

Katarina Habe¹, Vida Kržič²

¹ Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo

² Osnovna šola Jakoba Aljaža Kranj

DOŽIVLJANJE IZVAJALSKE ANKSIOZNOSTI UČENCEV GLASBENE ŠOLE V ZGODNJEM MLADOSTNIŠTVU

Izvirni znanstveni članek / Original research paper

Izveleček

Namen naše raziskave je bil preučiti doživljanje izvajalske anksioznosti pri učencih v glasbenih šolah na prehodu iz otroštva v mladostništvo. V raziskavi je sodelovalo 261 od 10 do 15 let starih učencev sedmih različnih slovenskih glasbenih šol: 103 dečkov in 158 deklic. Za namen raziskave smo oblikovali anketni vprašalnik, ki je vseboval tudi Lestvico izvajalske anksioznosti (Habe, 2002). Rezultati so pokazali, da med mlajšimi (10–12 let) in starejšimi učenci (13–15 let) ne obstajajo pomembne razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti. Ugotovili smo, da so miselni simptomi izvajalske anksioznosti v zgodnjem mladostništvu bolj izraženi kot telesni, da deklice doživljajo izvajalsko anksioznost intenzivneje kot dečki in da imajo manj izvajalske anksioznosti tisti učenci, ki so začeli nastopati v zgodnjem otroštvu, ki imajo pozitivne prve izkušnje z nastopanjem in ki radi nastopajo. Razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti niso bile potrjene glede na posamezne instrumentalne skupine, so jo pa pevci v primerjavi z različnimi skupinami instrumentalistov doživljali opazno več. Pokazalo se je tudi, da je doživljanje izvajalske anksioznosti negativno nizko povezano z zaključnima ocenama pri inštrumentu in pri glasbenoteoretičnih predmetih.

Ključne besede: izvajalska anksioznost, trema, glasbeni nastop, glasbena šola, zgodnje mladostništvo

Abstract

Experiencing Performance Anxiety in Music School Pupils in Early Adolescence

The aim of our study was to explore music performance anxiety (MPA) in music school students in early adolescence. 261 young students from seven different Slovenian music schools aged 10 to 15 years (103 boys, 158 girls) participated in the study. Music performance anxiety scale (Habe, 2002) was used for measuring the intensity of cognitive and somatic symptoms. The results reveal that there are no differences in MPA between younger (aged 10-12) and older (aged 13-15) music students in early adolescence. It was found that MPA is more prevalent in girls than in boys. Less MPA is experienced by students who started performing early in childhood, in those with positive first performing experiences and those who enjoy being on stage. There were no differences in MPA regarding instrumental groups, although singers evidently reported the highest rates of MPA compared to other groups. There was a low negative correlation between MPA and final grades in instrumental/theoretical practice.

Keywords: stage fright, performance anxiety, music performance, basic music school, early adolescence

Uvod

Glasbeno nastopanje je umeščeno visoko na lestvici stresnih situacij (Habe, 2010). Zelo redki so posamezniki, ki stopijo na oder in zaigrajo na inštrument ali zapojejo, ne da bi pri tem doživljali občutke povečanega vznemirjenja. Tudi najbolj vrhunski izvajalci doživljajo te prednastopne občutke, se pa s pomočjo številnih izkušenj in z ustrezno psihično pripravo na nastop naučijo obvladovati svoje telo, čustva in misli, predvsem pa svoje vedenjske reakcije (Kenny in Osborne, 2006). Kar je najpomembneje – njihova stališča do prednastopnega vznemirjenja se spremenijo v pozitivna. Ozavestijo lastne prednastopne občutke, jih sprejmejo kot normalen odziv telesa pred odhodom na oder in se naučijo usmeriti ta dodaten vir energije v večjo budnost in pozornost, boljši spominski priklic, boljšo interpretacijo in ne nazadnje v boljšo komunikacijo s publiko. Če bi otroke pravočasno naučili, da sprejmejo prednastopne občutke kot popolnoma normalne, in jih postopno pripravili na situacijo odrske izpostavljenosti, bi morda marsikateri otrok vztrajal na glasbeni poti, predvsem pa bi bilo več tistih, ki bi jih nastopanje navdajalo z občutkom notranjega zadovoljstva. Že otroci namreč poročajo, da se na odru pogostokrat ne počutijo prijetno, saj so živčni, dlani se jim potijo, srce jim hitreje bije in skrbi jih glede nastopa (Kržič, 2016). Razveseljivo pa je, da ne glede na to kar 82 % od njih rado nastopa in ima pozitivna (25 %) ali vsaj večinoma pozitivna in le včasih negativna stališča (47 %) do nastopanja. Le 8 % otrok ima izrazito negativna stališča do nastopanja (Kržič, 2016).

