

# Psihološki aspekti izvođačke anksioznosti kod glazbenika i dramskih umjetnika

---

**Ružak, Tomislav**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2021**

*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:116:345766>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-06**



*Repository / Repozitorij:*

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

MUZIČKA AKADEMIJA

VIII. ODSJEK ZA GLAZBENU PEDAGOGIJU

TOMISLAV RUŽAK

**PSIHOLOŠKI ASPEKTI IZVOĐAČKE  
ANKSIOZNOSTI KOD STUDENATA  
GLAZBE I DRAMSKE UMJETNOSTI**

DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

MUZIČKA AKADEMIJA

VIII. ODSJEK ZA GLAZBENU PEDAGOGIJU

**PSIHOLOŠKI ASPEKTI IZVOĐAČKE  
ANKSIOZNOSTI KOD STUDENATA  
GLAZBE I DRAMSKE UMJETNOSTI**

DIPLOMSKI RAD

Mentorica: doc. dr. sc. Sanja Kiš Žuvela

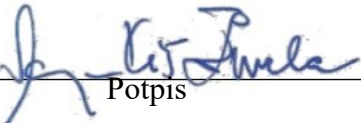
Student: Tomislav Ružak

Ak. god. 2020./2021.

ZAGREB, 2021.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR

doc. dr. sc. Sanja Kiš Žuvela

  
Potpis

U Zagrebu 17. rujna 2021.

Diplomski rad obranjen 30. rujna 2021.

POVJERENSTVO:

1. doc. dr. sc. Nikolina Matoš, predsjednica
2. dr. sc. Jelka Vukobratović, asist., članica
3. doc. dr. sc. Sanja Kiš Žuvela, članica, mentorica

OPASKA:

PAPIRNATA KOPIJA RADA DOSTAVLJENA JE ZA POHRANU KNJIŽNICI MUZIČKE  
AKADEMIJE

## PREDGOVOR

*Čovjek se rađa kao umjetnik, kao što se vodeni konj rađa kao vodeni konj;  
i možete se učiniti umjetnikom u jednakoj mjeri  
u kojoj se možete učiniti žirafom.*

John Ruskin

Ovim putem želim zahvaliti prof. Mireli Mihajlović i prof. Mirjani Margetić koje su mi prenijele osnovna glazbena znanja, pomogle u mojim počecima glazbenog obrazovanja, zainteresirale za ovo područje umjetnosti i usmjerile u ovo zanimanje. Također, želim se zahvaliti svim srednjoškolskim profesorima kao i profesorima na Muzičkoj akademiji u Zagrebu. Posebne zahvale idu doc. dr. sc. Nikolini Matoš te prof. Ani Čorić koje su mi kroz pet godina studija pokazale i prenijele najveći dio pedagoško-metodičkih znanja i iskustva, čije savjete i primjere vjerno koristim u vlastitoj nastavi. Posebna zahvala ide doc. dr. sc. Sanji Kiš Žuvela koja je ovo glazbeno obrazovanje zaokružila mentorstvom, brigom, suradnjom i ogromnim trudom oko ovog rada. Zahvaljujem i svojim kolegama i prijateljima koji su mi svih ovih godina bili podrška. Na samom kraju, posebna zahvala ide mojim roditeljima te obitelji koji su moje glazbene talente poticali i prije sustavnog glazbenog obrazovanja te bili ogromna podrška u savladavanju ovog cilja.

## SAŽETAK

Cilj je ovoga istraživanja usporedba psiholoških aspekata izvođačke anksioznosti kod studenata glazbe i studenata dramske umjetnosti. Istraživanje je provedeno 2021. u Republici Hrvatskoj na uzorku od 163 ispitanika od kojih je 126 studenata glazbe, a 37 je studenata izvođačkih smjerova dramske umjetnosti. Internetski anketni upitnik sastojao se od općega sociodemografskog dijela, prijevoda testa K-MPAI-R (Kenny, 2009) na hrvatski jezik za studente glazbe te njegove prilagođene verzije za studente dramske umjetnosti, tri grupe pitanja o osjećajima prije, tijekom ili nakon nastupa te rubrike za slobodne komentare teme. Analizom rezultata došli smo do zaključka da je izvođačka anksioznost prisutnija kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti.

**Ključne riječi:** izvođačka anksioznost, javni nastup, studenti glazbe, studenti dramske umjetnosti, istraživanje, psihologija glazbe, glazbena pedagogija.

## ABSTRACT

The aim of this research is to compare the psychological aspects of performance anxiety in music and dramatic arts students. The survey was conducted 2021 in the Republic of Croatia on a sample of 163 participants, out of which 126 students of music from the institutions of higher music education, and 37 students of dramatic performance from the institutions of higher education in dramatic arts. The questionnaire consisted of a general socio-demographic part, the Croatian translation of the K-MPAI-R questionnaire (Kenny, 2009) for students of music and an adapted version for students of dramatic arts, three groups of questions about feelings before, during or after performance and a section for open comments on the subject. The analysis of results leads to the conclusion that performance anxiety is more present in students of music than in students of dramatic art.

**Key words:** performance anxiety, public appearances, music students, dramatic art students, research, psychology of music, music pedagogy.

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. METODOLOGIJA .....	6
2.1. Metoda istraživanja.....	6
2.2. Opis uzorka.....	6
2.1.1. Studenti glazbe.....	6
2.1.2. Studenti izvođačkih smjerova dramske umjetnosti .....	12
2.3. Opis instrumenta.....	17
3. REZULTATI I DISKUSIJA.....	19
3.1. Usporedni opis stavova studenata prema pojedinačnim tvrdnjama iz upitnika K-MPAI-R (Kenny 2009, 2011) za studente glazbe te prilagođenoga upitnika za studente dramske umjetnosti19	
3.1.1. Usporedni opis stavova studenata prema faktorskim skupinama tvrdnji iz upitnika K-MPAI-R (Kenny 2009, 2011) za studente glazbe te prilagođenoga upitnika za studente dramske umjetnosti .....	77
3.2. Usporedni opis stavova studenata prema pojedinačnim tvrdnjama iz upitnika subjektivnih osjećaja prije, tijekom i nakon nastupa. ....	90
3.2.1. Kako se osjećaš prije samog nastupa? .....	90
3.2.2. Kako se osjećaš tijekom nastupa?.....	100
3.2.3. Kako se osjećaš nakon nastupa? .....	107
3.3. Odgovori na pitanja otvorenog tipa .....	122
4. ZAKLJUČAK.....	125
5. BIBLIOGRAFIJA.....	127
6. PRILOZI .....	131
6.1. Prilog 1: Popis ilustracija.....	131
6.1.1. Popis tablica.....	131
6.1.2. Popis slika .....	134
6.2. Prilog 3: Izgled anketnih obrazaca .....	141
6.3.1. Prilog 3.1. Anketni obrazac za studente glazbe .....	141
6.3.2. Prilog 3.2. Anketni obrazac za studente dramske umjetnosti .....	153
6.3. Prilog 4: Transkript odgovora na pitanja otvorenog tipa.....	163
6.4.1. Prilog 4.1. Odgovori studenata glazbe .....	163
6.4.2. Prilog 4.2. Odgovori studenata izvođačkih smjerova dramske umjetnosti .....	170

## 1. UVOD

*Cijeli svijet je pozornica, a svi muškarci i žene samo su glumci.*

W. Shakespeare

Tijekom svojega glazbenog školovanja imao sam česte prilike za javni nastup: od osnovnoškolskih klavirskih, srednjoškolskih čembalističkih pa sve do fakultetskih zbornih i pedagoških, skupio se broj od preko stotinu javnih nastupa. Tijekom svih tih nastupa susretao sam se s problemom izvođačke anksioznosti, što je i razlog i početna motivacija za ovo istraživanje. Daljnjim razgovorom sa svojim kolegama primijetio sam da ih se većina susrela sa sličnim problemima, što me dodatno motiviralo da ovim radom pokušam pronaći uzroke zbog kojih se manifestira izvođačka anksioznost, odnosno u kojim situacijama ona izostaje, te da sve to usporedim s profesijom vrlo srodnoj glazbeničkoj, onoj izvođača u dramskim umjetnostima, kod kojih je ovaj problem gotovo neistražen. Cilj je ovoga istraživanja uvidjeti i usporediti uzroke i prediktore izvođačke anksioznosti kod studenata glazbe te studenata dramske umjetnosti.

Izvođačka anksioznost kod glazbenika doživljava se izrazite i trajne tjeskobe vezane uz glazbenu izvedbu koja je nastala biološkim i/ili psihološkim ranjivostima i/ili specifičnim iskustvima koja uvjetuju anksioznost. Manifestira se kombinacijama afektivnih, kognitivnih, somatskih i bihevioralnih simptoma. Može se pojaviti u različitim vrstama javnog nastupa, ali je obično jača u javnim nastupima koji uključuju visoka ulaganja ega, evaluacijsku prijetnju (publiku) i strah od neuspjeha. Može biti žarišna (tj. fokusirana samo na izvođenje glazbe), ili može nastupiti u kombinaciji s drugim anksioznim poremećajima, npr. socijalnom fobijom. Djeluje na glazbenike tijekom cijeloga života i barem je djelomično neovisna o godinama izobrazbe, prakse i razini glazbenog postignuća. Može ili ne mora narušavati kvalitetu glazbene izvedbe (Kenny, 2011a). Smatra se kako obuhvaća dva različita aspekta: somatske (tjelesne) i kognitivne (spoznajne) tjeskobe (Yoshie, Kudo, Murakoshi i Ohtsuki, 2009). Somatsku tjeskobu karakteriziraju napetost, uznemirenost, drhtanje, znojenje, suha usta, plitko disanje ili hiperventilacija (Studer, Danuser, Hildebrandt, Arial i Gomez, 2011). Ti simptomi nastaju kao posljedica aktivacije simpatikusa otpuštanjem hormona epinefrina (adrenalina) i u manjoj mjeri norepinefrina iz srži nadbubrežne žlijezde (Gleitman, Fridlund i Reisber, 2004). Tjeskoba se može ispuštati u tijelo kroz prugaste (povezane sa somatskom



tjeskobom) ili glatke mišiće (povezane s kognitivnom tjeskobom) (Porges, 2007), a u ozbiljnijim slučajevima kognitivno-perceptivnim procesima (Davanloo, 1996).

Kognitivna tjeskoba očituje se kod pojedinca u sljedećim ponašanjima: snažnijim negativnim očekivanjima prije izvedbe, jačoj negativnoj pristranosti u retrospektivnim samoprocjenama izvedbe, snažnijim očekivanjima loše kritike publike, jačoj zabrinutosti oko posljedica loše izvedbe i pojačanoj osjetljivosti na promjene reakcija ocjenjivača ili publike. (Wallace and Alden, 1997).

Prisutnost izvođačke anksioznosti kod djece koja se bave glazbom prvi su put utvrdili Simon i Martens (1979), koji su istraživali izvođačku anksioznost u sportu na uzorku od 749 dječaka od 9 do 14 godina. Uspoređivali su anksioznost u sportskim i glazbenim aktivnostima i utvrdili najveću anksioznost kod dječaka koji su nastupali kao solisti. Nadalje, Le Blanc i sur. (1997) utvrdili su kako se izvođačka anksioznost kod mladih glazbenika povećava ovisno o veličini publike i važnosti nastupa. Također su se bavili i razlikama među spolovima te utvrdili da djevojčice iskazuju višu razinu izvođačke anksioznosti od dječaka. Do istog rezultata došli su i Thomas i Nettelbeck (2013), kao i Osborne i sur. (2008), koji su u svom radu također zaključili kako su učenici glazbe koji imaju negativna iskustva s javnim nastupom skloniji izvođačkoj anksioznosti od onih koji nemaju loša iskustva. Slične rezultate prikazale su i Ercegovac-Jagnjić i Nikolić (2010) koje su se u svom radu bavile tremom kod studenata Učiteljskog fakulteta u Osijeku. Rezultati su pokazali kako studenti koji su se bavili aktivnim muziciranjem prije studija izražavaju manju izvođačku anksioznost od onih koji nemaju praksu aktivnog muziciranja prije studija. Također, rezultati su pokazali kako je veća izvođačka anksioznost prisutna kod sviranja nego kod pjevanja.

Fernholz i sur. (2019) također su dokazali kako je izvođačka anksioznost kod glazbenika prisutnija kod žena nego kod muškaraca, kao što se i veća izvođačka anksioznost javlja kod mladih glazbenika nego kod starijih od 45 godina. Nadalje, Ryan (1998) je istraživala izvođačku anksioznost na uzorku dvanaestogodišnjih učenika klavira te utvrdila kako i oni izražavaju iste psihičke simptome izvođačke anksioznosti kao i odrasli glazbenici. Najveći broj njih predstavlja strah od pogreške ispred publike kao primarni problem. Do sličnog rezultata došli su i Riley Nicholson, Cody i Gayle Beck u svome radu *Anxiety in musicians: On and off stage* (2015), u kojem su predstavili strah od negativne kritike kao ključnu komponentu izvođačke anksioznosti kod glazbenika. U svome radu istraživali su komponente glazbeničke izvođačke anksioznosti i socijalne anksioznosti. Istraživanje je provedeno na uzorku od 130

profesionalnih glazbenika podijeljenih u tri načina izvedbe (solistički nastup, grupni nastup i vježba) s pomoću upitnika izvođačke anksioznosti te upitnika socijalne anksioznosti. Rezultati su pokazali da se razina izvođačke anksioznosti kod glazbenika razlikuje ovisno o okolnostima izvedbe, a najviša razina zabilježena je kod grupe solističkih glazbenika. Također, rezultati ukazuju na to da razina socijalne anksioznosti raste od grupe vježbača, preko skupine glazbenika koja nastupa u grupi te solista.

Različite razine anksioznosti kada nastupaju u različitim postavama npr. u zboru/orkestru ili solistički također je zaključila i Habe (1998) koja u svom istraživačkom radu kao cilj istraživanja ističe stvaranje baze podataka o izvođačkoj anksioznosti kod slovenskih glazbenika. Istraživanje je provedeno na uzorku učenika srednje glazbene škole u Ljubljani. Rezultati pokazuju statistički važnu vezu između izvođačke anksioznosti i osobne anksioznosti, kao i izvođačke anksioznosti i socijalne anksioznosti. Djevojčice su sklonije izvođačkoj anksioznosti od dječaka, a također je dokazano i da ne postoji veza između godina aktivnog nastupanja i dobi ispitanika te razine izvođačke anksioznosti. U svome istraživačkom radu *Vpliv izvalajske anksioznosti na uspešnost glasbenega nastopanja* (2000) Habe je istraživala utjecaj izvođačke anksioznosti na uspješnost solističkih nastupa uzimajući u obzir unutarnji kriterij (vlastita pozitivna ili negativna evaluacija) i vanjski kriterij (nagrade, uspješni nastupi i audicije). Istraživanje je provedeno na studentima muzičke akademije grupiranima prema spolu i području studija s pomoću upitnika izrađenih u svrhu istraživanja. Rezultati otkrivaju povezanost između unutarnjih kriterija i izvođačke anksioznosti te djelomičnu povezanost između vanjskih kriterija i izvođačke anksioznosti. Rezultati pokazuju na važnu ulogu kognicije kao posrednika između izvođačke anksioznosti i uspješnosti solističke izvedbe.

Ryan (1998, 2004) je utvrdila kako izvođačka anksioznost kod djece negativno korelira sa samopoštovanjem i kvalitetom izvedbe. Istraživala je i izvođačku anksioznost kod djece na uzorku od 173 sudionika (Ryan, 2005) od trećeg do sedmog razreda osnovne škole. Ispitivala je anksioznost na običan školski dan te na dan školskoga koncerta. Rezultati su pokazali da je razina izvođačke anksioznosti bila veća na dan školskog koncerta te da je povezana s dječjom razinom tjeskobe. Ovim istraživanjem potvrdila je da izvođačka anksioznost postoji i kod glazbeno obrazovane djece te da može imati iste karakteristike kao i kod odraslih glazbenika. Nadalje, Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial i Danuser (2010) proučavali su odnos negativnih osjećaja izvođačke anksioznosti kod glazbenika i simptoma hiperventilacije prilikom izvođenja glazbe. Dokazali su pozitivnu korelaciju između negativnih osjećaja izvođačke anksioznosti kod glazbenika i pritužbi na hiperventilaciju, pogotovo kod glazbenika puhača i pjevača te

značajnije veći rezultat kod žena. Također, u istraživačkom radu *Stage fright: its experience as a problem and coping with it* (2010) proučavali su i negativne osjećaje izvođačke anksioznosti kod glazbenika prije nastupa te način na koji to utječe na samu izvedbu. Istraživanje se temeljilo na uzorku od 190 studenata glazbe. Rezultati su pokazali kako trećina studenata smatra izvođačku anksioznost problemom, a značajan postotak ispitanika doživio je negativne osjećaje izvođačke anksioznosti. Kao rješenje navode vježbe disanja te farmaceutske pripravke. U stranoj literaturi malen je, a u domaćoj gotovo nikakav, broj istraživanja na temu izvođačke anksioznosti kod dramskih umjetnika. Bascomb se u radu *Performing Arts and Performance Anxiety* (2009) bavila usporedbom izvođačke anksioznosti kod studenata izvođačkih umjetnosti – glumaca i glazbenika – na Sveučilištu Marshall. Rezultati su pokazali kako ne postoji razlika u razini izvođačke anksioznosti kod ovih dviju skupina umjetnika.

U ovom smo se istraživanju odlučili koristiti upitnikom izvođačke anksioznosti kod glazbenika K-MPAI-R (Kenny, 2009; Prilog 2). S obzirom na osam faktorskih skupina pitanja ovim je upitnikom na jednostavan i pregledan način moguće bodovati i saznati razinu izvođačke anksioznosti kod glazbenika, a imajući u vidu na općenitost pitanja, uz male prilagodbe, moguće ga je bilo iskoristiti i na skupini studenata dramske umjetnosti. Ovim upitnikom koristili su se Kenny, Driscoll i Ackermann (2012) u radu u kojem su istraživali izvođačku anksioznost na uzorku glazbenika iz osam australskih profesionalnih orkestara. Rezultatima su utvrdili višu razinu izvođačke anksioznosti kod žena nego kod muškaraca. Mlađi glazbenici (mlađi od 30 godina) bili su znatno tjeskobniji zbog izvedbe nego stariji glazbenici (stariji od 51 godine) za koje je anksioznost zbog glazbene izvedbe bila najmanja. Također, služeći se ovim upitnikom, Kenny, Davis i Oates (2004) istraživale su međusobne odnose između tjeskobe, anksioznosti, perfekcionizma, usmjerenosti ciljevima i izvođačke anksioznosti kod skupine opernih zbornih pjevača zaposlenih u nacionalnoj opernoj kući. Rezultatima ukazuju da veći životni i poslovni ciljevi stvaraju veću anksioznost i tjeskobu. Anksioznost je bila povezana s osobnim naprezanjem u radnom okruženju, a nije bila povezana s profesionalnim ulogama ili radnim uvjetima. Ovim istraživanjem utvrdile su da, iako su tjeskoba i izvođačka anksioznost usko povezane, profesionalni stres dodatno doprinosi kvaliteti radnog života zbornih umjetnika.

Ksondzyk (2020) je ispitala unutarnju strukturu čimbenika testa K-MPAI (Kenny, 2009) na ukrajinskoj populaciji. Rezultati nisu pokazali značajnu razliku, ali su se žene istaknule s većom razinom izvođačke anksioznosti. Ovim upitnikom služila se i Vukojević (2018) u svome diplomskom radu u kojem je istraživala razlike između žena i muškaraca u tremi kod javnog

nastupa, perfekcionizmu te glazbenoj samoefikasnosti, kao i međusobnoj povezanosti između tih triju konstrukata. Istraživanje je provedeno na uzorku od 153 studenta Muzičke akademije u Zagrebu. Rezultati ukazuju na veću prisutnost izvođačke anksioznosti kod žena. Carević (2018) se također koristila ovim upitnikom u svome diplomskom radu u kojem je istraživala povezanost izvođačke anksioznosti, perfekcionizma te anksiozne osjetljivosti na uzorku od 88 članova profesionalnih orkestara u Zagrebu. Rezultati ukazuju na to da su glazbenici usmjereniji na pogreške skloniji simptomima izvođačke anksioznosti. Nadalje, ova dva diplomatska rada kasnije su objedinjeni u članku autorica Butković, Vukojević i Carević (2021) koje su istraživale odnose spola, dobi i perfekcionizma te su koristile upitnik K-MPAI-R (Kenny, 2009; Prilog 2). Rezultati su pokazali da su žene sklonije izvođačkoj anksioznosti od muškaraca, ali spol nije bio povezan s perfekcionizmom. Potvrdile su i nalaze ranijih istraživanja da su mlađi glazbenici skloniji izvođačkoj anksioznosti od starijih kolega te da je neprilagođeni (maladaptivni) perfekcionizam prediktor izvođačke anksioznosti.

## 2. METODOLOGIJA

### 2.1. Metoda istraživanja

Istraživanje smo proveli tijekom travnja i svibnja 2021. godine elektroničkom komunikacijom s pomoću internetskih upitnika (Prilog 3), a sudjelovanje u njemu bilo je posve dobrovoljno i anonimno.

### 2.2. Opis uzorka

Budući da je tema rada izvođačka anksioznost kod studenata glazbe i dramske umjetnosti, ispitivanjem su obuhvaćeni **studenti svih smjerova studija glazbene umjetnosti** (jer svi tijekom studija nastupaju kao izvođači u raznim kontekstima pa dolaze u situaciju iskustva izvođačke anksioznosti) te **izvođačkih smjerova dramske umjetnosti** (gluma i ples). U istraživanju je sudjelovalo 166 studenata glazbe i izvođačkih smjerova dramske umjetnosti iz Zagreba, Splita, Osijeka i Pule; od toga se tri ispitanika<sup>1</sup> ne uklapaju u ciljanu skupinu pa njihovi odgovori nisu uvršteni u obradu podataka te se veličinom uzorka može smatrati **n = 163**.

U anketnom upitniku za studente glazbe prikupljeno je ukupno 127 odgovora, no jedan se ne uklapa u ciljanu skupinu pa nije uzet u obzir prilikom obrade rezultata (n = 126, 77,3 %). Prikupljenih odgovora u anketnom upitniku za studente dramske umjetnosti bilo je 39, ali se dva ne uklapaju u ciljanu skupinu pa nisu uzeti u obzir prilikom obrade rezultata (n = 37, 22,7 %). S obzirom na to da je studenata glazbe u RH općenito više nego studenata izvođačkih smjerova dramske umjetnosti, odaziv većega broja studenata glazbe u ovom je istraživanju očekivan.

#### 2.1.1. Studenti glazbe

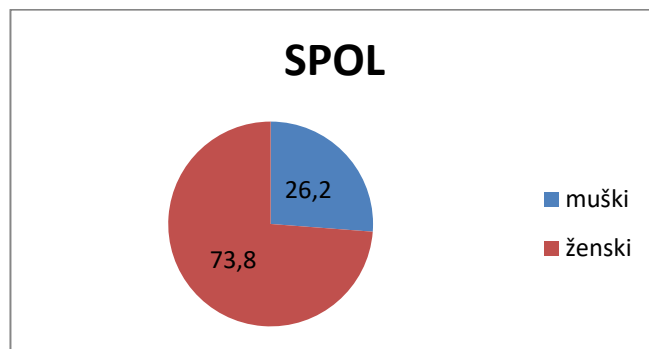
Ukupno je prikupljeno 127 odgovora studenata glazbe, od kojih je 126 uzeto u obzir za daljnju analizu.

---

<sup>1</sup> Tri ispitanika završila su studij čime ne pripadaju ciljanjoj skupini studenata, stoga nisu uvršteni u obradu podataka.

Tablica 1. Distribucija studenata glazbe prema spolu.

<b>SPOL</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>ženski</b>	93	73,8
<b>muški</b>	33	26,2

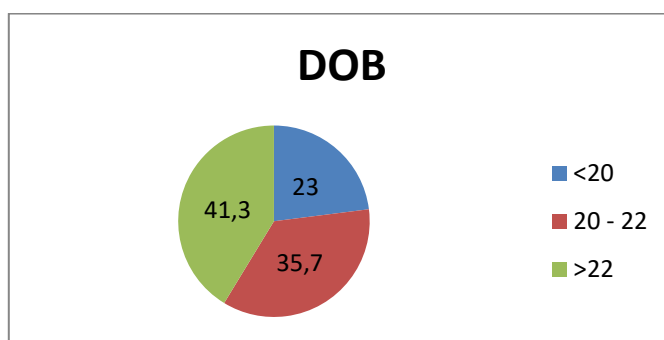


Slika 1. Distribucija studenata glazbe prema spolu.

Među studentima glazbe koji su sudjelovali u istraživanju prevladavaju ženske ispitanice (n = 93; 73,8 %), dok je muških ispitanika manje (n = 33; 26,2 %).

Tablica 2. Distribucija studenata glazbe prema dobi.

<b>DOB</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>&lt;20</b>	29	23
<b>20 - 22</b>	45	35,7
<b>&gt;22</b>	52	41,3



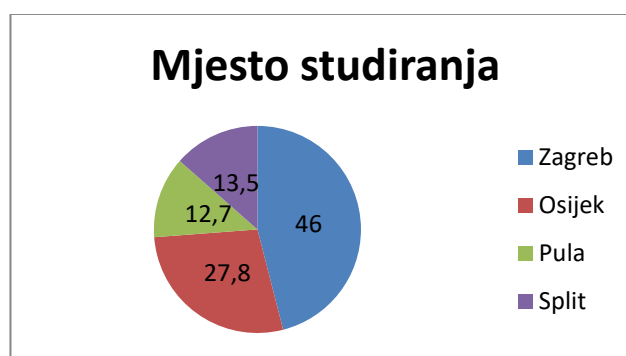
Slika 2. Distribucija studenata glazbe prema dobi.

Među studentima glazbe koji su sudjelovali u istraživanju prevladava dobna skupina starijih od 22 godine (n = 52; 41,3 %). Manje je onih u dobi od 20 do 22 godine (n = 45; 35,7 %), dok

je najmanje mlađih od 20 godina ( $n = 29$ ; 23 %). Iz ovoga zaključujemo da s dobi ispitanika raste i odaziv na anketu tj. da je veći interes starijih studenata.

Tablica 3. Distribucija studenata glazbe prema mjestu studiranja.

<b>MJESTO STUDIRANJA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Zagreb</b>	58	46
<b>Osijek</b>	35	27,8
<b>Pula</b>	16	12,7
<b>Split</b>	17	13,5

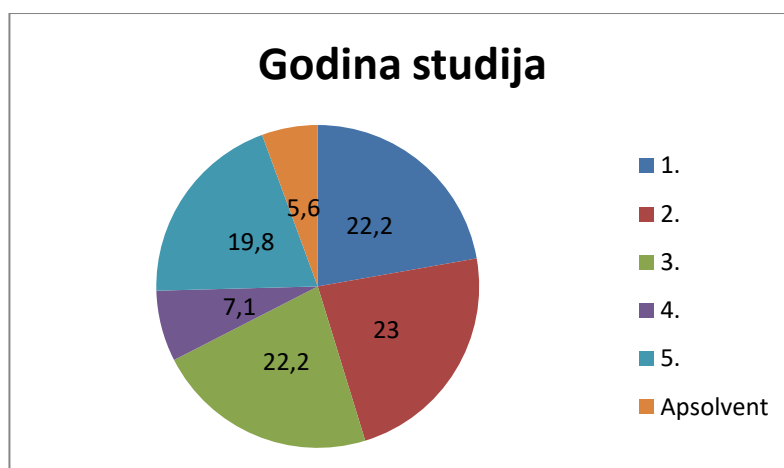


Slika 3. Distribucija studenata glazbe prema mjestu studiranja.

Među studentima glazbe najviše ispitanika studira na Muzičkoj akademiji u Zagrebu ( $n = 58$ ; 46 %), zatim na Akademiji za umjetnost i kulturu u Osijeku ( $n = 35$ ; 27,8 %). S Glazbenog odjela Umjetničke akademije u Splitu sudjelovalo je 13,5 % ispitanika ( $n = 17$ ) te s Muzičke akademije u Puli njih 12,7 % ( $n = 16$ ). S obzirom na upisne kvote i broj studenata na navedenim akademijama, ovo je očekivana raspodjela ispitanika.

Tablica 4. Distribucija studenata glazbe prema godini studija.

<b>GODINA STUDIJA</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>1.</b>	28	22,2
<b>2.</b>	29	23
<b>3.</b>	28	22,2
<b>4.</b>	9	7,1
<b>5.</b>	25	19,8
<b>apsolvent</b>	7	5,6



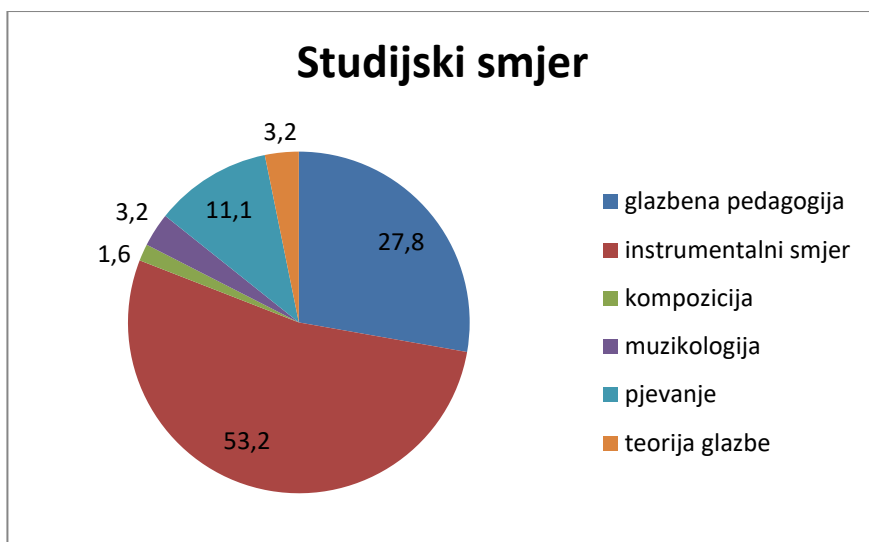
Slika 4. Distribucija studenata glazbe prema godini studija.

Među studentima glazbe anketi se odazvalo najviše ispitanika s druge godine studija ( $n = 29$ ; 23 %). Podjednako ih je s prve ( $n = 28$ ; 22,2 %) i treće godine studija ( $n = 28$ ; 22,2 %). Petu godinu studija pohađa 19,8 % ispitanika ( $n = 25$ ), dok ih je u manjem broju na četvrtoj godini studija ( $n = 9$ ; 7,1%). Preostalu skupinu čine studenti absolventskih godina kojih je najmanje ( $n = 7$ ; 5,6 %). Najveći je odaziv bio kod studenata nižih godina studija te završne (5.) godine studija. To je moguće povezati sa zainteresiranošću i voljom studenata za rješavanjem ankete, koja je veća kod studenata nižih godina studija koji su još zabrinuti oko svega te studenata završne godine studija koji su također blizu diplomskom ispitu te voljni pomoći kolegama, dok su studenti četvrte godine studija bili najmanje zainteresirani.

Tablica 5. Distribucija studenata glazbe prema studijskom smjeru.

STUDIJSKI SMJER	N	%
<b>dirigiranje</b>	0	0
<b>glazbena pedagogija</b>	35	27,8
<b>instrumentalni smjer (klavir, orgulje, čembalo, harfa, udaraljke, tambure, gitara, puhački i gudački instrumenti)</b>	67	53,2
<b>kompozicija</b>	2	1,6
<b>muzikologija</b>	4	3,2
<b>pjevanje</b>	14	11,1
<b>teorija glazbe</b>	4	3,2





Slika 5. Distribucija studenata glazbe prema studijskom smjeru.

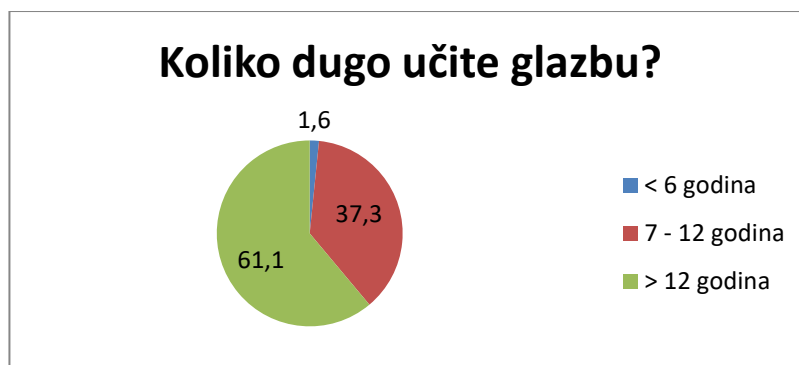
S obzirom na to da skupina polaznika instrumentalnih smjerova obuhvaća većinu studenata na akademijama na kojima studira najveći broj ispitanika – na Muzičkoj akademiji u Zagrebu,<sup>2</sup> a sudeći po upisnim kvotama i na Glazbenom odjelu Umjetničke akademije u Splitu<sup>3</sup> – očekivano je i najveći postotak ispitanika iz te skupine (n = 67; 53,2 %). Slijede studenti glazbene pedagogije (n = 35; 28 %) te studenti pjevanja (n = 14; 11,1 %). Jednak je broj studenata muzikologije (n = 4; 3,2 %) i teorije glazbe (n = 4; 3,2 %). Najmanji broj je studenata kompozicije (n = 2; 1,6 %), dok od studenata dirigiranja nitko nije sudjelovao u istraživanju.

Tablica 6. Distribucija studenata glazbe prema trajanju učenja glazbe.

KOLIKO DUGO UČITE GLAZBU?	N	%
< 6 godina	2	1,6
7 - 12 godina	47	37,3
>12 godina	77	61,1

<sup>2</sup>Od ukupno 548 studenata upisanih na Muzičku akademiju Sveučilišta u Zagrebu u ak. god. 2020./2021., 337 studenata (61,5 %) upisano je na Studij za instrumentaliste (podaci preuzeti iz Skladišta podataka ISVU-a, <https://www.isvu.hr/skladiste/content/GotoviOdabir.aspx>, 25. 7. 2021.).

<sup>3</sup>Prema upisnim kvotama objavljenim na mrežnim stranicama (<http://www.umass.unist.hr/wp-content/uploads/2020/05/Natjecaj-za-upis-u-I-god-20202021.pdf>, pristup 25. 7. 2021.), studenti različitih instrumenata najbrojniji su i na Glazbenom odjelu Umjetničke akademije u Splitu.

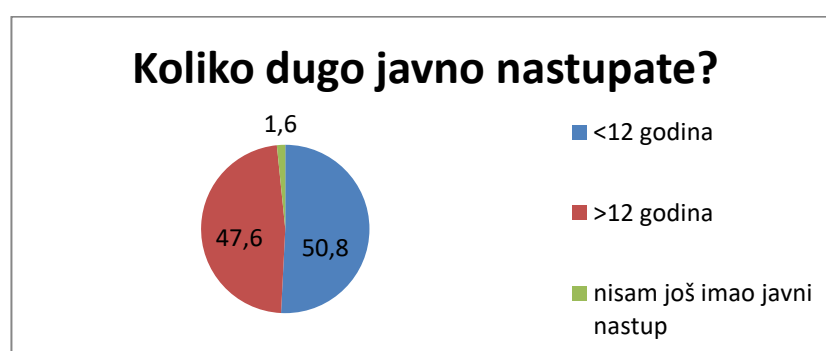


Slika 6. Distribucija studenata glazbe prema trajanju učenja glazbe.

Na ovo su pitanje bila ponuđena tri odgovora: do 6 godina, što predstavlja trajanje srednje glazbene škole s pripremnim razredima, 7 - 12 godina, što predstavlja trajanje osnovne i srednje glazbene škole te više od 12 godina, što predstavlja trajanje osnovne i srednje glazbene škole te određen broj godina studija na akademiji. Najviše ispitanika uči glazbu duže od 12 godina ( $n = 77$ ; 61,1 %). Manje je ispitanika koji uče glazbu od 7 do 12 godina ( $n = 47$ ; 37,7 %), dok je najmanje ispitanika koji uče glazbu manje od 6 godina ( $n = 2$ ; 1,6 %)

Tablica 7. Distribucija studenata glazbe prema iskustvu javnog nastupanja.

KOLIKO DUGO JAVNO NASTUPATE?	N	%
<12 godina	64	50,8
>12 godina	60	47,6
Nisam još imao javni nastup	2	1,6



Slika 7. Distribucija studenata glazbe prema iskustvu javnog nastupanja.

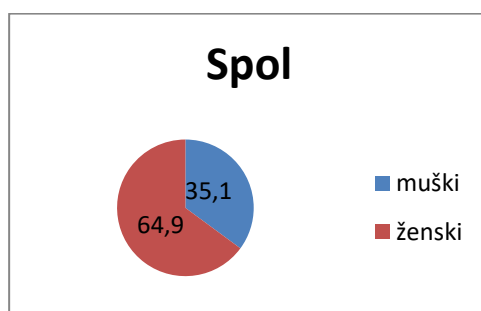
Od studenata glazbe njih 50,8 % nastupa javno manje od 12 godina ( $n = 64$ ), dok njih 48 % nastupa više od 12 godina ( $n = 60$ ). Neki ispitanici još nisu imali javni nastup ( $n = 2$ ; 1,6 %).

### 2.1.2. Studenti izvođačkih smjerova dramske umjetnosti

Ukupno je prikupljeno 39 odgovora studenata izvođačkih smjerova dramske umjetnosti (u daljnjem tekstu: studenti dramske umjetnosti), od kojih je 37 uzeto u obzir za daljnju analizu.

Tablica 8. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema spolu.

<b>SPOL</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>ženski</b>	24	64,9
<b>muški</b>	13	35,1

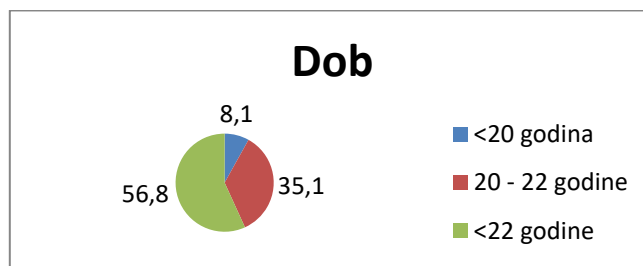


Slika 8. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema spolu.

Među studentima dramske umjetnosti koji su sudjelovali u istraživanju prevladavaju ženske ispitanice ( $n = 24$ ; 64,9 %), dok je muških ispitanika manje ( $n = 13$ ; 35,1 %).

Tablica 9. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema dobi.

<b>DOB</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>&lt;20</b>	3	8,1
<b>20 - 22</b>	13	35,1
<b>&gt;22</b>	21	56,8

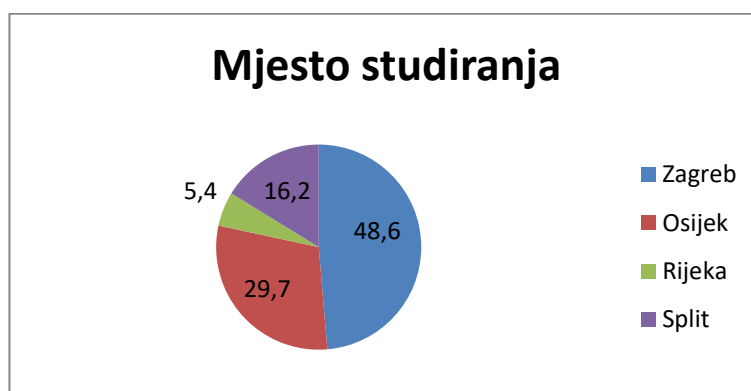


Slika 9. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema dobi.

Među studentima dramske umjetnosti prevladava dobna skupina ispitanika starijih od 22 godine (n = 21; 56,8 %). Manje je onih u dobi od 20 do 22 godine (n = 13; 35,1 %), dok je najmanje mlađih od 20 godina (n = 3; 8,1 %). I ovdje zaključujemo da s dobi ispitanika raste i odaziv na anketu tj. veći je interes starijih studenata.

Tablica 10. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema mjestu studiranja.

MJESTO STUDIRANJA	N	%
<b>Zagreb</b>	18	48,6
<b>Osijek</b>	11	29,7
<b>Rijeka</b>	2	5,4
<b>Split</b>	6	16,2

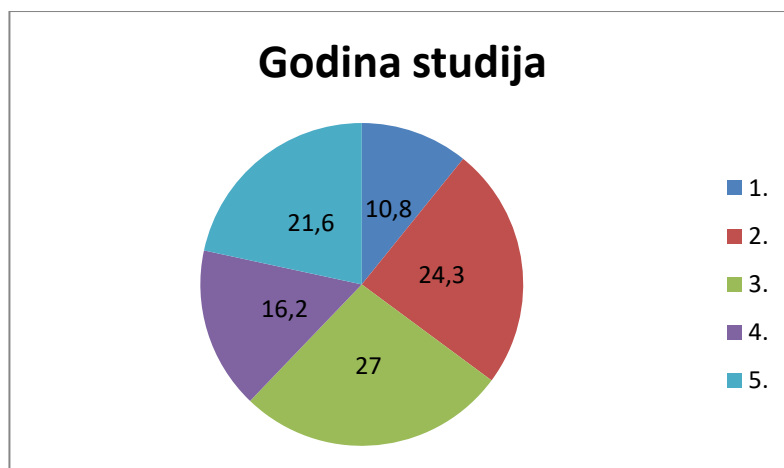


Slika 10. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema mjestu studiranja.

Najviše ispitanika među studentima dramske umjetnosti studira na Akademiji dramske umjetnosti u Zagrebu (n = 18; 48,6 %), a zatim na Akademiji za umjetnost i kulturu u Osijeku (n = 11; 29,7 %). S Kazališnog odjela Umjetničke akademije u Splitu odazvalo se 16,2 % ispitanika (n = 6), a sa Studija glume i medija Akademije primijenjenih umjetnosti u Rijeci njih 5,4 % (n = 2). S obzirom na upisne kvote ovih akademija ovo je očekivana raspodjela ispitanika.

Tablica 11. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema godini studija.

GODINA STUDIJA	N	%
<b>1.</b>	4	10,8
<b>2.</b>	9	24,3
<b>3.</b>	10	27
<b>4.</b>	6	16,2
<b>5.</b>	8	21,6

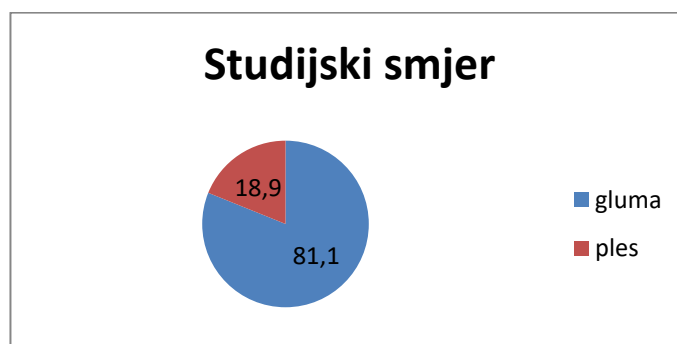


Slika 11. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema godini studija.

Kod studenata dramske umjetnosti najviše ispitanika bilo je s treće godine studija ( $n = 10$ ; 27 %). S druge je godine 24,3 % ispitanika ( $n = 9$ ), dok je s pete godine 21,6 % ispitanika ( $n = 8$ ). Manji broj ispitanika je s četvrte godine ( $n = 6$ ; 16,8 %), dok ih je najmanje s prve godine studija ( $n = 4$ ; 10,8 %).

Tablica 12. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema studijskom smjeru.

STUDIJSKI SMJER	N	%
gluma	30	81,1
ples	7	18,9

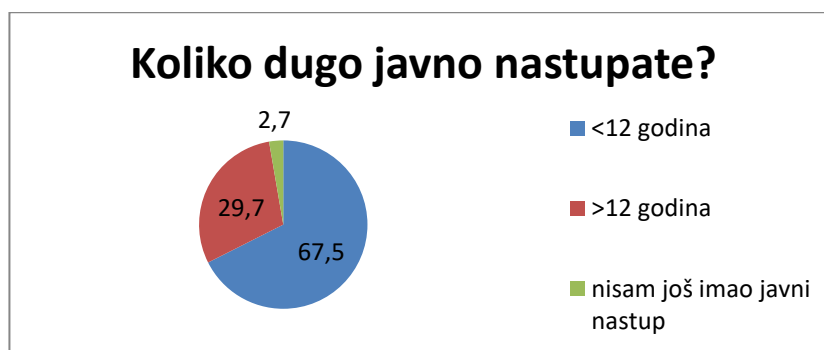


Slika 12. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema studijskom smjeru.

Kod ispitanika sa studija dramske umjetnosti prevladavaju studenti glume ( $n = 30$ ; 81,1 %), dok je studenata plesa bilo manje ( $n = 7$ ; 18,9 %).

Tablica 13. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema iskustvu javnog nastupanja.

<b>KOLIKO DUGO JAVNO NASTUPATE?</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>&lt;12 godina</b>	25	67,5
<b>&gt;12 godina</b>	11	29,7
<b>nisam još imao javni nastup</b>	1	2,7



Slika 13. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema iskustvu javnog nastupanja.

Među studentima dramske umjetnosti njih 67,5 % nastupa javno manje od 12 godina ( $n = 25$ ), dok njih 29,7 % nastupa više od 12 godina ( $n = 11$ ). Postoji i ispitanik koji još nije imao javni nastup ( $n = 1$ ; 2,7 %).

