem nervozita pouze synonymem trémy a stresu. Nicméně nervozita má svou velmi stručnou, ale jasnou definici.

Nervozita je stav velkého vzrušení, spojeného se silným fyziologickým a psychologickým neklidem (Miller a Keane, 2003).

## 6. Tréma, stres a nervozita

Jak jsem již zmínil v kapitole o nervozitě, je velmi snadné tyto tři pojmy zaměňovat. U všech se jedná o určité fyzické i psychické napětí, emocionální vzrušení a jiné příznaky. Často se dostavují před nějakým výkonem, událostí, nebo jak je nám studentům nejlépe známé, před nějakou závěrečnou zkouškou. I přesto, že častokrát tyto pojmy užíváme tak jak se nám zlíbí, existuje mezi nimi srozumitelná spolupráce.

Musíme stres vnímat jako nejkompexnější psychický jev. Stres, kterým vše začíná může vyvolat trému, nervozitu či úzkost. O úzkosti se zde bavit nechci, jelikož je to velmi rozsáhlé téma, které by si zasloužilo rozsáhlejší popis a nemám pocit, že by v této práci pro to byl prostor. Dostavuje se tréma, která nám roztřepe ruce, rozbuší srdce a vyprázdní hrdlo od veškeré vlhkosti. Co tedy zbyde pro nervozitu? Dá se říct, že totéž anebo nic. Problém mezi nervozitou a trémou je jejich specifikace. Tréma se řadí mezi procesy, které probíhají před určitým veřejným výstupem, či jinou veřejnou záležitostí. To nám tak trochu potvrzuje, že bychom trému měli zařazovat zejména do této oblasti. Nervozita se naproti tomu objevuje jako průvodce běžného života. Když nějakého člověka označíme za tzv. trémistu, říkáme tím, že před jakýmkoliv veřejným výstupem ho čeká procházka po kouzelných zákoutích symptomů trémy. Jestliže někoho označíme jako člověka nervózního, je to tím, že nervozita se nestala jen jakousi reakční složkou na určité situace, ale stala se jeho vlastností. Takový člověk může vytvářet nepříjemné prostředí pro své okolí, jelikož je většinu času nespokojený, negativní a neustále se musí potýkat s určitým tlakem, který si neumí podmanit. Doufám, že z tohoto popisu se rozdíl mezi trémou, stresem a nervozitou, alespoň trochu vyjasnil. Je zkrátka nutné vnímat trému jako záležitost spíše situační, nervozitu jako dlouhodobějšího spolupachatele a stres jako jejich otce (Spektrum zdraví, 2011).

## **7. Způsoby léčby trémy**

Zda je možné trému léčit, nebo jí předcházet, se dozvíme právě v této kapitole. Nalezl jsem několik zajímavých poznatků, které se jistě do této kapitoly hodí.

### **7. 1 Základní zásady léčby a prevence trémy**

Patrně každý zná základní informace k boji proti trémě. Věřím, že by se zde i přesto měli zmínit a pokusím se je alespoň vložit do srozumitelné posloupnosti.

Fyziologické a psychologické reakce na trému nejsou vyvolány pouze jedním impulsem, ale jsou kombinací jakéhosi situačního nastavení člověka. Jestliže jste ve stresu a jdete večer odehrát představení do divadla, vaše tréma bude pochopitelně okolními problémy umocňována. Celé tohle téma zmiňuji, abychom došli ke komplexnímu pohledu na prevenci jevištního strachu. S trémou si častokrát člověk poradí sám. Není však od věci navštívit psychologa, který vám může pomoci zjistit, proč je vaše tréma tak intenzivní. Pokud naleznete a vyřešíte problém, který vás ve vašem životě, byť na nevědomé úrovni, tíží, vaší trému to může dostatečně zmírnit. Tento boj na cestě za klidným životem směřuje k jediné věci a tou je uvolnění. Jako herec můžu říct, že uvolnění je ten nejlepší z cílů. Když se naučíte v životě relaxovat, můžete najít klid i na jevišti a když se vám toto podaří, jste schopni dělat veliké věci. Problémem je, že jako dopravní prostředek k cíli, kterým je právě toto uvolnění, se ne vždy užívá těch nejlepších metod. Častokrát lidé sáhnou po skleničce alkoholu. Ta možná přináší posun do klidové fáze, nicméně člověk časem zjistí, že je závislý na jedu, a bez něho není schopný vystupovat na jevišti. Pak se opět může vrátit k psychologovi a řešit nový problém.