Doživljanje povečanega fiziološkega vzburjenja pred odhodom na oder predstavlja običajno stresno reakcijo boj/beg. Ta reakcija predstavlja normalen telesni odziv, vendar pa lahko izvajalcu, če se ne nauči ustrezno spoprijemati z njo in je obvladovati, predstavlja moteč dejavnik, ki negativno vpliva na njegova stališča do nastopanja in pogostokrat tudi na dejansko izvedbo. Glede na to, da mora glasbenik na odru obvladati finomotorične gibe, je treba vso odvečno fiziološko vzburjenje pravočasno uravnati s primernimi psihološkimi tehnikami. To, kakšno stopnjo izvajalske anksioznosti bo posameznik doživljal pred odhodom na oder, je odvisno od njegovih osebnostnih predispozicij, od situacije nastopanja, od predhodnih izkušenj in od njegove fizične in psihične pripravljenosti (Habe, 2010). Pri razvoju izvajalske identitete odigrajo pomembno vlogo zgodnje izkušnje z nastopanjem.

Opredelitev izvajalske anksioznosti

Izvajalska anksioznost je psiho-fiziološki fenomen, ki se kaže v izrazitih in vztrajnih občutkih tesnobe, ki se pojavijo pred odhodom na oder in so vezani na glasbeni nastop. Izvor izvajalske anksioznosti so specifične anksiozno pogojevane izkušnje. Gre za kombinacijo čustvenih, miselnih, telesnih in vedenjskih simptomov. Izvajalska anksioznost je lahko situacijska (vezana samo na glasbeni nastop) ali dispozicijska (spremljana z drugimi anksioznimi motnjami, še posebej s socialno fobijo; Kenny, 2011).

V slovenskem prostoru se kot sopomenki izvajalski anksioznosti uporabljata še anksioznost pred občinstvom in anksioznost pred nastopanjem, v slovenskem

pogovornem jeziku pa se je uveljavil izraz trema (Puklek Levpušček, 2006). Na področju psihologije športa se uporablja termin prednastopna napetost (Tušak in Tušak, 2003).

K. Habe (2010) na področju glasbenega nastopanja opredeljuje izvajalsko anksioznost (angl. maladaptive performance anxiety) kot patološko obliko prednastopne napetosti, ki se pojavi že nekaj časa pred nastopom, vztraja med njim in je prisotna tudi po njem. Kaže se v močno izraženih telesnih simptomih, ki jih spremljajo tudi številni miselni simptomi. Izvajalska anksioznost obvladuje izvajalca in negativno vpliva na uspešnost nastopanja.¹

