

# Povezanost treme i natjecateljskog duha na primjeru učenika srednjih glazbenih škola

---

**Klepo, Marija**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2020**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Academy of Music / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:482837>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-15**



*Repository / Repozitorij:*

[Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

III. ODSJEK

MARIJA KLEPO

POVEZANOST TREME I  
NATJECATELJSKOGA DUHA NA PRIMJERU  
UČENIKA SREDNJIH GLAZBENIH ŠKOLA

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2020.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

III. ODSJEK

POVEZANOST TREME I  
NATJECATELJSKOGA DUHA NA PRIMJERU  
UČENIKA SREDNJIH GLAZBENIH ŠKOLA

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: dr. sc. Sanja Kiš Žuvela, doc.

Studentica: Marija Klepo

Ak. god. 2019./2020.

Zagreb, 2020.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTORICA

dr. sc. Sanja Kiš Žuvela, doc.



Potpis

U Zagrebu, 8. rujna 2020.

Diplomski rad obranjen 22. rujna 2020. s ocjenom odličan (5)

Povjerenstvo

1. dr. sc. Sanja Kiš Žuvela, doc.
2. izv. prof. art. Diana Grubišić Ćiković
3. izv. prof. art. Ivana Kuljerić Bilić
4. nasl. doc. art. Mirjam Lučev Debanić

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE

AKADEMIJE

## **Predgovor**

Zahvaljujem mentorici dr. sc. Sanji Kiš Žuvela na velikom trudu i pomoći oko izrade diplomskog rada, čitanju i provjeravanju i velikoj pomoći pri odabiru literature. Isto tako, zahvaljujem svojoj profesorici harfe, Diani Grubišić Ćiković na radu kroz godine i znanju koje mi je prenijela. Hvala i profesorici Mirjam Lučev Debanić koja me naučila kako biti dio orkestra. Hvala i mom korepetitoru, Domagoju Guščiću za podršku i rad. Zahvaljujem i svim ostalim profesorima Muzičke akademije u Zagrebu.

Hvala sudionicima anketa, učenicima srednjih glazbenih škola u Hrvatskoj i Sloveniji bez kojih ovaj rad ne bi bio moguć.

Najveće hvala ipak ide mojoj obitelji, a posebno mom ocu koji me kroz sve ove godine studija poticao i bodrio, ali i vlastitim primjerom naučio da se trudom, radom i ustrajnošću postiže (gotovo) sve.

## **Sažetak**

Diplomski rad bavi se utjecajem natjecateljskoga duha na intenzitet treme mladih glazbenika. Teorijski okvir rada sadrži najvažnije aspekte koje se promatralo, a to su definicije i istraživanja motivacije, treme, ciljeva učenika, kao i važnosti društvenog okruženja te poglavlje o natjecateljskome duhu. Kvalitativno istraživanje provedeno na uzorku od 14 učenika srednjih glazbenih škola pokazalo je da natjecateljski duh ne utječe samo na intenzitet treme u kontekstu javnih nastupa ili natjecanja, već i na razini nastave u školama, a da su nastupi i pokazivanje vještina kolegama motivator za vježbanje hrvatskim učenicama, dok slovenski učenici često motivaciju nalaze u samoj radosti muziciranja. Isto tako, vidljivo je da obitelj, ali i nastavnik instrumenta imaju važnu ulogu u glazbenom obrazovanju srednjoškolaca. Kako bi se došlo do relevantnijih zaključaka potrebno je provesti veće istraživanje.

**Ključne riječi:** natjecateljski duh, trema, natjecanje, motivacija, nastup, nastava.

## **Abstract**

This paper deals with the influence competitive spirit has on the intensity of stage fright among adolescent musicians. The most important aspects for this research are summed up in the introductory theoretical part of the thesis. These include definitions and research about motivation, stage fright, students' goals, as well as the importance of different social contexts and a chapter about competitive spirit. This qualitative research conducted among 14 adolescent music students has shown that competitive spirit influences not only stage fright in the context of public performances or competitions, but it is also a contributing factor in the context of daily lessons. Also, public performances and skill demonstration have proven to be motivational for daily practice among Croatian students, while Slovene students often find practice motivation in the joy of making music. Furthermore, it has been shown that the family and the teacher play important roles in the musical education of young musicians. However, further generalisations and conclusions would have to be based on a more extensive research.

**Key words:** competitive spirit, stage fright, competition, motivation, performance, lesson

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Teorijski okvir .....	2
2.1 Motivacija i ciljevi u učenju instrumenta.....	2
2.2 Društveni kontekst kao motivacijski okvir učenikova glazbenog razvoja.....	2
2.3 Natjecateljski duh .....	4
2.4 Trema – aspekti i važni čimbenici.....	5
2.4.1 Trema kod adolescenata – glazbenici i sportaši.....	6
3. Istraživanje među učenicima srednjih glazbenih škola u Hrvatskoj i Sloveniji.....	7
3.1 Ispitanici .....	7
3.2 Metodologija .....	8
3.3 Sviranje instrumenta kao interes – razlozi .....	9
3.4 Sviranje instrumenta – ciljevi.....	12
3.5 Nastava instrumenta .....	13
3.6 Vježbanje instrumenta .....	15
3.7 Motivacija za vježbanje/sviranje .....	18
3.8 Nastupi.....	20
3.9 Nastupi i trema .....	22
3.10 Natjecanja i natjecateljski duh.....	25
3.11 Prostor za napredak – stavovi.....	30
4. Zaključak .....	31
5. Popis literature .....	33
6. Prilozi .....	34
6.1 Anketni obrazac.....	34
6.2 Odgovori ispitanika .....	38

## 1. Uvod

Većina glazbenika, a tako i glazbenici koji se bave umjetničkom glazbom, barem se jednom u svom glazbenom obrazovanju, nastupanju i stvaranju susrela s nekim oblikom treme, ali i izvođačke anksioznosti.<sup>1</sup> Budući da je trema (u kojem god obliku da se pojavljuje) jedna od poveznica izvođačkog iskustva mnogih glazbenika, postala je i omiljena tema velikih glazbeno-psiholoških istraživanja, ali i izvor interesa mnogih pojedinaca kojima su glazbeni nastupi sastavni dio života. Ovim diplomskim radom pokušat će se pokazati utječe li natjecateljski duh, odnosno želja za pobjedom koja ujedno podrazumijeva i međusobnu usporedbu te sudjelovanje na natjecanjima kao pokazateljima uspješnosti, značajno na intenzitet treme. Isto tako, rad će nastojati dati prikaz o raznim mišljenjima učenika i učenica srednjih glazbenih škola u Hrvatskoj i Sloveniji.

---

<sup>1</sup> Više o razlici između treme i izvođačke anksioznosti v. u poglavlju 4.



## **2. Teorijski okvir**

Ovaj dio rada donosi pregled važnih teorijskih znanja o aspektima kao što su unutarnja i vanjska motivacija učenika te utjecaj društvenog okruženja poput obitelji, vršnjaka i nastavnika na učenikovo glazbeno obrazovanje. U okviru su definirani pojmovi poput natjecateljskoga duha i treme te glazbeničke izvođačke anksioznosti.

### **2.1 Motivacija i ciljevi u učenju instrumenta**

U profesionalnom, ali i učeničkom životu svakoga glazbenika motivacija je jedan od ključnih temelja za uspješno sviranje i ustrajanje u glazbenom obrazovanju. Evans (2016, str. 333) navodi dva glavna izvora motivacije: unutrašnju i vanjsku. Unutrašnja je ona kod koje je radnja samoj sebi svrhom, odnosno sama radnja (u ovom slučaju glazba i bavljenje glazbom) motivira pojedinca. Vanjska motivacija njezin je antonim i odnosi se, prema Evansu (2016, str. 333), na motivaciju koja dolazi izvan same radnje. Ona je od iznimne važnosti za svakog glazbenika budući da vanjska motivacija s godinama slabi. Lehmann et al. (2007) govore o tome kako je vanjska motivacija ključna u inicijalnim godinama učenja jer mladi glazbenici trebaju neki oblik vanjskih nagrada za svoj trud kako bi se i nastavili truditi, što iziskuje stalnu predanost i naporan rad. S druge strane, unutarnja motivacija je „odlučujući čimbenik vrhunskog razvoja pojedinca i društva“ (Hosta 2014, str. 215).

### **2.2 Društveni kontekst kao motivacijski okvir učenikova glazbenog razvoja**

Vanjska motivacija za učenikovo glazbeno obrazovanje i razvoj iznimno je važna na samom početku njegovog glazbenog obrazovanja. Vanjski motivatori dolaze u obliku roditelja ili nastavnika koji svojim kritikama utječu na razinu motivacije učenika – glazbenika. Bogunović (2008, str. 201) ističe da se glazbeni talent i razvoj nadarenih učenika glazbe razvijaju u stimulativnom i stabilnom obiteljskom kontekstu. Isto tako, učenici koji su odrasli u obiteljima u kojima je glazba prisutna u svakodnevnom životu (obiteljima s roditeljima glazbenicima ili braćom i sestrama koji se bave glazbom), mogu biti pod utjecajem svoje braće ili sestara te roditelja u odabiru instrumenta, ali i glazbe kao predmeta interesa. Lehmann et al. (2007, str. 50-51) ističu kako se među braćom i sestrama može javiti i natjecateljski duh koji je nezdrave prirode, odnosno manifestira se u ljubomori, te da to može biti jedan od okidača koji će poticati mlade učenike glazbe da usavršavaju svoje vještine.

Važan izvor vanjske motivacije dolazi i od nastavnika glazbe ili glazbenog instrumenta. Nastavnici kao izvori znanja i vještina imaju značajnu ulogu u motivaciji adolescenata utoliko što svojim primjerom pokazuju zašto je glazba kao poziv značajna i vrlo je važno da na svoje učenike prenose skup vrijednosti koje su i sami razvili tijekom svog glazbenog obrazovanja. Nastavnici predstavljaju skupinu

čije su karakteristike, profesionalni i osobni razvoj, značajno određene zahtjevima glazbene profesije. Težnja ka kompetentnosti, postignuću i visokoj stručnoj uspješnosti, kao i spremnost za visoka osobna ulaganja u profesionalni razvoj, predstavljaju model koji oni svjesno prenose svojim učenicima i tako ponovo uspostavljaju istu vrstu ciljeva, kojima i sami još uvijek teže (Bogunović 2008, str. 251).

Ključno je dakle da nastavnici glazbe učine glazbenu i nastavu instrumenta inspirirajućim iskustvom na svakom satu, uključujući i učenika u procese odabira nastavnog glazbenog materijala, osvještavajući načine vježbanja, ali i čineći glazbeno obrazovanje iskustvom koje ne donosi samo nagrade ili pokude, već i zabavnim iskustvom koje pobuđuje radost i kreativno izražavanje.

Iako je vanjska motivacija inicijalno važna, unutarnja motivacija neusporedivo je važnija na višim razinama glazbenog obrazovanja adolescenata. Lehmann et al. (2007, str. 46) isto tako ističu kako su osobni ciljevi povezani s (unutarnjom) motivacijom od velike važnosti jer glazbenici koji tijekom glazbenoga obrazovanja i napredovanja razvijaju unutarnju motivaciju nerijetko posjeduju osobine kao što su prihvaćanje izazova, te su tim izazovima i motivirani. Postizanje ciljeva i svladavanje izazova koje su si sami zadali umjetnicima olakšava vježbanje i rad na glazbenom zanatu. Isto tako, društveno okruženje svakog učenika u svakom području ili razini njegova obrazovanja značajno je pod utjecajem konteksta u kojem se učenik nalazi, pa tako i Lehmann et al. (2007, str. 45-47, 185) zaključuju kako je položaj učenika odnosno adolescenata u društvu svojih vršnjaka uvelike utječe na njegovu predanost učenju glazbe, ali i da ostale aktivnosti poput odlaženja na koncerte i javne izvedbe mogu značajno utjecati na učenikov odabir glazbe kao interesa te ga motivirati za postizanje visokih razina obrazovanja u glazbi.

Motivacija u glazbenom obrazovanju usko je povezana i s ciljevima postignuća učenika adolescenata. Često se događa da učenici srednjih glazbenih škola nastavljaju svoje glazbeno

obrazovanje na muzičkim akademijama te u taj nastavak ulažu svoj trud. Ti „učenici koji imaju visoke ciljeve spremni su u njih uložiti i postići rezultate u muzičkom izvođenju i poznavanju muzičke teorije, kao i na akademskim predmetima“ (Bogunović, 2008, str. 103). Zaključno, u godinama učenja i glazbenog napretka adolescenata koji su se odlučili baviti (umjetničkom) glazbom ili intenzivno svirati instrument, ključno je da internaliziraju vanjske čimbenike koji ih motiviraju, da se oni isto tako uklape u sklop vrijednosti samog učenika, a da za to imaju izvrsne i inspirativne uzore poput profesora, roditelja, orkestrara koje su vidjeli na javnim nastupima itd.

### **2.3 Natjecateljski duh**

Definicija natjecateljskoga duha potječe s područja sporta, a može se sažeti u sljedeće riječi: natjecateljski duh karakteriziran je *agonom* „[pokretačkom snagom] koja svakog sportaša potiče na poboljšanje, izvrsnost i prepoznatljivost, [a] temeljna je kategorija igre“ (Hosta 2014, str. 216). Pojam natjecateljskoga duha i pokretačke snage nije prisutan samo u sportu, pa je vrlo lako primjenjiv kao karika u razumijevanju samovrednovanja u okviru glazbenog obrazovanja. Natjecateljski duh može se promatrati kroz prizmu filozofije, no postoji i vrlo realan, opipljiv razlog za njegovu snagu i važnost kako u glazbi, tako i u životu općenito. Naime, natjecanja zahtijevaju „red, disciplinu, osobnu odgovornost, nadzor i racionalnost težeći ka nadmetanju i usavršavanju“ (Hosta 2014, str. 220). Osim toga, autor navodi kako bi se i novčani ulozi roditelja i škola (ustanova) u nekom trenutku, u ovom slučaju učenikova glazbenog obrazovanja trebali isplatiti.

Premda ga se može shvaćati kao pozitivnu pokretačku snagu koja pojedince u sportu, ali i glazbi potiče na boljitak, natjecateljski duh pokazuje i negativne strane. Hosta (2014, str. 209) navodi da „ono što brojke mogu pokazati samo je to tko je pobijedio, a tko izgubio. Upravo to je, međutim jedan od razloga da natjecatelji često shvaćaju druge samo kao objekt i okvir koji treba pobijediti.“ Isto tako, autor se bavi i činjenicom da u društvima u kojima vlada natjecateljski duh postoji „tendencija prosuđivanja ljudi prema dosezima, a ne prema pojedinim značajkama. Tamo gdje pobjeda znači sve, poraženi su samo poraženi [...] I konačno, kada je pobjeda jedino što se računa, odričemo se veselja i užitka u samom sudjelovanju“ (Hosta 2014, str. 219).

Društveno okruženje učenika u vidu njegovih kolega može motivirati glazbeni razvoj. Učenici se često poistovjećuju sa svojim kolegama te u tom smislu okruženje u kojima se nalaze u može biti od velike koristi u glazbenom razvoju i obrazovanju, no ponekad se ono može i pretvoriti u snažan natjecateljski poriv koji se ne mora nužno manifestirati u boljitku i napretku. To se događa zato što natjecateljski duh ne služi uvijek kao motivator. Dapače, Lehmann et al. (2007, str. 52) navode da natjecateljsko okruženje ponekad, u slučaju glazbenika koji nisu najbolji, mogu dovesti i do mentalnih problema te služiti kao razlog da se glazbenici koji ne mogu konkurirati najboljima odlučuju prestati baviti glazbom.

## 2.4 Trema – aspekti i važni čimbenici

Za potrebe ovog rada razlikovat će se pojmovi *trema* i *glazbenička izvođačka anksioznost*. Trema je stanje nerвозe u kojem se nalazi većina ljudi kada trebaju nešto izvesti pred publikom. Tremu imaju

glazbenici, pjevači, plesači, glumci, javni govornici, ali i studenti kada polažu ispite. Trema je dakle normalna reakcija koju se treba povoljno iskoristiti kako bi se povećala uspješnost izvođenja. [Simptomi treme uključuju] psihičke simptome (sumnja u sebe, očekivanje neuspjeha ili katastrofe), fizičke simptome (ubrzano disanje i lupanje srca, suha usta, podrhtavanje i znojenje dlanova) i bihevioralne simptome (ili kombinacija aktiviranja i motivacije ili povlačenje i izbjegavanje) (Ortiz Brugués 2019, str. 1-2).

Kada simptomi ove normalne reakcije na javno izvođenje ili nastupanje „negativno utječu na nastup, govori se o izvođačkoj anksioznosti. Trema je stoga normalna reakcija, a izvođačka anksioznost je patološki poremećaj koji se treba liječiti“ (Ortiz Brugués 2019, str. 2).

Trema ne mora nužno negativno utjecati na ishod javnog nastupa ili nastavak glazbenog obrazovanja, ako se kroz srednjoškolsko i ranije obrazovanje provode strategije kojima se ona dovodi pod kontrolu ili koji umanjuju njezin utjecaj. Naime, Osborne (2016, str. 436) navodi da će uspješnost izvođenja programa ponajviše ovisiti o spremnosti, odnosno primjerenosti količini vježbanja, razvijanju talenta i vještina, ali i psihičkih i fizičkih mogućnosti kao što su opće fizičko zdravlje učenika, pozitivan stav prema nastupima te sposobnost za realističnu samoprocjenu. Pritom je važno da učenik osvijesti da svojim radom i ustrajnošću na razvijanju vještina (pod pretpostavkom da je nastavnik uspješno procijenio sposobnost učenika te odabrao program odgovarajuće zahtjevnosti) može uspješno nastupati i koncertirati te se manje osvrutati na potencijalne negativne ishode svakog nastupa, a time i uživati u

nastupanju. U nastavi instrumenta važno je učeniku dati do znanja da nastavnik uvažava njegov individualni napredak, kako bi učenik i sam mogao vrednovati sebe i svoj talent.

#### **2.4.1 Trema kod adolescenata – glazbenici i sportaši**

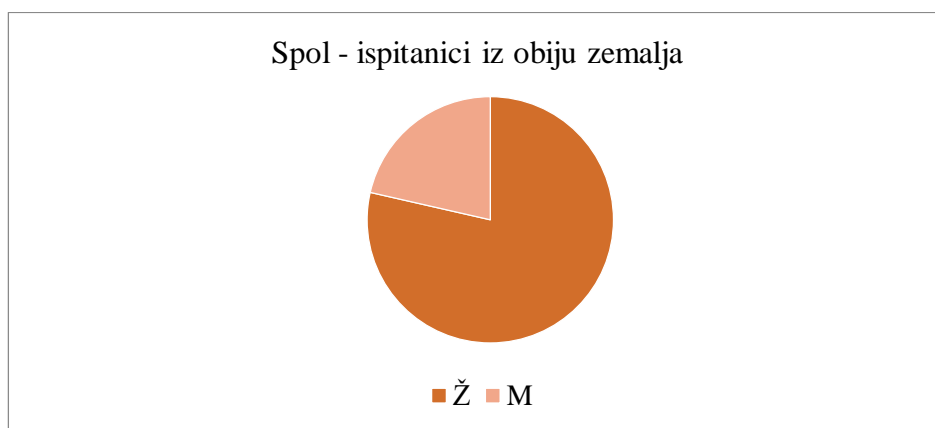
Među značajnijim simptomima treme kod glazbenika adolescenata, Ortiz Brugués (2019, str. 20) navodi probleme s koncentracijom tijekom javnog nastupa, ubrzani rad srca, nemir u rukama i nemir općenito u tijelu, znojenje i sušenje usta. Često učenici srednjih glazbenih škola osjećaju i fizičku bol uzrokovanu kočenjem određenih dijelova tijela. Kao što je već spomenuto, društveno okruženje učenika glazbenika može pozitivno ili negativno utjecati na samo muziciranje i rad na glazbenim vještinama, ali ponekad i na ishod javnih nastupa. Kolege vršnjaci tako ponekad mogu služiti i kao izvor dodatne anksioznosti. Jedan od načina na koji se može spriječiti negativna kompetitivnost među učenicima te stvoriti sigurno okruženje za glazbeni razvoj učenika srednjih škola, leži u aktivnom radu i u grupama, a ne samo individualno. Kompetitivnost se time pretvara u suradnju, ali i otvara se „prostor u kojem članovi grupe mogu razmatrati nove ideje, učiti i nadograđivati razne međusobne primjedbe, razvijati sposobnost za timski rad, vodstvo, samopouzdanje i socijalne vještine“ (Creech i Hallam 2017, str. 58). Nastava tako doseže vrhunac interaktivnog rada u kojem vršnjaci ne postaju samo natjecatelji i konkurencija, nego i kolege i suradnici.