Jiným například stačí poslech oblíbené hudby. Já bych osobně nejvíce doporučil, a ze zkušenosti vím, že by totéž doporučil každý z oblasti pomáhajících profesí, naučit se relaxovat. Mírnit hektický způsob života, tzn. šetřit se při zapisování termínů do diáře a také se učit sám sebe motivovat. Proto, abychom naplnili zde zmíněné podmínky, je dobré dodržovat právě ty zásady, které už sice mohou znít jako klišé, nicméně je v nich pravda. V první řadě si musíme dopřávat dostatek spánku, což by mělo být zásadou číslo jedna. Bez spánkového deficitu je život skutečně jiný. Měli bychom si udržovat dostatek volného času pro relaxační aktivity, jakými jsou sport, hudba a koníčky. V neposlední řadě nesmí chybět pestrá strava a dostatek potřebných látek. Jestliže se tréma dostavuje pravidelně při určité činnosti nebo situaci, je dobré si hledat rituály, které nám pomáhají si více věřit a uklidňují nás. Velmi důležitým je pochopitelně dech. Před stresovou situací bychom se měli zastavit, posadit se a v klidu se několikrát zhluboka nadechnout (Spektrum zdraví, 2011).

## **7. 2 Hypnotická léčba**

V jednom abstraktu jsem se dočetl, že v roce 1960 se vědci pokoušeli za pomoci hypnózy rozptýlit trému u sportovců olympijských her. Sportovci měli nejprve hypnózu podstoupit a poté být schopni sami sebe jakýmsi způsobem zhypnotizovat a soustředit tak tělo i mysl pouze na daný výkon. To vše bylo provázeno relaxací a autogenním tréninkem (Naruse, 2008).

## **7. 3 Terapie betablokátory**

V tomto případě bylo 24 muzikantům dávkováno 40 mg látky zvané Oxprenolol, za cílem snížit jejich trému a zlepšit jejich výkon. Hodnoceni byli profesionálními kritiky, podle kterých došlo ke zlepšení a to zejména v pasážích, které podle nich byly nejvíce afektované nervozitou (James, Griffith, Pearson a Newbury, 1977).

Oxprenolol je tzv. betablokátor. Betablokátory jsou léčiva, která blokují receptory sympatického nervového systému a právě tyto receptory vylučují například adrenalin, který je zodpovědný za tzv. „fight or flight“, reakci, uteč, nebo boj.

Výsledkem je, že léky tohoto typu zpomalují srdeční tep, třes v rukách a také například chvění hlasu. Betablokátory jsou dnes již zakázány ve sportovních disciplínách jako je střelba z pistole nebo lukostřelba, kde v případě, že sportovec betablokátory pobírá, mohou být pro něho velikou výhodou.

Skupina holandských vědců ve třicátých letech testovala betablokátory na cca 30 zkušených střelcích. Jako betablokátor použili látku zvanou metoprolol. Požádali střelce, aby stříleli z běžných pistolí ráže 25mm potom, co jim dali ke konzumaci buď metoprolol, nebo placebo ve formě tablety s cukrem. Studie byla tzv. „double blinded“, což znamená, že jak sportovci, tak vědci, nevěděli, kdo si vzal placebo a kdo betablokátor. U střelců, kteří pozřeli metoprolol se prokázalo, že jejich střelba je o 13% lepší, nežli tomu bylo u střelců s placebem. Zajímavé je, že vědci v tomto případě nenašli společnou korelaci mezi zlepšením výkonu a snížením srdeční frekvence a krevního tlaku. Domnívali se, že metoprolol tedy zejména potlačuje třes v rukách (Beilock, 2010).

## **8. Symptomy trémy**

Autoři uvádějí, že symptomy trémy se dají dělit na tři části. Těmi jsou fyziologické, kognitivní a behaviorální (Gabrielsson, 1999; Wilson, 1997; Sang-Hie Lee, 2002).