Doživljanje izvajalske anksioznosti pri otrocih in mlajših mladostnikih

Otroci na prehodu iz otroštva v mladostništvo so zaradi številnih fizioloških in psiholoških razvojnih sprememb zelo ranljivi tudi v doživljanju in spoprijemanju z izvajalsko anksioznostjo. Nekatere raziskave kot posledico hormonskih sprememb v puberteti navajajo povečano čustvenost in muhavost v obdobju zgodnjega mladostništva (Buchanan idr., 1992, v Papalia, Olds in Feldman, 2003). Z vidika psihosocialnega razvoja gre za obdobje iskanja lastne identitete, ko si najstnik prizadeva, da bi osmisлил svoj jaz. Kot je dejal Erikson (1968, v Papalia, Olds in Feldman, 2003), je pglavlitna mladostnikova naloga v tem obdobju, da izoblikuje jasno identiteto nasproti identitetne zmedenosti. Kot posledica hipotetičnih uvidov, ki se pojavijo z razvojem abstraktnega mišljenja, in obdobja oblikovanja identitete se tudi pri glasbenem nastopanju učenec na prehodu iz otroštva v mladostništvo znajde pred novimi izzivi. Začne se ukvarjati z lastnim doživljanjem ob nastopanju, razmišlja, kaj bi se lahko zgodilo, čustveno se na odru močneje odziva in tudi več razmišlja o sebi.

Prisotnost izvajalske anksioznosti sta pri otrocih prva raziskovala Simon in Martens (1979, v Osborne in Kenny, 2006). Primerjala sta doživljanje izvajalske anksioznosti pri dečkih, starih od 9 do 14 let, v treh različnih nastopnih situacijah: pred športno izvedbo, pred solistično glasbeno izvedbo in pred skupinsko glasbeno izvedbo (orkester). Ugotovila sta, da je anksioznost najizrazitejša pri dečkih, ki nastopajo kot solisti inštrumentalisti. Orkestrsko nastopanje je povzročalo največjo mero anksioznosti med vsemi skupinskimi dejavnostmi, vključno z ekipnimi športi.

Izvajalsko anksioznost naj bi doživljalo kar 23 % otrok in 34 % mladostnikov. Variirala naj bi glede na različne pristope učiteljev, podporo družine in glede na mentalno stanje učencev (Fehm in Schmidt, 2005; Wang, 2001, v Hendricks, Smith in Stanuch, 2014). Največ pozornosti raziskovanju izvajalske anksioznosti pri otrocih in mladostnikih je namenila C. Ryan (2006). Ugotovila je, da veliko otrok in odraslih glasbenikov kaže podobne simptome izvajalske anksioznosti in da ne glede na starost velja, da je izvajalska anksioznost negativno povezana s samospoštovanjem in kakovostjo izvajanja. Prav tako

¹ Opredelitev izvajalske anksioznosti pri glasbenikih v slovenskem prostoru še vedno ni enotna. Med glasbeniki samimi je zelo zakoreninjen laični termin trema, psihološka stroka pa zagovarja termin izvajalska anksioznost. K. Habe, ki se je leta 1998 v slovenskem prostoru prva začela raziskovalno ukvarjati s preučevanjem tega fenomena pri glasbenikih, se je na podlagi tuje literature in po posvetovanju s strokovnjaki odločila za uporabo strokovnega termina izvajalska anksioznost (Habe, 1998), vendar pomisleki o ustreznosti poimenovanja ostajajo.

je bilo starostno univerzalno, da izvajalska anksioznost narašča s številčnostjo občinstva in s pomembnostjo glasbenega nastopa.

H. Boucher in C. Ryan (2010) sta z merjenjem fizioloških parametrov pred nastopanjem pri otrocih ugotovili, da že tri- in štiriletniki doživljajo povečano fiziološko vzburjenje pred odhodom na oder, prav tako pa so rezultati pokazali povečano stopnjo kortizola (stresnega hormona) v krvi in negativne vedenjske vzorce na odru (jok otroka). Pomembna ugotovitev njune raziskave je bila tudi, da je bilo doživljanje izvajalske anksioznosti pri otrocih povezano s poznanostjo okolja – če so okolje dobro poznali, so doživljali manj izvajalske anksioznosti, kot če ga niso. Prav tako se je izkazalo, da se je doživljanje stresa pred nastopanjem znižalo, če je otrok kmalu za prvim nastopom nastopil še enkrat.