Neke principe timskog rada glazbenici mogu "preslikati" iz svijeta sporta. Ortiz Brugués (2019, str. 39) navodi da sportaši na pozitivan način doživljavaju i koriste ciljeve koje žele dostići na svojim natjecanjima i javnim istupima, za razliku od glazbenika kod kojih su, zbog treme, ciljevi ishoda javnih nastupa često negativni i štetni. U tome im mogu pomoći ranije spomenuti načini rada na dovođenju treme pod vlastitu kontrolu. Isto tako, ako se polazi od pretpostavke da je sport medij-pokazatelj timskog duha u natjecateljskom okruženju, glazbenici mogu naučiti da postoje različiti parametri koji ih osim kompetitivnosti i pobjede mogu motivirati. Brandfonbrener (2004, str. 151) navodi motivatore kao što su pokazivanje i korištenje pravilne tehnike, predanost i rad na razvijanju vještina i majstorstva i ljubav prema sportu. Osim toga, ono što glazbenici mogu uklopiti u svoje poimanje zanimanja kojim se bave je da ono treba biti i zabavno, interaktivno i da je ponekad doista "važno sudjelovati" kako bi se jednom moglo pobijediti.

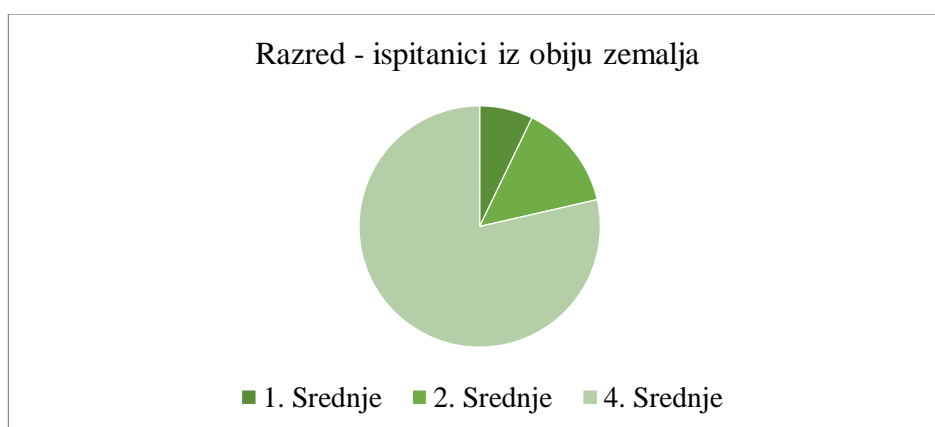
### 3. Istraživanje među učenicima srednjih glazbenih škola u Hrvatskoj i Sloveniji

Provedeno je kvalitativno istraživanje u obliku ankete (strukturiranog intervjua) na uzorku od 14 učenika srednjih glazbenih škola iz Hrvatske i Slovenije. Istraživanje, odnosno anketiranje, provodilo se u razdoblju od 28. svibnja do 28. lipnja 2020. godine. Pitanja u anketi odnosila su se na razne izvore motivacije za vježbanje, ali i izvorima motivacije za odabir glazbe kao predmeta interesa. Anketa je isto tako objedinila i pitanja o ciljevima učenika u njihovu glazbenom obrazovanju, kao i razna pitanja o tremi i njezinim izvorima, natjecanjima i natjecateljskom duhu. Anketni upitnik nalazi se u prilogu na kraju rada.

#### 3.1 Ispitanici



Slika 1: Spol sudionika u anketi



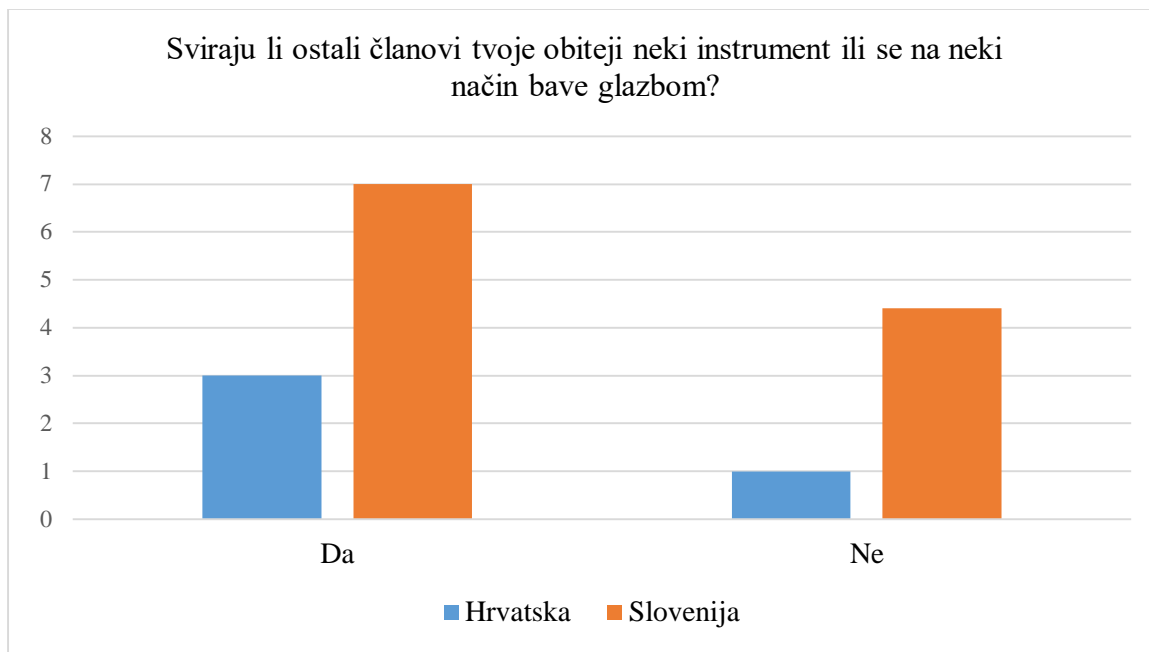
Slika 2: Stupanj srednjoškolskog glazbenog obrazovanja

U istraživanju je ukupno sudjelovalo 14 učenika, od toga četiri učenice iz Hrvatske i 10 učenika iz Slovenije. Sve ispitanice iz Hrvatske ženskog su spola. Dvije učenice imaju šesnaest godina, a dvije su već maturantice i imaju osamnaest. Većina ispitanika iz Slovenije ženskog je spola, čak njih 70%, odnosno sedam od deset, dok je muških ispitanika bilo samo 30% odnosno trojica. I po godinama se ispitanici iz Slovenije više razlikuju. Naime, jedna ispitanica ima šesnaest godina, njih šestoro ima osamnaest, a troje ima devetnaest. Na pitanje koji razred u glazbenoj školi pohađaju, ispitanici su odgovorili vrlo raznoliko. Većina ih iz obiju zemalja pohađa ili već završava 4. razred srednje glazbene škole. Dvije ispitanice iz Hrvatske u vrijeme intervjuja pohađale su 2. razred srednje glazbene škole, a jedna ispitanica iz Slovenije tada je bila učenica prvog razreda srednje glazbene škole. Srednja glazbena škola u obje zemlje pohađa se u trajanju od četiri godine, odnosno, većina ispitanika iz obiju zemalja već je na samom kraju srednjoškolskoga glazbenog obrazovanja.

### **3.2 Metodologija**

Provedeno je kvalitativno istraživanje u obliku ankete. U istraživanju su sudjelovale 4 učenice srednjih glazbenih škola iz Hrvatske i 10 učenika i učenica srednjih glazbenih škola iz Slovenije. Ispitanici su na anketu odgovarali u obliku Google-obrasca, *online*, budući da anketu nije bilo moguće provesti uživo. Dio pitanja odnosio se na utjecaj obiteljskoga okruženja u njihovom glazbenom obrazovanju, ciljeve glazbenog obrazovanja, motivaciju za odabir glazbe kao interesa, ali i za vježbanje. Zatim su odgovarali na pitanja o tremi, izvorima treme, nastavi i oblicima nastave, nastupima i njihovoj učestalosti. Na kraju ankete ispitanici su odgovarali na niz pitanja o natjecanjima, izvorima treme na natjecanjima. Ankete i odgovori nalaze se u prilogu na kraju rada. U daljnjem tekstu prokomentirat će se odgovori na pitanja.

### 3.3 Sviranje instrumenta kao interes – razlozi



Slika 3: Utjecaj obiteljskog okruženja na odabir glazbe kao predmeta interesa

U kvalitativnome dijelu ankete ispitanici su najprije odgovarali na pitanje „Zašto si se odlučio/la svirati instrument, baviti se glazbom?“ / „Zakaj si se odlučil/a igrati inštrument in se ukvarjati s glasbo?“ Osim toga, postavljena su im i pitanja o obiteljskom okruženju u kojem su odrasli i kako je ono utjecalo na odabir glazbe kao predmeta interesa: „Sviraju li ostali članovi tvoje obitelji neki instrument ili se na bilo koji način bave glazbom? Je li to utjecalo ja tvoj odabir glazbe kao aktivnosti? Je li to utjecalo na tvoj odabir instrumenta?“ / „Ali tudo ostali člani tvoje družine igrajo kakšen inštrument ali se na kakršen koli način ukvarjajo z glasbo? Je to vplivalo na izbiro glasbe kot aktivnosti? Je to vplivalo na izbiro inštrumenta?“ Na slici 3 nalaze se prikazi odgovora na pitanje o tome potječu li učenici iz obitelji u kojima se članovi bave glazbom.

Mnogi su razlozi navedeni kao odgovor na ova pitanja. Velika je razlika između odgovora ispitanika iz Slovenije i Hrvatske o utjecaju ili ulozi koju je obitelj odigrala prilikom odlučivanja o bavljenju glazbom. Naime, kod samo dvije učenice iz Hrvatske pokazalo se kako su se počele baviti glazbom i upisale u glazbenu školu na vlastiti zahtjev, a odabir instrumenta zasnivao se na osobnim preferencijama roditelja ili na trenutnom dojmu kojeg su imale nakon što su one ili njihovi roditelji prvi put čule ili vidjele taj instrument. S druge



strane, za dvije učenice umjetnička glazba bila je dio njihovog života od samog početka i važan aspekt u odabiru glazbe kao interesa. Jedna od učenica odgovorila je sljedeće:

Kad sam bila mala, mama je jedno vrijeme imala harfu kod kuće (zbog posla) pa bi nam svaku noć nešto odsvirala. Meni se zvuk harfe jako svidio pa sam onda od tad odlučila da će to biti moj instrument i da želim ići u glazbenu.

Jedna od učenica iz Hrvatske je pak govorila o tome kako je umjetnička glazba bila ne samo dio obiteljskog života i svakodnevice u kućanstvu, već i da je često sa svojim roditeljima odlazila na koncerte umjetničke glazbe već od djetinjstva. Te je koncerte gledala i na televiziji, a tako je i zamijetila ovaj instrument koji je na nju ostavio tako dubok i fantastičan dojam da je bez promišljanja u tome trenutku odlučila kako je to ono čime ona želi popuniti svoje slobodno vrijeme i čemu ona pod svaku cijenu želi posvetiti svoj trud i rad.

Obiteljsko okruženje ispitanica iz Hrvatske na različite načine je utjecalo na odabir glazbe i instrumenta kao predmeta interesa. Naime, dvije ispitanice dolaze iz obitelji u kojima se članovi aktivno bave glazbom te su time bile okružene od djetinjstva. Jedna je čak navela da joj je majka profesor glazbe te da joj sva braća i sestre sviraju glazbene instrumente. Zanimljivo je istaknuti da učenica koja je odrasla uz majku - profesora glazbe, nije odabrala glazbu pod pritiskom obitelji, odnosno glazbom se nikada nije morala baviti. Svjesna je da ju je to (glazbeno okruženje) "oblikovalo od najranijeg djetinjstva te iako [joj] nitko nije postavio to da se mora ići u glazbenu školu, [ona] je to sama htjela. Na odabir instrumenta nitko drugi nije utjecao osim [nje same]. Bilo je to ili harfa ili ništa!" Odgovori učenica iz Hrvatske djelomično su dakle potvrdili da je stimulativno obiteljsko okruženje značajno doprinijelo odabiru instrumenta i glazbe kao predmeta interesa, što je u skladu s istraživanjima koja prikazuje Bogunović (2008, str. 201). Koncerti umjetničke glazbe bili su prisutni u njihovom životu od ranijeg djetinjstva, a neki roditelji čak su imali instrument u svojem kućanstvu i tako utjecali na odabir svoje djece.

Međutim, dio ispitanika iz Hrvatske nije odrastao u glazbeničkim obiteljima. Premda se članovi njihovih obitelji ne bave glazbom i prije početka glazbenog obrazovanja nisu bili u tolikoj mjeri okruženi glazbom kao neki njihovi kolege, obiteljsko okruženje utjecalo je na njihovo usmjerenje utoliko što su im obitelji omogućile bavljenje glazbom te na taj način bile poticajne za glazbeno obrazovanje ispitanika.

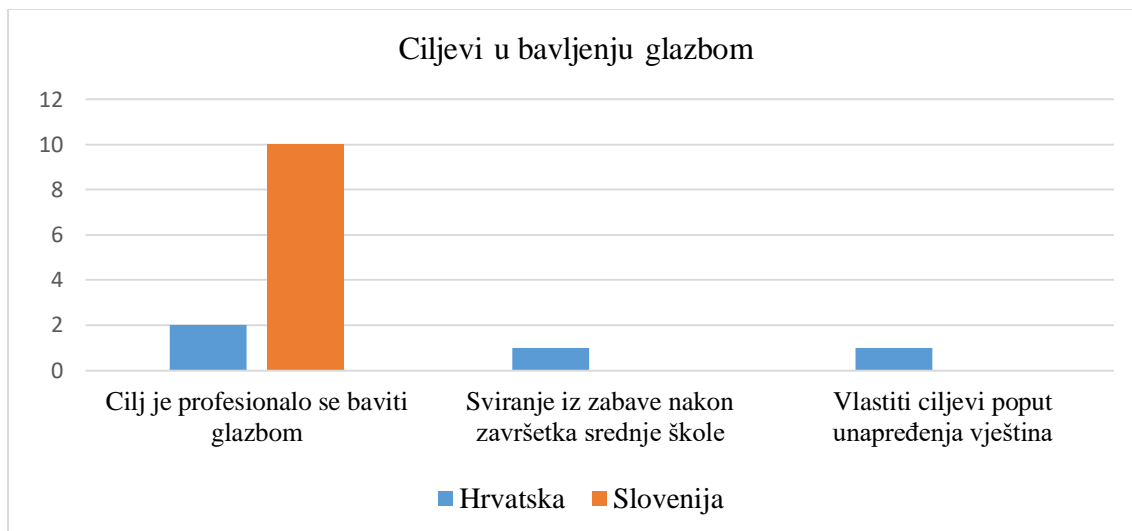
Ispitanici iz Slovenije na ovo pitanje dali su odgovore koji se mogu rasporediti u dvije skupine. Prva skupina su odgovori koji objašnjavaju kako su se odlučili baviti glazbom te svirati instrument jer ih je glazba oduvijek uveseljavala, ali i dalje ih veseli, odnosno odgovori koji pokazuju da je odabir glazbe kao predmeta interesa ovisio o njima samima i da su glazbu odabrali zbog glazbe same. Njima je glazba osobni odabir, vole umjetnički stvarati, ona ih umiruje i u tome uživaju. Jedna učenica vidjela je harfu u orkestru kada je imala samo šest godina i to je značajno utjecalo na njezin odabir instrumenta. U prvoj skupini odgovora glazba je dakle osobni interes i odabir samih učenika.

Druga skupina sadržava odgovore koji pokazuju da je na odabir glazbe i instrumenta kao predmeta interesa velik utjecaj imao roditelj ili roditelji. Naime, dvoje učenika upisalo je glazbenu školu jer su ih roditelji upisali već u ranoj dobi, a jedna učenica odgovorila je kako je rado pjevala u djetinjstvu te su ju roditelji upisali u glazbenu školu kako bi razvila svoju darovitost.

Sedam od deset ispitanika iz Slovenije ističe kako im se članovi obitelji na različite načine bave glazbom te da je to za njih četvero utjecalo na njihov odabir glazbe kao predmeta interesa. Neki od njih naveli su kako su im roditelji i amaterski glazbenici, iako su oni odlučili krenuti stopama klasične glazbene naobrazbe. Iako ih je većina odrasla u glazbeničkim obiteljskim okruženjima, i ona za neke jesu bila velik čimbenik u odabiru predmeta kojim će ispuniti svoje slobodno vrijeme uz ostale obaveze, za njih šestero, obitelj nije imala nikakav utjecaj u odabiru glazbe i instrumenta.

Dakle, većina ispitanika iz Slovenije odrasla je uz neki oblik konstantne izloženosti glazbi, ali nisu isključivo zato odabrali glazbu kao predmet interesa. Kao i kod učenica iz Hrvatske, i u slučaju slovenskih ispitanika obitelj je utjecala na odabir bavljenja glazbom na razne načine. Neki su, kao i hrvatske ispitanice, odrasli u glazbeničkim obiteljima, a za neke je obitelj poticajno utjecala utoliko što im je omogućila upis u glazbenu školu i bavljenje glazbom i instrumentom. Podaci dobiveni od ispitanika iz obje zemlje u skladu su s istraživanjima koja prikazuje Bogunović (2008, str. 201).

### 3.4 Sviranje instrumenta – ciljevi



Slika 4: Ciljevi ispitanika

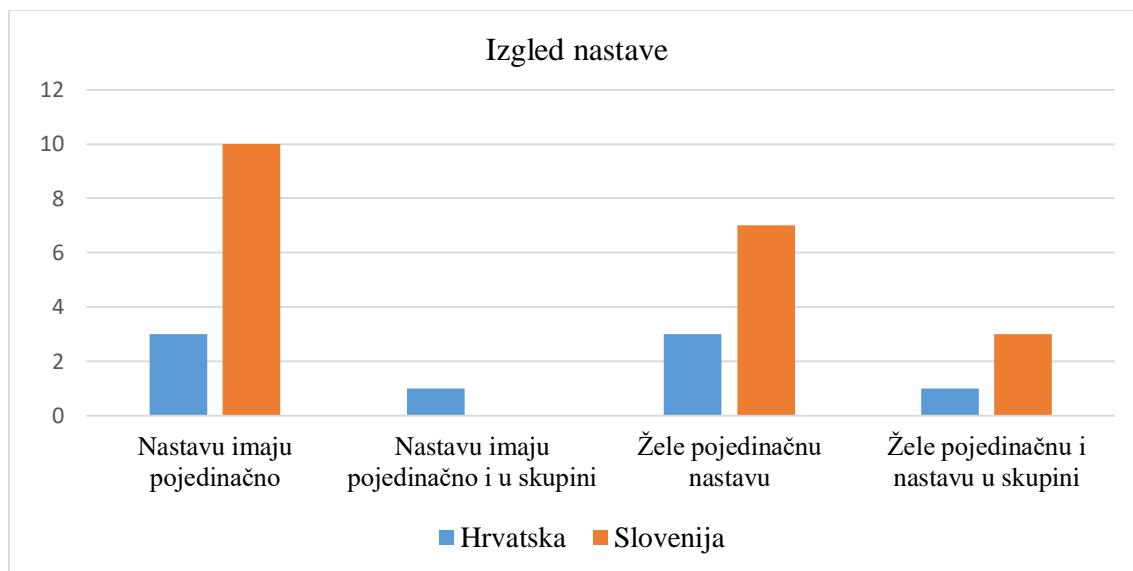
Sljedeće pitanje odnosilo se na ciljeve postignuća u radu na instrumentu: „Imaš li kakve ciljeve postignuća ili neke druge ciljeve u bavljenju glazbom i instrumentom? Što bi volio/voljela postići svojim radom na instrumentu?“ / „Imaš kakšen cilj pri ukvarjanju z glasbo in inštrumentom? Kaj si želiš doseči s svojim delom pri inštrumentu?“ Odgovori su prikazani na slici 4.

