

OSNOVNA ŠOLA GRM, NOVO MESTO

POVEZANOST TREME IN IZVAJALSKE ANKSIOZNOSTI MLADIH GLASBENIKOV Z NJIHOVO SAMOPODOBO

(raziskovalna naloga s področja psihologije)

Maj Žižek

Jon Božič

Mentorici:

mag. Irena Adlešič

Anamarija Bogolin

Novo mesto, 2024

POVZETEK

Naša raziskava spada na področje glasbene psihologije. Raziskovali smo tremo in izvajalsko anksioznost v povezavi s samopodobo in nekaterimi značilnostmi glasbenega nastopanja in tekmovanj. V raziskavo smo zajeli 57 učencev Glasbene šole Marjana Kozine, starih od 11 do 15 let. Izpolnjevali so spletno anketo. Ugotavljamo, da sta trema in izvajalska anksioznost nižji pri skupinskem glasbenem nastopanju. Mladi glasbeniki z leti šolanja v glasbeni šoli ob napakah pri nastopanju vse manj iščejo zunanjo potrditev, ampak pogledujejo v tla. Enajstletniki iščejo podporo pri starših, učiteljih in vrstnikih. Učitelji igrajo zelo pomembno vlogo pri spodbujanju nastopanja in razvijanja njihovega glasbenega talenta. Višjo samopodobo imajo mladi glasbeniki, ki vedno občutijo podporo učiteljev pri razvoju njihovega glasbenega talenta. Samopodoba je enaka ne glede na letnik šolanja v glasbeni šoli, med spoloma ni pomembnih razlik v samopodobi. Imajo pa dekleta višjo tremo in izvajalsko anksioznost kot fantje. Število nastopov v šolskem letu ne vpliva na višino samopodobe. Višja samoocena uspešnosti v šoli pa pomeni višjo samopodobo. Najvišjo samopodobo pri solističnem nastopanju imajo učenci s srednjo oceno treme in izvajalske anksioznosti, nato sledijo učenci na obeh skrajnih polih (brez treme pri solističnih nastopih ali zelo močna trema pri solističnih in skupinskih nastopih). Ukvarjanje z glasbo je eden od dejavnikov zdravega razvoja mladega človeka in je zato pomembno, da se ukvarjamo z dejavniki, ki pripomorejo k bolj pozitivnim občutjem ob nastopih in tekmovanjih. Hkrati pa se odpirajo tudi številna nova področja raziskovanja.

Ključne besede: trema, izvajalska anksioznost, samopodoba, glasbeni nastopi, glasbena tekmovanja

ABSTRACT

Our research is in the field of music psychology. We have been investigating stage fright and performance anxiety in connection with self-concept and some characteristics of musical performance and competitions. The study included 57 students of Marjan Kozina Music School, from 11 to 15 years of age. They completed an online survey. We have found out that stage fright and performance anxiety are lower in group music performances. Young musicians with more years of schooling in a music school, do not seek external confirmation, but they look down when making mistakes in performance. Eleven-year-olds seek support from parents, teachers and peers. Teachers play a very important role in encouraging students to perform and develop their musical talent. There is a higher self-esteem with young musicians who always feel the support of teachers in developing their musical talent. Students' self-concept is the same regardless of the year of schooling in a music school, and there are no significant differences in self-image between the sexes. However, girls have higher stage fright and performance anxiety than boys. The number of performances in the school year does not affect how high the students' self-esteem is. Higher self-evaluation of successfulness at school means higher self-concept. The highest self-esteem in solo performance is achieved by students with a medium score of stage fright and performance anxiety, followed by students at both extreme poles (no stage fright in solo performances or very strong stage fright in solo and group performances). Playing music is an important part of a young person's healthy development and it is therefore important to deal with factors that contribute to more positive feelings during performances and competitions. At the same time, many new areas of research are opening up.

Keywords: stage fright, performance anxiety, self-concept, music performances, music competitions

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	5
1.1 Glasba in možgani.....	5
1.2 Samopodoba.....	5
1.3 Strah in tesnoba	8
1.3.1 Izvajalska anksioznost in uspešnost glasbenega nastopanja	8
1.3 NAMEN NALOGE.....	13
1.4 HIPOTEZE	14
2 METODA DELA.....	15
2.1 VZOREC.....	15
2.2 INŠTRUMENT	18
2.3 POTEK RAZISKAVE.....	18
3 REZULTATI.....	20
3.1 Trema in izvajalska anksioznost pri skupinskem in solističnem nastopanju	20
3.2 Iskanje podpore ob napakah	21
3.3 Količina spodbujanja k nastopanju in razvijanju glasbenega talenta	22
3.4 Samopodoba glede na leta obiskovanja glasbene šole	25
3.5 Samopodoba in spol	26
3.6 Trema in izvajalska anksioznost in spol	27
3.7 Samopodoba, trema, izvajalska anksioznost in število nastopov	28
3.8 Samopodoba in udeležba na tekmovanjih	29
3.9 Samopodoba in samoocena uspešnosti v šoli	30
3.10 Izvajalska anksioznost in samopodoba.....	31
4 RAZPRAVA.....	34
5 SKLEPNE MISLI IN PREDLOGI	38
6 REFERENCE	39
7 PRILOGA.....	41

1 UVOD

1.1 Glasba in možgani

Katarina Habe (2010) pravi da je povezanost glasbe in možganov predmet zanimanja psihologov, glasbenikov in nevroznanstvenikov in je v zadnjih letih doseglo največji razcvet med vsemi področji glasbene psihologije.

Hodges (2000; v Habe, 2010) pravi, da se vsi ljudje rodijo z glasbenimi možgani, ki so drugačni od ostalih možganov živali. Glasbeni možgani se razvijejo v predporodni dobi ali kasneje v razvoju in so sestavljeni iz širokega živčnega sistema, vključujoč specializirana področja možganov. Glasbeni možgani vključujejo tudi miselne, motorične in čustvene komponente. Glasbeni možgani so zelo odporen sistem.

Habe (2010) pravi, da imajo možgani določena obdobja za aktivni glasbeni razvoj, vendar pa ni resnično, da če se glasbe ne učiš mlad, da se je ne boš nikoli naučil. Kasneje to traja dalj časa, vendar se je možno naučiti.

V Sloveniji se glasba proučuje od leta 2010 pod vodstvom glasbenice in raziskovalke Katarine Habe.

Glasba je edina med zvrstmi umetnosti, pri kateri se talent oz. sposobnosti izražajo že zelo zgodaj. Različni avtorji se strinjajo, da vsak človek poseduje ob rojstvu biološko osnovo za razvoj glasbenih sposobnosti, podobno kot za razvoj govora. Vendar pa se na tem področju pojavljajo mnogo večje individualne razlike kot na področju govora (Smolej, 1996). B. Smolej trdi, da glasbeni razvoj poteka postopno, po nekih splošnih zakonitostih, hitrost pa je odvisna tudi od spodbud okolja. Reakcije na glasbo se pojavljajo že zelo zgodaj (v prvih dneh življenja), opazujemo pa jih lahko le preko fizioloških sprememb pri otroku (spremembe v dihanju, bitju srca). Od 3. meseca naprej govorimo o aktivnem odzivanju na glasbo, ko se otrok začne obračati k izvoru zvoka in premikati ob glasbi. Sledi glasbena vokalizacija, glasbeno čebljanje, spontane pesmi. Z leti je vse večja kvaliteta in kvantiteta glasbenih odzivov. Pri sedemnajstih letih naj bi mladostnik, ob sistematičnem glasbenem izobraževanju, dosegel glasbeno zrelost, ki se kaže v kompleksnih oblikah glasbenih sposobnosti, kot sta npr. sposobnost harmonske analize in estetskega presojanja. Seveda vsi posamezniki ne dosežejo te stopnje razvoja.

1.2 Samopodoba

Samopodoba je zelo kompleksen psihološki konstrukt, zato so njene opredelitve zelo različne (Avsec, 2010). Kobal – Grum (2000; v Avsec 2010) povzema različne opredelitve in pravi, da je samopodoba

organizirana celota lastnosti, potez, občutij, podob, stališč, sposobnosti in drugih psihičnih vsebin, za katere je značilno, da:

- jih posameznik pripisuje samemu sebi,
- so v povezavi z vrednotami posameznika ter ožjega in širšega družbenega okolja,
- so pod nenehnim vplivom delovanja obrambnih mehanizmov (prepušča le tiste vsebine, ki so sprejemljive za posameznikov jaz).

Musek (1985; v Avsec, 2010) pa dodaja, da tvorijo referenčni okvir, s katerim posameznik uravnava in usmerja svoje vedenje.

Nastran Ule (1994; v Kobal Grum, Ucman in Leskovšek) opredeljuje samopodobo kot množico odnosov, ki jih posameznik, zavestno ali nezavedno, vzpostavlja do samega sebe. V te odnose s samim seboj vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti in naravnanj ..., ki jih preko matere nato prek širšega družbenega okolja razvija že od rojstva dalje. S tem uravnava svoje ravnanje ter povezuje svoj vrednostni sistem z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja.

Shavelson in dr. (1976; v Kobal Grum, Ucman in Leskovšek, 2003) so zagovarjali tezo, da so za konstruktno definicijo samopodobe bistvene naslednje značilnosti:

- organiziranost,
- multidimenzionalnost (pomeni, da gre pri vsakem posamezniku za več različnih konstruktov samopodobe: telesna, socialna, akademska samopodoba),
- hierarhičnost (pomeni, da je model zgrajen hierarhično in poteka od bolj abstraktnih faktorjev na vrhu proti specifičnim na dnu hierarhije),
- stabilnost,
- razvoj,
- vrednotenje in
- razlikovanje pojma od ostalih konstruktov.

V modelu Shavelsona in dr. (1976; v Kobal Grum, Ucman in Leskovšek) je na vrhu hierarhije splošna samopodoba. Deli se na akademsko in neakademsko samopodobo. Akademska se razčleni na področja posameznih šolskih predmetov, neakademska pa se razčleni na socialno, čustveno in telesno samopodobo. Posamezni vidiki neakademske samopodobe se potem delijo na telesni videz, telesne sposobnosti, odnose z družino, odnose s pomembnimi drugimi.

Triandis (1989; v Kobal Grum, Ucman in Leskovšek) govori o kolektivni, individualni in javni samopodobi. Individualna samopodoba se nanaša na neodvisne vidike sebstva oz. na osebne kvalitete,

ki niso neposredno povezane z drugimi osebami (biti pameten, pošten, dober v športu). Kolektivna samopodoba se odraža v kolektivnih vidikih sebstva (biti član družine, delovne skupine ali kluba). Javna samopodoba pa se nanaša na načine, za katere mislimo, da nas zaznavajo drugi ali na samozaznave z glediščne točke drugih.

Sodobna spoznanja o naravi samopodobe kažejo, da je obdobje otroštva ključno za oblikovanje posameznikove samopodobe (Juriševič 1999). Gre za dejavnike razvoja in socialnega okolja. V obdobju mladostništva pa samopodoba vstopa v krizne in manj krizne razsežnosti.

Otrokova samopodoba se oblikuje postopoma. V času otroštva se otrok samoocenjuje in je hkrati izredno dovzeten za ocene ostalih o sebi. Razvoj samopodobe poteka (Schaffer, 1996; po Žibert, 2011) od enostavne k razčlenjeni, od spremenljive k stabilni, od konkretne k abstraktni, od absolutne k primerjalni in od javne k zasebni samopodobi.

Raziskava med mladostniki (Lamovec, 1994, v Žibert, 2011) je pokazala, da na razvoj visokega samospoštovanja najmočnejše vplivajo naslednji dejavniki:

- sprejetost,
- zadovoljitev temeljnih potreb,
- obojestransko zaupanje in skladnost med starši in otrokom ter
- harmonični družinski odnosi.

Značilnosti učencev z visokim samospoštovanjem	Značilnosti učencev z nizkim samospoštovanjem
– aktivnost in uspešnost na socialnem in učnem področju – izražanje mnenja v razpravah – neobčutljivost na kritiko – zaupanje lastnemu zaznavanju in mišljenju – pričakovanje sprejetosti s strani drugih – doživljanje samega sebe kot pomembnega, vrednega spoštovanja in sposobnega vplivati na druge – optimizem in pričakovanje uspeha	– občutek izolacije, nepriljubljenosti – občutek šibkosti – pasivnost, nesodelovanje v diskusijah – občutljivost na kritiko – utapljanje v lastnih problemih – psihosomatske motnje – pesimizem, nezaupanje v lastne zmožnosti – občutek odvisnosti od zunanjih vplivov

Slika 1.