U objema skupinama ispitanika veći dio predstavljaju predstavnici ženskog spola, što je povezano (ali ne i proporcionalno) i s ukupnim brojem studenata ženskog spola među studentima dramske umjetnosti te studentima muzičkih akademija u Hrvatskoj. Kad pogledamo dobne skupine, one su jednako raspoređene u obje skupine ispitanika. Prevladavaju ispitanici stariji od 22 godine dok je onih mlađih od 20 godina najmanje. Vidljiv je porast odaziva na anketu s porastom dobi ispitanika. Što se tiče mjesta studiranja, najviše ispitanika obiju skupina studira u Zagrebu (blizu 50 %), dok ostali u manjim postotcima studiraju u ostalim trima gradovima. Kad govorimo o godini studija kod studenata glazbe, najviše ih je s druge godine studija, dok ih je kod studenata dramske umjetnosti najviše s treće godine. Općenito, kod studenata dramske umjetnosti približno su jednako podijeljeni ispitanici po godinama studija, dok je kod studenata glazbe vidljiva veća prednost onih s prve, druge i treće godine studija. Studijske smjerove teško je usporediti s obzirom na to da ih je kod dramskih umjetnika samo dva, a kod studenata glazbe čak sedam. Količina studijskih smjerova odigrala je ulogu u količini ispitanika jedne i druge skupine. S obzirom da veći broj studijskih smjerova kod studenata glazbe ulazi u ciljanu skupinu, očekivano je veći postotak ispitanika iz te

skupine. Pogledamo li rezultate vezane za iskustvo javnog nastupanja, kod studenata glazbe, vidi se približno jednaka podjela onih koji nastupaju manje ili više od 12 godina, dok kod studenata dramske umjetnosti prednjače oni koji javno nastupaju manje od 12 godina. Ova podjela sasvim je očekivana s obzirom na to da su studenti glazbe prije studija uglavnom pohađali i u velikom broju i završili sustav paralelnog glazbenog obrazovanja (tj. osnovne i srednje glazbene škole), a samim time i javno nastupali, dok svi studenti dramske umjetnosti nemaju priliku sustavno polaziti školu tako rano, tj. sustav osnovnoga i srednjega umjetničkog školovanja postoji samo za ples, a ne i za glumu.

### 2.3. Opis instrumenta

Istraživanje je provedeno putem dvaju elektroničkih anketnih upitnika, od kojih je jedan bio namijenjen studentima glazbe (Prilog 3.1.), a drugi studentima dramske umjetnosti (Prilog 3.2.).

Anketni upitnici sastojali su se od četiriju dijelova:

1. opći dio (demografski dio)
2. hrvatska verzija upitnika K-MPAI-R (Kenny, 2009; Prilog 2) koji je autor istraživanja preveo s engleskoga, odnosno prilagodio studentima dramske umjetnosti,
3. upitnik subjektivnih osjećaja prije, tijekom i nakon nastupa, koji je izradio autor
4. pitanje otvorenog tipa.

Demografski dio prikuplja podatke o spolu, dobi, mjestu studiranja, smjeru studija, razini studija te iskustvu izvođenja.

Prošireni upitnik K-MPAI-R (Kenny, 2009; Prilog 2) sastoji se od 40 izjava iz izvornog upitnika prevedenih na hrvatski jezik za potrebe ovog istraživanja. Upitnik K-MPAI-R proširena je verzija izvornog upitnika K-MPAI (Kenny, Davis i Oates, 2004) koji se sastoji od 26 izjava. Kako bi upitnik bio primjenjiv za ispitivanje studenata dramske umjetnosti, izostavljena su pitanja K-35 („Kad nastupam bez nota, moje je pamćenje pouzdano.“) i K-37 („Siguran sam kada izvodim glazbu napamet.“) te modificirano pitanje K-20 („Od početka bavljenja dramskom umjetnošću sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja.“).

K-MPAI-R (Kenny, 2009; Prilog 2) razmatra međusobne odnose između tjeskobnosti, profesionalnog stresa, perfekcionizma i težnji (Barbeau, 2011). Podijeljen je u osam kategorija:

1. Proksimalna somatska anksioznost i zabrinutost o izvedbi,
2. Briga/ negativne spoznaje usredotočene na nadzor sebe/drugih,
3. Depresija / psihička ranjivost,
4. Roditeljska empatija,
5. Pamćenje,
6. Generacijski prijenos tjeskobe,
7. Tjeskobna predosjećanja i
8. Biološka ranjivost (Kenny, 2009).



Na izjave se daju odgovori s pomoću Likertove skale u rasponu od 0 do 6 (0 = nimalo se ne slažem, 6 = u potpunosti se slažem; osim pitanja K-1, K-2, K-9, K-17, K-23, K-33, K-35 i K-37 kod kojih je skala negativna: 0 = u potpunosti se slažem / uvijek, 6 = nimalo se ne slažem / nikada). Raspon je bodova od 0 do 240, a viši rezultat ukazuje na veću prisutnost stresora koji mogu uzrokovati izvođačku anksioznost.

Upitnik subjektivnih osjećaja sastavio je autor kako bi saznao više detaljnijih informacija o osjećajima i ponašanjima prije, tijekom ili nakon nastupa kod ove dvije skupine ispitanika. Upitnik se sastoji od triju dijelova od kojih svaki sadrži određen broj izjava koje se odnose na subjektivne osjećaje prije, tijekom ili nakon nastupa. Na izjave se odgovara pomoću Likertove skale u rasponu od 1 do 5 (1 = potpuno neslaganje, 5 = potpuno slaganje).

Posljednji dio anketnog upitnika posvećen je slobodnim komentarima. Sadrži pitanje otvorenoga tipa vezano za rješavanje izvođačke anksioznosti (treme) na koje ispitanici, ako žele, mogu odgovoriti tj. dati savjet o tome na koji se način oni rješavaju izvođačke anksioznosti (treme).

### 3. REZULTATI I DISKUSIJA

*Samo glazba ima moć oblikovanja karaktera.*

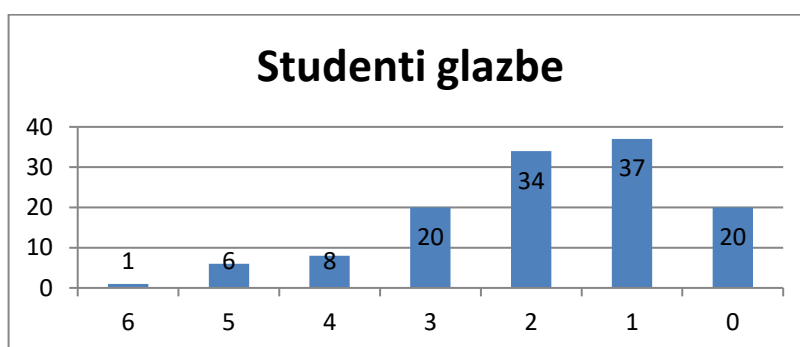
Aristotel

#### 3.1. Usporedni opis stavova studenata prema pojedinačnim tvrdnjama iz upitnika K-MPAI-R (Kenny 2009, 2011) za studente glazbe te prilagođenoga upitnika za studente dramske umjetnosti

K-1. Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom.

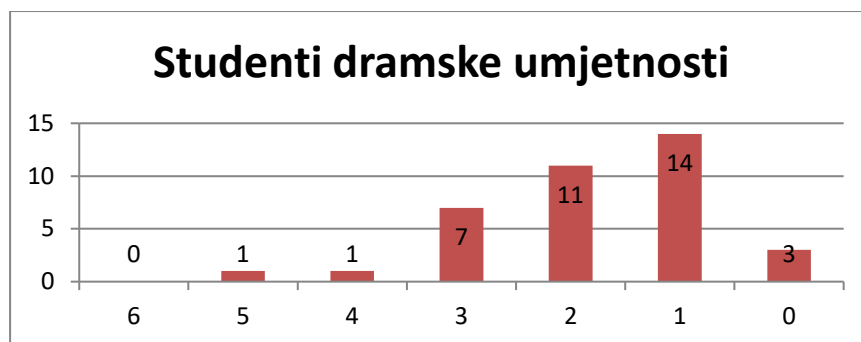
Tablica 14. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M<sup>4</sup></b>	1,85	1,78
<b>C</b>	2	2
<b>D</b>	1	1
<b>SD</b>	1,37	1,11
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 5



Slika 14. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

<sup>4</sup> Legenda: M – aritmetička sredina, C – medijan, D – dominantna vrijednost i SD – standardna devijacija.



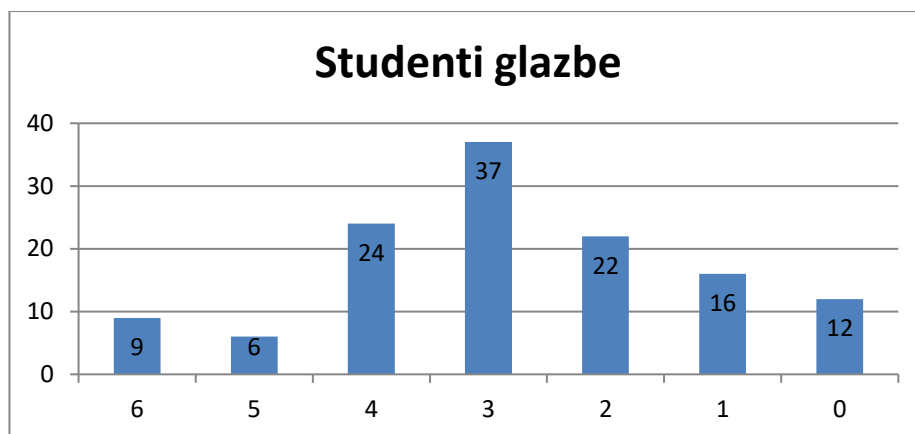
Slika 14a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

Grafovi odgovora obiju skupina (slika 14 i 14a) pokazuju sličnu, udesno (negativno) asimetričnu zvonoliku raspodjelu rezultata: najveći broj ispitanika općenito osjeća da ima kontrolu nad svojim životom. To je blago izraženije kod studenata dramske umjetnosti, čija je aritmetička sredina odgovora nešto niža ( $M = 1,78$ ) od aritmetičke sredine odgovora studenata glazbe ( $M = 1,85$ ), a raspon manji i manjih apsolutnih vrijednosti (0 – 5), što je u skladu i s manjom standardnom devijacijom (studenti dramske umjetnosti intenzivnije osjećaju da imaju kontrolu nad svojim životom). Dominantna je vrijednost u objema skupinama 1 („uglavnom se slažem“), potom 2 („donekle se slažem“), a kod studenata glazbe velik broj ispitanika s tvrdnjom se u potpunosti slaže ( $n = 20$ , 15,87 %). Ukupno se 72,22 % ( $n = 91$ ) studenata glazbe općenito osjeća da ima kontrolu nad svojim životom (odgovori 0 – 2), kao i 75,68 % ( $n = 28$ ) studenata dramske umjetnosti. Rezultat ove čestice negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog trebao bi pohvaliti takav osjećaj te poticati učenike ili studente na održavanje te daljnje razvijanje samouvjerenosti.

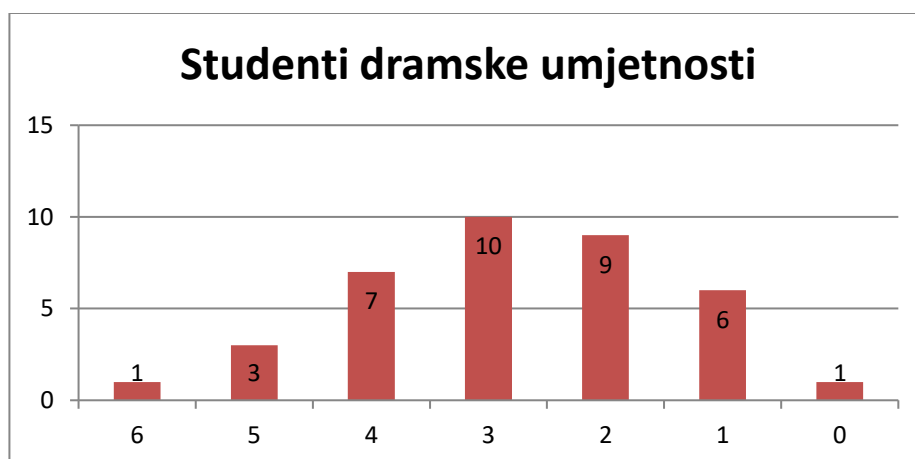
## K\_2. Olako vjerujem drugima.

Tablica 15. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Olako vjerujem drugima.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,79	2,78
<b>C</b>	3	3
<b>D</b>	3	3
<b>SD</b>	1,59	1,38
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 15. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Olako vjerujem drugima.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)



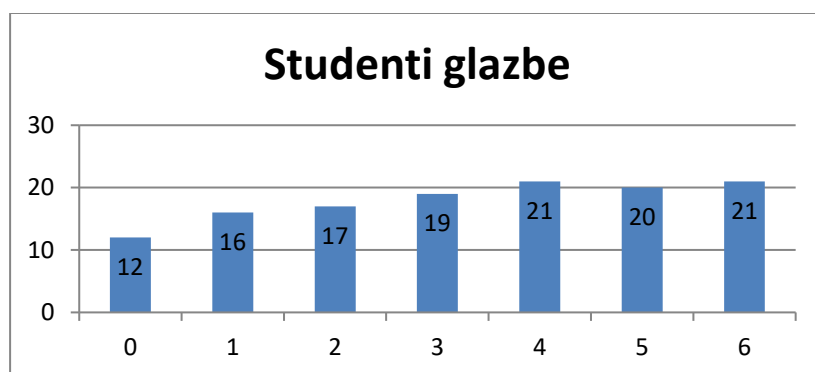
Slika 15a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Olako vjerujem drugima.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

Grafovi odgovora obiju skupina (slika 15 i 15a) pokazuju prosječnu raspodjelu rezultata blisku pravilnoj zvonolikoj raspodjeli: većina ispitanika obiju skupina niti se slaže niti se ne slaže sa tvrdnjom da olako vjeruju drugima. Medijan i dominantna vrijednost iznose 3, što dokazuje prosječnost ovih rezultata. Glazbeni pedagog trebao bi kod ovakvih učenika ili studenata poticati osviještenost, kritički pristup te ih poticati da ne vjeruju olako drugima.

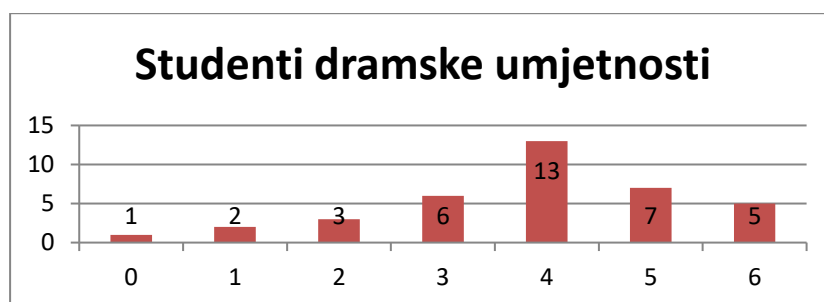
K-3. Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.

Tablica 16. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,31	3,86
<b>C</b>	3	4
<b>D</b>	4; 6	4
<b>SD</b>	1,93	1,48
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 16. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 16a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

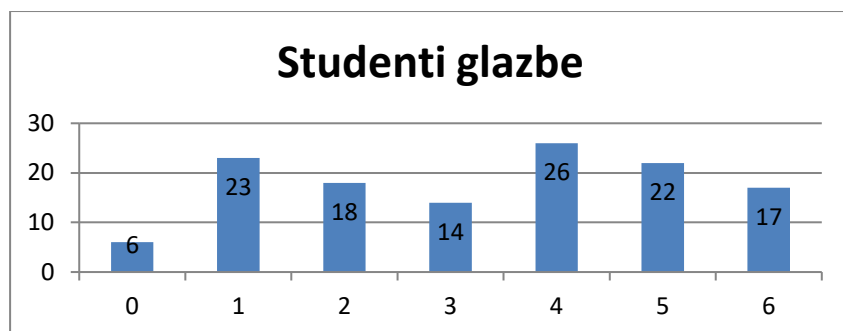
Graf odgovora skupine studenata glazbe (slika 16) blizak je kvadratnoj raspodjeli rezultata: blago je više onih koji se osjećaju depresivno, a da ne znaju zašto. Dominantne su vrijednosti 4 („donekle se slažem“) i 6 („u potpunosti se slažem“), s obzirom na to da se za oba odgovora odlučio 21 ispitanik. Broj od 21 ispitanika koji je odgovorio 6 („u potpunosti se slažem“) vrlo

je visok i zabrinjavajući, s obzirom na to da je u pitanju ekstremna vrijednost koja bi u pravilnoj raspodjeli trebala biti niža. Sve vrijednosti desno od sredine približno su slično visoke. Graf odgovora skupine studenata dramske umjetnosti (slika 16a) pokazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata: veći broj ispitanika osjeća se depresivno, a da ne zna zašto. Rezultati su manje raspršeni, dominantna vrijednost je slična kao i kod studenata glazbe ( $D = 4$ ), a medijan viši. Aritmetička sredina viša je kod studenata dramske umjetnosti od one kod glazbenika, ali i indikativnija, s obzirom na to da je raspodjela bliža pravilnoj, što je vidljivo iz manje standardne devijacije. Ukupno je 49,21 % ( $n = 62$ ) studenata glazbe, dok je 67,57 % ( $n = 25$ ) studenata dramske umjetnosti koji se osjećaju depresivno, a da ne znaju zašto (odgovori 4 – 6). Iz ovih rezultata zaključujemo da je osjećaj depresije očito veći problem kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Ovo je tvrdnja koja će povećati ukupnu vrijednost izvođačke anksioznosti. S ovakvim učenicima ili studentima glazbeni pedagog trebao bi što češće razgovarati, saznati koji je uzrok depresivnom raspoloženju te raznim aktivnostima i uključivanjem u aktivnosti podići raspoloženje. U težim slučajevima glazbeni bi pedagog trebao razgovarati s roditeljima i članovima obitelji, uputiti dijete stručnjaku, a po potrebi i osmisliti prilagođeni plan učenja.

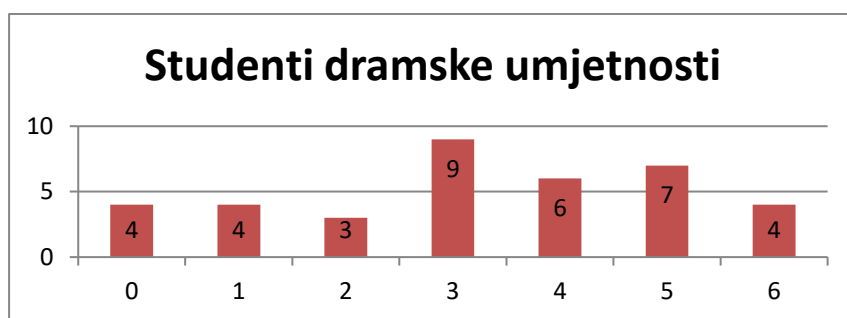
K-4. Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari.

Tablica 17. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari.“

	<b>glazba</b>	<b>dramska umjetnost</b>
<b>M</b>	3,31	3,24
<b>C</b>	4	3
<b>D</b>	4	3
<b>SD</b>	1,83	1,85
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 17. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



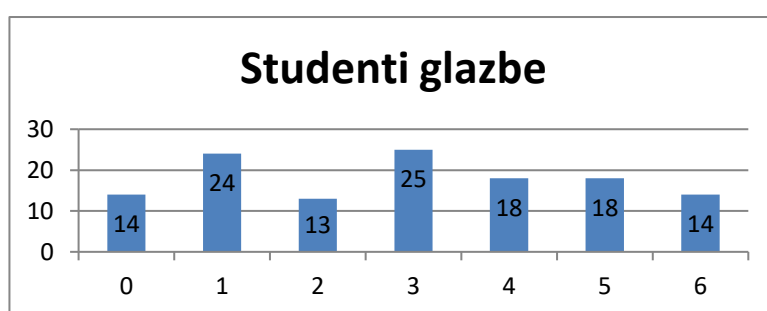
Slika 17a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi odgovora obiju skupina (slika 17 i 17a) dosta su raspršeni, ali graf skupine studenata dramske umjetnosti (slika 17a) bliži je pravilnoj raspodjeli rezultata s dominantnom vrijednosti 3. Raspršenost rezultata vidljiva je i iz visoke standardne devijacije. Kod studenata glazbe graf rezultata (slika 17) izgledom je blizak kvadratnoj raspodjeli rezultata. Općenito su više vrijednosti kod studenata glazbe, viša dominantna vrijednost ( $D = 4$ ) te medijan ( $C = 4$ ), iz čega možemo zaključiti da je osjećaj nešto češći kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Ukupno je 51,59 % ( $n = 65$ ) studenata glazbe, dok je 45,95 % ( $n = 17$ ) studenata dramske umjetnosti koji često teško nađu energiju za obavljanje stvari (odgovori 4 – 6). S ovakvim učenicima ili studentima glazbeni pedagog trebao bi odrediti određeni cilj koji se postiže obavljanjem određenih stvari. Poticanjem na ostvarivanje tog cilja učenik ili student će dobiti dodatnu motivaciju i energiju za obavljanje određene radnje, a u konačnici i ostvarenje cilja.

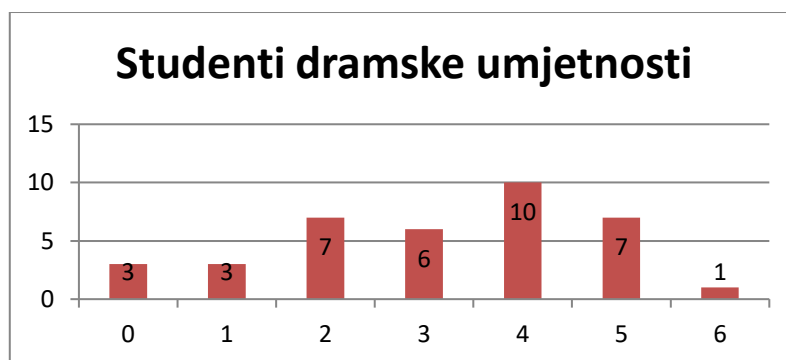
K-5.Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji.

Tablica 18. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,94	3,14
<b>C</b>	3	3
<b>D</b>	3	4
<b>SD</b>	1,90	1,60
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 18. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 18a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 18) blizak je kvadratnoj raspodjeli, dok je raspodjela rezultata studenata dramske umjetnosti bliža pravilnoj raspodjeli, ali blago spljoštenija i udesno (pozitivno) asimetrična. Općenito su grafovi rezultata obiju skupina (slika 18 i 18a) raspršeni. Svi su rezultati dosta blizu sredini i prosjeku. Nešto su više vrijednosti primijećene kod studenata dramske umjetnosti (D = 4), što znači da je zabrinutost nešto češća

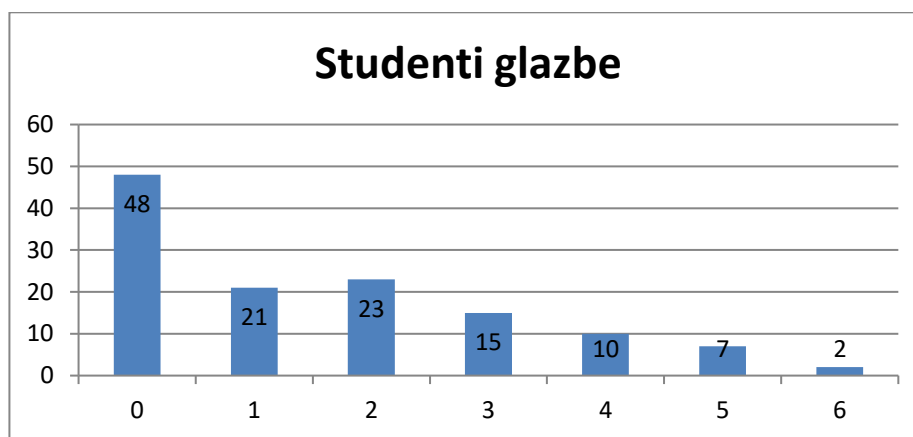


osobina u obiteljima tih studenata te oni koji dolaze iz takvih obitelji mogu biti podložniji izvođačkoj anksioznosti. Pojavi li se i kod učenika ili studenta pretjerana zabrinutost, glazbeni bi pedagog trebao u početku razumjeti, a kroz rad s njim dosta često pohvaliti, nagraditi, razgovarati o mogućim razlozima zabrinutosti te tako opustiti učenika ili studenta, odvratiti mu misli od problema te zabrinutosti oko istoga.

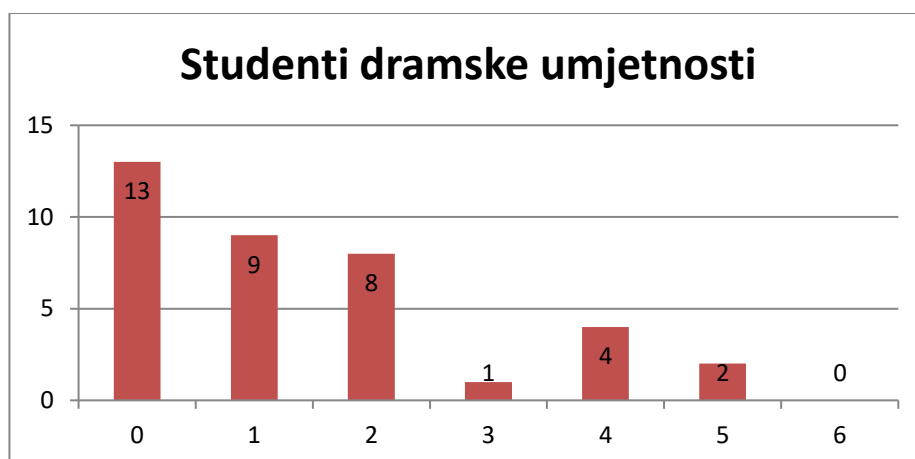
K-6. Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi.

Tablica 19. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,58	1,46
<b>C</b>	1	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,65	1,54
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 5



Slika 19. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



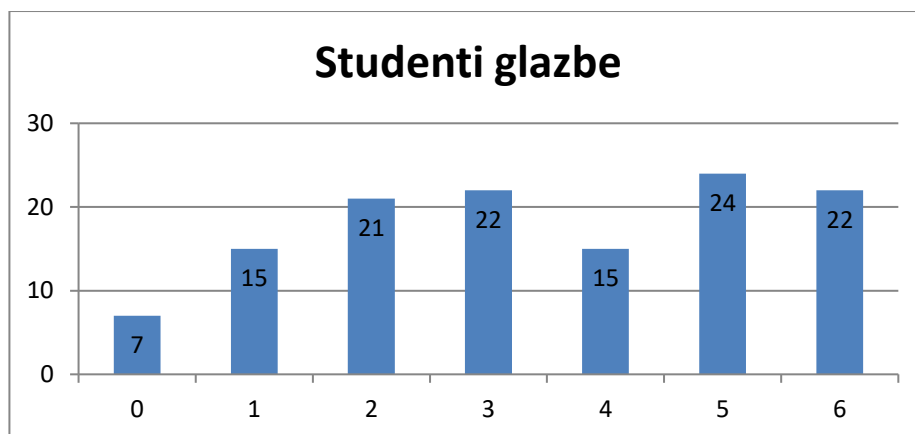
Slika 19a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 19 i 19a) slični su, a raspodjela nije bliska normalnoj. Raspodjela rezultata kod obiju je skupina ulijevo (negativno) asimetrična, tj. studenti obiju skupina ne smatraju da im život nema puno toga za ponuditi, što odražava njihov općenito pozitivan životni stav. Vrijednosti su iste kod obiju skupina, dominantna vrijednost je 0. Ukupno je 65,08 % (n = 82) studenata glazbe, te 81,08 % (n = 30) studenata dramske umjetnosti koji ne osjećaju da im život nema puno toga za ponuditi. Ova tvrdnja negativno će utjecati na ukupnu razinu izvođačke anksioznosti.

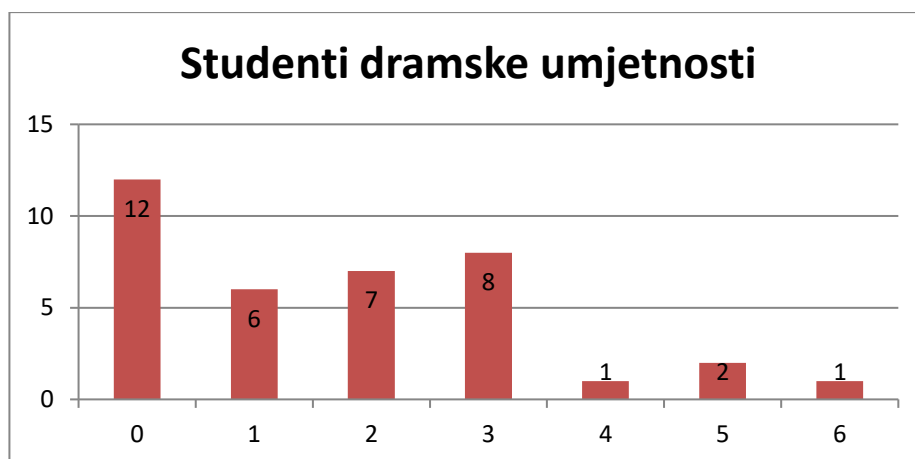
K-7. Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.

Tablica 20. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,45	1,73
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	5	0
<b>SD</b>	1,85	1,64
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 20a. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 20a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 20 i 20a) prikazuju dosta raspršenu raspodjelu. Graf skupine studenata glazbe (slika 20) prikazuje raspodjelu rezultata blisku kvadratnoj: više je onih koji uz vježbu za nastup ipak pogriješe, dok graf skupine studenata dramske umjetnosti (slika 20a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata, tj. više je onih koji se ne slažu s ovom tvrdnjom. Očite su razlike u vrijednostima, dok je kod studenata glazbe dominantna vrijednost 5, kod studenata dramske umjetnosti to je 0. Ukupno je 48,41 % (n = 61) studenata glazbe, dok je 10,81 % (n = 4) studenata dramske umjetnosti koji vježbajući za nastup ipak pogriješe (odgovori 4 – 6). Razlogom ovoj velikoj suprotnosti u rezultatima možemo smatrati reprodukciju glazbe koja je određena notnim zapisom te se kod studenata glazbe lakše čuju pogreške, dok su studenti glume i plesa slobodniji u svom izvođenju, nastupu te interpretaciji. Kod ovakvih učenika ili studenata glazbeni pedagog trebao bi raditi na

stjecanju samopouzdanja razgovorom i češćim pohvalama za svaki napredak, a također se može učenika motivirati na što češće nastupe kako bi se riješio straha i bojazni od pogrešaka. Razgovorom bi trebalo kod učenika ili studenta osvijestiti da su pogreške sastavni dio života glazbenika i da se pogreške događaju i najboljim glazbenim profesionalcima. Problemom pogrešaka kod glazbenika bavili su se Kruse-Weber i Parncutt (2014) u svome radu *Error management for musicians: an interdisciplinary conceptual framework*.

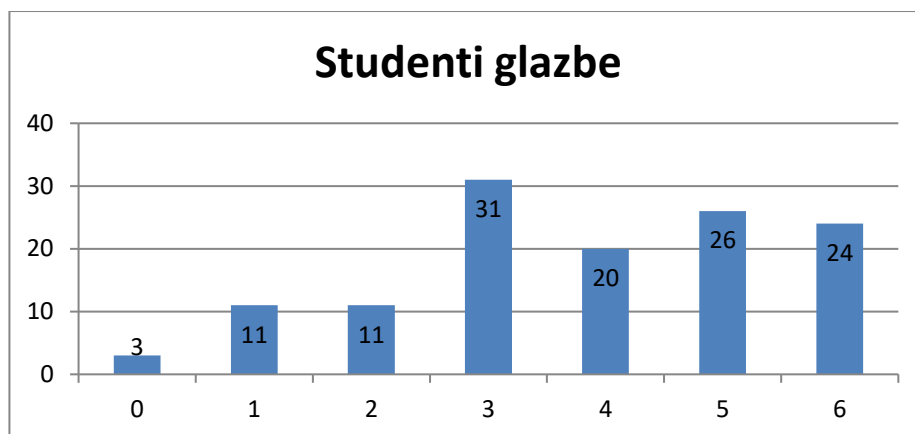
Tablica 20a. Pristupi strategijama upravljanja pogreškama (Kruse-Weber i Parncutt, 2014).

	Upravljanje rizikom i prijetnjama	Osposobljavanje za upravljanje pogreškama	Upravljanje pogreškama
Kada?	Prije pogreške	Poslije pogreške	Tijekom i poslije pogreške
Zašto?	„Sustav ranog upozoravanja“ kroz prepoznavanje prijetnje i provedbu ponašanja izbjegavanja pogrešaka.	Stvaranje emotivno slobodnog odnosa prema pogreškama kroz razumijevanje, upravljanje i sprečavanje pogrešaka.	Korištenje kreativnog potencijala pogrešaka pri konstruktivnom i brzom upravljanju njima.
Kako?	Pitati se „Što može poći po zlu?“ Predviđanje rizika, prijetnji i poremećaja kroz simulaciju tijekom vježbanja. Realna očekivanja.	Razvoj metakognitivnih strategija usmjerenih na zadatke.	Smanjenje negativnih posljedica pogrešaka konstruktivnom kognitivnom procjenom ili brzim ispravcima pogrešaka.
Gdje?	Tijekom vježbanja i učenja.	Tijekom vježbanja i učenja.	Tijekom nastupa.

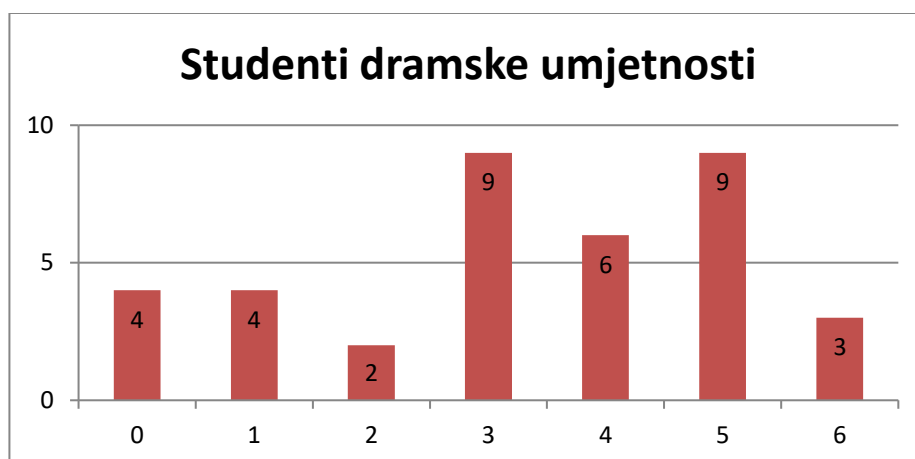
K-8. Teško mi je ovisiti o drugima.

Tablica 21. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Teško mi je ovisiti o drugima.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,81	3,30
<b>C</b>	4	3
<b>D</b>	3	3; 5
<b>SD</b>	1,65	1,82
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 21. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Teško mi je ovisiti o drugima.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 21a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Teško mi je ovisiti o drugima.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

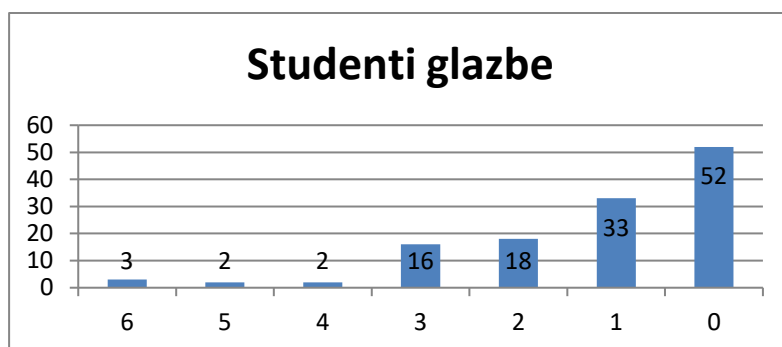
Grafovi rezultata obje skupine (slika 21 i 21a) slično su bliski pravilnoj raspodjeli rezultata te su kod obje skupine očite više vrijednosti s desne strane: većini studenata teško je ovisiti o drugima; teže samostalnosti. Dominantna vrijednost kod studenata glazbe je 3 („niti se slažem, niti se ne slažem“), dok se kod studenata dramske umjetnosti pojavljuju dvije dominantne vrijednosti (D = 3; 5). Ovih 9 ispitanika koji su odgovorili 5 („uglavnom se slažem“) vrlo je visoka i zabrinjavajuća vrijednost s obzirom na to da je bliža ekstremnoj vrijednosti; bilo bi dobro da je niža. Ukupno je 55,56 % (n = 70) studenata glazbe te 54,05 % (n = 20) studenata dramske umjetnosti koji smatraju da im je teško ovisiti o drugima (odgovori 4 – 6). Rezultati ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog s ovakvim učenicima ili studentima trebao bi razgovarati o samostalnosti i

poticati ih na istu davanjem nekih malih samostalnih zadataka koje će postupno povećavati i tako raditi na jačanju samostalnosti učenika ili studenta.

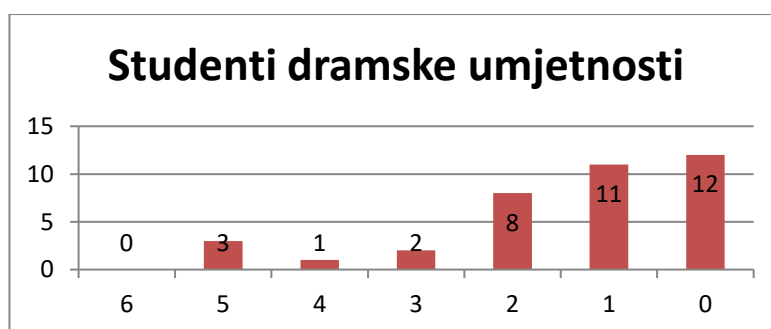
K-9. Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.

Tablica 22. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,21	1,41
<b>C</b>	1	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,42	1,48
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 5



Slika 22. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)



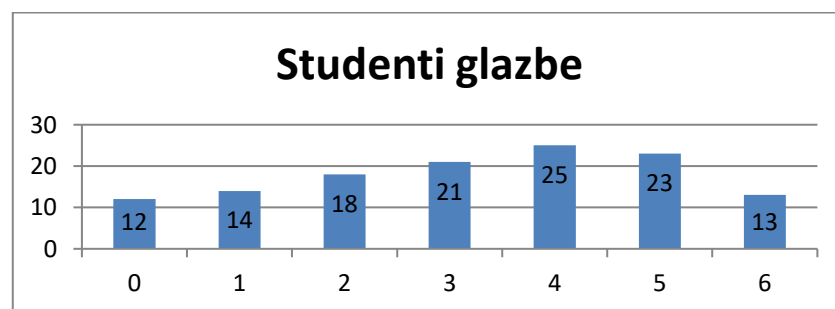
Slika 22a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 22 i 22a) pokazuju sličnu nimalo blisku normalnoj, udesno (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata: obje skupine smatraju da su roditelji uglavnom odgovarali na njihove potrebe. To je nešto izraženije kod studenata glazbe kod kojih je aritmetička sredina nešto niža ( $M = 1,21$ ) od aritmetičke sredine studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,41$ ). Raspon rezultata kod studenata dramske umjetnosti je manji (0 – 5) od studenata glazbe (0 – 6) pa možemo zaključiti da studenti dramske umjetnosti intenzivnije osjećaju da su roditelji odgovarali na njihove potrebe. Dominanta vrijednost kod obiju skupina je 0 („u potpunosti se slažem“). Čak 41,27 % ( $n = 52$ ) studenata glazbe je odgovorilo da se u potpunosti slaže, dok je 87,78 % ( $n = 31$ ) studenata dramske umjetnosti koji se slažu da su roditelji odgovarali na njihove potrebe (odgovori 0 – 2). Rezultati ove čestice negativno će utjecati na ukupno prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog trebao bi kod ovakvih učenika ili studenata steći uvid u podršku okoline prema učenju ili studiju te kod onih kod kojih ta podrška izostaje treba bi taj izostanak podrške nadoknaditi vlastitom podrškom i jačanjem drugih pozitivnih stavova.

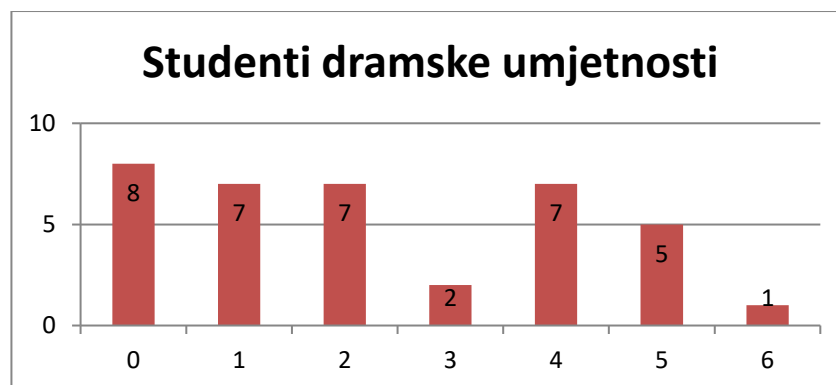
K-10. Prije ili tijekom nastupa imam osjećaj sličan panici.

Tablica 23. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa imam osjećaj sličan panici.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,22	2,32
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	4	0
<b>SD</b>	1,81	1,87
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 23. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa imam osjećaj sličan panici.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 23a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa imam osjećaj sličan panici.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

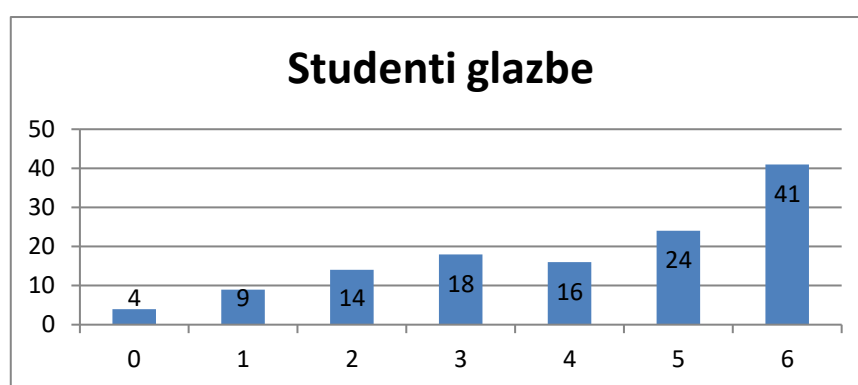
Grafovi rezultata dviju skupina (slika 23 i 23a) potpuno su različiti i raspršeni. Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 23) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu zvonoliku raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 4 („donekle se slažem“). Kod studenata glazbe očite su visoke vrijednosti s desne strane grafa. Ukupno je 48,41 % (n = 61) studenata glazbe koji prije ili tijekom nastupa osjećaju paniku. Kod studenata glazbe viša je i vrijednost medijana (C = 3) od studenata dramske umjetnosti (C = 2). Kod studenata dramske umjetnosti graf rezultata (slika 23a) prikazuje distribuciju rezultata sličnu U-distribuciji s dominantnom vrijednosti 0 („nimalo se ne slažem“). Čak 59,46 % (n = 22) studenata dramske umjetnosti nema osjećaj panike prije ili tijekom nastupa (odgovori 0 – 2). Osjećaj panike prije ili tijekom nastupa češći je kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Rezultat studenata glazbe pozitivno će utjecati, dok će rezultat studenata dramske umjetnosti negativno utjecati na ukupan prosječan rezultat izvođačke anksioznosti. Panika prije ili tijekom nastupa mogla bi narušiti stabilnost osobe te dovesti do pojave tjelesnih simptoma ili pogrešaka u izvedbi pa bi glazbeni pedagog trebao razgovarati s učenicima ili studentima o tome te također kroz češća preslušavanja prije samog nastupa pokušati izgraditi sigurnost i samouvjerenost kako bi učenik ili student umanjio osjećaj panike.



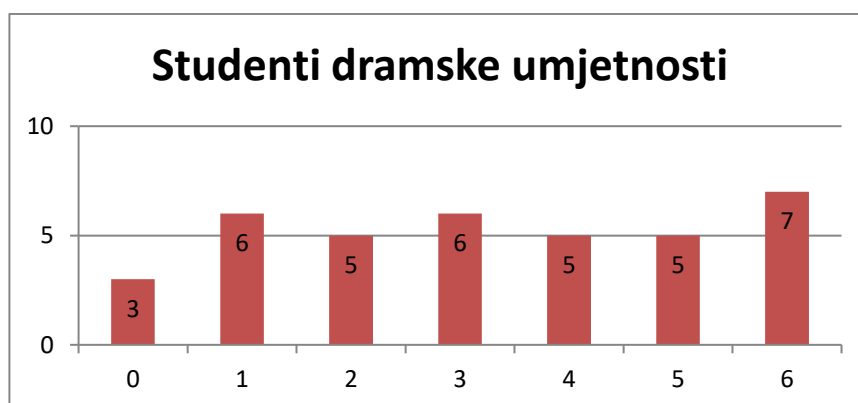
K-11. Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra.

Tablica 24. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	4,13	3,27
<b>C</b>	5	3
<b>D</b>	6	6
<b>SD</b>	1,80	1,98
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 24. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 24a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

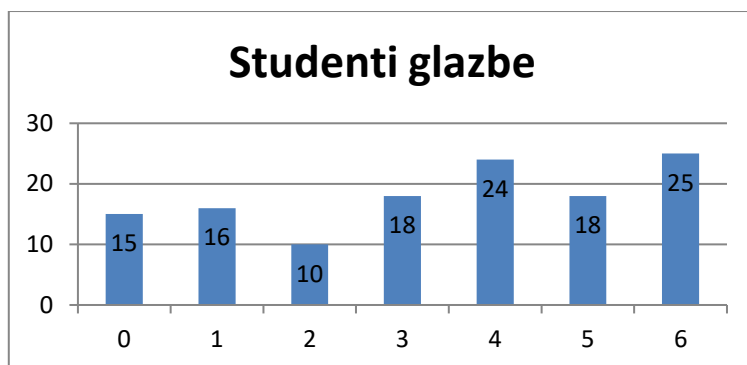
Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 24) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu, ne blisku normalnoj, raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 6 („u potpunosti se slažem“).