Ispitanici su naveli različite odgovore na pitanje što bi voljeli postići svojim radom na instrumentu. Dvije učenice iz Hrvatske navele su kao sljedeći cilj upis na Muzičku akademiju, dok je jedna direktno navela kako se ne želi više toliko intenzivno svirati instrument jer joj upis na akademiju nije cilj, no da bi voljela nastaviti svirati instrument za vlastitu zabavu i razonodu. Jedna od četiri učenice dala je vrlo zanimljiv odgovor u kojem se više posvetila ciljevima poput usavršavanja talenta i vještina. Ona smatra da je budućnost neizvjesna te da jedino na što možemo utjecati su razine našeg truda i zalaganja, te je tako odlučila neprestano razvijati svoje vještine. Navela je kako joj održati ove ciljeve pomaže i obitelj koja ju potiče uvijek, a posebno i prije natjecanja – navod koji dodatno potvrđuje istraživanja koje donosi Bogunović (2008, str. 201).

Ispitanici iz Slovenije jednoglasno su odgovorili da im je krajnji cilj glazbom se baviti profesionalno. Čak je sedmero njih navelo i aktivno koncertiranje kao svoj krajnji cilj. Smatraju da će im u tome pomoći daljnje obrazovanje, a tako i svi žele studirati na muzičkim

akademijama nakon srednjoškolskog obrazovanja. Za neke od njih sviranje u orkestru ili komornim sastavima predstavlja glavni cilj, a neki su naveli da bi voljeli i predavati i održavati koncerte. U svakom slučaju, svi ispitanici iz Slovenije smatraju glazbu svojom profesijom ili barem željenom profesijom, iako su još uvijek samo učenici.

### 3.5 Nastava instrumenta



Slika 5: Izgled nastave i željeni oblici nastave

Sljedeća skupina pitanja u anketi odnosila se na oblik i tijek nastave te razne odrednice vježbanja. Ispitanici su odgovarali na sljedeća pitanja: „Kako izgleda nastava instrumenta? Jesi li sam/a s profesorom ili i učenici često međusobno slušaju sate? Kako bi volio/voljela imati nastavu instrumenta – samostalno kao i do sada ili u skupini?“ / „Kako izgleda pouk inštrumenta? Si s profesorjem sam/a ali učenici pogosto poslušate ure drug drugoga? Bi želel/a imati pouk inštrumenta individualno, kot do sedaj, ali v skupini?“ Odgovori su prikazani na slici 5.

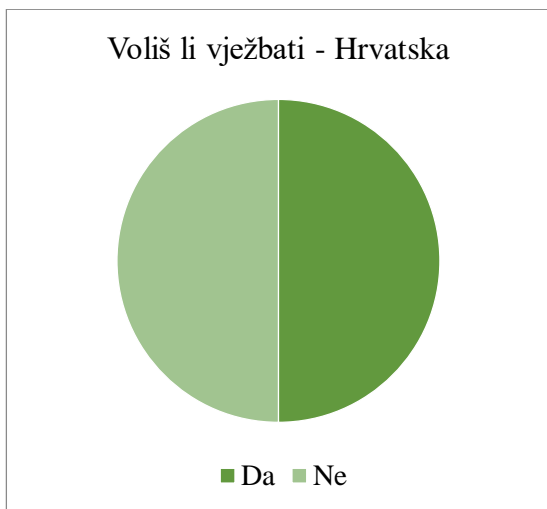
Na pitanje o tome imaju li ispitanici nastavu instrumenta individualno ili međusobno slušaju sate, najviše ih je odgovorilo da se nastava većinom provodi individualno te da su sami sa svojim profesorima na nastavi. Iznimke su dvije učenice iz Hrvatske koje su napomenule kako ponekad učenice koje dolaze prije ili poslije njih na nastavu neizbježno slušaju i njihov dio nastave te je jedna od njih rekla da se često i dogodi da na satu bude dvoje ili troje učenika koji zajedno rade s profesorom. Odgovori iz Slovenije ponovo su prikazali

jednoznačnu sliku. Naime, svi ispitanici naveli su da nastavu instrumenta imaju individualno, odnosno da se nastava provodi između njih i profesora, a kao izuzetak napomenuli su nastavu korepeticije.

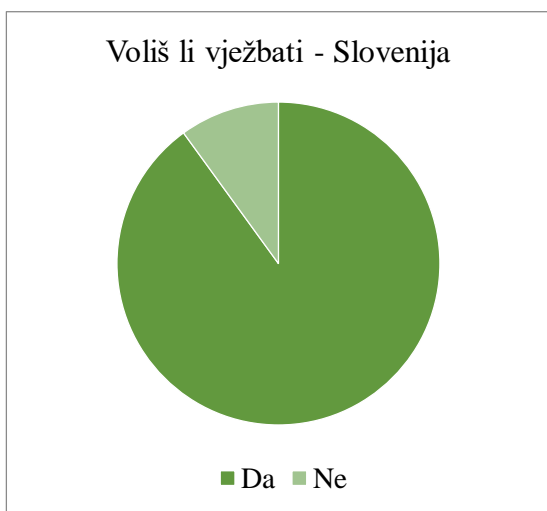
Zadovoljstvo ovakvim načinom nastave pokazalo se velikim među hrvatskim ispitanicama. Njih tri od četiri odgovorile su kako im samostalna nastava s profesorom predstavlja oblik nastave s kojim bi voljele nastaviti. No, učenica koja nastavu ponekad ima i u skupini odgovorila je kako bi voljela tako nastaviti raditi. Drugim riječima, sve ispitanice iz Hrvatske zadovoljne su oblikom nastave koju trenutno pohađaju, a većina ih čak ne želi imati 'publiku' na svakom satu. Istim odgovorima slijede ih i učenice iz Slovenije koje su izrazile želju za nastavkom individualne nastave, a samo njih tri voljele bi nastavu imati individualno kao i do sada, no ponekad raditi u grupama sa svojim vršnjacima i kolegama. Muški učenici iz Slovenije većinom se slažu sa svojim hrvatskim i slovenskim kolegicama te bi voljeli nastavu imati individualno kao i do sada, dok samo jedan učenik nastavu vidi boljom kada se provodi u skupini.

Ovo pokazuje da većina ispitanika iz obiju zemalja ne smatra da bi rad u grupama i socijalno okruženje koje bi činili njihovi vršnjaci pridonijeli kvaliteti njihove nastave instrumenta. Dapače, njihovi kolege su na nastavi nepoželjni, što dovodi do zaključka da ponekad predstavljaju izvor nelagode. Odgovori o individualnoj nastavi ne odgovaraju istraživanjima koje donose Lehmann et al. (2007, str. 185), a koja navode da su vršnjaci često izvor izazova kao motivacije za adolescente glazbenike.

### 3.6 Vježbanje instrumenta



Slika 6: Volja za vježbanjem instrumenta



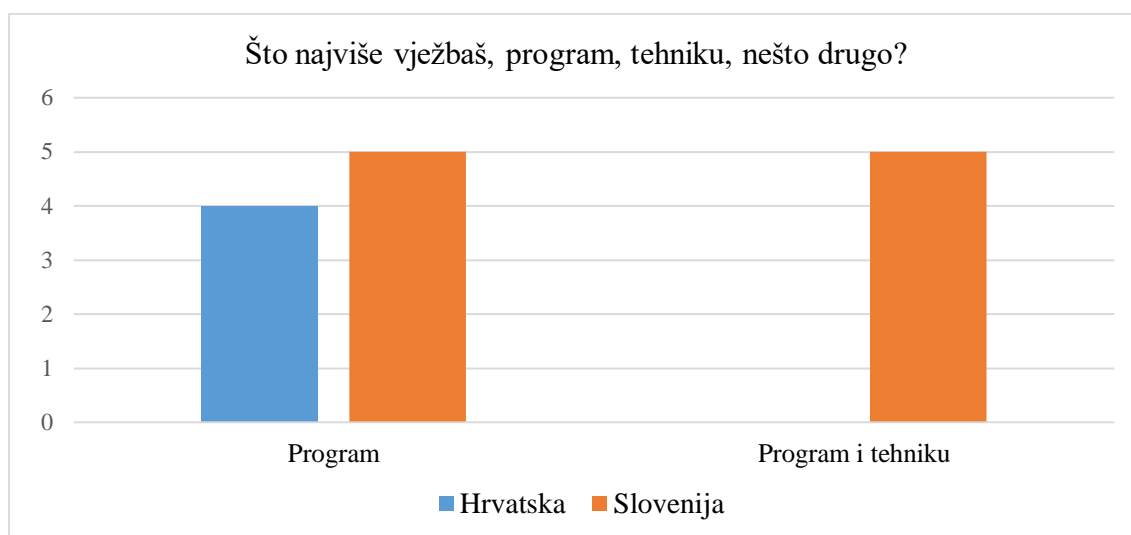
Slika 7: Volja za vježbanjem instrumenta

Sljedeće pitanje vrlo je direktno, a odnosilo se na to vole li ispitanici vježbati svoj instrument („Voliš li vježbati?“ / „Ali rada vadiš?“). Ovo pitanje nije se odnosilo na sviranje, jer krajnji rezultat, odnosno skladno i uspješno izvođenje glazbenih djela, ne mora nužno prikazivati je li sam proces vježbanja nešto što učenike uveseljava ili im zadaje muke. Ostala pitanja bila su o tome što učenici vole vježbati i koliko dnevno vježbaju: „Voliš li više vježbati svoj program ili neku drugu vrstu glazbe?“ „Koliko sati dnevno vježbaš? Što najviše vježbaš – program, tehniku, nešto drugo?“ / „Kaj rajе vadiš – svoj program ali neko drugo

vrsto glazbe?“ „Koliko ur na dan vadiš? Kaj naveč vadiš – program, tehniku, nekaj drugoga?“ Dio odgovora prikazan je na slikama 6 i 7.

Odgovori koji su stigli od četiri učenice iz Hrvatske podijeljeni su u jednakom postotku, odnosno, dvije učenice vole vježbati, a dvije ne. Ovo je zanimljiv podatak budući da se njih tri od četiri izjasnilo kako bi voljele nastaviti svoje glazbeno obrazovanje, ali i usavršiti svoj talent i vještine te možda jednog dana svirati i u orkestru i profesionalno muzicirati.

Iz Slovenije stižu odgovori koji su potkrijepili odgovore na prethodna pitanja o daljnjem muziciranju učenika i želji da se glazbom nastave baviti profesionalno. Naime, njih devet odgovorilo je potvrdno na pitanje o tome vole li vježbati, dok samo jedna osoba ne voli.



Slika 8: Što ispitanici najviše vježbaju

Važno je napomenuti da su na pitanje o tome što vole vježbati (je li to njihov program ili pak neka druga vrsta glazbe ili glazbena djela) učenice iz Hrvatske odgovorile kako vole vježbati svoj program budući da dijelom, u suradnji sa svojim profesoricama, i odlučuju o tome koja će glazbena djela svirati kao zadani program. Jedna učenica navela je kako joj je vlastiti program ponekad nezanimljiv te da često svira nešto što ona želi svirati, odnosno nešto što nije dio njezinog standardnoga programa. Isto tako, dogodi se i da učenice unutar programa više vremena pridaju nekim kompozicijama koje više vole svirati, odnosno koje im se više sviđaju.

Ispitanici iz Slovenije isto tako većinom uživaju u vježbanju vlastitog programa, što je i jedan od važnih kriterija za uspješno vježbanje. Za troje učenika iz Slovenije obje opcije podjednako su privlačne. Naime, oni vole vježbati i svoje programe, ali i druge vrste glazbe i kompozicije koje nisu dio njihovog standardnog programa.

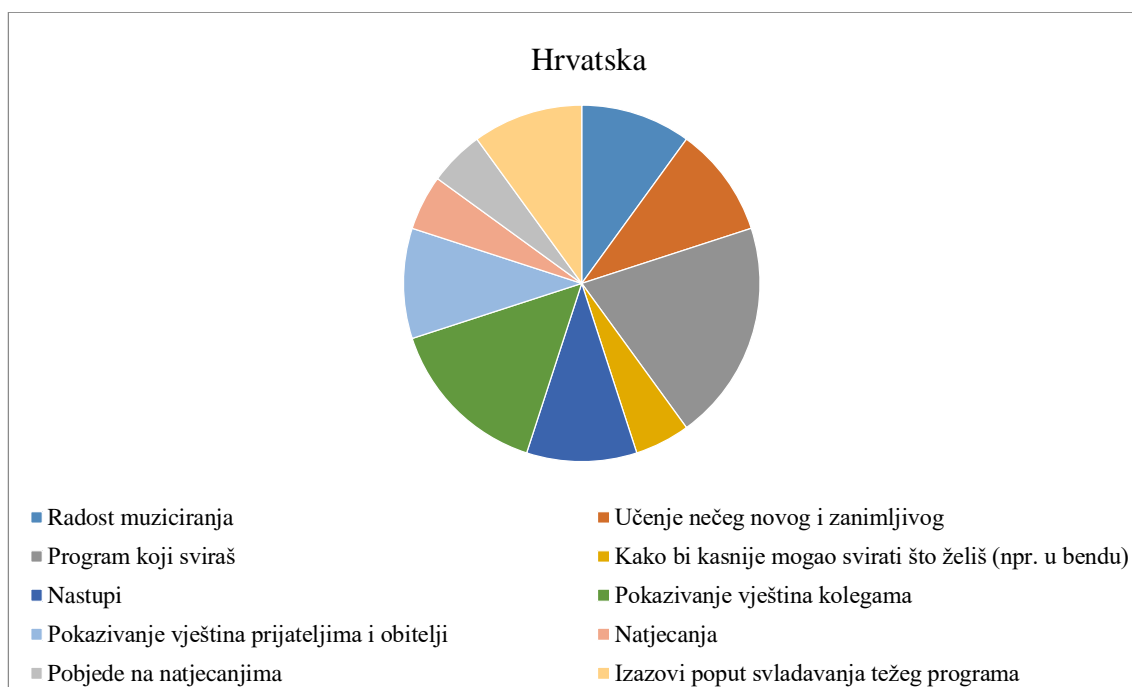
Nastavnici u ovom slučaju većinom uključuju učenike u proces odabira skladbi što kasnije učenicima olakšava vježbanje koje nekima od njih i nije omiljena radnja. Osim toga, odgovori prikazuju da učenici najviše vježbaju svoj program, odnosno smatraju ga važnim za profesionalni razvoj i pokazuju povjerenje prema materijalu kojeg odabiru zajedno s nastavnikom, što odgovara istraživanjima Bogunović (2008, str. 251).

Prosječna količina dnevnog vježbanja među ispitanicima iz Slovenije varira između tri i četiri sata. Jedan učenik vježba i do pet sati dnevno. Ipak, najviše učenika – njih šestero – vježba do četiri sata dnevno. Značajna je razlika između ispitanika iz Hrvatske i Slovenije u tome da velik dio slovenskih ispitanika, odnosno njih polovina, dio svog vježbanja ipak posvećuje i tehničkim i tonskim vježbama. Ovi podatci prikazani su na slici 8. Neki čak posvećuju podjednaku količinu vježbanja tehnici i programu ili tehnici posvećuju cijeli sat vježbanja, što ukazuje na to da su svjesniji važnosti koju tehnički napredak ima za njihove potencijalne profesionalne karijere. Ovi odgovori ne začuđuju budući da su se svi izjasnili da bi se glazbom voljeli baviti profesionalno, a usavršavanje tehnike sviranja važan je dio toga.

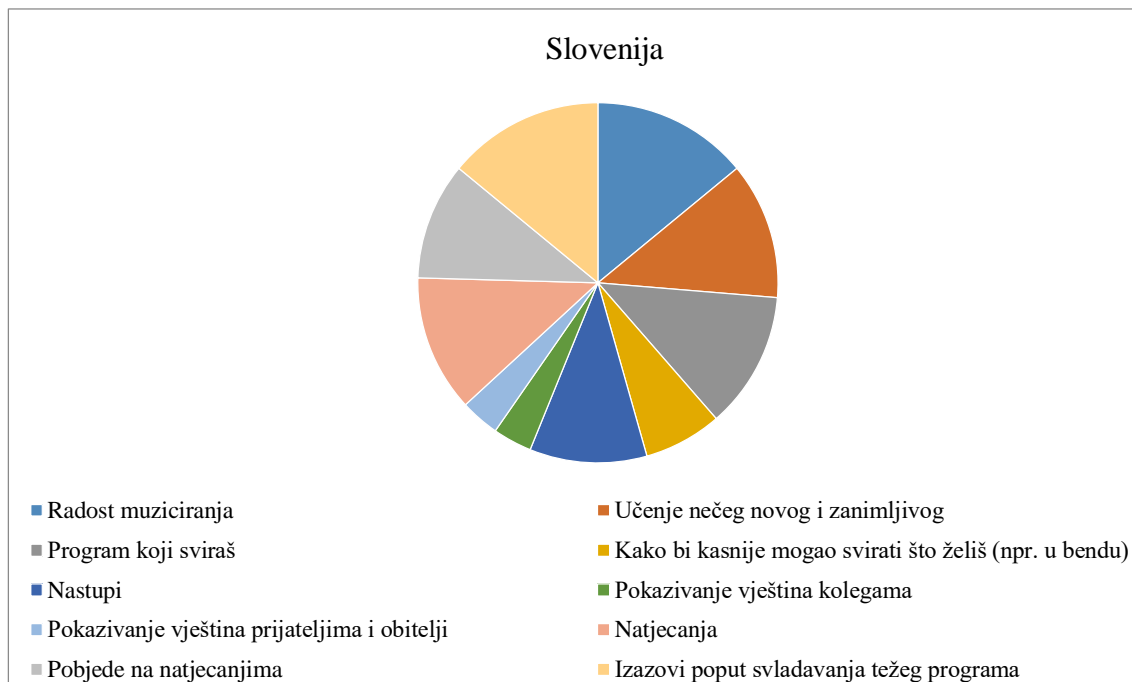
Na pitanje o tome koliko sati dnevno i što najviše vježbaju, učenice iz Hrvatske većinom su odgovorile vrlo slično. Njih tri od četiri vježbaju u prosjeku dva sata dnevno, a najviše se koncentriraju na vježbanje programa, stavljajući tehniku u drugi plan. Jedna učenica navela je kako joj je svakodnevni cilj vježbati sedam sati, što je vrlo ambiciozna brojka u usporedbi s ostalim učenicama iz Hrvatske. Ista učenica govorila je i o usavršavanju svojih vještina i talenta u ranijim pitanjima, stoga ne čudi da joj vježbanje harfe služi kao medij kojim će to postići.



### 3.7 Motivacija za vježbanje/sviranje



Slika 9: Izvori motivacije za vježbanje instrumenta - Hrvatska



Slika 10: Izvori motivacije za vježbanje instrumenta – Slovenija

Ispitanici su zatim odgovarali na pitanje „Gdje pronalaziš motivaciju za vježbanje? Označi odgovore za koje misliš da su važni izvori motivacije za tebe.“ / „Kje najdeš motivaciju za igranje/vajo? Označi odgovore za katere misliš, da so zate pomemben izvor motivacije.“ Odgovori su prikazani na slikama 9 i 10.