Primerjava samospoštovanja (Coopersmith, 1967; v Žibert, 2011)

1.3 Strah in tesnoba

Strah je motivacija, povezana s številnimi vedenji, ki se običajno pojavijo ob izpostavljenosti jasno grozečim dražljajem (Blanchard, Blanchard, Griebel in Nutt, 2008; v Germ, 2021). Tesnobo pa pogosto dojemamo kot stanje strahu, ki nima objekta, zato težko izrazimo, kaj v nas zbuja tesnobo in je zato bolj neprijetna kot strah (Salecl, 2004; v Germ, 2021). Strah in tesnoba sta običajna odziva v vsakdanjem življenju in sta pomemben del človeškega življenja. Strah in tesnoba (anksioznost) sta lahko prilagodljivi reakciji na realne grožnje ali na možnost nekaterih negativnih dogodkov. V nevarnih situacijah lahko strah spodbudi ljudi, da se hitro in učinkovito odzovejo, tesnoba pa je sposobnost predvidevanja možnih negativnih vidikov v prihodnosti in omogoča pripravo na spopadanje z njimi ter prilagoditev vedenja (McNeil, Vargovich, Ries in Turk, 2012; v Germ, 2021).

Številne raziskave o tesnobi in samospoštovanju govorijo o tem, da je odnos med njima obratnosorazmeren. Čim bolj pozitivna je samopodoba (in visoko samospoštovanje), tem nižja je stopnja tesnobe pri posamezniku in seveda obratno. Ta zveza ni vzročno posledična, ampak obstaja le povezanost med njima, ki je negativna (Kobal Grum, 2001).

1.3.1 Izvajalska anksioznost in uspešnost glasbenega nastopanja

Izraz izvajalska anksioznost je manifestacija anksioznosti, ki je povezana s strahom, da bi se zmotili oz. naredili napako, ali da ne bi bili sposobni nadzorovati svojih dejanj pred drugimi ljudmi (Havas, 1973, Riffe, 1987; v Habe, 2000). Obstajajo razlike med tremo in izvajalsko anksioznostjo: trema pomeni optimalen nivo vznburjenja, pripomore h kvaliteti nastopa, doživljamo jo kratek čas pred nastopom, med samim nastopom pa pogosto izgine. Izvajalska anksioznost pa je patološki pojav, ki ima negativen vpliv na nastop, predstavlja pretirano stopnjo vznburjenja in je tako močna, da anksioznost obvladuje naš nastop, vztraja tudi med samim nastopom, doživljamo jo tudi po nastopu. Izvajalska anksioznost je pogosto le simptom pomanjkanja nekaterih že navedenih temeljnih veščin nastopanja (koncentracija, samozaupanje...). Izvajalska anksioznost je pogojena s socialnimi dejavniki (pričakovanja staršev, profesorjev, vrstnikov, publike...), je situacijsko pogojena in variira iz situacije v situacijo (vaja, skupinski ali solistični nastop), narašča s številom in pomembnostjo poslušalcev in upada s številom sonastopajočih (Cox in Kenardy, 1993; Habe, 1998; v Habe, 2000). Pomembna pa je preventiva že v nižjih glasbenih šolah.

Habe (2000) govori o kriterijih uspešnosti pri glasbenem nastopanju, ki jih lahko razdelimo na zunanje in notranje. Med zunanje uvrščamo različne nagrade na tekmovanjih, dobre ocene na izpitu, dobre

kritike, uspešno opravljene avdicije. Notranja kriterija pa sta predvsem lastno zadovoljstvo in prepričanje o dobri izvedbi. V praksi lahko opazimo, da so pri izvajalcih zunanji in notranji kriteriji pogosto neskladni: posameznik zadostuje zunanjim kriterijem uspešnosti, kljub temu je sam pri sebi nezadovoljen in ni prepričan, da je resnično uspešno izvedel skladbo. Habe (2000) to razlaga, da je današnja družba storilnostno naravnana, zato je tudi na glasbenem področju motiv po dosežku pretirano poudarjen. Otroci so že v nižji glasbeni šoli pod pritiskom staršev in učiteljev prisiljeni podlegati strogim kriterijem glasbenega vrednotenja in dokazovati svojo vrednost. Uspešnost glasbenega nastopanja se priuči, pri čemer pomembno vlogo igrajo starši in učitelji. Osnova pa so glasbene sposobnosti, osebnostne značilnosti in motivacija glasbenika. Glasbene sposobnosti so temelj glasbenega nastopanja, vendar to ni dovolj. Motivacija je tisto gonilo, ki posamezniku omogoči, da iztrži svoje potenciale. Za vrhunske glasbenike je pogosto značilna močna osebnostna integriteta, introvertnost v smislu samozadostnosti, neodvisnost, senzitivnost in anksioznost v smislu ustvarjalnega potenciala. V okviru osebnostnih značilnosti pa je pomembno tudi samozaupanje. V največji meri temelji na vrednotenju naših preteklih nastopov in na izkušnjah s pomembnimi ljudmi v našem bližnjem socialnem okolju. Temelj posameznikovega zaupanja je njegova samopodoba. Ta ima neposreden vpliv na naš potencial za uspešno nastopanje, ki temelji na prepričanju, ali vidimo sebe kot uspešnega ali neuspešnega nastopajočega. Pri uspešnih glasbenikih opazimo veliko mero samospoštovanja, ki pripomore k posameznikovemu zaupanju v lastne sposobnosti, s tem k manjši negotovosti vase in k manjši izvajalski anksioznosti. Pri dejavnikih uspešnega nastopanja igrajo pomembno vlogo starši, učitelji in vrstniki, ki v največji meri določajo verbalne in neverbalne informacije o lastni uspešnosti, ki jih posameznik postopoma vključi in se začne obnašati v skladu s ponotranjeno predstavo.

Wilson (1998; v Habe, 2000) navaja, da je optimalen nastop odvisen od:

- izražene anksioznosti kot poteze (osebnostna nagnjenost),
- situacijskega stresa in
- zahtevnosti naloge.

Teoretični model LeBlanca (2021) prikazuje poskus prikazovanja vseh spremenljivk, ki lahko vplivajo na stopnjo glasbene izvajalske anksioznosti. Spremenljivke so urejene hierarhično. Model prikazuje pripravo in izvedbo solo nastopa.

	(Vrednotenje nastopa)							
1.	Naknadna povratna informacija o kvaliteti nastopa							
2.	Takojšnja povratna informacija o kvaliteti nastopa							
	Nastop							
3.	Osredotočenje pozornosti							
4.	Stopnja psihološkega vzburjenja				Stopnja fiziološkega vzburjenja			
	Samoaznavanje nastopajočega							
5.	Zaznana težavnost glasbe	Zaznana primernost glasbe	Zaznana ustreznost priprave	Zaznavanje lastnega videza	Zaznana stopnja individualne izpostavljenosti	Zaznana pomembnost nastopa	Zaznana podpora občinstva	
	(Okolje nastopanja)							
6.	Merilne naprave in procedure	Fizično udobje v okolju	Prisotnost in vedenje: občinstva, avtoritet, učiteljev, družine, medijev, vrstniških skupin	Zahteve za zapomnitev		Distraktorji (odvrčevalci pozornosti)	Čas dneva	
	(Priprava na nastop)							
7.	Trenutno čustveno stanje							
8.	Čustveno zdravje				Fizično zdravje			
9.	Ustreznost glasbene priprave			Ustreznost instrumenta		Ustreznost fizičnih pogojev		
10.	Težavnost glasbenega nastopa				Primernost glasbenega nastopa			
	(Značilnosti nastopajočega in zgodovina učenja)							
11.	Starost	Glasbene sposobnosti	Glasbeni trening	osebnost	Stopnja nastopajoče izkušnje	Kvaliteta nastopajoče izkušnje	Spomin	Ritem

Slika 2.

Viri raznolikosti pri glasbeni izvajalski anksioznosti (LeBlanc, 2021)

Habe (1998) je v raziskavi na srednješolcih zaključila, da je izvajalska anksioznost fenomen, ki je pri slovenskih dijakih glasbenikih močno prisoten. Izkazalo se je, da je povezana z anksioznostjo kot potezo

ter socialno anksioznostjo, odvisna je od situacije, let aktivnega nastopanja, saj s starostjo in leti nastopanja upada. Močnejše je izražena pri dekletih, čeprav v anksioznosti med spoloma ni razlik.

Habe (2000) je v svoji raziskavi ugotovila, da izvajalska anksioznost v večji meri vpliva na notranje kriterije uspešnosti glasbenega nastopanja. Najpomembnejše povezave so se pokazale med izvajalsko anksioznostjo in posameznikovo samopodobo lastne uspešnosti nastopanja. Glasbenik, ki je o sebi prepričan, da je uspešen, bo to svoje prepričanje uresničil tudi v realnosti, na odru. Zato poudarja pomembnost vloge glasbenih pedagogov in staršev, ki močno vplivajo na oblikovanje glasbenikove samopodobe sebe kot nastopajočega.

Pojavnost izvajalske anksioznosti je precejšnja, kot navajajo različni avtorji. Wesner, Noyes in Davis (1990; v Germ, 2021) so ugotovili, da je 21 % študentov in učiteljev na ameriški univerzitetni glasbeni šoli poročalo o »izraziti stiski«, ki je nastala zaradi tesnobe, medtem ko je drugih 40 % doživelo »zmerno stisko«. Najbolj moteči simptomi so bili določeni kot slaba koncentracija (63 % tistih, ki so trpeli za tem), hiter srčni utrip (57 %), drhtenje (46 %), suha usta (43 %), potenje (43 %) in pomanjkanje sape (40 %). Drugi, pogosto poročani simptomi so bili rdečica, drhtenje glasu, slabost in omotica. 9 % jih je povedalo, da se zaradi tesnobe pogosto izognejo priložnostim za uspeh, 13 % pa jih je vsaj enkrat prekinilo z izvajanjem nastopa (Wilson in Roland, 2002; v Germ, 2021).

Germ (2021) je izvedla raziskavo o doživljanju izvajalske anksioznosti in samopodobe, vendar ni dala enoznačnih rezultatov. V intervjuje je bilo vključenih pet udeležencev, dva sta poročala, da je nastopanje pozitivno vplivalo na njuno samopodobo, ena udeleženka je poročala, da sploh ne vpliva, ena udeleženka pa je poročala, da je način vpliva odvisen od tega, ali je bil nastop dober ali slab. Eden od udeležencev pa pravi, da nastopanje ni vplivalo na razvoj njegove samopodobe, da pa dobri nastopi pozitivno vplivajo na siceršnjo samopodobo.

Habe in Kržič (2017) pravita, da je prehod iz otroštva v mladostništvo ključen pri uspešnem obvladovanju prednastopne napetosti, saj v tem obdobju otrok postaja čedalje bolj samorefleksiven, hkrati pa tudi fiziološki simptomi postanejo intenzivnejši kot posledica hormonskih sprememb. Usmerili sta se na preučevanje doživljanja izvajalske anksioznosti pri učencih glasbene šole, starih od 10 do 15 let. Ugotovili sta, da je večina simptomov izraženih zgolj srednje ali nizko, kar pomeni, da večina učencev doživlja izvajalsko anksioznost v obvladljivi obliki. Na podlagi dobljenih rezultatov raziskave sta zaključili, da ne obstajajo razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na starost in da, čeprav starejši učenci (13 do 15 let) doživljajo več izvajalske anksioznosti kot mlajši (10 do 12 let), te razlike niso bile pomembne. Rezultati so pokazali, da so miselni simptomi izvajalske anksioznosti v zgodnjem mladostništvu bolj izraženi kot telesni in da deklice doživljajo izvajalsko anksioznost intenzivneje kot dečki. Glede vloge predhodnih izkušenj sta ugotovili, da imajo manj izvajalske

anksioznosti tisti učenci, ki so začeli nastopati v zgodnjem otroštvu, ki so imeli pozitivne prve izkušnje z nastopanjem in ki radi nastopajo. Razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti niso bile potrjene glede na posamezne inštrumentalne skupine, so jo pa pevci v primerjavi z vsemi skupinami inštrumentalistov doživljali pomembno več. Pokazalo se je tudi, da je doživljanje izvajalske anksioznosti negativno povezano z zaključnima ocenama pri inštrumentu in pri glasbenoteoretičnih predmetih.

Tudi Spahn, Krampe in Nusseck (2021) so izvedli raziskavo o povezanosti med nastopanjem in izvajalsko anksioznostjo pri orkesterskih glasbenikih. Ugotavljajo, da je občutek »zanosa« ali »biti v elementu« (ang. flow) višji pri glasbenikih kot v splošni populaciji in višji pri profesionalnih kot neprofesionalnih glasbenikih. Ta občutek je močno povezan s posameznikovo samopodobo. Zato predlagajo, da se glasbeniki med študijem učijo o strategijah spopadanja z izvajalsko anksioznostjo. Glasbenike je potrebno spodbujati k samoučinkovitosti pred nastopanjem in tudi po zaključku nastopanja, da razvijajo pozitivno samozavedanje. To pomeni učinkovit naslednji nastop in spodbujanje pozitivne samopodobe z vidika izvajanja glasbe v različnih situacijah.

Rezultati raziskave Müller (2009) so pokazali, da je trema stalni spremljevalec glasbenih nastopov pri učencih. Največjo tremo občutijo nekaj trenutkov pred nastopom in se jo znebijo tik po njem. Učenci imajo večjo tremo pri zelo zahtevni skladbi in pred velikim občinstvom. Tekmovanje je vrsta nastopa, pri katerem učenci občutijo najmočnejše fiziološko vzburjenje, le-to pa se odraža v pospešenem bitju srca. Dekleta so bistveno bolj nagnjena k doživljanju treme pred nastopom kot fantje in jo tudi pogostejše občutijo. Večina učencev gre po nasvete glede treme k učitelju.

