

Stres i njegov utjecaj na javni nastup

Vuksan, Šime

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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:116:241611>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-08-07**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VII. ODSJEK

ŠIME VUKSAN

STRES I NJEGOV UTJECAJ NA JAVNI NASTUP

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA

VII. ODSJEK

STRES I NJEGOV UTJECAJ NA JAVNI NASTUP

DIPLOMSKI RAD

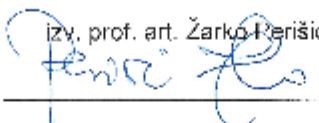
Mentor: izv.prof.art. Žarko Perišić

Student: Šime Vuksan

Ak.god. 2021./2022.

ZAGREB, 2022.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

izv. prof. art. Žarko Perišić


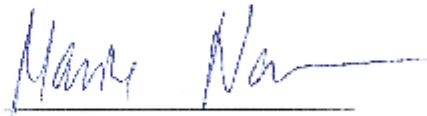
U Zagrebu, 20. 06. 2022.

Diplomski rad obranjen ocjenom

ODLIČAN (5)

POVJERENSTVO:

1. red. prof. art. Marina Novak



2. izv. prof. art. Bánk Harkay



3. izv. prof. art. Žarko Perišić



OPASKA:

RAD JE DOSTAVLJEN ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE AKADEMIE

SADRŽAJ:

Sažetak

1.	Uvod	1
2.	Stres	2
2.1	Stres u javnom nastupu	2
2.2	Trema	2
2.3	Stresna reakcija	3
2.4	Simptomi stresa	3
2.4.1	Fizički učinci	4
2.4.2	Psihološki učinci	4
2.5	Memorijske pogreške	4
2.6	Samokritika	5
2.7	Pozitivni učinci stresa	5
2.8	Metode kontrole stresa	6
3.	Anketa	6
3.1	Rezultati	7
4.	Zaključak	9
5.	Prilog	11
6.	Literatura	13

Sažetak

Ovaj rad predstavlja definicije stresa, njegove oblike, simptome i metode kontrole stresa te ga kontekstualizira u okviru javnih glazbenih nastupa. Navedeno je potom konkretizirano istraživanjem u obliku anonimne ankete koja je provedena na uzorku od šesnaest učenika osnovne glazbene škole. Cilj je ankete istražiti utjecaj stresa na javni nastup ovisno o razini samokritičnosti ispitanika. Rezultati ankete ukazuju na značajnu razliku u intenzitetu, trajanju i vrsti simptoma stresne reakcije samokritičnijih ispitanika u odnosu na ispitanike koji se smatraju samopouzdanijima. Nadalje, ističe se i razlika u metodama suzbijanja stresa pri čemu se samopouzdaniji ispitanici uvelike oslanjaju na podršku bliskih osoba. Istraživanje je pokazalo da je stres neizbježan element javnog nastupa te da njegova priroda i utjecaj uvelike ovise o razini samokritičnosti pojedinca.

Ključne riječi: stres, tjeskoba, trema, javni nastup, samokritičnost, samopouzdanost

Summary

This paper presents the definitions of stress, its varieties, symptoms and methods of controlling stress and observes it in the context of public performances. This is further researched in the form of an anonymous questionnaire given to a sample of sixteen students of elementary music school. The goal of the questionnaire is to look into the impact of stress on public performance in relation to the level of self-criticism present among individual members of the sample. The results indicate that there is a significant difference in the intensity, duration and type of symptoms of the stress reaction the individuals who experienced more self-criticism when compared to the individuals who perceived themselves to be more confident. Furthermore, the difference between the methods of countering stress was prominent as well, wherein the more confident individuals greatly relied on support from their immediate surroundings. The research showed that stress is an integral element of public performances and that its type and impact rely on the level of self-criticism present in an individual.

Keywords: stress, anxiety, stage fright, public performance, self-criticism, confidence

1. Uvod

Cilj je ovog rada proučiti utjecaj stresa u kontekstu javnog glazbenog nastupa. Nadalje, pobliže će se proučiti i utjecaj samokritičnosti, odnosno samopouzdanja, na trajanje, vrstu i intenzitet stresnih reakcija uzrokovanih glazbenim nastupima. U tu svrhu sastavljena je anonimna anketa kojom se proučava vrsta, intenzitet i raznovrsnost fizičkih i emocionalnih simptoma stresa, subjektivna iskustva stresa u kontekstu javnih nastupa, utjecaj životne dobi na percepciju intenziteta stresa, najčešće metode za ublažavanje stresne reakcije i okolnosti koje ublažavaju stresne reakcije uzrokovane javnim nastupima. Očekuje se da će ispitanici koji se percipiraju kao samokritičniji pokazati sljedeće tendencije:

- Njihovi fizički i emocionalni simptomi bit će brojne i intenzivne.
- Moguće je da će imati poteškoće pri pronalasku vlastitih metoda za suzbijanje stresne reakcije.
 - Potencijalne otegotne okolnosti bit će brojne i raznovrsne, a sumnja u vlastite sposobnosti i element ocjenjivanja posebno će se istaknuti.
 - S obzirom na intenzivnu prirodu stresne reakcije općenito, samokritičniji će pojedinci percipirati trenutni stres intenzivnije od stresa kojeg su prethodno proživjeli.
 - Biti će u mogućnosti detaljno i živopisno prisjetiti se konkretnih stresnih nastupa
 - Negativni osjećaji povezani uz nastup nastavit će se i nakon prestanka stresne reakcije.
 - Budućnost u redovitom javnom izvođenju glazbe u najmanju će ruku biti upitna.