### **8. 1 Fyziologické symptomy trémy**

K fyziologickým symptomům se řadí především zrychlený srdeční tep, což je obranný mechanismus za účelem dostat co nejvíce kyslíku ke svalům. Dále se objevuje prohloubení dýchání, sucho v ústech, problémy s polykáním (sliny jsou přesměrovány do krevního řečiště), zpocené dlaně, napětí v rukou, prstech, tváři, hrdle (vyučování vápníku ze svalů), nevolnost (žaludek a střeva se uzavřou, aby se energie dostala ke svalům), třes, studené ruce (kůže se potí, aby ochladila pracující svaly), podrážděnost (játra uvolňují uloženou energii), nutkání jít na záchod a další.

Tyto symptomy jsou podobné symptomům u fobií a jiných reakcí, které souvisí se strachem a úzkostí. Je to aktivace sympatetické větve autonomního nervového systému. Je součástí fight or flight reakce (Wilson, 1997).

## **8. 2 Kognitivní symptomy trémy**

Mezi symptomy kognitivně – emocionální údajně patří strach z dělání chyb, obavy z vlastního vystoupení jako ztráta fyzické a expresivní kontroly, pocit napnutých svalů, strach z výpadku paměti, obavy z následků neúspěchu, předjímání ztráty statusu, vytváření katastrofických scénářů, „strach ze strachu“, ztráta koncentrace, de-personalizace (rozdělení hrajícího já a pozorujícího já), vnímané somatické a autonomní vzrušení (Gabrielsson, 1999).

## **8. 3 Behaviorální symptomy trémy**

Mezi symptomy behaviorální se řadí takové projevy, které nám jsou dobře známy a také jsou dobře viditelné. To je třes v rukách, třesoucí se kolena, chyby v průběhu představení, zvlhčování rtů, časté polykání, zdvihnutá ramena, v některých extrémních případech i úplné selhání a přerušování představení (Gabrielsson, 1999).

## **9. Metody měření trémy**

Mezi odborníky které později zmíním, se vede jakýsi menší spor o tom, zda lze určit intenzitu trémy a zda se v některých případech o trému jedná. Mám pocit, že je to způsobeno výrazem, který v anglickém jazyce slovo tréma nahrazuje. Tím je „stage fright“, volně přeloženo jako jevištní zděšení což je, tedy alespoň z mého pohledu, výraz pocitově daleko silnější než jakým je česká verze.

### **9. 1 Kdy je to ještě tréma?**

Většina odborníků, kteří publikují literaturu zaměřenou na veřejné proslovy a veřejné vystupování se ve chvílích kdy je potřeba identifikovat trému obrací na určitou intuitivní a pocitovou metodu. Za zmínku stojí dohady odborníků, kteří mají potřeby si tato fakta vyjasňovat.

Například pánové Wilbur E. Gilman, Bower Aly a Loren D. Reid, ve své učebnici „The fundamentals of speaking“, tvrdí, že úroveň trémy je normální reakce člověka na publikum. Říkají, že takto na publikum reaguje většina lidí a že se v určitých situacích může stát tréma užitečnou. Další důležití odborníci na tomto poli, kterými jsou White a Henderlinder s tímto postojem souhlasí, ale v opozici stojí pánové Sarret a Foster, kteří tvrdí, že užití pojmu tréma, tedy pojmu „stage fright“, by se mělo užívat pouze tehdy, když se jedná o extrémní projevy emocionální nestability a rozrušeného chování (Clevenger Jr. 2009).

## 9. 2 Měření trémy

Měření trémy mi zprvu zní stejně absurdně jako měření smyslu pro humor. Mohli bychom se minimálně zaměřit na její intenzitu, ale protože člověk je tvorem bádavým, zajímal se o tuto problematiku už v 50. letech 20. Paul D. Holtzman. Problémem změření trémy je právě potřeba vyvíjet metody a způsoby jak na to. Holtzman se proto zaměřil na parametry struktury jednotlivých osobností a jejich korelaci s úrovní prožívané trémy. Pro tuto příležitost použil Minnesotský multifázový osobnostní dotazník tzv. MMPI (Dickens a Parker, 2009).

MMPI je dotazník vytvořen zejména pro testování lidí s podezřením na špatné mentální zdraví, psychopatologie a jiné klinické problémy. Tento dotazník je určen pouze pro odborníky a není možné jej volně získat. Musíte být pro jeho užití v první řadě psycholog. V druhé řadě je nutné být psycholog trénovaný pro testování MMPI a nebo jeho novější verze z roku 2008. MMPI-2 a také MMPI-2-RF, který obsahuje méně odpovědí, zabere zhruba polovinu času a užívá se k lehčím případům (Framingham, 2016).