Že pri otrocih lahko zaznamo razlike v tem, ali je izvajalska anksioznost pri njih situacijsko pogojena ali pa gre za njihovo osebnostno značilnost (Habe, 1998), ki se že v zgodnjem otroštvu kaže kot plahost in sramežljivost. V prvem primeru bo učenec v glasbeni šoli doživljal izvajalsko anksioznost kot odziv na situacijo nastopanja, v drugem primeru pa mu anksioznosti ne bo povzročal le glasbeni nastop, temveč vse situacije, v katerih je socialno izpostavljen. M. Osborn in D. Kenny (2008) sta izvedli raziskavo z 298 učenci, starimi od 11 do 19 let, ki so pisno opisali svoj najslabši nastop. Njihovi opisi so bili ocenjeni glede na šest področij: situacijski in vedenjski dejavniki, čustveni, kognitivni in somatski simptomi anksioznosti ter uspešnost nastopa. Rezultati so pokazali, da so dekleta doživljala izvajalsko anksioznost intenzivneje kot dečki in da je kar 78 % učencev imelo negativne začetne izkušnje z nastopanjem. Avtorici sta opozorili na pomen kognitivnih predstav pri doživljanju izvajalske anksioznosti in ob tem poudarili pomen uporabe kognitivno-vedenjske terapije pri obvladovanju izvajalske anksioznosti.

Najobsežnejšo metaanalitično študijo o doživljanju izvajalske anksioznosti pri otrocih in mladostnikih je izvedla A. Brugues Ortiz (2011). Na podlagi analize 16 raziskav o izvajalski anksioznosti pri otrocih in mladostnikih je prišla do zaključkov, da naj bi otroci le redko doživljali izvajalsko anksioznost, da pa se ta pojavi na prehodu v mladostništvo. Prav tako je ugotovila, da večina raziskav poroča o večji stopnji izvajalske anksioznosti pri deklicah kot pri dečkih. E. Dempsey (2015) pa je opozorila, da so bolj zanesljive in veljavne raziskave, ki so bile izvedene pri starejših otrocih in mladostnikih kot pri predšolskih otrocih, saj šele v mladostništvu otroci postanejo samorefleksivni, po drugi strani pa lažje ubesedijo svoje doživljanje. Ugotovila je tudi, da obstajajo razlike v intenzivnosti doživljanja izvajalske anksioznosti, pri čemer so mladostniki poročali o intenzivnejših simptomih izvajalske anksioznosti kot otroci.

Doživljanje izvajalske anksioznosti glede na spol, izvajalske izkušnje ter izbrani inštrument

Večina izvedenih raziskav potrjuje razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na spol – ženske poročajo o intenzivnejšem doživljanju izvajalske anksioznosti kot moški (Brugues Ortiz, 2011; Habe, 1998, 2002; Iusca in Dafinoiu, 2011; Rae in Mc Cambridge, 2004; Osborne in Kenny, 2008; Ryan, 2004, 2005; Yondem, 2007, Wilson in Roland, 2002). Omeniti je treba, da je bil večji delež navedenih raziskav o doživljanju izvajalske anksioznosti izveden s tehniko samoporočanja, manj pogoste pa so bile fiziološke študije. Že Abel in Larkin (1990) sta opozorila, da sicer ženske res pogostokrat poročajo o intenzivnejšem doživljanju izvajalske anksioznosti, vendar pa fiziološke meritve pokažejo intenzivnejše fiziološko vzburjenje pred nastopom pri moških, kar je v svoji raziskavi ugotovila tudi C. Ryan (2004). Tudi Nolen-Hoeksema (2012) ugotavlja, da so ženske v stresni situaciji nagnjene k analiziranju, osredotočijo se na negativne misli, občutke in simptome stresa, kar povzroči večjo stopnjo izvajalske anksioznosti. Lerner (2011) povzema številne raziskave, ki potrjujejo, da ženske od zgodnjih let dalje poročajo o intenzivnejšem doživljanju izvajalske anksioznosti kot moški. Vendar pa po drugi strani tudi opozarja, da moški pri reševanju vprašalnika podcenjujejo ali celo zanikajo lastne občutke anksioznosti, v sami izvedbi pa se negativni učinki na uspešnost pri njih pojavljajo celo pogosteje.