No od ispitanika koji smatraju da su samopouzdaniji očekivat će se sljedeće:

- Moguće je da određeni broj ispitanika uopće neće prijaviti da proživljava stresne reakcije u kontekstu nastupa.
 - Fizički i emocionalni simptomi bit će blaži i uvelike zajednički ispitanicima.
 - Ako budu navedene otegotne okolnosti, one će biti malobrojne i blage
 - Ispitanici će trenutna stresna iskustva doživljavati blažima od prethodnih i u sebi prepoznati napredak koji im daje dodatnu sigurnost.
 - Moguće je da određeni broj ispitanika neće uopće biti u mogućnosti prisjetiti se konkretne stresne situacije.
 - Nakon nastupa ispitanici će osjećati uvelike pozitivne emocije poput ponosa i zadovoljstva vlastitim sposobnostima.
 - Neće imati poteškoća pri zamišljanju budućnosti kao redovitog izvođača.

Teza ovog rada je da samokritičniji pojedinci intenzivnije, dulje i raznovrsnije proživljavaju stres uzrokovan javnim nastupom te se teže nose sa stresnim reakcijama, dok se stres u samopouzdanijih osoba očituje u blažim simptomima koji nemaju znatnog učinka na kvalitetu nastupa i percepciju vlastitih glazbenih sposobnosti.

2. Stres

Prije svega valja razlikovati stres i tjeskobu. Ukratko, stres je kratkotrajna reakcija tijela na percipiranu opasnost. Tjeskoba (anksioznost) je reakcija tijela na dugotrajnu prisutnost stresne reakcije. Tjeskoba se može razviti i bez percipirane opasnosti.

2.1. Stres u javnom nastupu

Javni nastup, bio on glazbeni, kazališni ili javni govor, predstavlja interpersonalnu domenu nastupa i često uključuje procjenu kvalitete od strane publike i kritičara, te osobne i profesionalne posljedice. Stres je često povezan sa svim vrstama nastupa, naročito kada je prisutna komponenta procjene kvalitete nastupa.

Strah od javnog nastupa oblik je socijalne anksioznosti i može imati pojavne oblike u rasponu od lagane nervoze do paničnog straha (Fritscher, *Glossophobia*, 2022). U svome blagom obliku on je uobičajena reakcija čija je svrha povećati stanje budnosti i stimulirati svjesnost pojedinca na opasnost u njegovoj okolini (Konig, Peulić, Matijević, 2018).

Uže govoreći, strah od javnog nastupa naziva se glosfobija. Glosfobija se svrstava u kategoriju društvenih fobija. Iako je teško točno procijeniti rasprostranjenost glosfobije – možda zbog pretpostavke da je pod pravim uvjetima gotovo svi iskuse – nekoliko izvora pokazuju da je oko 77% globalnog stanovništva u nekom trenu u svojim životima patilo od glosfobije (Fritscher, *Glossophobia*, 2022).

Za razliku od ostalih vrsta javnih nastupa (poput sportskih utakmica ili akademskih natjecanja), glazbeni i kazališni nastupi naglašavaju proces, a ne isključivo krajnji rezultat. Klickstein definira tjeskobu javnoga glazbenog nastupa kao stres koji otežava pravilno izvođenje (Malsel, 2022).

Nadalje, valja spomenuti da razina iskustva u javnim nastupima utječe na reakciju pojedinca i intenzitet stresne reakcije. Tako ako osoba nije navikla na nastupe pred brojnom publikom, ako se osjeća izloženo i u središtu pozornosti, ako nema iskustva s uobičajenim pomagalicama u javnim nastupima (poput mikrofona, razglasa, monitora, kamera) te ako osjeća da je nastup od krucijalne važnosti pri čemu nema prostora za pogreške, izgledno je da će doživjeti intenzivniju stresnu reakciju, uslijed koje je moguć pad sposobnosti izvođenja te pojava paničnog napada (Konig, Peulić, Matijević, 2018).

Neovisno o tome radi li se o blažim ili intenzivnijim stresnim reakcijama one dijele neke zajedničke osobine. Najistaknutija je činjenica da izlaganje novim i nepoznatim situacijama i nemogućnost kontroliranja vlastite okoline izaziva intenzivne stresne reakcije te utječe na povećanu samokritičnost. Prirodno je, stoga, da pojedinac osjeća manju ili veću dozu nelagode. U ekstremnijim slučajevima ova nelagoda može prerasti u panični napad (Gregurek i Braš, 2007:73).

2.2. Trema

Trema se rijetko smatra zasebnom fobijom. Međutim, službeno se kategorizira kao podskupina glosfobije. Često se manifestira u nešto drugačijem obliku od većine ostalih fobija. Ona rijetko onemogućava nastup osobe koja pati od nje, već se pojavljuje u periodu prije nastupa. U mjesecima i tjednima prije nastupa obično se pojavljuje osjećaj opće tjeskobe i osjećaj povišene energije.

Međutim, neposredno prije nastupa trema se manifestira simptomima koji su uobičajeni za druge vrste fobija – probavne smetnje, nervoza, nagle promjene raspoloženja, tresavica i ubrzan rad srca. No, za vrijeme samog nastupa, osobe koje pate od treme često osjećaju euforičnost i izostanak većine, ako ne i svih, prijašnjih simptoma njihove treme. Pozitivan osjećaj koji iskuse tijekom nastupa nerijetko ih prati i nakon što nastup završi (Fritscher, 2022.)