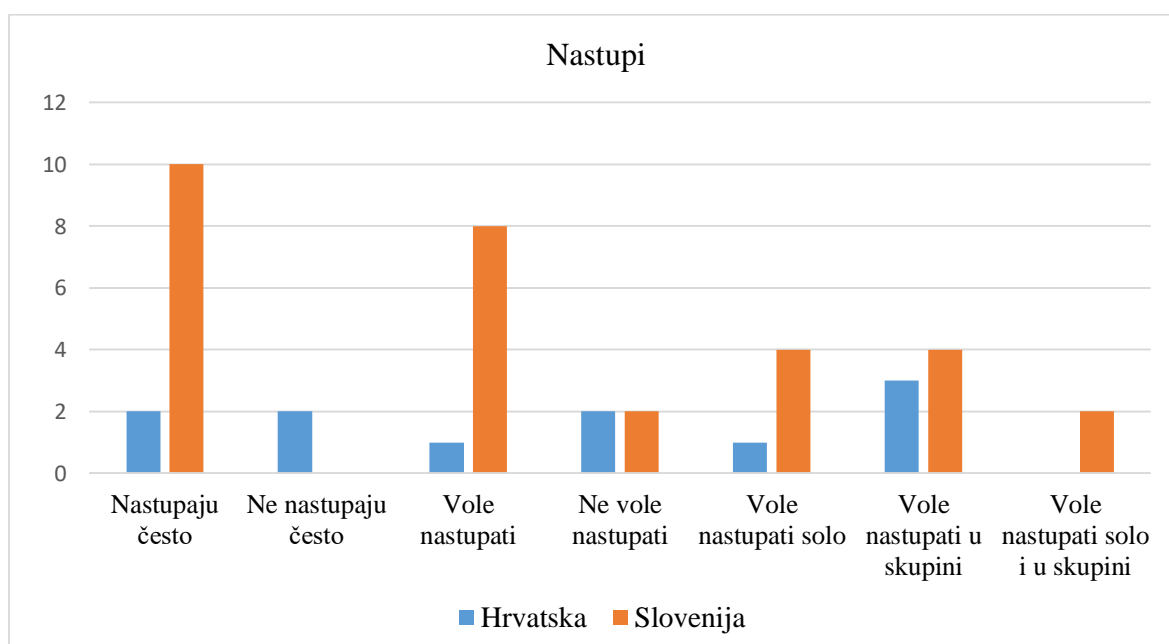
Sve četiri ispitanice iz Hrvatske motivaciju za vježbanje najčešće pronalaze u programu kojeg sviraju. Zanimljivo je reći i da se kao jedan od glavnih motivatora za vježbanje kod ispitanica iz Hrvatske pokazalo i pokazivanje stečenih vještina svojim kolegama. Ovi odgovori pokazuju da natjecateljski duh u nekom obliku vlada među učenicama i na nastupima izvan natjecateljskoga konteksta. U ovome kontekstu nastupa, natjecateljski duh bit će određen kao pozitivan *agon*, definiran u uvodnome dijelu. Dobiveni odgovori mogu se interpretirati kao želja učenica da, nakon napornog rada i usavršavanja, svoje vještine dovedu do razine prepoznatljivosti među svojim kolegama, što odgovara definiciji natjecateljskoga duha koju donosi Hosta (2014, str. 216). Zanimljivo je ipak da samo jedna učenica motivaciju za vježbanje isto tako pronalazi u pripremi za natjecanja i u pobjedi na natjecanjima. Motivacija za vježbanjem kod većine ispitanica iz Hrvatske ne temelji se na određivanju kolega kao prepreka koje trebaju savladati, što više odgovara tvrdnjama Lehmann et al. (2007, str. 185) da su vršnjaci često izazov i motivacijski okvir za svoje kolege.

Ostali motivi poput pokazivanja vještina obitelji i prijateljima ili same radosti muziciranja, naišli su na prosječne odgovore. Samo jedna od učenica navela je i vlastiti razlog koji nije bio ponuđen u mogućim odgovorima rekavši da vježba kako bi ostvarila i vlastite ciljeve u sviranju instrumenta, što dodatno pokazuje da je ta učenica razvila snažnu unutarnju motivaciju za rad. Ista učenica vježba značajno više od svojih kolegica (do sedam sati dnevno), a i ranije je navela da njezini ciljevi postignuća uključuju "razvijanje i usavršavanje talenta". Ovo je učenica koja dolazi iz glazbeničke obitelji u kojoj je majka profesor glazbe.

Značajne razlike između ispitanika iz Hrvatske i Slovenije nastaju i u izvorima motivacije za vježbanje i sviranje. Većina ispitanika (80%) iz Slovenije pronalazi veliku radost u muziciranju i to su najčešće naveli kao odgovor na ovo pitanje, dok je taj odgovor naišao na prosječnu popularnost među hrvatskim učenicama. Isto tako, za ispitanike iz Slovenije vrlo je važno učenje nečeg novog i zanimljivost te su i izazov svladavanja težeg programa naveli kao odgovor u velikom postotku (80%), što odgovara istraživanjima koje donosi Bogunović (2008, str. 103).

Među slovenskim ispitanicima pokazalo se da im pokazivanje vještina kolegama nije toliko važno, a na to pitanje potvrdno je odgovorilo njih dvoje. Od bitnijih motiva istaknula su se i natjecanja, ali i pobjede na natjecanjima. Budući da je većina ispitanika iz Slovenije rekla da se glazbom žele u budućnosti baviti profesionalno, ne začuđuju odgovori koji pokazuju snažnu unutarnju motivaciju za vježbanje. Često je nalaze u radosti muziciranja i izazovima poput svladavanja težeg programa, što se slaže s definicijom unutarnje motivacije koju donosi Evans (2016), ali i istraživanjima koje donosi Bogunović (2008, str. 103). S druge strane, natjecanja i pobjede na natjecanjima navedene su kao važan izvor motivacije za vježbanje. Ovakvi odgovori u skladu su s profesionalnim tendencijama koje slovenski ispitanici pokazuju, ali i odgovaraju definiciji natjecateljskoga duha koju donosi Hosta (2014, str. 220). Baš kao i kod hrvatskih kolega, i slovenski ispitanici pokazali su da im je sam program kojeg izvode veliki izvor motivacije za njih čak sedmero.

### 3.8 Nastupi



Slika 11: Odgovori ispitanika o nastupima

Sljedeća skupina pitanja odnosila se na nastupanje: „Voliš li nastupati pred publikom?“ „Nastupaš li često?“ „Što misliš, koji su preduvjeti za uspješan nastup?“ „Voliš li više nastupati samostalno (solo) ili u skupini (ansamblu)?“ / „Ali rada nastopaš v javnosti?“ „Ali

pogosto nastopaš?“ „Kaj meniš, kateri so predpogoji za uspešen nastop?“ „Kako raje nastopaš – samostojno (solo) ali v skupini?“ Odgovori su prikazani na slici 11.

Nastupi pred publikom za učenike donose i pozitivne i negativne aspekte. Tako su na pitanje o tome vole li uopće nastupati, tri od četiri učenice iz Hrvatske odgovorile kako ne vole nastupati, a samo jedna potvrdno. Ovo je zanimljiv podatak budući da ih većina želi nastaviti svoje glazbeno obrazovanje na nekoj od akademija, a ono nužno podrazumijeva i koncertiranje. Uzimajući ove podatke u obzir, nije čudno kako dvije od četiri ispitanice iz Hrvatske ni ne nastupaju često, ali i da samo jedna od njih voli nastupati samostalno, dok sve ostale preferiraju nastupati u skupinama, odnosno ansamblima.

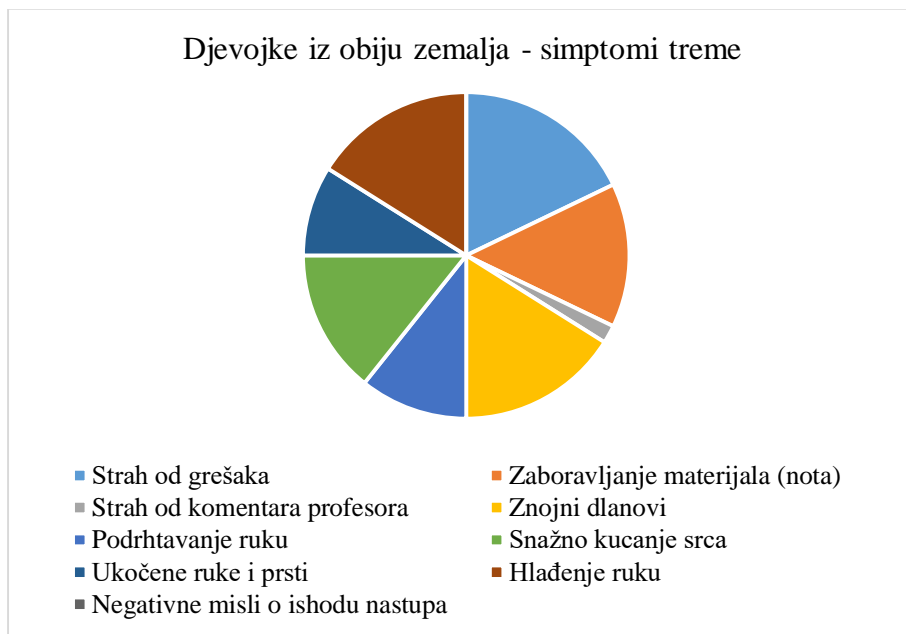
Nešto drugačije odgovore dali su ispitanici iz Slovenije. Njih osmero, odnosno većina, rado nastupa u javnosti pred publikom, a svi i nastupaju često. Četvero učenika radije nastupa svirajući samostalno, a isto toliko ih preferira sviranje u skupinama. Dvoje ispitanika iz Slovenije podjednako rado nastupa solistički i u skupini. Radost nastupanja slaže se s njihovim ranijim odgovorima koji pokazuju da se svi žele glazbom baviti profesionalno, a poneki i svirati u orkestru.

Kao preduvjete za uspješan nastup učenice iz Hrvatske vide jako dobru pripremu, sviranje programa na čiji su odabir i same utjecale, ali i često nastupanje. Zanimljivo je da su svjesne kako česti javni nastupi pred publikom utječu na razvijanje uspješnosti nastupa, no i dalje većinom ne vole javno nastupati. Smatraju isto tako da je važno poznavati prostor u kojem nastupaju, stoga se pretpostavlja da im je važno probati i prosvirati program u prostorijama u kojima će nastupati. Važno je istaknuti da je jedna od učenica sama napomenula i dodala pod rubriku "ostalo" da važnim preduvjetom za uspješan nastup smatra i 'čiste misli', odnosno kako je već i na ovoj srednjoškolskoj razini i sama svjesna važnosti psihičke pripreme za javno nastupanje. Nijednoj učenici iz Hrvatske nije važno poznavati publiku i nijedna učenica ne odabire publiku pred kojom će nastupati.

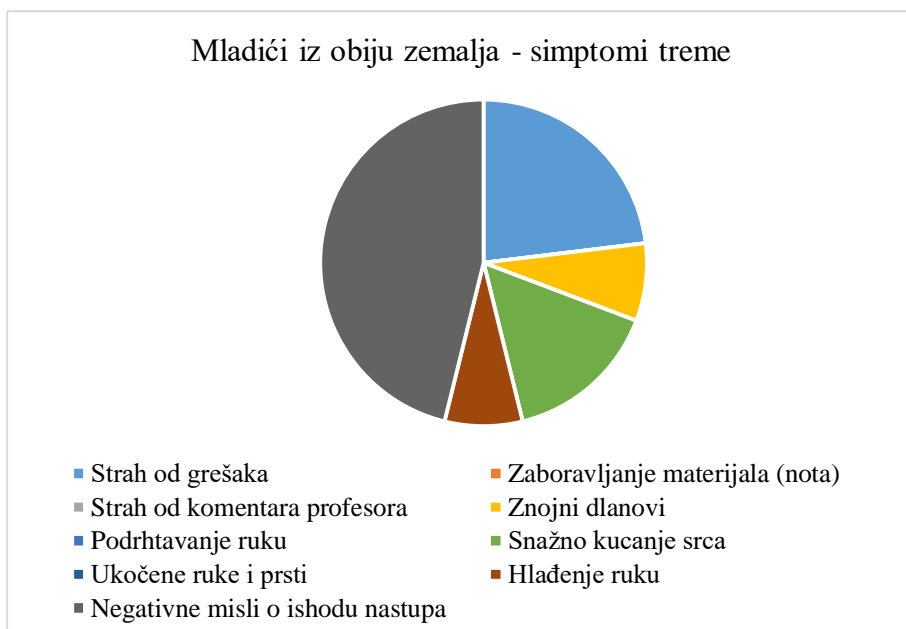
Za uspješan nastup ispitanika iz Slovenije, slično kao i kod hrvatskih učenica, vrlo je važno jako se dobro pripremiti za nastup, odnosno puno vježbati, a tako smatra njih devetero. Kao podjednako važan odgovor ističe se i često nastupanje, što ne začuđuje budući da učenici iz Slovenije isto tako imaju i priliku često nastupati te su potvrdno odgovorili na ranija pitanja o učestalosti nastupa. Prosječne potvrdne odgovore dali su na pitanja o važnosti tehničke

primjerenosti programa i poznavanje prostorije u kojoj se svira. Isto kao i kod hrvatskih učenika, jedna ispitanica iz Slovenije dodala je i svoj odgovor u rubriku "ostalo" i to je jedini odgovor kojeg je smatrala važnim – za uspješan nastup važna joj je "psihička stabilnost".

### 3.9 Nastupi i trema



Slika 12: Simptomi treme kod djevojaka



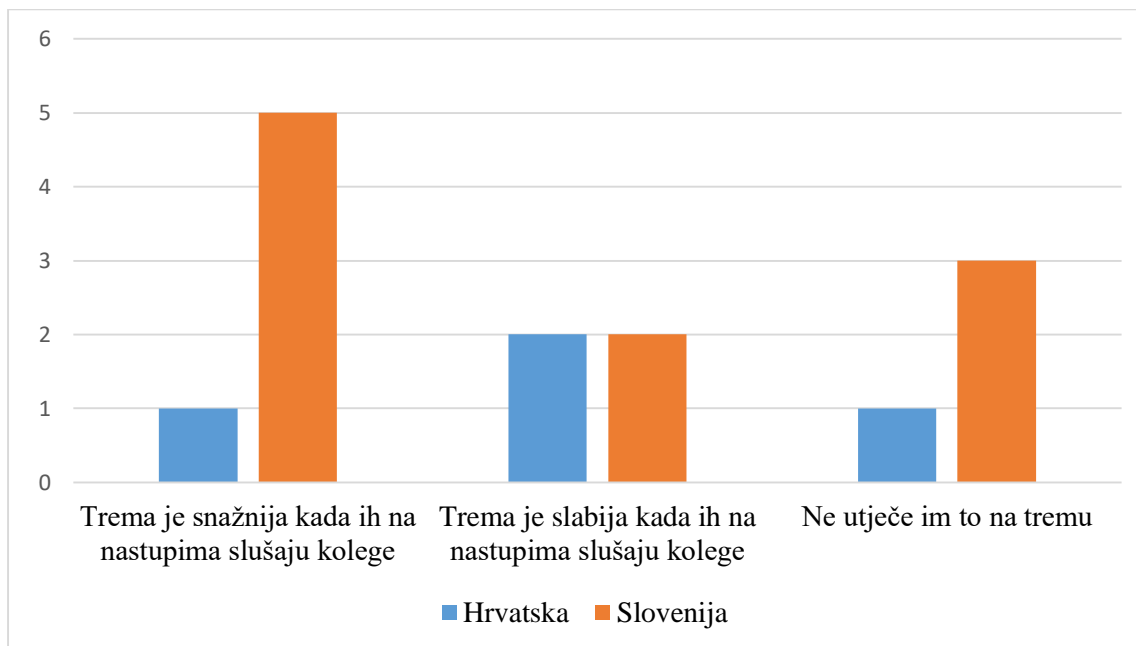
Slika 13: Simptomi treme kod mladića

Jedan od aspekata javnog nastupa je i trema. Pitanja o tremi na nastupima bila su sljedeća: „Imaš li tremu tijekom ili prije nastupa?“ „Koje od simptoma treme možeš prepoznati kod sebe?“ „Voliš li slušati svoje kolege dok sviraju, ići im na nastupe?“ „Misliš li da svi svirate podjednako dobro?“ „Misliš li da sviraš bolje od svojih kolega/kolegica?“ „Je li ti trema snažnija ili slabija kada te slušaju ostali učenici tvog instrumenta?“ / „Imaš tremu med ali pred nastopom?“ „Katerne simptome treme prepoznaš pri sebi?“ „Ali rad/a poslušáš svoje kolege, ko igrajo, greš na njihove nastope?“ „Ali meniš, da vsi igráte enako dobro?“ „Ali meniš, da igraš bolje od svojih kolegov/kolegic?“ „Imaš već ali manj treme, kadar te poslušájo ostali učenci tvojega inštrumenta?“ Simptomi treme prikazani su na slikama 12 i 13.

Kada se govori o javnom nastupanju pred publikom, većina ispitanica iz Hrvatske, kao i Slovenije izjasnila se da ima tremu i prije i tijekom same izvedbe. Ukupno sedam učenica iz obiju zemalja u oba slučaja osjeća tremu (i prije i tijekom nastupa), dok muški ispitanici tremu većinom osjećaju prije samog nastupa.

Učenice iz obiju zemalja navele su da su im strah od grešaka na nastupu i zaboravljanje materijala kao i znojni dlanovi i snažno lupanje srca najočitiiji simptomi treme koje prepoznaju kod sebe, dok muški ispitanici ovog kvalitativnog istraživanja navode "strah od grešaka" kao simptom njihove treme. Jedan učenik uslijed treme počinje zijevati.

Kada se govori o javnim nastupima, svi ispitanici iz obiju zemalja vole odlaziti i slušati nastupe svojih kolega. Isto tako, uspoređujući svoje i njihovo sviranje, većina učenica iz Hrvatske smatra da one i njihove kolegice sviraju podjednako dobro, dok samo jedna smatra da to nije tako. Jedna učenica iz Hrvatske smatra i da svira bolje od svojih srednjoškolskih kolegica, dok ostale tri nisu tog mišljenja. Slovenski učenici složili su se da ne sviraju svi podjednako dobro. Njih većina (šestero) misli da sviraju bolje od svojih kolega i kolegica iz srednje škole, što pokazuje da su razvili određenu razinu samopouzdanja, ali i da razmišljaju kompetitivno i uspoređuju se s ostalim učenicima.



*Slika 14: Intenzitet treme kada ispitanike na nastupima slušaju kolege*

Kod većine učenica iz Hrvatske trema se smanjuje ako se u njihovoj trenutnoj publici nalaze i njihove srednjoškolske kolegice, te tako za njih pola ona slabi, a jedna učenica govori da joj to ne utječe na intenzitet treme. Ovo je zanimljivo budući da su se ispitanice iz Hrvatske izjasnile da nastavu u većini slučajeva žele imati samostalno s profesorom. Iz toga se može zaključiti da se učenice osjećaju sigurnije kada na nastavi nemaju 'publiku', a može se pretpostaviti da je to zato što je nastava proces u kojem nije sve svaki sat navježbano te da su ranjivije pred svojim kolegicama pred kojima žele ostaviti dojam savršenog sviranja.

Ovi podaci pokazuju da im nastupanje ne predstavlja kontekst u kojem su im kolege izvor treme, dok na nastavi ipak ne žele imati publiku. Samo kod jedne učenice trema raste kada ju i slušaju njezine srednjoškolske kolegice, a ona i nastavu želi imati individualno, pokazujući tako da njezini vršnjaci imaju negativan utjecaj na njezino sviranje ili izvođenje. Većina ispitanika iz Slovenije nastavu želi imati samostalno, a za petero je trema veća kada ih na nastupima slušaju kolege. To odgovara tvrdnjama koje donose Lehmann et al. (2007, str. 45-47) da vršnjaci značajno utječu na svoje kolege i njihovo glazbeno obrazovanje, ali ne potvrđuje i da su im motivirajući izazov, kao što isti autori tvrde (str. 185). Premda kod većine ispitanika iz Hrvatske trema pada kada im se na nastupima u publici nalaze kolege, za većinu slovenskih ispitanika ona je ipak jača. Podatci su prikazani na slici 14.