Bukovnik (2018) je ugotavljala povezanost med izvajalsko anksioznostjo in refleksijo, ruminacijo in perfekcionizmom pri solističnih pevcih. Ugotovila je, da obstajajo statistično pomembne povezave s perfekcionizmom. Ni pa bilo statistično pomembne povezave z zaskrbljenostjo glede napak in organiziranostjo. Pozitivna povezava se kaže s pričakovanji staršev, starševsko kritiko in dvomi v dejanja. Da je perfekcionizem lahko eden od negativnih dejavnikov, je opozoril Hollender (1965; v Bukovnik, 2018), saj ga je opredelil kot konstrukt, ki se nanaša na zahteve do samega sebe in drugih ljudi, ki so pri posamezniku neutemeljene. Perfekcionizem je lahko za glasbenika potencial za rast, ali pa mu škodi in ga ovira (Kobori 2011; v Bukovnik, 2018).

Cohen in Bodner (2018) ugotavljata, da ustvarjanje glasbe pomeni okrepitev dobrega počutja, profesionalno ukvarjanje z glasbo pa pogosto vidimo kot lastnost dobrega počutja (well-being). Kenny idr., 2014, po Cohen in Bodner, 2018) je poudaril, da imajo največ terapevtske koristi od glasbe glasbeniki sami. Avtorja Cohen in Bodner (2018) s svojo študijo dokazujeta in podpirata Seligmanov pristop, ki pravi da spodbujanje pozitivnega funkcioniranja kot tudi zniževanje patologije pomaga pri pospeševanju optimalnih nastopov in občutkov dobrega počutja (well-being). Koncepti pozitivne

psihologije so uporabni tudi na področju izvajanja glasbe. Takšen pristop pa omogoča glasbenikom, da razvijajo ustrezne spretnosti in uživajo v zadovoljstvu, uspešnosti in zdravem slogu življenja pri izvajanju glasbe ter bo tako tudi izvajalska anksioznost stvar preteklosti.

1.3 NAMEN NALOGE

Za to raziskavo sva se odločila, ker sva tudi sama glasbenika (eden igra violino, drugi pa bobne) in ker se v tujini veliko ukvarjajo s področjem glasbe, glasbenega nastopanja (izhajajoč iz števila objavljenih prispevkov na Google Scholarju), pri nas pa je tega manj, sva želela tudi midva nekaj prispevati k raziskovanju tega področja.

Namen naše naloge je odgovoriti na naslednja raziskovalna vprašanja:

- kakšna je izvajalska anksioznost pri individualnem in skupinskem nastopanju,
- kje mlajši in starejši glasbeniki iščejo podporo ob napakah pri nastopanju (nisva našla literature, da se je s tem že kdo ukvarjal),
- ali učitelji spodbujajo mlade glasbenike k nastopanju in udeležbi na tekmovanjih in ali je to povezano s samopodobo (nisva našla literature, da se je s tem že kdo ukvarjal),
- samopodobo glasbenikov glede na leta obiskovanja glasbene šole,
- razlike med spoloma v izvajalski anksioznosti in samopodobi,
- povezanost samopodobe in pogostosti nastopanja,
- povezanost samopodobe in samoocene uspešnosti v šoli in
- povezanost treme in izvajalske anksioznosti s samopodobo.

1.4 HIPOTEZE

H1: Trema in izvajalska anksioznost sta nižji pri skupinskem glasbenem nastopanju.

H2: Podporo ob napakah pri nastopanju mlajši glasbeniki iščejo pri starših, starejši glasbeniki pa ne iščejo podpore.

H3: Učitelji mlade glasbenike spodbujajo k nastopanju in razvijanju njihovega glasbenega talenta in je to opazno tudi v njihovi samopodobi.

H4: Glasbeniki, ki glasbeno šolo obiskujejo dlje časa, imajo višjo samopodobo.

H5: Med spoloma ne bo pomembnih razlik v samopodobi.

H6: Dekleta imajo višjo tremo in izvajalsko anksioznost kot fantje.

H7: Pogostejši glasbeni nastopi vplivajo na višjo samopodobo in nižjo tremo ter izvajalsko anksioznost.

H8: Učenci, ki se udeležujejo tekmovanj, imajo višjo samopodobo.

H9: Višja samoocena uspešnosti v šoli pomeni višjo samopodobo.

H10: Učenci, ki izražajo srednjo tremo in izvajalsko anksioznost, imajo najvišjo samopodobo.

2 METODA DELA

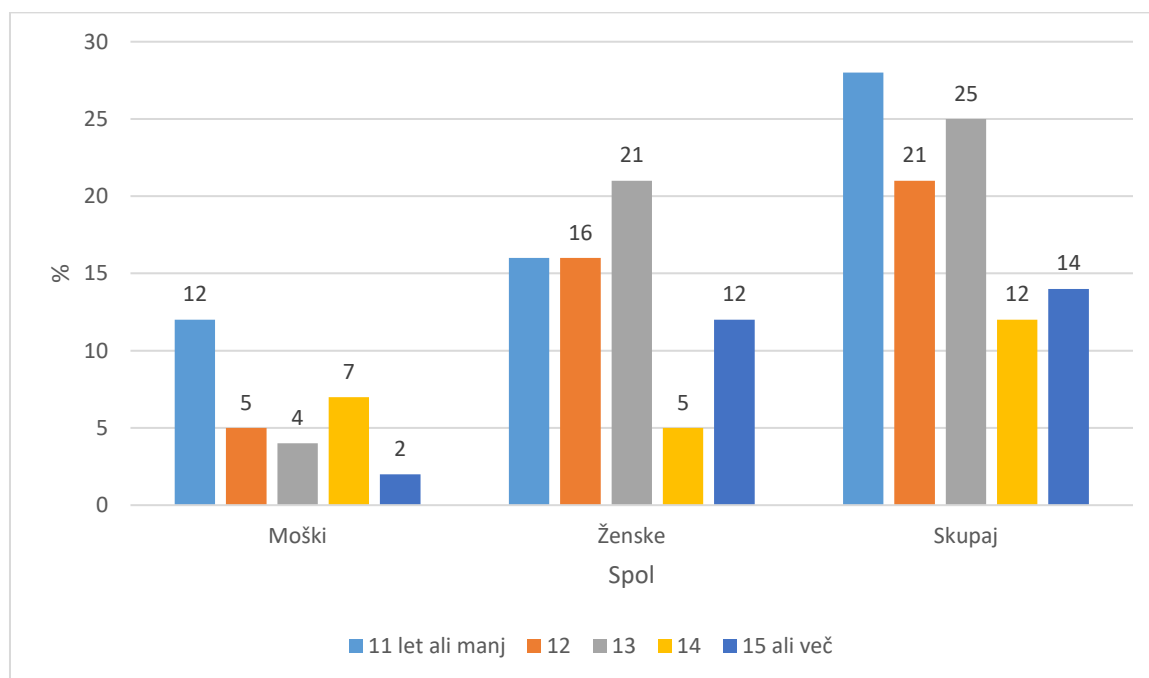
2.1 VZOREC

Vzorec zajema 17 fantov (30 %) in 40 deklet (70 %). 28 % jih je starih 11 let ali manj, 21 % jih je starih 12 let, 25 % jih je starih 13 let, 12 % jih je starih 14 let in 14 % jih je starih 15 let ali več.

Tabela 1.

Pregled vzorca glede na starost in spol

	11 ali manj		12		13		14		15 ali več	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Moški	7	12	3	5	2	4	4	7	1	2
Ženske	9	16	9	16	12	21	3	5	7	12
Skupaj	16	28	12	21	14	25	7	12	8	14



Slika 3.

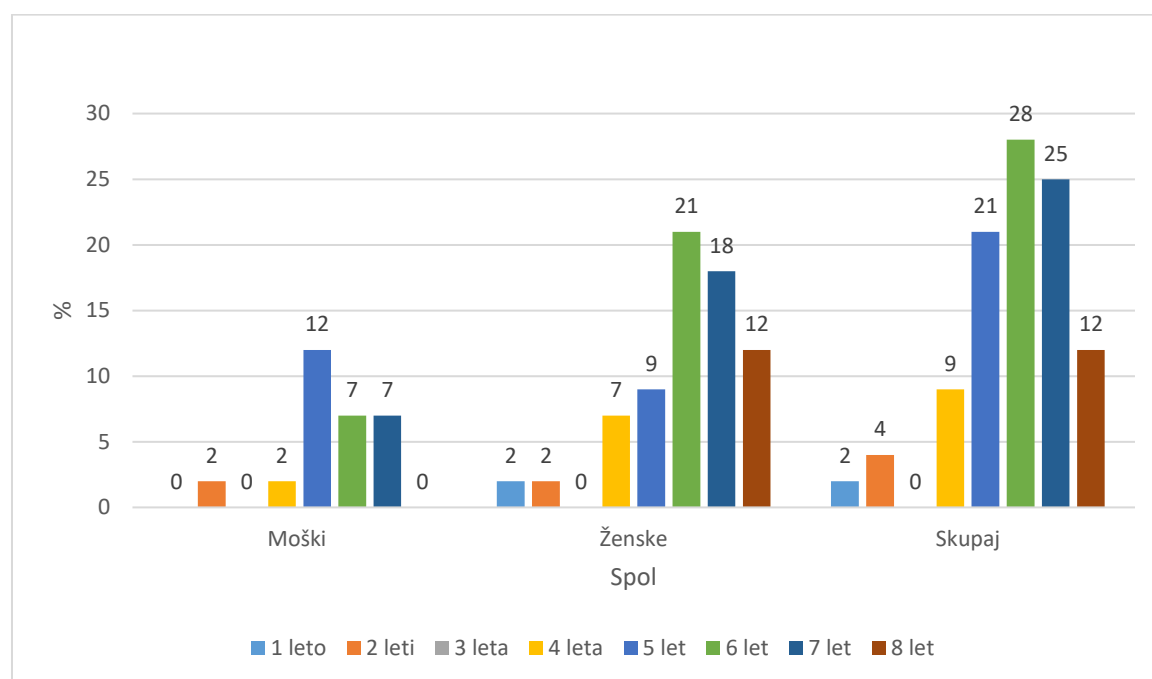
Grafični prikaz strukture vzorca po spolu in starosti

V vzorcu so zajeti učenci, ki glasbeno šolo obiskujejo od 1 do 8 let: 5 let jih obiskuje 21 %, 6 let 28 %, 7 let 25 % in 8 let 12 % našega vzorca.

Tabela 2.

Pregled vzorca glede na leta obiskovanja glasbene šole in spol

	1 leto		2 leti		3 leta		4 leta		5 let		6 let		7 let		8 let	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Moški	0	0	1	2	0	0	1	2	7	12	4	7	4	7	0	0
Ženske	1	2	1	2	0	0	4	7	5	9	12	21	10	18	7	12
Skupaj	1	2	2	4	0	0	5	9	12	21	16	28	14	25	7	12



Slika 4.

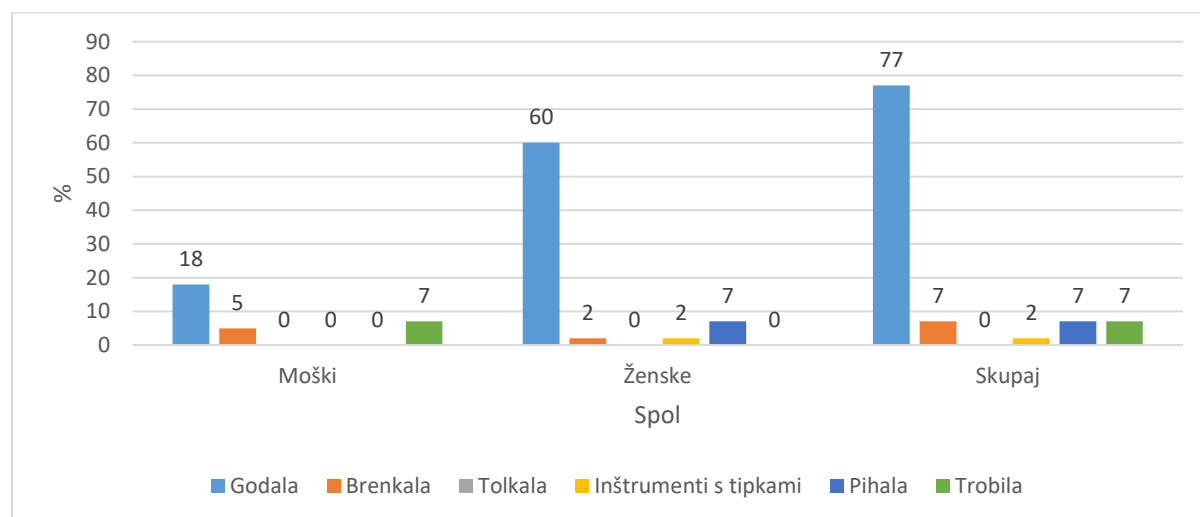
Grafični prikaz vzorca po letih obiskovanja glasbene šole in spolu

V vzorec so zajeti glasbeniki godal (77 %), brenkal (7 %), inštrumentov s tipkami (2 %), pihal (7 %) in trobil (7 %).