2.3. Stresna reakcija

Odgovor tijela na stres započinje u mozgu. U idealnom slučaju, osjetila percipiraju opasnost u vanjskome svijetu te informaciju prenose u amigdal¹, koja potom intepretira pristigle informacije. Ako amigdala procjeni da postoji opasnost, šalje signal u hipotalamus, koji ima svrhu svojevrsnoga zapovjednog središta i komunicira s ostatkom tijela autonomnim živčanim sustavom². Autonomni se živčani sustav sastoji od simpatičkog i parasimpatičkog živčanog sustava. Simpatički živčani sustav odgovoran je za aktiviranje instinkta za bijeg ili borbu, kojim tijelo trenutno dobiva velike količine energije na raspolaganje kako bi moglo reagirati na percipiranu opasnost. Upravo njemu hipotalamus šalje informacije o opasnosti koje dopiru do nadbubrežnih žlijezda. Nadbubrežne žlijezde zatim luče hormon adrenalin u krvotok. Zbog adrenalina srce brže kuca, pritom šaljući krv u mišiće i druge vitalne organe, krvni tlak raste, disanje se ubrzava, pluća upijaju više kisika koji dolazi i do mozga uzrokujući stanje povećanog opreza. Također, tijelo otpušta glukozu i masti koji preplavljuju krvotok i dovode zalihe energije u cijelo tijelo.

Ako podražaj koji mozak smatra opasnim ne slabi, hipotalamus otpušta CRH³, uslijed čega se otpušta steroidni hormon kortizol kojim tijelo nastavlja regulirati korištenje ugljikohidrata, masti i bjelančevina te krvni tlak, povećava razinu glukoze u krvi i povećava razinu energije koja je tijelu dostupna.

Nakon što percipirana opasnost prođe, parasimpatički živčani sustav zaustavlja reakciju tijela na stres (Harvard, 2022).

2.4. Simptomi stresa

Jedan od najučestalijih i najproširenijih simptoma dugotrajnog stanja povišenog stresa panični je napad (Ankrom, 2022). Panični napad definiran je kao nagao i intenzivan osjećaj strepnje, straha ili bojazni u situacijama u kojima ne prijeti izravna opasnost.

Postoje dvije specifične vrste paničnih napada:

- Neočekivani panični napad, koji se javlja naglo bez unutarnjih ili vanjskih stresnih podražaja
- Očekivani panični napad, koji se javlja kada je pojedinac izložen situacijama koja za njih predstavlja prijetnju

S obzirom na okolnosti javnog nastupa koje pojedinci mogu smatrati zastrašujućima, za potrebe ovog rada valja pobliže promotriti očekivani panični napad.

¹ Amigdala je područje u mozgu odgovorno za procesuiranje emocionalnog sadržaja.

² Autonomni živčani sustav upravlja nenamjernim tjelesnim funkcijama poput disanja, reguliranja krvnog tlaka, kucanja srca itd.

³ Kortikotropin-oslobađajući hormon ili kortikoliberin.

Prema DSM-5⁴ panični napad mora sadržavati najmanje četiri simptoma navedenih niže (American Psychiatric Association, 2013: 190).

2.4.1. Fizički simptomi

- Bolovi ili osjećaj neugode u prsima
- Osjećaj prekomjerne hladnoće ili vrućine
- Osjećaj vrtoglavice i slabosti
- Osjećaj davljenja
- Osjećaj utrnulosti ili trnaca
- Ubrzani rad srca
- Plitko disanje
- Znojenje
- Tresavica
- Mučnina

Uz navedeno, Fritscher (2022) navodi i sljedeće simptome kao učestale simptome stanja povišenog stresa:

- Suhoća u usnoj šupljini
- Glavobolja
- Napetost u mišićima
- Učestala potreba za mokrenjem

2.4.2. Psihološki simptomi

- Strah od smrti
- Strah od gubitka kontrole ili razuma
- Osjećaj derealizacije⁵ ili depersonalizacije⁶.
- Iracionalan strah od negativne procjene
- Tjeskoba u svakodnevnim situacijama
- Samosvjesnost
- Strah od sramoćenja i poniženja
- Povlačenje u sebe i osjećaj usamljenosti (Konig, Peulić, Matijević, 2018: 209)

Naposljedku valja naglasiti da ne postoji jedinstven popis mogućih simptoma stresa i da su simptomi stresa i tjeskobe vrlo slični te je na temelju njih vrlo teško utvrditi je li specifičan slučaj primjer stresne reakcije ili tjeskobe (West, 2022)

2.5. Memorijske pogreške

Jedna od posljedica glosfobije koja uvelike utječe na javni nastup je utjecaj tjeskobe na pamćenje.

⁴ *Diagnostic and Statistical Manual (DSM)* priručnik je koji je u redovitoj uporabi među liječnicima i psihijatrima u SAD-u radi postavljanja dijagnoza za psihijatrijska oboljenja. DSM-5 peta je inačica ovog priručnika.

⁵ Derealizacija je osjećaj odvojenosti od okruženja, objekata i ljudi koji okružuju pojedinca (Fritscher, *Depersonalization*, 2022).

⁶ Depersonalizacija je osjećaj da je pojedinac psihološki odvojen od samoga sebe, da promatra sebe ili svoje postupke izvan vlastitog tijela (Fritscher, *Depersonalization*, 2022).

Gary Sinoff i Perla Werner istraživanjem su utvrdili da je tjeskoba povezana i neodvojiva od gubitka sjećanja te da je dugotrajna prisutnost stresa u korelaciji s oslabljenim kognitivnim sposobnostima, naročito u starijoj životnoj dobi (2003: 952).

Nadalje, znajući da kronični stres trajno ometa kognitivne procese, znanstvenici Sveučilišta u Kaliforniji proveli su istraživanje u kojem su promatrali utjecaj akutnog stresa (stresa koji traje nekoliko minuta, sati ili dana) na mogućnost stvaranja novih sjećanja i savladavanja novih vještina. Ustanovljeno je da akutni stres aktivira CRH molekule koje uzrokuju brzo propadanje dendrita sinapsi te time ometa proces kojime mozak sakuplja i stvara sjećanja (Baram, 2008).