### 3.10 Natjecanja i natjecateljski duh

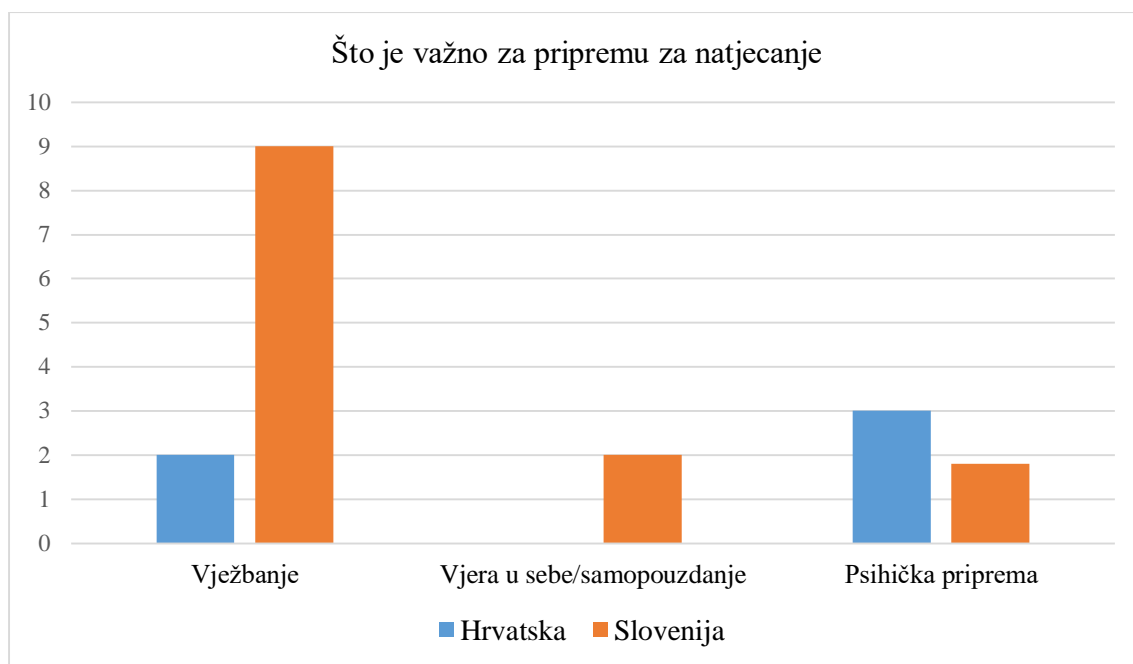
Pretposljednja skupina pitanja odnosila se na natjecanja: „Sudjeluješ li na natjecanjima učenika?“ „Ako da, na kojim razinama učeničkih natjecanja u instrumentu si sudjelovao/la?“ „Koliko puta si sudjelovao/la na učeničkim natjecanjima u instrumentu?“ „Što smatraš važnim za pripremu prije natjecanja?“ „Smatraš li da je bitno pobijediti na natjecanju kako bi pokazao/la svoje vještine?“ „Imaš li tremu kada sviraš na natjecanjima?“ „Označi svoje izvore treme na natjecanjima.“ „Uspoređuješ li svoje vještine s vještinama ostalih natjecatelja?“ „Uspoređuješ li svoj program s programom ostalih natjecatelja?“ „Smatraš li često da su natjecatelji tvoje kategorije bolji/lošiji od tebe?“ / „Ali sodeluješ na tekmovanjih?“ „Če da, na kateri stopnjah tekmovanj (regijsko, državno...) v igranju inštrumenta si sodeloval/a?“ „Kolikokrat si sodeloval/a na tekmovanjih v igranju inštrumenta?“ „Kaj meniš, da je pomembno pri pripravi pred tekmovanjem?“ „Meniš, da je pomembno zmagati na tekmovanju, da bi pokazal/a svoje veščine?“ „Ali imaš tremo, ko igraš na tekmovanju?“ „Označi izvore svoje treme na tekmovanjih.“ „Ali primerjaš svoje veščine z veščinami drugih tekmovalcev?“ „Primerjaš svoj program s programom drugih tekmovalcev?“ „Ali pogosto meniš, da so ostali tekmovalci tvoje kategorije boljši/slabši od tebe?“

Svi sudionici ankete iz obiju zemalja nekadašnji su ili trenutni natjecatelji, odnosno svi imaju natjecateljskog iskustva. Učenice iz Hrvatske većinom su sudjelovale na regionalnim i državnim natjecanjima unutar Hrvatske, ali i međunarodnim natjecanjima gdje je konkurencija dolazila iz raznih dijelova svijeta. Isto tako, svi ispitanici iz Slovenije sudjelovali su na raznim razinama (regionalno i državno) natjecanje unutar Slovenije, ali i na međunarodnim natjecanjima. Učenice iz Hrvatske rano su se u svojem glazbenome obrazovanju počele natjecati te su se tako sve natjecale više od šest puta unutar svoga obrazovanja. Jedna od učenica izjavila je kako više ni ne zna „točan broj. Bila [sam] svake godine od drugog [razreda] osnovne [glazbene škole] na regionalnom i državnom te na drugim festivalskim i međunarodnim natjecanjima kao i [na] natjecanju u Velenju.“

Ispitanici iz Slovenije u prosjeku su puno češće sudjelovali na natjecanjima nego učenice iz Hrvatske. Čak 50% njih natjecalo se u prosjeku dvadeset puta u svojem srednjoškolskom glazbenom obrazovanju. Ostatak ispitanika iz Slovenije natjecao se u prosjeku između pet i deset puta tijekom svojega glazbenog obrazovanja do ovog trenutka. Činjenica da su svi



ispitanici nekadašnji ili trenutačni natjecatelji, ali i količina natjecanja na kojima su sudjelovali, pokazuju da je natjecateljski duh među ispitanicima iz obiju zemalja značajan u njihovom srednjoškolskom obrazovanju. Ovi podatci ne čude budući da se skoro svi ispitanici iz obiju zemalja (osim jedne ispitanice) žele u životu profesionalno baviti glazbom. Natjecanja su većini i izvor motivacije za vježbanje (njih sedmero iz Slovenije), a ovi odgovori slažu se s opisima natjecateljskoga duha koje donosi Hosta (2014, str. 216, 220).



Slika 15: Priprema za natjecanje

Psihičku pripremu prije natjecanja učenice iz Hrvatske smatraju iznimno važnom. Ono što one podrazumijevaju pod pojmom psihičke pripreme je „potpuna posvećenost harfi (izostanak iz škole po mogućnosti) i razmišljanje o natjecanju kao motivacijskom koraku za budućnost.“ Jedna učenica navela je i kako je važno ne razmišljati o publici i gledati sebe te ponoviti i pogledati note prije samog nastupa na natjecanju. Za jednu je pak spremnost najvažnija, kao i poznavanje materijala. Navela je i psihičku spremnost, no nije navela što podrazumijeva pod tim pojmom, odnosno kako je postiže.

Gotovo svi ispitanici iz Slovenije odgovorili su da je najbolji recept za uspješan ishod natjecanja izvrsna priprema i puno vježbe. Smatraju da natjecateljski program mora postati "domaći" odnosno vrlo znan te da se majstorstvo i zanat sviranja temelji na intenzivnoj vježbi, što se slaže s njihovim prijašnjim odgovorima u kojima navode da su im natjecanja i pobjede

motivacija za vježbanje. Odgovori o natjecanjima u skladu su s istraživanjima koja prikazuje Bogunović (2008, str. 103) jer pokazuju da si učenici koji se nastavljaju profesionalno baviti glazbom postavljaju visoke ciljeve te u njih ulažu rad i vrijeme. Isto tako, za neke je psihička priprema vrlo važan čimbenik, a povezuju je i s čestim natjecanjem, što je vrlo slično i čestom nastupanju kao važnom parametru u smanjenju treme. Odgovori su prikazani na slici 15.

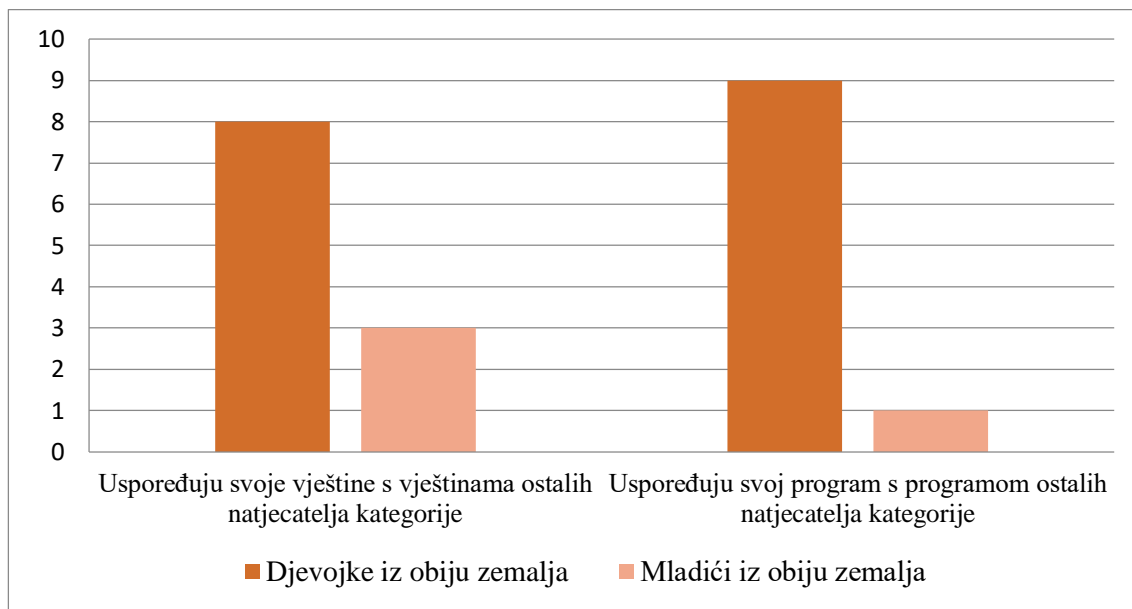
Pitanje pobjede otkriva zanimljive odgovore. Većina učenica iz Slovenije i Hrvatske (ženske ispitanice) pobjedu na natjecanjima ne smatraju važnom za pokazivanje vještina. Samo jedna učenica iz Hrvatske pobjedu smatra važnim ishodom natjecanja. Među ženskim ispitanicama iz obiju zemalja natjecateljski duh je, dakle, većinom sličnoga pozitivnog oblika kao i kod nastupanja. Ni dječaci iz Slovenije ne natječu se isključivo kako bi pobijedili, odnosno ne misle da je pobjeda pokazatelj nečije vještine, iako jedan ispitanik misli da je tako. Slažu se da je poželjno pobijediti, ali najvažnije je svirati najbolje moguće u tom trenutku.



*Slika 16: Izvori treme na natjecanjima kod djevojaka*

Trema na natjecanjima česta je pojava kod ispitanica iz Hrvatske. Kod jedne učenice trema varira. Naime, ta učenica ističe da je ponekad „jako uzbuđena, a nekad ju je strah, ali gotovo uvijek kada završi ima želju odsvirati još jednom jer [je] uživala u pažnji žirija“. Moglo bi se dakle zaključiti da u slučaju ove učenice procjena, odnosno vanjska evaluacija

pozitivno utječe na motivaciju u sviranju natjecanja, ali i općenito u pokazivanju spremnosti na natjecanjima. Za ženske ispitanice iz obiju zemalja vršnjaci, odnosno ostali natjecatelji iz kategorije navedeni su kao izvor treme na natjecanjima. Odgovori su prikazani na slici 16.



*Slika 17: Usporedba vještina i programa na natjecanjima – mladići i djevojke*

Djevojke iz Slovenije i Hrvatske isto tako češće uspoređuju svoje sviranje i program sa sviranjem i programima ostalih sudionika kategorije na natjecanjima, kao što je vidljivo na slici 17. Isto tako, često prosuđuju jesu li vršnjaci iz njihove kategorije bolji ili lošiji svirači od njih. Ostali važni izvori treme kod ženskih ispitanica iz obiju zemalja su prosudbeno povjerenstvo, nemogućnost probe u prostoru gdje se natjecanje odvija, veličina prostora i težak program. Ovo je zanimljivo budući da su se ispitanice iz Hrvatske, ali i neke iz Slovenije, izjasnile da im je trema na nastupima slabija ili ne utječe kada ih slušaju njihovi kolege. Iz ovoga se može zaključiti da im na natjecanjima kompetitivnost itekako utječe na razinu treme jer im ostali sudionici kategorije dodatno pojačavaju tremu.



*Slika 18: Izvori treme na natjecanjima - mladići*

Nijedan muški ispitanik nije naveo vršnjake (kategoriju) kao izvor treme na natjecanjima, kao što je vidljivo na slici 18. Najveći izvor treme na natjecanjima predstavlja im nemogućnost probe u prostoru u kojem se natjecanje održava. Mladići isto tako često uspoređuju svoje sviranje sa sviranjem ostalih sudionika kategorije na natjecanjima, ali programe ne uspoređuju. Ne prosuđuju sami o tome tko je bolji ili lošiji svirač među natjecateljima kategorije. Na ovom uzorku vidi se da su djevojke više orijentirane na natjecatelje iz kategorije i podatke o tome tko je bolji ili lošiji, dok su mladići okrenuti sebi i vlastitom napretku, no budući da je uzorak muških ispitanika vrlo malen, ovi podatci nisu reprezentativni. Ova različitost snažno utječe na njihovu tremu – djevojčice su okrenute okolnostima poput konkurencije koju vide prijetnjom za svoj rezultat, dok su mladići najčešće okrenuti boljitku svog vlastitog nastupa kroz probe u prostoru.

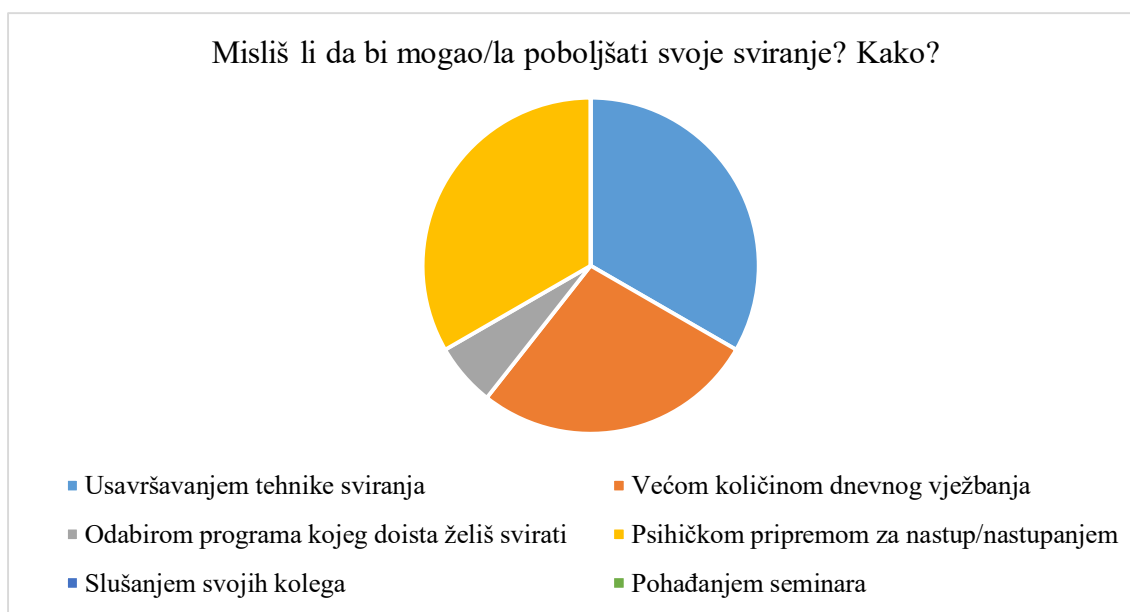
Jedna od učenica iz Hrvatske vidi nagrade na natjecanjima u puno oblika, a ne samo u pobjedi natjecatelja kategorije:

Poslije mi nije bitno koje mjesto i ako sam išta osvojila jer kada tako odsviram znam da sam pobijedila samu sebe – možda sam napravila taj program u samo dva mjeseca, možda sam išla u stariju kategoriju, možda sam napravila veliki odskok u težini od prošlog natjecanja, možda sam išla vježbati kada mi se stvarno nije dalo ili sam

jednostavno pobijedila svoj strah – i već time znam da sam puno dobila i to su nagrade koje mi pomažu i za budućnost.

Natjecateljski duh koji pokazuje u ovom je slučaju dakle zdrave prirode, a i najviše natjecateljskoga duha osjeća unutar same sebe i on joj u ovom slučaju ne čini prepreku ili frustraciju, nego je navodi da samu sebe dovede do viših razina vještina i viših razina na natjecanjima.

### 3.11 Prostor za napredak – stavovi



Slika 19: Stavovi ispitanika o mogućem napretku

U zadnjem pitanju koje se odnosilo na to smatraju li učenici da bi mogli poboljšati svoje sviranje i kako, ispitanici iz obiju zemalja dali su iste odgovore prikazane na slici 19. Pokazali su da usavršavanje smatraju tehnike vrlo bitnim te su čak sve četiri učenice iz Hrvatske tog mišljenja. Isto tako, većina učenika iz obiju zemalja smatra da moraju još više vježbati svaki dan kako bi usavršili i poboljšali svoje sviranje: 60% učenika iz Slovenije takvog je mišljenja. Psihičku pripremu za nastup i nastupanje isto tako smatraju vrlo bitnim čimbenicima sviračkoga razvoja pa tako u prosjeku 80% ispitanika iz obiju zemalja odabire ovo kao odgovor. Pohađanje seminara smatra se važnijim među hrvatskim ispitanicima (75%). Jedan od ponuđenih odgovora bilo je i slušanje svojih kolega i kolegica te u obje zemlje niti jedan ispitanik ne smatra ovo bitnim čimbenikom u njihovom sviračkom napredovanju.

## 4. Zaključak

Iz kvalitativnog istraživanja provedenog među učenicima srednjih glazbenih škola iz Hrvatske i Slovenije može se zaključiti da obiteljsko okruženje itekako utječe na razvoj glazbenog obrazovanja adolescenata. Neki od ispitanika odrasli su u glazbeničkim obiteljima, išli na koncerte umjetničke glazbe odmalena i tako upoznali instrumente koje su htjeli svirati. Za ostale je obitelj igrala važnu ulogu utoliko što su ih roditelji upisali u glazbene škole i poticali na daljnji glazbeni razvoj. Dolaze li ispitanici iz glazbenih obitelji ili ne nije utjecalo na želju skoro svih da postanu profesionalni glazbenici, ali ni da se natječu. Motivaciju za vježbanje hrvatske ispitanice, kao i njihovi slovenski kolege, najčešće pronalaze u svom programu, što pokazuje povjerenje prema nastavnicima i važnu ulogu nastavnika u učenikovom glazbenom obrazovanju. Značajna razlika u motivaciji za vježbanje među učenicima iz obiju zemalja je u tome da Hrvatice više vole vježbati i kako bi pokazale svoje vještine kolegama, dok slovenski ispitanici uživaju u muziciranju i svladavanju izazova i težih kompozicija te time pokazuju snažnu unutarnju motivaciju i profesionalnu orijentiranost. Isto tako, slovenski ispitanici u prosjeku vježbaju više nego većina hrvatskih učenica, a u svojem vježbanju vrijeme posvećuju i tehničkom napretku, potvrđujući dodatno želju za profesionalnim razvojem.

Pokazalo se da natjecateljski duh različito utječe na tremu učenika iz obiju zemalja na razini nastave i natjecanja, ali i na razini nastupa. Većina ispitanika iz obiju zemalja nastavu voli imati samostalno s profesorom te na nastavi ne žele imati publiku. Za njih petero iz Slovenije trema je na nastupima veća kada ih slušaju kolege, a za isto toliko prisutnost kolega u publici ne utječe na nju ili ju smanjuje. Kod hrvatskih ispitanica vidljivo je da im je trema manja ili nije pod utjecajem publike koju čine njihovi kolege, dok nastavu isto tako žele većinom imati samostalno s profesorom. Odgovori na pitanja o natjecanjima donose sljedeće podatke: djevojkama iz obiju zemalja natjecatelji u kategoriji dodatni su izvor treme te uspoređuju svoje sviranje i programe s njihovima, dok njihovi muški kolege ne navode vršnjake u kategorijama kao izvor treme. Učenici iz obiju zemalja ne smatraju da će im slušanje nastupa i sviranja kolega pomoći u napretku i vlastitom radu.