Tabela 3.

Pregled vzorca glede na inštrument in spol

	Godala		Brenkala		Tolkala		Inštrumenti s tipkami		Pihala		Trobila	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Moški	10	18	3	5	0	0	0	0	0	0	4	7
Ženske	34	60	1	2	0	0	1	2	4	7	0	0
Skupaj	44	77	4	7	0	0	1	2	4	7	4	7



Slika 5.

Grafični prikaz strukture vzorca glede na inštrument in spol

2.2 INŠTRUMENT

Uporabili smo anketni vprašalnik, ki smo ga sami sestavili na podlagi anketnih vprašalnikov predhodnih slovenskih raziskovalcev (dostopni v diplomskih in magistrskih nalogah) za tremo in izvajalsko anksioznost ter SDQ Questionnare (dostopno v magistrski nalogi). Sklop A zajema 7 vprašanj, sklop B 10 vprašanj, sklop C pa zajema 15 vprašanj. Anketa je tako sestavljena iz 32 vprašanj. Pred vsakim sklopom je posebno navodilo.

Anketa zajema tri dele:

- Sklop A – demografska vprašanja (vprašanja vezana na spol, starost ...): 7 vprašanj
- Sklop B – glasbeni nastopi in tekmovanja (vprašanja vezana na tremo, samozavest, spodbujanje k nastopanju ...): 10 vprašanj
- Sklop C – samopodoba (vprašanja vezana na samopodobo): 15 trditev

Anketo so mladi glasbeniki reševali prek spletnega portala arnes 1-ka. V sklopu A in B so bili izbirni odgovori, kjer je bilo treba označiti ustreznega in nekaj vprašanj, kjer je bilo treba dopisati kratek odgovor. V sklopu C so odgovarjali na petstopenjski ocenjevalni lestvici:

- vedno
- pogosto
- včasih
- redko
- nikoli

Potrebno je bilo označiti odgovor, ki osebo najbolj označuje.

2.3 POTEK RAZISKAVE

Najprej smo na Google Scholarju poiskali ustrezno literaturo v slovenskem in angleškem jeziku. Nato smo sestavili vprašalnik (priloga 1) in si pri vprašanjih o samopodobi pomagali s vprašalnikom SDQ Questionnare, pri tremi in izvajalskimi anksioznosti pa z vprašalniki, ki so jih uporabili slovenski raziskovalci v diplomskih in magistrskih nalogah. Vprašalnik smo postavili v arnes 1-ko in povezavo posredovali učiteljici v glasbeni šoli. Ta jo je posredovala učencem v Glasbeni šoli Marjana Kozine Novo mesto.

Po zbranih odgovorih, smo jih analizirali na naslednji način:

- a) v sklopu A in B smo rezultati predstavili s frekvencami in odstotki,
- b) v sklopu C pa smo pri vsakem vprašanju odgovor točkovali na naslednji način:
 - vedno se strinjam (5 točk)
 - pogosto se strinjam (4 točke)
 - včasih se strinjam (3 točke)
 - redko se strinjam (2 točki)
 - nikoli se ne strinjam (1 točka)

Analize smo naredili glede na skupen seštevek točk pri samopodobi (največ 75 točk, kar pomeni visoko samopodobo, in najmanj 15 točk, kar pomeni nizko samopodobo): višje kot je število točk, višjo samopodobo ima mladi glasbenik. Pri ocenjevanju trema in izvajalske anksioznosti (vprašanji Q13 in Q14) sva v tabelah prikazovala združene vrednosti:

- 0 do 3: nizka trema in izvajalska anksioznost,
- 4 do 7: srednja trema in izvajalska anksioznost in
- 8 do 10: visoka trema in izvajalska anksioznost

Lestvica pri obeh vprašanjih je bila ocena 0 do 10 in višja ocena pomeni višjo tremo in izvajalsko anksioznost.

V tabelah smo predstavili frekvence in odstotke v posameznih kategorijah, v grafih pa povprečne vrednosti.

3 REZULTATI

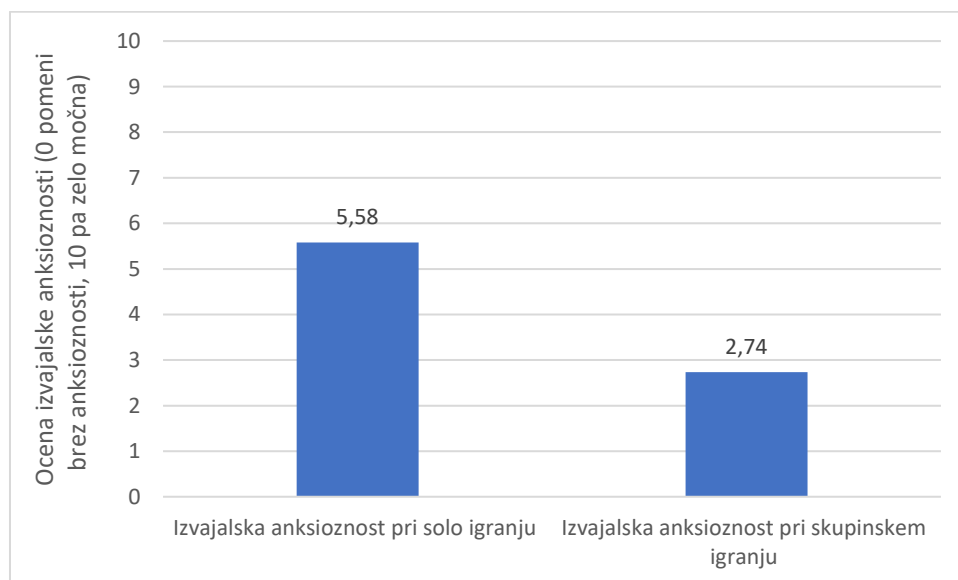
3.1 Trema in izvajalska anksioznost pri skupinskem in solističnem nastopanju

Iz rezultatov je razvidno, da je povprečna izvajalska anksioznost pri solo igranju 5,58 točk, pri skupinskem igranju pa 2,47 točk. Iz preglednice je razvidno, da ima 70 % učencev pri skupinskem nastopanju 0-3 točke, pri solo nastopanju pa ima isti razpon točk 30% učencev, 40 % 4-7 točk in kar 30 % od 8-10 točk.

Tabela 4.

Pregled doživljanja izvajalske anksioznosti pri solo in skupinskem nastopanju

	0 do 3 točk		4 do 7 točk		8 do 10 točk	
	f	%	f	%	f	%
Solo nastopanje	17	30	23	40	17	30
Skupinsko nastopanje	40	70	12	21	5	9



Slika 3.

Primerjava izvajalske anksioznosti pri solo in skupinskem nastopanju

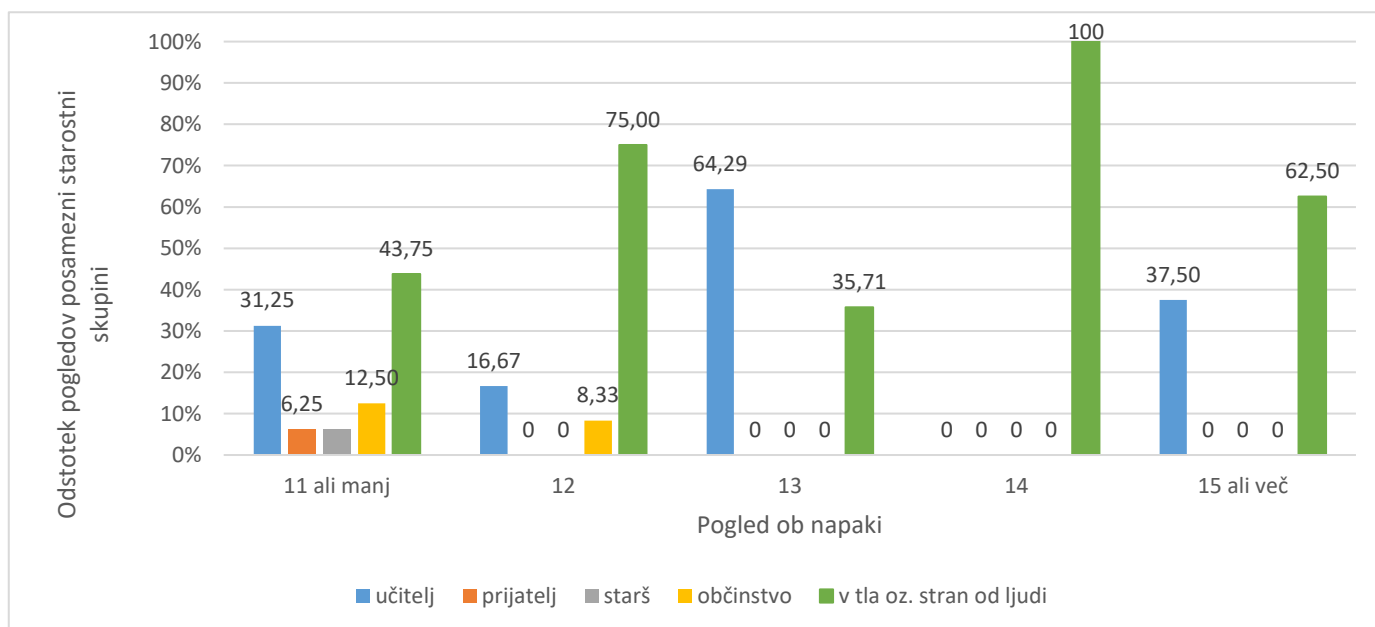
3.2 Iskanje podpore ob napakah

V tabeli 5 in na sliki 7 je prikazano, da se pri glasbenikih s starostjo od 11 let ali manj do 15 let ali več povečuje pogledovanje v tla oz. stran od ljudi, ko storijo napako. Zelo pogosto pa v vseh starostnih skupinah pogledujejo učitelja in je odstotek ves čas visok. Pri starosti 11 let ali manj pa se pojavlja tudi manjši delež glasbenikov, ki pogledujejo starše oz. prijatelje ob napakah pri igranju, pri višjih starostih pa se to ne pojavlja več.

Tabela 5.

Pregled podpore glasbenikov ob napaki pri različnih starostih

Starost	Učitelj		Prijatelj		Starš		Občinstvo		V tla oz. stran od ljudi	
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
11 ali manj	5	31	1	6	1	6	2	13	7	44
12	2	17	0	0	0	0	1	8	9	75
13	9	64	0	0	0	0	0	0	5	36
14	0	0	0	0	0	0	0	0	7	100
15 ali več	3	38	0	0	0	0	0	0	5	63



Slika 7.

Grafični prikaz pregleda podpore ob napaki pri različnih starostih

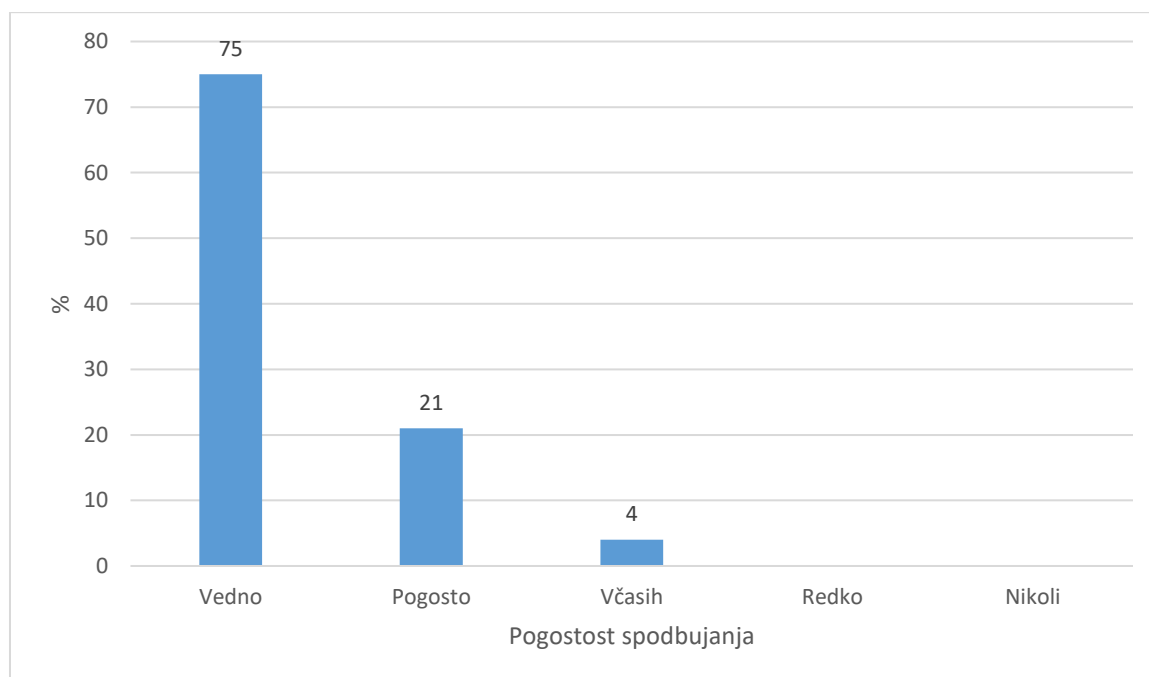
3.3 Količina spodbujanja k nastopanju in razvijanju glasbenega talenta

Opažamo, da glasbeni učitelji spodbujajo mlade glasbenike k razvijanju njihovega talenta. V 75 % vedno, v 21 % pogosto in 4 % včasih.