2.6. Samokritika

Osim memorijskih pogrešaka, jedan od učestalih psiholoških simptoma stresa i tjeskobe su samokritične epizode, koje mogu postati crta ličnosti, a koje uvelike otežavaju ili u potpunosti onemogućuju nastup bez stresa i tjeskobe.

Kotera, Dosedlova, Andrzejewski, Kaluzeviciute i Sakai proveli su istraživanje u kojemu su promotrili utjecaj samokritike i samoohrabrivanja na razvoj anksioznog i depresivnog poremećaja. Ustanovljeno je da stresna reakcija pri izvršavanju zadataka poput javnih nastupa često uzrokuje samokritičnu reakciju kod pojedinca, koja nadalje uvelike utječe na razvoj depresivnih i anksioznih poremećaja ako preraste u obrazac učestalog ponašanja. Zanimljivost ovog istraživanja dodatno dolazi do izražaja prouči li se utjecaj samoohrabrivanja na razvoj, odnosno sprječavanje razvoja anksioznih i depresivnih poremećaja. Naime, pokazalo se da samoohrabrivanje ima značajan utjecaj na sprječavanje razvoja depresivnog poremećaja, ali da anksiozni poremećaji učestalo nastaju i kod pojedinaca koji često prakticiraju samoohrabrivanje. Stoga je pri liječenju anksioznih poremećaja ključnije umanjiti samokritičnost pojedinca nego poticati samoohrabrivanje (Kotera et al. 2022).

Na biokemijskoj razini također je utvrđeno da razina samokritike ima pozitivnu korelaciju s učincima tjelesnih promjena uzrokovanih stresom. Naime, Gruen, Silva, Ehrlich, Schweitzer i Friedhoff proučavali su razinu HVA u krvnoj plazmi (homovanilijske kiseline, koja nastaje razgradnjom dopamina⁷) za vrijeme i nakon stresnog zadatka koji su neuspješno ispunili. Povećana razina HVA nakon zadatka ukazala je na manjak dopamina u mozgu, a upitnikom je ustanovljena povećana razina samokritike kod ispitanika (Gruen et al. 1997:37).

2.7. Pozitivni učinci stresa

Osim istaknutih negativnih posljedica i učinaka stresa i tjeskobe, valja pobliže proučiti i njegove pozitivne učinke (Konig, Peulić, Matijević, 2018: 214). Ovdje se posebno ističe rad Matilde Nikolić i Fanike Ivaković (2014: 31) u kojem su primijetile da umjereni stres rezultira dodatnom pobuđenosti pri izvođenju lakših zadataka. Nadalje, u slučaju kognitivno jednostavnijih zadataka umjereni stresni reakcija dovodi do poboljšanja efektivnosti ispitanika dok je učinak stresa pri izvođenju zahtjevnijih zadataka rezultirao smanjenom sposobnošću efikasnog rješavanja zadataka. Sukladno tome, pri javnom nastupu prisutnost umjerenog stresa prije i za vrijeme nastupa uglavnom rezultira većom koncentracijom, izoštrenijim osjetilima, smanjenim vremenom reagiranja i boljim memorijskim sposobnostima. (Muguku, 2018).

⁷ Dopamin je neurotransmiter čije prisustvo pozitivno utječe na učenje, motiviranost, rad srca i krvnih žila, rad bubrega, san, raspoloženje, razinu boli itd. (Cristol, 2021)

2.8. Metode kontrole stresa

Stres i panični napadi najčešće se tretiraju psihoterapijskim metodama, lijekovima ili njihovom kombinacijom (Ankrom, 2022). Najčešći psihoterapijski pristup koji se primjenjuje na pacijentima koji pate od stanja povišenog stresa i paničnih napada je kognitivno-bihevioralna terapija pomoću koje pojedinci vježbaju prepoznati misli koje doprinose osjećajima straha i tjeskobe te ih zamjeniti realističnijim, pozitivnijim osjećajima. Što se lijekova tiče, učestalo se propisuju antidepresivi i anksiolitici (Ankrom, 2022).

Osim terapije i lijekova, nerijetko se upotrebljavaju i dodatne strategije za suzbijanje napada panike. Tu se posebno ističu:

- Duboko kontrolirano disanje
- Potpuna svjesnost (*mindfulness*)
- Vježbe progresivnog opuštanja mišića
- Vizualizacija

Duboko kontrolirano disanje može spriječiti hiperventilaciju i posebno je korisno u trenutcima u kojima je panični napad već nastupio. Potpuna svjesnost (*mindfulness*) pomaže da pojedinac osvijesti što se trenutno događa u njegovu tijelu. Progresivno opuštanje mišića podrazumijeva vježbe napinjanja i opuštanja mišića u tijelu. Redovitim vježbama progresivnog opuštanja mišića moguće je namjerno izazvati reakciju opuštanja u situacijama kada tijelo teži tjeskobi ili paničnom napadu. Vizualizacija podrazumijeva zamišljanje smirujućih i opuštajućih prizora ili događaja (Ankrom, 2022).