Na změření trémy Holtzman využil dva subjektivní dotazníky. Tyto dotazníky byly předány probandům k vyplnění a dále pro měření využil škálu, která hodnotila úroveň intenzity trémy.

Kombinaci těchto metod použil na 498 probandech mužského i ženského pohlaví, kterými byli studenti statní univerzity v San Francisku. Jeho závěr byl takový, že data, která získal za pomoci MMPI a jeho tří metod pro změření intenzity trémy byla velmi nabourána právě rozdílností pohlaví. Došel tedy k poznatku, že se tréma nedá generalizovat jako celkový koncept, ale je závislá, stejně jako její korelace se strukturou dané osobnosti, na její definici samotné a jejího přirozeného prožívání (Dickens a Parker, 2009).

## **10. Herec, režisér a tréma**

Předtím, než se ponořím do bádání ve vlastních zkušenostech týkajících se zážitků s trémou, rád bych zmínil a zamyslel se nad poznatkem autora knihy „Stage fright: Its role in acting“ Stephena Aarona. Jeho myšlenka se mnohým může zdát triviální a já si sám říkám, že mě to již někdy muselo napadnout, ale zřejmě jsem se nad tím dostatečně nezamyslel. Aaron ve své knize píše, že tréma není strach z publika, ale úzkost z toho, že ztratím sám sebe. Také říká, že toto vše je spuštěno nedostatečným vedením režie.

### **10. 1 Poznatek Stephena Aarona**

Aaron je americký herec, režisér a psychoterapeut, který má do této problematiky jistě svůj unikátní vhled. Když se zamyslím nad jeho myšlenkou, je mi velmi blízká. To co většinou cítím jako ochromující bych mohl nazvat spíše studem nežli trémou. Představa, že se před lidmi ztrapníte a že tím odhalíte vaše slabiny, je strach, který je velmi děsivý. Skutečnost, že ztratíte sami sebe je oprávněná obava. Pokud vystupujete ve velkém divadle, do kterého nechodí na každou reprízu pouze vaši známí, nebo známí vašich kolegů, musíte počítat s tím, že dojem který na diváka uděláte, je první a zásadní. Jestliže neplánujete s každým návštěvníkem představení strávit večer za účelem, aby vás lépe poznal jako člověka, musíte počítat s tím, že vše co si z vás mohou diváci vzít je způsob, jakým budete vystupovat při děkovačce (Aaron, 1986).

Při takovémto volném přemítání se tréma jeví jako strach z diváka, ale právě již zmíněné osobní důvody, proč je tréma v herci vyvolána, jsou možná kauzalitou tohoto strachu.

Musím se také pozastavit nad Aaronovou myšlenkou, že za trému herce je zodpovědný režisér. Když tedy připustíme, že tréma je zapříčiněna strachem ze ztráty pro nás důležitého sociálního vzhledu, je nutné si v takové oblasti tak říkajíc věřit. Režisér, který herce vede, se snaží naplnit své představy a dosáhnout kýženého ideálního obrazu. Do tohoto obrazu musí herec pochopitelně zapadnout, nebo i víc, musí ho tvořit. Pokud režisér bude herce správně vést, bude mu dávat ty správné motivace a vysvětlí mu důvody jeho jevištního konání, měl by si být herec svou rolí jistý. Jestliže je režisér dobrým vůdcem, mělo by se mu dařit vytvářet zdravé vztahy v kolektivu, a tím pak vytvářet důvěru mezi jednotlivými aktéry, zejména mezi sebou a hercem. Pokud herec později přijde s obavou, že si není jistý svým výkonem, tím jak na jevišti vystupuje a obává se zejména z toho důvodu, aby na jevišti neztratil sám sebe, režisér by patrně měl mít za úkol ho uklidnit a ujistit v tom, co herec dělá. K tomu však potřebuje dobře připravenou půdu, o které jsem psal pár řádků zpátky. Režisér totiž z ničeho nic nebude schopen herci racionálně a posloupně rozebrat a vysvětlit jak bude představení působit na diváka, protože to v daný moment nemůže s jistotou říci. Může jen vycházet ze svých zkušeností a spoléhat se na intuici. To však herci k zahnání jeho strachu nebude stačit a právě v tu chvíli se režisérovi bude hodit ta důvěra, kterou za celou dobu zkoušení spolu s inscenačním týmem budovali. V případě že herec režisérovi plně důvěřuje, může to značně ovlivnit intenzitu jeho trémy (Aaron 1986).