Tabela 6.

Pregled spodbujanja učitelja k razvijanju glasbenega talenta mladih glasbenikov

	f	%
Vedno	43	75
Pogosto	12	21
Včasih	2	4
Redko	0	0
Nikoli	0	0



Slika 8.

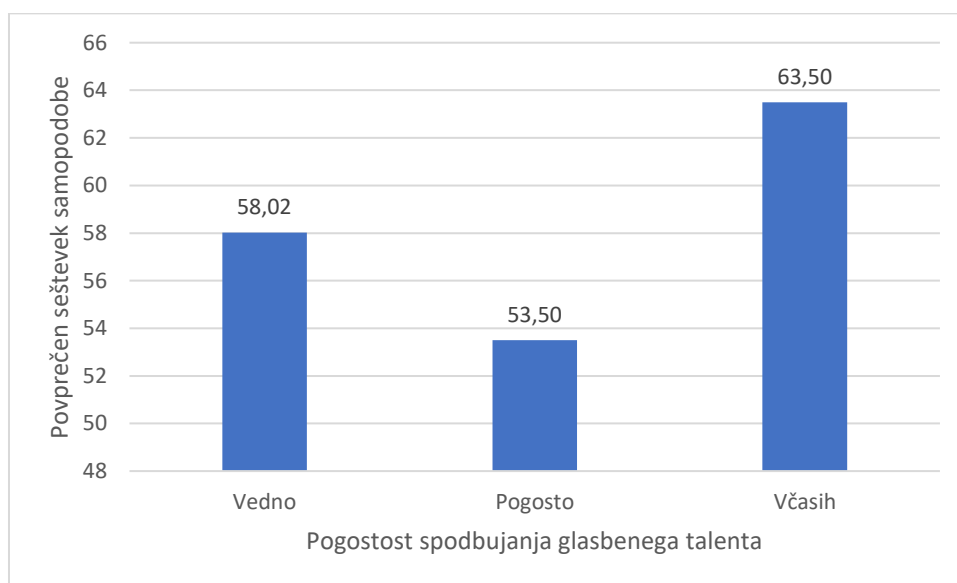
Grafični prikaz deleža spodbujanja učitelja k razvijanju glasbenega talenta mladih glasbenikov

Vidimo, da je pri odgovoru »vedno spodbujajo« samopodoba v povprečju 58,02 točk, pri odgovoru »pogosto« je povprečje 53,5 točk in pri odgovoru »včasih« je povprečje 63,5 točk, vendar je tu izračunano povprečje le na podlagi 2 učencev.

Tabela 7.

Povezanost spodbujanja glasbenega talenta s strani učiteljev in samopodobe mladih glasbenikov

	Vedno		Pogosto		Včasih	
	f	%	f	%	f	%
15–40	0	0	2	17	0	0
41–50	8	19	1	8	0	0
51–60	18	42	6	50	0	0
61–65	10	23	3	25	1	50
66–69	5	12	0	0	1	50
70–75	2	5	0	0	0	0
Skupaj	43	100	12	100	2	100



Slika 9.

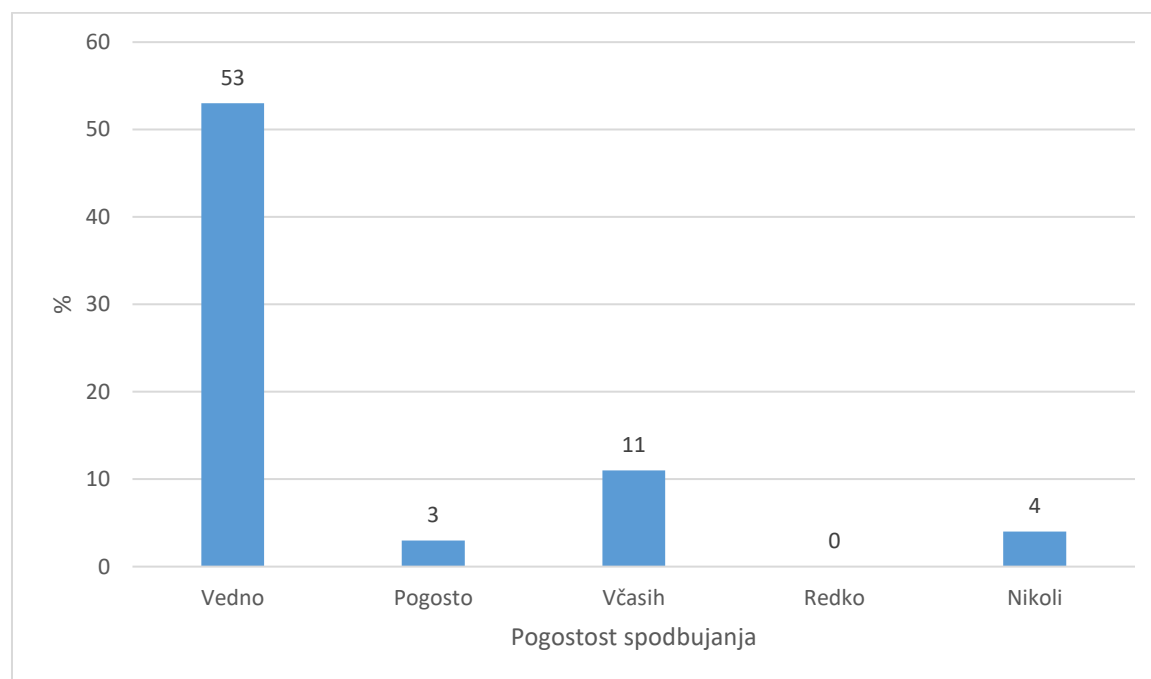
Grafični prikaz povezanosti spodbujanja glasbenega talenta s strani učiteljev in samopodobe mladih glasbenikov

Iz tabele 8 in slike 10 je razvidno, da 53 % učiteljev vedno spodbuja svoje učence h glasbenemu nastopanju, 11 % včasih, 4 % pa nikoli.

Tabela 8.

Pregled spodbujanja učitelja k nastopanju mladih glasbenikov

	f	%
Vedno	30	53
Pogosto	19	3
Včasih	6	11
Redko	0	0
Nikoli	2	4



Slika 10.

Grafični prikaz spodbujanja učitelja k nastopanju mladih glasbenikov

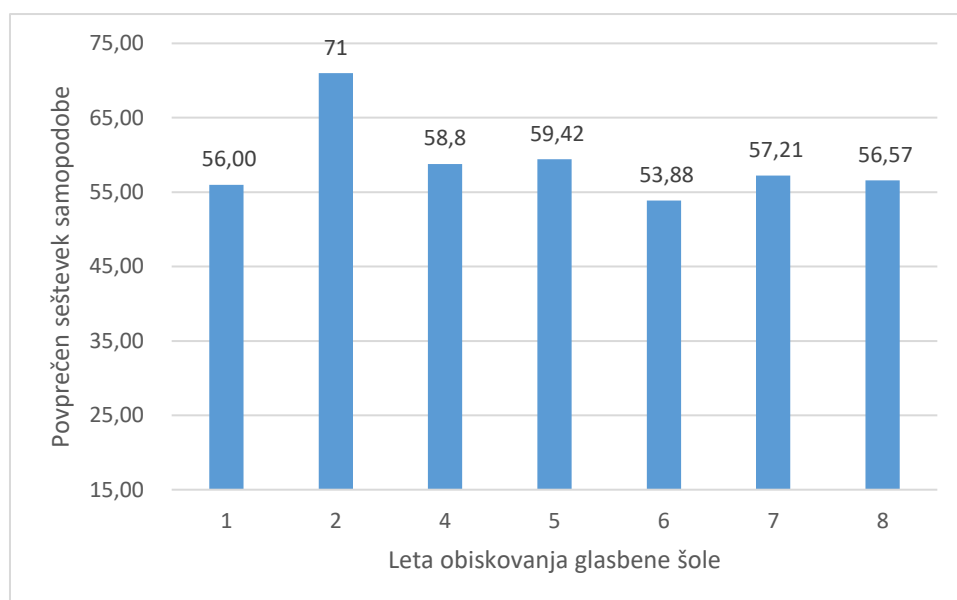
3.4 Samopodoba glede na leta obiskovanja glasbene šole

Vidimo, da samopodoba z leti obiskovanja glasbene šole v povprečju v začetku raste, potem nekoliko znižuje in na koncu stagnira, vendar moramo upoštevati, da so v prvih letih nižje frekvence udeležencev.

Tabela 9.

Pregled skupne (seštevka) samopodobe v primerjavi z leti obiskovanja glasbene šole

	1 leto		2 leti		3 leta		4 leta		5 let		6 let		7 let		8 let	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
15–40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	13	0	0	0	0
41–50	0	0	0	0	0	0	1	20	2	17	3	19	2	14	1	14
51–60	1	100	0	0	0	0	1	20	3	25	8	50	7	50	4	57
61–65	0	0	0	0	0	0	2	40	4	33	3	19	4	29	1	14
66–69	0	0	1	50	0	0	0	0	3	25	0	0	1	7	1	14
70–75	0	0	1	50	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	1	100	2	100	0	0	5	100	12	100	16	100	14	100	7	100



Slika 11.

Povprečen seštevek točk samopodobe v primerjavi z leti obiskovanja glasbene šole

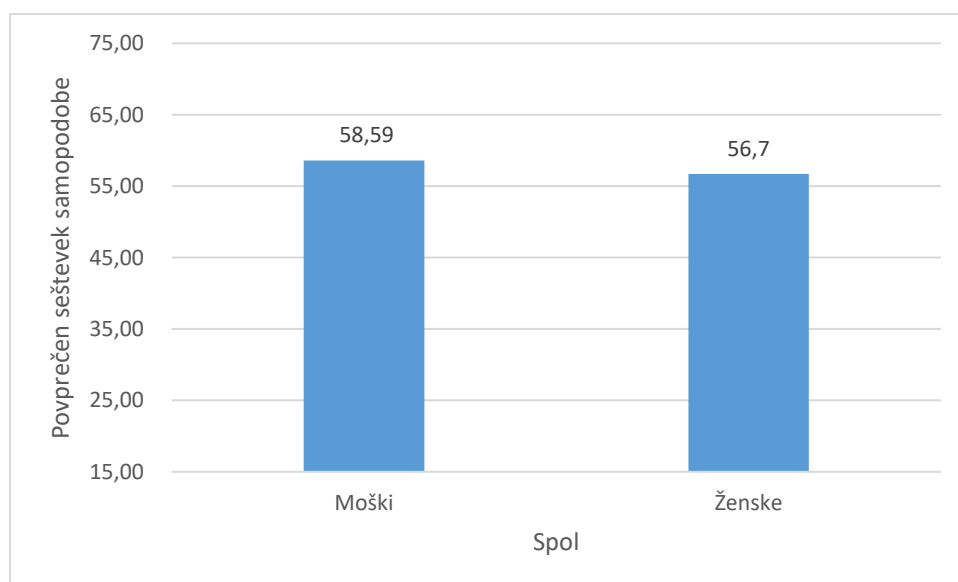
3.5 Samopodoba in spol

V rezultatih vidimo, da v povprečju točk na vprašalniku samopodobe med spoloma ni pomembnih razlik, saj le-ta pri fantih znaša 58,59 točk in pri dekletih 56,7 točk. Pri obeh spolih je samopodoba pozitivna.

Tabela 10.

Pregled razlik med spoloma v samopodobi

	Moški		Ženske	
	f	%	f	%
15–30	0	0	0	0
31–45	0	0	4	10
46–54	4	24	10	25
55–60	7	41	10	25
61–67	5	29	14	35
68–75	1	6	2	5
Skupaj	17	100	40	100



Slika 12.