Na kraju, već ovako maleni uzorak dao je zanimljive podatke o tome utječe li natjecateljski duh na tremu učenika srednjih glazbenih škola. Značajno bi bilo provesti daljnja

obuhvatnija istraživanja na reprezentativnom uzorku čije bi se rezultate moglo primijeniti u svakodnevnoj nastavi kao metode za poboljšavanje inkluzivnog rada na glazbi i kolegijalnih odnosa među mladim glazbenicima.

## 5. Popis literature

- Bogunović, B. (2008). *Muzički talenat i uspešnost*. Beograd: Institut za pedagoška istraživanja.
- Brandfonbrener, A. G. (2004). Competition in the Arts. Risks and Benefits. *Medical Problems of Performing Artists*, 19(4), 151-153.
- Creech, A., i Hallam, S. (2017). Facilitating Learning in Small Groups: Interpersonal Dynamics and Task Dimensions. U Rink, J., Gaunt, H., i Williamon, A. (ur.), *Musicians in the Making. Pathways to Creative Performance* (str. 57-75). New York: Oxford University Press.
- Evans, P. (2016). Motivation. U McPherson, G.A. (ur.), *The Child as Musician. A Handbook of Musical Development* (str. 325-339). Oxford: Oxford University Press.
- Hosta, M. (2014). Etika maksimuma i vrhunski sport. U Zagorec, I. (ur.), *O sportu drugačije. Humanistički aspekti sporta* (str. 199-222). Zagreb: Hrvatsko filozofsko društvo.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., i Woody, R. H. (2007). *Psychology for Musicians. Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford University Press.
- Ortiz Brugués A. (2019). *Music Performance Anxiety*. Newcastle upon Tyne: Cambridge Scholars Publishing.
- Osborne, M. S. (2016). Building Performance Confidence. U McPherson, G.A. (ur.), *The Child as Musician. A Handbook of Musical Development* (str. 422-440). Oxford: Oxford University Press.



## 6. Prilozi

### 6.1 Anketni obrazac

Anketni obrazac nalazi se na web adresi:

- hrvatski jezik:

[https://docs.google.com/forms/d/1-o7yJkV-7hfrZamMsgUAHRe7Xe06hQK0t8bwwY\\_9wcs/edit](https://docs.google.com/forms/d/1-o7yJkV-7hfrZamMsgUAHRe7Xe06hQK0t8bwwY_9wcs/edit)

- slovenski jezik:

<https://docs.google.com/forms/d/1MQxpFJzZs7pbDtx2N7yCfinapOwECog-bCcCZ7OFrcs/edit>

**Sadržaj obrasca:**

#### **Povezanost treme i natjecateljskog duha - anketa**

**\* Obavezno**

1. Spol? \*

*Označite samo jedan odgovor.*

- M
- Ž

2. Godine? \*

3. Razred u glazbenoj školi i instrument koji sviraš? \*

4. Zašto si se odlučio/la svirati instrument, baviti se glazbom? \*

5. Sviraju li ostali članovi tvoje obitelji neki instrument ili se na bilo koji način bave glazbom? \*

6. Je li to utjecalo na tvoj odabir glazbe kao aktivnosti? Je li to utjecalo na tvoj odabir instrumenta? \*

7. Imaš li kakve ciljeve postignuća ili neke druge ciljeve u bavljenju glazbom i instrumentom? Što bi volio/voljela postići svojim radom na instrumentu? \*

8. Kako izgleda nastava instrumenta? Jesi li sam/a s profesorom ili i učenici često međusobno slušaju sate? \*

9. Bi li volio/voljela imati nastavu instrumenta samostalno kao i do sada ili u skupini? \*

10. Voliš li vježbati? \*

*Označite samo jedan odgovor.*

- Da
- Ne

11. Voliš li više vježbati svoj program ili neku drugu vrstu glazbe? \*

12. Koliko sati dnevno vježbaš? Što najviše vježbaš – program, tehniku, nešto drugo? \*

13. Gdje pronalaziš motivaciju za sviranje/vježbanje? Označi odgovore za koje misliš da su važni izvori motivacije za tebe. \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- radost muziciranja
- učenje nečeg novog i zanimljivog
- razvijanje i korištenje novih vještina
- program koji sviraš
- razvijanje vještina kako bi kasnije mogao/la svirati ono što zaista želiš (npr. u bandu) nastupi i pokazivanje vještina publici
- pokazivanje vještina svojim kolegama/kolegicama
- pokazivanje vještina svojim prijateljima i obitelji
- natjecanja
- pobjede na natjecanjima
- izazovi poput svladavanja težeg programa
- Ostalo:

14. Voliš li nastupati pred publikom? \*

*Označite samo jedan odgovor.*

- Da
- Ne

15. Nastupaš li često? \*

*Označite samo jedan odgovor.*

- Da
- Ne

16. Što misliš, koji su preduvjeti za uspješan nastup? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- jako dobra priprema
- tehnička primjerenost programa
- sviranje programa kojeg zaista želiš svirati
- često nastupanje
- odabrana publika
- poznavanje publike
- poznavanje prostora u kojem nastupaš
- Ostalo:

17. Voliš li više nastupati samostalno (solo) ili u skupini (ansamblu)? \*

18. Imaš li tremu tijekom ili prije nastupa? \*

*Označite samo jedan odgovor.*

- tijekom
- prije
- u oba slučaja

19. Koje od simptoma treme možeš prepoznati kod sebe? \*

*Odaberite sve točne odgovore.*

- strah od grešaka
- zaboravljanje materijala (nota)
- strah od komentara profesora

- znojni dlanovi
  - nemir u rukama (tresu ti se ruke)
  - snažno kucanje srca
  - ukočene ruke i prsti
  - hlađenje ruku
  - negativne misli o ishodu nastupa
  - Ostalo:
20. Voliš li slušati svoje kolege dok sviraju, ići im na nastupe? \*
- Označite samo jedan odgovor.*
- da
  - ne
21. Misliš li da svi svirate podjednako dobro? \*
- Označite samo jedan odgovor.*
- da
  - ne
22. Misliš li da sviraš bolje od svojih kolega/kolegica? \*
- Označite samo jedan odgovor.*
- da
  - ne
23. Je li ti trema snažnija ili slabija kada te slušaju ostali učenici tvog instrumenta? \*
- Označite samo jedan odgovor.*
- snažnija
  - slabija
  - ne utječe mi to na intenzitet treme
24. Sudjeluješ li na natjecanjima učenika? \*
- Označite samo jedan odgovor.*
- da
  - ne
25. Ako da, na kojim razinama učeničkih natjecanja u instrumentu si sudjelovao/la?
26. Koliko puta si sudjelovao/la na učeničkim natjecanjima u instrumentu?
27. Što smatraš važnim za pripremu prije natjecanja? (pitanje za natjecatelje)
28. Smatraš li da je bitno pobijediti na natjecanju kako bi pokazao/la svoje vještine? (pitanje za natjecatelje)
29. Imaš li tremu kada sviraš na natjecanjima? (pitanje za natjecatelje)
30. Označi svoje izvore treme na natjecanjima. (pitanje za natjecatelje)
- Odaberite sve točne odgovore.*
- žiri
  - publika
  - vršnjaci (ostali natjecatelji u kategoriji)
  - težina programa
  - komentari profesora

- komentari roditelja
- nemogućnost probe u prostoru natjecanja
- veličina prostora - manji prostor
- veličina prostora - veći prostor
- nepoznati prostor
- razina natjecanja - regionalna i manja natjecanja
- razina natjecanja - državna natjecanja
- tip natjecanja - internacionalno natjecanje
- tip natjecanja - međunarodno natjecanje
- Ostalo:

31. Uspoređuješ li svoje vještine s vještinama ostalih natjecatelja? (pitanje za natjecatelje)

*Označite samo jedan odgovor.*

- da
- ne

32. Uspoređuješ li svoj program s programom ostalih natjecatelja? (pitanje za natjecatelje)

*Označite samo jedan odgovor.*

- da
- ne

33. Smatraš li često da su ostali natjecatelji tvoje kategorije bolji/lošiji od tebe? (pitanje za natjecatelje)

34. Misliš li da bi mogao/la poboljšati svoje sviranje? Kako? \*

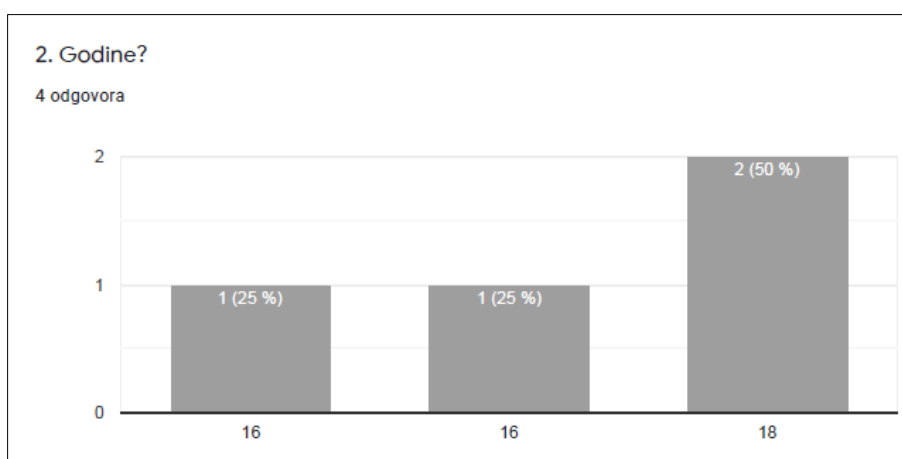
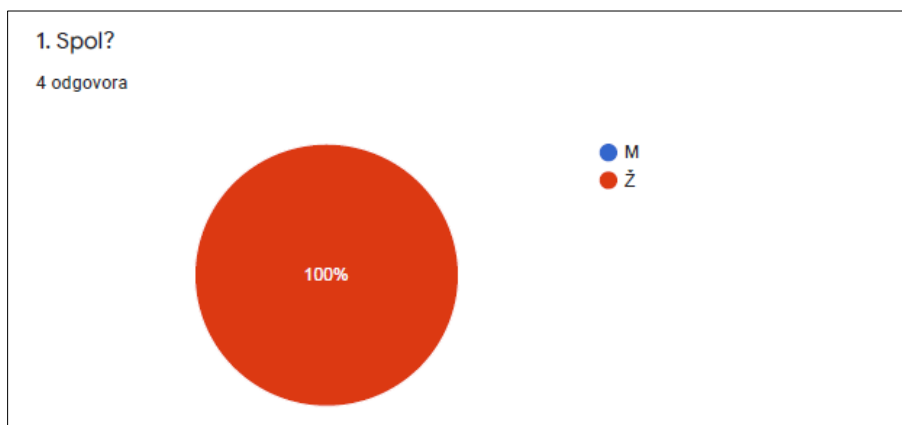
*Odaberite sve točne odgovore.*

- usavršavanjem tehnike sviranja
- većom količinom dnevnog vježbanja
- odabirom programa kojeg doista želim svirati
- mentalnom pripremom za nastup, nastupanjem i suočavanjem sa stresom slušanjem svojih kolega/kolegica
- pohađanjem seminara

## 6.2 Odgovori ispitanika

Četiri sudionika ankete iz Hrvatske:

### Povezanost treme i natjecateljskog duha – anketa



3. Razred u glazbenoj školi i instrument koji sviraš?  
4 odgovora

- 2.sr, harfa
- 4.razred, harfa
- 2. srednje, harfa
- 4. srednje, harfa

4. Zašto si se odlučio/la svirati instrument, baviti se glazbom?

4 odgovora

Od malena sam bila izložena utjecaju umjetnosti klasične glazbe zbog roditelja. Ponekad sam odlazila s njima na koncerte klasične glazbe i to mi se sviđelo. Harfu sam prvi put vidjela na televiziji kada sam gledala prijenos Novogodišnjeg koncerta u Beču. To je bila ljubav na prvi pogled; djevojka duge kose u blještavoj haljini čiji je sjaj mogao nadmašiti samo taj instrument. Iako me harfa prvo oduševila zbog izgleda znala sam da je to ono s čime se želim baviti zbog njezinog prekrasnog zvuka i elegancije.

Htjela sam ići u glazbenu školu i na prijemnom u prvi razred mi je profesorica pokazala harfu i sviđelo mi se

kad sam bila mala mama je jedno vrijeme imala harfu kod kuće (zbog posla) pa bi nam svaku noć nešto odsvirala, meni se zvuk harfe jako sviđio pa sam onda od tad odlučila da će to biti moj instrument i da želim ići u glazbenu

Roditelji su me upisali u glazbenu školu. Moja majka za mene je odabrala harfu jer joj se sviđio instrument.

5. Sviraju li ostali članovi tvoje obitelji neki instrument ili se na bilo koji način bave glazbom?

4 odgovora

da. Majka je profesor glazbe, brat-gitara, starija sestra-klavir, sestra-gitara.

Ne

naša obitelj je jako glazbena pa svi nešto sviraju ili pjevaju

Jedini član moje obitelji koji se bavi glazbom je moja sestra. I ona pohađa srednju glazbenu školu.

6. Je li to utjecalo na tvoj odabir glazbe kao aktivnosti? Je li to utjecalo na tvoj odabir instrumenta?

4 odgovora

Mislim da me je oblikovalo od najranijeg djetinstva te iako mi nitko nije postavio to da se mora ići u glazbenu školu, ja sam to sama htjela. Na odabir mog instrumenta nitko drugi nije utjecao osim mene, bilo je to ili harfa ili ništa! ;)

Ne

ne

Roditelji su me upisali u glazbenu školu, te su oni sami na sebe utjecali na odabir instrumenta.

7. Imaš li kakve ciljeve postignuća ili neke druge ciljeve u bavljenju glazbom i instrumentom? Što bi volio/voljela postići svojim radom na instrumentu?

4 odgovora

Nikad ne možemo znati što nam nosi budućnost , zato ja imam prilično temeljno određene ciljeve. Moj cilj je na što višoj razini razviti i usavršiti svoj talent , a u onom području za koje mi ne dostaje talenta/vještine želim to nadoknaditi marljivim vježbanjem. Želim na neki način odradivati svoj talent , jer ga smatram i velikom obvezom za koju se trebam brinuti. Uz takav trud , zahvalnost, i malo sreće sigurna sam da neću biti razočarana dosegom svojih vještina čiji "limit" tek upoznajem. Također htjela bih slušati savjete iskusnih harfista kroz seminare ili neobavezne razgovore , jer na njihovo primjeru mogu naučiti puno toga no također si posvješćujem da ja moram pronaci svoj osobni put , stil i taktiku. Uz trud mislim da se može puno toga postići , ali tu utječu i mnogi drugi čimbenici, ja sam npr. sretna zbog potpore mojih roditelja i njihovog truda i potpunog razumijevanja pogotovo prije natjecanja.

Nakon srednje škole neću ići na akademiju ali bih voljela nastaviti svirati iz zabave

htjela bi završiti akademiju možda i negdje vani pa poslije biti u nekom orkestru

Pošto završavam srednju glazbenu školu, moj sljedeći cilj možda bi bio upis na muzičku akademiju.

8. Kako izgleda nastava instrumenta? Jesi li sam/a s profesorom ili i učenici često međusobno slušaju sate?

4 odgovora

Individualna nastava s profesorom.

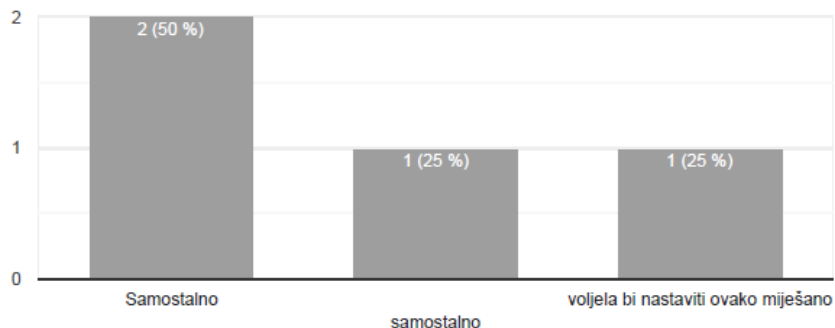
Sama sam s profesoricom a ponekad učenica koja ima nastavu prije/poslije mene poslušala neku skladbu

većinom je samo profesor s učenikom ali često imamo satove gdje nas je dvoje troje pa zajedno radimo

Sat je najčešće samo s profesorom.

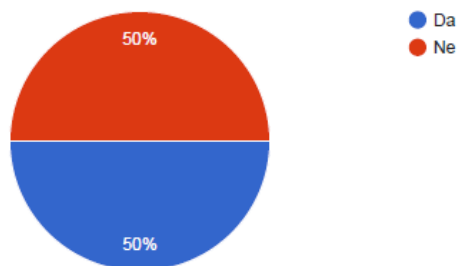
9. Bi li volio/voljela imati nastavu instrumenta samostalno kao i do sada ili u skupini?

4 odgovora



10. Voliš li vježbati?

4 odgovora



11. Voliš li više vježbati svoj program ili neku drugu vrstu glazbe?

4 odgovora

svoj program , jer se u dogovoru s profesoricom uvijek uzima u obzir moje mišljenje o skladbi

One skladbe iz programa koje mi se sviđaju i neke skladbe koje mi se sviđaju i htjela bih svirati

ponekad mi je moj program jako dosadan pa rađe uzmem nešto svoje i sviram

Što se tiče mog instrumenta, prakticiram samo ono zadano za moj instrument



12. Koliko sati dnevno vježbaš? Što najviše vježbaš – program, tehniku, nešto drugo?

4 odgovora

Sve ovisi o tome da li je radni dan ili je vikend/karantena. U tom slučaju svakidašnji cilj mi je 7 sati.

Ne vježbam svaki dan a kada vježbam to je otprilike 2,5 sati. Vježbam program

otprilike 2 sata i vježbam svoj program

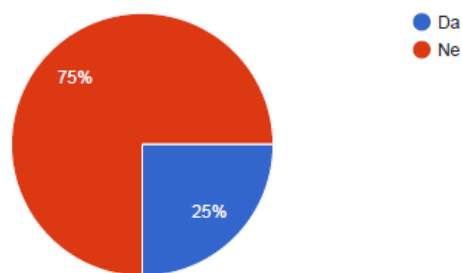
Neka sredina bila bi oko 1.30 do 2 sata. Tehniku rijetko, program najviše.

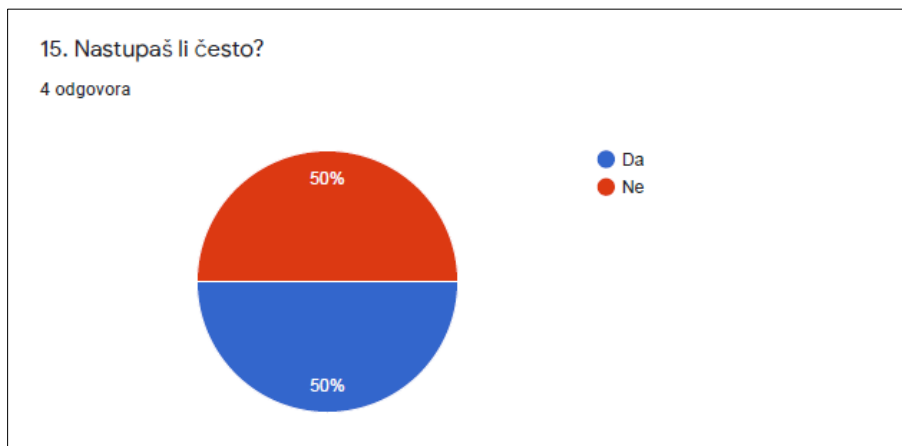
13. Gdje pronalaziš motivaciju za sviranje/vježbanje? Označi odgovore za koje misliš da su važni izvori motivacije za tebe.