Čak 32,54 % (n = 41) studenata glazbe odabralo je 6 („u potpunosti se slažem“) kao odgovor na ovu tvrdnju. Graf rezultata studenata dramske umjetnosti (slika 24a) prikazuje raspodjelu blisku kvadratnoj: vrijednosti s objiju strana podjednako su visoke. Iako je dominantna vrijednost jednaka kod objiju skupina (D = 6), vrijednost medijana viša je kod studenata glazbe (C = 5) nego kod studenata dramske umjetnosti (C = 3). Možemo zaključiti da je osjećaj nesigurnosti u izvedbu prije nastupa veći kod studenata glazbe, što se može pripisati očekivanjima kojima se od studenata glazbe ili općenito glazbenika očekuje vjerna reprodukcija notnog teksta, a samim time pogreške su lakše primjetne. Ukupno je 64,29 % (n = 81) studenata glazbe, dok je 45,95 % (n = 17) studenata dramske umjetnosti koji su nesigurni u svoj nastup. Rezultati ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupan prosječan rezultat izvođačke anksioznosti. S učenicima koji strahuju od ishoda nastupa glazbeni pedagog trebao bi raditi češća preslušavanja kako bi se izvježbao sam nastup prije javnog nastupa, pritom radeći na razvoju sposobnosti samoprocjene, uspostavljanju realnih očekivanja te ublažavanju osjećaja brige.

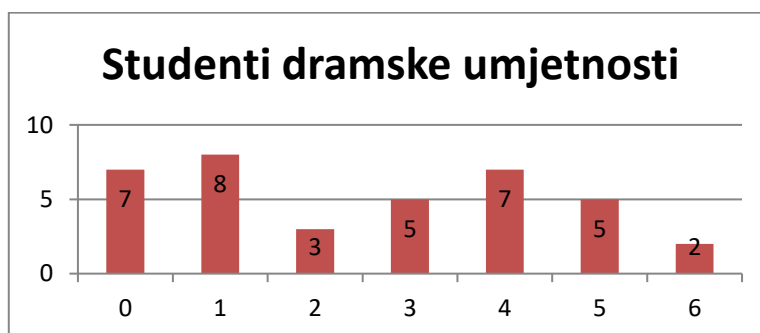
K-12. Prije ili tijekom izvedbe osjećam suhoću u ustima.

Tablica 25. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam suhoću u ustima.“

	<b>glazba</b>	<b>dramska umjetnost</b>
<b>M</b>	3,38	2,54
<b>C</b>	4	3
<b>D</b>	6	1
<b>SD</b>	2,02	1,94
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 25. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam suhoću u ustima.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 25a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam suhoću u ustima.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

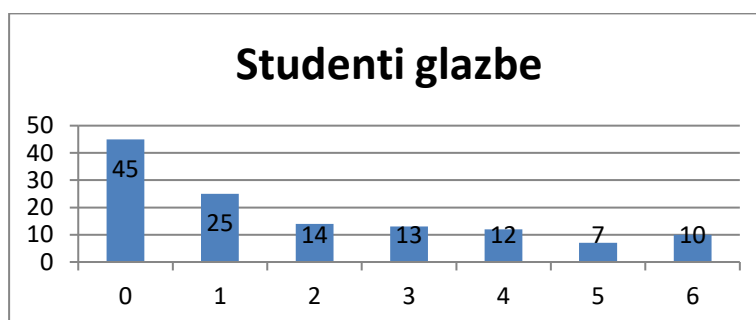
Graf rezultata obiju skupina (slika 25 i 25a) prikazuje dosta raspršene rezultate što dokazuju i visoke vrijednosti standardne devijacije. Dok kod studenata glazbe rezultati prikazuju udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu s dominantnom vrijednosti 6 („u potpunosti se slažem“), kod studenata dramske umjetnosti graf prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu sličnu zvonolikoj s dominantnom vrijednosti 1 („uglavnom se ne slažem“). Kod studenata glazbe s desne strane su više vrijednosti: 53,17 % (n = 67) studenata glazbe osjeća suhoću u ustima prije ili tijekom nastupa (odgovori 4 – 6), dok su kod studenata dramske umjetnosti više vrijednosti s lijeve strane: 48,65 % (n = 18) studenata dramske umjetnosti ne osjeća suhoću u ustima prije ili tijekom nastupa (odgovori 0 – 2). Nešto viša je i vrijednost medijana kod studenata glazbe (C = 4) od vrijednosti medijana kod studenata dramske umjetnosti (C = 3). Iz ovih rezultata očito je da studenti glazbe intenzivnije osjećaju suhoću u ustima prije ili tijekom nastupa. Rezultati ove tvrdnje kod studenata glazbe pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti, dok će taj utjecaj kod studenata dramske umjetnosti biti

negativan. Pitanjem sličnim ovom bavili su se Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial i Danuser (2010) u istraživačkom radu u kojem su dokazali pozitivnu korelaciju između negativnih osjećaja izvođačke anksioznosti kod glazbenika i pritužbi na hiperventilaciju, pogotovo kod glazbenika puhača i pjevača.

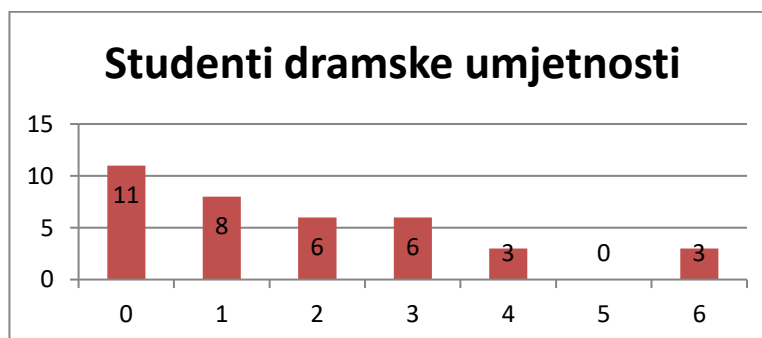
K-13. Često osjećam da ne vrijedim kao osoba.

Tablica 26. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da ne vrijedim kao osoba.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,87	1,84
<b>C</b>	1	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,97	1,80
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 26. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često osjećam da ne vrijedim kao osoba.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



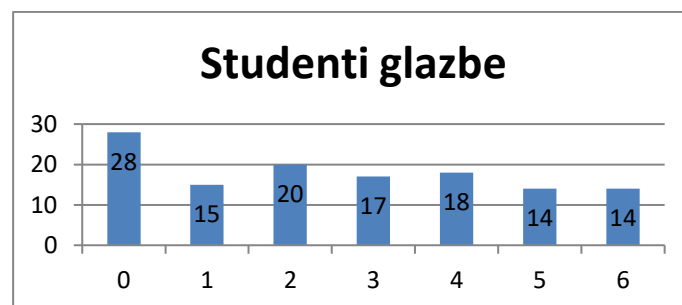
Slika 26a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da ne vrijedim kao osoba.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi obiju skupina (slika 26 i 26a) dosta su slični: prikazuju nepravilnu, ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 0 („nimalo se ne slažem“) kod obiju skupina. Vrijednost medijana jednaka je za obje skupine ( $C = 1$ ), dok je vrijednost aritmetičke sredine vrlo slična. Ukupno je 66,67 % ( $n = 84$ ) studenata glazbe, dok je 67,57 % ( $n = 25$ ) studenata dramske umjetnosti koji se ne slažu s ovom tvrdnjom (odgovori 0 – 2). Možemo reći da studenti obiju skupina podjednako ne osjećaju vlastitu bezvrijednost. Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Ako se u nastavi pojave učenici ili studenti s ovim problemom, glazbeni bi pedagog trebao razgovorom poticati učenika na razvijanje samopoštovanja te čestim, ali utemeljenim pohvalama ohrabriti učenika ili studenta. Kod težih slučajeva učenika ili studenta treba uputiti stručnjaku.

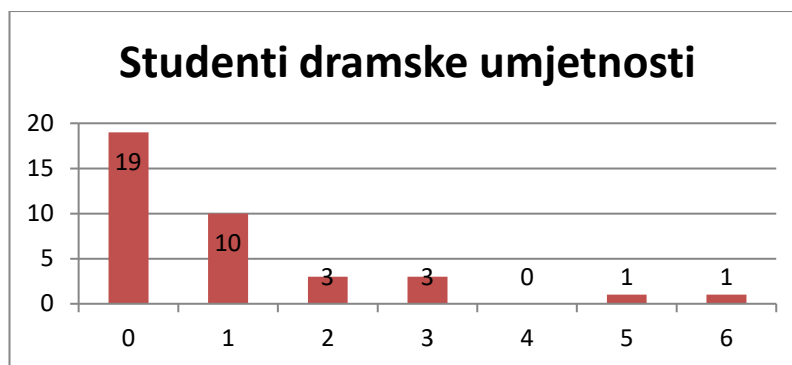
K-14. Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.

Tablica 27. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,63	0,97
<b>C</b>	2,5	0
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	2,03	1,44
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 27. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



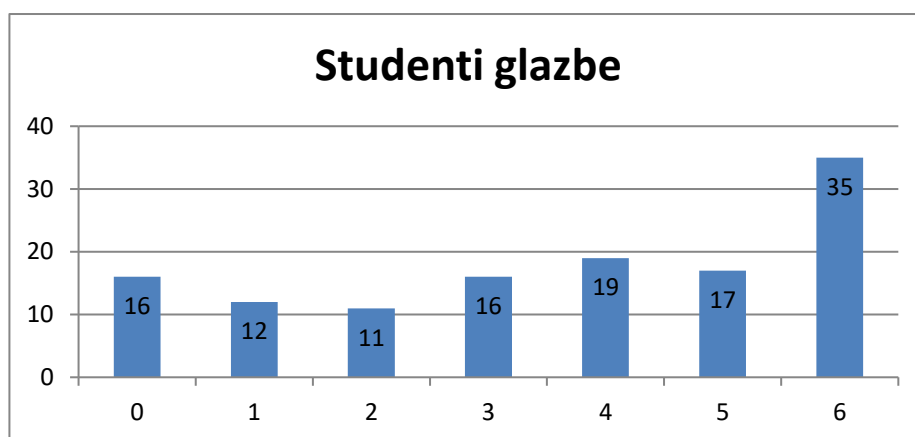
Slika 27a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Graf rezultata studenata glazbe (slika 27) prikazuje raspodjelu blisku kvadratnoj raspodjeli – sve su vrijednosti podjednako visoke, osim dominante vrijednosti 0 („nimalo se ne slažem“) koja malo iskače. Kod studenata dramske umjetnosti raspodjela rezultata (slika 27a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu s dominantnom vrijednošću 0 („nimalo se ne slažem“). Vrijednost medijana dosta je viša kod studenata glazbe ( $C = 2,5$ ) od vrijednosti medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $C = 0$ ). Kod studenata glazbe s obje strane su jednako visoke vrijednosti, dok su kod studenata dramske umjetnosti vrijednosti više s lijeve strane. Ukupno je 50,00 % ( $n = 63$ ) studenata glazbe, dok je 86,49 % ( $n = 32$ ) studenata dramske umjetnosti koji ne razmišljaju hoće li uspjeti dovršiti izvedbu (odgovori 0 – 2). S obzirom na raspodjelu rezultata možemo zaključiti da studenti dramske umjetnosti u manjoj mjeri razmišljaju hoće li dovršiti izvedbu. Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Učenicima ili studentima koji strahuju od ishoda izvedbe glazbeni pedagog trebao bi omogućiti češća preslušavanja prije samog nastupa, ili niz kraćih i manje zahtjevnih nastupa u užem krugu slušatelja kako bi učenik ili student stekao veću sigurnost i na nastupu se posvetio izvedbi ne razmišljajući o njezinom ishodu, nego o kvaliteti izvedbe.

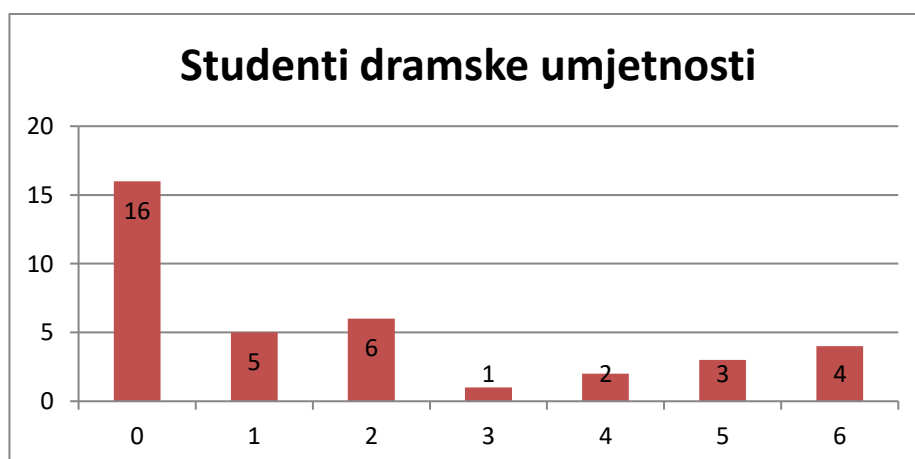
K-15. Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.

Tablica 28. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,60	1,81
<b>C</b>	4	1
<b>D</b>	6	0
<b>SD</b>	2,12	2,16
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 28. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



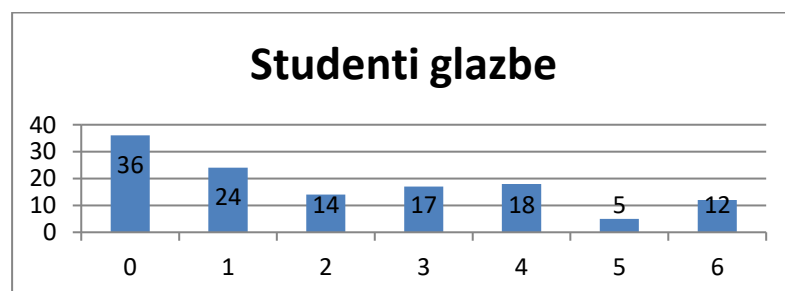
Slika 28a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata stavova o ovoj tvrdnji (slika 28 i 28a) potpuno se razlikuju među skupinama ispitanika. Kod studenata glazbe graf rezultata (slika 28) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 6 („u potpunosti se slažem“), dok graf rezultata studenata dramske umjetnosti (slika 28a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 0 („nimalo se ne slažem“). Ukupno je 56,35 % (n = 71) studenata glazbe kojima razmišljanje o ocjenjivanju ometa izvedbu, dok je s druge strane 72,97 % (n = 27) studenata dramske umjetnosti koji se s time ne slažu. Možemo zaključiti da kod studenata glazbe razmišljanje o ocjenjivanju definitivno utječe na izvedbu, dok kod studenata dramske umjetnosti to nije slučaj. Rezultat ove tvrdnje kod studenata glazbe pozitivno će utjecati, dok će kod studenata dramske umjetnosti negativno utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Susretne li se glazbeni pedagog s ovakvim učenicima ili studentima trebao bi uvesti češća vrednovanja napretka, truda, zalaganja, kao i samovrednovanje učenika ili studenta, kako sam ispit ili neko glavno ocjenjivanje ne bi stvaralo teret i strah te tako omelo izvedbu.

K-16. Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu.

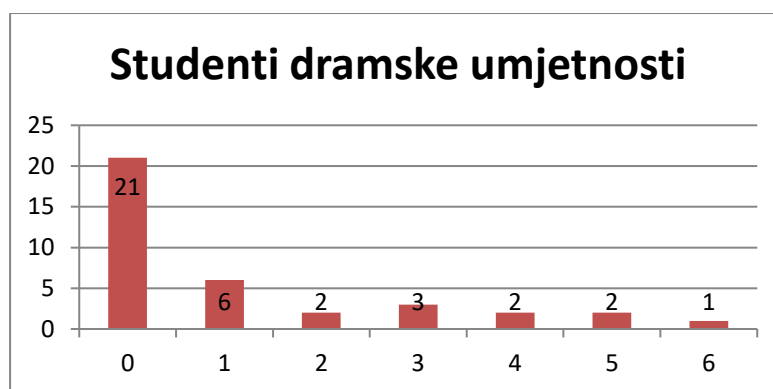
Tablica 29. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,16	1,16
<b>C</b>	2	0
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,98	1,74
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 29. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)





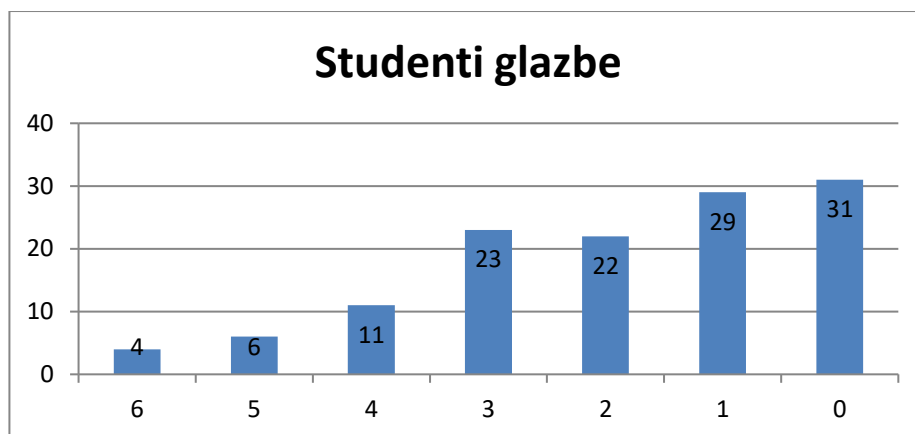
Slika 29a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 29 i 29a) prikazuju ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 0 („nimalo se ne slažem“). Kod obiju skupina ostale vrijednosti u grafu podjednako su visoke, osim dominante vrijednosti koja se ističe kod obiju skupina. Kod studenata glazbe ukupno je 58,73 % (n = 74) ispitanika koji ne osjećaju bolove u trbuhu, dok je kod studenata dramske umjetnosti 78,38 % (n = 29) ispitanika (odgovori 0 – 2). Ovi rezultati prikazuju manju prisutnost boli u trbuhu kod studenata dramske umjetnosti nego kod studenata glazbe. Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti.

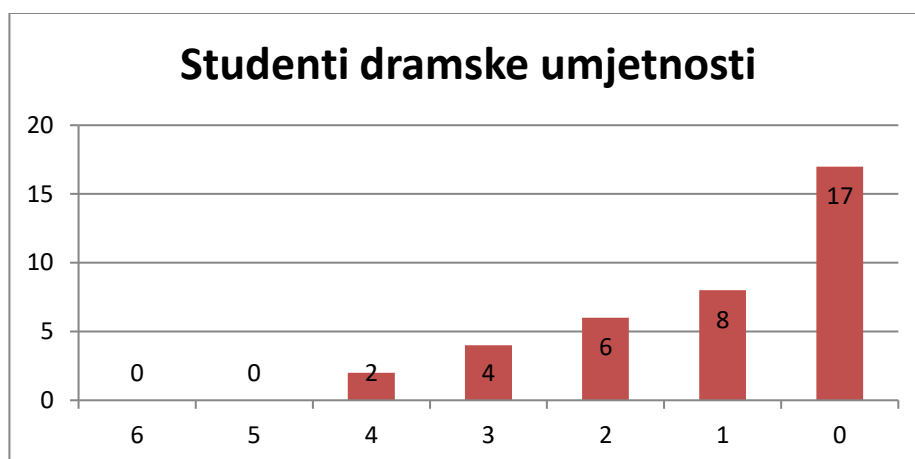
K-17. Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti.

Tablica 30. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,90	1,08
<b>C</b>	2	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,64	1,26
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 4



Slika 30. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)



Slika 30a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

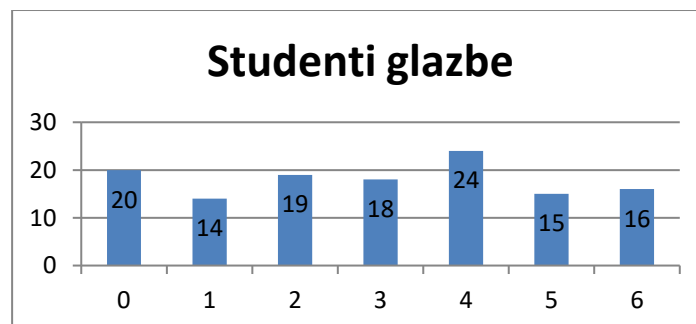
Grafovi rezultata obiju skupina (slika 30 i 30a) prikazuju sličnu nepravilnu, udesno (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 0 („u potpunosti se slažem“) kod obiju skupina. Vrijednost medijana nešto je viša kod studenata glazbe ( $C = 2$ ) od vrijednosti medijana studenata dramske umjetnosti ( $C = 1$ ). Kod studenata glazbe ukupno je 65,08 % ( $n = 82$ ) ispitanika koji u najstresnijim situacijama osjećaju da mogu nastupiti, dok se 83,78 % ( $n = 31$ ) studenata dramske umjetnosti slaže s tom tvrdnjom (odgovori 0 – 2). S obzirom na ove rezultate i manji raspon kod studenata dramskih umjetnika (0 – 4), možemo zaključiti da studenti dramske umjetnosti intenzivnije osjećaju da u najstresnijim situacijama ipak mogu nastupiti. Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Primijeti li glazbeni pedagog da učenik ili student znatno slabije izvodi glazbu

kad je pod pritiskom, trebao bi postupnim podizanjem razine stresa prilikom nastupa (npr. davanjem na važnosti nastupu, informiranjem učenika o veličini publike i važnim gostima ili profesorima koji sjede u publici itd.) pomoći učeniku da se s time nosi. Učenike ili studene koji su skloniji tjeskobi i izvođačkoj anksioznosti tijekom nastupa ne bi trebalo izlagati stresnim situacijama niti čestim javnim nastupima, već im omogućiti češća preslušavanja uz prisustvo profesora ili osoba čije prisustvo ne izaziva tjeskobu kod učenika ili studenta te na taj način postupno riješiti strah od izvođenja, publike ili kritike kod učenika ili studenta.

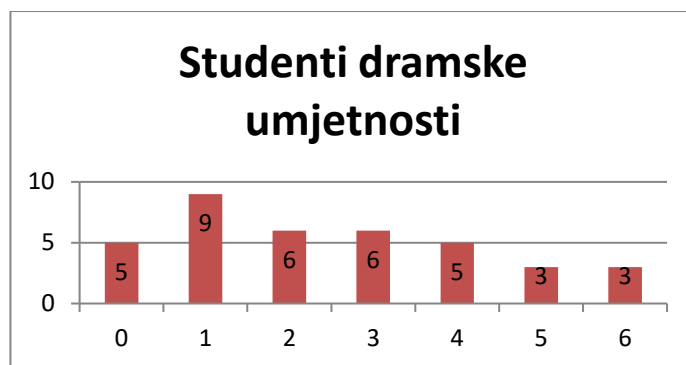
K-18. Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.

Tablica 31. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,96	2,49
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	4	1
<b>SD</b>	1,97	1,84
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 31. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



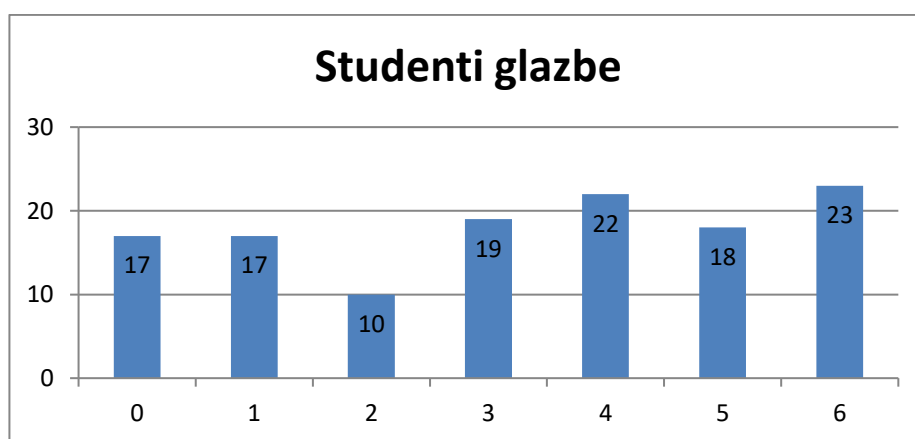
Slika 31a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi obiju skupina (slika 30 i 31a) prikazuju dosta raspršene rezultate, što dokazuje i visoka vrijednost standardne devijacije. Graf rezultata studenata glazbe (slika 30) prikazuje raspodjelu rezultata blisku kvadratnoj s dominantnom vrijednosti 4 („donekle se slažem“), dok graf rezultata studenata dramske umjetnosti (slika 31a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu s dominantom vrijednosti 1 („uglavnom se ne slažem“). Kod studenata glazbe vrijednosti na grafu s objiju strana jednako su visoke, dok su vrijednosti na grafu kod studenata dramske umjetnosti nešto više s lijeve strane. Vrijednost medijana blago je viša kod studenata glazbe ( $C = 3$ ) od vrijednosti medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $C = 2$ ). Ukupno je 42,06 % ( $n = 53$ ) studenata glazbe, dok je 54,05 % ( $n = 20$ ) studenata dramske umjetnosti koji smatraju da ne brinu o negativnoj reakciji publike. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da je zabrinutost oko negativne reakcije publike veća kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Rezultati ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog trebao bi kod ovakvih učenika ili studenata metodom razgovora otkloniti strah od negativne reakcije publike i usmjeriti pažnju na kvalitetu izvedbe kod učenika ili studenta. Trebao bi poticati učenika ili studenta na samovrednovanje jer reakcija publike ne mora uvijek biti opravdana, a učenik ili student bi trebao naučiti kritički ocijeniti svoju izvedbu tako da bude svjestan njezinih nedostataka i kod pozitivne reakcije publike, kao i osvijestiti kvalitete svoje izvedbe usprkos negativnoj reakciji publike.

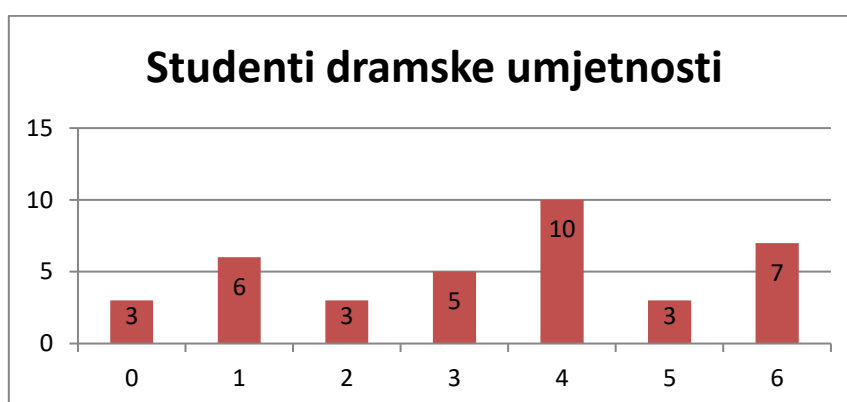
K-19. Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga.

Tablica 32. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,25	3,35
<b>C</b>	3,5	4
<b>D</b>	6	4
<b>SD</b>	2,05	1,93
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 32. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



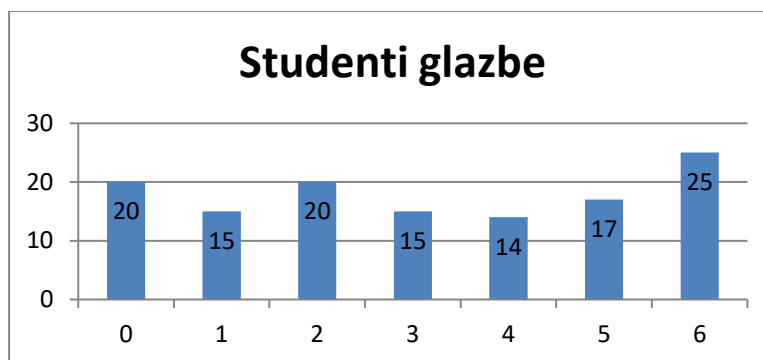
Slika 32a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 32 i 32a) prikazuju raspršenu raspodjelu rezultata, što potvrđuje i visoka vrijednost standardne devijacije. Graf rezultata studenata glazbe (slika 32) prikazuje nepravilnu raspodjelu blisku kvadratnoj raspodjeli s dominantnom vrijednosti 6 („u potpunosti se slažem“), dok graf rezultata studenata dramske umjetnosti (slika 32a) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 4 („donekle se slažem“). Kod obiju skupina vidljive su nešto više vrijednosti s desne strane. Ukupno je 50,00 % (n = 63) studenata glazbe, dok je 54,05 % (n = 20) studenata dramske umjetnosti koji se osjećaju ponekad tjeskobno bez posebnog razloga. Iz rezultata možemo zaključiti da je tjeskobnost bez posebnog razloga nešto prisutnija kod studenata dramske umjetnosti nego kod studenata glazbe. Rezultat ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Kod ovakvih učenika ili studenata, glazbeni bi pedagog trebao razgovorom probati utvrditi što je mogući uzrok tjeskobnosti, usmjeriti se na rješavanje iste te motivirati učenika na stvaranje osjećaja zadovoljstva postignutim, odnosno pozitivnim aspektima izvedbe.

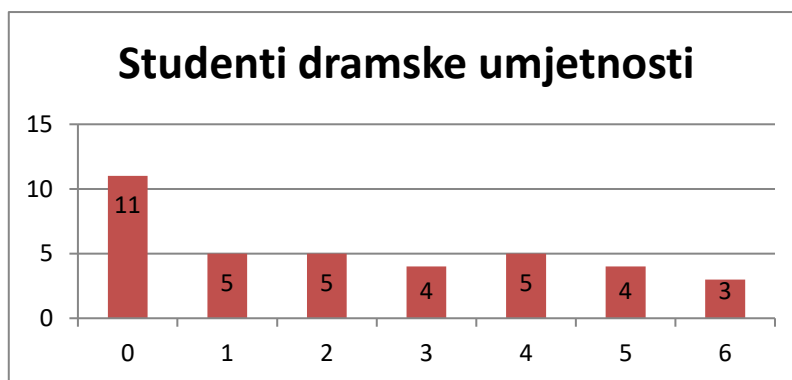
K-20. Od početka glazbenog školovanja sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja glazbe. / Od početka bavljenja dramskom umjetnošću sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja.

Tablica 33. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Od početka glazbenog školovanja sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja glazbe.“/„Od početka bavljenja dramskom umjetnošću sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja.“

	<b>glazba</b>	<b>dramska umjetnost</b>
<b>M</b>	3,10	2,30
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	6	0
<b>SD</b>	2,13	2,07
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 33. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Od početka glazbenog školovanja sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja glazbe.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 33a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Od početka bavljenja dramskom umjetnošću sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

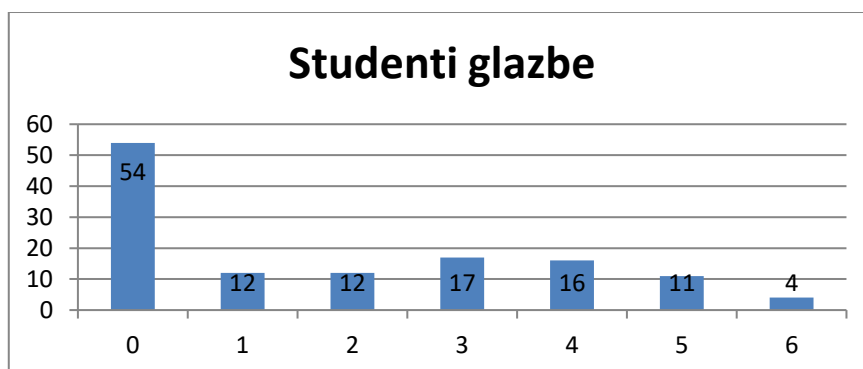
Grafovi rezultata obiju skupina (slika 33 i 33a) prikazuju dosta raspršene rezultate. Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 33) prikazuje raspodjelu blisku kvadratnoj raspodjeli s dominantnom vrijednosti 6 („u potpunosti se slažem“), dok graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 33a) prikazuje nepravilnu, ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 0 („nimalo se ne slažem“). Na grafu rezultata kod studenata glazbe (slika 33) vrijednosti su podjednako visoke s jedne i druge strane, dok su na grafu rezultata kod studenata dramske umjetnosti (slika 33a) više s lijeve strane. Ukupno je 43,65 % (n = 55) studenata glazbe, dok je 56,76 % (n = 21) studenata dramske umjetnosti koji se ne slažu s ovom izjavom (odgovori 0 – 2). Iz rezultata možemo zaključiti da je zabrinutost oko izvođenja i nastupanja bila prisutnija na početku glazbenog školovanja studenata glazbe, nego na početku bavljenja dramskom umjetnošću kod studenata dramske umjetnosti. To možemo povezati s uzrastom prilikom početka bavljenja određenom umjetnošću. Poznato je

kako sustavno glazbeno obrazovanje postoji paralelno s općeobrazovnim programom (dakle od 7. godine života), dok je obrazovanje dramske umjetnosti moguće tek na akademskoj razini, ili izvan institucionalnih okvira, u raznim dramskim skupinama i privatnim školama. Možemo pripisati ove rezultate zrelosti te samim time manjom zabrinutošću za nastupanje studenata dramske umjetnosti na početku bavljenja dramskom umjetnošću, za razliku od nezrelosti na početku bavljenja glazbenom umjetnošću. Rezultati ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti kod studenata glazbe, dok će kod studenata dramske umjetnosti utjecati negativno.

K-21. Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru.

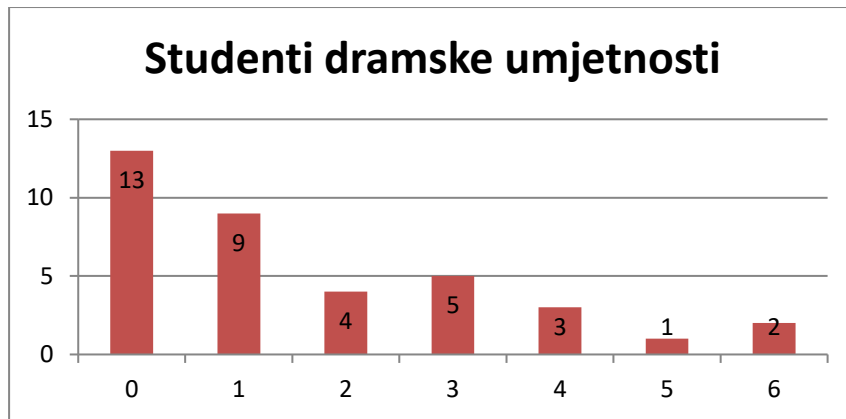
Tablica 34. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,83	1,65
<b>C</b>	1	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,94	1,78
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 34. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)





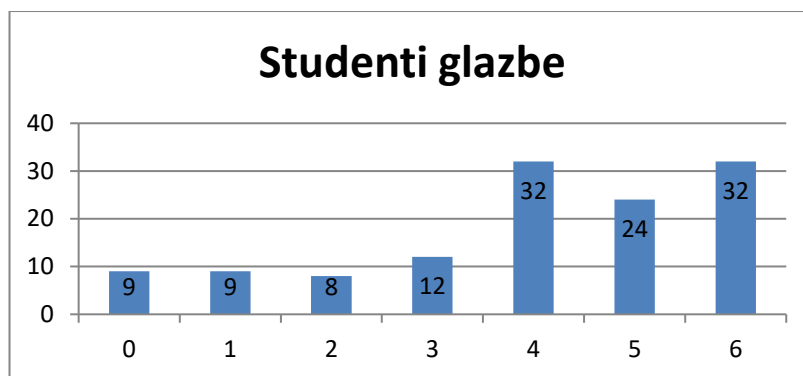
Slika 34a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 34 i 34a) pokazuju dosta sličnu raspodjelu rezultata, ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti 0 („nimalo se ne slažem“). Kod studenata glazbe 42,86 % (n = 54) ispitanika izabralo je 0 („nimalo se ne slažem“) kao odgovor na ovu tvrdnju. Ukupno je 61,90 % (n = 78) studenata glazbe, dok je 70,27 % (n = 26) studenata dramske umjetnosti koji ne misle da će im jedan loš nastup uništiti karijeru (odgovori 0 – 2). Rezultati ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti.

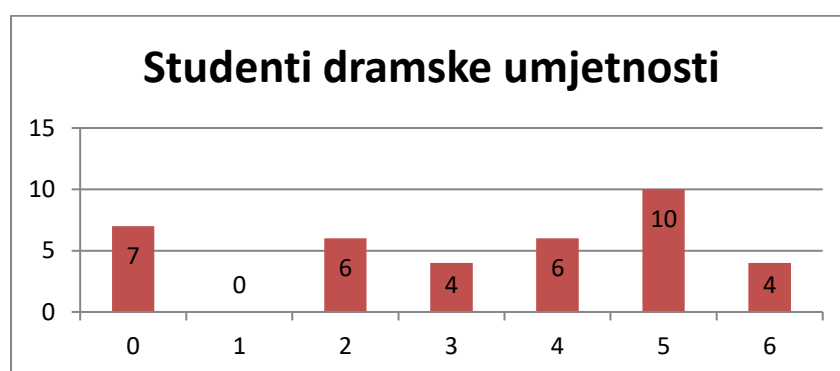
K-22. Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima.

Tablica 35. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,98	3,30
<b>C</b>	4	4
<b>D</b>	4; 6	5
<b>SD</b>	1,84	2,03
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 35. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 35a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

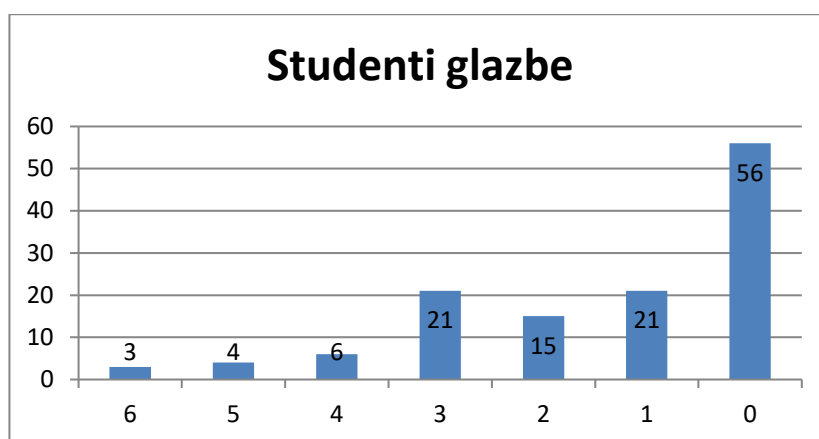
Grafovi rezultata obje skupine (slika 35 i 35a) prikazuju dosta raspršene rezultate što je vidljivo i iz visoke standardne devijacije. Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 35) bliži je normalnoj raspodjeli, te prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dvije dominantne vrijednosti 4 („donekle se slažem“) i 6 („u potpunosti se slažem“). 31 ispitanik koji se odlučio za tvrdnju „u potpunosti se slažem“ visok je i zabrinjavajući rezultat s obzirom da je to ekstremna vrijednost i u pravilnoj bi raspodjeli trebala biti niža. Kod studenata dramske umjetnosti dominantna je vrijednost 5 („uglavnom se slažem“). Vrijednost medijana jednak je kod obje skupine ( $C = 4$ ). Ukupno je 69,84 % ( $n = 88$ ) studenata glazbe, dok je 54,05 % ( $n = 20$ ) studenata dramske umjetnosti koji osjećaju pojačan puls prije ili tijekom nastupa (odgovori 4 – 6). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da je ovaj osjećaj intenzivniji kod studenata glazbe. Rezultat ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog može učeniku ili studentu savjetovati vježbe disanja i opuštanja, može stvoriti ugodnu atmosferu prije nastupa, prolaziti s učenikom ili studentom

mentalni trening kako bi se kod učenika ili studenta smirio osjećaj panike i smanjio pojačan puls.

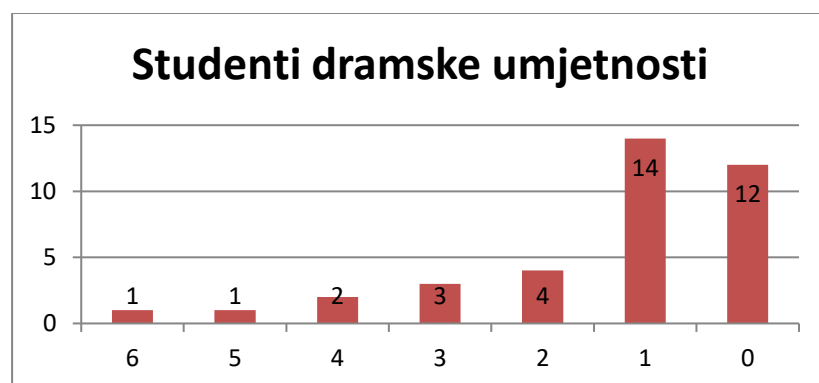
K-23. Roditelji su me gotovo uvijek slušali.

Tablica 36. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Roditelji su me gotovo uvijek slušali.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,40	1,35
<b>C</b>	1	1
<b>D</b>	0	1
<b>SD</b>	1,62	1,51
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 36. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Roditelji su me gotovo uvijek slušali.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)



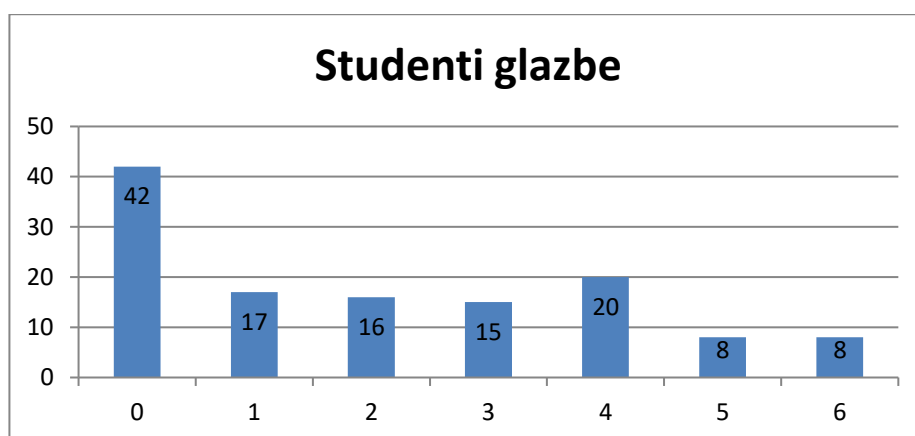
Slika 36a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Roditelji su me gotovo uvijek slušali.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 36 i 36a) pokazuju udesno (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednosti kod studenata glazbe 0 („u potpunosti se slažem“) te 1 („uglavnom se slažem“) kod studenata dramske umjetnosti. Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 36a) bliži je zvonolikoj raspodjeli. Vrijednost medijana jednaka je kod obiju skupina, dok je aritmetička sredina kod studenata glazbe neznatno viša ( $M = 1,40$ ) kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,35$ ). Ukupno je 73,02 % ( $n = 92$ ) studenata glazbe, dok je 81,08 % ( $n = 30$ ) studenata dramske umjetnosti koji tvrde da su ih roditelji gotovo uvijek slušali (odgovori 4 – 6). Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti.

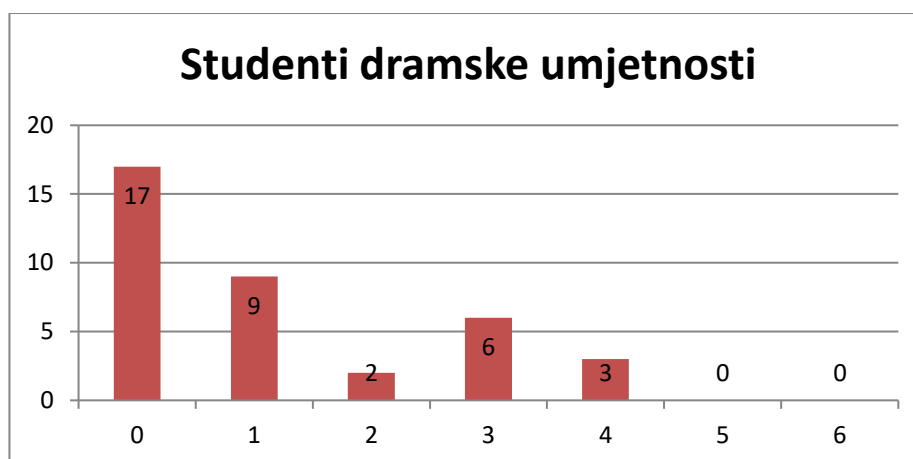
K-24. Odričem se prilika za nastup.

Tablica 37. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Odričem se prilika za nastup.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,08	1,16
<b>C</b>	2	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,96	1,38
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 4



Slika 37. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Odričem se prilika za nastup.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



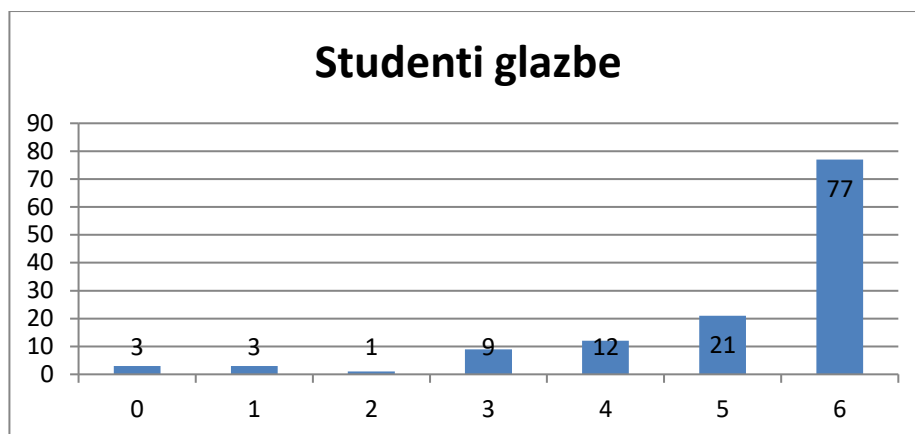
Slika 37a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Odričem se prilika za nastup.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 37 i 37a) prikazuju ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 0 („nimalo se ne slažem“). Vrijednost medijana nešto je viša kod studenata glazbe ( $C = 2$ ) od vrijednosti medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $C = 1$ ), ali je raspon značajno manji kod studenata dramske umjetnosti (0 – 4). Ukupno je 59,52 % ( $n = 75$ ) studenata glazbe, dok je 81,08 % ( $n = 30$ ) studenata dramske umjetnosti koji se ne slažu s ovom tvrdnjom (odgovori 0 – 2). S obzirom na ove rezultate i manji raspon, moguće je zaključiti da su studenti dramske umjetnosti manje skloni odricanju prilika za nastup. Rezultati ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog trebao bi poticati na što češća javna nastupanja u ugodnoj atmosferi od ranih dana učenja glazbe kako bi se kroz praksu steklo iskustvo, razvilo samopouzdanje te na kraju izbjegla izvođačka anksioznost.