## 11. Vlastní zkušenost

V dalších odstavcích bych se rád zaměřil na svou vlastní zkušenost s trémou. Přemýšlím, jak bych si mohl text rozumně rozvrhnout. Rozhodl jsem se, že své vzpomínky povedu od mladšího věku po dospělost a pokusím se zachytit zásadní okamžiky, kdy jsem se s trémou setkal. Na závěr se zaměřím na svou nejčerstvější zkušenost, kterou byla premiéra naší absolventské inscenace „Prodaná nevěsta na prknech Prozatímního, Stavovského a Národního divadla v letech 1868 až 2018“.

Jako čtyřletý jsem začal navštěvovat dětský divadelní soubor zvaný Labyrint. Tehdy jsem neměl tušení, co tréma znamená a se svou horkou mladou krví mi nevadilo se vybláznit v jakémkoliv smyslu. Z té doby si nevzpomínám, že by mě něco jako tréma bránilo před veřejným vystoupením. Vzpomínám si ale, že později se ke mně tento fenomén začal pomalu dostávat. Zvláštní však bylo, že mě netrápila tréma ve své typické podobě. Jevištní zděšení se mě nezmocnilo a nerozklepalo má kolena, ale připlížilo se ke mně pouze z doslechu a v rámci určitého nepochopení. V osmi letech jsem nastoupil do mluvené role ve Vinohradském divadle v Inscenaci „Král Jan“. Často se mě někdo ptal, jestli mám trému, což byla forma, jakou mi začala ukazovat své růžky. Má odpověď byla zpravidla „nemám, měl bych mít?“ Trému jsem v té době před představením nepocítoval, ale nervozita, která sálala z kolegů a neustálé připomínání onoho slova „tréma“, mi začalo narušovat mé uvolnění. Je to stejné jako když si vyrazíte na nějaké pěkné místo. Je tam nádherně, roztáhnete si deku, lehnete si a rozjímáte nad tím, jak je nebe krásné. Pak ale přijde správce, který vám oznámí, že ležíte na hadím hnízdě. To vás pochopitelně rozhodí a s mou trémou to tehdy bylo stejné. Před každým představením jsem ležel na tom samém místě co ostatní. Všichni kolem si stěžovali, že je pod nimi hadí hnízdo a já si tedy začal říkat, že musí být i pode mnou. Má první tréma se tedy stala spíše zážitkem získaným nežli vrozeným. Nicméně můj názor je takový, že by se do mého života tréma dostavila dříve nebo později.

Často mám pocit, že čím jsou lidé starší, získávají tím více strachů. Některé racionální a jaksi sebezáchovné a některé iracionální a zbytečné. Nepamatuji si, kdy jsem poprvé zažil trému, ale pamatuji si, jak se začaly objevovat symptomy, na které jsem nebyl zvyklý. Například nutkavá potřeba polknout těsně předtím, než začnu zpívat. Dále si dobře pamatuji, když se u mě začal objevovat strach, zda vůbec na scéně zazní můj hlas. Je to jakási zvláštní konstelace ústního ústrojí a vaše přecitlivělé vnímání toho, co se vám zrovna v ústech odehrává. Začnete vnímat, jak máte položený jazyk, jestli vás nebolí mandle, nebo zda nemáte povlak na zubech. Zkrátka jakoby se veškerá vaše energie soustředila na vnitřek vašich úst a vašeho krku. Jakmile máte za sebou první repliku, dostaví se většinou úleva a vaše soustředěnost se opět rozptýlí na potřebná místa. Momenty, které všemu tomuhle předcházejí, však mohou být velmi horké. Kupříkladu může dojít k tomu, že se vám v krku s první replikou pohne hlen a vyjde z vás skřehotavý zvuk, který se pouze zdánlivě podobá slovům, která máte pro svou roli naučená. Věřím, že každý herec by vám řekl, jak strašně nepříjemný je pocit, když musíte na scéně zopakovat repliku z toho důvodu, že vám přeskočil hlas, anebo horší, že jste se přerekli. V takovém případě, se vám totiž za odříkávanými slovy ve vaší hlavě rozpoutá vnitřní monolog o tom, jak už nechcete nic pokazit, jak doufáte, že si vše pamatujete a jak věříte, že se vám vaše přereknutí podařilo nějakým způsobem zachránit. Se svou učitelkou psychologie na střední škole jsem se dohadoval, že muž je schopný multitaskingu a ona tvrdila, že nikoliv. Uznávám, že nyní použiju nadsázku, ale nikdy nestíhám řešit tolik věcí najednou, jako když se přereknu na jevišti.