Pomembno vlogo pri doživljanju, predvsem pa pri spoprijemanju z izvajalsko anksioznostjo naj bi imele tudi izvajalske izkušnje. Hamann (1982, v Habe, 1998) je ugotovil, da naj bi se učenci z dolgoletnimi izkušnjami igranja na inštrument bolje znašli na nastopu kot tisti z manj izkušnjami, saj naj bi razvili boljši občutek izvajalske kompetentnosti. Tudi Biasutti in Concina (2014) med napovednike izvajalske anksioznosti poleg števila ur individualne vadbe na teden in strategij spoprijemanja s stresom umeščata izkušnje; v njuni raziskavi so študenti akademije za glasbo doživljali večjo izvajalsko anksioznost kot poklicni glasbeniki. Po drugi strani pa je kar nekaj raziskav pokazalo, da izkušnje naj ne bi pomembno vplivale na doživljanje izvajalske anksioznosti; korelacije so bile nizke ali pa jih sploh ni bilo (Cox in Kenardy, 1993; Kirchner, 2003; Rae in McCambridge, 2004). J. Kirchner (2003) je tako npr. ugotovila, da profesorji glasbe z mnogoletnimi izvajalskimi izkušnjami doživljajo enako stopnjo fizioloških in psihičnih simptomov kot njihovi študenti, ki imajo precej manj izkušenj. Razlike glede na predhodne izvajalske izkušnje se pokažejo v načinih spoprijemanja, kar posledično vpliva na bolj pozitivna stališča do nastopanja in do bolj uspešnega nastopanja.

Kar se tiče razlik v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na izbrani inštrument, so bile izvedene le redke raziskave. Iusca in Dafinoiu (2012) sta ugotovila, da godalci in pevci doživljajo pomembno več izvajalske anksioznosti kot pianisti, pihalci in trobilci. Manning (2013) pa v svoji raziskavi poroča, da naj bi največ izvajalske anksioznosti doživljali pihalci, najmanj pa tolkalci in trobilci. Dodaja tudi, da se glede na igrani inštrument pokažejo razlike v vrsti najbolj izraženih simptomov izvajalske anksioznosti – tako je pri pihalcih najmočnejše izražen simptom izvajalske anksioznosti hiperventilacija, pri trobilcih potenje, pri godalcih hladne roke in pri tolkalcih napetost v mišicah.

Empirična raziskava

Opredelitev problema, namen in cilji

Izvajalska anksioznost je fenomen, s katerim se srečujejo glasbeniki od samih začetkov nastopanja dalje in je prisoten celo pri vrhunskih glasbenikih. Že učenci v nižjih glasbenih šolah se pri prvih nastopih začnejo soočati s simptomi, kot so potenje in tresenje rok, napetost v želodcu, plitvo dihanje in pospešeno bitje srca. Ti simptomi številnim glasbenikom onemogočajo, da bi se prepustili glasbi in v nastopu uživali. Zato je pomembno, da prednastopno napetost pri otrocih ozaveščamo že od samih začetkov glasbenega nastopanja dalje in da profesorji inštrumenta/petja večjo pozornost posvetijo tudi kakovostni psihični pripravi na nastop. Glede na to, da je doživljanje izvajalske anksioznosti relativno slabo raziskano pri otrocih in mlajših mladostnikih ter da je to obdobje ključno v razvoju pozitivne izvajalske samopodobe, smo se v naši raziskavi osredotočili na to populacijo.