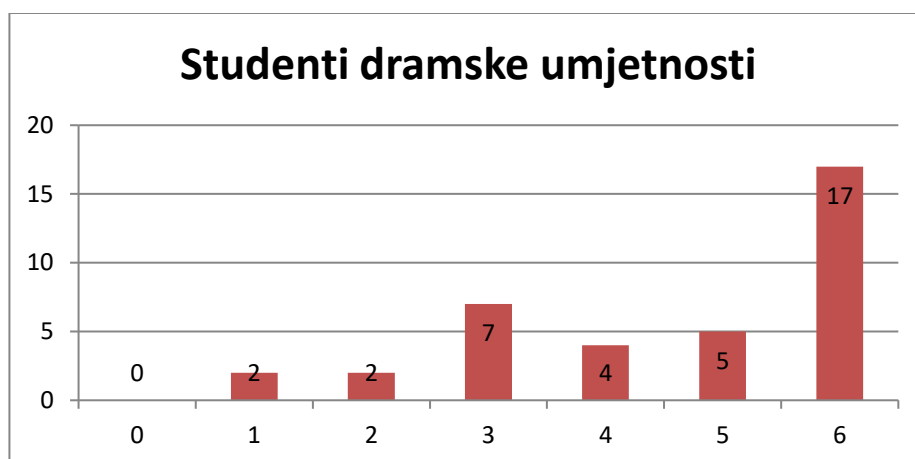
K-25. Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro.

Tablica 38. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	5,13	4,59
<b>C</b>	6	5
<b>D</b>	6	6
<b>SD</b>	1,43	1,61
<b>raspon</b>	0 - 6	1 - 6



Slika 38. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 38a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

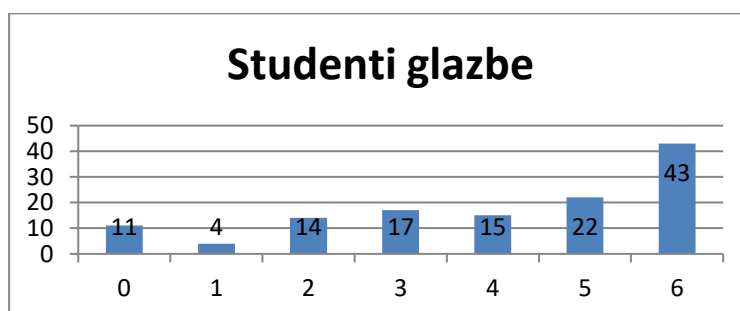
Graf rezultata obiju skupina (slika 38 i 38a) predstavlja udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 6 („u potpunosti se slažem“) kod obiju skupina. Kod studenata glazbe čak 61,11 % ( $n = 77$ ) ispitanika odabralo je 6 („u potpunosti se slažem“) kao odgovor na ovu tvrdnju. Ukupno je 87,30 % ( $n = 110$ ) studenata glazbe, dok je 70,27 % ( $n = 26$ ) studenata dramske umjetnosti koji nakon nastupa razmišljaju jesu li ga dovoljno dobro odradili (odgovori 4 – 6). Aritmetička sredina te vrijednost medijana nešto su viši kod studenata glazbe ( $M = 5,13$ ;  $C = 6$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 4,59$ ;  $C = 5$ ), a vidljiv je i manji raspon kod studenata dramske umjetnosti (1 – 6). Iz ovih rezultata moguće je zaključiti kako studenti glazbe imaju veću potrebu za razmišljanjem o nastupu nakon njegova završetka. Rezultati ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu

vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog trebao bi nakon izvedbe pohvaliti učenika ili studenta, potaknut ga na samovrednovanje i kritičnost te objektivno i iskreno prokomentirati izvedbu, uputiti učenika ili studenta na one dobre i loše strane same izvedbe s ciljem popravka u budućim javnim nastupima.

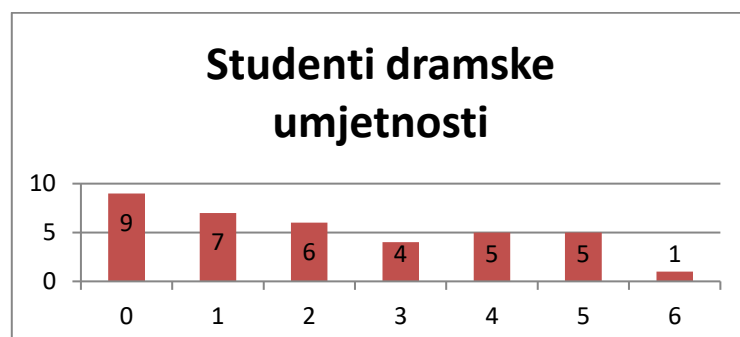
K-26. Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.

Tablica 39. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	4,06	2,22
<b>C</b>	5	2
<b>D</b>	6	0
<b>SD</b>	1,96	1,87
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 39. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 39a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

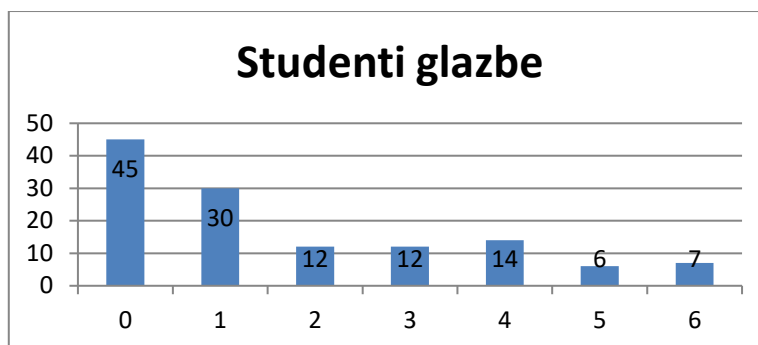
Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 39) pokazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 6 („u potpunosti se slažem“), dok graf skupine studenata dramske umjetnosti (slika 39a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 0 („nimalo se ne slažem“). Značajno je viša vrijednost medijana kod studenata glazbe ( $C = 5$ ) od vrijednosti medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $C = 2$ ). Kod studenata glazbe više vrijednosti su s desne strane, dok su kod studenata dramske umjetnosti s lijeve strane. Ukupno je 63,49 % ( $n = 80$ ) studenata glazbe kojima briga i nervoza oko nastupa ometa koncentraciju (odgovori 4 – 6), dok je 59,46 % ( $n = 22$ ) studenata dramske umjetnosti koji se ne slažu s tom tvrdnjom (odgovori 0 – 2). Iz rezultata možemo zaključiti da je briga oko nastupa koja ometa koncentraciju očito značajnija kod studenata glazbe. Rezultati ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti kod studenata glazbe, dok će kod studenata dramske umjetnosti utjecati negativno. Glazbeni pedagog trebao bi učenike ili studente motivirati te poticati na što češća javna nastupanja i preslušavanja prije samog nastupa kako bi se steklo pozitivno iskustvo i izbjegla briga oko nastupa ili prisutnost izvođačke anksioznosti.

K-27. Kao dijete često sam se osjećao tužno.

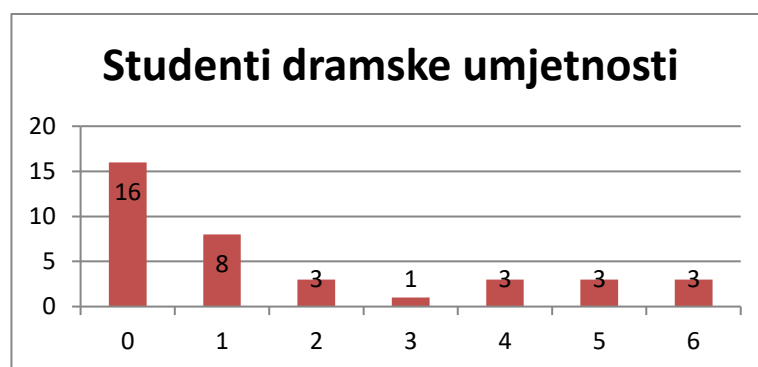
Tablica 40. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Kao dijete često sam se osjećao tužno.“

	<b>glazba</b>	<b>dramska umjetnost</b>
<b>M</b>	1,73	1,68
<b>C</b>	1	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,87	2,08
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6





Slika 40. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Kao dijete često sam se osjećao tužno.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



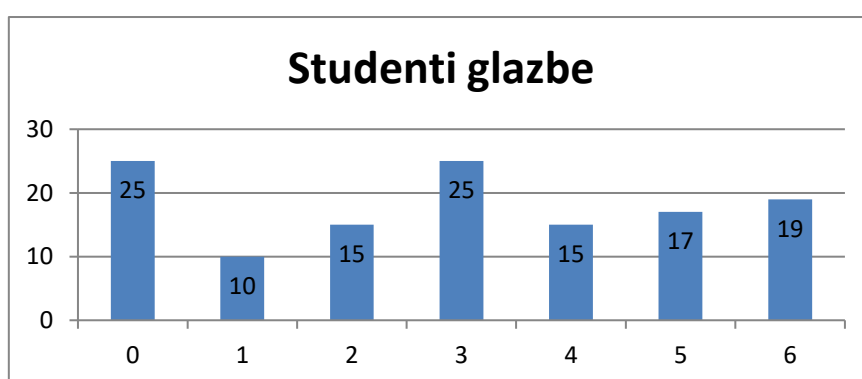
Slika 40a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Kao dijete često sam se osjećao tužno.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 40 i 40a) prikazuju dosta sličnu raspodjelu - pokazuju ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 0 („nimalo se ne slažem“). Vrijednost medijana kod obiju skupina je jednaka ( $C = 1$ ). Više vrijednosti kod obiju skupina nalaze se s lijeve strane. Ukupno je 69,05 % ( $n = 87$ ) studenata glazbe, dok je 72,97 % ( $n = 27$ ) studenata dramske umjetnosti koji ne smatraju da su se često osjećali tužno kao djeca. Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti.

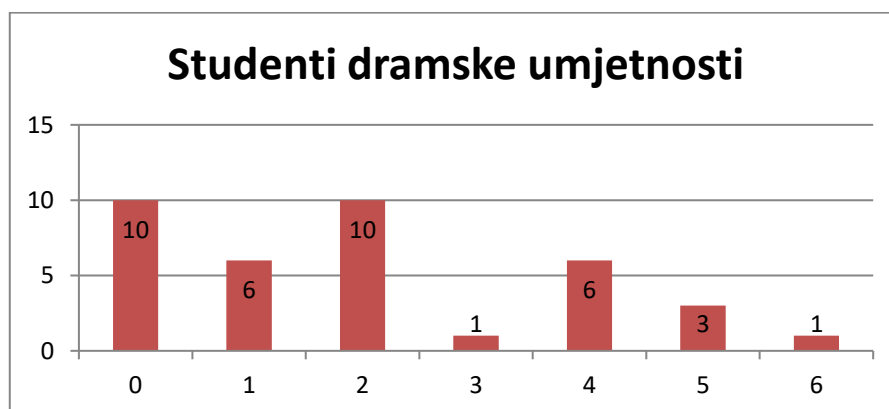
K-28. Često se pripremam za nastup s osjećajem straha.

Tablica 41. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često se pripremam za nastup s osjećajem straha.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,97	2,00
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	0; 3	0; 2
<b>SD</b>	2,07	1,78
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 41. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često se pripremam za nastup s osjećajem straha.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 41a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često se pripremam za nastup s osjećajem straha.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

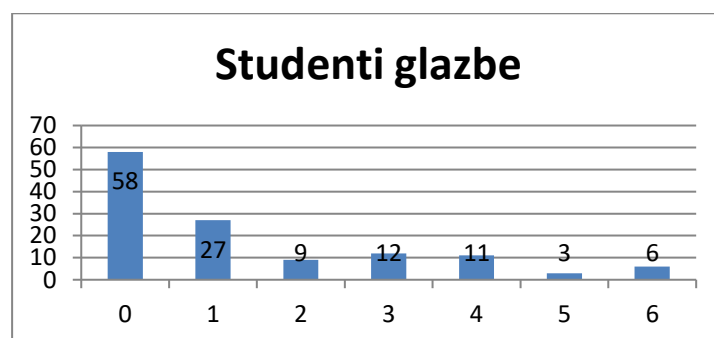
Grafovi rezultata obiju skupina (slika 41 i 41a) prikazuju raspršene rezultate što dokazuje i visoka vrijednost standardne devijacije. Kod obiju skupina pojavljuju se dvije dominantne

vrijednosti - kod studenata glazbe to su 0 („nimalo se ne slažem“) i 3 („niti se slažem, niti se ne slažem“), dok su kod studenata dramske umjetnosti to 0 („nimalo se ne slažem“) i 2 („donekle se ne slažem“). Kod obiju skupina više vrijednosti s lijeve strane. Visoke vrijednosti za odgovor 0 („nimalo se ne slažem“) zabrinjavajući s obzirom na to da je riječ o ekstremnoj vrijednosti i trebala bi biti niža od ostalih. Ukupno je 39,68 % (n = 50) studenata glazbe, dok je 70,27 % (n = 26) studenata dramske umjetnosti koji se ne slažu s ovom tvrdnjom. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da je osjećaj straha prilikom pripreme za nastup definitivno manji kod studenata dramske umjetnosti nego kod studenata glazbe. Rezultati ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Kod ovakvih učenika ili studenata glazbeni bi pedagog trebao razgovorom poticati na razvoj samopoštovanja kod učenika ili studenata čestim objektivnim i iskrenim komentarima ili pohvalama kako bi svaki budući proces pripreme za nastup učeniku ili studentu bio lagodan, a sama izvedba rezultirala osjećajem ugone i zadovoljstva.

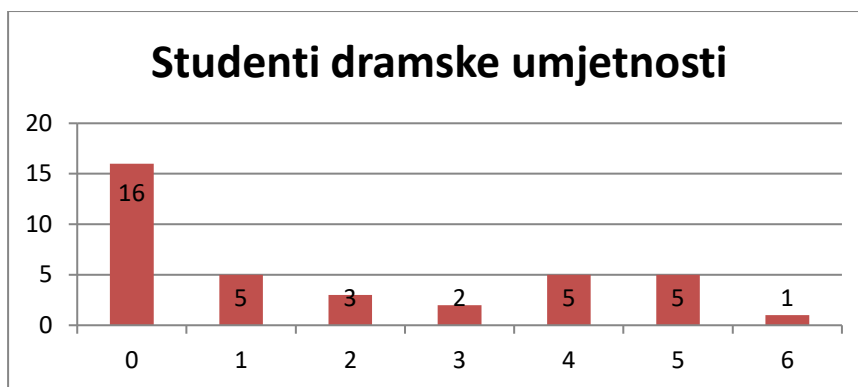
K\_29. Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.

Tablica 42. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,40	1,84
<b>C</b>	1	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,77	2,05
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 42. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



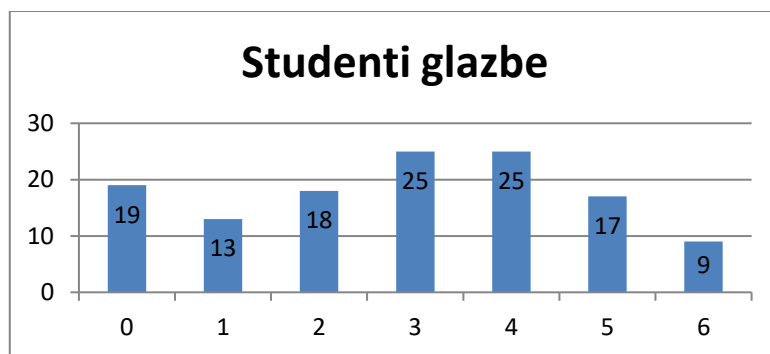
Slika 42a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata objiju skupina (slika 42 i 42a) pokazuju nepravilnu, ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 0 („nimalo se ne slažem“). Čak 46,03 % (n = 58) studenata glazbe je odgovorilo „nimalo se ne slažem“, dok je na istim odgovorom odgovorilo 43,24 % (n = 16) studenata dramske umjetnosti. Obje skupine podjednako smatraju da im roditelji nisu bili pretjerano tjeskobni. Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Susretne li se glazbeni pedagog s djecom tjeskobnih roditelja, učenika ili studenta treba razumjeti i motiviranjem i objektivnim kritikama razviti kod učenika ili studenta osjećaj ugone i zadovoljstva prilikom nastave, pripreme za nastup ili samog nastupa.

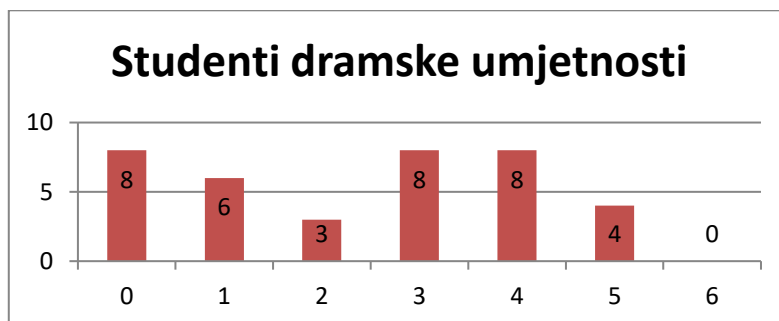
K-30. Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.

Tablica 43. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,88	2,38
<b>C</b>	3	3
<b>D</b>	3; 4	0; 3; 4
<b>SD</b>	1,82	1,74
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 43. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



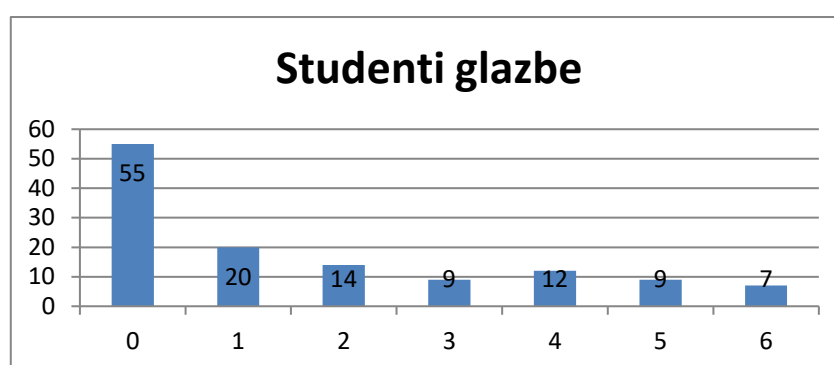
Slika 43a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 43) prikazuje raspodjelu blisku zvonolikoj raspodjeli s dvije dominantne vrijednosti u sredini – 3 („niti se slažem, niti se ne slažem“) i 4 („donekle se slažem“). Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 43a) prikazuje dosta raspršene rezultate s čak tri dominantne vrijednosti – 0 („nimalo se ne slažem“), 3 („niti se slažem, niti se ne slažem“) i 4 („donekle se slažem“). Kod studenata glazbe vrijednosti su podjednake i s lijeve i s desne strane, dok su kod studenata dramske umjetnosti više s lijeve strane. Ukupno je 39,68 % (n = 50) studenata glazbe, dok je 45,95 % (n = 17) studenata dramske umjetnosti koji ne osjećaju povećanje napetosti mišića prije ili tijekom nastupa (odgovori 0 - 2). Glazbeni pedagog trebao bi biti upućen u tehnike opuštanja prije samog nastupa te pomoći učeniku raznim vježbama kako bi opustio mišiće, posebno one najpotrebnije za izvedbu (npr. mišići ruke kod pijanista, mišići lica kod puhača).

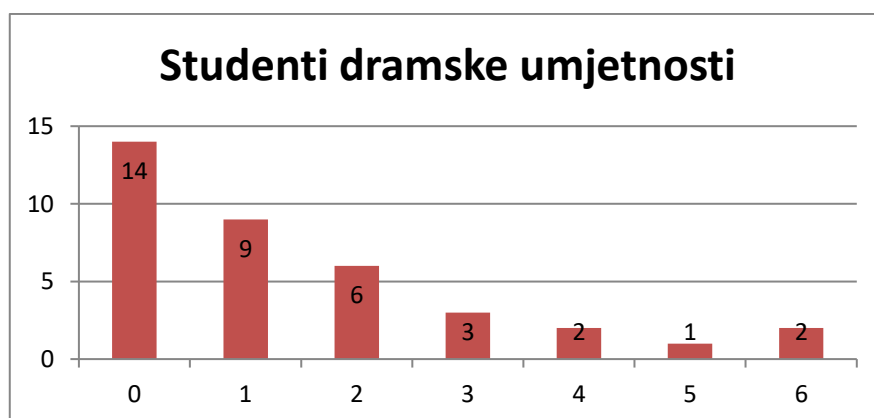
K-31. Često osjećam da se nemam čemu nadati.

Tablica 44. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da se nemam čemu nadati.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,67	1,49
<b>C</b>	1	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,95	1,73
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 44. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često osjećam da se nemam čemu nadati.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 44a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da se nemam čemu nadati.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

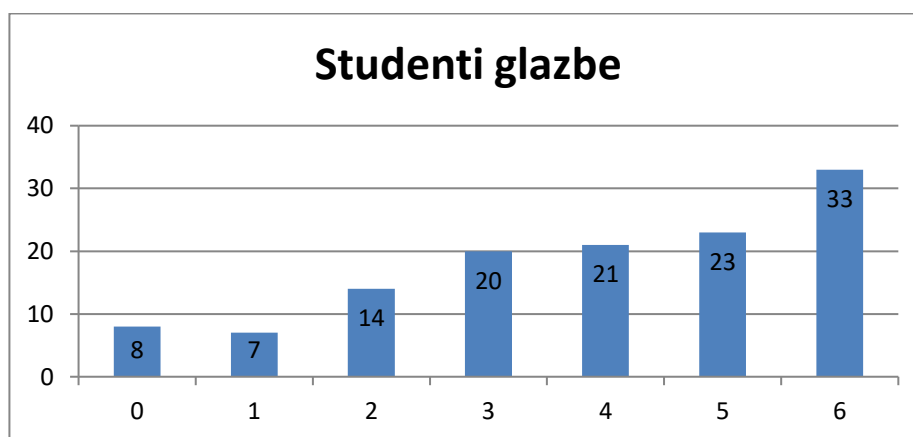
Grafovi obiju skupina (slika 44 i 44a) prikazuju sličnu, nepravilnu, ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 0 („nimalo se ne slažem“). Kod

obiju skupina više vrijednosti nalaze se s lijeve strane. Čak je 43,65 % (n = 55) studenata glazbe, dok je 37,83 % (n = 14) studenata dramske umjetnosti koji se nimalo ne slažu s tvrdnjom kako često osjećaju beznade. Ukupno je 70,63 % (n = 89) studenata glazbe, dok je 78,38 % (n = 29) studenata dramske umjetnosti koji se osjećaju da se nemaju čemu nadati (odgovori 0 – 2). Iz rezultata možemo zaključiti da obje skupine približno podjednako ne osjećaju beznade. Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Primijeti li glazbeni pedagog učenika ili studenta u nastavi s ovakvim stavom, trebao bi razgovorom raditi na razvijanju samopouzdanja, motivaciji, postaviti ciljeve i daljnjim radom s učenikom ili studentom težiti tim ciljevima.

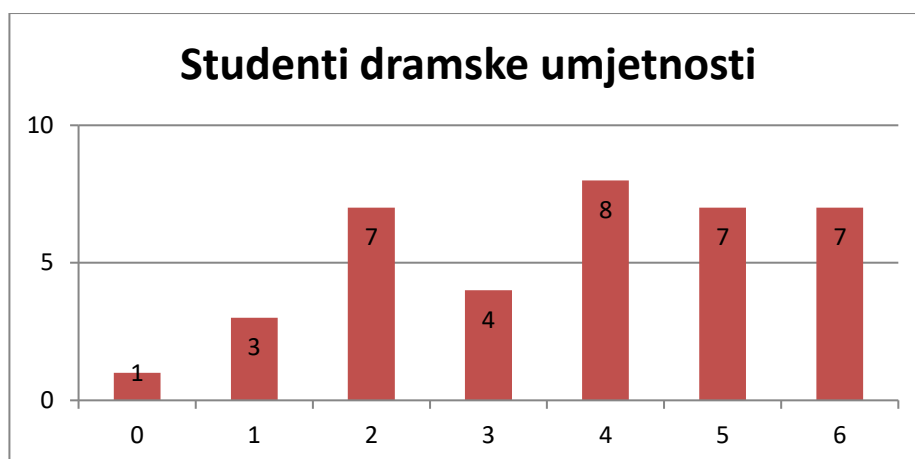
K-32. Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.

Tablica 45. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,90	3,73
<b>C</b>	4	4
<b>D</b>	6	4
<b>SD</b>	1,83	1,73
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 45. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 45a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

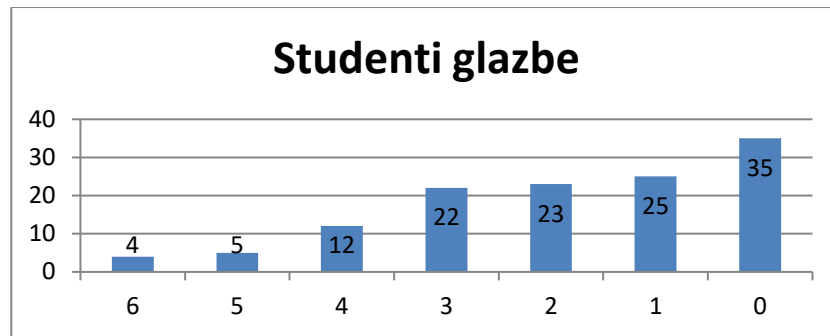
Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 45) prikazuje nepravilnu, udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 6 („u potpunosti se slažem“), dok graf rezultata studenata dramske umjetnosti (slika 45a) prikazuje nepravilnu kvadratnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 4 („donekle se slažem“). Kod obiju skupina više vrijednosti su s desne strane. Vrijednost medijana kod obiju skupina je jednaka ( $C = 4$ ). Ukupno je 61,11 % ( $n = 77$ ) studenata glazbe, dok je 62,16 % ( $n = 23$ ) studenata dramske umjetnosti koji se prisjećaju izvedbe nakon završetka iste (odgovori 4 – 6). Rezultat ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog nakon izvedbe trebao bi s učenicom ili studentom prokomentirati objektivno i iskreno sam nastup te dati savjete za ispravke grešaka u budućim nastupima (vidi tablicu 20a).

K-33. Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari.

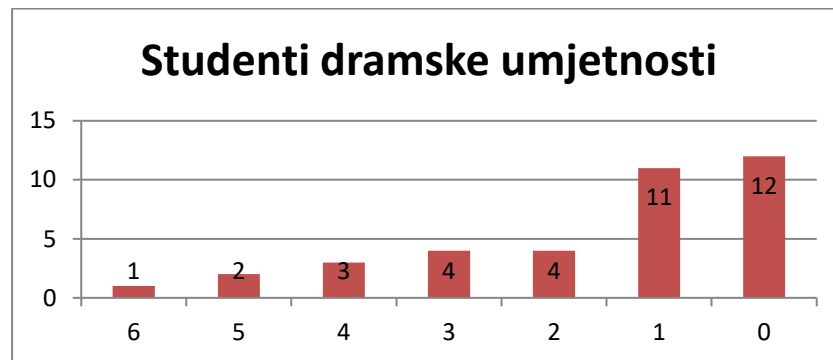
Tablica 46. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,86	1,59
<b>C</b>	2	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,65	1,69
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6





Slika 46. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)



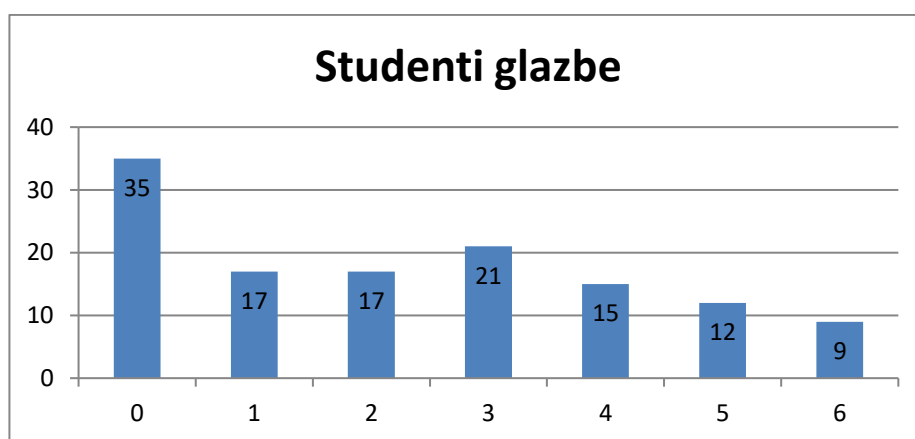
Slika 46a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 46 i 46a) prikazuju sličnu udesno (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 0 („u potpunosti se slažem“). Kod obiju skupina više su vrijednosti s desne strane. Vrijednost medijana i aritmetičke sredine nešto je viša kod studenata glazbe ( $C = 2$ ;  $M = 1,86$ ) od vrijednosti medijana i aritmetičke sredine kod studenata dramske umjetnosti ( $C = 1$ ;  $M = 1,59$ ). Ukupno je 65,87 % ( $n = 83$ ) studenata glazbe, dok je 72,97 % ( $n = 27$ ) studenata dramske umjetnosti koga su roditelji poticali na isprobavanje novih stvari (odgovori 4 – 6). Rezultati ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti.

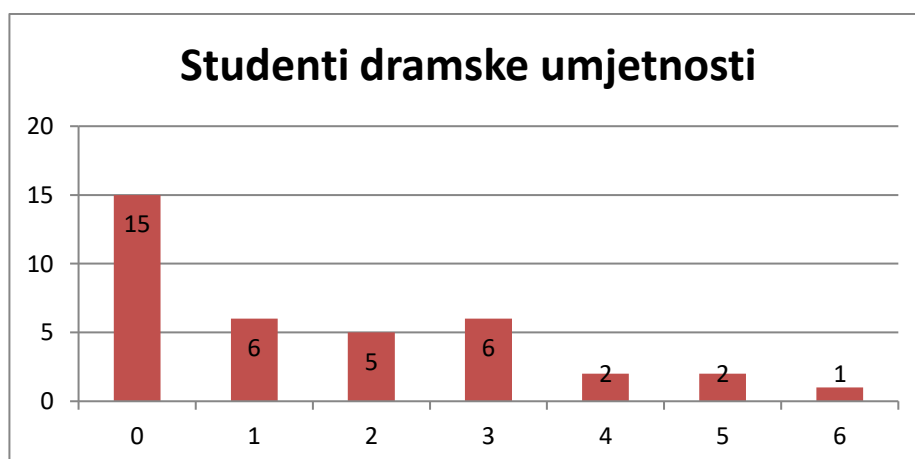
K\_34. Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati.

Tablica 47. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,29	1,57
<b>C</b>	2	1
<b>D</b>	0	0
<b>SD</b>	1,96	1,72
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 47. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



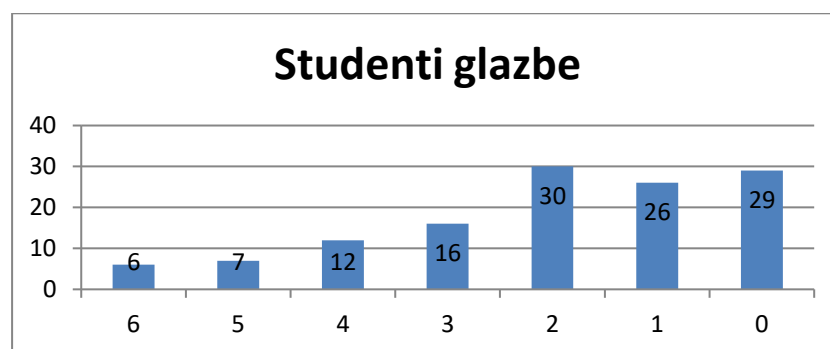
Slika 47a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 47 i 47a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 0 („nimalo se ne slažem“). Kod obiju skupina više vrijednosti su s lijeve strane. Nešto viša je vrijednost medijana kod studenata glazbe ( $C = 2$ ) od vrijednosti medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $C = 1$ ). Ukupno je 54,76 % ( $n = 69$ ) studenata glazbe, dok je 70,27 % ( $n = 26$ ) studenata dramske umjetnosti koji nemaju nesanicu prije nastupa. Rezultat ove tvrdnje negativno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog ovakve bi učenike ili studente trebao motivirati na što češća javna preslušavanja kako bi se steklo iskustvo i zadovoljstvo u izvođenju glazbe. Samim time, učenik ili student steći će osjećaj sigurnosti te će prestati pretjerano brinuti o nastupu. Učenike ili studente koji osjećaju intenzivnu izvođačku anksioznost prije nastupa ne treba prisiljavati na češće javne nastupe, već im omogućiti češće preslušavanje u prisustvu profesora ili postupno povećavati publiku sačinjenu od bliskih osoba tj. osoba čije prisustvo ne uzrokuje strah i tjeskobu kod učenika ili studenta.

K-35. Kad nastupam bez nota, moje je pamćenje pouzdano.

Tablica 48. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Kad nastupam bez nota, moje je pamćenje pouzdano.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,01	
<b>C</b>	2	
<b>D</b>	2	
<b>SD</b>	1,71	
<b>raspon</b>	0 - 6	



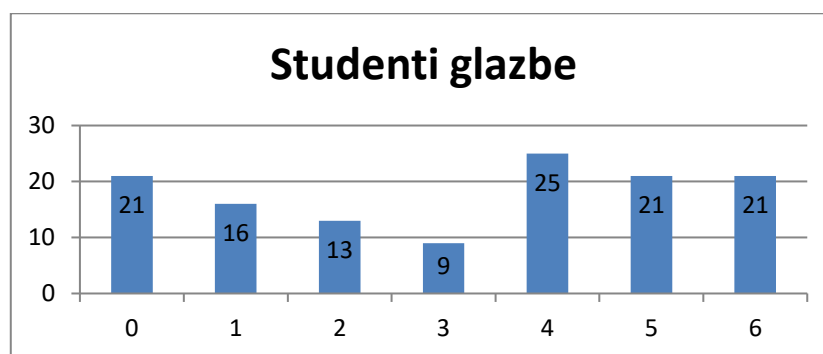
Slika 48. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Kad nastupam bez nota, moje je pamćenje pouzdano.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 48) prikazuje blago udesno (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 2 („donekle se slažem“). Visoku rezultat predstavlja i odgovor 0 („u potpunosti se slažem“) s 23,02 % (n = 29) ispitanika, iako bi ta vrijednost trebala biti niža s obzirom da je to ekstremna vrijednost. S desne strane su više vrijednosti. Ukupno je 67,46 % (n = 85) studenata glazbe koji se slažu s ovom tvrdnjom (odgovori 0-2). Susretne li se s učenicima ili studentima kojima pamćenje nije pouzdano, glazbeni bi pedagog trebao dati savjete na koji način lakše učiti i pamtiti glazbu. Neke od savjeta kako lakše pamtiti glazbu iznosi Williamon (2004) u knjizi *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance*. On predlaže analizu glazbenog djela koje treba zapamtiti kako bi ga se lakše razumjelo. Prilikom učenja glazbenog djela predlaže podjelu na manje cjeline te povećavanje opsega tih cjelina sukladno upoznavanju i razumijevanju glazbenog djela. Također predlaže i korištenje kinestetičke memorije u kombinaciji s vizualnom ili auditivnom memorijom ili sve zajedno.

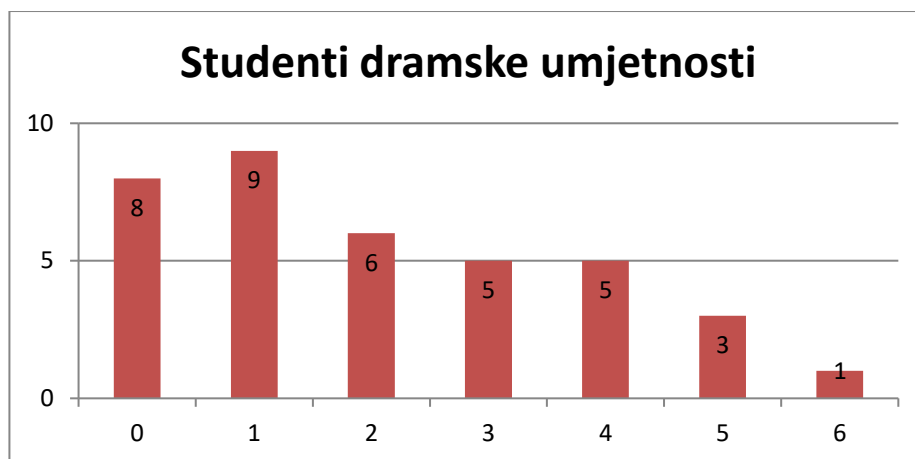
K-36. Prije ili tijekom nastupa se tresem.

Tablica 49. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa se tresem.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,17	2,08
<b>C</b>	4	2
<b>D</b>	4	1
<b>SD</b>	2,12	1,74
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 49. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa se tresem.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



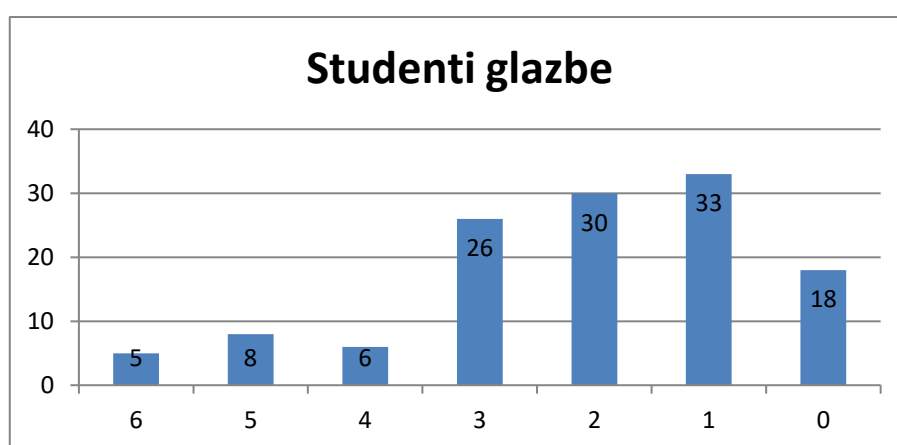
Slika 49a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa se tresem.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 49) prikazuje raspršenu podjelu rezultata što dokazuje i visoka vrijednost standardne devijacije ( $SD = 2,12$ ) s dominantnom vrijednošću 4 („donekle se slažem“). Više vrijednosti su s desne strane, dok su kod studenata dramske umjetnosti više vrijednosti s lijeve strane. Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 49a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu, blisku zvonolikoj, raspodjelu s dominantnom vrijednošću 1 („uglavnom se ne slažem“). Vrijednost medijana kod studenata glazbe ( $C = 4$ ) viša je od vrijednosti medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $C = 2$ ). Ukupno 53,17 % ( $n = 67$ ) studenata glazbe, dok je 24,32 % ( $n = 9$ ) studenata dramske umjetnosti koji se tresu prije ili tijekom nastupa (odgovori 4 – 6). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da su studenti glazbe skloniji trešnji prije ili tijekom nastupa od studenata dramske umjetnosti. Rezultati ove tvrdnje kod studenata glazbe pozitivno će, dok će rezultati kod studenata dramske umjetnosti negativno utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Kod ovakvih slučajeva glazbeni pedagog trebao bi smiriti učenika ili studenta motivacijskim razgovorom ili postavljanjem nekog cilja te navođenjem učenika ili studenta da nastup zamišlja kao priliku za ostvarenje tog osobnog cilja (npr. zadiviti publiku, osvojiti gromoglasan pljesak, učiniti ponosnim svoje roditelje itd.).

K-37. Siguran sam kada izvodim glazbu napamet.

Tablica 50. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Siguran sam kada izvodim glazbu napamet.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,10	
<b>C</b>	2	
<b>D</b>	1	
<b>SD</b>	1,56	
<b>raspon</b>	0 - 6	



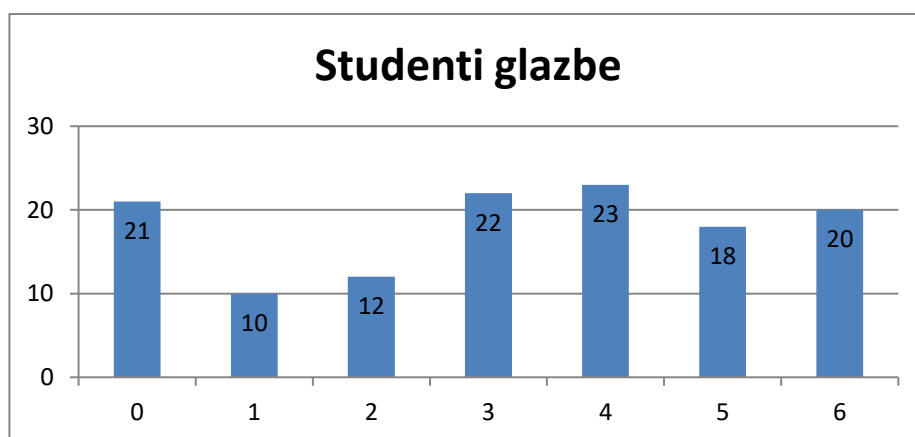
Slika 50. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Siguran sam kada izvodim glazbu napamet.“ (6 = Nimalo se ne slažem, 0 = U potpunosti se slažem)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 50) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu zvonoliku raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („uglavnom se slažem“). Više vrijednosti su s desne strane. Ukupno je 64,29 % (n = 81) studenata glazbe koji su sigurniji kada izvode glazbu napamet (odgovori 0 – 2). Glazbeni pedagog trebao bi postupiti na način naveden kod diskusije odgovora na 35. pitanje.

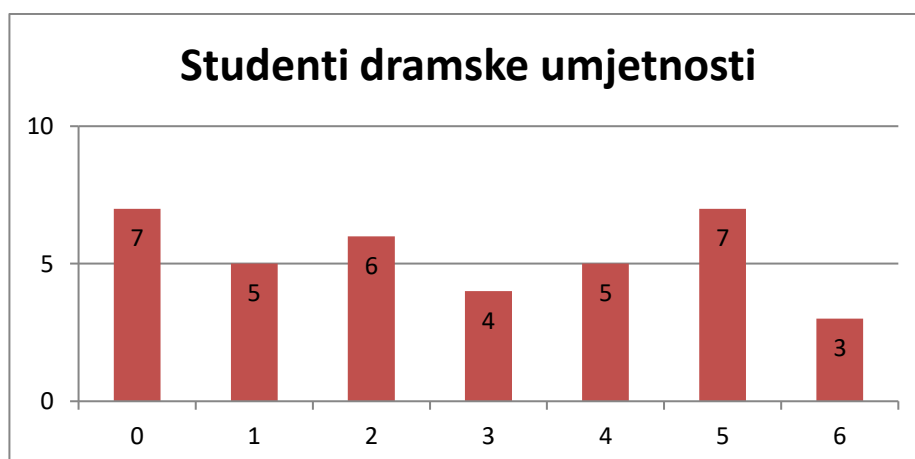
K-38. Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.

Tablica 51. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,19	2,76
<b>C</b>	3	3
<b>D</b>	4	0; 5
<b>SD</b>	2,02	2,02
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 51. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 51a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

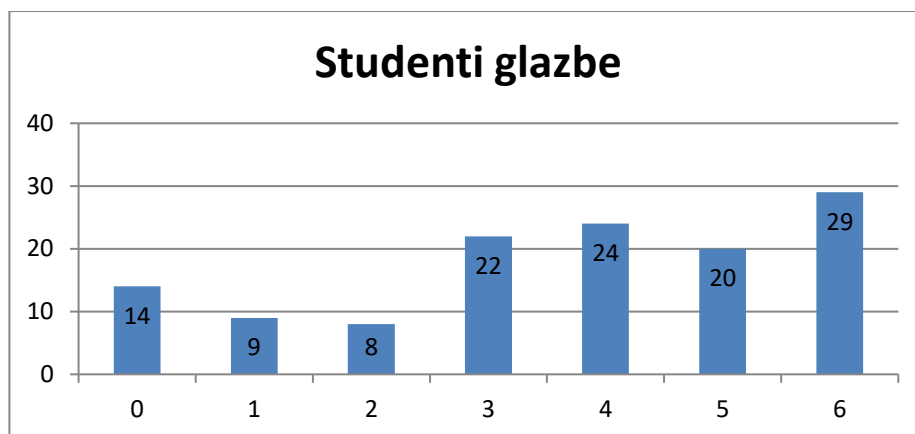
Grafovi rezultata kod obiju skupina (slika 51 i 51a) prikazuju raspršene rezultate što dokazuje i visoka vrijednost standardne devijacije kod obiju skupina ( $SD = 2,02$ ). Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 51a) prikazuje raspodjelu bližu kvadratnoj s dominantnim vrijednostima 0 („nimalo se ne slažem“) i 5 („uglavnom se slažem“). Kod studenata glazbe više su vrijednosti s desne strane, dok su kod studenata dramske umjetnosti nešto malo više vrijednosti s lijeve strane. Ukupno je 48,41 % ( $n = 61$ ) studenata glazbe, dok je 40,54 % ( $n = 15$ ) studenata dramske umjetnosti koji su zabrinuti oko tuđe kritike. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da je zabrinutost oko tuđeg kritiziranja veća kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Rezultati ove tvrdnje pozitivno će utjecati, dok će kod studenata dramske umjetnosti negativno utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Ovim pitanjem bavili su se i Riley Nicholson i sur. (2015) koji su rezultatima predstavili strah od negativne kritike kao ključnu komponentu izvođačke anksioznosti kod glazbenika. Glazbeni pedagog trebao bi razgovorom kod učenika ili studenata razviti samopoštovanje, samo vrednovanje kako bi učenik ili student mogao realno procijeniti svoju izvedbu. Čestim javnim nastupanjem, glazbeni bi pedagog trebao razvijati iskustvo kod učenika ili studenata te tako umanjiti strah od tuđe kritike.

K-39. Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe.