- program koji sviraš
- radost muziciranja, učenje nečeg novog i zanimljivog, razvijanje i korištenje novih vještina, program koji sviraš, nastupi i pokazivanje vještina publici, pokazivanje vještina svojim kolegama/kolegicama, pokazivanje vještina svojim prijateljima i obitelji, natjecanja, pobjede na natjecanjima, izazovi poput svladavanja težeg programa, u mome cilju
- program koji sviraš, razvijanje vještina kako bi kasnije mogao/la svirati ono što zaista želiš (npr. u bandu), nastupi i pokazivanje vještina publici, pokazivanje vještina svojim kolegama/kolegicama, pokazivanje vještina svojim prijateljima i obitelji
- radost muziciranja, učenje nečeg novog i zanimljivog, razvijanje i korištenje novih vještina, program koji sviraš, pokazivanje vještina svojim kolegama/kolegicama, izazovi poput svladavanja težeg programa

14. Voliš li nastupati pred publikom?

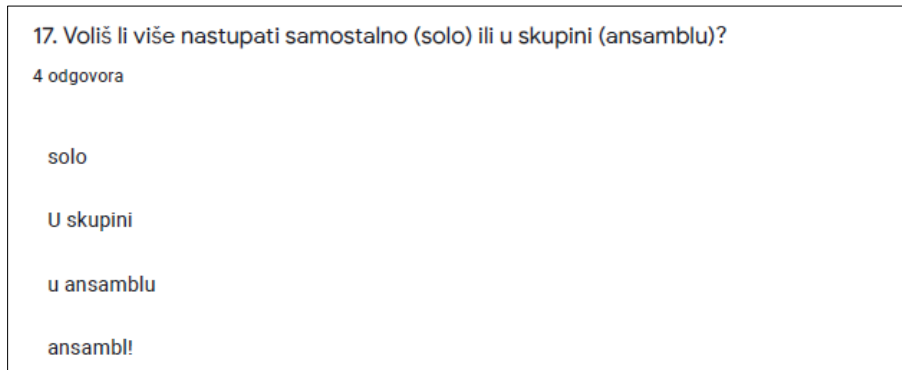
4 odgovora





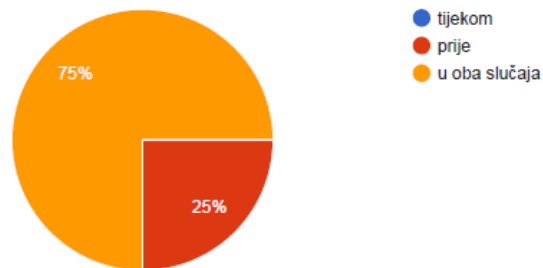
16. Što misliš, koji su preduvjeti za uspješan nastup?

- jako dobra priprema, često nastupanje
- jako dobra priprema, tehnička primjerenost programa, sviranje programa kojeg zaista želiš svirati, često nastupanje, poznavanje prostora u kojem nastupaš, čiste misli
- tehnička primjerenost programa, sviranje programa kojeg zaista želiš svirati, često nastupanje, poznavanje prostora u kojem nastupaš
- jako dobra priprema, sviranje programa kojeg zaista želiš svirati, poznavanje prostora u kojem nastupaš



18. Imaš li tremu tijekom ili prije nastupa?

4 odgovora

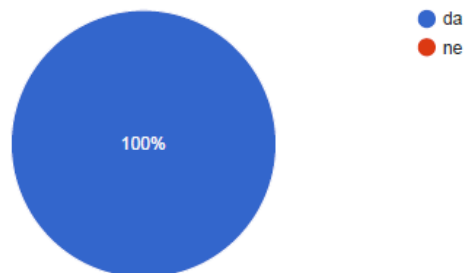


19. Koje od simptoma treme možeš prepoznati kod sebe?

- strah od grešaka, zaboravljanje materijala (nota), znojni dlanovi, nemir u rukama (tresu ti se ruke), snažno kucanje srca, ukočene ruke i prsti, hlađenje ruku, negativne misli o ishodu nastupa
- zaboravljanje materijala (nota), znojni dlanovi, snažno kucanje srca
- strah od grešaka, zaboravljanje materijala (nota), znojni dlanovi, negativne misli o ishodu nastupa
- strah od grešaka, zaboravljanje materijala (nota), znojni dlanovi, nemir u rukama (tresu ti se ruke), snažno kucanje srca, ukočene ruke i prsti, hlađenje ruku

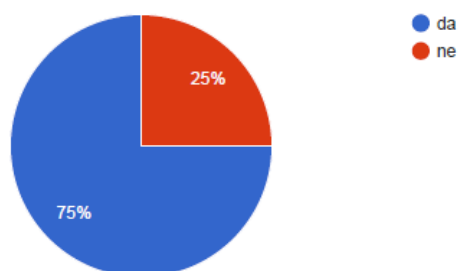
20. Voliš li slušati svoje kolege dok sviraju, ići im na nastupe?

4 odgovora



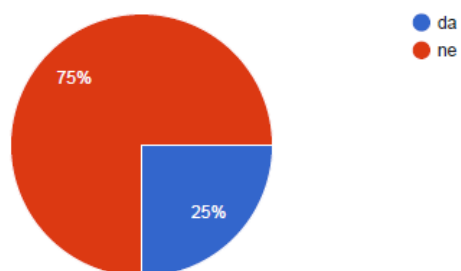
21. Misliš li da svi svirate podjednako dobro?

4 odgovora



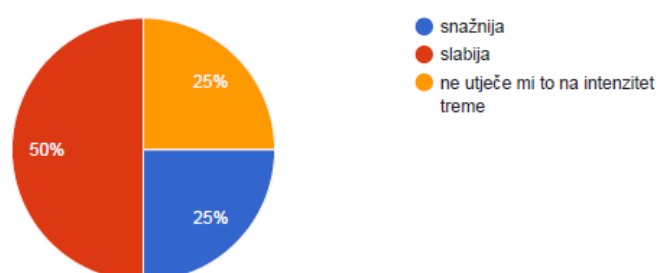
22. Misliš li da sviraš bolje od svojih kolega/kolegica?

4 odgovora



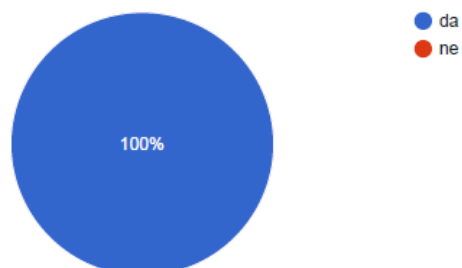
23. Je li ti trema snažnija ili slabija kada te slušaju ostali učenici tvog instrumenta?

4 odgovora



24. Sudjeluješ li na natjecanjima učenika?

4 odgovora



25. Ako da, na kojim razinama učeničkih natjecanja u instrumentu si sudjelovao/la?

4 odgovora

regionalno, državno, međunarodno, festivalsko

Regionalno natjecanje HDGPP-a 2018

na državnim, regionalnim i međunarodnom

Sudjelovala sam na regionalnim i državnim natjecanjima u Hrvatskoj. Sudjelovala sam na još nekoliko međunarodnih natjecanja.

26. Koliko puta si sudjelovao/la na učeničkim natjecanjima u instrumentu?

4 odgovora

Iskreno više ne znam točan broj. Bilo je svake godine od 2. osnovne na regionalnom i državnom te druga festivalska i međunarodna natjecanja kao i natjecanje u Velenju.

1

vise od 6

5 ili više puta

27. Što smatraš važnim za pripremu prije natjecanja? (pitanje za natjecatelje)

3 odgovora

Psihološka priprema. Potpuna posvećenost harfi ( izostati iz škole po mogućnosti) i razmišljanju o natjecanju kao motivacijskom koraku za budućnost.

prvo smiriti se i ne razmišljati o potencijalnim greškama, drugo pogledati note za svaki slučaj i da zapamtiš ona mjesta koja su važna i na kraju zamisliti kao da kada uđeš u prostoriju da tamo nikoga nema i da te nitko ne gleda osim tebe

Smatram da je spremnost najvažnija. Poznavanje materijala kojeg sviram i psihička sprema.

28. Smatraš li da je bitno pobijediti na natjecanju kako bi pokazao/la svoje vještine? (pitanje za natjecatelje)

4 odgovora

Ne

Da

ne

Nije bitno, ali naravno da se pobjedom možemo pokazati.

29. Imaš li tremu kada sviraš na natjecanjima? (pitanje za natjecatelje)

4 odgovora

Ovisi. Ponekad sam jako uzbuđena nekada me strah , ali gotovo uvijek kada završim imam želju odsvirati još jednom jer sam uživala u pažnji žirija.

Da

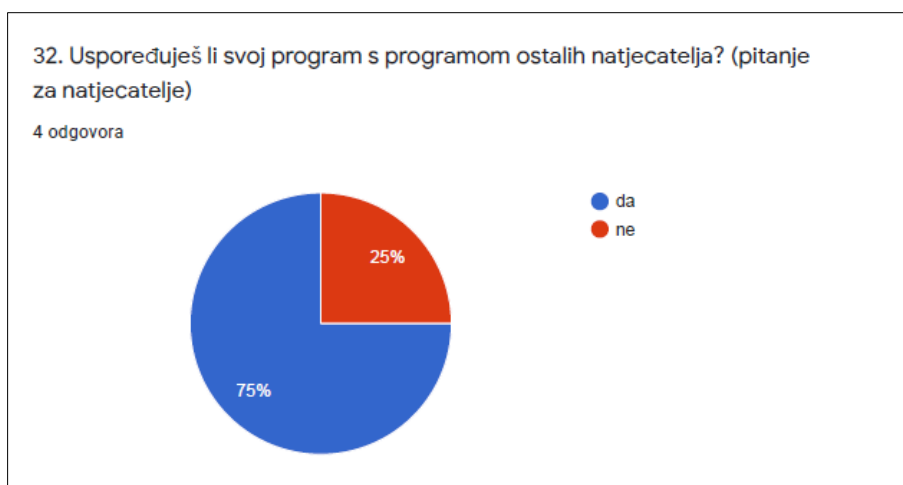
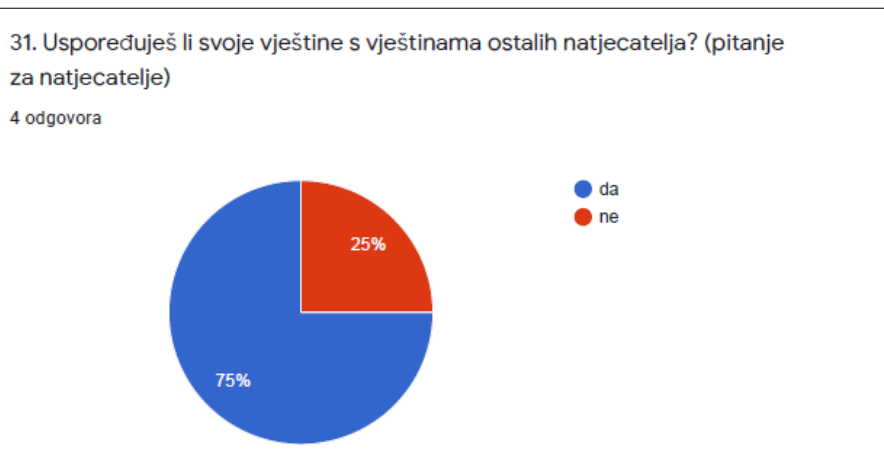
da

da, naravno

30. Označi svoje izvore treme na natjecanjima. (pitanje za natjecatelje)

- žiri, publika, vršnjaci (ostali natjecatelji u kategoriji), težina programa, komentari roditelja, nemogućnost probe u prostoru natjecanja, veličina prostora - manji prostor, razina natjecanja - državna natjecanja, tip natjecanja - internacionalno natjecanje

- žiri, nemogućnost probe u prostoru natjecanja, veličina prostora - manji prostor, nepoznati prostor, strah me straha (da me trema ne obuzme i da ne mogu uživati dok sviram)
- žiri, težina programa, nemogućnost probe u prostoru natjecanja, veličina prostora - manji prostor, veličina prostora - veći prostor
- žiri, publika, nemogućnost probe u prostoru natjecanja, nepoznati prostor



33. Smatraš li često da su ostali natjecatelji tvoje kategorije bolji/lošiji od tebe?  
(pitanje za natjecatelje)

4 odgovora

Sve ovisi o ostalim natjecateljima , ali ja se nekako nikada ne zamaram s drugima , vjerovatno zato što nit nemam puno vremena za to, ja se fokusiram na sebe i na to da pokažem najbolje od sebe i da pritom uživam. Poslije mi nije bitno koje mjesto i ako sam ista osvojila, jer kada tako odsviram znam da sam pobjedila samu sebe (možda sam napravila taj program u samo 2 mjeseca, možda sam isla u stariju kategoriju, možda sam napravila veliki odskok u težini od prošlog natjecanja, možda sam isla vježbati kada mi se stvarno nije dalo ili sam jednostavno pobjedila svoj strah) i već s time znam da sam puno dobila i to su nagrade koje mi pomažu i za budućnost.

Ne

da

Smatram često za neke i da su bolji i za neke da su lošiji

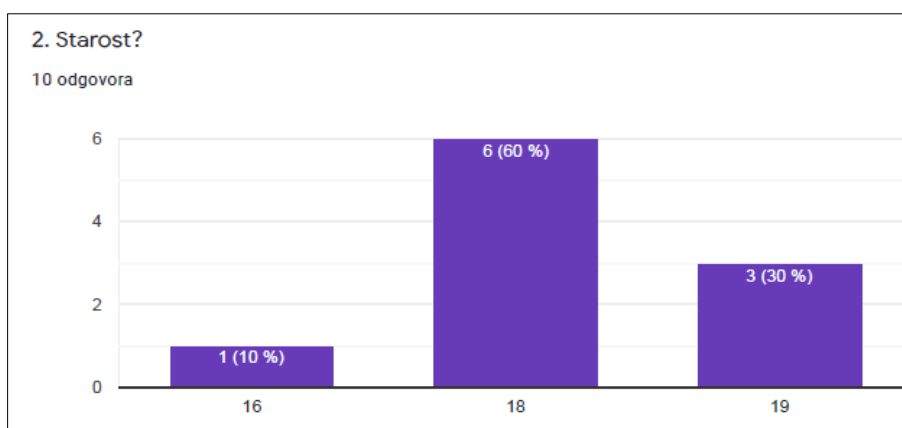
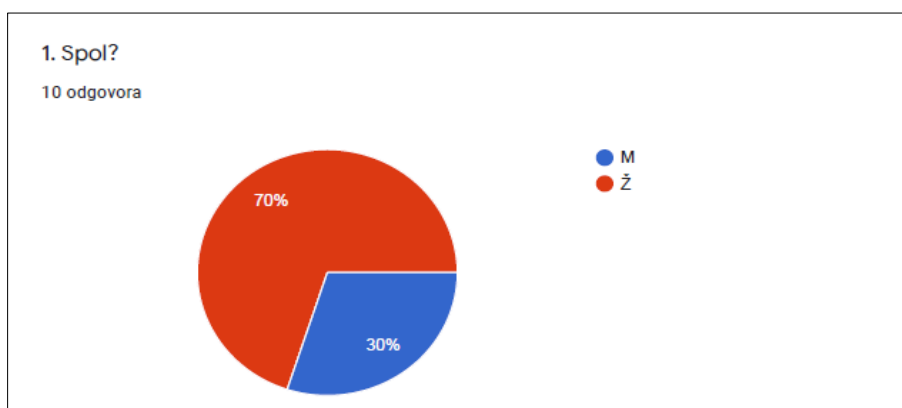
34. Misliš li da bi mogao/la poboljšati svoje sviranje? Kako?

- usavršavanjem tehnike sviranja, većom količinom dnevnog vježbanja, mentalnom pripremom za nastup, nastupanjem i suočavanjem sa stresom, pohađanjem seminara
- usavršavanjem tehnike sviranja
- usavršavanjem tehnike sviranja, većom količinom dnevnog vježbanja, odabirom programa kojeg doista želim svirati, mentalnom pripremom za nastup, nastupanjem i suočavanjem sa stresom, pohađanjem seminara
- usavršavanjem tehnike sviranja, većom količinom dnevnog vježbanja, odabirom programa kojeg doista želim svirati, mentalnom pripremom za nastup, nastupanjem i suočavanjem sa stresom, pohađanjem seminara



Deset sudionika ankete iz Slovenije:

### Povezanost treme in tekmovalnosti – anketa



3. Kateri razred (v glasbeni šoli) si?

- 4. letnik
- 4. letnik
- 4. letnik
- 4 letnik srednje šole
- 4. letnik
- 4. Letnik
- 4. letnik srednje glasbene šole.
- 4. letnik
- 4. letnik končujem
- 1. letnik

4. Zakaj si se odločil/a igrati instrument in se ukvarjati z glasbo?

10 odgovora

Glasba mi je vedno bila pri srcu.

Ker so me starši vpisali v glasbeno šolo.

Ker me to veseli

Ker me je to vedno zanimalo

Ker je lepo ustvarjat

Predlog mame pri majhni starosti

Ker me to veseli in v tem uživam.

Zelo rada sem pela, zato sta me starsa vpisala v glasbeno solo.

Videla sem ga v orkestru pri 6 letih

5. Ali tudi ostali člani tvoje družine igrajo kakšen instrument ali se na kakršen koli način ukvarjajo z glasbo?

- Da.
- Da, sestra.
- Ne
- Da
- Da
- Ja, mama amatersko
- Da.
- Dedek poje, bratrance se ukvarjajo z glasbo
- Ne
- Ne.

6. Je to vplivalo na izbiro glasbe kot aktivnosti? Je to vplivalo na izbiro instrumenta?

- Je vplivalo, saj sem bila obkrožena z glasbo. Na izbiro instrumenta ni vplivalo.
- Ne.
- Ne
- Da

- Da
- Ne
- Je deloma vplivalo.
- Ne
- Ne
- Ne.

7. Imaš kakšen cilj pri ukvarjanju z glasbo in inštrumentom? Kaj si želiš doseči s svojim delom pri inštrumentu?

10 odgovora

Zelim biti poklicna glasbenica, veseli me učenje prav tako kot koncertiranje

Želim nadaljevati šolanje na akademiji in koncertirati.

To si želim početi poklicno

Priti v orkester RTV Slovenija

Učiti mlade

Cilj se izboljšati, obvladati instrument in se z njim tudi poklicno ukvarjati

Postati profesorica in se tako z glasbo ukvarjati poklicno ukvarjati.

Moj cilj je učiti sli igrati v orkestru

Da bi igrala v komorni ali orkestru

8. Kako izgleda pouk inštrumenta? Si s profesorjem sam/a ali učenci pogosto poslušate ure drug drugega?

10 odgovora

Večinoma sem s profesorjem sama

Sem sama.