Osrednji namen naše raziskave je preučiti doživljanje izvajalske anksioznosti pri učencih glasbene šole na prehodu iz otroštva v mladostništvo; pri tem želimo osvetliti tudi razlike glede na spol in glede na izbrani inštrument ter ugotoviti, ali obstajajo razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na izraženost telesnih in miselnih simptomov, glede na čas in valenco prvih izkušenj z nastopanjem ter glede na to, ali otrok rad nastopa ali ne.

Cilj raziskave je ponuditi vpogled v doživljanje izvajalske anksioznosti pri otrocih in mlajših mladostnikih.

Raziskovalne hipoteze

Hipoteza 1: Starejši mladostniki (13–15 let) v glasbeni šoli doživljajo izvajalsko anksioznost intenzivneje kot mlajši mladostniki (10–12 let).

Hipoteza 2: Izvajalska anksioznost je pri dekletih v obdobju zgodnjega mladostništva bolj izražena kot pri dečkih.

Hipoteza 3: Pri učencih glasbene šole v obdobju zgodnjega mladostništva so telesni simptomi izvajalske anksioznosti močnejše izraženi kot miselni simptomi.

Hipoteza 4: Obstajajo razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti med različnimi inštrumentalnimi skupinami učencev glasbene šole v obdobju zgodnjega mladostništva.

Hipoteza 5: Obstajajo razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti pri učencih glasbene šole v obdobju zgodnjega mladostništva glede na čas (H5.1) in valenco (H5.2) zgodnjih izkušenj z nastopanjem.

Hipoteza 6: Učenci glasbene šole v obdobju zgodnjega mladostništva, ki raje nastopajo, doživljajo manj izvajalske anksioznosti kot tisti, ki ne nastopajo radi.

Hipoteza 7: Izvajalska anksioznost je pri učencih glasbene šole v zgodnjem mladostništvu povezana z oceno pri inštrumentu (H7.1) in oceno nauka o glasbi ter solfeggia (H7.2).

Metoda

V raziskavi smo uporabili deskriptivno in kavzalno neeksperimentalno metodo empiričnega raziskovanja.

Vzorec

V raziskavo je bilo vključenih 261 učencev sedmih različnih slovenskih nižjih glasbenih šol, ki so bili stari od 10 do 15 let ($M = 12,2$). Od tega je bilo 103 (39 %) dečkov in 158 (61 %) deklic.

Inštrumenti

V namen raziskave je bil oblikovan anketni vprašalnik, ki se je izkazal kot zanesljiv (Cronbach $\alpha = 0,87$). Vključeval je tudi Lestvico izvajalske anksioznosti (Habe, 2002) s 30 trditvami, ki jih posameznik ocenjuje na 5-stopenjski lestvici Likertovega tipa, pri čemer 1 pomeni *sploh ni prisotno*, 5 pa *zelo intenzivno izraženo*. Merske značilnosti Lestvice izvajalske anksioznosti so ustrezne; potrjena je bila dvodimenzionalna struktura; 12 postavk se nanaša na telesne simptome, 18 na miselne. Zanesljivost lestvice je visoka (Cronbach $\alpha = 0,93$; Amon, Brečko, Gregorec in Horvat, 2015).

Postopek

Zbiranje podatkov je potekalo od 2. 2. do 7. 4. 2016. Podatki so bili zbrani s pomočjo skupinskega apliciranja vprašalnika v različnih glasbenih šolah. Pred tem so bila pridobljena ustrezna privoljenja s strani staršev, učiteljev in ravnateljev glasbenih šol. Testiranje je trajalo približno 15 minut in je bilo izvedeno na začetku ali na koncu pouka nauka o glasbi/soffeggia. Pridobljeni podatki so bili obdelani s programsko opremo SPSS. Za preverjanje razlik med mlajšimi in starejšimi mladostniki, razlik med spoloma, razlik v izraženosti telesnih in miselnih simptomov izvajalske anksioznosti ter glede na izkušnje z nastopanjem smo uporabili t-test. Za preverjanje razlik v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na izbrani inštrument smo uporabili enosmerno analizo variance, za preverjanje povezanosti med doživljanjem izvajalske anksioznosti in ocenami pa Pearsonov koeficient korelacije.