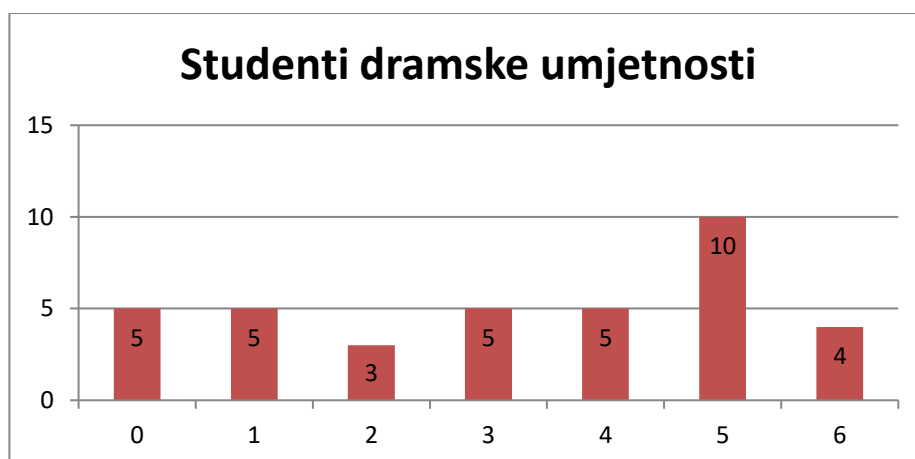
Tablica 52. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe.“

	<b>glazba</b>	<b>dramska umjetnost</b>
<b>M</b>	3,66	3,24
<b>C</b>	4	4
<b>D</b>	6	5
<b>SD</b>	1,96	2,02
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6





Slika 52. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



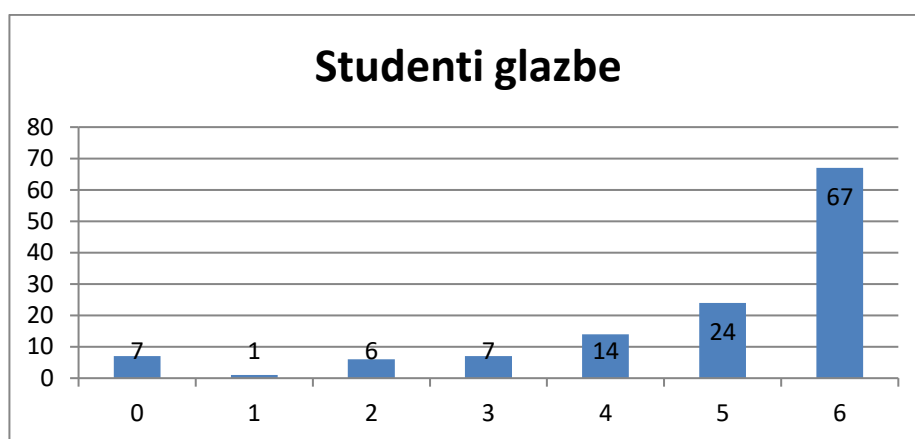
Slika 52a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 52 i 52a) predstavljaju udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantom vrijednošću 6 („u potpunosti se slažem“) kod studenata glazbe te 5 („uglavnom se slažem“) kod studenata dramske umjetnosti. Više vrijednosti su s desne strane kod obiju skupina. Ukupno 50,00 % (n = 63) studenata glazbe, dok je 51,35 % (n = 19) studenata dramske umjetnosti koji su zabrinuti zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe (odgovori 4 – 6) stoga možemo zaključiti da su studenti obiju skupina podjednako zabrinuti. Rezultat ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog trebao bi čestim razgovorima i komentarima na izvedbu razviti kod učenika ili studenata samokritičnost, ali i samopoštovanje kako bi učenik ili student mogao objektivno sagledati svoj nastup.

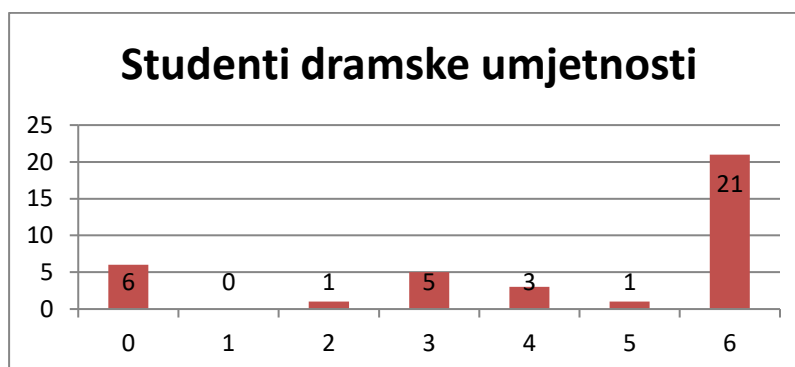
K-40. I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu.

Tablica 53. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	4,86	4,32
<b>C</b>	6	6
<b>D</b>	6	6
<b>SD</b>	1,68	2,27
<b>raspon</b>	0 - 6	0 - 6



Slika 53. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)



Slika 53a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu.“ (0 = Nimalo se ne slažem, 6 = U potpunosti se slažem)

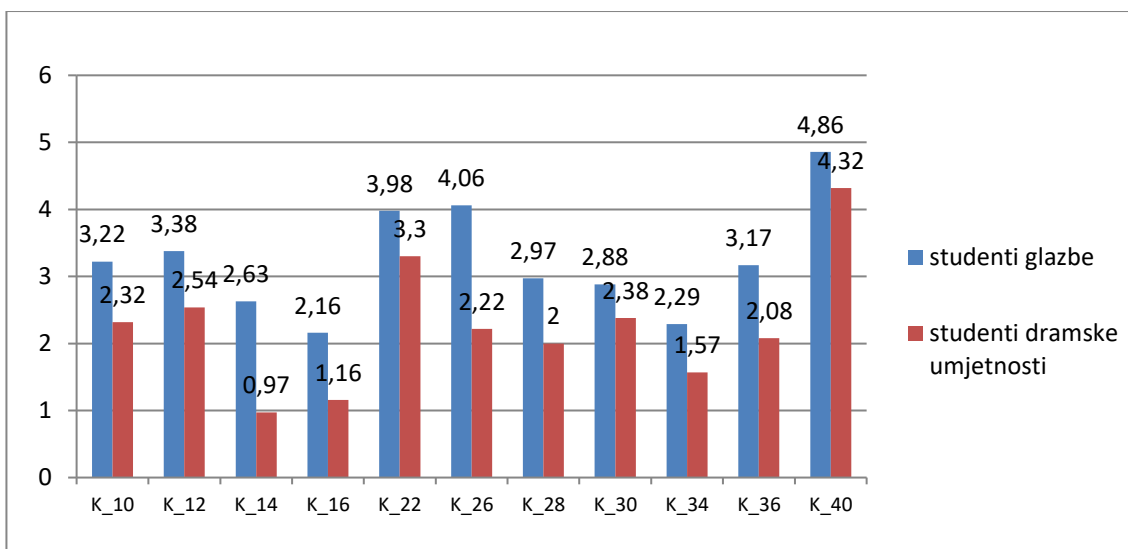
Grafovi rezultata obiju skupina (slika 53 i 53a) prikazuju nepravilnu, udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 6 („u potpunosti se slažem“). Više su vrijednosti s desne strane kod obiju skupina. Ukupno je 83,33 % (n = 105) studenata glazbe, dok je 67,57 % (n = 25) studenata dramske umjetnosti koji su i dalje posvećeni nastupu iako im stvara tjeskobu (odgovori 4 – 6). Iz rezultata možemo zaključiti da su studenti glazbe u nešto većoj mjeri posvećeni nastupu iako im on sam stvara tjeskobu. Rezultati ove tvrdnje pozitivno će utjecati na ukupnu prosječnu vrijednost izvođačke anksioznosti. Glazbeni pedagog kod ovakvih učenika ili studenta treba dodatno razvijati motiviranost, posvećenost te osjećaj uživanja u onome što radi.

3.1.1. Usporedni opis stavova studenata prema faktorskim skupinama tvrdnji iz upitnika K-MPAI-R (Kenny 2009, 2011) za studente glazbe te prilagođenoga upitnika za studente dramske umjetnosti

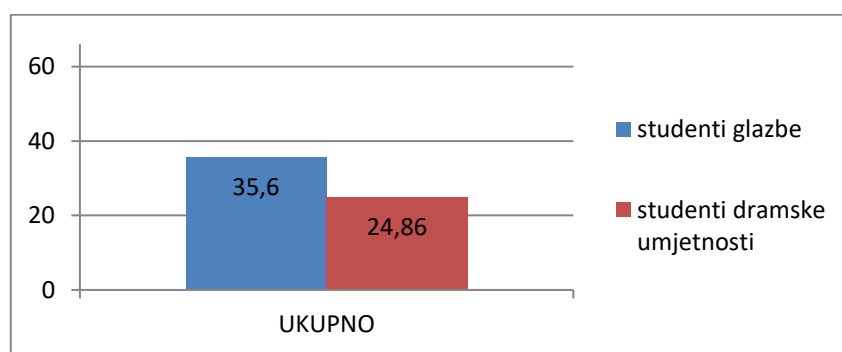
Faktor 1: Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi

Tablica 54. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi.“

<i>1. Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi.</i>	<i>M</i>	<i>%</i>	<i>M</i>	<i>%</i>
<i>K_10</i> Prije ili tijekom nastupa imam osjećaje slične panici.	3,22	53,67	2,32	38,67
<i>K_12</i> Prije ili tijekom izvedbe osjećam suhoću u ustima.	3,38	56,33	2,54	42,33
<i>K_14</i> Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.	2,63	43,83	0,97	16,17
<i>K_16</i> Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u truhu.	2,16	36,00	1,16	19,33
<i>K_22</i> Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima.	3,98	66,33	3,30	55,00
<i>K_26</i> Briga i nervoza oko mog nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.	4,06	67,67	2,22	37,00
<i>K_28</i> Često se pripremam za nastup s osjećajem straha.	2,97	49,50	2,00	33,33
<i>K_30</i> Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.	2,88	48,00	2,38	39,67
<i>K_34</i> Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati.	2,29	38,17	1,57	26,17
<i>K_36</i> Prije ili tijekom nastupa se tresem.	3,17	52,83	2,08	34,67
<i>K_40</i> I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu.	4,86	81,00	4,32	72,00
<b>UKUPNO/66</b>	<b>35,60</b>	<b>53,94</b>	<b>24,86</b>	<b>37,67</b>



Slika 54. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi.“



Slika 54a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi.“

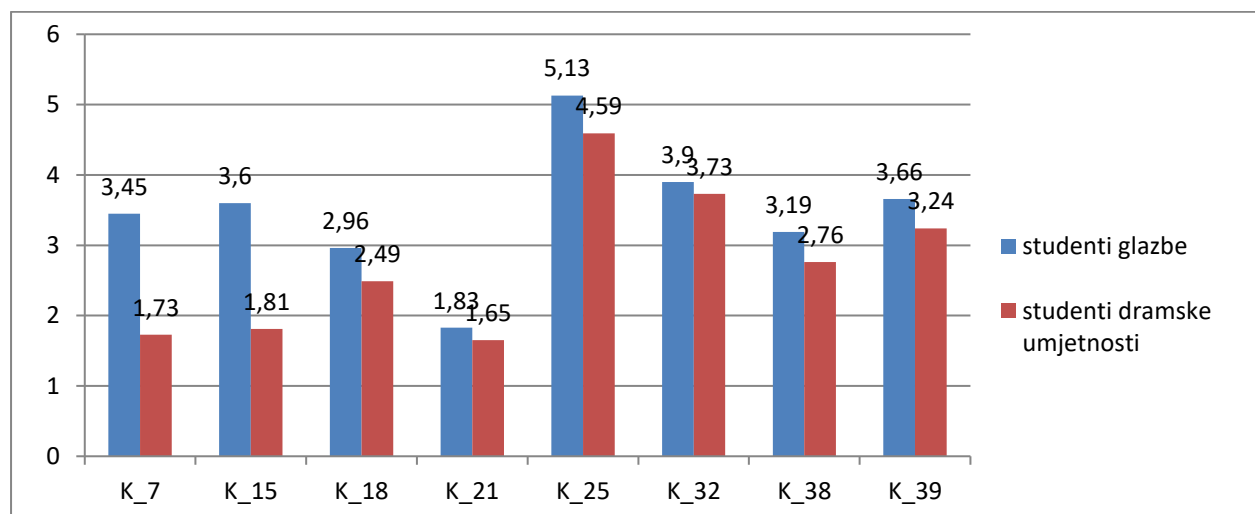
Graf distribucije aritmetičkih sredina za skupinu tvrdnji „Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi“ (slika 54) prikazuje više vrijednosti kod studenata glazbe u svim tvrdnjama nego kod studenata dramske umjetnosti. Najveća razlika vidljiva je u tvrdnji „Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.“, gdje je razlika otprilike 30,00 % te tvrdnji „Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.“ gdje je razlika otprilike 28,00 %. Najmanja razlika vidljiva je u tvrdnji „Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.“ gdje je razlika otprilike 8 %. Graf postotne distribucije ukupnog zbroja aritmetičkih sredina za ovu skupinu tvrdnji (slika 54.a) prikazuje također višu vrijednost za studenta glazbe (M = 35,60) od vrijednosti za studente dramske umjetnosti (M = 24,86) s razlikom od otprilike 15 %. Ukupan rezultat studenata glazbe za ovu skupinu tvrdnji dosta je viši (M = 35,60) od

rezultata u diplomskom radu Vukojević (2018) (M = 29,47) koji se bavio sličnim istraživanjem provodeći ovaj upitnik sa studentima glazbe.

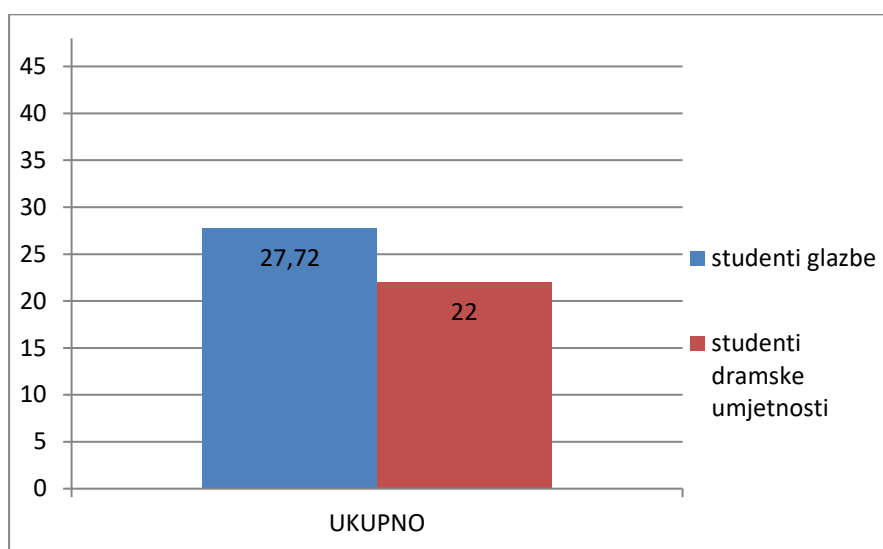
Faktor 2: Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja

Tablica 55. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja.“

<b>2. Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja.</b>	<b>M</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
K_7 Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.	3,45	57,50	1,73	28,83
K_15 Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.	3,60	60,00	1,81	30,17
K_18 Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.	2,96	49,33	2,49	41,50
K_21 Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru.	1,83	30,50	1,65	27,50
K_25 Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro.	5,13	85,50	4,59	76,50
K_32 Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.	3,90	65,00	3,73	62,17
K_38 Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.	3,19	53,17	2,76	46,00
K_39 Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe.	3,66	61,00	3,24	54,00
<b>UKUPNO/48</b>	<b>27,72</b>	<b>57,75</b>	<b>22,00</b>	<b>45,83</b>



Slika 55. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja.“



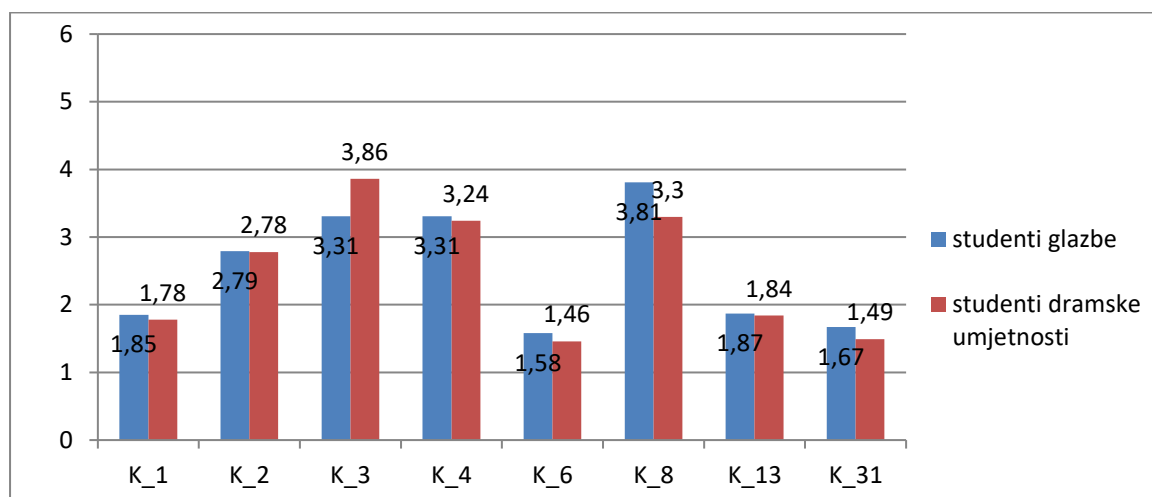
Slika 55a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja.“

Graf distribucije aritmetičkih sredina za skupinu tvrdnji „Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja.“ (slika 55) prikazuje više vrijednosti kod studenata glazbe u svim tvrdnjama nego kod studenata dramske umjetnosti. Najveća razlika vidljiva je u tvrdnji „Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.“ gdje je razlika otprilike 30,00 % te tvrdnji „Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.“ gdje je razlika također otprilike 30,00 %. Najmanja razlika vidljiva je u tvrdnji „Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.“ gdje je razlika manja od 3 %. Graf postotne distribucije ukupnog zbroja aritmetičkih sredina za ovu skupinu tvrdnji (slika 55a.) prikazuje također višu vrijednost za studenta glazbe ( $M = 27,72$ ) od vrijednosti za studente dramske umjetnosti ( $M = 22,00$ ) s razlikom od otprilike 11 %. Ukupan rezultat studenata glazbe za ovu skupinu tvrdnji dosta je viši ( $M = 27,72$ ) od rezultata ( $M = 20,90$ ) u diplomskom radu Vukojević (2018).

Faktor 3: Depresija/beznadnost (psihička ranjivost).

Tablica 56. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Depresija/beznadnost (psihička ranjivost).“

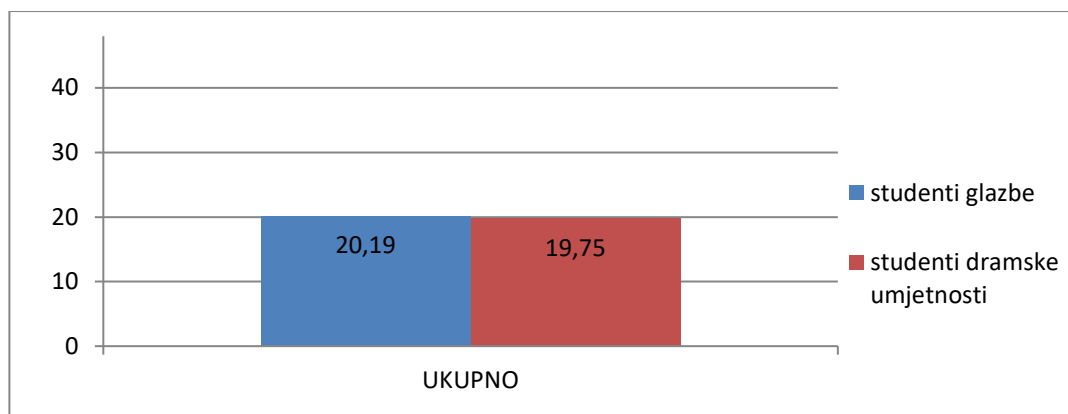
<b>3. Depresija/beznadnost (psihička ranjivost).</b>	<b>M</b>	<b>%</b>	<b>M</b>	<b>%</b>
K_1 Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom.(-) <sup>5</sup>	1,85	30,83	1,78	29,67
K_2 Olako vjerujem drugima.(-)	2,79	46,50	2,78	46,33
K_3 Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.	3,31	55,17	3,86	64,33
K_4 Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari.	3,31	55,17	3,24	54,00
K_6 Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi.	1,58	26,33	1,46	24,33
K_8 Teško mi je ovisiti o drugima.	3,81	63,50	3,30	55,0
K_13 Često osjećam da ne vrijedim kao osoba.	1,87	31,17	1,84	30,67
K_31 Često osjećam da se nemam čemu nadati.	1,67	27,83	1,49	24,83
<b>UKUPNO/48</b>	<b>20,19</b>	<b>42,06</b>	<b>19,75</b>	<b>41,15</b>



Slika 56. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Depresija/beznadnost (psihička ranjivost).“

<sup>5</sup> Označava izjave koje su u anketnom upitniku imale obrnutu Likertovu skalu (6 = nimalo se ne slažem, 0 = u potpunosti se slažem).





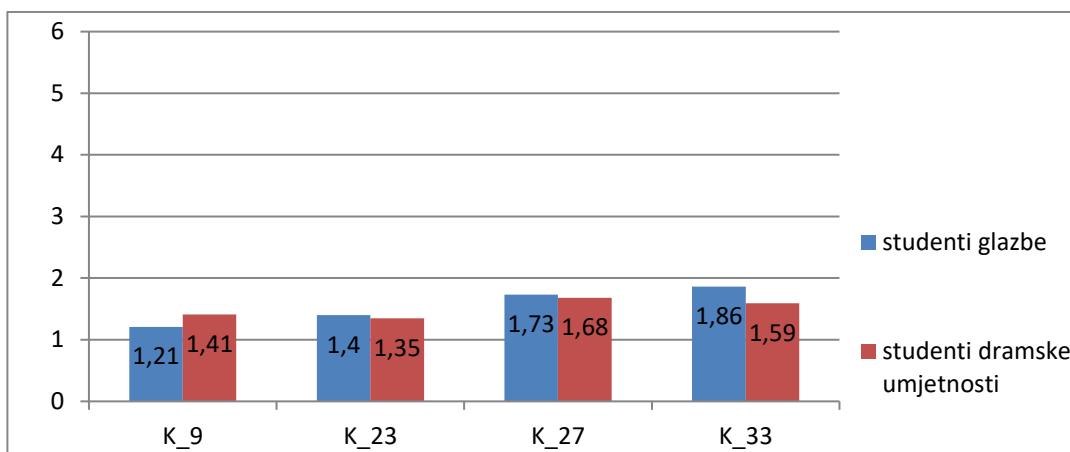
Slika 56a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Depresija/beznadnost (psihička ranjivost).“

Graf distribucije aritmetičkih sredina za skupinu tvrdnji „Depresija/beznadnost (psihička ranjivost)“ (slika 56) prikazuje u većini tvrdnji nešto je više vrijednosti kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Iznimka je tvrdnja „Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.“ u kojoj su vrijednosti studenata dramske umjetnosti ( $M = 3,86$ ) više od vrijednosti studenata glazbe ( $M = 3,31$ ). Graf postotne distribucije ukupnog zbroja aritmetičkih sredina za ovu skupinu tvrdnji (slika 56a.) prikazuje nešto višu vrijednost za studente glazbe ( $M = 20,19$ ) od vrijednosti za studente dramske umjetnosti ( $M = 19,75$ ) s razlikom od otprilike 1 %. Ukupan rezultat studenata glazbe za ovu skupinu tvrdnji nešto je viši ( $M = 20,19$ ) od rezultata ( $M = 18,09$ ) u diplomskom radu Vukojević (2018).

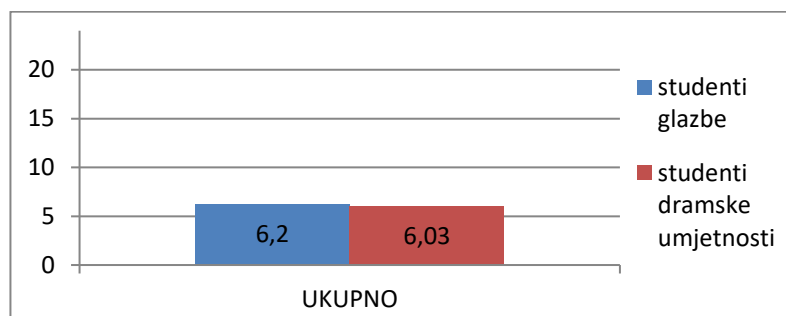
#### Faktor 4: Roditeljska empatija.

Tablica 57. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu pitanja „Roditeljska empatija.“

<b>4. Roditeljska empatija.</b>	<i>M</i>	%	<i>M</i>	%
<i>K_9</i> Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.(-)	1,21	20,17	1,41	23,50
<i>K_23</i> Roditelji su me gotovo uvijek slušali.(-)	1,40	23,33	1,35	22,50
<i>K_27</i> Kao dijete često sam se osjećao tužno.	1,73	28,83	1,68	28,00
<i>K_33</i> Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari.(-)	1,86	31,00	1,59	26,50
<b>UKUPNO/24</b>	<b>6,20</b>	<b>25,83</b>	<b>6,03</b>	<b>25,13</b>



Slika 57. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu pitanja „Roditeljska empatija.“



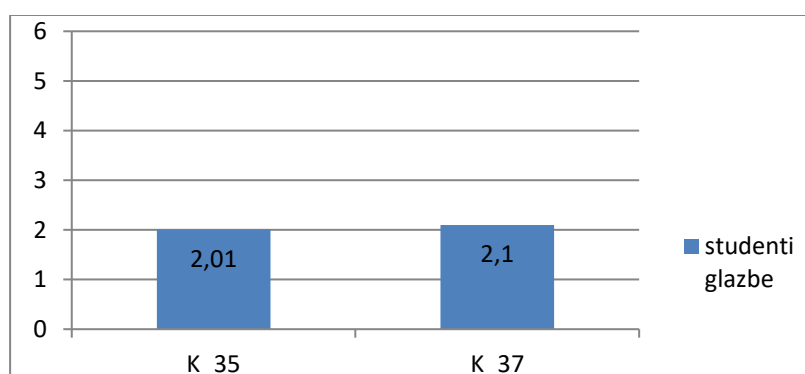
Slika 57a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Roditeljska empatija.“

Graf distribucije aritmetičkih sredina za skupinu tvrdnji „Roditeljska empatija“ (slika 57) prikazuje u većini tvrdnji neznatno više vrijednosti kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Iznimka je tvrdnja „Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.“ u kojoj su vrijednosti studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,41$ ) nešto više od vrijednosti studenata glazbe ( $M = 1,21$ ). Graf postotne distribucije ukupnog zbroja aritmetičkih sredina za ovu skupinu tvrdnji (slika 57a.) prikazuje nešto višu vrijednost za studente glazbe ( $M = 6,20$ ) od vrijednosti za studente dramske umjetnosti ( $M = 6,03$ ) s razlikom manjom od 1 %. Ukupan rezultat studenata glazbe za ovu skupinu tvrdnji neznatno je niži ( $M = 6,20$ ) od rezultata ( $M = 6,28$ ) u diplomskom radu Vukojević (2018).

Faktor 5: Pamćenje<sup>6</sup>.

Tablica 58. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe za skupinu pitanja „Pamćenje.“

<b>5. Pamćenje.</b>	<i>M</i>	%	<i>M</i>	%
<i>K_35</i> Kad nastupam bez nota, moje je pamćenje pouzdano.(-)	2,01	33,50	-	-
<i>K_37</i> Siguran sam kada izvodim glazbu napamet.(-)	2,10	35,00	-	-
<b>UKUPNO/12</b>	<b>4,11</b>	<b>34,25</b>	-	-



Slika 58. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe za skupinu pitanja „Pamćenje“.

Vrijednosti studenata glazbe ( $M = 4,11$ ) neznatno su niže od rezultata ( $M = 4,22$ ) u diplomskom radu Vukojević (2018).

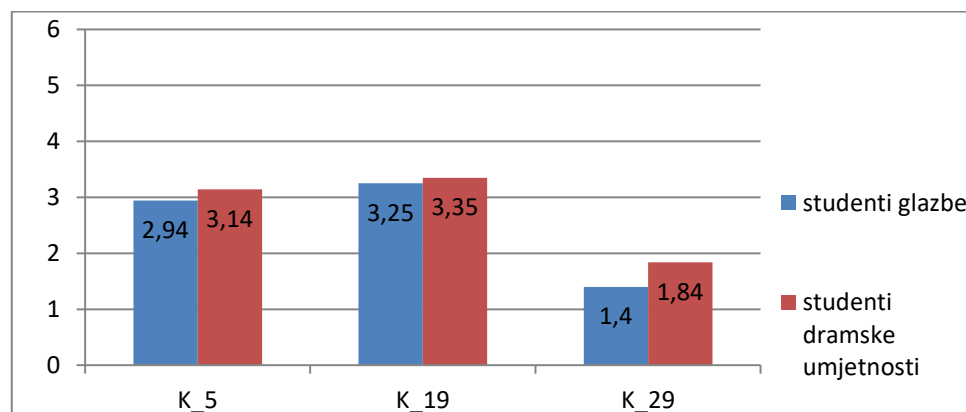
---

<sup>6</sup> Rezultati ove skupine tvrdnji neće se ubrojiti u ukupan rezultat s obzirom da ih nije bilo moguće prilagoditi za upitnik namijenjen studentima dramske umjetnosti.

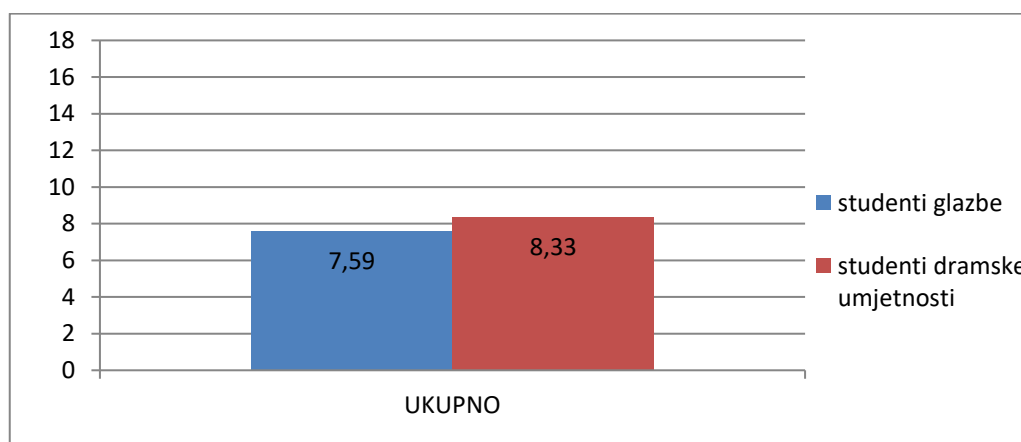
Faktor 6: Generacijski prijenos anksioznosti.

Tablica 59. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Generacijski prijenos anksioznosti.“

<i>6. Generacijski prijenos anksioznosti</i>	<i>M</i>	<i>%</i>	<i>M</i>	<i>%</i>
<i>K_5</i> Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji.	2,94	49,00	3,14	52,33
<i>K_19</i> Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga.	3,25	54,17	3,35	55,83
<i>K_29</i> Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.	1,40	23,33	1,84	30,67
<b>UKUPNO/18</b>	<b>7,59</b>	<b>42,17</b>	<b>8,33</b>	<b>46,28</b>



Slika 59. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Generacijski prijenos anksioznosti“.



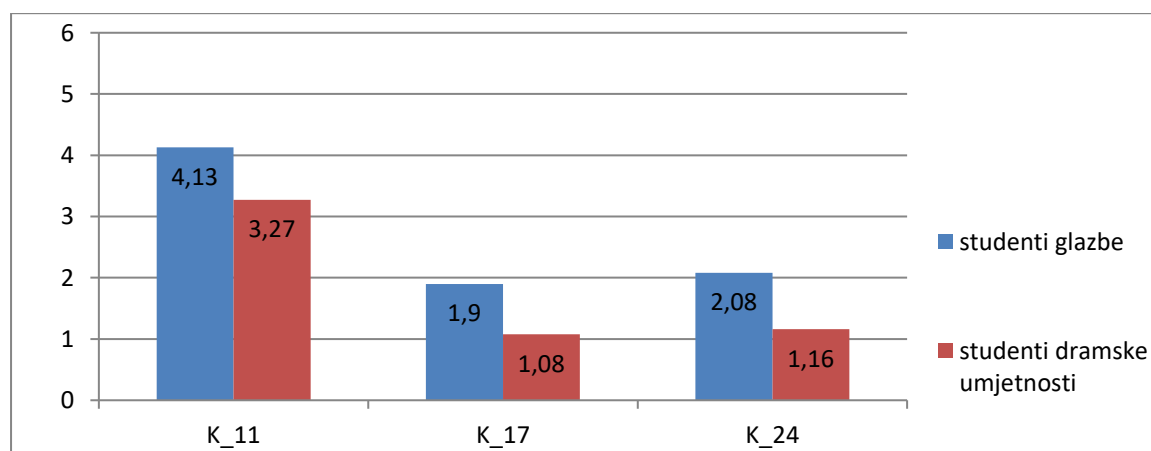
Slika 59a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Generacijski prijenos anksioznosti“.

Graf distribucije aritmetičkih sredina za skupinu tvrdnji „Generacijski prijenos anksioznosti“ (slika 59) prikazuje više vrijednosti kod studenata dramske umjetnosti nego kod studenata glazbe. Neznatno viša razlika je u tvrdnji „Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.“ u kojoj su vrijednosti studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,84$ ) malo više nego kod ostalih tvrdnji (razlika manja od 7 %). Graf postotne distribucije ukupnog zbroja aritmetičkih sredina za ovu skupinu tvrdnji (slika 59a) prikazuje nešto višu vrijednost za studente dramske umjetnosti ( $M = 8,33$ ) od vrijednosti za studente glazbe ( $M = 7,59$ ) s razlikom od 4 %. Ukupan rezultat studenata glazbe za ovu skupinu tvrdnji viši je ( $M = 7,59$ ) od rezultata ( $M = 6,93$ ) u diplomskom radu Vukojević (2018).

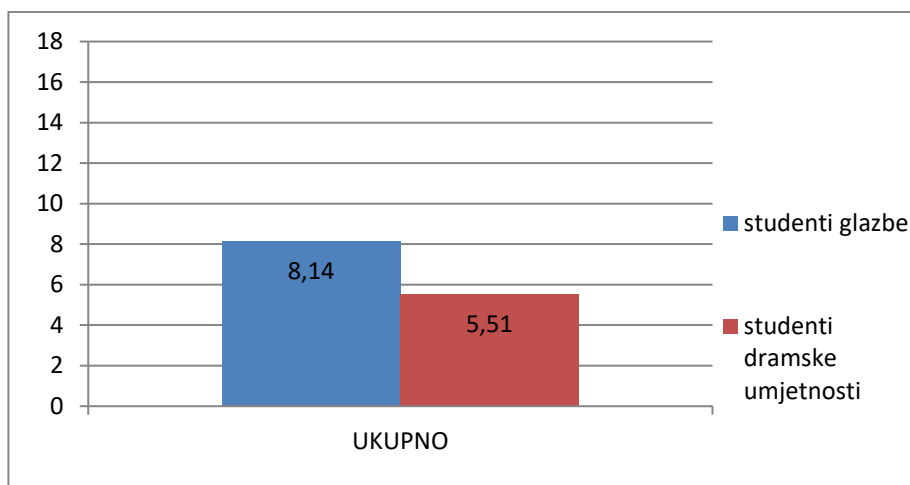
#### Faktor 7: Anksiozno shvaćanje.

Tablica 60. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Anksiozno shvaćanje.“

<i>7. Anksiozno shvaćanje.</i>	<i>M</i>	<i>%</i>	<i>M</i>	<i>%</i>
<i>K_11</i> Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra.	4,13	68,83	3,27	54,50
<i>K_17</i> Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti.(-)	1,90	31,67	1,08	18,00
<i>K_24</i> Odričem se prilika za nastup.	2,08	34,67	1,16	19,33
<b>UKUPNO/18</b>	<b>8,14</b>	<b>45,22</b>	<b>5,51</b>	<b>30,61</b>



Slika 60. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Anksiozno shvaćanje.“



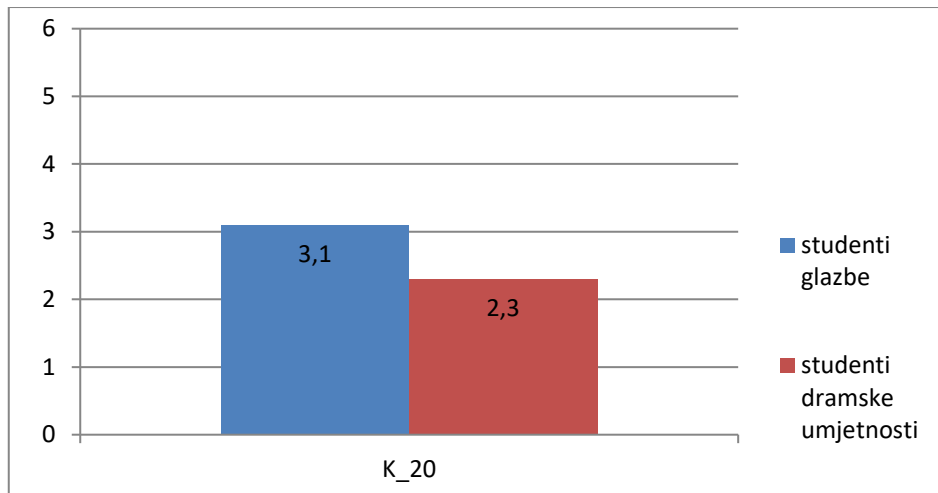
Slika 60a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Anksiozno shvaćanje.“

Graf distribucije aritmetičkih sredina za skupinu tvrdnji „Anksiozno shvaćanje“ (slika 60) prikazuje više vrijednosti kod studenata glazbe u svim tvrdnjama nego kod studenata dramske umjetnosti. Graf postotne distribucije ukupnog zbroja aritmetičkih sredina za ovu skupinu tvrdnji (slika 60a) prikazuje također višu vrijednost za studenta glazbe ( $M = 8,14$ ) od vrijednosti za studente dramske umjetnosti ( $M = 5,51$ ) s razlikom od otprilike 15 %. Ukupan rezultat studenata glazbe za ovu skupinu tvrdnji nešto je viši ( $M = 8,14$ ) od rezultata ( $M = 7,77$ ) u diplomskom radu Vukojević (2018).

Faktor 8: Biološka ranjivost.

Tablica 61. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Biološka ranjivost.“

<b>8. Biološka ranjivost.</b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>%</i></b>	<b><i>M</i></b>	<b><i>%</i></b>
<i>K_20</i> Od početka glazbenog školovanja sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja glazbe. / Od početka bavljenja dramskom umjetnošću sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja.	3,10	51,67	2,30	38,33
<b>UKUPNO/6</b>	3,10	51,67	2,30	38,33



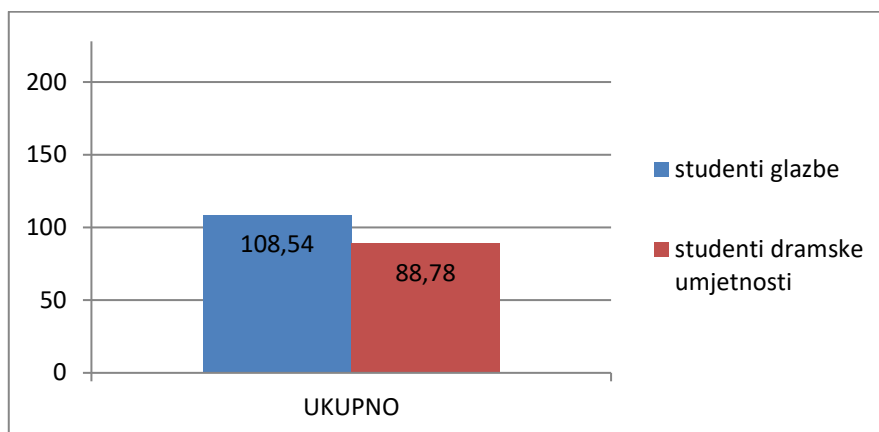
Slika 61. Postotna distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Biološka ranjivost.“

Graf postotne distribucije aritmetičkih sredina za skupinu tvrdnji „Biološka ranjivost“ (slika 61) prikazuje višu vrijednost kod studenata glazbe ( $M = 3,1$ ) od vrijednosti ( $M = 2,3$ ) kod studenata dramske umjetnosti. Uspoređujući rezultat studenata glazbe ( $M = 3,1$ ) nešto je viši od rezultata ( $M = 2,39$ ) u diplomskom radu Vukojević (2018).

Ukupan rezultat:

Tablica 62. Distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti.

	<i>M</i>	%	<i>M</i>	%
<b>SVEUKUPNO/240 (240-12=228)<sup>7</sup></b>	<b>108,54</b>	<b>47,61</b>	<b>88,78</b>	<b>38,94</b>



Slika 62. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti.

Graf postotne distribucije ukupnog zbroja aritmetičkih sredina (slika 62) prikazuje višu vrijednost kod studenata glazbe ( $M = 108,54$ ) od vrijednosti studenata dramske umjetnosti ( $M = 88,78$ ). Iz toga možemo zaključiti da su studenti glazbe u nešto većoj mjeri skloniji izvođačkoj anksioznosti nego studenti dramske umjetnosti. Usporedimo li ukupni rezultat iz Vukojević (2018) ( $M = 96,06$ ) te oduzmemo vrijednost pete skupine „Pamćenje“ ( $M = 4,22$ ) dobit ćemo rezultat koji je znatno niži ( $M = 91,84$ ) od našeg rezultata kod studenata glazbe ( $M = 108,54$ ). S obzirom da je istraživanje Vukojević (2018) provedeno u razdoblju prije pandemije virusa COVID - 19, viši rezultat koji smo dobili možemo objasniti trenutnim kriznim stanjem te većom globalnom tjeskobnošću i anksioznošću koja je nastupila tijekom pandemije virusa COVID – 19.

---

<sup>7</sup>Ukupni bodovi smanjeni su za iznos bodova pete skupine („Pamćenje“) s obzirom da pitanja K\_35 i K\_37 nemaju svoju verziju u upitniku za studente dramske umjetnosti. Iz tog razloga se iz izračuna ukupne vrijednosti izvođačke anksioznosti ta dva pitanja izostavljaju.



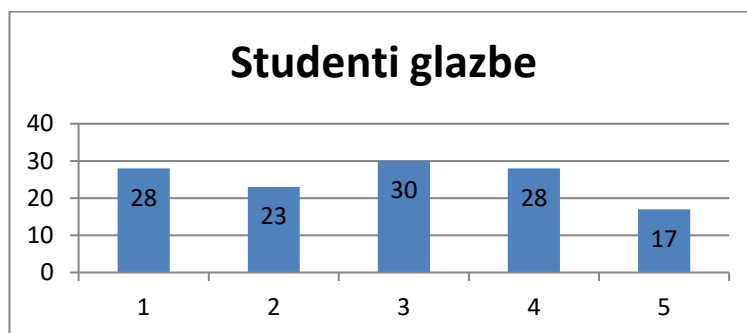
### 3.2. Usporedni opis stavova studenata prema pojedinačnim tvrdnjama iz upitnika subjektivnih osjećaja prije, tijekom i nakon nastupa.

#### 3.2.1. Kako se osjećaš prije samog nastupa?

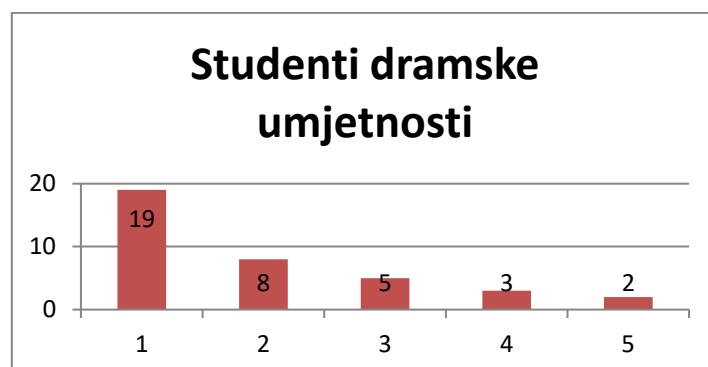
1. Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.

Tablica 63. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.”

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,87	1,95
<b>C</b>	3	1
<b>D</b>	3	1
<b>SD</b>	1,35	1,22
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 63. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



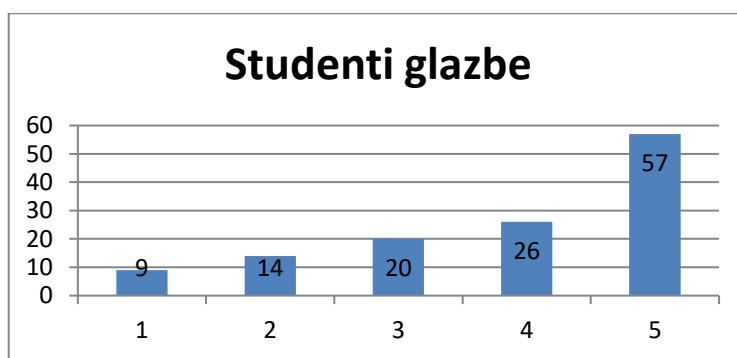
Slika 63a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 63) prikazuje raspodjelu blisku kvadratnoj raspodjeli s dominantnom vrijednosti 3 („niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene“). S lijeve i desne strane vrijednosti su bliske prosjeku. Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 63a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu s dominantnom vrijednosti 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“) za koju se odlučilo 51,5 % (n= 19) studenata dramske umjetnosti. Više su vrijednosti s lijeve strane. Vrijednosti aritmetičke sredine i medijana više su kod studenata glazbe ( $M = 2,87$ ;  $C = 3$ ) od vrijednosti kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,95$ ;  $C = 1$ ). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da su studenti glazbe nešto skloniji zamišljanju loših ishoda nastupa prije samog nastupa nego studenti dramske umjetnosti. Glazbeni pedagog trebao bi s učenicima ili studentima koji zamišljaju loše ishode nastupa postaviti pozitivne ciljeve i težiti u radu ostvarivanju istih, raditi na samopouzdanju te podizanju raspoloženja, kao i skretanju negativnih misli i osjećaja vezanih za nastup. Također, bilo bi dobro usporediti nastup s nekim prethodnim nastupima koji su rezultirali pozitivnim ishodima i tako smanjiti strah od negativnog ishoda kod učenika ili studenta.