Má tréma se tedy zrodila a já se s ní začínal pomaličku seznamovat. Když mi bylo zhruba kolem deseti až dvanácti let, míval jsem jednou za čas nějaké to vystoupení. Na tyto vystoupení jsem již chodil s lehkou trémou, ale pro tyto nesnáze mi byl poskytován unikátní lék. Nějak jsem nebyl schopen odolávat placebo, které mi zprostředkovávala má matka. Protože mě na těchto akcích prakticky pokaždé doprovázela ona, nebo ona s mojí babičkou, byly zvyklé mi tvrdit, že dělám divadlo od čtyř let a že už přece nemůžu mít trému. K mému úžasu jsem jim to nedokázal nevěřit a neměl jsem kolikrát vůbec potřebu se trémou zabývat. Nakonec jsem bohužel zjistil, že mám vlastní hlavu a tak si ke mně tréma přece jenom našla cestu. Když mi bylo kolem třinácti let, od divadla a herectví jsem se odklonil, protože to pro mě již nebyl koníček, ale tvrdá povinnost. Nechtěl jsem vysedávat v divadlech na zkouškách a trávit dlouhé hodiny na natáčeních. Mojí touhou bylo jít ven, hrát fotbal, nebo jen běhat s kamarády po sídlišti. To jsem od svých čtyř do třinácti let prostě nemohl, protože jsem měl celý týden plný povinností tohoto druhu. Konečně jsem se tedy mohl věnovat tomu, čemu jsem se věnovat chtěl. Tím byl sport. Hrál jsem florbal a možná se vám zdá, že odbočuji, ale zde mám poměrně velké zkušenosti s trémou. Když jsem nastoupil ke svému prvnímu zápasu a stál jsem tzv. mezi kruhy, věděl jsem, že pořádně neznám všechna pravidla, že nesmím dělat chyby a že musím splnit nároky trenéra. To byla v mém věku pořádná stresová situace. Ve chvíli předtím, než zazní píšťalka, je velká tréma. Všechno se na vás sesype najednou a to ani nemluví o tom, když hrajete nějaký důležitý zápas, ve kterém můžete ztratit vše, co jste s týmem budovali celou sezónu. Je to stejné jako s první replikou. Jakmile se poprvé dotknete balónku a neuděláte nějakou fatální chybu, začne tréma postupně odpadávat.

Výhodou v divadle je, že jakmile najdete na jevišti klid, už vás o něj do konce představení oloupí jedině nějaké to „okno“. V utkání ale záleží na tom, jak se zápas vyvíjí a stres přichází a odchází s každým gólem. Důležité je pro mě zmínit trestné střelení, protože to považuji za infarktovou záležitost. Chvilé před tím než se rozeběhnete k brance má několik faktorů. Sleduje vás celý tým zároveň s trenérem, který je autoritou co nechcete zklamat. Spoluhráči na vás spoléhají, sledují vás diváci zápasu a sledujete sami sebe, protože ze všeho nejvíce chcete dosáhnout pocitu, který nastává po tom, co vstřelíte branku. Krom fyzického vyčerpání ze samotného výkonu se u mě také dostavovaly různé fyziologické reakce. Většinou se jednalo o třes v rukách nebo vysychající krk.

Sportu jsem se věnoval dál, ale ve čtrnácti letech mě začala zajímat hlavně hudba. Rozhodl jsem se, že musím mít kapelu. Měl jsem v té době pocit, že mám k založení kapely ideální průpravu. Tou dobou už jsem sice nezpíval, ale sborovým zpěvem jsem strávil osm let a na kytaru jsem se učil již druhým rokem. Dovolím si jen vsuvku o tom, jak moc jsem se mýlil, jelikož jsem přestal se sborovým zpěvem těsně před nástupem puberty a v době kdy se můj hlas nejvíce měnil, jsem se o něj nijak nestaral. Chci tady ale mluvit o trémě z hudebního vystoupení. Pamatuji si, že jsem byl před koncertem častokrát poměrně v klidu, ale pak když jsem šel na pódium, abych si připravil kytaru a kombo, tak to na mě tak říkajíc padlo. Byl jsem hodně nervózní, ale nebyl jsem v tom sám. Když jdete něco natáčet, je to většinou cesta na vlastní pěst. Musíte se před první klapkou sami vypořádat se vším tím tlakem, ale s mojí kapelou jsem věděl, že nejsme jen nějakí poslepaní muzikanti. Byli jsme skutečně dobrá parta kamarádů a tak jsme se i na pódiu vzájemně cítili.