3. Anketa

Sastavni je dio ovog rada anketa kojom se na uzorku od šesnaest učenika Glazbenog učilišta Elly Bašić ispituje učestalost i razina podudarnosti prethodno spomenutih simptoma i tehnika za suzbijanje stresa u praksi. Ispitanici su bili polaznici petih i šestih razreda osnovne glazbene škole, odnosno učenici dobi između trinaest i četrnaest godina. Shodno tome, valja istaknuti da rezultati ankete nisu nužno primjenjivi na sve dobne skupine već su ograničeni sastavom ispitanika. Međutim, unatoč ograničenom doseg u anketi, relevantnost utvrđenih podataka pruža uvid u primjenjivost saznanja istraživanja navedenih više na ispitanicima navedene dobne skupine i stupnja glazbene obrazovanosti.

Anketa se sastojala od devet pitanja od kojih su sedam pitanja u kojima ispitanik mora odabrati jedno ili više od ponuđenih odgovora uključenih na temelju dosadašnjih saznanja predstavljenih u prethodnim dijelovima rada. Konkretna anketna pitanja nalaze se u prilogu.

Prvim pitanjem utvrđuje se slika ispitanika o samome sebi i svojoj ličnosti u vezi sa stresom. Kao što je poviše predstavljeno, pretpostavka je da će ispitanici u kojih je samokritičnost izraženija intenzivnije i teže podnositi stres te će izgledi za razvijanje anksioznog poremećaja biti viši. Također, na temelju ovog pitanja proučavat će se utjecaj slike o samom sebi na vrstu, intenzitet i trajanje stresne reakcije.

Drugo i treće pitanje ustanovljuju učestalost određenih fizičkih i psihičkih simptoma među ispitanicima. Nastavno na prvo pitanje, pretpostavka je da će osobe koje smatraju da bolje podnose

stres osjećaju manje različitih učinaka stresa. Također, uloga ovih pitanja je i utvrditi postoje li simptomi koji su zajednički svim ispitanicima, odnosno koji simptomi su potencijalno specifični za samokritičnije ispitanike.

Sljedeća dva pitanja fokusiraju se na metode, tehnike i okolnosti koje ispitanici prepoznaju kao pozitivne ili negativne u nošenju sa stresom uoči javnog nastupa. Ponuđeni odgovori odabrani su na temelju već postojećih istraživanja. Ako se pokaže da postoje odgovori koji su zajednički svim ili barem većini ispitanika, bilo bi korisno detaljnije proučiti učinkovitost upravo tih metoda i okolnosti u budućim istraživanjima. Kao što je slučaj s drugim i trećim pitanjem, bit će zanimljivo proučiti postoje li odgovori koji su specifični isključivo samokritičnijim ispitanicima.

Šestim pitanjem utvrđuje se uloga dobi u percepciji intenziteta stresa. Također, ovim se pitanjem istražuje razlika percepcije trenutnog intenziteta stresa u odnosu na prethodno proživljene stresne situacije ovisno o razini samokritičnosti ispitanika.

U sedmom se pitanju od ispitanika očekuje da vlastitim riječima opiše konkretan nastup koji se ističe kao posebno stresan. Ovim se pitanjem promatraju okolnosti koje nastup čine stresnim, a njegov otvoren karakter dopušta ispitaniku da navede i moguće okolnosti koje dosad nisu bile navedene ili koje prijašnja istraživanja nisu uočila kao značajne.

Osmo pitanje proučava fizičke i emocionalne učinke stanja produljenog stresa nakon što percipirana opasnost koja je aktivirala stresnu reakciju pouzdano prođe. Ovo je pitanje također otvorenog tipa i ostavlja prostor ispitaniku da navede subjektivni doživljaj trajnih utjecaja stresa izazvanog javnim nastupom. Kao i dosad, zanimljivo će biti utvrditi postoje li potencijalne specifičnosti odgovora samokritičnijih ispitanika u odnosu na one manje samokritične.

Naposlijetku, devetim pitanjem utvrđuje se učinak samokritičnosti na percepciju mogućnosti razvoja vlastitih sposobnosti te izglednosti profesionalnih prilika u budućnosti. Pretpostavka je da će ispitanici koji u prvom pitanju prijavljuju istaknutiju samokritičnost biti manje voljni opredijeliti se za profesionalnu glazbenu budućnost odnosno da će smatrati da su njihovi izgledi za uspješnu budućnost u glazbi manji.

3.1. Rezultati

Devet je učenika na prvo pitanje odgovorilo da smatra da dobro podnose stres. Za njih je moguće zaključiti da je općenito manje izražena samokritičnost u pogledu glazbenih i izvođačkih sposobnosti. S druge je strane sedam učenika odgovorilo da loše podnose stres. Na temelju odgovora na ovo pitanje proučavat će se utjecaj samokritičnosti, odnosno samopouzdanja, na vrstu, trajanje i intenzitet stresne reakcije. Zanimljivo će biti promotriti moguće emocionalne i tjelesne reakcije ovih ispitanika u odnosu na ispitanike koji se smatraju samopouzdanijim. Već drugo i treće pitanje pokazuju konkretne razlike između navedene dvije skupine ispitanika.

U drugom pitanju svaki od ponuđenih odgovora zaokružio je barem jedan od ispitanika. Zanimljivo je primijetiti da su samopouzdaniji ispitanici zaokruživali samo jedan ili maksimalno dva ponuđena odgovora, dok su ostali ispitanici redovito zaokruživali dva ili više (maksimalno je zaokruženo četiri odgovora). Također vrijedi istaknuti da je najčešći simptom kod obaju skupina ispitanika znojenje (čak 44% ispitanika ponudilo je ovaj odgovor).