Rezultati in interpretacija

Na podlagi opažanj iz prakse in na podlagi predhodnih raziskav (Brugues, 2011; Hendricks, Smith in Stanuch, 2014) smo predvidevali, da se bodo pojavile razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti med starostno skupino mlajših (10–12 let) in starejših (13–15 let) učencev glasbene šole.

Tabela 1: Prikaz numerusa (N), aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD), t-testa in pomembnosti razlik (p) v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na starost

	N	M	SD	t	p
Mlajši (10–12)	157	68,43	22,416	-1,255	0,211
Starejši (13–15)	104	71,88	20,537		

Rezultati (Tabela 1) tega niso potrdili, čeprav je bilo opaziti, da učenci, stari od 13 do 15 let, doživljajo izvajalsko anksioznost intenzivneje kot učenci, stari od 10 do 12 let, vendar pa razlike niso bile statistično pomembne. Na podlagi tega lahko zavrnamo prvo hipotezo. So pa dobljeni rezultati v skladu z raziskavo Dempseyjeve (2015), ki je prav tako ugotovila, da tako mlajši kot starejši učenci doživljajo podobne simptome izvajalske anksioznosti, čeprav se je tudi v njeni raziskavi pokazal trend razlik v prid izrazitejših telesnih simptomov pri mladostnikih. Morda bi se razlike potrdile, če bi merili fiziološke odzive in podatkov ne bi pridobivali s pomočjo samoocenjevalne lestvice, saj tudi v predhodnih raziskavah opozarjajo na razlike v dobljenih rezultatih, če izvajalsko anksioznost merijo s pomočjo tehnike samoporočanja ali s pomočjo fizioloških meritev.

Tabela 2: Prikaz aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD), t-testa in pomembnosti razlik (p) v doživljanju izvajalske anksioznosti med dečki in deklicami

	M	SD	t	p
Dečki	64,61	20,724	3,174	0,002
Deklice	73,19	21,735		

Večina predhodnih raziskav (Brugues, 2011; Habe, 1998, 2002; Nolen-Hoeksema, 2012; Osborne in Kenny, 2008; Yondem, 2007) ugotavlja, da obstajajo razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti med spoloma, in sicer naj bi ženske doživljale izvajalsko anksioznost intenzivneje kot moški. Tudi naši rezultati so pokazali pomembnost razlik med spoloma (Tabela 2), in sicer so deklice doživljale izvajalsko anksioznost intenzivneje kot dečki. S tem lahko potrdimo drugo hipotezo. Morda naj na tem mestu omenimo še zanimiv fenomen, na katerega opozarjajo nekateri avtorji (Abel in Larkin, 1980; Lerner, 2011; Nolen-Hoeksema, 2012), da se razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti med spoloma pokažejo v prid deklicam, če v raziskavah uporabimo lestvice oz. vprašalnike samoporočanja; če izvedemo fiziološke meritve, pa je pogostokrat situacija ravno obratna – dečki imajo bolj izraženo izvajalsko anksioznost. Avtorji pojasnjujejo, da so dečki bolj nagnjeni k zanikanju, deklice pa k analiziranju lastnih občutkov.