Myslím, že to samé je možné i v divadle, pokud se sejde soubor lidí, kteří si dobře rozumí. Možná se však zapomíná, a to již pomalu přecházím ke zkušenosti s naším absolventským představením, že v tom divadle nejste sami a že máte kolem sebe kolegy, kteří, když budete chtít, mohou být vaší oporou. Vybavuji si, že na premiéře „Prodané nevěsty“, jsme měli všichni velikou trému. Bylo to vidět na jednotlivcích, protože jsme věděli, že naše odvedená práce má nějaký potenciál a že když to nepokazíme, může to být skutečně dobré. Bylo pro nás velikou výhodou, že jsme neměli žádný časový deficit a tak jsme stihli udělat vše, jak bylo potřeba. Nešli jsme tak na premiérové jeviště s tím, že by představení bylo jakkoliv nedokončené. Z hlediska inscenačního týmu se vše udělalo tak, aby pro trému nebylo místo. V této práci jsme však měli možnost zjistit, že tréma je záležitostí velmi individuální a také subjektivní. Důvod proč jsem spojil témata kapely a této premiéry je proto, že v obou případech se z mého pohledu projevil funkční kolektiv jako nejúčinnější. Když jsme se oblékli do kostýmů a nalíčili, do začátku zbývalo dvacet minut. Sešli jsme se na jednom místě a tam jsme si za pomoci hecování a skandování ukázali, že do toho jdeme spolu a že nás nic nezastaví. Toto jsou zážitky, po kterých vám možná nezmizí třes v rukách a spousty těchto malých prvků se i přesto objeví, ale ten pocit, se kterým jdete odehrát inscenaci, rozhodně není ovládán trémou a je nezapomenutelný.

## 12. Závěr

V této práci jsem měl za cíl popsat trému jako pojem a najít tak její různé náležitosti. Věřím, že tohle mé osobní zadání se mi podařilo. Zjistil jsem, že je možné trému členit na více druhů, a těší mě, že jsem dokázal najít několik zajímavých studií, které se trémou zabíraly již ve velmi brzkých letech. Jsem rád, že jsem neustoupil a zaměřil jsem se alespoň okrajově na ostatní pojmy, které mají k trémě blízko. Těmi jsou stres a nervozita. Věřím, že tak práce dostává komplexnější nádech a čtenář bude mít příležitost si určité aspekty tématu dávat lépe do souvislostí. Zásadami léčby trémy jsem se původně zajímat vůbec nechtěl. Měl jsem zprvu pocit, že pokud nepíši práci o tom jak zvládat trému, měl by se veškerý obsah práce ubírat takovým směrem, aby trému co nejlépe popsal. Pak jsem si však uvědomil, že v této práci chci řešit i vlastní zkušenost a že tato práce skončí v knihovně divadelní fakulty. Není tedy od věci, aby měl čtenář příležitost se minimálně dočíst o fundamentálních zásadách boje s trémou. Jsem rád, že jsem se tak rozhodl, protože jsem narazil na několik výzkumů, které mě poučily o užívání léků pro zvládání trémy, o tom co jsou tyto léky zač a k čemu se původně užívaly. Díky této šikovné náhodě se rozšířilo mé povědomí o této problematice. Zároveň výzkumy samotné jsou velmi zajímavé, ačkoliv jsou spíše krátkou vsuvkou. Doufám, že budou atraktivní i pro čtenáře. Velmi mě v této práci bavilo se zabývat otázkami zodpovědnosti za hercovu trému jak je tomu v kapitole „Herec, režisér a tréma“. Nejedná se tam pouze o otázky zodpovědnosti, ale celkově mi bylo toto téma velmi blízké. Jak jsem již ve výše zmíněné kapitole psal, překvapilo mě, že jsem již dříve nedal této záležitosti více prostoru ve svém přemýšlení. Těší mě, že se mi to nyní podařilo dokonce vtěsnat do listů této práce. Také doufám, že závěr mé práce, kde popisuju svou vlastní zkušenost, nebude čtenáře rušit. Mám trochu pocit, jakoby se odtrhával od standardu celého konceptu. Zároveň jsem si slíbil, že má zkušenost by měla být součástí této práce. Vedl mě pocit, že bych tyto informace měl zmínit svým osobitým způsobem a tak si za svým závěrem stojím.