Sljedeće se pitanje osvrnulo na emotivni doživljaj stresa prije javnog nastupa. Među ponuđenim odgovorima prisutne su bile „pozitivne“ emocije (sreća, uzbuđenje, samopouzdanje, ponos) i „negativne“ emocije (tuga, srdžba, nervoza, strah, tjeskoba). Kod ispitanika koji ne smatraju da dobro podnose stres, najčešći su odgovori bili: uzbuđenje, nervoza, strah i tjeskoba. Iznenađujući su rezultati ostalih ispitanika. Naime, suprotno očekivanjima, samopouzdaniji ispitanici svejedno su u velikom broju (66%) zaokružili nervozu kao istaknutu emociju koju osjećaju prije nastupa. Osnovna je razlika između ove dvije skupine ispitanika činjenica da ispitanici kod kojih je zabilježena manja doza samokritičnosti uglavnom nisu prijavljivali strah ili tjeskobu kao emocionalne simptome stresa, što je sukladno prvotnim očekivanjima ovog rada.

Četvrto se pitanje osvrnulo na metode suzbijanja stresa prije javnog nastupa. Samokritičniji ispitanici uvelike nisu prijavili odgovore koji su zajednički značajnijem broju ispitanika, već svaki ima svoj vlastiti način za suzbijanje, odnosno pokušaj suzbijanja, tjeskobe. Sukladno očekivanjima, samopouzdaniji ispitanici pokazuju značajne sličnosti u svojim odgovorima. Naime, čak 66% ovih ispitanika prijavljuje da im pri suzbijanju treme uvelike pomaže prisutnost bliskih osoba. Nadalje, 44% ispitanika odgovara da sigurnost pronalaze u roditeljskoj podršci. Na temelju toga moguće je zaključiti da ispitanici koji pokazuju manju dozu samokritičnosti stabilnost i sigurnost pronalaze u bliskim osobama, dok isto nije od velike pomoći ostalim ispitanicima.

Samokritični ispitanici u petom su pitanju imali tri najčešća odgovora: manjak sna (71%), sumnja u vlastite sposobnosti (71%) i ocjenjivanje (71%). Sukladno očekivanjima, sumnja u vlastite sposobnosti i ocjenjivanje istaknuli su se kao odgovori. Međutim, neočekivano se manjak sna pojavio kao jedan od najčešćih odgovora. U ispitanika koji prijavljuju veću dozu samopouzdanja zanimljivo je vidjeti da također većinom prijavljuju sumnju u vlastite sposobnosti (66%) kao najčešću poteškoću pri suzbijanju stresa. Zanimljivo je primijetiti da je prisutnost brojne publike otegotna okolnost kod čak 78% ispitanika smanjene samokritičnosti. Usporedimo li to s odgovorima na prethodno pitanje, postaje jasno vidljivo da okruženje i interpersonalni odnosi imaju značajniji utjecaj na samopouzdanje ispitanike od onih samokritičnijih.

Šesto pitanje pokušava utvrditi utjecaj uzrasta na percepciju intenziteta stresne reakcije. Ponovo se javljaju razlike između samokritičnijih i samopouzdanijih ispitanika. Naime, obje skupine dale su raznovrsne odgovore. Međutim, samokritičniji ispitanici u većem postotku intenzivnije proživljavaju stres u svojoj trenutnoj dobi (71%) u odnosu na mlađu dob (29%). Nasuprot tome, samopouzdaniji ispitanici većinom prijavljuju da trenutno intenzivnije proživljavaju stres (44%) u usporedbi s mlađom dobi (56%), što je suprotno od prvotnog očekivanja ovog rada.

Sedmo je pitanje bilo pitanje otvorenog tipa u kojem se od ispitanika traži da svojim riječima opiše stresan nastup koji mu je ostao istaknut u sjećanju. Očekivano, odgovori su bili raznovrsni. Svaki ispitanik predstavio je svoj doživljaj nastupa. Iako se u ovakvom tipu pitanja slabije ističu zajednički elementi odgovora, oni su ipak prisutni i opazivi. Naime, obje skupine ispitanika nisu imale poteškoća pri opisu stresnih nastupa. Iz toga je moguće zaključiti da su svi ispitanici u nekom trenutku osjećali stres uzrokovan nastupom. Međutim, valja istaknuti da u odgovorima samokritičnijih ispitanika rijetko postoji pozitivan završetak stresnog iskustva. Čak štoviše, u dva slučaja ispitanici opisuju i svoje drastične emocionalne reakcije koje su rezultirale plačem. S druge strane, samopouzdaniji ispitanici većim su dijelom opisali nastupe prije kojih su osjećali manje ili više stresa, ali koji su naposljetku bili uvelike uspješni. Zanimljivo je napomenuti da je 29% ispitanika

istaknulo memorijske pogreške uzrokovane stresom u svojim opisima stresnih nastupa iz vlastitih života.

Osmo je pitanje također pitanje otvorenog tipa u kojem se od ispitanika traži da vlastitim riječima opišu svoje emocionalno stanje nakon nastupa, odnosno nakon prestanka stimulansa koji uzrokuju stresnu reakciju u pojedinca. Sukladno očekivanjima, stresna reakcija i samokritična slika samoga sebe u samokritičnijih se ispitanika nastavlja i nakon završetka stresnog nastupa. Ovdje uvelike prevladavaju naizgled ekstremne psihosomatske reakcije. Jedna ispitanica, primjerice, odgovara: „... ako prođe loše, onda mi se plače, povraća i ja sama nisam zadovoljna.“ Nadalje, drugi ispitanik odgovara: „Ovisi o tome kakav ispadne, [osjećam se] ili jako sretno i ponosno ili očajno, nesposobno, netaleantirano.“ Ovakva emocionalna reakcija nije prisutna kod samopouzdanijih ispitanika. Naime, oni uvelike prijavljuju osjećaje „sreće“ i „ponosa“, ali i „olakšanja“. Zanimljivo je primijetiti da i ispitanici koji smatraju da se dobro nose sa stresom ne opovrgavaju da osjećaju stres. Čak štoviše, ističu kako su svjesni i zahvalni na prestanku stresne reakcije.