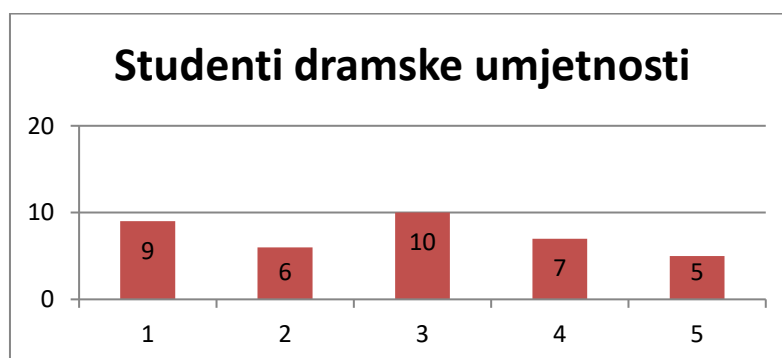
2. Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.

Tablica 64. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,86	2,81
<b>C</b>	4	3
<b>D</b>	5	3
<b>SD</b>	1,30	1,37
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 64. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



Slika 64a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

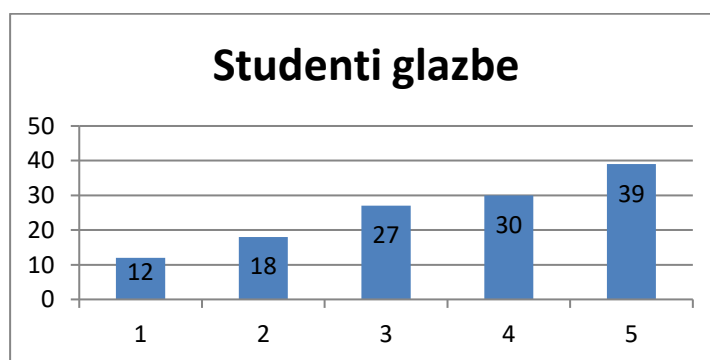
Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 64) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“). Više

su vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata glazbe ( $M = 3,86$ ;  $C = 4$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 2,81$ ;  $C = 3$ ). Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 64a) prikazuje raspodjelu sličnu prosječnoj s dominantnom vrijednošću 3 („niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene“), dok su ekstremne vrijednosti nešto niže. Nešto su više vrijednosti s lijeve strane. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da su studenti dramske umjetnosti u manjoj mjeri skloni znojenju ruku prije samog nastupa od studenata glazbe.

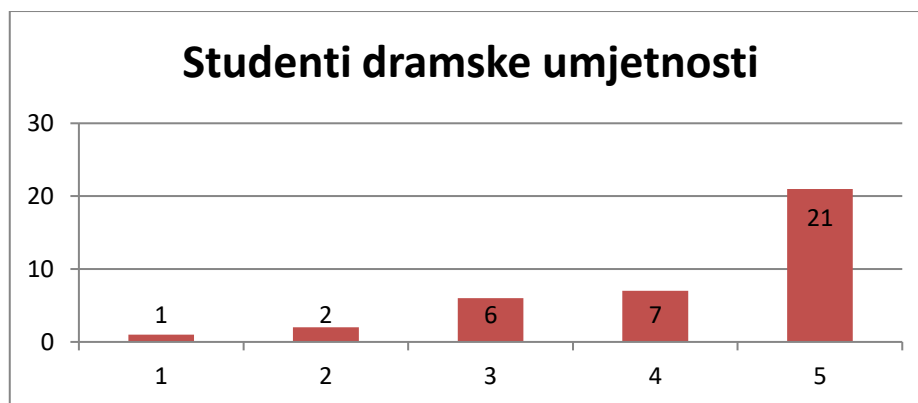
### 3. Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.

Tablica 65. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,52	4,22
<b>C</b>	4	5
<b>D</b>	5	5
<b>SD</b>	1,32	1,08
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 65. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



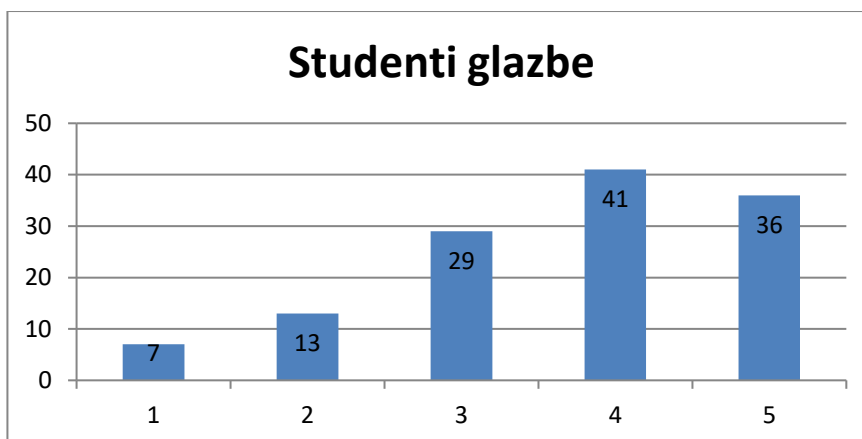
Slika 65a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 65 i 65a) prikazuju udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“). Više su vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 4,22$ ;  $C = 5$ ) nego kod studenata glazbe ( $M = 3,52$ ;  $C = 4$ ). Kod studenata dramske umjetnosti čak 56,76 % ( $n = 21$ ) ispitanika se odlučilo za odgovor 5 („u potpunosti se odnosi na mene“), dok se za isti odgovor kod studenata glazbe odlučilo 30,95 % ( $n = 39$ ) ispitanika. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da je želja za nastupanjem prije samog nastupa intenzivniji osjećaj kod studenata dramske umjetnosti nego kod studenata glazbe. Glazbeni pedagog treba kod ovakvih učenika ili studenata i dalje poticati motiviranost za nastup, odnosno razvijati tu želju kod onih kod kojih nije toliko prisutna.

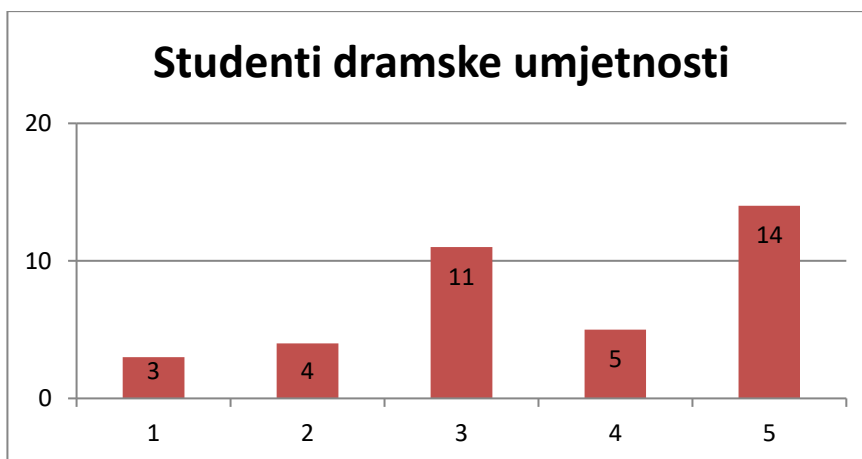
#### 4. Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.

Tablica 66. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,68	3,62
<b>C</b>	4	4
<b>D</b>	4	5
<b>SD</b>	1,16	1,32
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 66. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



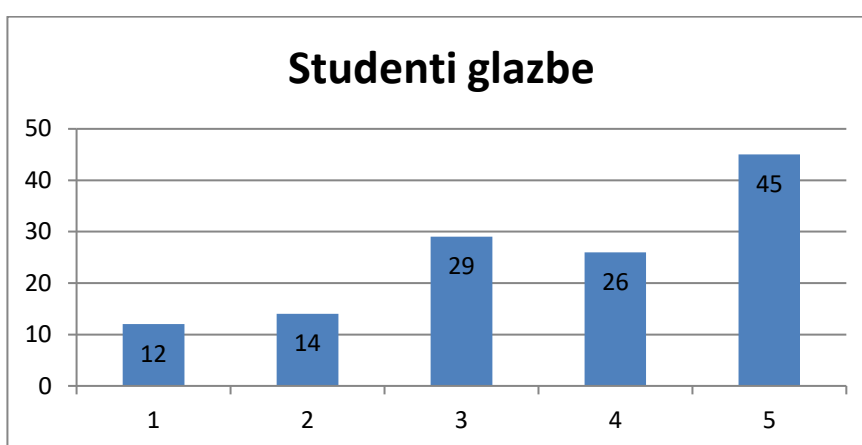
Slika 66a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 66) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 4 („djelomično se odnosi na mene“), dok je kod studenata dramske umjetnosti (slika 66a) raspodjela bliža bimodalnoj s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“). Više vrijednosti kod obiju skupina nalaze se s desne strane. Vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod obiju su skupina slične. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da obje skupine u jednakoj mjeri zamišljaju uspjeh prije samog nastupa. Glazbeni pedagog treba poticati kod učenika ili studenata samouvjerenost i motiviranost kao i pozitivan stav.

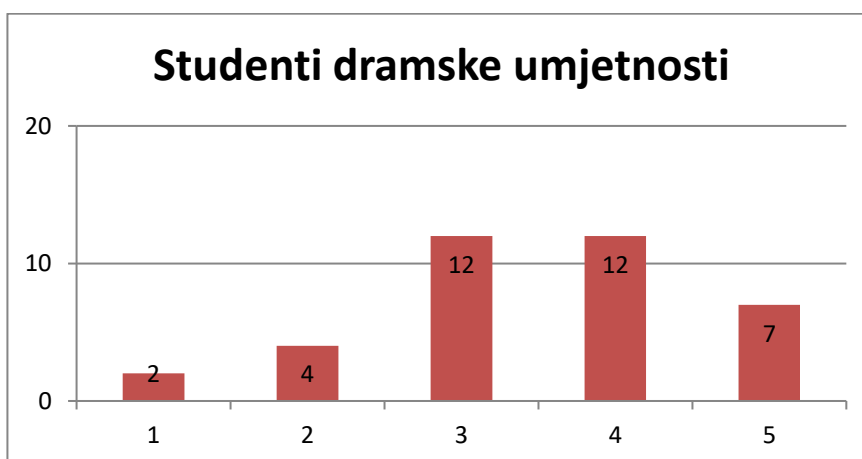
5. Prije samog nastupa želim biti sam/a.

Tablica 67. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim biti sam/a.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,62	3,49
<b>C</b>	4	4
<b>D</b>	5	3; 4
<b>SD</b>	1,33	1,10
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 67. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa želim biti sam/a.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



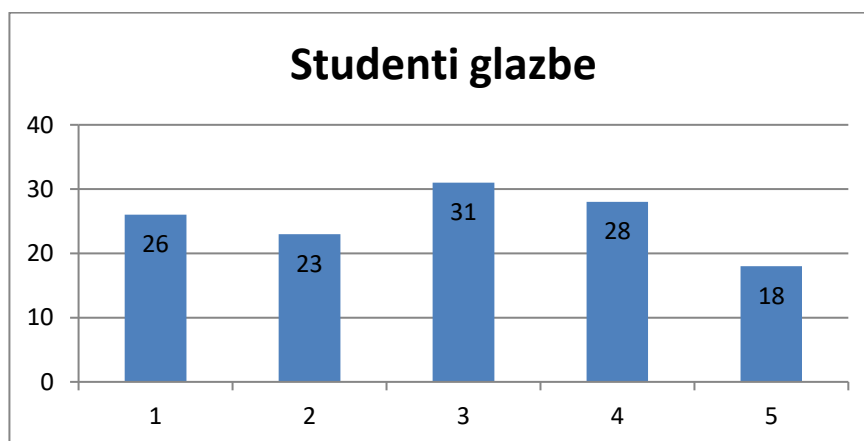
Slika 67a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim biti sam/a.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 67) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“) te višim vrijednostima s desne strane. Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 67a) prikazuje raspodjelu blisku prosječnoj s dvije dominantne vrijednosti 3 („niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene“) i 4 („djelomično se odnosi na mene“). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da studenti glazbe intenzivnije osjećaju potrebu da budu sami prije samog nastupa. Glazbeni pedagog trebao bi razumjeti i omogućiti učeniku ili studentu da bude sam prije nastupa, posebno stoga što se na taj način neke osobe pripremaju za nastup: koncentriraju se na određene dijelove skladbe ili se raznim tehnikama disanja, opuštanja tijela i sl. smiruju i pripremaju za nastup.

#### 6. Prije samog nastupa želim uza se profesora/mentora.

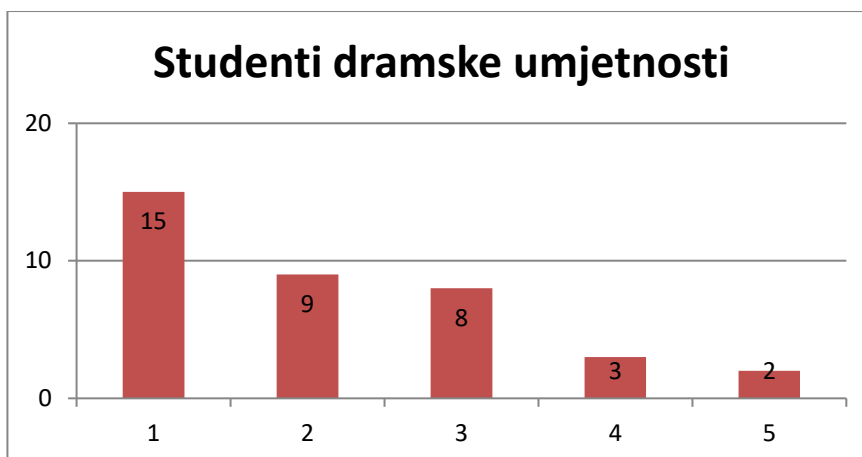
Tablica 68. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se profesora/mentora.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,91	2,14
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	3	1
<b>SD</b>	1,34	1,21
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 68. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se profesora/mentora.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)





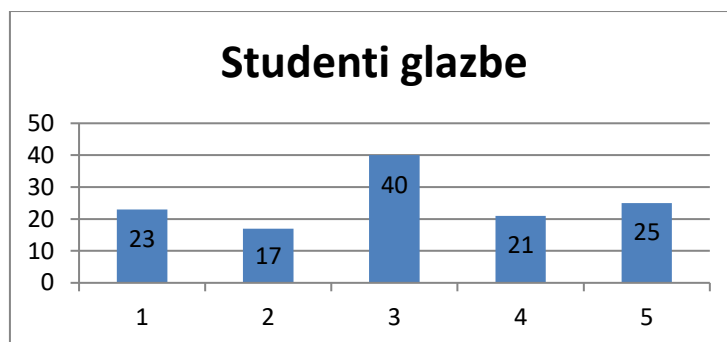
Slika 68a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se profesora/mentora.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 68) prikazuje raspodjelu rezultata blisku normalnoj s dominantnom vrijednošću 3 („niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene“). Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 68a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“). Nešto su više vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata glazbe ( $M = 2,91$ ;  $C = 3$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 2,14$ ;  $C = 2$ ). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da studenti glazbe u većoj mjeri žele uza se imati profesora/mentora prije samog nastupa. Glazbeni pedagog trebao bi prije nastupa ovakvim učenicima ili studentima pružati podršku, ohrabriti ih raznim motivacijskim porukama, savjetovati ih raznim tehnikama opuštanja ako postoji napetost te savjetima za što bolji rezultat nastupa.

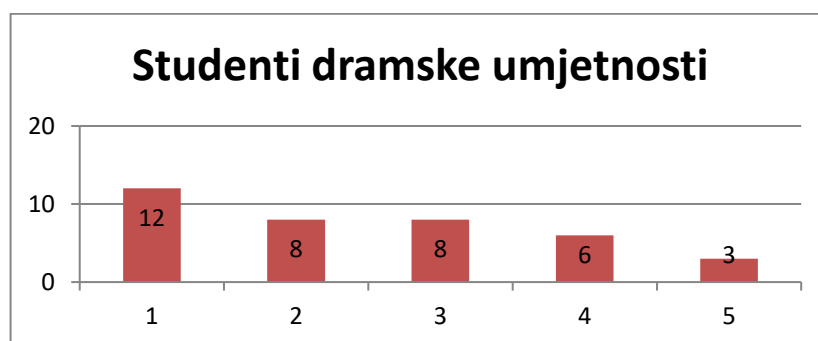
#### 7. Prije samog nastupa želim uza se blisku osobu.

Tablica 69. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se blisku osobu.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,06	2,46
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	3	1
<b>SD</b>	1,35	1,32
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 69. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se blisku osobu.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



Slika 69a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se blisku osobu.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

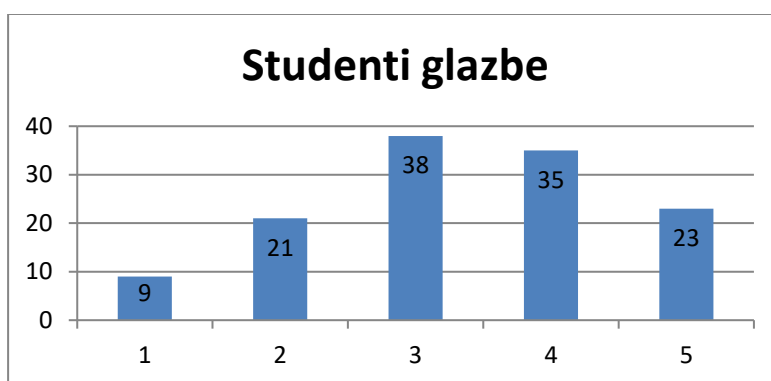
Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 69) prikazuje prosječnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 3 („niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene“), dok su ostale vrijednosti slične. Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 69a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“). Više su vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata glazbe ( $M = 3,06$ ;  $C = 3$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 2,46$ ;  $C = 2$ ). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da studenti glazbe u većoj mjeri žele blisku osobu uza se prije samog nastupa od studenata dramske umjetnosti koji se u većoj mjeri ne slažu s tom tvrdnjom.

### 3.2.2. Kako se osjećaš tijekom nastupa?

#### 1. Tijekom nastupa osjećam se nemirno.

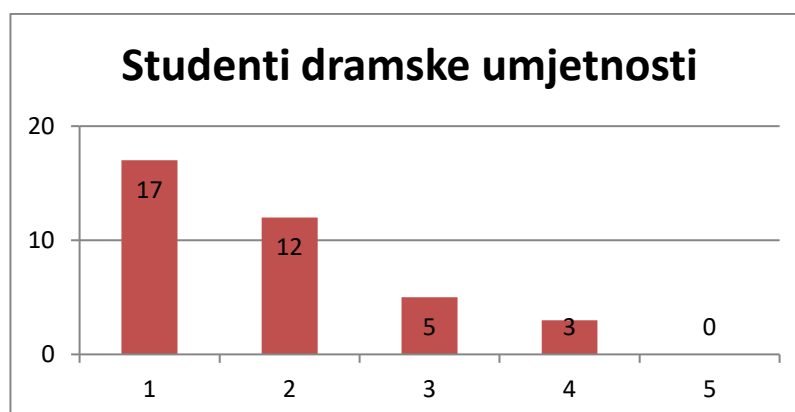
Tablica 70. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se nemirno.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,33	1,84
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	3	1
<b>SD</b>	1,17	0,96
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 4



Slika 70. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se nemirno.“

(1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



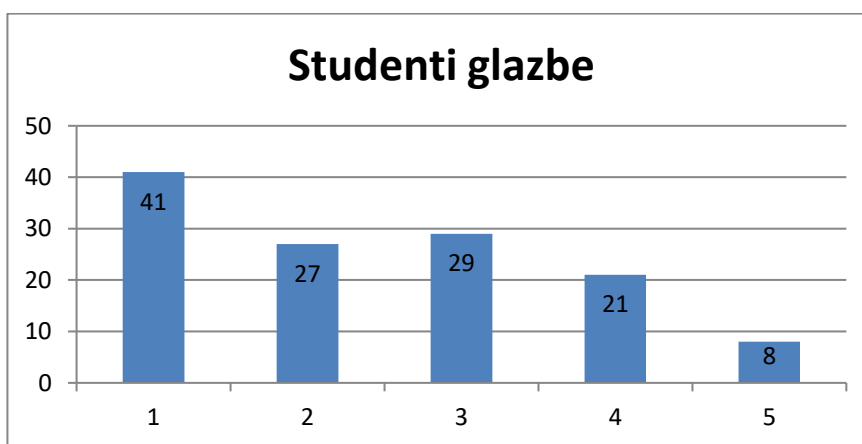
Slika 70a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se nemirno.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 70) prikazuje prosječnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 3 („niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene“) dok su ostale vrijednosti niže. Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 70a) prikazuje ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“). Kod studenata glazbe više su vrijednosti s desne strane, dok su kod studenata dramske umjetnosti s lijeve strane. Vrijednosti aritmetičke sredine i medijana više su kod studenata glazbe ( $M = 3,33$ ;  $C = 3$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,84$ ;  $C = 2$ ). Raspon rezultata nešto je manji kod studenata dramske umjetnosti (1 – 4). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da su studenti glazbe skloniji osjećaju nemira tijekom nastupa od studenata dramske umjetnosti. Glazbeni pedagog trebao bi s učenicima ili studentima raditi na samopouzdanju te stjecanju što većeg iskustva češćim nastupima ili preslušavanjima kako se osjećaj nemira ne bi pojavljivao tijekom nastupa.

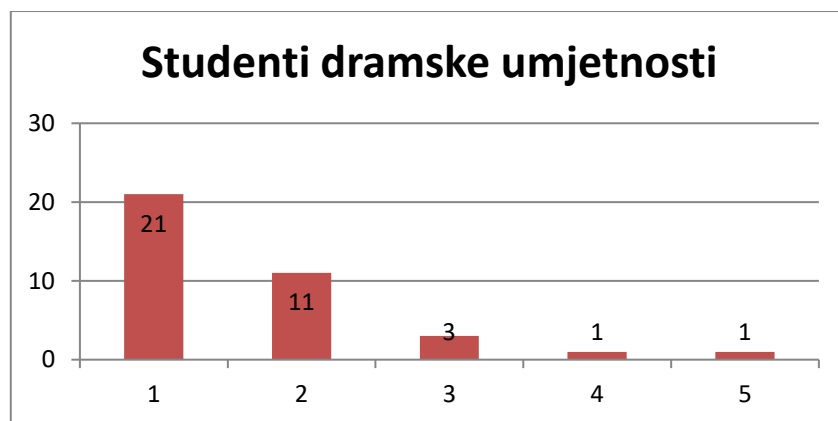
## 2. Tijekom nastupa imam negativne misli.

Tablica 71. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa imam negativne misli.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,43	1,65
<b>C</b>	2	1
<b>D</b>	1	1
<b>SD</b>	1,27	0,95
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 71. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa imam negativne misli.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



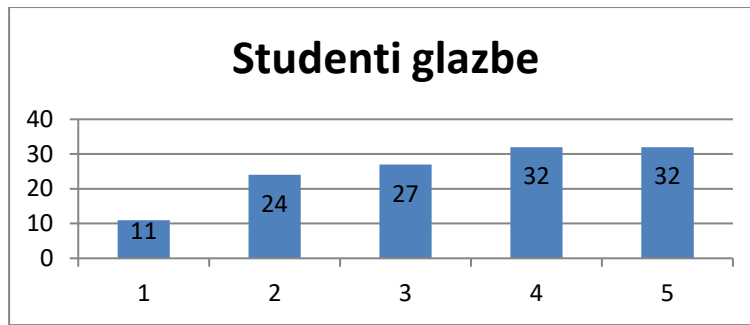
Slika 71a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa imam negativne misli.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata kod objiju skupina (slika 71 i 71a) prikazuju ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“) te višim vrijednostima s lijeve strane. Ukupno je 53,97 % (n = 68) studenata glazbe, dok je čak 86,49 % (n = 32) studenata dramske umjetnosti koji nemaju negativne misli tijekom nastupa (odgovori 1 i 2). Više su vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata glazbe (M = 2,43; C = 3) nego kod studenata dramske umjetnosti (M = 1,65; C = 1). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da su negativne misli tijekom nastupa prisutnije kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Glazbeni pedagog trebao bi s učenicima ili studentima razgovarati o svrsi i važnosti nastupa, raditi na motiviranosti, samopoštovanju te stjecanju što većeg iskustva kako javni nastup kod učenika ili studenta ne bi stvarao nelagodu i negativne misli tijekom nastupa. Glazbeni pedagog trebao bi objasniti učeniku ili studentu da je javni nastup prilika za pokazivanje produkta svog rada i uloženog truda.

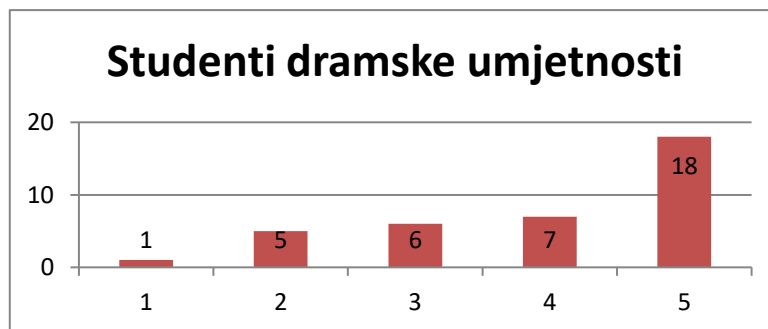
### 3. Tijekom nastupa osjećam se fokusiranije nego kad vježbam.

Tablica 72. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se fokusiranije nego kad vježbam.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,40	3,97
<b>C</b>	4	4
<b>D</b>	4; 5	5
<b>SD</b>	1,29	1,21
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 72. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se fokusiranije nego kad vježbam.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



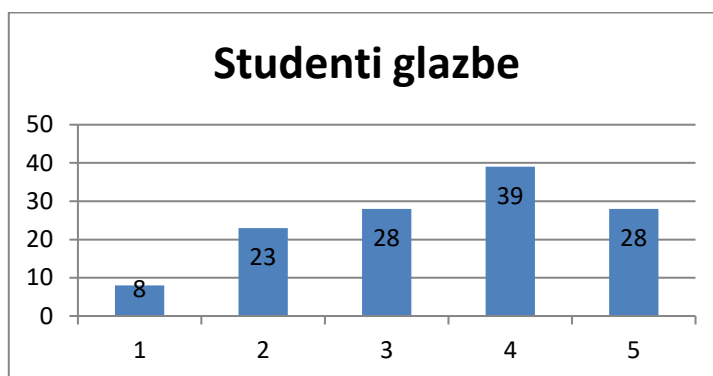
Slika 72a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se fokusiranije nego kad vježbam.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata objiju skupina (slika 72 i 72a) prikazuju udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“) kod studenata dramske umjetnosti te dominantnim vrijednostima 4 („djelomično se odnosi na mene“) i 5 („u potpunosti se odnosi na mene“). Više su vrijednosti kod objiju skupina s desne strane. Nešto je viša vrijednost aritmetičke sredine kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 3,97$ ) nego kod studenata glazbe ( $M = 3,40$ ). Ukupno je 52,38 % ( $n = 66$ ) studenata glazbe dok je 67,57 % ( $n = 25$ ) studenata dramske umjetnosti koji se tijekom nastupa osjećaju fokusiranije nego kad vježbaju. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da se studenti dramske umjetnosti osjećaju fokusiranije na nastupu nego dok vježbaju u odnosu na studente glazbe. Glazbeni pedagog trebao bi razgovorom poticati učenika ili studenta na fokusiranost tijekom vježbanja. Pedagog može savjetovati učeniku ili studentu da vježbu zamisli kao nastup te je samim time shvati ozbiljnije, čime će postati usredotočeniji na ono što radi, a onda i produktivniji.

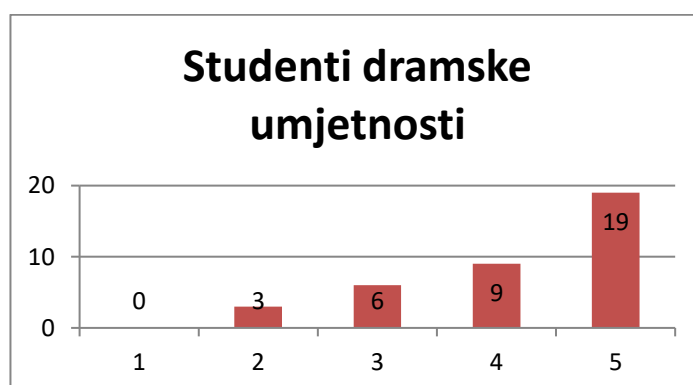
4. Tijekom nastupa osjećam pozitivan nalet energije.

Tablica 73. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam pozitivan nalet energije.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,44	4,19
<b>C</b>	4	5
<b>D</b>	4	5
<b>SD</b>	1,20	1,00
<b>raspon</b>	1 - 5	2 - 5



Slika 73. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam pozitivan nalet energije.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



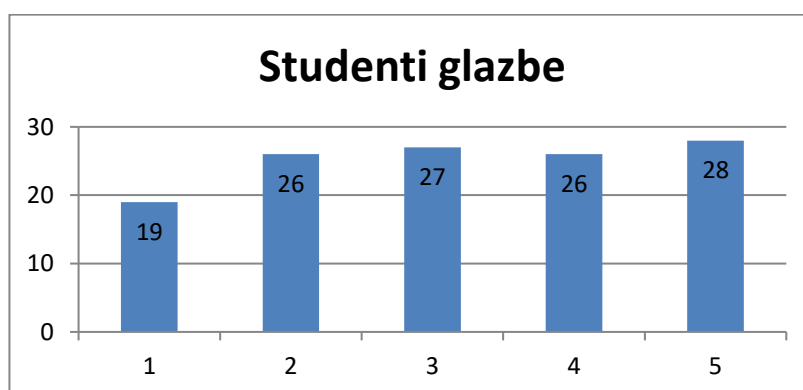
Slika 73a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam pozitivan nalet energije.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 73 i 73a) prikazuju sličnu udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 4 („djelomično se odnosi na mene“) kod studenata glazbe te 5 („u potpunosti se odnosi na mene“) kod studenata dramske umjetnosti. Više su vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 4,19$ ;  $C = 5$ ) nego kod studenata glazbe ( $M = 3,44$ ;  $C = 4$ ). Raspon rezultata manji je kod studenata dramske umjetnosti (2 - 5). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da su studenti dramske umjetnosti skloniji pozitivnom naletu energije tijekom nastupa nego studenti glazbe.

5. Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).

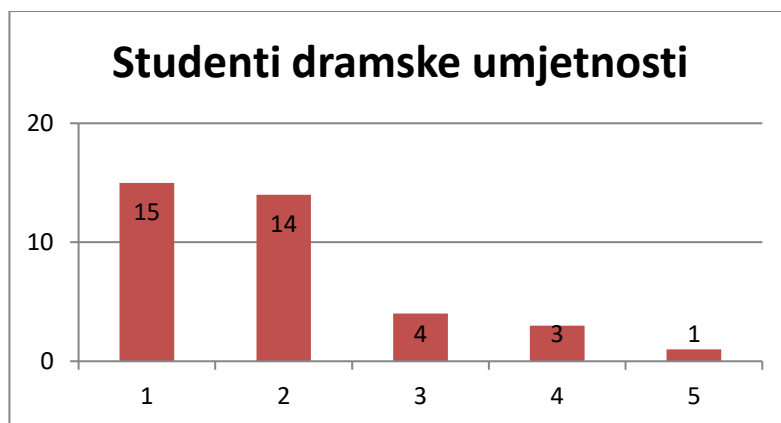
Tablica 74. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,14	1,95
<b>C</b>	3	2
<b>D</b>	5	1
<b>SD</b>	1,38	1,05
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 74. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)





Slika 74a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

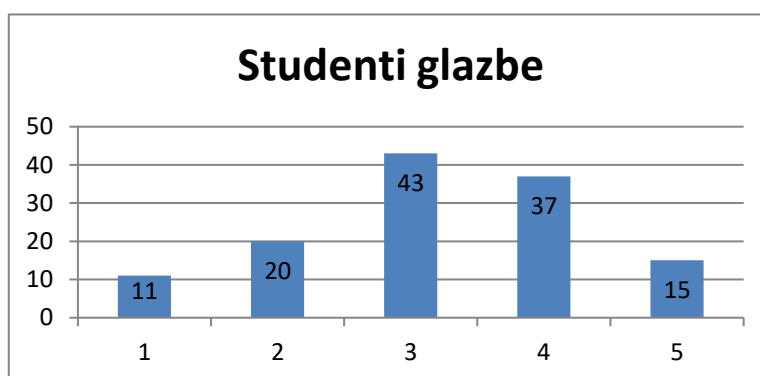
Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 74) prikazuje raspodjelu blisku kvadratnoj raspodjeli rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“), dok su ostale vrijednosti podjednako visoke. Više su vrijednosti s desne strane. Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 74a) prikazuje nepravilnu ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“). Više su vrijednosti s desne strane kod studenata glazbe, dok su kod studenata dramske umjetnosti više vrijednosti s lijeve strane. Više su vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata glazbe ( $M = 3,14$ ;  $C = 3$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,95$ ;  $C = 2$ ). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da je osjećaj nepotpune mentalne kontrole prisutniji kod studenata glazbe, dok se studenti dramske umjetnosti u puno manjoj mjeri susreću s time. Glazbeni pedagog trebao bi s učenicima ili studentima raditi na tehnikama pamćenja (vidi tablicu 20a), kao i na postizanju što bolje koncentracije te usredotočenosti na ono što se vježba ili izvodi.

### 3.2.3. Kako se osjećaš nakon nastupa?

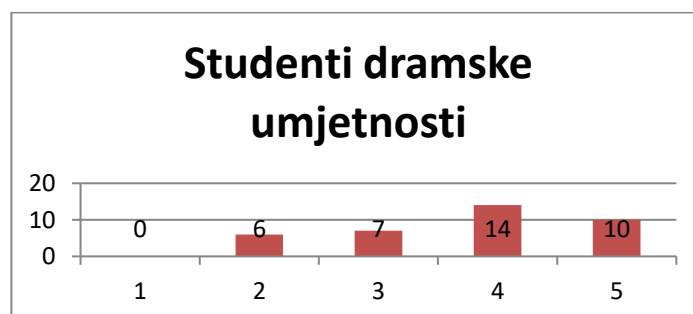
1. Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.

Tablica 75. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,20	3,76
<b>C</b>	3	4
<b>D</b>	3	4
<b>SD</b>	1,12	1,04
<b>raspon</b>	1 - 5	2 - 5



Slika 75. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



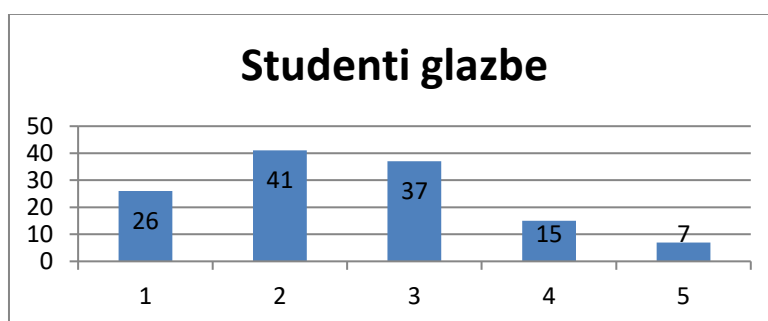
Slika 75a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene).

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 75) prikazuje prosječnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 3 („niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene“). Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 75a) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 4 („djelomično se odnosi na mene“). Kod obiju skupina više su vrijednosti s desne strane. Nešto više vrijednosti aritmetičke sredine i medijana primjećujemo kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 3,76$ ;  $C = 4$ ) u odnosu na vrijednosti kod studenata glazbe ( $M = 3,20$ ;  $C = 3$ ). Kod studenata dramske umjetnosti manji je raspon rezultata (2 – 5). Iz ovih rezultata zaključujemo da je, u odnosu na studente glazbe, kod studenata dramske umjetnosti prisutniji pozitivan osjećaj nakon nastupa bez obzira na izvedbu. Glazbeni pedagog trebao bi kod ovakvih učenika ili studenata poticati i pohvaliti pozitivan nalet energije te iskoristiti taj osjećaj kao motivacijski cilj ako dođe do tjeskobe prije budućih nastupa.

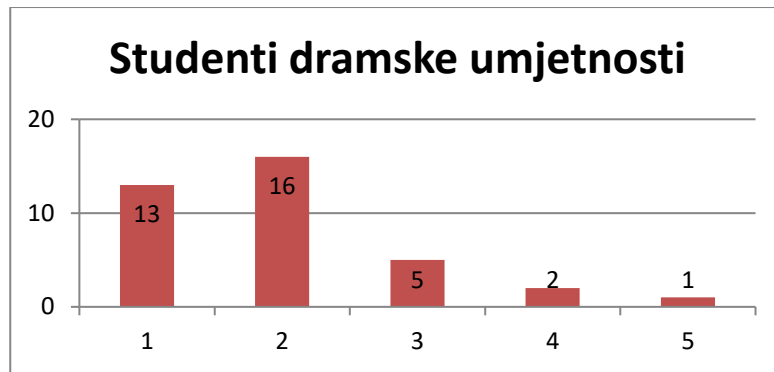
## 2. Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.

Tablica 76. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,49	1,97
<b>C</b>	2	2
<b>D</b>	2	2
<b>SD</b>	1,12	0,99
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 76. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



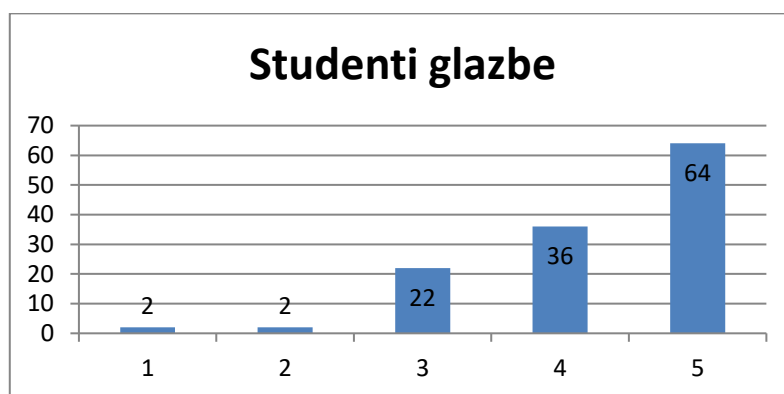
Slika 76a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata objiju skupina (slika 76 i 76a) prikazuju sličnu ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 2 („djelomično se ne odnosi na mene“) kod objiju skupina. Više su vrijednosti s lijeve strane kod objiju skupina. Nešto je viša vrijednost aritmetičke sredine kod studenata glazbe ( $M = 2,49$ ) od vrijednosti kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,97$ ), dok je vrijednost medijana ista kod obje skupine ( $C = 2$ ). Iako se većina kod obje skupine ne osjeća nezadovoljno i nesigurno nakon nastupa, iz ovih rezultata možemo zaključiti da je osjećaj nezadovoljstva i nesigurnosti nakon nastupa ipak u nekoj manjoj mjeri prisutan kod studenata glazbe. Glazbeni pedagog trebao bi kod ovakvih učenika ili studenata razvijati samovrednovanje i kritičnost, kako bi mogli realno i objektivno sagledati svoj nastup, njegove dobre i loše strane. Glazbeni pedagog nakon nastupa trebao bi pohvaliti učenika ili studenta za odrađen posao te dati uvid u dobre i loše dijelove nastupa, kao i pomoći savjetima za budući rad te popravak mogućih grešaka.

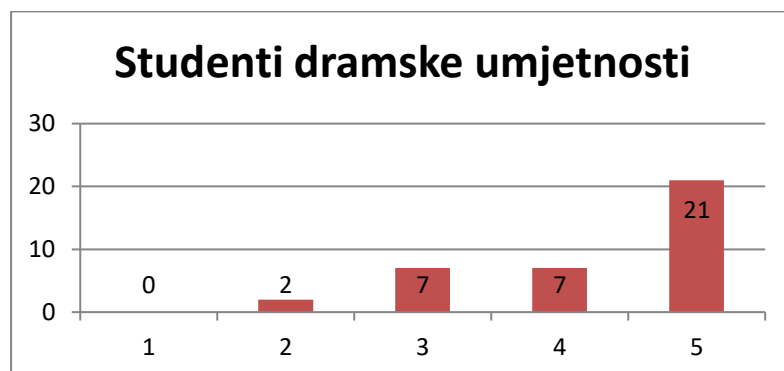
3. Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.

Tablica 77. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	4,25	4,27
<b>C</b>	5	5
<b>D</b>	5	5
<b>SD</b>	0,91	0,96
<b>raspon</b>	1 - 5	2 - 5



Slika 77. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



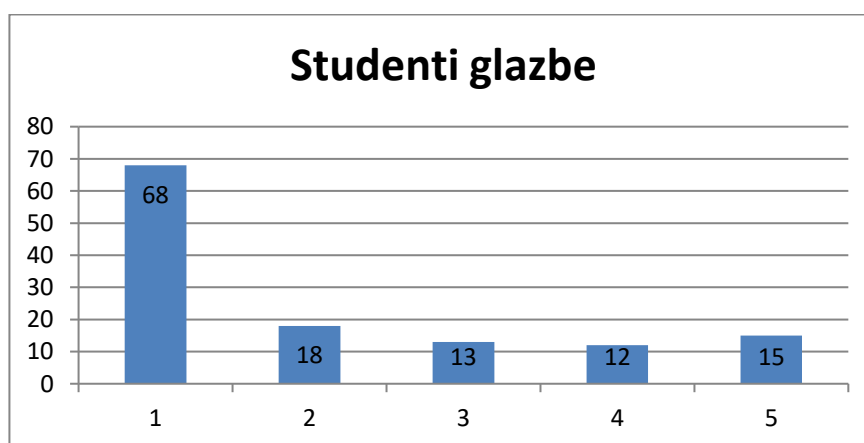
Slika 77a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 77 i 77a) prikazuju udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“). Više su vrijednosti s desne strane kod obiju skupina, kao i gotovo jednake vrijednosti aritmetičke sredine i medijana. Manji raspon primjećujemo kod studenata dramske umjetnosti (2 – 5). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da su obje skupine gotovo u jednakoj mjeri sklone analiziranju dobrih i loših strana izvedbe nakon nastupa. Glazbeni pedagog bi trebao i kod ovakvih učenika ili studenata raditi na razvoju kritičnosti i samovrednovanja kako bi mogli procijeniti vlastitu izvedbu realno i objektivno.

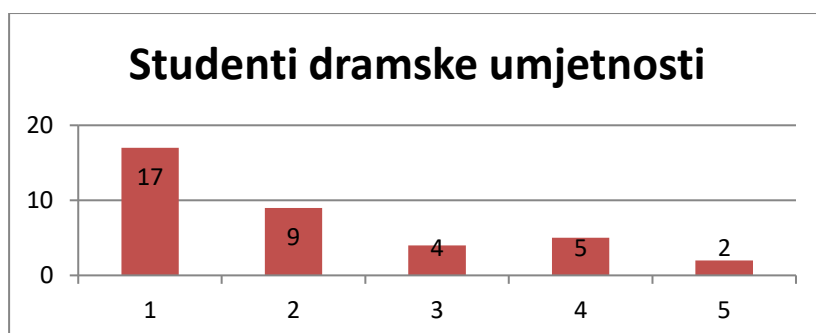
#### 4. Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.

Tablica 78. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.“

	<b>glazba</b>	<b>dramska umjetnost</b>
<b>M</b>	2,11	2,08
<b>C</b>	1	2
<b>D</b>	1	1
<b>SD</b>	1,45	1,28
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 78. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



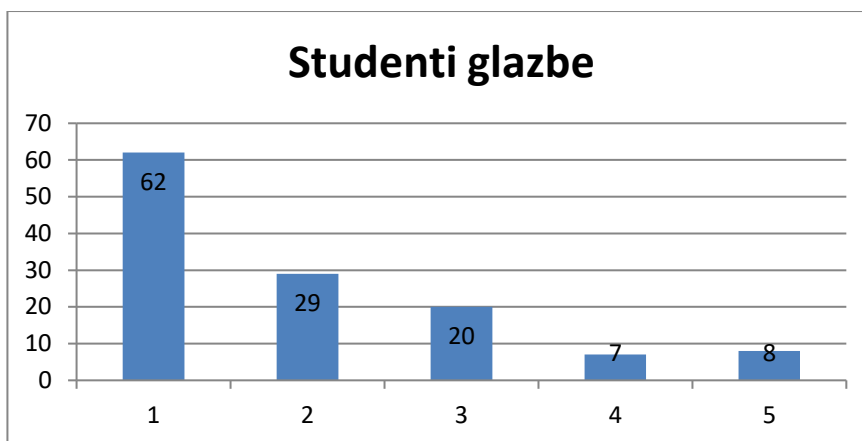
Slika 78a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata obje skupina (slika 78 i 78a) prikazuju sličnu ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“). Viša vrijednost medijana kod studenata dramske umjetnosti ( $C = 2$ ) od vrijednosti medijana kod studenata glazbe ( $C = 1$ ). Ukupno 68,25 % ( $n = 86$ ) studenata glazbe te 70,27 % ( $n = 26$ ) studenata dramske umjetnosti na koje se ova tvrdnja ne odnosi. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da se obje skupine ne slažu s ovom tvrdnjom te da je želja za komentarima profesora nakon nastupa nešto veća kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Glazbeni pedagog trebao bi nakon nastupa učeniku ili studentu svojim komentarima dati uvid u dobre i loše strane njegovog nastupa s ciljem motiviranosti za daljnji rad i još bolje buduće nastupe, ali i realnog sagledavanja situacije te potaknuti razvoj sposobnosti samovrednovanja. Ta praksa trebala bi postati rutina kako učenici ili studenti ne bi strahovali od profesorovih komentara, ali i kritike neke buduće publike.