## Literatura

1. AARON, S. *Stage fright: Its role in acting*. Chicago: University of Chicago Press. 1986.
2. BEILOCK, S. *Zbavte se trémy aneb jak uspět, když jde o všechno*. Olomouc: Anag, 2014. ISBN 978-80-7263-876-5
3. CLEVINGER, T. *A definition of stage fright*, Central States Speech Journal. 2009.
4. DICKENS, M. a PARKER, R. W. *An experimental study of certain physiological, introspective and rating-scale techniques for the measurement of stage fright*, Arizona: Speech Monographs, 2009.
5. GABRIELSSON, A. (1999). *The Performance of Music*. London: Academic Press. 1999.
6. GEIST, B. *Psychologický slovník*. Praha: Vodnář, 2000.
7. GILMAN, W. E., ALY, B a REID, D. L. *The Fundamentals of Speaking*. New York: The Macmillan Company. 1951.
8. JAMES, J. M., GRIFFITH, D. N. W., PEARSON, R. M. a Patricia NEWBURY, P. *Effect of Oxprenolol on stage-fright in musician's*. London: Section Of Clinical Pharmacology, 1977.
9. KLIMEŠOVÁ, M. *Reflexe hudebního výkonu u studentů hudby*. Brno: Masarykova Univerzita Fakulta Sociálních Studií, 2007.
10. KUBZANSKY, L. D., STEWART, A. J. *At the intersection of anxiety, gender and performance*. Michigan: Journal of Social and Clinical Psychology. 1999.
11. MATIÁŠKOVÁ, P. *Mentální a fyzické problémy houslistů*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita V Českých Budějovicích Katedra Hudební Výchovy, 2007.

12. NARUSE, G. *The hypnotic treatment of stage fright in champion athletes*. Waco: International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis, 2008.
13. SANG-HIE, L. (2002). *Musician's performance anxiety and coping strategies*. Academic Research Library. 2002.
14. SENYSHYN, Y. (1999). *Perspectives on performance and anxiety and their implications for creative teaching*. Ottawa: Canadian Journal of Education 1999.
15. ŠOLÍNOVÁ, M. *Psychologie přípravy na veřejné vystoupení*. Praha: Talent měsíčník pro učitele, 2000/2001.
16. WASSERBAUER, S. A KOL. *Výchova ke zdraví pro vyšší zdravotnické školy a střední školy*. Praha: Státní zdravotní ústav, 1999.
17. WILSON, G. D. *Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press.1997.

## Internetové odkazy

1. FRAMINGHAM, J. *Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI)*. PsychCentral [online]. 2016 [cit. 2018-04-29]. Dostupné z: <https://psychcentral.com/lib/minnesota-multiphasic-personality-inventory-mmpi/2/>
2. MEDICINA. *Příčiny agorafobie a panické poruchy* [online]. 14.02.2002 [cit. 2008-12-04]. Dostupné z: [http://www.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s\\_id=2534](http://www.medicina.cz/verejne/clanek.dss?s_id=2534)
3. SPEKTRUM ZDRAVÍ. *Nervozitu a trému je možné potlačit správnými návyky*. [online]. 2011.[cit. 2018-04-29]Dostupné z: <http://www.spektrumzdravi.cz/nervozitu-a-tremu-je-mozne-potlacit-spravnymi-navyky>
4. THE FREE DICTIONARY. *Miller-Keane Encyclopedia and Dictionary of Medicine, Nursing, and Allied Health, Seventh Edition* [online]. 2003.[cit. 2018-04-29]Dostupné z: <https://medical-dictionary.thefreedictionary.com/nervousness>

## Evidenční list

Uživatel stvrzuje svým podpisem, že tuto práci použil pouze ke studijním účelům a prohlašuje, že jí vždy řádně uvede mezi použitými prameny.

Jméno	Instituce	Datum	Podpis