Deveto pitanje osvrnulo se na očekivanja ispitanika za vlastitu budućnost s obzirom na njihovu sposobnost za nošenje sa stresom te na njihovu percepciju intenziteta vlastitih stresnih reakcija. Kod samokritičnijih ispitanika moguće je uočiti zanimljivu podjelu odgovora. Naime, čak su dva ispitanika ponudila treći neponuđeni odgovor kojim izražavaju da nisu u mogućnosti procijeniti izglednost vlastite budućnosti kao izvođača. 43% ispitanika očekuje da će unatoč stresnim reakcijama u budućnosti i dalje redovito nastupati. Samo 29% samokritičnijih ispitanika ne vidi vlastitu budućnost u redovitim glazbenim nastupima. Kod samopouzdanijih ispitanika pojavljuje se zanimljivo odstupanje od očekivanih rezultata. Naime, jednak je broj ispitanika (44%) koji odgovaraju da se u budućnosti vide kao redoviti izvođači te ispitanika koji smatraju da će u nekom trenu prestati prisustvovati javnim nastupima. Zanimljivo je i da 11% ispitanika nudi oba odgovora i izražava nesigurnost u vlastitu izvođačku budućnost.

Iz ovog istraživanja moguće je izvesti nekoliko zaključaka. Samokritičnost odnosno samopouzdanje ne utječu na izostanak stresne reakcije pri javnom nastupu kod nijednog ispitanika. Međutim, razlike su vidljive u broju navedenih emocionalnih i fizičkih simptoma te trajanju stresne reakcije (samokritičniji ispitanici proživljavaju stresnu reakciju i nakon nastupa). Također valja istaknuti da se samopouzdaniji ispitanici daleko više oslanjaju na podršku svojih bližnjih i znatno više osjećaju negativan utjecaj prisutnosti velikog broja nepoznatih osoba, što je neočekivano, ali zanimljivo, rezultat.

Naposljetku, vrijedi ponoviti da se uvidi koje pruži ova anketa ograničeni na učenike petih i šestih razreda osnovne glazbene škole, odnosno na dobnu skupinu između trinaest i četrnaest godina. Međutim, unatoč navedenom ograničenju, činjenica da se saznanja istraživanja navedenih poviše ogledaju i u uzorku ove ankete sugerira da dob ili razina glazbenog obrazovanja nema drastičnog utjecaja na istraživane elemente stresa u kontekstu javnog nastupa. No, prije donošenja konkretnih zaključaka, buduća bi istraživanja ovog tipa trebala proučiti problematiku stresa u javnom nastupu na širem uzorku te raznovrsnijim dobnim skupinama i stupnjevima glazbene obrazovanosti.

4. Zaključak

Ovaj je rad proučio utjecaj stresa pri javnom nastupu, naročito u glazbenim javnim nastupima. Kako bi mogao predstaviti specifičnosti stresa i tjeskobe u kontekstu nastupanja rad je

prvo predstavio različite definicije stresa i razliku stresa te tjeskobe. Nadalje, kako bi se mogli predstaviti psihički i emocionalni učinci stresa potrebno je bilo detaljnije opisati stresnu reakciju na biokemijskoj razini. Očekivanja ovog rada, izražena u uvodu istog, proučena su u anketi čiji su ispitanici bili šesnaest polaznika Glazbenog učilišta Elly Bašić. Anketa je pokazala da neovisno o sposobnosti nošenja sa stresom svi ispitanici proživljavaju stresnu reakciju prije i za vrijeme javnog nastupa. Razlika je uočljiva u povećanom broju istovremenih emocionalnih i fizičkih simptoma stresne reakcije kod samokritičnijih ispitanika. Također, istraživanje je pokazalo da samopouzdaniji ispitanici uvelike pozitivno reagiraju na podršku bliskih osoba te da na njih negativno utječe prisutnost značajnog broja nepoznatih osoba i prisutnost elementa ocjenjivanja nastupa. Naposljetku vrijedi istaknuti i da se razlike između ispitanika očituju u trajanju i intenzitetu simptoma koji se kod samokritičnijih ispitanika nerijetko nastavljaju i nakon prestanka stresne situacije. Zaključno je moguće reći da je stres neizbježan element javnog nastupa, a njegov kratkoročni i dugoročni utjecaj ovisi o razini samokritičnosti pojedinog izvođača.

5. Prilog

1. Smatraš li da dobro podnosiš stres?

DA	NE
----	----

2. Koje su tvoje tjelesne reakcije prije samog javnog nastupa?
 - a. Znojenje
 - b. Drhtanje (glasa)
 - c. Mučnina
 - d. Probavne smetnje
 - e. Poteškoće u pamćenju
 - f. Ubrzano disanje (hiperventilacija)
 - g. Grčevi u mišićima
 - h. Ostalo _____

3. Koje emocije osjećaš prije samog javnog nastupa?
 - a. Tuga
 - b. Sreća
 - c. Srdžba
 - d. Uzbuđenje
 - e. Nervoza
 - f. Strah
 - g. Tjeskoba
 - h. Samopouzdanje
 - i. Ponos
 - j. Ostalo _____

4. Označi što ti pomaže da suzbiješ stres javnog nastupa:
 - a. Prisutnost bliskih osoba
 - b. San
 - c. Roditeljska podrška
 - d. Prostorija u kojoj nastupam
 - e. Motivacijske poruke
 - f. Određena prehrana
 - g. Fizička aktivnost
 - h. Vježbe disanja
 - i. Meditacija
 - j. Ritualne radnje
 - k. Ostalo _____