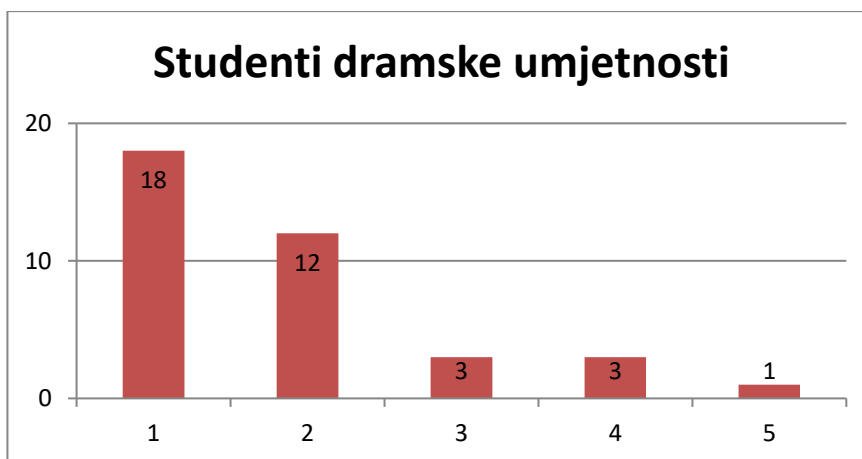
## 5. Nakon nastupa želim biti sam/a.

Tablica 79. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa želim biti sam/a.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	1,97	1,84
<b>C</b>	2	2
<b>D</b>	1	1
<b>SD</b>	1,21	1,07
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 79. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa želim biti sam/a.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



Slika 79a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa želim biti sam/a.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

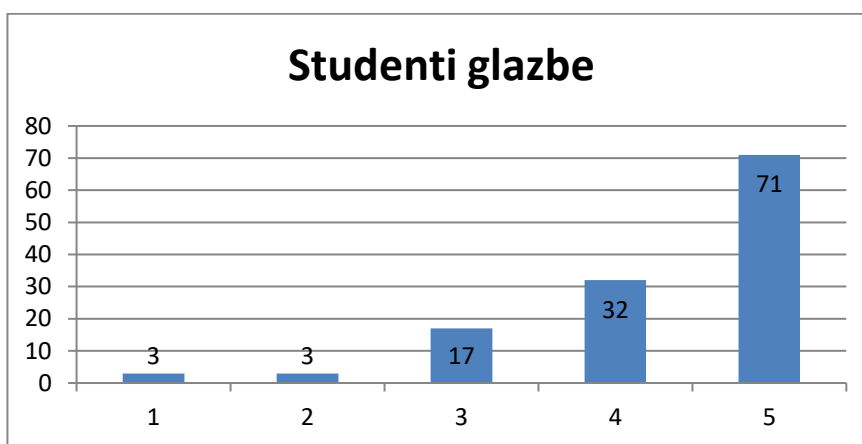
Grafovi rezultata objiju skupina (slika 79 i 79a) prikazuju sličnu ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“). Nešto viša je vrijednost aritmetičke sredine kod studenata glazbe ( $M = 1,97$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,84$ ). Vrijednost medijana jednaka je kod obje skupine ( $C = 2$ ). Ukupno je 72,22 % ( $n = 91$ ) studenata glazbe, dok je 81,08 % ( $n = 30$ ) studenata dramske umjetnosti koji ne žele biti sami nakon nastupa. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da studenti objiju skupina ne žele biti sami nakon nastupa.



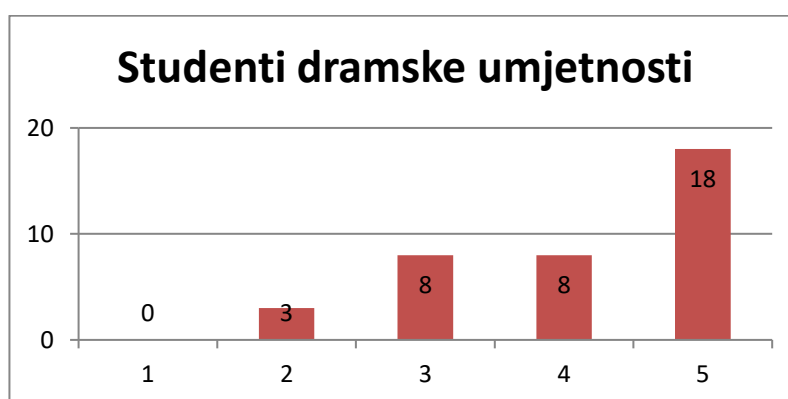
6. Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.

Tablica 80. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	4,31	4,11
<b>C</b>	5	4
<b>D</b>	5	5
<b>SD</b>	0,96	1,02
<b>raspon</b>	1 - 5	2 - 5



Slika 80. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



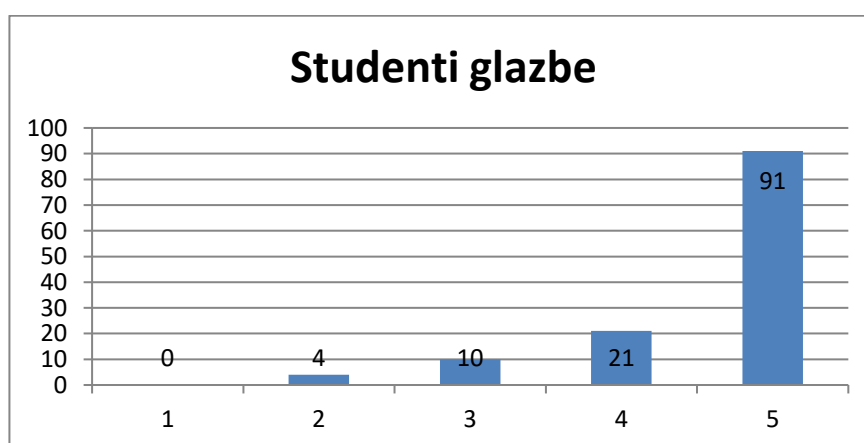
Slika 80a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata obiju skupina (slika 80 i 80a) prikazuju sličnu udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“). Nešto više vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata glazbe ( $M = 4,31$ ;  $C = 5$ ) od vrijednosti kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 4,11$ ;  $C = 4$ ). Ukupno je 81,75 % ( $n = 103$ ) studenata glazbe, dok je 70,27 % ( $n = 26$ ) studenata dramske umjetnosti koji uza se žele blisku osobu nakon nastupa. Iako se kod obiju skupina pokazuje približno jednaka želja za bliskom osobom nakon nastupa, iz rezultata možemo zaključiti da je to nešto intenzivnije kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti.

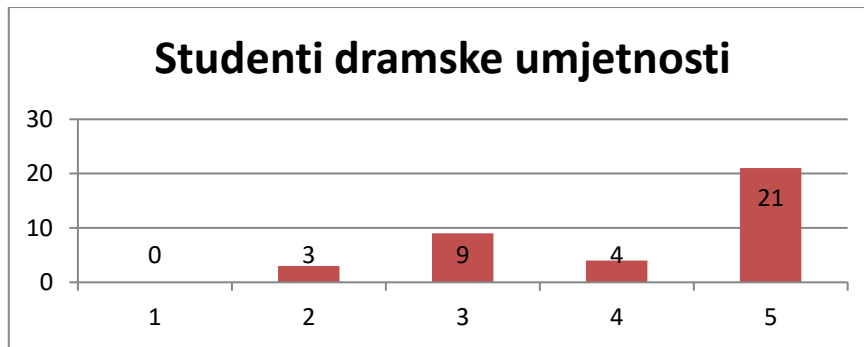
### 7. Nakon nastupa osjećam olakšanje.

Tablica 81. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam olakšanje.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	4,58	4,16
<b>C</b>	5	5
<b>D</b>	5	5
<b>SD</b>	0,77	1,07
<b>raspon</b>	2 - 5	2 - 5



Slika 81. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa osjećam olakšanje.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



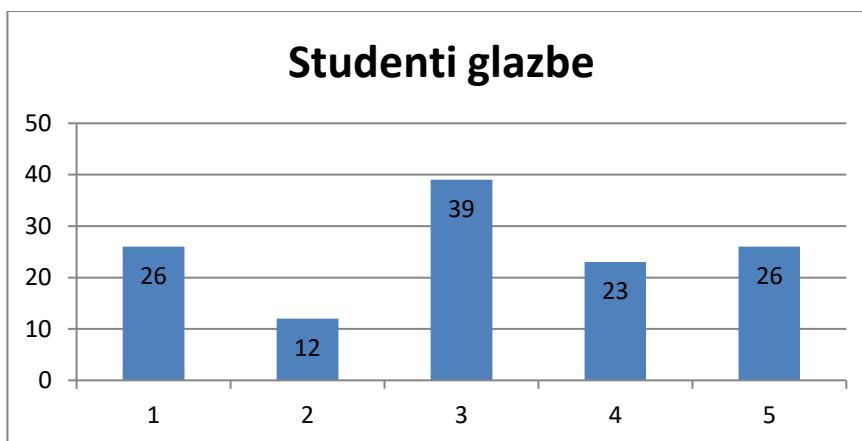
Slika 81a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam olakšanje.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata obje skupina (slika 81 i 81a) prikazuju sličnu udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“) te višim rezultatima s desne strane. Nešto manje je viša vrijednost aritmetičke sredine kod studenata glazbe ( $M = 4,58$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 4,16$ ), dok je vrijednost medijana jednaka za obje skupine ( $C = 5$ ). Iako su vrijednosti kod obje skupine dosta slične iz rezultata možemo zaključiti da je osjećaj olakšanja nakon nastupa nešto više prisutniji kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti.

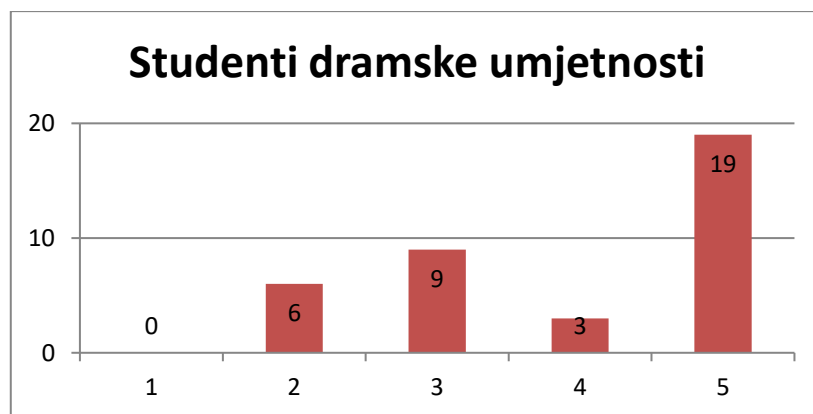
8. Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.

Tablica 82. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,09	3,95
<b>C</b>	3	5
<b>D</b>	3	5
<b>SD</b>	1,39	1,20
<b>raspon</b>	1 - 5	2 - 5



Slika 82. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



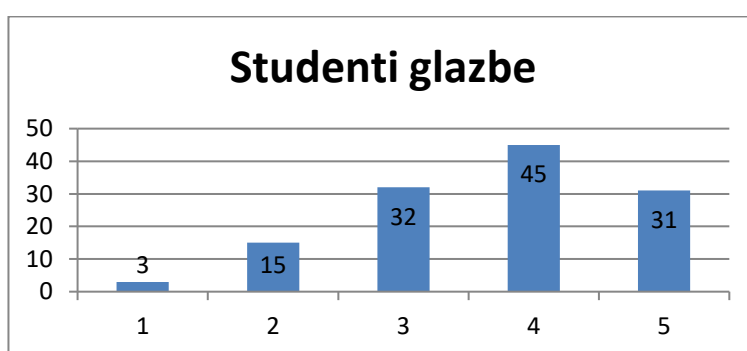
Slika 82a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Graf rezultata skupine studenata glazbe (slika 82) prikazuje raspodjelu blisku prosječnoj raspodjeli rezultata s dominantnom vrijednošću 3 („niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene“) te višim ekstremnim vrijednostima 1 i 5. Graf rezultata skupine studenata dramske umjetnosti (slika 82a) prikazuje udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“). Kod studenata dramske umjetnosti više vrijednosti aritmetičke sredine i medijana ( $M = 3,95$ ;  $C = 5$ ) nego kod studenata glazbe ( $M = 3,09$ ;  $C = 3$ ). Manji je raspon rezultata kod studenata dramske umjetnosti (2 – 5). Iz ovih rezultata možemo zaključiti da studenti dramske umjetnosti nakon nastupa u većoj mjeri iščekuju sljedeći nastup u odnosu na studente glazbe. Glazbeni pedagog trebao bi kod ovakvih učenika ili studenata poticati motiviranost, želju za javnim nastupom te omogućiti učeniku ili studentu češće javne nastupe.

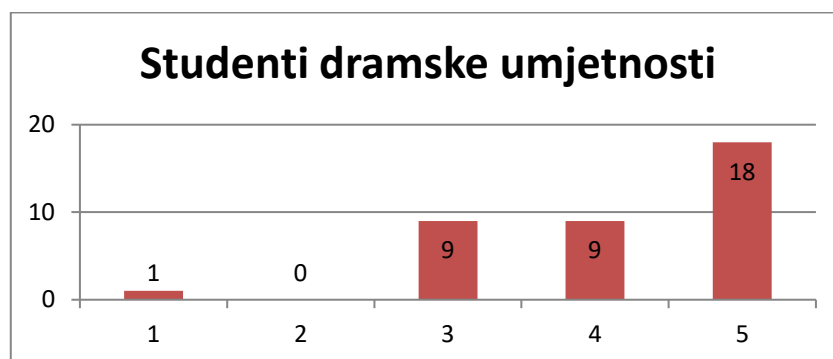
9. Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.

Tablica 83. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	3,68	4,16
<b>C</b>	4	4
<b>D</b>	4	5
<b>SD</b>	1,05	0,99
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 83. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



Slika 83a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

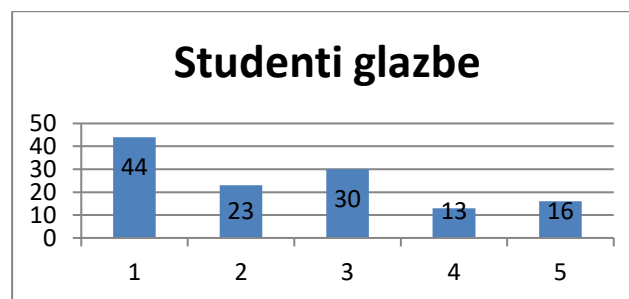
Grafovi rezultata obiju skupina (slika 83 i 83a) prikazuju sličnu udesno (pozitivno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 4 („djelomično se odnosi na mene“) kod studenata glazbe te dominantnom vrijednošću 5 („u potpunosti se odnosi na mene“) kod studenata dramske umjetnosti. Nešto viša vrijednost aritmetičke sredine kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 4,16$ ) nego kod studenata glazbe ( $M = 3,68$ ), dok je vrijednost medijana

jednaka kod objiju skupina ( $C = 4$ ). Ukupno je 60,32 % ( $n = 76$ ) studenata glazbe, dok je 72,97 % ( $n = 27$ ) studenata dramske umjetnosti koji se nakon nastupa osjećaju ponosno i sretno. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da je osjećaj ponosa i sreće nakon nastupa nešto prisutniji kod studenata dramske umjetnosti nego kod studenata glazbe. Glazbeni pedagog trebao bi i kod ovakvih učenika ili studenata poticati motiviranost i težiti što češćim javnim nastupima kako bi učenik ili student imao priliku pokazati svoj rad i uloženi trud publici.

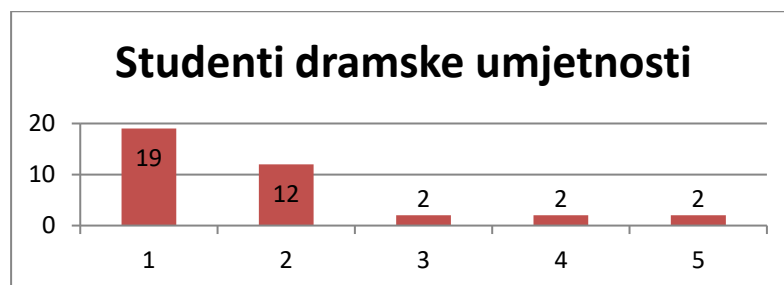
10. Nakon nastupa želim što prije otići kući.

Tablica 84. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa želim što prije otići kući.“

	glazba	dramska umjetnost
<b>M</b>	2,48	1,81
<b>C</b>	2	1
<b>D</b>	1	1
<b>SD</b>	1,39	1,13
<b>raspon</b>	1 - 5	1 - 5



Slika 84. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa želim što prije otići kući.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)



Slika 84a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa želim što prije otići kući.“ (1 = U potpunosti se ne odnosi na mene, 5 = U potpunosti se odnosi na mene)

Grafovi rezultata obje skupine (slika 84 i 84a) prikazuju ulijevo (negativno) asimetričnu raspodjelu rezultata s dominantnom vrijednošću 1 („u potpunosti se ne odnosi na mene“) te višim vrijednostima s lijeve strane kod obje skupine. Više su vrijednosti aritmetičke sredine i medijana kod studenata glazbe ( $M = 2,48$ ;  $C = 2$ ) nego kod studenata dramske umjetnosti ( $M = 1,81$ ;  $C = 1$ ). Ukupno je 53,17 ( $n = 67$ ) studenata glazbe, dok je 83,78 % ( $n = 31$ ) studenata dramske umjetnosti na koje se ova tvrdnja ne odnosi. Iz ovih rezultata možemo zaključiti da studenti glazbe žele nakon nastupa što prije otići kući u većoj mjeri od studenata dramske umjetnosti, a taj se osjećaj posramljenosti može povezati s odgovorima na ostala pitanja, koji sugeriraju da su studenti glazbe podložniji stresorima koji uzrokuju izvođačku anksioznost.

Usporedimo li rezultate našega istraživanja s prijašnjima, možemo utvrditi sljedeće:

Prema Kenny (2009) izvođačka anksioznost može ili ne mora narušavati kvalitetu glazbene izvedbe. Odgovori studenata glazbe na pitanje K-26 („Briga i nervoza oko nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju“) sugeriraju da za studente glazbe doista vrijedi da briga i nervoza mogu narušiti kvalitetu izvedbe, no to nije toliko prisutno kod studenata dramske umjetnosti.

Odgovori na pitanja K-10 („Prije ili tijekom nastupa imam osjećaje slične panici“), K-12 („Prije ili tijekom izvedbe osjećam suhoću u ustima“), K-16 („Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu“), K-22 („Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima“), K-28 („Često se pripremam za nastup s osjećajem straha“), K-30 („Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića“) i K-36 („Prije ili tijekom nastupa se tresem“) potvrđuju prisutnost različitih aspekata somatske (tjelesne) i kognitivne (spoznajne) tjeskobe, kao što nalazimo kod Yoshie i sur. (2009). Od znakova somatske tjeskobe, u koje se prema Studer i sur. (2011) ubrajaju napetost, uznemirenost, drhtanje, znojenje, suha usta, plitko disanje ili hiperventilacija, kod naših su ispitanika najistaknutiji suhoća u ustima (K-12 „Prije ili tijekom izvedbe osjećam suhoću u ustima“), bolovi u trbuhu (K-16 „Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu“), pojačan puls (K-22 „Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima“), napetost mišića (K-30 „Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića“), uznemirenost i drhtanje (K-36 „Prije ili tijekom nastupa se tresem“) koji su prisutniji kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti.

Što se tiče razlika izvođačke anksioznosti po spolu, dosadašnja istraživanja pokazala su različite rezultate: kod Simona i Martensa (1979) najviše su vrijednosti imali dječaci glazbenici

i to solisti, dok druga, novija istraživanja češće utvrđuju više vrijednosti kod žena (npr. Le Blanc i sur., 1997; Habe, 1998; Kenny i sur., 2004; Vukojević, 2018; Fernholz i sur., 2019; Ksondzyk, 2020 i dr.). U našem uzorku kod studenata glazbe utvrdili smo višu vrijednost izvođačke anksioznosti kod žena ( $M = 118,26$ ), dok je kod muškaraca ta vrijednost niža ( $M = 96,73$ ). Ista situacija je i kod studenata dramske umjetnosti, višu vrijednost izvođačke anksioznosti utvrdili smo kod ženskih ispitanica ( $M = 92,42$ ) dok je kod muških ispitanika vrijednost niža ( $M = 82,08$ ).

Odgovori na pitanje K-7 („Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti“) potvrđuju prisutnost straha od pogreške i kod naših ispitanika, a koju je utvrdila i Ryan (1998) istražujući izvođačku anksioznost na uzorku dvanaestogodišnjih učenika klavira među kojima većini primarni problem predstavlja strah od pogreške. Ovaj problem kod naših ispitanika prisutniji je i izraženiji kod studenata glazbe, dok studenti dramske umjetnosti u većini ne pridaju veliku pozornost strahu od pogreške.

Riley Nicholson, Cody i Gayle Beck (2015) predstavili su strah od negativne kritike kao ključnu komponentu izvođačke anksioznosti kod glazbenika. Odgovorima studenata glazbe na pitanja K-18 („Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.“) i K-38 („Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.“) također potvrđuju prisutnost straha od negativne kritike, dok je kod studenata dramske umjetnosti to manje prisutno.

Za razliku od Bascomb (2009), koja je utvrdila da među studentima dramske umjetnosti i glazbe ne postoji bitna razlika, naše je istraživanje pokazalo stanovitu razliku između tih dviju skupina, osobito u faktorskim skupinama tvrdnji 1 („Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi“), 2 („Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja“) i 7 („Anksiozna shvaćanja“). Studenti glazbe prije nastupa zabrinutiji su za uspjeh izvedbe, bez obzira na vježbanje češće su i dalje nesigurni u svoju izvedbu, prije nastupa zamišljaju loše ishode, razmišljanje o uspjehu te završetku izvedbe ometa im koncentraciju tijekom nastupa te se češće odriču prilika za nastup.



### 3.3.Odgovori na pitanja otvorenog tipa

Cjelovit transkript odgovora na pitanje otvorenog tipa nalazi se u Prilogu 4.

Pitanje je glasilo:

*Ako osjećaš tremu prije nastupa, navedi na koji se način nosiš s njom!*

Odgovori studenata glazbe

Prva skupina odgovora bazirala se na rješavanju izvođačke anksioznosti te opuštanju tijela pomoću disanja uz dodatne aktivnosti poput fokusiranja na skladbu koja se izvodi ili na pozitivne misli.

Druga skupina odgovora zasniva se na dobroj pripremljenosti i uvježbanosti programa koji se izvodi. Ovi ispitanici vjeruju kako trema dolazi kod nesigurnosti i nespremnosti te svoju izvođačku anksioznost rješavaju čestim prosviravanjem nasamo ili pred kolegama/prijateljima, potpunim analiziranjem skladbe i detaljnom obradom materijala kao i mentalna priprema za količinu stresa koja se javlja kod javnog nastupa. Što boljom pripremom lakše se je snaći u izvanrednim situacijama koje može izazvati izvođačka anksioznost.

Treća skupina odgovora odnosila se na dodatne fizičke aktivnosti prije nastupa poput ubrzanog hoda, zagrijavanja ruku, hodanja u krug, pritiskanja antistresne loptice pa čak i sklekova i čučnjeva. Ovim aktivnostima, ispitanici navode, preusmjeruju misli i pažnju sa samog nastupa, tjeskobe i anksioznosti koja se javlja prije nastupa.

Sljedeća skupina odgovora zasniva se na psihičkom opuštanju prije nastupa. Ispitanici vole prije nastupa biti sami sa sobom kako bi se koncentrirali na nastup, u vlastitom miru prošli kroz najvažnije dijelove skladbe, smirili misli raznim tehnikama umirivanja ili disanja te se mentalno i psihički pripremili za nastup.

Skupina odgovora koja slijedi počiva na motivacijskim tehnikama, skretanju misli te psihičkoj pripremi za nastup. Ispitanici navode kako se prije nastupa motiviraju raznim motivacijskim rečenicama poput: "Što je, tu je, idi i pokaži što znaš, a ne što ne znaš!". Svoju izvođačku anksioznost rješavaju zamišljanjem nastupa kao prilikom za pokazati se u najboljem izdanju, prilikom za uživanju u glazbi s publikom, a ne kao nešto čega se treba bojati. Neki od odgovora navode kao i rješenje skretanje misli od publike, moguće kritike i usmjeravanje fokusa na skladbu te pozitivne misli.

Nekim ispitanicima kod rješavanja izvođačke anksioznosti pomaže molitva prije nastupa.

Posljednja skupina obuhvaća razne odgovore ispitanika kojima kod rješavanja izvođačke anksioznosti pomaže konzumiranje alkoholnih pića prije nastupa. Ispitanici također navode i tablete za smirenje kao opciju, a postoje i ispitanici koji se slabo ili pak nikako ne mogu riješiti izvođačke anksioznosti.

Odgovori studenata dramske umjetnosti

Prva skupina odgovora bazirana je na opuštanju tijela i misli raznim tehnikama disanja te nekim dodatnim aktivnostima kao što je razgibavanje, molitva, skretanje misli, motiviranje i vjerovanje u svoju pripremljenost.

Sljedeća se skupina zasniva na dobroj pripremljenosti i uvježbanosti za nastup te vjerovanju u samog sebe i svoju spremnost.

Slijedi skupina odgovora koja se bazira na fizičkoj aktivnosti prije samog nastupa kako bi se zagrijalo i razgibalo tijelo.

Postoji i skupina odgovora koja se bazira na opuštanju tijela raznim tehnikama (trešnjom cijelog tijela ili udaranjem leđima o zid) radi rješavanja napetosti tijela.

Velik se broj odgovora bazira na psihičkom opuštanju raznim tehnikama zamišljanja (npr. zamišljanje nastupa kao probe), skretanja misli (razmišljanje o dijelovima nastupa, a ne o tjeskobi) i tehnikom motiviranja različitim porukama i ohrabrujućim mislima (vjerovanje da je sve spremno za dobar nastup).

Posljednja skupina odgovori su ispitanika kojima za opuštanje i rješavanje napetosti pomaže slušanje glazbe, konzumiranje žestokih pića ili koji izvođačku anksioznost ne smatraju manom već dodatnim stimulansom za izvedbu.

Uspoređujući odgovore u ovim dvjema skupinama ispitanika zaključujemo kako je i kod skupine studenata glazbe i kod skupine studenata dramske umjetnosti odgovore moguće svrstati u sedam skupina. Prva skupina odgovora bazira se na opuštanju različitim tehnikama disanja. Opuštanje tehnikom dubokog disanja navodi i Klickstein (2009) opisujući tehniku *2 – to – 1 breathing*. Druga skupina temelji se na dobroj uvježbanosti i pripremljenosti za nastup što se kod glazbenika ističe čestim prosviravanjem, a kod studenata dramske umjetnosti vježbanjem do razine samouvjerenosti i vlastitog povjerenja u uspjeh izvedbe. Treća skupina bazirana je na raznim fizičkim aktivnostima prije nastupa koje se ne razlikuju kod ispitanika jedne ili druge skupine. Četvrta skupina odgovora zasniva se na mentalnom opuštanju i

opuštanju tijela prije nastupa koje se kod glazbenika očituje traženjem vlastitog mira i fokusiranja na važnije dijelove skladbe dok se kod studenata dramske umjetnosti bazira na opuštanju tijela raznim tehnikama poput trešnje dijelova tijela ili blagog udaranja tijelom o zid. Klickstein (2009) navodi tehnike preuzete iz tradicije joge ili *tai chi* za opuštanje tijela, kao i stavljanje ruku u vrelu vodu kako bi se raširile krvne žile i pospješilo opuštanje. Peta skupina bazirana je na opuštanju napetosti i tjeskobe pomoću motivacijskih poruka, skretanju misli sa publike koja bi mogla biti uzrok tjeskobe i fokusiranje na skladbu ili djelo koje se izvodi, te vizualizacijskim tehnikama (npr. zamišljanje nastupa kao probe). Sličnu tehniku ovima navodi i Klickstein (2009) koji opisuje tehniku umirujućih mentalnih slika. Lehmann i sur. (2007) također opisuju tehniku zamišljanja nastupa kao probe tijekom same izvedbe kako bi se izvođač oslobodio napetosti i tjeskobe uzrokovane važnošću nastupa ili veličinom publike. Parncutt i McPherson (2002) navode pozitivan motivirajući razgovor sa samim sobom te sagledavanje izvođačke anksioznosti kao nešto pozitivno i poticajno. Šesta skupina značajnija je kod studenata glazbe i odnosi se na rješavanje izvođačke anksioznosti molitvom prije nastupa, dok kod studenata dramske umjetnosti nije bilo odgovora vezanih za molitvu. Posljednja, sedma skupina bazirana je na raznim ostalim odgovorima ili tehnikama rješavanje izvođačke anksioznosti kod kojih su najčešći odgovori konzumiranje alkohola u manjim količinama prije nastupa ili tableta za smirenje te nemogućnost rješavanja izvođačke anksioznosti.

Razni autori navode dosta slične tehnike i metode liječenja izvođačke anksioznosti od kojih su neki djelotvorni, neučinkoviti ili nedovoljno istraženi. Neke od najčešćih su:

1. Farmakološka terapija – antidepresivi (neučinkoviti) ili beta-blokatori (djeluju samo za liječenje simptoma somatske anksioznosti)
2. Meditacijske aktivnosti – autogeni trening, samohipnoza, meditacija, yoga (nedovoljno istražene)
3. Psihičke i fizičke aktivnosti – aerobne vježbe, Alexanderova tehnika, masaža (nedovoljno istražene)
4. Muzikoterapija (nedovoljno istraženo)
5. Psihoterapija (nedovoljno istraženo)
6. Kognitivne i kognitivno – bihevioralne aktivnosti: uvježbanost, tehnike usmjeravanja pažnje, terapija ponašanja, terapija izlaganja... (Hallam, Cross i Thaut, 2016).

#### 4. ZAKLJUČAK

*Umjetnik je ništa bez talenta, a talent je ništa bez rada.*

Emile Zola

Provedbom istraživanja psiholoških aspekata izvođačke anksioznosti kod skupina studenata glazbe i dramske umjetnosti u Republici Hrvatskoj s pomoću upitnika K-MPAI-R (Kenny, 2009) te dodatnih pitanja, kao i analizom rezultata, došli smo do zaključka da je izvođačka anksioznost u većoj mjeri prisutna kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. To također dokazuju i ukupni rezultati faktorskih skupina tvrdnji pa su tako rezultati skupina tvrdnji o anksioznom shvaćanju, brizi o izvedbi te negativnim kognicijama usredotočenim na samoga sebe značajno viši kod studenata glazbe nego kod studenata dramske umjetnosti. Studenti glazbe češće se odriču prilika za nastup, prije nastupa zabrinutiji su za uspjeh izvedbe, razmišljanje o uspjehu te završetku izvedbe ometa im koncentraciju tijekom nastupa, bez obzira na vježbanje i dalje su nesigurni u svoju izvedbu, prije nastupa zamišljaju loše ishode, a također su skloniji znojenju dlanova prije izvedbe nego studenti dramske umjetnosti. Analizom odgovora na pitanja otvorenog tipa utvrdili smo da su i kod studenata glazbe i kod studenata dramske umjetnosti vježbe i tehnike disanja najčešći način nošenja s izvođačkom anksioznošću prije samog nastupa, a tu su još i dobra pripremljenost, razne fizičke aktivnosti, mentalno opuštanje i fokusiranje te opuštanje motivacijskim porukama, skretanjem misli i vjerovanjem u najbolji ishod.

S obzirom na to da se u literaturi može naći velik broj istraživanja na temu izvođačke anksioznosti kod studenata glazbe i glazbenika općenito, ali mali broj onih koji su se bavili tim problemom kod studenata dramske umjetnosti, usporedbom rezultata istraživanja ovih dviju skupina ispitanika dali smo velik doprinos tomu neistraženom području. U odnosu na prijašnja istraživanja ovoga problema u Republici Hrvatskoj provedena s pomoću istoga mjernog instrumenta (Vukojević, 2018; Butković i dr., 2021; provedena su isključivo među glazbenicima), u našem se istraživanju javljaju nešto više vrijednosti za studente glazbe, što se možda može dovesti u vezu s pandemijskim životnim okolnostima i općenito povišenoj razini stresa.

Dobiveni rezultati mogu poslužiti pedagozima u glazbenim školama, na muzičkim akademijama i akademijama dramske umjetnosti, kao i svim glazbenim i dramskim

pedagozima, ali i roditeljima, kako bi postali svjesniji problema izvođačke anksioznosti, okolnosti koji dovode do nje te da bi mogli na pravilan i pravovremen način djelovati, odnosno usmjeriti učenike ili studente prema mogućim rješenjima. Glazbeni bi pedagog trebao s učenicima ili studentima raditi na stjecanju što većeg iskustva izvođenja, stjecanju i razvoju samopoštovanja, učiti ih samovrednovanju i kritičnosti, tehnikama opuštanja i načinima rješavanja izvođačke anksioznosti, uputiti ih u situacije koje mogu biti uzrok izvođačkoj anksioznosti i u svakom trenutku biti potpora tijekom glazbene naobrazbe kako bi se izbjegla pojava i negativne posljedice izvođačke anksioznosti.

Zaključno, istraživanje na ovu temu moglo bi se nastaviti usporedbom nekih drugih skupina, npr. učenika i studenata, studenata i profesionalaca ili provedbom istog istraživanja nakon prolaska kriznog stanja uzrokovanog pandemijom virusa COVID – 19 kako bi se ustanovilo jesu li neki od dobivenih rezultata uzrokovani pandemijskom psihozom i hoće li se izmijeniti po normalizaciji stanja.

## 5. BIBLIOGRAFIJA

1. Bascomb, J. S. (2019). *Performing Arts and Performance Anxiety*. Diplomski rad. Marshall University.
2. Brugués, A. O. (2019). *Music Performance Anxiety: A Comprehensive Update of the Literature*. Cambridge: Cambridge Scholars Publishing.
3. Butković, A., Vukojević, N. i Carević, S. (2021). Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians. *Psychology of Music*, str. 1-11.
4. Carević, S. (2018). *Trema prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizam i anksiozna osjetljivost kod profesionalnih orkestralnih glazbenika*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
5. Chang-Arana, A. M., Kenny, D. T. i Burga-Leon, A. A. (2018). Validation of the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI): A cross-cultural confirmation of its factorial structure. *Psychology of Music*, 46, 4, str. 551-567.
6. Cohen, S. i Bodner, E. (2018). Music performance skills: A two - pronged approach - facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. *Psychology of Music*, str. 1-18.
7. Davanloo, H. (1996). Management of tactical defenses in intensive short-term dynamic psychotherapy: part I. Overview, tactical defenses of cover words and indirect speech. *International Journal of Short-Term Psychotherapy*, 11, 3, str. 129-152.
8. Ercegovac-Jagnjić, G. i Nikolić, L. (2010). Tema studenata prilikom sviranja i pjevanja u T. Vrandečić, A. Didović (ur.) *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju* (str. 90-102). Zagreb: Grafobiro Dominić.
9. Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., Ströhle, A., Berghöfer, A. i Schmidt, A. (2019). Performance anxiety in professional musicians: a systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. *Psychological Medicine*, 49, str. 2287–2306.
10. Habe, K. (1998). Izvajalska anksioznost pri glazbenikih. *Psihološka obzorja*, 7, 3, str. 5-28.
11. Habe, K. (2000). Vpliv izvajalske anksioznosti na uspešnost glazbenega nastopanja. *Psihološka obzorja*, 9, 2, str. 103-120.
12. Hallam, S., Cross, I. i Thaut, M. (2016). *The Oxford Handbook of Music Psychology*. New York: Oxford University Press.
13. Hallam, S., Cross, I. i Thaut, M. (2016a). Conceptual frameworks, research methods, and future directions. U S. Hallam, I. Cross i M. Thaut (Ur.) *The Oxford Handbook of Music Psychology* (str. 877-915). New York: Oxford University Press.

14. Gleitman, H., Fridlund, A. J. i Reisber, D. (2004). *Psychology* (6. izdanje). New York: Norton.
15. Grindea, C. (1998). *Napetosti u glazbenoj izvedbi*. Zagreb: Music Play.
16. Kantor-Martynuska, J. i Kenny, D. T. (2018). Psychometric properties of the Kenny – Music Performance Anxiety Inventory modified for general performance anxiety. *Polish Psychological Bulletin*, 49, 3, str. 332-343.
17. Kenny, D. T. (2011). *The Psychology od Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press.
18. Kenny, D. T. (2011a). Defining music performance anxiety. U D. T. Kenny (Ur.) *The Psychology od Music Performance Anxiety* (str. 47-82). New York: Oxford University Press.
19. Kenny, D. T., Davis, P. J. i Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, str. 757-777.
20. Kenny, D. T., Driscoll, T. i Ackermann, B. (2014). Psychological wellbeing in professional orchestral musicians in Australia: a descriptive population study. *Psychology of Music*, 2, str. 210-232.
21. Kenny, D. T. i Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2, 2-3, str. 103-112.
22. Klickstein, G. (2009). *The musician's way: a guide to practice, performance, and wellness*. New York : Oxford University Press.
23. Kruse - Weber, S. i Parncutt, R. (2014). Error management formusicians: an interdisciplinary conceptual framework. *Frontiers in Psychology*, 5, 777.
24. Ksondzyk, O. (2020). Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI): Exploratory Factor Analysis of the Ukrainian version. *Mental Health: Global Challenges Journal*, 3, 2, str. 39-44.
25. LeBlanc, A., Jin, Y. C., Obert, M. i Siivola, C. (1997). Effect of audience on music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 45, str. 480-496.
26. Lehmann A. C., Sloboda J. A. i Woody R. H. (2007). *Psychology for Musicians, Understanding and Acquiring the Skills*. New York: Oxford University Press.
27. Lundeberg, A. (2001). *Trema: umjetnost nastupanja pod pritiskom*. Zagreb: Music Play.

28. Osborne, M. S. i Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 19, 7, str. 725-751.
29. Osborne, M. S. i Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in MPA in adolescent musicians. *Psychology of Music*, str. 1-16.
30. Parncutt, R. i McPherson G. E. (2002). *The Science & Psychology of Music Performance: Creative Strategies for Teaching and Learning*. New York: Oxford University Press.
31. Parncutt, R. (2016). Musical performance. U S. Hallam, I. Cross i M. Thaut (Ur.) *The Oxford Handbook of Music Psychology* (str. 529-651). New York: Oxford University Press.
32. Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74, str. 116-143.
33. Rijavec, M. i Miljković, D. (2001). *Kako svladati tremu?*. Zagreb: IEP-D2, MEP.
34. Rilay Nicholson, D., Cody, M.W. i Gayle Beck, J. (2015). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*, 43,3, str. 438-449.
35. Ryan, C. (1998). Exploring musical performance anxiety in children. *Medical Problems of Performing Artists*, 13, str. 83-88.
36. Ryan, C. (1999). Musical performance anxiety: Are junior high band students affected? *Opus* 41, str. 8-9.
37. Ryan, C. (2003). A study of the differential responses of male and female children to musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 63, str. 2487.
38. Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32, str. 89-103.
39. Ryan, C. (2005). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. In D. T. Kenny (gost urednik) (2005). Special edition: Performance anxiety in human endeavor. *International Journal of Stress Management*.
40. Simon, J. A., i Martens, R. (1979). Children's anxiety in sport and nonsport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1, str. 160-169.



41. Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M. i Gomez, P. (2011). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research*, 70, 6, str. 557–564.
42. Studer, R., Gomez, P., Hildebrandt, H., Arial, M. i Danuser, B. (2011). Stage fright: its experience as a problem and coping with it. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 84, str. 761-771.
43. Thomas, J. P. i Nettelbeck, T. (2014). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 42, str. 624-634.
44. Vukojević, N. (2018). *Rodne razlike u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja i njenim korelatima*. Diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
45. Wallace, S. i Alden, L. (1997). Social phobia and positive social events: the price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, str. 416-424.
46. Williamon, A. (2004). Strategies for Memorizing Music. U A. Williamon (Ur.) *Musical Excellence: Strategies and Techniques to Enhance Performance* (str. 163-206). New York: Oxford University Press.
47. Yoshie, M., Kudo, K., Murakoshi, T. i Ohtsuki, T. (2009). Music performance anxiety in skilled pianists: effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental Brain Research*, 199, 2, str. 117-126.