Povprečen seštevek točk samopodobe glede na spol

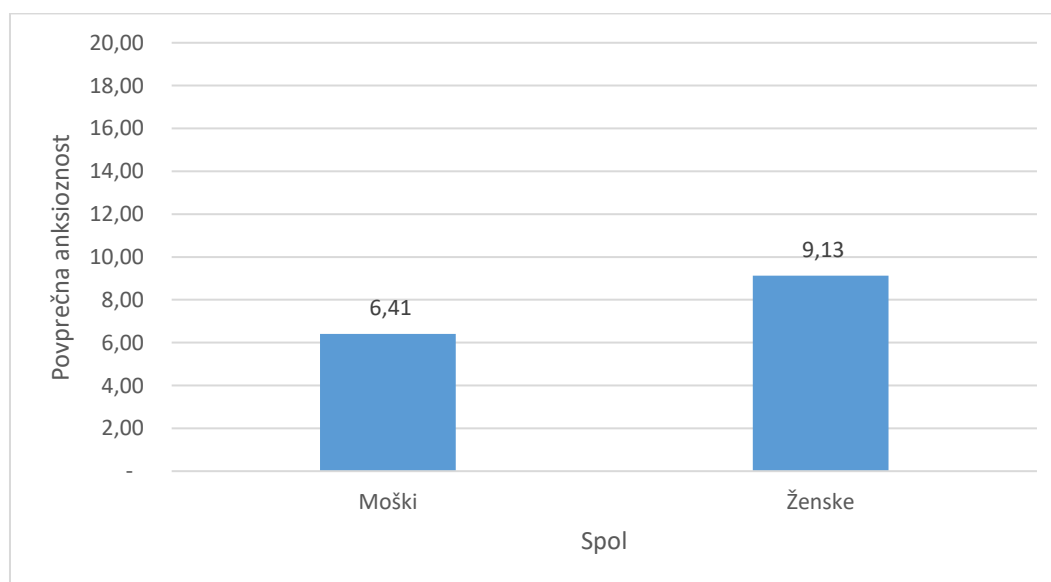
3.6 Trema in izvajalska anksioznost in spol

Iz rezultatov je razvidno, da imajo dekleta povprečno višjo tremo in izvajalsko anksioznost kot fantje. 53 % fantov je na lestvici označilo tremo in izvajalsko anksioznost v najnižjem rangi 0 do 5, pri čemer je pri dekletih le-teh 25 %. V najvišjem rangi 0 do 20 pa je 6 % fantov in 13 % deklet.

Tabela 11.

Pregled razlik med spoloma v tremi in izvajalski anksioznosti

	Moški		Ženske	
	f	%	f	%
0–5	9	53	10	25
6–10	4	24	15	38
11–15	3	18	10	25
16–20	1	6	5	13
Skupaj:	17	100	40	100



Slika 13.

Povprečna tremo in izvajalska anksioznost glede na spol

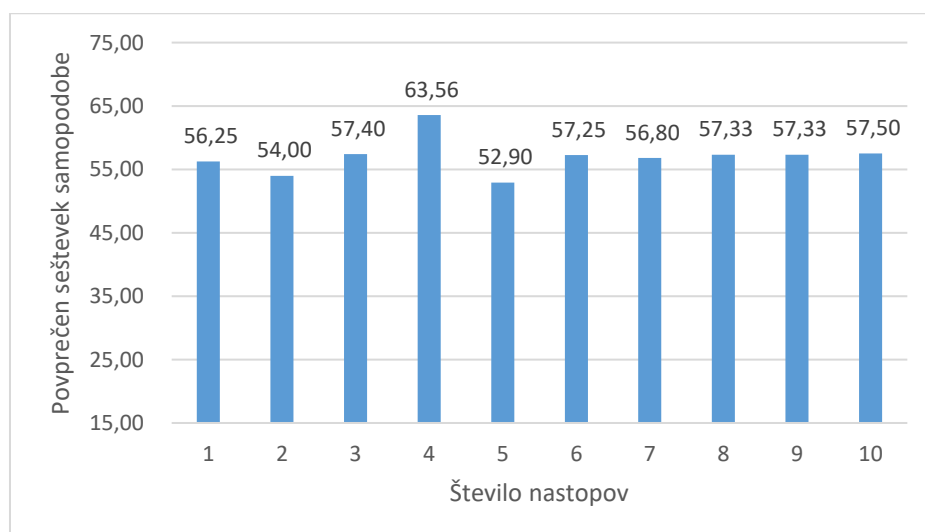
3.7 Samopodoba, trema, izvajalska anksioznost in število nastopov

Iz tabele 12 in slike 14 je razvidno, da je povprečno število točk samopodobe glede na število nastopov izenačeno in ni pomembnih razlik v samopodobi glede na število nastopov.

Tabela 12.

Prikaz povprečnega seštevka točk samopodobe v primerjavi s številom nastopov

	1		2		3		4		5		6		7		8	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
15–30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31–40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	13	0	0	0	0
41–45	0	0	0	0	0	0	1	20	1	8	0	0	0	0	0	0
46–50	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8	3	19	2	14	1	14
51–53	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8	2	13	2	14	1	14
54–56	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	3	21	2	29
57–59	0	0	0	0	0	0	0	0	2	17	2	13	2	14	1	14
60–63	0	0	0	0	0	0	3	60	1	8	6	38	2	14	1	14
64–70	0	0	1	50	0	0	0	0	6	50	0	0	3	21	1	14
71–75	0	0	1	50	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	1	100	2	100	0	0	5	100	12	100	16	100	14	100	7	100



Slika 14.

Grafični prikaz povprečnega seštevka točk samopodobe v primerjavi s številom nastopov

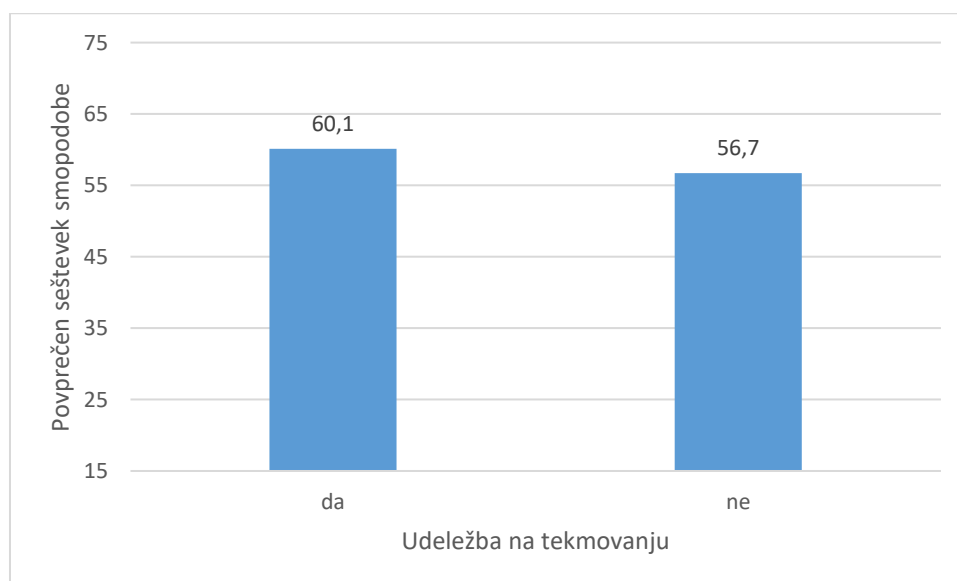
3.8 Samopodoba in udeležba na tekmovanjih

V tabeli 13 in sliki 15 vidimo, da imajo višjo samopodobo mladi glasbeniki, ki se udeležujejo tekmovanj, saj je povprečje pri tistih, ki tekmujejo, 60,1 točke, pri tistih, ki ne tekmujejo, pa 56,7 točke.

Tabela 13.

Primerjava samopodobe mladih glasbenikov glede na to, ali tekmujejo ali ne

	Da		ne	
	f	%	f	%
15–40	0	0	2	4
41–50	1	11	8	17
51–60	4	44	20	42
61–65	1	11	13	27
66–69	2	22	4	8
70–75	1	11	1	2
Skupaj	9	100	48	100



Slika 15.

Grafični prikaz povprečnega seštevka točk samopodobe s tem ali se mladi glasbeniki udeležujejo tekmovanj ali ne

3.9 Samopodoba in samoocena uspešnosti v šoli

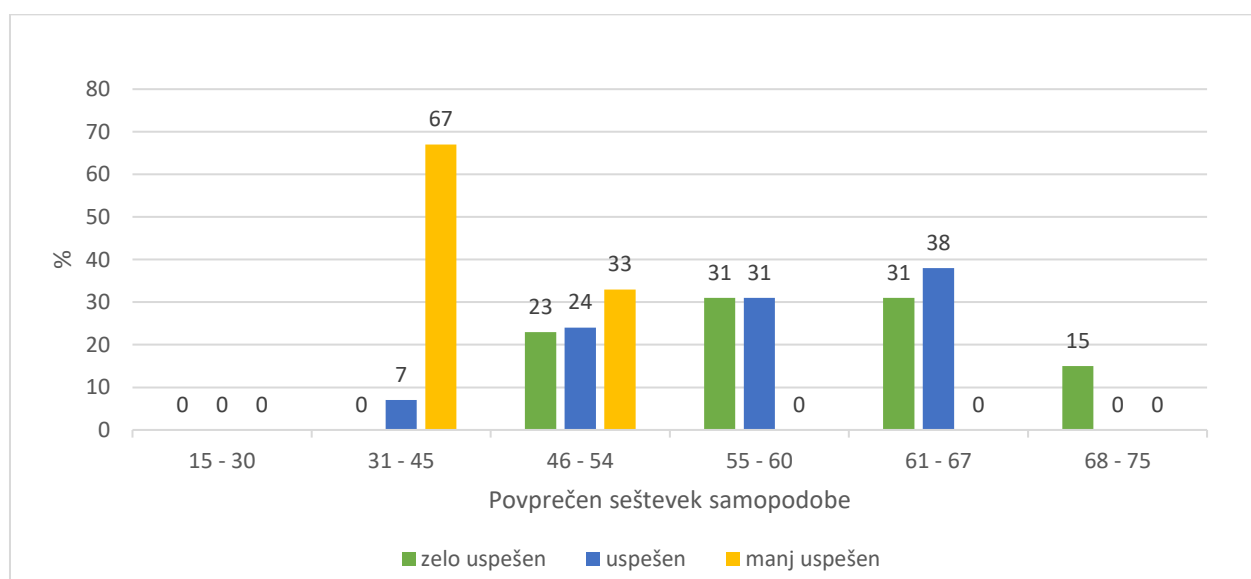
Iz rezultatov je razvidno, da so samoocene uspešnosti v šoli višje pri učencih z višjo samopodobo:

- v najvišji kategoriji samopodobe je so samo učenci s samo oceno zelo uspešni v šoli,
- učenci s samooceno manj uspešni v šoli se pojavljajo le v nižjih dveh kategorijah samopodobe,
- delež učencev z samooceno uspešni in zelo uspešni v šoli pa se povečuje z višjo samopodobo

Tabela 14.

Povezanost lastne ocene uspešnosti v šoli in izvajalske anksioznosti

	zelo uspešen		uspešen		manj uspešen	
	f	%	f	%	f	%
15–30	0	0	0	0	0	0
31–45	0	0	2	7	2	67
46–54	6	23	7	24	1	33
55–60	8	31	9	31	0	0
61–67	8	31	11	38	0	0
68–75	4	15	0	0	0	0
Skupaj	26	100	29	100	3	100



Slika 16.

Grafični prikaz povezanosti lastne ocene uspešnosti v šoli s samopodobo

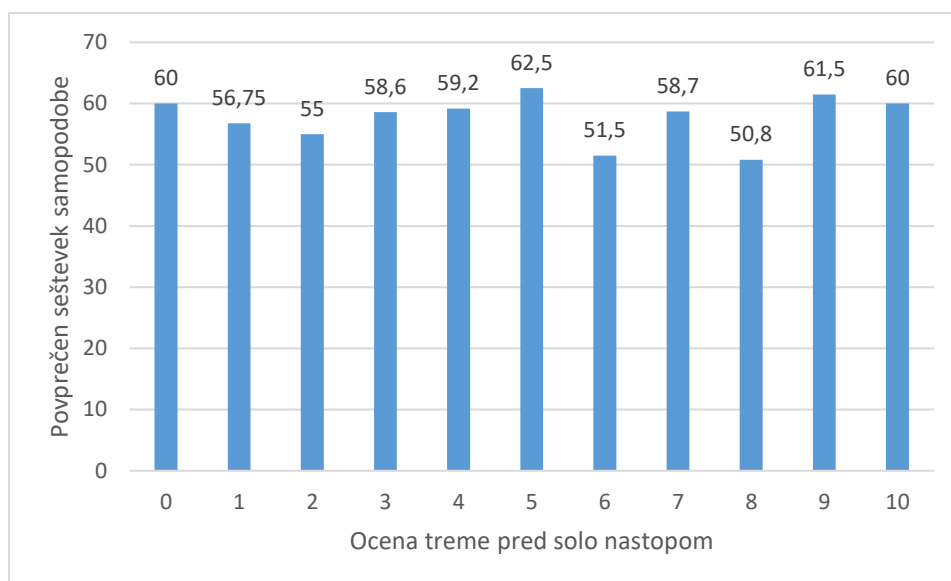
3.10 Izvajalska anksioznost in samopodoba

V tabeli 15 in na sliki 17 vidimo, da samopodoba niha glede na ocenjeno tremo in izvajalsko anksioznost pri solističnih nastopih. Najvišja je samopodoba pri sredinski oceni treme in izvajalske anksioznosti, visoka je tudi pri oceni 0 (brez treme) ter 9 in 10 (zelo visoka trema).

Tabela 15.