5. Što ti odmaže da suzbiješ stres javnog nastupa?
- a. Prisutnost bliskih osoba
 - b. Brojna publika
 - c. Ocjenjivanje
 - d. Manjak sna
 - e. Kofein
 - f. Sumnja u vlastite sposobnosti
 - g. Manjak fizičke aktivnosti
 - h. Ostalo _____

6. Osjećaš li više stresa sad ili kad si bio mlađi?

7. Opiši stresan javni nastup koji najbolje pamtiš.

8. Kako se osjećaš nakon javnog nastupa?

9. Vidiš li se kao osobu koja će jednoga dana postati glazbenik sa stalnim javnim nastupima?

DA

NE

Imam i dokazni materijal da sam dobio dozvolu za provođenjem ankete od strane ravnateljice.

12:54

19



Poštovana, Bivši sam učenik glazbene škole i trenutno sam student pete godine na



Mirela Buchberger 16. svi

prima ja, GU



Dobar dan,

najbolje je da se javiš nekom od bivših prof. (nekom tko ima grupnu nastavu) i zamoliš da provedu anketu među svojim učenicima ili psihologinji Radojki ako trebaš neku ciljanu skupinu.

Srdačan pozdrav
Mirela Buchberger

[Prikaži citirani tekst](#)



Šime Vuksan 16. svi

prima Mirela



Poštovana,

Hvala na informacijama. Već sam sve dogovorio sa profesoricom Žubrinić, samo sam trebao Vašu potvrdu.

Srdačan pozdrav,

Šime Vuksan

[Prikaži citirani tekst](#)



6. Literatura

***. Understanding the stress response. *Harvard Health Publishing*, <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response> (pristup 12. travnja 2022.)

American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*, American Psychiatric Publishing, 2013.

Ankrom, Sheryl. Anxiety Attacks vs. Panic Attacks. *Very Well Mind*, <https://www.verywellmind.com/anxiety-attacks-versus-panic-attacks-2584396> (pristup 26. ožujka 2022.)

Baram, Tallie Z. Short-term Stress Can Affect Learning And Memory. *ScienceDaily*, www.sciencedaily.com/releases/2008/03/0808311182434.htm (pristup 11. ožujka 2022.)

Cristol, Hope. What is Dopamine? *WebMD*. <https://www.webmd.com/mental-health/what-is-dopamine> (pristup 1. svibnja 2022.)

Fritscher, Lisa. Glossophobia or the Fear of Public Speaking: Symptoms, Complications, and Treatments. *Very Well Mind*, <https://www.verywellmind.com/glossophobia-2671860> (pristup 26. ožujka 2022.)

Fritscher, Lisa. Is Stage Fright Considered a Phobia?. *Very Well Mind*, <https://www.verywellmind.com/stage-fright-2671878> (pristup 25. ožujka 2022.)

Fritscher, Lisa. What Is Depersonalization/Derealization Disorder (DPDR)?. *Very Well Mind*, <https://www.verywellmind.com/derealization-2671582> (pristup 25. ožujka 2022.)

Gregurek, Rudolf i Braš, Marijana. Psihoterapija anksioznih poremećaja. *Medix*, sv. 13, 2007., 71., str. 72. – 74. *Hrčak*, <https://hrcak.srce.hr/file/34457> (pristup 12. travnja 2022.)

Gruen, Rand J., Silva, Raul, Ehrlich, Joshua, Schweitzer, Jack W. i Friedhoff, Arnold J. Vulnerability to stress: Self-criticism and stress-induced changes in biochemistry. *Journal of Personality*, sv. 65, 1997., 1., str. 33.-47. *APA PsycNet*, <https://psycnet.apa.org/record/1997-04087-002> (pristup 7. svibnja 2022.)

König, Ljerka Sedlan, Peulić Velibor, Matijević Goran. Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti. *Policija i sigurnost*, sv. 28, 2019., 2., str. 206.-216. *Hrčak*, <https://hrcak.srce.hr/file/324456> (pristup 25. ožujka 2022.)

Kotera Yasuhiro, Dosedlova Jaroslava, Andrzejewski Denise, Kaluzeviciute Greta, Sakai Makoto. From Stress to Psychopathology: Relationship with Self-Reassurance and Self-Criticism in Czech University Students. *PubMed*, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33723485/> (pristup 25. ožujka 2022.)

Malsel, Eric R. Gerald Klickstein on Music Performance Anxiety. *Psychology Today*, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/rethinking-mental-health/201604/gerald-klickstein-music-performance-anxiety> (pristup 30. travnja 2022.)

Muguku, Duncan. The Positive Side of Fear – 15 Benefits of Fear. *ThriveYard*, <https://www.thriveyard.com/the-positive-side-of-fear-15-benefits-of-fear/> (pristup 2. travnja 2022.)

Nikolić, Matilda, Ivaković, Fanika. Učinak u različito kompleksnim kognitivnim zadacima u stresnim uvjetima. *Acta Iadertina*, sv. 11, 2014., 1. str. 23.-33. *Hrčak*, <https://hrcak.srce.hr/file/280169> (pristup 25. ožujka 2022.)

Sinoff, Gary, Werner, Perla. Anxiety disorder and accompanying subjective memory loss in the elderly as a predictor of future cognitive decline. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, sv. 18., 2003., 10., str. 951.-959. *Wiley Online Library*, <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/gps.1004> (pristup 14. travnja 2022.)

West, Mary. Trait anxiety and state anxiety: What to know. *Medical News Today*, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/trait-anxiety> (pristup 12. travnja 2022.)