## 6. PRILOZI

### 6.1. Prilog 1: Popis ilustracija

#### 6.1.1. Popis tablica

Tablica 1. Distribucija studenata glazbe prema spolu.....	7
Tablica 2. Distribucija studenata glazbe prema dobi. ....	7
Tablica 3. Distribucija studenata glazbe prema mjestu studiranja. ....	8
Tablica 4. Distribucija studenata glazbe prema godini studija. ....	8
Tablica 5. Distribucija studenata glazbe prema studijskom smjeru. ....	9
Tablica 6. Distribucija studenata glazbe prema trajanju učenja glazbe. ....	10
Tablica 7. Distribucija studenata glazbe prema iskustvu javnog nastupanja. ....	11
Tablica 8. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema spolu.....	12
Tablica 9. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema dobi. ....	12
Tablica 10. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema mjestu studiranja. ....	13
Tablica 11. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema godini studija.....	13
Tablica 12. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema studijskom smjeru. ....	14
Tablica 13. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema iskustvu javnog nastupanja. ....	15
Tablica 14. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom.“.....	19
Tablica 15. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Olako vjerujem drugima.“ .....	20
Tablica 16. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.“ .....	22
Tablica 17. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari.“ .....	23
Tablica 18. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji.“ .....	25
Tablica 19. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi.“ .....	26
Tablica 20. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.“ .....	27
Tablica 20a. Pristupi strategijama upravljanja pogreškama (Kruse-Weber i Parncutt, 2014). ....	29
Tablica 21. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Teško mi je ovisiti o drugima.“ .....	29
Tablica 22. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.“ .....	31
Tablica 23. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa imam osjećaj sličan panici.“ .....	32
Tablica 24. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra.“ .....	34
Tablica 25. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam suhoću u ustima.“ .....	35
Tablica 26. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da ne vrijedim kao osoba.“ .....	37

Tablica 27. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.“ .....	38
Tablica 28. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.“ .....	40
Tablica 29. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu.“ .....	41
Tablica 30. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti.“ .....	42
Tablica 31. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.“ .....	44
Tablica 32. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga.“ .....	46
Tablica 33. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Od početka glazbenog školovanja sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja glazbe.“/„Od početka bavljenja dramskom umjetnošću sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja.“ .....	47
Tablica 34. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru.“ .....	49
Tablica 35. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima.“ .....	50
Tablica 36. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Roditelji su me gotovo uvijek slušali.“ .....	52
Tablica 37. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Odičem se prilika za nastup.“ .....	53
Tablica 38. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro.“ .....	54
Tablica 39. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.“ .....	56
Tablica 40. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Kao dijete često sam se osjećao tužno.“ .....	57
Tablica 41. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često se pripremam za nastup s osjećajem straha.“ .....	59
Tablica 42. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.“ .....	60
Tablica 43. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.“ .....	61
Tablica 44. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da se nemam čemu nadati.“ .....	63
Tablica 45. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.“ .....	64
Tablica 46. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari.“ .....	65
Tablica 47. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati.“ .....	67
Tablica 48. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Kad nastupam bez nota, moje je pamćenje pouzdano.“ .....	68
Tablica 49. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa se tresem.“ .....	69

Tablica 50. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Siguran sam kada izvodim glazbu napamet.“ .....	71
Tablica 51. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.“ .....	72
Tablica 52. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe.“ .....	73
Tablica 53. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu.“ .....	75
Tablica 54. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi.“ .....	77
Tablica 55. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja.“ .....	79
Tablica 56. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Depresija/beznadnost (psihička ranjivost).“ .....	81
Tablica 57. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu pitanja „Roditeljska empatija.“ .....	82
Tablica 58. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe za skupinu pitanja „Pamćenje.“ .....	84
Tablica 59. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Generacijski prijenos anksioznosti.“ .....	85
Tablica 60. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Anksiozno shvaćanje.“ .....	86
Tablica 61. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Biološka ranjivost.“ .....	87
Tablica 62. Distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti.89	
Tablica 63. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.“ .....	90
Tablica 64. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.“ .....	92
Tablica 65. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.“ .....	93
Tablica 66. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam uspjehe.“ .....	94
Tablica 67. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim biti sam/a.“ .....	96
Tablica 68. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se profesora/mentora.“ .....	97
Tablica 69. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se blisku osobu.“ .....	98
Tablica 70. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se nemirno.“ .....	100
Tablica 71. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa imam negativne misli.“ .....	101
Tablica 72. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se fokusiranije nego kad vježbam.“ .....	102
Tablica 73. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam pozitivan nalet energije.“ .....	104
Tablica 74. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).“ .....	105

Tablica 75. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.“ .....	107
Tablica 76. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.“ .....	108
Tablica 77. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.“ .....	110
Tablica 78. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.“ .....	111
Tablica 79. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa želim biti sam/a.“ .....	112
Tablica 80. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.“ .....	114
Tablica 81. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam olakšanje.“ .....	115
Tablica 82. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.“ .....	116
Tablica 83. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.“ .....	118
Tablica 84. Distribucija stavova studenata glazbe i dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa želim što prije otići kući.“ .....	119

### 6.1.2. Popis slika

Slika 1. Distribucija studenata glazbe prema spolu. ....	7
Slika 2. Distribucija studenata glazbe prema dobi. ....	7
Slika 3. Distribucija studenata glazbe prema mjestu studiranja. ....	8
Slika 4. Distribucija studenata glazbe prema godini studija. ....	9
Slika 5. Distribucija studenata glazbe prema studijskom smjeru. ....	10
Slika 6. Distribucija studenata glazbe prema trajanju učenja glazbe. ....	11
Slika 7. Distribucija studenata glazbe prema iskustvu javnog nastupanja. ....	11
Slika 8. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema spolu. ....	12
Slika 9. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema dobi. ....	12
Slika 10. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema mjestu studiranja. ....	13
Slika 11. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema godini studija. ....	14
Slika 12. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema studijskom smjeru. ....	14
Slika 13. Distribucija studenata dramske umjetnosti prema iskustvu javnog nastupanja. ....	15
Slika 14. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom.“ .....	19
Slika 14a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom.“ .....	20
Slika 15. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Olako vjerujem drugima.“ .....	21
Slika 15a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Olako vjerujem drugima.“ .....	21
Slika 16. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.“ .....	22
Slika 16a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto.“ .....	22

Slika 17. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari.“ .....	24
Slika 17a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari.“ .....	24
Slika 18. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji.“ .....	25
Slika 18a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji.“ .....	25
Slika 19. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi.“ .....	26
Slika 19a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi.“ .....	27
Slika 20a. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.“ .....	28
Slika 20a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti.“ .....	28
Slika 21. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Teško mi je ovisiti o drugima.“ .....	30
Slika 21a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Teško mi je ovisiti o drugima.“ .....	30
Slika 22. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.“ .....	31
Slika 22a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe.“ .....	31
Slika 23. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa imam osjećaj sličan panici.“ .....	32
Slika 23a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa imam osjećaj sličan panici.“ .....	33
Slika 24. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra.“ .....	34
Slika 24a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra.“ .....	34
Slika 25. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam suhoću u ustima.“ .....	36
Slika 25a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam suhoću u ustima.“ .....	36
Slika 26. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često osjećam da ne vrijedim kao osoba.“ .....	37
Slika 26a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da ne vrijedim kao osoba.“ .....	37
Slika 27. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.“ .....	38
Slika 27a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti.“ .....	39
Slika 28. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.“ .....	40
Slika 28a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu.“ .....	40

Slika 29. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu.“ .....	41
Slika 29a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu.“ .....	42
Slika 30. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti.“ .....	43
Slika 30a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti.“ .....	43
Slika 31. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.“ .....	44
Slika 31a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike.“ .....	45
Slika 32. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga.“ .....	46
Slika 32a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga.“ .....	46
Slika 33. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Od početka glazbenog školovanja sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja glazbe.“ .....	48
Slika 33a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Od početka bavljenja dramskom umjetnošću sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja.“ .....	48
Slika 34. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru.“ .....	49
Slika 34a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru.“ .....	50
Slika 35. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima.“ .....	51
Slika 35a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima.“ .....	51
Slika 36. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Roditelji su me gotovo uvijek slušali.“ .....	52
Slika 36a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Roditelji su me gotovo uvijek slušali.“ .....	52
Slika 37. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Odričem se prilika za nastup.“ .....	53
Slika 37a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Odričem se prilika za nastup.“ .....	54
Slika 38. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro.“ .....	55
Slika 38a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro.“ .....	55
Slika 39. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.“ .....	56
Slika 39a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju.“ .....	56
Slika 40. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Kao dijete često sam se osjećao tužno.“ .....	58
Slika 40a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Kao dijete često sam se osjećao tužno.“ .....	58

Slika 41. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često se pripremam za nastup s osjećajem straha.“ .....	59
Slika 41a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često se pripremam za nastup s osjećajem straha.“ .....	59
Slika 42. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.“ .....	60
Slika 42a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni.“ .....	61
Slika 43. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.“ .....	62
Slika 43a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića.“ .....	62
Slika 44. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Često osjećam da se nemam čemu nadati.“ .....	63
Slika 44a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Često osjećam da se nemam čemu nadati.“ .....	63
Slika 45. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.“ .....	64
Slika 45a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon izvedbe prisjećam je se iznova.“ .....	65
Slika 46. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari.“ .....	66
Slika 46a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari.“ .....	66
Slika 47. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati.“ .....	67
Slika 47a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati.“ .....	67
Slika 48. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Kad nastupam bez nota, moje je pamćenje pouzdano.“ .....	68
Slika 49. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa se tresem.“ ...	69
Slika 49a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije ili tijekom nastupa se tresem.“ .....	70
Slika 50. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Siguran sam kada izvodim glazbu napamet.“ .....	71
Slika 51. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.“ .....	72
Slika 51a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Zabrinut sam što će me drugi kritizirati.“ .....	72
Slika 52. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe.“ .....	74
Slika 52a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe.“ .....	74
Slika 53. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu.“ .....	75
Slika 53a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu.“ .....	75



Slika 54. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi.“ .....	78
Slika 54a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Proksimalna tjelesna anksioznost i briga o izvedbi.“ .....	78
Slika 55. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja.“ .....	79
Slika 55a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Briga/strah (negativne kognicije) usredotočene na samoga sebe / druga samopreispitivanja.“ .....	80
Slika 56. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Depresija/beznadnost (psihička ranjivost).“ .....	81
Slika 56a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Depresija/beznadnost (psihička ranjivost).“ .....	82
Slika 57. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu pitanja „Roditeljska empatija.“ .....	83
Slika 57a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Roditeljska empatija.“ .....	83
Slika 58. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe za skupinu pitanja „Pamćenje“ .....	84
Slika 59. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Generacijski prijenos anksioznosti“ .....	85
Slika 59a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Generacijski prijenos anksioznosti“ .....	85
Slika 60. Distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Anksiozno shvaćanje.“ .....	86
Slika 60a. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Anksiozno shvaćanje.“ .....	87
Slika 61. Postotna distribucija aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti za skupinu tvrdnji „Biološka ranjivost.“ .....	88
Slika 62. Postotna distribucija ukupnog zbroja aritmetičkih sredina studenata glazbe i dramske umjetnosti.....	89
Slika 63. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.“ .....	90
Slika 63a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.“ .....	90
Slika 64. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.“ .....	92
Slika 64a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.“ .....	92
Slika 65. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.“ .....	93
Slika 65a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.“ .....	94
Slika 66. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.“ .....	95
Slika 66a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.“ .....	95
Slika 67. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa želim biti sam/a.“ .....	96

Slika 67a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim biti sam/a.“ .....	96
Slika 68. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se profesora/mentora.“ .....	97
Slika 68a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se profesora/mentora.“ .....	98
Slika 69. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se blisku osobu.“ .....	99
Slika 69a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Prije samog nastupa želim uza se blisku osobu.“ .....	99
Slika 70. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se nemirno.“ .....	100
Slika 70a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se nemirno.“ .....	100
Slika 71. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa imam negativne misli.“ .....	101
Slika 71a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa imam negativne misli.“ .....	102
Slika 72. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se fokusiranije nego kad vježbam.“ .....	103
Slika 72a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam se fokusiranije nego kad vježbam.“ .....	103
Slika 73. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam pozitivan nalet energije.“ .....	104
Slika 73a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa osjećam pozitivan nalet energije.“ .....	104
Slika 74. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).“ .....	105
Slika 74a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).“ .....	106
Slika 75. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.“ .....	107
Slika 75a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.“ .....	107
Slika 76. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.“ .....	108
Slika 76a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.“ .....	109
Slika 77. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.“ .....	110
Slika 77a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.“ .....	110
Slika 78. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.“ .....	111
Slika 78a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.“ .....	112
Slika 79. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa želim biti sam/a.“ .....	113

Slika 79a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa želim biti sam/a.“ .....	113
Slika 80. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.“ .....	114
Slika 80a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.“ .....	114
Slika 81. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa osjećam olakšanje.“ ..	115
Slika 81a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam olakšanje.“ .....	116
Slika 82. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.“ .....	117
Slika 82a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.“ .....	117
Slika 83. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.“ .....	118
Slika 83a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.“ .....	118
Slika 84. Distribucija stavova studenata glazbe prema izjavi „Nakon nastupa želim što prije otići kući.“ .....	119
Slika 84a. Distribucija stavova studenata dramske umjetnosti prema izjavi „Nakon nastupa želim što prije otići kući.“ .....	119

## 6.2. Prilog 3: Izgled anketnih obrazaca

### 6.3.1. Prilog 3.1. Anketni obrazac za studente glazbe

# Psihološki aspekti izvođačke anksioznosti kod studenata glazbe

Poštovani, moje je ime Tomislav Ružak i student sam glazbene pedagogije na Muzičkoj akademiji u Zagrebu.

Ovim putem htio bih Vas zamoliti za 7 - 8 minuta Vašeg vremena kako biste mi pomogli u izradi diplomskog rada.

Tema diplomskog rada su psihološki aspekti izvođačke anksioznosti kod glazbenih i dramskih umjetnika. Diplomski rad izvodim pod mentorstvom doc. dr. sc. Sanje Kiš Žuvela.

Upitnik se sastoji od 4 dijela: 1. opća pitanja,  
2. upitnik izvođačke anksioznosti,  
3. kratki pregled Vaših osjećaja prije, tijekom ili nakon nastupa,  
4. savjeti za rješavanje treme prije nastupa

Molim Vas da pažljivo čitate pitanja i odgovarate spontano.

Sudjelovanje u anketi dobrovoljno je. Rješavanje upitnika u potpunosti je anonimno, a dobiveni rezultati koristit će se isključivo za potrebe diplomskog rada te neće biti nigdje dodatno objavljeni. Također napominjemo da neće biti objavljeni individualni odgovori ni rezultati koji bi mogli ukazati na identitet ispitanika.

Unaprijed Vam se zahvaljujem na sudjelovanju!

---

**\*Obavezno**

#### Opća pitanja

1. Spol \*

*Označite samo jedan oval.*

Muško

Žensko

2. Dob \*

*Označite samo jedan oval.*

<18

18-20

20-22

>22

3. Studiram u ... \*

Označite samo jedan oval.

- Zagrebu
- Osijeku
- Puli
- Splitu

4. Godina studija \*

Označite samo jedan oval.

- 1.
  - 2.
  - 3.
  - 4.
  - 5.
  - Ostalo:
- 

5. Studijski smjer \*

Označite samo jedan oval.

- Dirigiranje
- Glazbena pedagogija
- Instrumentalni smjer (klavir, orgulje, čembalo, harfa, udaraljke, tambure, gitara, puhački i gudački instrumenti)
- Kompozicija
- Muzikologija
- Pjevanje
- Teorija glazbe

6. Koliko dugo učite glazbu? \*

Označite samo jedan oval.

- < 6 godina
- 7 - 12 godina
- > 12 godina

7. Koliko dugo javno nastupate? \*

Označite samo jedan oval.

- Nisam još imao javni nastup
- 1 - 6 godina
- 7 - 12 godina
- > 12 godina

Upitnik izvođačke  
anksioznosti

Upitnik se sastoji od 40 izjava o tome kako se općenito osjećate i kako se osjećate prije ili tijekom izvedbe.

Odaberite jedan broj kako biste naznačili koliko se slažete ili ne slažete sa svakom izjavom.

8. Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

9. Olako vjerujem drugima. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

10. Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

11. Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne slažem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se slažem

12. Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

13. Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

14. Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

15. Teško mi je ovisiti o drugima. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

16. Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

17. Prije ili tijekom nastupa imam osjećaje slične panici. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

18. Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

19. Prije ili tijekom izvedbe osjećam suhoću u ustima. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

20. Često osjećam da ne vrijedim kao osoba. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

21. Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

22. Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

23. Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek



24. Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

25. Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

26. Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

27. Od početka glazbenog školovanja sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja glazbe. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

28. Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

29. Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

30. Roditelji su me gotovo uvijek slušali. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

31. Odričem se prilika za nastup. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

32. Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

33. Briga i nervoza oko mog nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

34. Kao dijete često sam se osjećao tužno. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

35. Često se pripremam za nastup s osjećajem straha. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

36. Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

37. Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

38. Često osjećam da se nemam čemu nadati. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

39. Nakon izvedbe prisjećam je se iznova. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

40. Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

41. Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati. \*

Označite samo jedan oval.

0	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

Nikada        Uvijek

42. Kad nastupam bez nota, moje je pamćenje pouzdano. \*

*Označite samo jedan oval.*

0 1 2 3 4 5 6  
Nimalo se ne sla žem        U potpunosti se sla žem

43. Prije ili tijekom nastupa se tresem. \*

*Označite samo jedan oval.*

0 1 2 3 4 5 6  
Nikada        Uvijek

44. Siguran sam kada izvodim glazbu napamet. \*

*Označite samo jedan oval.*

0 1 2 3 4 5 6  
Nikada        Uvijek

45. Zabrinut sam što će me drugi kritizirati. \*

*Označite samo jedan oval.*

0 1 2 3 4 5 6  
Nikada        Uvijek

46. Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe. \*

*Označite samo jedan oval.*

0 1 2 3 4 5 6  
Nikada        Uvijek

47. I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

Prije, tijekom i nakon nastupa

U ovom dijelu nalazi se niz osjećaja koji se mogu doživjeti prije, tijekom ili nakon nastupa.

Molim Vas odgovorite brojem od 1 do 5 s obzirom na to koliko se određena izjava odnosi na Vas:

- 1 - U potpunosti se ne odnosi na mene
- 2 - Djelomično se ne odnosi na mene
- 3 - Niti se odnosi na mene niti ne
- 4 - Djelomično se odnosi na mene
- 5 - U potpunosti se odnosi na mene

48. Kako se osjećaš prije samog nastupa? \*  
Označite samo jedan oval po retku.

	1	2	3	4	5
Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa želim biti sam/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa želim uz sebe profesora/mentora.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa želim uz sebe blisku osobu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

49. Kako se osjećaš tijekom nastupa? \*

Označite samo jedan oval po retku.

	1	2	3	4	5
Tijekom nastupa osje ćam se nemirno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom nastupa imam negativne misli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom nastupa osje ćam se fokusiranije nego kad vje Źbam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom nastupa osje ćam pozitivan nalet energije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

50. Kako se osjećaš nakon nastupa? \*  
Označite samo jedan oval po retku.

	1	2	3	4	5
Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa želim biti sam/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa osjećam olakšanje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa želim što prije otići kući.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rješavanje  
treme

Ako imate neke savjete ili primjere kako Vi rješavate tremu, molim Vas navedite dolje neke od njih.

51. Ako osjećaš tremu / izvođačku anksioznost prije nastupa, navedi na koji se način nosiš s njome!

---



---



---



---



---

### 6.3.2. Prilog 3.2. Anketni obrazac za studente dramske umjetnosti

## Psihološki aspekti izvođačke anksioznosti kod studenata dramske umjetnosti

Poštovani, moje je ime Tomislav Ružak i student sam glazbene pedagogije na Muzičkoj akademiji u

Zagrebu.

Ovim putem htio bih Vas zamoliti za 7 - 8 minuta Vašeg vremena kako biste mi pomogli u izradi diplomskog rada.

Tema diplomskog rada su psihološki aspekti izvođačke anksioznosti kod studenata glazbenih i dramskih umjetnosti. Diplomski rad izvodim pod mentorstvom doc. dr. sc. Sanje Kiš Žuvela.

Upitnik se sastoji od 4 dijela: 1. opća pitanja,  
2. upitnik izvođačke anksioznosti,  
3. kratki pregled Vaših osjećaja prije, tijekom ili nakon nastupa,  
4. savjeti za rješavanje treme prije nastupa

Molim Vas da pažljivo čitate pitanja i odgovarate spontano.

Sudjelovanje u anketi dobrovoljno je. Rješavanje upitnika u potpunosti je anonimno, a dobiveni rezultati koristit će se isključivo za potrebe diplomskog rada te neće biti nigdje dodatno objavljeni. Također, neće biti objavljeni individualni rezultati koji bi mogli ukazati na identitet ispitanika.

Unaprijed Vam se zahvaljujem na sudjelovanju!

---

**\*Obavezno**

#### Opća pitanja

##### 1. Spol \*

*Označite samo jedan oval.*

- Muško  
 Žensko

##### 2. Dob \*

*Označite samo jedan oval.*

- <18  
 18-20  
 20-22  
 >22



3. Studiram u ... \*

Označite samo jedan oval.

- Zagrebu  
 Osijeku  
 Rijeci  
 Splitu

4. Godina studija \* Označite samo jedan oval.

1.  
 2.  
 3.  
 4.  
 5.  
 Ostalo:
- 

5. Studijski smjer \*

Označite samo jedan oval.

- Gluma  
 Ples

6. Koliko dugo javno nastupate? \*

Označite samo jedan oval.

- Nisam još imao javni nastup  
 1 - 6 godina  
 7 - 12 godina  
 > 12 godina

Upitnik izvođačke  
anksioznosti

Upitnik se sastoji od 40 izjava o tome kako se općenito osjećate i kako se osjećate prije ili tijekom izvedbe.

Odaberite jedan broj kako biste naznačili koliko se slažete ili ne slažete sa svakom izjavom.

7. Općenito osjećam da imam kontrolu nad svojim životom. \* Označite samo jedan oval.

0   1   2   3   4   5   6

Nimalo se ne sla žem        U potpunosti se sla žem

8. Olako vjerujem drugima. \*

Označite samo jedan oval.

0 1 2 3 4 5 6  
Nimalo se ne sla žem        U potpunosti se sla žem

9. Ponekad se osjećam depresivno, a da ne znam zašto. \*

Označite samo jedan oval.

0 1 2 3 4 5 6  
Nimalo se ne sla žem        U potpunosti se sla žem

10. Često mi je teško naći energije za obavljanje stvari. \*

Označite samo jedan oval.

0 1 2 3 4 5 6  
Nimalo se ne sla žem        U potpunosti se sla žem

11. Pretjerana zabrinutost karakteristična je osobina u mojoj obitelji. \*

Označite samo jedan oval.

0 1 2 3 4 5 6  
Nimalo se ne sla žem        U potpunosti se sla žem

12. Često osjećam da mi život nema puno toga za ponuditi. \*

Označite samo jedan oval.

0 1 2 3 4 5 6  
Nimalo se ne sla žem        U potpunosti se sla žem

13. Čak i ako se trudim, vježbajući za nastup, ja ću pogriješiti. \*

Označite samo jedan oval.

0 1 2 3 4 5 6  
Nimalo se ne sla žem        U potpunosti se sla žem

14. Teško mi je ovisiti o drugima. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

15. Moji su roditelji uglavnom odgovarali na moje potrebe. \*

*Označite samo jedan oval.*

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

16. Prije ili tijekom nastupa imam osjećaje slične panici. \*

*Označite samo jedan oval.*

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikad	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

17. Prije nastupa nikad ne znam hoće li izvedba biti dobra. \*

*Označite samo jedan oval.*

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

18. Prije ili tijekom izvedbe osjećam suhoću u ustima. \*

*Označite samo jedan oval.*

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

19. Često osjećam da ne vrijedim kao osoba. \*

*Označite samo jedan oval.*

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

20. Tijekom izvedbe razmišljam hoću li je uspjeti dovršiti. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

21. Razmišljanje o ocjenjivanju ometa moju izvedbu. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

22. Prije ili tijekom nastupa osjećam bolove u trbuhu. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

23. Čak i u najstresnijim situacijama osjećam da mogu nastupiti. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

24. Često sam zabrinut zbog negativne reakcije publike. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

25. Ponekad se osjećam tjeskobno bez posebnog razloga. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

26. Od početka bavljenja dramskom umjetnošću sjećam se da sam bio zabrinut po pitanju nastupanja i izvođenja. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

27. Bojim se da će mi jedan loš nastup uništiti karijeru. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

28. Prije ili tijekom nastupa osjećam pojačan puls poput udaranja u prsima. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

29. Roditelji su me gotovo uvijek slušali. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

30. Odričem se prilika za nastup. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

31. Nakon nastupa razmišljam jesam li ga odradio dovoljno dobro. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

32. Briga i nervoza oko mojeg nastupa ometaju mi fokus i koncentraciju. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

33. Kao dijete često sam se osjećao tužno. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

34. Često se pripremam za nastup s osjećajem straha. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

35. Jedan ili oba moja roditelja bili su pretjerano tjeskobni. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

36. Prije ili tijekom nastupa povećava mi se napetost mišića. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

37. Često osjećam da se nemam čemu nadati. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

38. Nakon izvedbe prisjećam je se iznova. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

39. Roditelji su me poticali na isprobavanje novih stvari. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

40. Toliko se brinem prije nastupa da ne mogu spavati. \*

Označite samo jedan oval.

Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek
--------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	--------

0 1 2 3 4 5 6

41. Prije ili tijekom nastupa se tresem. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

42. Zabrinut sam što će me drugi kritizirati. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

43. Zabrinut sam zbog vlastite prosudbe ishoda izvedbe. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nikada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Uvijek

44. I dalje sam posvećen nastupu iako mi stvara tjeskobu. \*

Označite samo jedan oval.

	0	1	2	3	4	5	6	
Nimalo se ne sla žem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	U potpunosti se sla žem

Prije, tijekom i nakon nastupa

U ovom dijelu nalazi se niz osjećaja koji se mogu doživjeti prije, tijekom ili nakon nastupa.

Molim Vas odgovorite brojem od 1 do 5 s obzirom na to koliko se određena izjava odnosi na Vas:

- 1 - U potpunosti se ne odnosi na mene
- 2 - Djelomično se ne odnosi na mene
- 3 - Niti se odnosi na mene niti ne
- 4 - Djelomično se odnosi na mene
- 5 - U potpunosti se odnosi na mene

45. Kako se osjećaš prije samog nastupa? \*

Označite samo jedan oval po retku.

	1	2	3	4	5
Prije samog nastupa zamišljam loše ishode nastupa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa znoje mi se dlanovi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa jedva čekam nastupiti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa zamišljam uspjeh.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa želim biti sam/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa želim uz sebe profesora/mentora.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prije samog nastupa želim uz sebe blisku osobu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

46. Kako se osjećaš tijekom nastupa? \*



Označite samo jedan oval po retku.

	1	2	3	4	5
Tijekom nastupa osjećam se nemirno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom nastupa imam negativne misli.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom nastupa osjećam se fokusiranije nego kad vježbam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom nastupa osjećam pozitivan nalet energije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tijekom nastupa nemam potpunu mentalnu kontrolu (memorija i koncentracija).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47. Kako se osjećaš nakon nastupa? \*

Označite samo jedan oval po retku.

	1	2	3	4	5
Nakon nastupa osjećam se pozitivno bez obzira na kvalitetu izvedbe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa osjećam se nezadovoljno i nesigurno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa nastojim analizirati dobre i loše strane izvedbe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa radije ne bih čuo/la komentare profesora.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa želim biti sam/a.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa volim biti u društvu bliskih osoba.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa osjećam olakšanje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa već željno iščekujem sljedeći nastup.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa osjećam se ponosno i sretno.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nakon nastupa želim što prije otići kući.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Rješavanje  
treme

Ako imate neke savjete ili primjere kako Vi rješavate tremu, molim Vas navedite dolje neke od njih.

48. Ako osjećaš tremu / izvođačku anksioznost prije nastupa, navedi na koji se način nosiš s njome!

---

### 6.3. Prilog 4: Transkript odgovora na pitanja otvorenog tipa

#### 6.4.1. Prilog 4.1. Odgovori studenata glazbe

#### **Skupina odgovora bazirana na rješavanju izvodačke anksioznosti te opuštanju tijela pomoću disanja uz dodatne aktivnosti poput fokusiranja na skladbu koja se izvodi ili na pozitivne misli**

*Rijetko ju osjećam, ali tad pomažu vježbe disanja.*

*Pravilno disanje*

*Jako duboko dišem*

*Pokušavam umiriti disanje vježbama disanja, usmjeriti misli na nešto pozitivno, nešto raditi (kretati se, sjediti, protresti tijelo) kako bih preusmjerila misli na nešto drugo i riješila se treme*

*Duboko dišem i nastojim misliti pozitivno.*

*Disanjem, ali ni to ne pomaže. Jednostavno čekam da prođe.*

*Duboko dišem, u glavi prolazim najteža mjesta...*

*Nikako. Možda duboko disati.*

*Duboko dišem i sjetim se da je trema pozitivna stvar i da uživam u izvedbi/nastupu.*

*Duboko disanje i neka mala čokoladica, također mi pomažu nekakve distrakcije i nasmijavanje od strane prijatelja ili bližnjih.*

*Vježbe disanja i poza "Superman" pomažu u podizanju samopouzdanja i smirivanju.*

*Duboko disanje*

*tehnikama disanja, tijekom izvođenja istih smirim se*

*Ako osjećam tremu znam se opustiti tehnikama disanja, okružiti se pozitivnim ljudima, prije nego što dođem na nastup se pomolim, ako sam nesigurna u neke dijelove ponovim ih ali bez panike. Ponekad mi znaju pomoći i bliski ljudi mirnom i opuštenom podrškom.*

*Duboko disanje, traženje mira i fokus*

*Pokušavam se umiriti vježbama disanja, pozitivnim afirmacijama i koncentracijom na ono što me veseli.*

*Disanje, koncentriram se na glazbu, ne mislim negativno*

*Duboko dišem, razmišljam o skladbi koju trebam izvesti, o ideji koju želim prenijeti*

**Skupina odgovora bazirana na dobroj pripremljenosti i uvježbanosti programa koji se izvodi. Ovi ispitanici vjeruju kako trema dolazi kod nesigurnosti i nespremnosti te svoju izvođačku anksioznost rješavaju čestim prosviravanjem nasamo ili pred kolegama/prijateljima, potpunim analiziranjem skladbe i detaljnom obradom materijala kao i mentalna priprema za količinu stresa koja se javlja kod javnog nastupa. Što boljom pripremom lakše se je snaći u izvanrednim situacijama koje može izazvati izvođačka anksioznost.**

*Jedini način kojim se nosim s tremom u potpunosti ili skoro u potpunosti je ako program kojeg trebam svirati je uvježban barem 95%. Tada smatram da se mogu lako snaći ako pogriješim. Osim toga, trudim se nastupati sa više ljudi što mi je također olakšanje pri nastupu*

*Treba što više svirati pred drugima. I naravno dobro navježbati skladbu. Svaki put kad dobro navježbam skladbu trema je manja i ja sam puno sigurnija i fokusiranija.*

*Često presviravanje drugim ljudima*

*Što bolja priprema umanjuje osjećaj treme i anksioznosti, tako da ostane samo pozitivna doza treme, ali i ona nestane kada se stane na pozornicu.*

*Meni trema jedino dolazi kad nisam siguran u svirku. Dok je navježbano i spremno nema ni t od treme*

*Više vježbam i tako imam manje treme. Kada sjednem nastupati, prestane me trema.*

*Problem s tremom pokušavam riješiti kroz što bolju pripremu za nastup (analiziranje nota, pamćenje harmonije, prstometa..), ako sam svjestan da sam dao sve od sebe i da sam spreman nastupati neće biti problema. Problem se najčešće javlja kada ne pripremljeni dolazimo na scenu. Nesigurnost, strah od pogreške i ismijavanja su najveći neprijatelji nastupa. Trema je normalna treba se naučiti nositi s njom, prihvatiti ju kao nešto pozitivno i naravno s punom sigurnošću popeti se na pozornicu.*

*Ako sam dovoljno siguran u ono što radim, odnosno, ako sam spreman za nastup, trema se (već standardno) javlja u početku. Ja se samo trudim biti opušten jer znam da bilo koji oblik grča negativno utječe na kvalitetu izvedbe.*

*Pokušavam se naviknuti na taj osjećaj dok vježbam. Mentalno se spremam na veliku količinu stresa kako bih mogla što bolje funkcionirati pod nekim ne kontroliranim reakcijama koje se dešavaju zbog treme te me ometaju u pokazivanju onoga što mogu. Često me fizičke pojave kao trešnja ruke i kočenje mišića ometa u samoj izvedbi te spuštaju kvalitetu izvedbe.*

**Skupina odgovora koja se bazira na dodatnim fizičkim aktivnostima prije nastupa poput ubrzanog hoda, zagrijavanja ruku, hodanja u krug, pritiskanja anti - stres loptice pa čak i sklekova i čučnjeva. Ovim aktivnostima, ispitanici navode, preusmjeruju misli i pažnju sa samog nastupa, tjeskobe i anksioznosti koja se javlja prije nastupa.**

*Dovoljno se usviram, brisem znojne dlanove u odjecu, razgovaram s kolegama prije nastupa*

*Produbljujem dah, radim čučnjeve ili sklekove, skačem, plešem, pričam s prijateljima*

*Hodanjem u krug, dubokim disanjem, razgovorom s mentorom, motiviranjem same sebe, prizivanjem dobrih tj. pozitivnih misli, zamišljanjem olakšanja nakon izvedbe*

*Prije nastupa nikad ne sjedim, držim se ponosno i hodam jer ponašanje tijela utječe na ponašanje uma.*

*Prije izlaska na pozornicu zagrijavam ruke i usmjeravam pažnju na dah*

*Šećem ubrzanim hodom*

*Potrebno je shvatiti da trema nije nužno loša stvar, te je važno odrediti važnost izvedbe. Smatram da je svaka izvedba važna, no uvijek postoji neka manje ili više. Sve će proći, i da izvedba ne ispadne onako kako smo planirali i zamišljali, nije niti smak svijeta niti kraj naše karijere. Osobno mi je pomagalo, prije javnih nastupa, igrati se s nečim po rukama. Ili antistres loptica ili npr. na palcu imam prsten koji se vrti pa mi to pomaže u stresnim situacijama. Svakako, pojedinac mora istražiti što ga u tim trenutcima najviše smiruje i time se voditi svaki sljedeći put.*

*Želim svima sreću u daljnjim nastupima i bilo kakvim javnim događajima te se nadam da će pojedinci uspjati pobijediti sve strahove!*

*Pozitivne misli, fizička aktivnost prije samog nastupa kako bi manje mislila na psihološki umor, duboko disanje, ponavljanje teških dijelova.*

**Skupina odgovora bazirana na psihičkom opuštanju prije nastupa. Ispitanici vole prije nastupa biti sami sa sobom kako bi se koncentrirali na nastup, u vlastitom miru prošli kroz najvažnije dijelove skladbe, smirili misli raznim tehnikama umirivanja ili disanja te se mentalno i psihički pripremili za nastup.**

*Volim napraviti dvije kratke vježbice da smirim dah, razmišljam o unutarnjem aspektu djela kojeg izvodim i uvijek se netom prije izlaska na pozornicu prekrižim i kratko pomolim.*

*Pokušam se pokusirati na sebe, biti sama sa sobom i kontrolirati disanje. Iz sve to, pokušavam biti maksimalno pozitivna i pokušavam uživati u izvođenju djela.*

*Zamišljam situaciju koja slijedi, smireno i duboko dišem, mislim i po tiho prolazim kroz repertuar.*

*Nastojim se odvojiti od ostalih i biti sam, ali ne nužno.*

*Ne prosviravam cijeli program netom prije nastupa, već se samo ugrijavam i prolazim tehničke vježbe, eventualno prođem početke skladbi/stavaka i neke teže pasaže. Dobro je imati krpicu za ruke i 70postotni alkohol u slučaju da se znoje. Pobrinem se da me nitko ne ometa i na vrijeme nađem svoj kutak u prostoru/ svoju prostoriju u kojoj se ugrijavam. Dobro je sjetiti se koliko si dugo vježbao i pokušati se motivirati i uživati u trenutku.*

*Pokušavam sama sebe smiriti, mada to rijetko uspije. Mora ili čarobno nestati, ili ću svirati s njom, al uvijek se trudim da se ne vidi to na meni.*

*Tremu osjećam vrlo rijetko, samo onda kada smatram da je nastup od velike važnosti. Volim se opustiti dan prije nastupa, izbjegavati bilo kakvo uzrujavanje, promišljati o tome što želim prenijeti svojom izvedbom - na taj način gotovo uvijek se opustim, tako da tijekom nastupa samo uživam.*

*Prije samo izlaska, uzmem par minuta da se koncentriram bez ometanja drugih i budem sama sa sobom i svojim mislima. U trenutku izlaska pokušavam biti što mirnija i staloženija, a u tome mi pomažu vježbe disanja ( udah - brojati do 4, zadržati 4, izdah - brojati do 6).*

*Pokušavam ne razmišljati o ničemu, biti sama sa sobom dok god ne osjetim da sam u potpunosti smirena i da imam kontrolu nad sobom tek onda izlazim na nastup, a kad*

*izađem pokušavam se ne zabrinjavati tko me sluša i što će misliti o mom sviranju već se samo prepustiti.*

*Pokušavam se na neki nači smiriti koristim vježbe za umirivanje.*

*Obratim pozornost na disanje, prolazim program u sobi za ugrijavanje, pobrinem se da mi ruke nisu hladne, pojedem čokoladicu i popijem vode te razmišljam o tome kako ću se nagraditi nakon nastupa.*

**Skupina odgovora bazirana na motivacijskim tehnikama, skretanju misli te psihičkoj pripremi za nastup. Ispitanici navode kako se prije nastupa motiviraju raznim motivacijskim rečenicama poput: "Što je, tu je, idi i pokaži što znaš, a ne što ne znaš!". Svoju izvođačku anksioznost rješavaju zamišljanjem nastupa kao prilikom za pokazati se u najboljem izdanju, prilikom za uživanje u glazbi s publikom, a ne kao nešto čega se treba bojati. Neki od odgovora navode kao i rješenje skretanje misli od publike, moguće kritike i usmjeravanje fokusa na skladbu te pozitivne misli.**

*Pokušavam razmišljati da to radim da bi činila dobro sebi i drugima, a ne loše!*

*Meni u borbi protiv treme najviše pomaže da već tjedan dana prije nastupa krenem zamišljati taj nastup i to u detalje. Zatvorim oči i zamišljam kao da sam već tamo. Zamišljam kako se osjećam dok se vozim prema mjestu nastupa, zamišljam kako slažem instrument, zamišljam kako izlazim na scenu, pa sa nastup i cijelo vrijeme zamišljam kako se osjećam i zamišljam već tu tremu. Kada to napravim makar dvaputa u tjedan dana prije nastupa, na sam dan nastupa nemam treme.*

*Usmjerim se na ono što moram odraditi*

*Pozitivne misli*

*Stvorim si mentalnu sliku u glavi i zamišljam da idem pred obične ljude svirati koji ne znaju kako zvuči kompozicija, ili ako se radi o profesorima da ih uvjerim da to tako treba zvučati kako sam ja u tom trenutku zamislio pa makar ne uspjelo. Ako netko može ići pred tisuće ljudi pjevati i svirati na injekcijama za bolove bez predodžbe kako će završiti, onda mi muzičari možemo doći pred 10, 100 ljudi s nekom tremom i odraditi svoj posao.*

*Kada trebam ući u sobu u kojoj se održava ispit pokušavam što bolje odglumiti da sam sigurna i samouvjerena koliko god da program koji sam spremila za ispit možda i nije najbolje pripremljen*

*Pokušam je pretvoriti u nešto pozitivno, trema odnosno uzbuđenje mi često pomaže tijekom nastupa jer me na neki način motivira.*

*Duboko disanje, vizualiziranje uspjeha i pumpanje ega, vizualiziranje najgoreg mogućeg ishoda, racionaliziranje strahova*

*Duboko disanje; "mantrе" poput: "nisi bezveze vježbala" ili "strah je samo u glavi", većinom samo protumacim tremu kao uzbuđenost*

*Pet sekundi prije nego ću izaći na pozornicu si kažem "Što je, tu je, idi i pokaži što znaš, a ne što ne znaš!"*

*Pozitivnim mislima, vježbama daha, vježbama skretanja pozornosti kao zamisao imat fokus točke u skladbi ili djelu- neke bitne stvari bilo pjevačke ili glumačke i vježbat održava isti fokus iz fokusa do fokusa, razgovor sa mentor om ili kolegama, rad na povjerenju u sebe i druge, analizirane ostalih kolega ili snimki umjetnika pri izvedbi...*

*Duboko disanje, poticajne recenice samoj sebi, uvjerenje da mogu jer sam svaki put do tog trenutka uspjela*

*Pozitivne misli*

*Duboko disanje, fokus na skladbu/izvedbu umjesto na publiku, sami nastup i moguće negativne ishode. Iako nije zdrava preporuka, meni osobno pomaže i alkohol; u normalnim mjerama, naravno.*

*Vježbe disanja, pozitivne misli i afirmacije.*

*Imam na umu da je svima u cilju da dobro odsviram, da mi publika nije neprijatelj nego da i oni željno očekuju moju izvedbu i žele uživati u glazbi. To me smiri i motivira da odsviram što bolje i prenesem glazbenu emociju.*

**Skupina raznih odgovora ispitanika kojima kod rješavanja izvodačke anksioznosti pomaže konzumiranje alkoholnih pića prije nastupa. Ispitanici također navode i tablete za smirenje kao opciju, a postoje i ispitanici koji se slabo ili pak nikako ne mogu riješiti izvodačke anksioznosti.**

*Prije nastupa uvijek se pomolim. Vjerujem kako mi to pomaže da se osjećam sigurnije u sebe i kako ću bolje odsvirati.*

*Pomolim se.*

*Pomolim se Bogu.*

*Izmolim Oče naš i Zdravo Marijo.*

Skupina odgovora ispitanika kojima kod rješavanja izvođačke anksioznosti pomaže molitva prije nastupa.

*Tableta za smirenje*

*Pelin!*

*Malo rakije! Duboko disanje, što više bliskih osoba u publici*

*Alkohol u manjim količinama + humor*

*Nažalost se jako teško nosim s tremom i tjeskobom prije nastupa. Nadam se da ću tijekom školovanja pronaći načine kako si olakšati i, eventualno, time poboljšati kvalitetu i zadovoljstvo izvedbe.*

*S tremom prije nastupa ne mogu se nositi, ali primijetila sam da se ona s ublažuje s iskustvom u nastupanju.*

*Slabo*

*Nikako, trpim.*

*Nikako*

*Nikako :D*



#### 6.4.2. Prilog 4.2. Odgovori studenata izvođačkih smjerova dramske umjetnosti

**Skupina odgovora bazirana na opuštanju tijela i misli raznim tehnikama disanja te nekim dodatnim aktivnostima kao što je razgibavanje, molitva, skretanje misli, motiviranje i vjerovanje u svoju pripremljenost.**

*Dišem i bodrim samu sebe*

*Koncentrirano disanje i dobra zagrijanost*

*Disanjem i vizualizacijom*

*Disanjem na dijafragmu ili naglim fizičkim kretnjama da izbacim iz sebe višak "stresne" energije.*

*Koncentrirano disanje plus pomisao da ce sve ionko proći*

*Vježbe disanja, prođem si izvedbu na brzaka da se osjećam sigurnije. Kombiniram to da sam sama i fokusirana i s nekim da se našalim i opustim prije nastupa.*

*Molim se i disem*

*Pokušavam samo disati. Teško je, ali fokus na disanje je jedina stvar na koju se mogu i trebam fokusirati da ne izgorim.*

*Pokušavam smiriti tijelo disanjem na način da udišem dah 5 sekundi, zatim ga zadržim u sebi 5 sekundi, potom ga izdišem 5 sekundi i onda ne uzimam novi dah dok ne prođe novih 5 sekundi i tako u krug. To mi dosta pomaže i smiruje otkucaje srca. Također se pokušam fokusirati na izvedbu, na svoj lik i njegov unutarnji monolog.*

*Disanjem.*

*Svjesna sam toga i pomažem si vježbama disanja i razgibavanjem*

**Skupina odgovora koja se bazira na dobroj pripremljenosti i uvježbanosti za nastup te vjerovanju u samog sebe i svoju spremnost.**

*Dobro se priprelim i napravim sve sto je u mojoj moci da budem sigurna u svoju izvedbu, to mi olaksava jer imam povjerenja u svoje znanje da se mogu prepustiti trenutku. Sto sam manje spremna, to je nervoza veca, a to izbjegavam.*

*Tako sto se priprelim do odredene razine samouvjerenosti. Samo vježbom se rjesavam treme*

**Skupina odgovora koja se bazira na fizičkoj aktivnosti prije samog nastupa kako bi se zagrijalo i razgibalo tijelo.**

*Plankovi, sklekovi, vježbe za artikulaciju, odem negdje nasamo i šetuckam*

*Sat vremena ili više prije izvedbe napravim nekoliko fizičkih aktivnosti, slušam glazbu u kojoj uživam i koja me aktivira, trudim se izbjegavati kolege i ljude koji imaju tendenciju govoriti negativne misli i stvarati nervozu prije same izvedbe.*

*Zagrijem se prije izvedbe i nakon toliko probi sigurna sam u sebe*

**Skupina odgovora koja se bazira na opuštanju tijela raznim tehnikama (trešnjom cijelog tijela ili udaranjem leđima o zid) radi rješavanja napetosti tijela.**

*Pokusam se sto vise vratiti u tijelo i slusati njegove potrebe. Iako zvuci i izgleda glupo, pomoze mi kada stanem uz zid i lagano udaram leđjima o njega, tako se rjesavam tenzije koja nastaje najcesce u gornjem dijelu tijela. Isto tako, nastojim se prije nastupa ponasati isto kao sto sam se ponasala i za vrijeme proba, ne uvodim neku novu rutinu ili posebnu pripremu za nastup jer mi to stvara osjecaj napetosti i osjecaj kao da nesto nekome idem pokazati i za to se sada pripremam posebnije nego na probama koje sam koristila vise za sebe. Duboko vjerujem da gluma nije pokazivanje i da tu lezi najveća zamka nase profesije. Nadam se da sam nekom pomogla.*

*Pripremam si tijelo, duh i um*

*Tresem svijesno čitavo tijelo da ju izbacim van, masiram se, trudim se biti u pokretu. Dogovorim se sa samim sobom da sav vanjski svijet može čekati i da me sve vanjske misli i osjećaji puste na miru dok ne završim, a onda neka se slobodno vrate. I tako i bude.*

**Skupina odgovora koja se bazira na psihičkom opuštanju raznim tehnikama zamišljanja (npr. zamišljanje nastupa kao probe), skretanja misli (razmišljanje o dijelovima nastupa, a ne o tjeskobi) i tehnikom motiviranja različitim porukama i ohrabrujućim mislima (vjerovanje da je sve spremno za dobar nastup).**

*Pokušavam je nekako prenijeti u pozitivnu energiju te pokušavam pustiti negativne misli da prolaze a da im ne dajem značaj već se pripremam za zadatak na sceni. Ponekad mi pomaze da si samo kazem "uživaj" bez obzira na ishod, zapravo me najviše opterećuje to što će publika (najviše profesori) reci poslije izvedbe te jesam li napravio ikakav pomak od početka itd. Stresno mi je što jedna izvedba ocjenjuje cijeli proces*

*Ponavljam u glavi sto sve trebam napraviti pa me to automatski smiruje jer ne mislim na strah, nego konkretno na to sto trebam raditi*

*Fokusiram se na disanje, motiviram se na nacin da se prisjetim da znam sto radim i govorim sebi da to nije nista drugacije od probe, publika je dosla samo da bude dio nas.*

*S obzirom da su tjeskoba i uzbuđenost jako slicni dozivljaji u tijelu, ako se osjecam tjeskobno "prevarim" tijelo govoreci si da sam uzbudena. Obicno upali:)*

*Prihvatim ju, kazem si pozitivne afirmacije i izadem na scenu radeci sve s punim uvjerenjem.*

*Realno moj mozak me laže ništa se neće dogoditi*

*Prvo bih voljela pohvaliti ovu temu diplomskog rada jer sam se tijekom svog školovanja suočavala s jako velikom tremom (naročito u glazbenoj školi jer sam se time bavila paralelno s plesom), a često od profesora nisam dobivala neke konkretne komentare kako da se s time nosim. Trema mi se smanjila za vrijeme studentskih dana zbog moje velike volje i informiranja.*

*Ono što je meni pomoglo je to da razmišljam kako je bitno to što izvodim, bitni su ples, glazba, zajedničko iskustvo koje se dijeli između svakog izvođača i publike. Pokušam se odmaknuti od razmišljanja samo o vlastitim greškama i nedostacima i pogledati rad u cjelini i kako on komunicira s gledateljima, slušateljima. Ne kažem da uvijek uspijevam u tome, često me pere trema, naravno da se želim iskazati u najboljem svjetlu, ali ovo razmišljanje mi pomaže da održim motivaciju i veselje za svaki novi nastup iako mi kontradiktorno stvara stres, teško se uvijek izboriti sam sa sobom. Svjesna sam nedostataka, ali imati nedostatke ne znači ne imati kvaliteta, u nekim stvarima sam lošija, u nekima bolja i to je u redu, svaki me nastup uči i vodi k nekom napretku. Konkretno prije nastupa pomaže mi da uzmem vrijeme za sebe, koncentriram se na disanje, razmišljam o određenim dijelovima izvedbe, „izvodim“ u mislima, fizički isprobam mali dio kojeg si želim bolje razjasniti. Tijekom nastupa pokušavam biti u svakom trenutku izvođenja, održavati prisutnost, fokusirati se na zadatak, neki plesni element. O publici ne razmišljam kao o kritičarima, nego kao o ljudima koji su došli podržati rad, plesnu scenu i od njih na neki način dobivam energiju i jednako toliko im dajem.*

*Po mome mišljenju, trebalo bi imati svijest o tome da je nošenje s tremom ponekad i dugotrajan proces, nekima je lakše izaći pred ljude, nekima teže. Meni je trebalo puno vremena da mi postane ugodnije izvoditi. Npr. u srednjoj školi imala sam dosta loših nastupa, u glazbenoj školi mi se jednom zacrnilo pred očima od straha i u potpunosti sam se zakočila, iako sam se puno pripremala za taj nastup, na prvim audicijama za plesnu akademiju su mi se toliko stisnuli mišići da ni ono što bih inače mogla izvesti, u tom trenutku jednostavno nije išlo. Odlučila sam se boriti s tremom jednostavno tako da i dalje nastupam, idem na audicije, budem među ljudima koji su iskusniji od mene,*

*izlažem se stresu i razmišljam da nije bitno ako se osramotim, i loši nastupi su dio bavljenja izvedbenom umjetnošću, i to ako je jedan nastup loš, ne znači da će i drugi biti. Iz lošijeg uzmem ono na čemu bih trebala raditi i spremnija sam za sljedeći. Nadam se da ti je ovo barem malo od pomoći, ovo su samo neka moja razmišljanja. Sretno na diplomskom!*

**Skupina raznih odgovora ispitanika kojima za opuštanje i rješavanje napetosti pomaže slušanje glazbe, konzumiranje žestokih pića ili koji izvodačku anksioznost ne smatraju manom već dodatnim stimulansom za izvedbu.**

*Slušanje pozitivne funk glazbe  
Dva pelina.*

*Ne osjećam tremu u smislu anksioznosti, tremu osjetim toliko koliko mi je potrebno da dobijem dodatni kick za izvedbu!*