Povezanost treme in izvajalske anksioznosti ter samopodobe pri solističnih nastopih

	1		2		3		4		5		6		7		8	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
15–30	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
31–40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	13	0	0	0	0
41–45	0	0	0	0	0	0	1	20	1	8	0	0	0	0	0	0
46–50	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8	3	19	2	14	1	14
51–53	0	0	0	0	0	0	0	0	1	8	2	13	2	14	1	14
54–56	1	100	0	0	0	0	0	0	0	0	1	6	3	21	2	29
57–59	0	0	0	0	0	0	0	0	2	17	2	13	2	14	1	14
60–63	0	0	0	0	0	0	3	60	1	8	6	38	2	14	1	14
64–70	0	0	1	50	0	0	0	0	6	50	0	0	3	21	1	14
71–75	0	0	1	50	0	0	1	20	0	0	0	0	0	0	0	0
Skupaj	1	100	2	100	0	0	5	100	12	100	16	100	14	100	7	100



Slika 17.

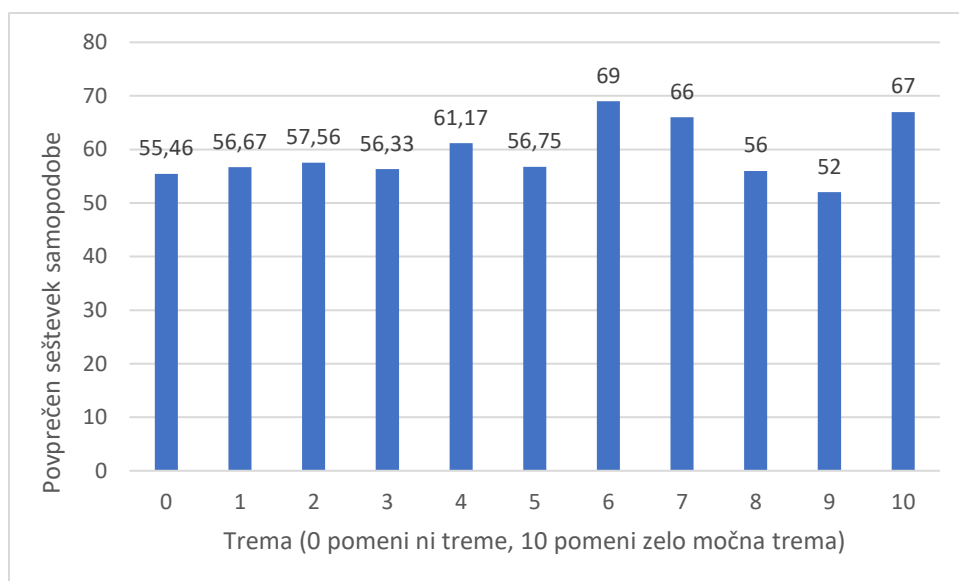
Grafični prikaz povezanosti treme in izvajalske anksioznosti ter samopodobe pri solističnih nastopih

Vidimo, da je povprečni seštevek samopodobe mladih glasbenikov pri skupinskih nastopih najvišji pri ocenjeni tremi in izvajalski anksioznosti s 6 in 7 (srednje močna) in tudi oceni 10 (zelo močna trema in izvajalska anksioznost). Najnižjo samopodobo pa imajo učenci z oceno treme 9.

Tabela 16.

Povezanost treme in izvajalske anksioznosti ter samopodobe pri skupinskih nastopih

	4 ali manj nastopi		od 5 do 7 nastopov		8 ali več nastopov	
	f	%	f	%	F	%
0	0	0	7	24	6	20
1	1	14	5	17	3	10
2	1	14	5	17	3	10
3	2	29	3	10	4	13
4	1	14	3	10	2	7
5	0	0	3	10	1	3
6	0	0	1	3	0	0
7	0	0	0	0	1	3
8	1	14	0	0	0	0
9	1	14	2	7	0	0
10	0	0	0	0	10	33
Skupaj:	7	100	29	100	30	100



Slika 18.

Grafični prikaz povezanosti treme in izvajalske anksioznosti ter samopodobe pri skupinskih nastopih

4 RAZPRAVA

V raziskavi smo se lotili področja treme in izvajalske anksioznosti pri mladih glasbenikih in ugotavljali povezanost s samopodobo ter različnimi vidiki nastopanja, tekmovanja in ovrednotenjem lastne šolske uspešnosti.

Ugotavljamo, da sta trema in izvajalska anksioznost nižja pri skupinskem nastopanju, saj je pri solo nastopanju v povprečju na merski lestvici, pri skupinskem nastopanju pa je podpovprečna. To je v skladu z našimi pričakovanji, saj so pri solo nastopu vse oči publike in kritike usmerjene v izvajalca, pri skupinskem nastopu pa je pozornost občinstva in kritikov porazdeljena med več nastopajočih. Podobno navajajo tudi predhodni raziskovalci (Havas, 1973, Riffe, 1987; po Habe, 2000), ki pravijo, da je izvajalska anksioznost tudi situacijsko pogojena in variira iz situacije v situacijo, kot je npr. solo ali skupinski nastop.

Na podlagi tega lahko hipotezo 1 sprejmemo. Trema in izvajalska anksioznost je nižja pri skupinskem glasbenem nastopanju.

Rezultati kažejo, da se s starostjo (od 11 do 15 let) povečuje pogledovanje v tla, torej vedno manj iskanja podpore med publiko in kritiko, pri starosti 11 let ob napakah iščejo podporo pri starših, učiteljih, prijateljih in publiku, pri vseh teh starostih pa se še vedno pogosto pojavlja pogledovanje v učitelja. Tukaj se lahko navežemo na pojmovanja Habe (2000), da so starši in učitelji tisti, ki privzgajajo stroge kriterije uspešnega nastopanja že v nižji glasbeni šoli in mladi glasbeniki želijo pred njimi pokazati svojo vrednost. Iz naše raziskave je razvidno, da najdlje vztraja pomembnost učitelja. V obdobju zgodnjega mladostništva so nekaterim še potrebne zunanje potrditve, potrebujejo informacije o lastni uspešnosti, ki jih mladostnik postopoma vključi in se začne obnašati v skladu s ponotranjeno predstavo.

Na osnovi tega lahko hipotezo 2 sprejmemo. Podporo ob napakah pri nastopanju, mlajši glasbeniki iščejo pri starših, starejši pa podpore ne iščejo.

Iz rezultatov raziskave je razvidno, da učitelji v 75 % vedno spodbujajo k razvijanju njihovega glasbenega talenta, ostali pa pogosto ali včasih in v 53 % jih vedno spodbujajo k nastopanju, v 3 % pogosto in v 11 % včasih. Pomembnost glasbenega učitelja je torej jasno razvidna in občutja mladih glasbenikov so pozitivna. Verbalne in neverbalne informacije učiteljev vplivajo na mladega glasbenika ali kot pravi LeBlanc (2021), je pri vrednotenju pomembno tudi okolje nastopanja. Vidimo tudi, da imajo višjo samopodobo mladi glasbeniki, ki občutijo, da jih učitelji vedno podpirajo pri razvoju njihovega talenta, nižjo imajo tisti, ki to pogosto občutijo. Izstopa odgovor, da to včasih občutijo, saj je

v rezultatih razvidno, kot da imajo ti najvišjo samopodobo, vendar tega nismo vzeli v obzir, saj je zaključek narejen le na osnovi dveh odgovorov, kar se nam ne zdi reprezentativno in smo zato zanemarili ta podatek. Za bolj zanesljivo zaključevanje bi bil potreben večji vzorec.

Na osnovi tega lahko hipotezo 3 sprejmemo. Učitelji mlade glasbenike spodbujajo k nastopanju in razvijanju njihovega glasbenega talenta. Mladi glasbeniki, ki vedno občutijo spodbujanje k razvoju glasbenega talenta, imajo višjo samopodobo od tistih, ki to občutijo manj.

V rezultatih opazimo, da se nakazuje trend, da se samopodoba z leti obiskovanja glasbene šole znižuje, vendar so razlike majhne in nepomembne. Prav tako so frekvence učencev pri nižjih starostih nižje in zato manj reprezentativne. Mogoče bi le omenili, da so znaki mladostniškega kritičnega razmišljanja bolj prisotni pri 14- in 15-letnikih. S povečanjem vzorca bi dobili bolj zanesljive informacije za zaključke. Naša predvidevanja o višji samopodobi so temeljila na bolj oblikovani glasbeni samopodobi na osnovi daljšega obiskovanja in vztrajanja v glasbenem izobraževanju. Vendar pa vpliv vseh ostalih dejavnikov kaže na to, da je v povprečju samopodoba na enakem nivoju. Tudi Jurišević (1999) govori o tem, da je otroštvo ključno za oblikovanje samopodobe, v obdobju mladostništva pa vstopa v krizne in manj krizne razsežnosti.

Na osnovi tega lahko hipotezo 4 ovržemo. Glasbeniki z različnim številom let šolanja v glasbeni šoli imajo ves čas enako samopodobo.

V skladu z našimi pričakovanji ni razlik med spoloma v samopodobi. Samopodoba je pri obeh spolih pozitivna in ni pomembnih razlik v povprečnem seštevku točk samopodobe. To se sklada tudi z izsledki predhodnih raziskovalcev. Samopodoba je pri obeh spolih v povprečju pozitivna in kaže, da imajo mladi glasbeniki visoko samospoštovanje, torej so aktivni in uspešni na socialnem in učnem področju, izražajo mnenja v razpravah, so manj občutljivi na kritiko, zaupajo lastnemu zaznavanju in mišljenju, pričakujejo sprejetost s strani drugih, doživljajo samega sebe kot pomembnega, vrednega spoštovanja in sposobnega vplivati na druge in izražajo optimizem in pričakujejo uspeh (po Coopersmith, 1967; Žibert, 2011).

Na osnovi tega lahko hipotezo 5 sprejmemo. Med spoloma ni pomembnih razlik v samopodobi.

Iz raziskave je razvidno, da imajo dekleta v povprečju višjo tremo in izvajalsko anksioznost kot fantje, kar je v skladu z našimi pričakovanji. Že Habe (1998) govori o tem, da je močneje izražena pri dekletih, v raziskavi v letu 2017 Habe in Kržič to še potrjujeta in pravita, da deklice intenzivneje doživljajo izvajalsko anksioznost.

Na osnovi tega lahko hipotezo 6 sprejmemo. Dekleta imajo višjo tremo in izvajalsko anksioznost.

V raziskavi sva ugotovila, da je samopodoba izenačena glede na število nastopov in zaradi pogostejšega nastopanja samopodoba ni višja. Verjetno se to pojavlja zaradi tega, ker smo beležili le nastope v zadnjem šolskem letu in to nima takšnega vpliva, ker je obdobje prekratko.

Na osnovi tega lahko hipotezo 7 ovržemo. Pogostejši glasbeni nastopi ne vplivajo na samopodobo.

Iz raziskave je razvidno, da imajo višjo samopodobo učenci, ki se udeležujejo tekmovanj. To nam je razumljivo, saj so uspešnejši učenci udeleženci glasbenih tekmovanj in so se naša pričakovanja uresničila. Z uspehi se samopodoba zvišuje, večkrat lahko prihaja do občutka »zanosa« oz. »biti v elementu (Spahn, Krampe in Nusseck (2021). Verjetno pa je povezava obojestranska, saj tudi dobra samopodoba omogoča intenzivnejši in samozavestnejši glasbeni nastop.

Na osnovi tega lahko hipotezo 8 sprejmemo. Učenci, ki se udeležujejo tekmovanj, imajo višjo samopodobo.

Opažamo, da se delež učencev s samooceno »uspešen« in »zelo uspešen« povečuje z višjo samopodobo. To verjetno pomeni, da tudi z uspešnostjo v šoli gradijo in razvijajo svojo pozitivno samopodobo. Verjetno gre tudi tukaj za vzajemne učinke, ko uspešnost v šoli vpliva na bolj pozitivna občutja do samega sebe in višja samopodoba omogoča bolj suvereno nastopanje v šoli in glasbeni šoli. Samopodoba je zelo kompleksen psihološki konstrukt in mnogoteri dejavniki vplivajo na njeno oblikovanje, hkrati pa visoka samopodoba opredeljuje človeka še z mnogimi drugimi koristnimi lastnostmi (Shavelson in dr., 1976; po Kobal Grum, Učman in Leskošek, 2003).

Na osnovi tega lahko hipotezo 9 sprejmemo. Višja samoocena uspešnosti v šoli pomeni višjo samopodobo.