Sama sem s profesorjem

Sam

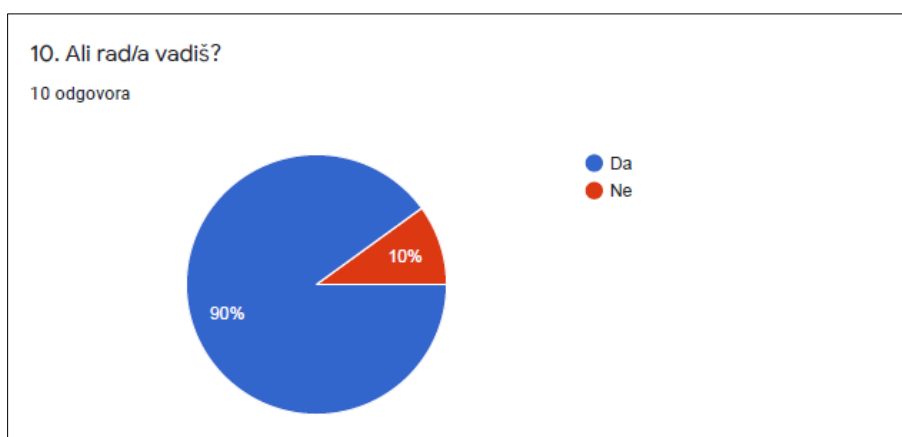
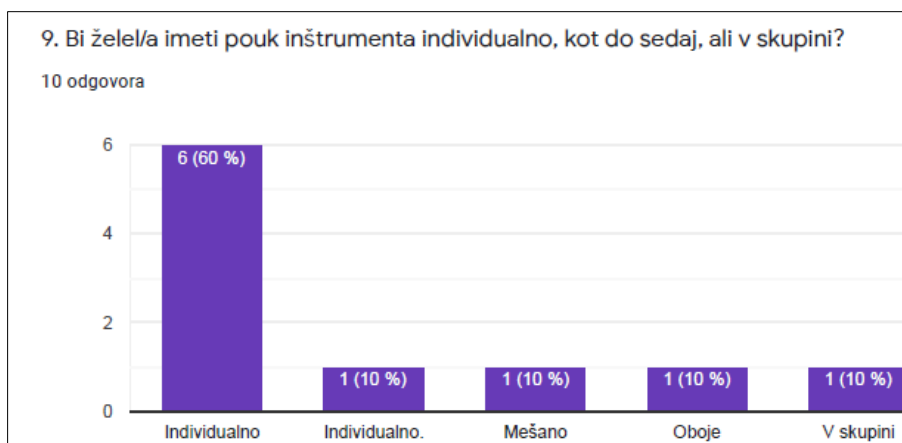
Samo korepeticije

V večini sama, včasih poslušam ure drugih

Večinoma sama.

S profesorico sem večinoma sama

Sama s profesorjem



11. Kaj raje vadiš - svoj program ali neko drugo vrsto glasbe?

- Svoj program, predvsem nove skladbe
- Svoj program.
- Odvisno od programa
- Drugo vrsto
- Svoj program
- Vse enako
- Oboje.
- Svoj program
- Oboje mi je všeč, klasika mi je pa definitivno zasidrana v srcu
- Moj program.

12. Koliko ur na dan vadiš? Kaj največ vadiš - program, tehniko, nekaj drugega?

10 odgovora

Najvec vadim program. Odvisno. Najvec 4 ure na dan.

3-4 ure, največ vadim program in tehniko.

4. Enako časa namenim programu in tehniki

3 ure. Tonske vaje

4. Najprej tehniko nato etide potem pa program

Kolikor kdaj, 1-5 ur, največ programa

Povprečno 2 uri, največ program.

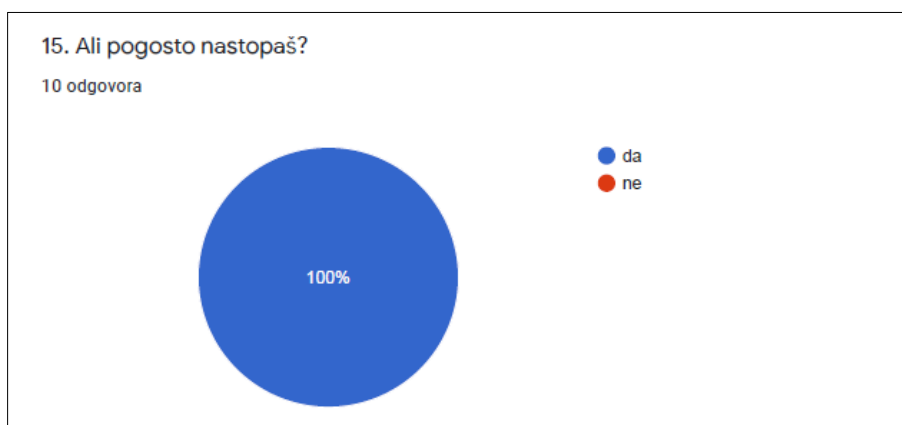
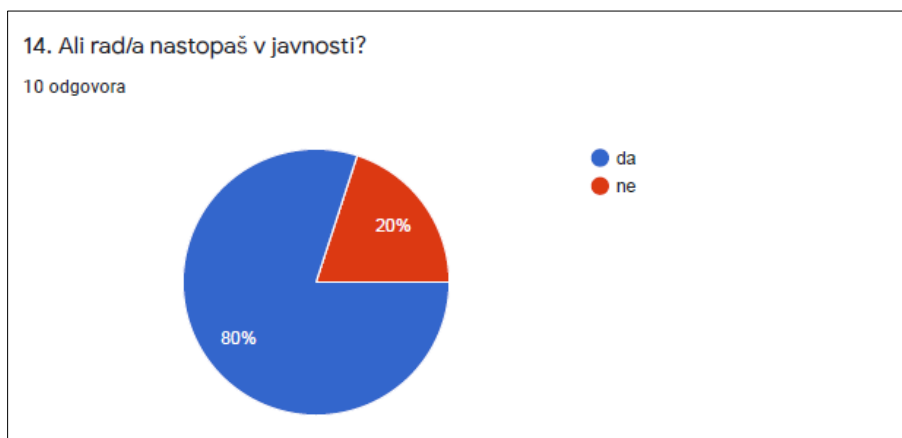
2-3 ure, program

Tehniko-1 uro, program pa odvisno od 2-4 ure

13. Kje najdeš motivacijo za igranje/vajo? Označi odgovore za katere misliš, da so zate pomemben izvor motivacije.

- veselje do muziciranja, učenje nečesa novega, zanimivega, program, ki ga igraš, nastopi in predstavitve naučenih vsečin publiki, tekmovanja, zmage na tekmovanjih, izzivi, kot so obvladanje težkega programa
- veselje do muziciranja, učenje nečesa novega, zanimivega, program, ki ga igraš, nastopi in predstavitve naučenih vsečin publiki, predstavitve vsečin svojim kolegom/ kolegicam, predstavitve vsečin svojim prijateljem in družini, tekmovanja, zmage na tekmovanjih, izzivi, kot so obvladanje težkega programa
- veselje do muziciranja, učenje nečesa novega, zanimivega, program, ki ga igraš, razvijanje vsečin, da bi kasneje lahko igral/a tisto, kar si zares želiš (npr. v bandu), nastopi in predstavitve naučenih vsečin publiki, tekmovanja, zmage na tekmovanjih, izzivi, kot so obvladanje težkega programa
- učenje nečesa novega, zanimivega, razvijanje vsečin, da bi kasneje lahko igral/a tisto, kar si zares želiš (npr. v bandu), tekmovanja, zmage na tekmovanjih
- veselje do muziciranja, program, ki ga igraš, izzivi, kot so obvladanje težkega programa
- nastopi in predstavitve naučenih vsečin publiki, tekmovanja, zmage na tekmovanjih, izzivi, kot so obvladanje težkega programa
- veselje do muziciranja, učenje nečesa novega, zanimivega, program, ki ga igraš, razvijanje vsečin, da bi kasneje lahko igral/a tisto, kar si zares želiš (npr. v bandu), nastopi in predstavitve naučenih vsečin publiki, predstavitve vsečin svojim kolegom/ kolegicam, predstavitve vsečin svojim prijateljem in družini, tekmovanja, izzivi, kot so obvladanje težkega programa

- veselje do muziciranja, učenje nečesa novega, zanimivega, program, ki ga igraš, razvijanje vsečin, da bi kasneje lahko igral/a tisto, kar si zares želiš (npr. v bandu)
- veselje do muziciranja, učenje nečesa novega, zanimivega, program, ki ga igraš, izzivi, kot so obvladanje težkega programa
- veselje do muziciranja, nastopi in predstavitve naučenih vsečin publiki, tekmovanja, zmage na tekmovanjih, izzivi, kot so obvladanje težkega programa



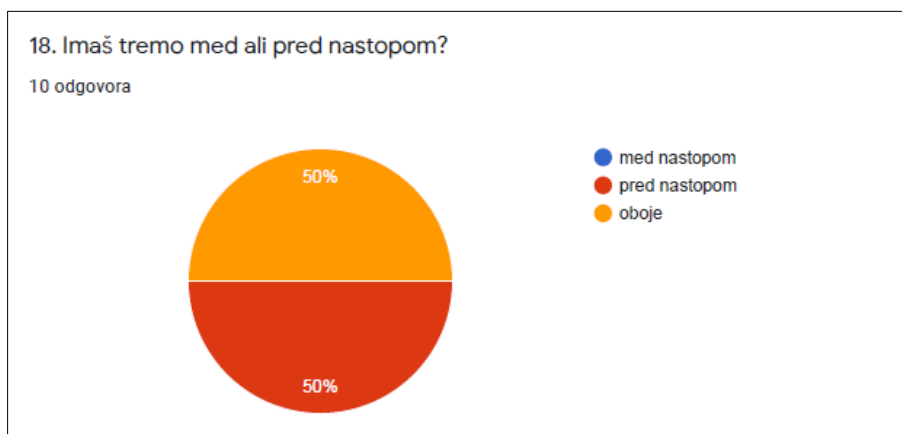
16. Kaj meniš, kateri so predpogoji za uspešen nastop?

- zelo dobra priprava, tehnička primernost programa, igranje programa, ki si ga zares želiš igrati, pogosto nastopanje, izbrana publika - sam/a si izbral/a kdo posluša, poznavanje publike, poznavanje prostora v katerem igraš
- zelo dobra priprava, tehnička primernost programa, igranje programa, ki si ga zares želiš igrati, pogosto nastopanje, poznavanje prostora v katerem igraš
- zelo dobra priprava, tehnička primernost programa, igranje programa, ki si ga zares želiš igrati, pogosto nastopanje
- zelo dobra priprava, igranje programa, ki si ga zares želiš igrati, pogosto nastopanje
- zelo dobra priprava, pogosto nastopanje

- zelo dobra priprava, tehnička primernost programa, igranje programa, ki si ga zares želiš igrati, pogosto nastopanje
- zelo dobra priprava, tehnička primernost programa, igranje programa, ki si ga zares želiš igrati, pogosto nastopanje, poznavanje prostora v katerem igraš
- zelo dobra priprava, tehnička primernost programa, igranje programa, ki si ga zares želiš igrati, pogosto nastopanje, poznavanje prostora v katerem igraš
- Psihična stabilnost
- zelo dobra priprava, pogosto nastopanje, poznavanje prostora v katerem igraš

17. Kako raje nastopaš - samostojno (solo) ali v skupini?

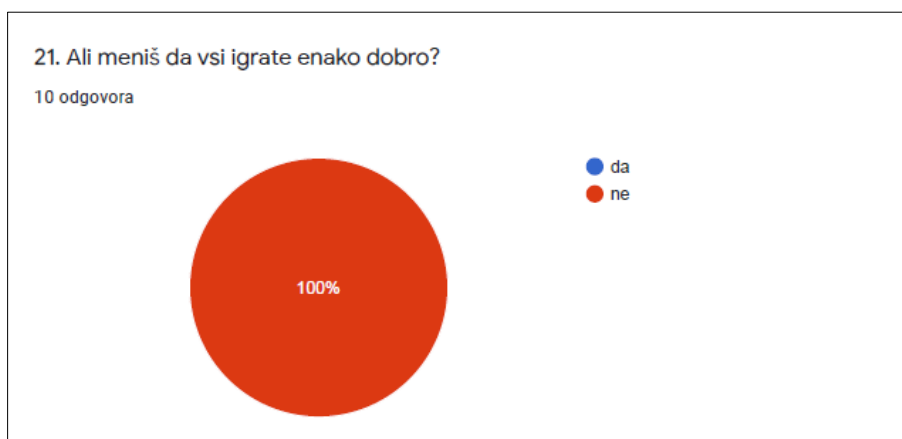
- Solo.
- Solo
- Oboje
- V skupini
- V skupinu
- Solo
- Oboje.
- V skupini
- Skupini
- Solo.



19. Katere simptome treme prepoznaš pri sebi?

- pozabljanje notnega materiala, potne dlani, močno bitje srca, hladne roke
- strah pred napakami, pozabljanje notnega materiala, potne dlani, nemirne roke (tresenje rok), močno bitje srca, roke v krču, trdi prsti, hladne roke, negativne misli o izidu nastopa
- strah pred napakami, pozabljanje notnega materiala, potne dlani, hladne roke

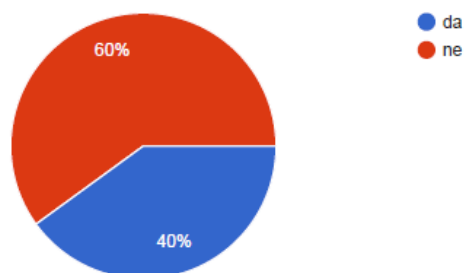
- strah pred napakami, potne dlani, močno bitje srca
- strah pred napakami, močno bitje srca, hladne roke
- strah pred napakami, Zehanje:)
- strah pred napakami, pozabljanje notnega materiala, močno bitje srca, roke v krču, trdi prsti, hladne roke, negativne misli o izidu nastopa
- strah pred napakami, pozabljanje notnega materiala, potne dlani, nemirne roke (tresenje rok), močno bitje srca, hladne roke, negativne misli o izidu nastopa
- strah pred napakami, strah pred kometarji profesorja, potne dlani, nemirne roke (tresenje rok), močno bitje srca, roke v krču, trdi prsti, hladne roke, negativne misli o izidu nastopa
- strah pred napakami, potne dlani, nemirne roke (tresenje rok), močno bitje srca, hladne roke





22. Ali meniš, da igraš bolje od svojih kolegov/kolegic?

10 odgovora

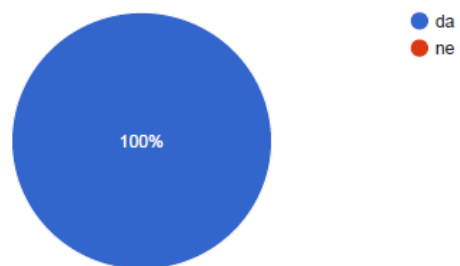


23. Imaš več ali manj treme, kadar te poslušajo ostali učenci tvojega inštrumenta?

- Več
- Manj.
- Več
- Več
- Isto
- Vedno enako
- Manj.
- Enako
- Več
- Več

24. Ali sodeluješ na tekmovanjih?

10 odgovora



25. Če da, na katerih stopnjah tekmovanj (regijsko, državno...) v igranju inštrumenta si sodeloval/a? (Vprašanje za tekmovalce)

10 odgovora

Regijsko, državno, mednarodno

Državna in mednarodna.

Državno, mednarodno

Državno

Državno in mednarodno

Mednarodno.

Državno, mednarodno

Mednarodna, državna, regijska

Mednarodno, regijsko in državno.

26. Kolikokrat si sodeloval/a na tekmovanjih v igranju inštrumenta? (Vprašanje za tekmovalce)

10 odgovora

Priblizno 20krat.

20

Dvakrat

Velikokrat

4

Okoli 10x

5krat

5x

Tekmujem od 7 leta... Nekje 20-25 tekmovanj

27. Kaj meniš, da je pomembno pri pripravi pred tekmovanjem? (Vprašanje za tekmovalce)

10 odgovora

Dobro poznavanje skladbe, trening spomina.

Vaja dela mojstra, cim manj treme

Zaupanje vase

Veliko vaje

Psihicna priprava

Vaja, da se pocutis domace s programom

Dobro zvaden program.

Dobro zvaden program

Dobro utrjen program, izkušnje z nastopanjem, psihično ravnovesje in stabiliziranost

28. Meniš, da je pomembno zmagati na tekmovanju, da bi pokazal/a svoje veščine? (Vprašanje za tekmovalce)

10 odgovora

Ne

Ne.

Pomembno je da zaigras najbolje kot lahko

Ja

Ne, je pa zaželjeno

29. Ali imaš tremo, ko igraš na tekmovanju? (Vprašanje za tekmovalce)

10 odgovora

Da

Da.

Včasih

Nic vec kot ponavadi

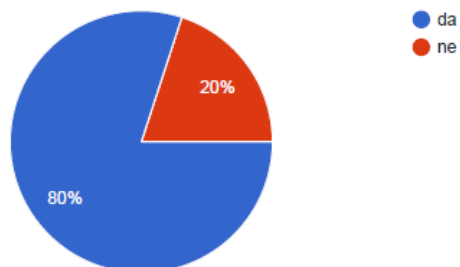
Ja

30. Označi izvore svoje treme na tekmovanjih. (Vprašanje za tekmovalce)

- žirija/komisija, publika, vrstniki (ostali tekmovalci v kategoriji), profesorjevi komentarji, komentarji staršev, če ni možno, poskusiti dvorano, kjer bo tekmovanje potekalo
- žirija/komisija, težak program, če ni možno, poskusiti dvorano, kjer bo tekmovanje potekalo, nepoznan prostor, stopnja tekmovanja - regionalna in manjša tekmovanja, stopnja tekmovanja - državna tekmovanja, tip tekmovanja - internacionalno tekmovanje, tip tekmovanja - mednarodno tekmovanje
- vrstniki (ostali tekmovalci v kategoriji), težak program, profesorjevi komentarji
- če ni možno, poskusiti dvorano, kjer bo tekmovanje potekalo, nepoznan prostor
- Dokaz da lahko to narediš
- če ni možno, poskusiti dvorano, kjer bo tekmovanje potekalo
- žirija/komisija, vrstniki (ostali tekmovalci v kategoriji), če ni možno, poskusiti dvorano, kjer bo tekmovanje potekalo
- žirija/komisija, publika, vrstniki (ostali tekmovalci v kategoriji), težak program, profesorjevi komentarji, če ni možno, poskusiti dvorano, kjer bo tekmovanje potekalo, nepoznan prostor
- žirija/komisija, publika, vrstniki (ostali tekmovalci v kategoriji), nepoznan prostor
- žirija/komisija, če ni možno, poskusiti dvorano, kjer bo tekmovanje potekalo

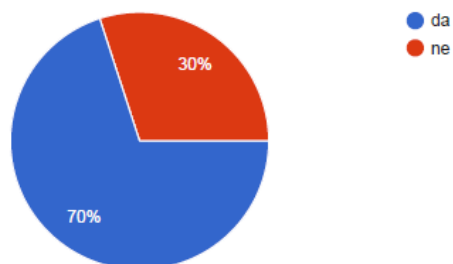
31. Ali primerjaš svoje veščine z veščinami drugih tekmovalcev? (Vprašanje za tekmovalce)

10 odgovora



32. Primerjaš svoj program s programom drugih tekmovalcev? (Vprašanje za tekmovalce)

10 odgovora



33. Ali pogosto meniš, da so ostali tekmovalci tvoje kategorije boljši/slabši od tebe? (Vprašanje za tekmovalce)

10 odgovora

Ne

Pogostokrat menim, da so boljši.

Boljši

Ne oziram se na to

Da.

Da, boljsi

Vcasih boljsi vcasih slabsi.

34. Ali meniš, da bi lahko izboljšal/a svoje igranje? Kako? (Vprašanje za tekmovalce)

- z izboljšanjem tehnike igranja, z več dnevne vaje, z mentalno pripravo za nastop, nastopanjem in soočenjem s stresom
- z več dnevne vaje, z mentalno pripravo za nastop, nastopanjem in soočenjem s stresom
- z izboljšanjem tehnike igranja, z mentalno pripravo za nastop, nastopanjem in soočenjem s stresom, z udeležbo na seminarjih
- z izboljšanjem tehnike igranja, z mentalno pripravo za nastop, nastopanjem in soočenjem s stresom
- z izboljšanjem tehnike igranja, z mentalno pripravo za nastop, nastopanjem in soočenjem s stresom
- z izboljšanjem tehnike igranja, z več dnevne vaje
- z izboljšanjem tehnike igranja, z več dnevne vaje
- z izboljšanjem tehnike igranja, z več dnevne vaje, z mentalno pripravo za nastop, nastopanjem in soočenjem s stresom, z udeležbo na seminarjih
- z mentalno pripravo za nastop, nastopanjem in soočenjem s stresom
- z več dnevne vaje, z mentalno pripravo za nastop, nastopanjem in soočenjem s stresom, z udeležbo na seminarjih