Iz rezultatov je razvidno, da imajo najvišjo samopodobo mladi glasbeniki s srednjo stopnjo treme in izvajalske anksioznosti ter tisti z zelo močno anksioznostjo, pri solističnih nastopih pa tudi tisti brez treme in izvajalske anksioznosti. Rezultati so skladni z našimi pričakovanji. Razložimo si jih lahko s tem, da srednja stopnja stresa (v našem primeru treme in izvajalske anksioznosti) pripomore k najbolj optimalnemu nastopu ter tako posredno pomeni tudi visoko samopodobo. Najvišja stopnja treme in izvajalske anksioznosti presenetljivo prav tako pomeni visoko samopodobo. Predvidevamo, da so to glasbeniki s perfekcionistično strukturo osebnosti in kjer ne gre samo za tremo, ampak v resnici že za osebnostno potezo anksioznosti, torej za izvajalsko anksioznost. Da je perfekcionizem lahko eden od negativnih dejavnikov, je opozoril že Hollender (1965; po Bukovnik, 2018), saj ga je opredelil kot konstrukt, ki se nanaša na zahteve na samega sebe in drugih ljudi, ter je pri posamezniku neutemeljen. Perfekcionizem je lahko za glasbenika potencial za rast, ali pa mu škodi in ga ovira (Kobori 2011; po Bukovnik, 2018). Pojavljajo se razlike pri solističnih in skupinskih nastopih. Predvsem porazdelitev

odgovornosti pri skupinskih nastopih verjetno razlaga, da imajo mladi glasbeniki brez treme in izvajalske anksioznosti visoko samopodobo.

Na osnovi tega lahko hipotezo 10 sprejmemo. Najvišjo samopodobo imajo mladi glasbeniki s srednjo stopnjo treme in izvajalske anksioznosti.

5 SKLEPNE MISLI IN PREDLOGI

Za raziskovanje smo si izbrali zanimivo področje, ki odpira nova in nova pota nadaljnjega raziskovanja.

Najina raziskava je majhen prispevek k raziskovanju glasbe in povezav s psihološkimi konstrukti v slovenskem prostoru. Njene pomanjkljivosti so:

- pri raziskovanju smo imeli majhen vzorec 57 učencev ene glasbene šole, zato bi bilo potrebno za bolj verodostojne zaključke predvsem povečati vzorec ali pa se omejiti na eno skupino inštrumentov,
- z anketo smo zajeli vse učence glasbene šole, mogoče pa bi bilo zanimivo se omejiti samo na določena glasbila,
- vprašalnik je sicer obširen, vendar se bi ga dalo izboljšati predvsem na področju samopodobe, da bi bil inštrument bolj zanesljiv,

Predlagamo tudi, da bi izvedli raziskavo samo s tekmovalci različnih glasbenih šol in primerjali tremo in izvajalsko anksioznost na glasbenih tekmovanjih, glasbenih nastopih in tekmovanjih iz znanja v šoli. Poleg tega bi bilo potrebno uporabiti razširjen ali pa standardiziran vprašalnik samopodobe. Predlagamo pa tudi, da bi bile narejene slovenske norme, da bi vedeli, katero število točk pomeni pozitivno, povprečno in negativno samopodobo. Prav tako bi bilo zanimivo raziskavo izvesti s kontrolno skupino učencev, ki ne obiskujejo glasbene šole in glasbeno ne nastopajo. Predlagamo tudi raziskovanje fizioloških znakov treme in izvajalske anksioznosti za natančnejšo in bolj objektivno sliko treme in izvajalske anksioznosti (poleg merske lestvice, ki smo jo ponudili). K kvaliteti raziskave bi pripomogli tudi intervjuji z učenci glasbene šole, ker je spletna anketa premalo osebna za izražanje občutji in težav. Za področje glasbenega raziskovanja bi bila dobrodošla tudi longitudinalna raziskava skozi časovno obdobje več let, kjer bi te učence spremljali na področju treme, izvajalske anksioznosti, samopodobe, tekmovanj, količine nastopanja in tudi mnenje mentorja o napredku in težavah učencev. Lahko pa bi v glasbene šole uvedli tečaje samoumirjanja in obvladovanja čustev za zmanjšanje treme in izvajalske anksioznosti.

Menimo, da je glasba nekaj zelo pomembnega v življenju vsakega posameznika in je zato potrebno raziskovalno pristopiti ter izsledke posredovati učiteljem glasbene šole, ki bodo delovali v smeri razširjenja znanj pri delu z učenci. V smislu pozitivne psihologije menimo, da ukvarjanje z glasbo pomeni dobro osnovo za zdrav razvoj otrok in mladostnikov.

6 REFERENCE

- Avsec, A. (2010). *Psihodiagnostika osebnosti*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Cohen, S. in Bodner, E. (2018). Music performance skills: A two-pronged approach – facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. Vol.47, 4. Pridobljeno 8. 9. 2023 iz <https://doi.org/10.1177/0305735618765349>
- Bukovnik, S. L. (2018). *Doživljanje izvajalske anksioznosti v povezavi s perfekcionizmom in refleksijo/ruminacijo pri solističnih pevcih različnih glasbenih žanrov*. Magistrsko delo Maribor: Filozofska fakulteta. Pridobljeno 8. 9. 2023 iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=127388&lang=slv>
- Germ, E. (2021). *Doživljanje izvajalske trem pri glasbenikih v povezavi z njihovo samopodobo*. Magistrsko delo. Ljubljana – Maribor: teološka fakulteta. Pridobljeno 15. 9. 2023 iz <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=141274&lang=slv>
- Habe, K. (1998). Izvajalska anksioznost pri glasbenikih. *Psihološka obzorja*, 3, vol.7, str. 5–28. Pridobljeno 20. 9. 2023 iz <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-LY6XKTAM/515c2e65-3e17-48b5-8e63-b0ab639b57c5/PDF>
- Habe, K. (2000). Vpliv izvajalske anksioznosti na uspešnost glasbenega nastopanja. *Psihološka obzorja*, 9, 2, 103-120. Pridobljeno 9. 9. 2023 iz <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-QQ4DCDKD/cae92a7f-f71c-4d64-923a-0d4cd56e7868/PDF>
- Habe, K. (2010). Neuropsychology of music – a rapidly growing branch of psychology. *Psihološka obzorja*, 19, 1, 79-98. Pridobljeno 29. 9. 2023 iz http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2010_1/habe.pdf
- Habe, K. in Kržič, V. (2017). Doživljanje izvajalske anksioznosti učencev glasbene šole v zgodnjem mladostništvu. *Glasbenopedagoški zbornik*, 26. zvezek, 33–48. Pridobljeno 17. 9. 2023 iz [https://založba.upr.si/ISSN/2712-3987/26-2017/2712-3987.13\(26\)33-48.pdf](https://založba.upr.si/ISSN/2712-3987/26-2017/2712-3987.13(26)33-48.pdf)
- Juriševič, M. (1999). *Samopodoba šolskega otroka*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Kobal, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal Grum, D., Učman, S. in Leskovšek, N. (2003). *Bivanja samopodobe*. Ljubljana: i2.

- LeBlanc, A. (2021). A theory of Music Performance Anxiety. Historical Reprint of The Quarterly Journal for Music Teaching and Learning, article 34. Pridobljeno 2. 1. 2024 iz <https://digitalcommons.lib.uconn.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1790&context=vrme>
- Müller, I. (2009). *Trema pred glasbenim nastopanjem*. Diplomsko delo. Maribor: Pedagoška fakulteta. Pridobljeno 15. 10. 2023 iz <https://dk.um.si/Dokument.php?id=11322&lang=slv>
- Smolej, B. (1996). Razvoj glasbenih sposobnosti. *Psihološka obzorja*, 1, vol.5, str. 77-96. Pridobljeno 2. 1. 2024 iz <https://www.dlib.si/stream/URN:NBN:SI:DOC-8C6Q6PAZ/af12a8c5-9820-4bc0-880f-ac69f9d6546c/PDF>
- Spahn, C., Krampe, F. in Nusseck, M. (2021). Live Music Performance: The Relationship Between Flow and Music Performance Anxiety. *Front. Psychol.*, vol 12. Pridobljeno 10. 10. 2023 iz <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725569>
- Žibert, S. (2011). *Vpliv samopodobe na osebnost in učno uspešnost učenca*. Nova Gorica: Melior, Založba Educa.

7 PRILOGA

Priloga 1: Vprašalnik, ki smo ga posredovali v arnes 1-ki

VPRAŠALNIKA O TREMI PRI GLASBENEMU NASTOPANJU IN SAMOPODOBI GLASBENIKOV

Sva mlada raziskovalca iz OŠ Grm in potrebujeva tvoje sodelovanje za najino raziskovalno nalogo. Anketa je anonimna (nihče ne bo vedel, da so to tvoji odgovori). Reševanje ankete ti bo vzelo okoli sedem minut, anketo lahko kadarkoli prekineš. Tvoji odgovori bodo pripomogli k temu, da bomo lažje razumeli glasbenike in njihovo doživljanje pri nastajanju glasbe.

Hvala za sodelovanje,

Maj in Jon

A - V tem sklopu so pred tabo vprašanja o osebnih podatkih. Če se učiš ali si se učil/-a več instrumentov, se osredotoči na tistega, s katerim imaš največ izkušenj.

Q1 - Spol?

- ☐ Moški
- ☐ Ženska

Q2 - Starost?

- ☐ 11 let ali manj
- ☐ 12 let
- ☐ 13 let
- ☐ 14 let

- ☐ 15 let ali več

Q3 - Koliko let obiskuješ glasbeno šolo? _____

Q4 - Ali pripadaš kakšni glasbeni skupini v glasbeni šoli (orkester, komorna skupina, ansambel...)?

- ☐ Da
☐ Ne

Q5 - Ali pripadaš kakšni glasbeni skupini izven glasbene šole (orkester, komorna skupina, ansambel...)?

- ☐ Da
☐ Ne

Q6 - V katero skupino spada inštrument, ki ga igraš?

- ☐ godala
☐ brenkala
☐ trobila
☐ inštrumenti s tipkami
☐ pihala
☐ tolkala

Q7 - Kako ocenjuješ svoj uspeh v šoli?

- ☐ zelo uspešen
☐ uspešen
☐ manj uspešen

B - Pri tem sklopu so pred tabo vprašanja o glasbenih nastopih in tekmovanjih. Izberi odgovor, ki velja zate.

Q8 - Kolikokrat si v lanskem šolskem letu nastopil/-a s svojim inštrumentom solo?

- ☐ 0-krat
- ☐ 1-krat
- ☐ 2-krat
- ☐ 3-krat
- ☐ 4-krat
- ☐ 5-krat ali več

Q9 - Kolikokrat si v lanskem šolskem letu nastopil/-a s svojim inštrumentom skupinsko?

- ☐ 0-krat
- ☐ 1-krat
- ☐ 2-krat
- ☐ 3-krat
- ☐ 4-krat
- ☐ 5-krat ali več

Q10 - Ali si se v lanskem šolskem letu udeležil/-a glasbenega tekmovanja?

- ☐ da
- ☐ ne

Q11 - Moj/-a učitelj/-ica me spodbuja in podpira pri razvijanju mojega glasbenega talenta:

- ☐ vedno
- ☐ pogosto
- ☐ včasih
- ☐ redko
- ☐ nikoli

Q12 - Moj/-a učitelj/-ica me spodbuja za udeležbo na nastopih:

- ☐ vedno
- ☐ pogosto
- ☐ včasih
- ☐ redko
- ☐ nikoli

Q13 - V kolikšni meri imaš tremo pred solo nastopom (0 pomeni ni treme, 10 pomeni zelo močna trema)? _____

Q14 - V kolikšni meri imaš tremo pred skupinskim nastopom (0 pomeni ni treme, 10 pomeni zelo močna trema)? _____

Q15 - Kaj ti je pri nastopanju najbolj zahtevno?

- ☐ igrati na pamet
- ☐ igrati daljšo skladbo
- ☐ igrati zahtevnejšo skladbo
- ☐ Drugo:

Q16 - Če se na odru zmotiš, kam pogledaš?

- ☐ učitelja

- ☐ prijatelja
- ☐ starša
- ☐ občinstvo
- ☐ v tla oz. stran od ljudi

Q17 - Kako pogosto si želiš slišati mnenje po nastopu (učitelji, starši, prijatelji...)?

- ☐ vedno
- ☐ pogosto
- ☐ včasih
- ☐ redko
- ☐ nikoli

C - V tem sklopu so pred tabo vprašanja o tvoji samopodobi. Vedno se odloči za eno možnost, ki te najbolj opisuje.

Q18 - Sem dober/-ra glasbenik/-ica.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q19 - Uživam v igranju inštrumenta.

- ☐ vedno se strinjam

- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q20 - Na glasbenih nastopih sem izredno dober/-ra.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q21 - Imam več znanja od večine.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q22 - Imam več glasbenega znanja od večine.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q23 - Učitelji v glasbeni šoli so ponosni name in moje sposobnosti igranja inštrumenta.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q24 - Ostali bi se morali zgledovati po meni zaradi truda pri vadbi inštrumenta.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q25 - Vrstniki se radi družijo z mano.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q26 - Priljubljen/-na sem med učitelji.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam

- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q27 - Starši so ponosni na moje glasbene uspehe.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q28 - Starši so ponosni na moje uspehe v šoli.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q29 - Dobro se razumem s svojimi starši.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q30 - V življenju bom uspešen/-na.

- ☐ vedno se strinjam

- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q31 - Dober/-ra sem v stvareh, ki si jih zadam.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam

Q32 - Ponosen/-na sem na svoje dosežke.

- ☐ vedno se strinjam
- ☐ pogosto se strinjam
- ☐ včasih se strinjam
- ☐ redko se strinjam
- ☐ nikoli se ne strinjam