Tabela 3: Prikaz aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD), t-testa in pomembnosti razlik (p) glede na izraženo miselnih in telesnih simptomov izvajalske anksioznosti

	M	SD	t	p
Miselni simptomi	43,49	14,504	31,244	0,000
Telesni simptomi	24,19	7,593		

Preverjali smo tudi razlike glede na izraženost miselnih in telesnih simptomov izvajalske anksioznosti. Na podlagi predhodnih raziskav (Habe, 1998, 2002) smo predvidevali, da bodo telesni simptomi bolj izraženi kot miselni. Zanimivo se je v naši raziskavi pokazal ravno nasproten trend, in sicer so bili miselni simptomi pomembno bolj izraženi kot telesni (Tabela 3). S tem smo morali tretjo hipotezo ovreči. Morda lahko to pripišemo temu, da na prehodu iz otroštva v mladostništvo učenec postane izrazito samorefleksiven, kar pomeni, da se začne v mislih ukvarjati z doživljanjem nastopanja in premlevati dogodke v zvezi s tem. Kennyjeva (2011) poroča o uravnoveženi zastopanosti telesnih in miselnih simptomov pri mladostnikih, pri čemer so se kot najbolj izraženi pokazali sledeči: visoka pričakovanja do sebe, prekomerno fiziološko vzbujenje pred ali med nastopom, slaba izkušnja z nastopanjem in negativne misli/skrbi glede nastopa.

Tabela 4: Prikaz numerusa (N), aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD), Friedmanove analize variance (F) in pomembnosti razlik (p) v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na izbrani inštrument

	N	M	SD	F	p
Inštrumenti s tipkami	97	68,10	21,306	0,576	0,749
Godala	24	66,46	18,175		
Brenkala	41	70,15	20,453		
Pihala	60	72,98	22,885		
Trobila	27	70,41	22,517		
Tolkala	8	67,63	32,998		
Petje	4	80,25	20,887		
Skupaj	261	69,80	21,712		

Le redke so raziskave, ki so preučevale razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na izbrani inštrument. Manning (2013) je s fiziološkimi meritvami potrdil razlike v izvajalski anksioznosti med različnimi skupinami inštrumentalistov, Iusca in Dafinoiu (2012) pa sta ugotovila, da godalci in pevci doživljajo pomembno več izvajalske anksioznosti kot pianisti, pihalci in trobilci. Naše predvidevanje o razlikah v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na izbrani inštrument smo osnovali tudi na raziskavah o osebnostnih razlikah med različnimi skupinami inštrumentalistov (Kemp, 2000). Dobljeni rezultati tovrstnih razlik niso potrdili, lahko pa opazimo, da pevci doživljajo občutno več izvajalske anksioznosti kot druge skupine izvajalcev (Tabela 4). Na podlagi tega zavrnemo četrto hipotezo.

Tabela 5: Prikaz aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD), t-testa in pomembnosti razlik (p) glede na čas začetkov glasbenega nastopanja

	N	M	SD	t	p
Zgodnji začetki	218	68,47	20,929	-2,249	0,025
Poznejši začetki	43	76,56	24,481		

Tabela 6: Prikaz aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD), t-testa in pomembnosti razlik (p) v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na pozitivne ali negativne prve izkušnje z nastopanjem

	N	M	SD	t	p
Pozitivne prve izkušnje	111	59,92	17,902	6,872	0,000
Negativne prve izkušnje	46	84,00	24,334		

Glede vpliva izkušenj na doživljanje IA si raziskave niso enotne. Nekatere (Biasutti in Concina, 2014; Hamman, 1982 v Habe, 1998) poročajo, da naj bi tisti z več izkušnjami doživljali manj izvajalske anksioznosti, druge (Cox in Kenardy, 1993; Kirchner, 2003; Rae in McCambridge, 2004) pa razlik niso potrdile. Naši rezultati so v skladu s slednjimi, saj se je pokazal zgolj trend razlik v smeri večje izvajalske anksioznosti pri tistih, ki so začeli nastopati kasneje (Tabela 5). Vsekakor so izkušnje pomembne, vendar pa vplivajo predvsem na učinkovitost spoprijemanja z izvajalsko anksioznostjo (Kenny, 2011). Ni pa pomemben samo čas začetkov nastopanja, temveč tudi valenca. Naši rezultati kažejo, da tisti učenci, ki so imeli pozitivne prve izkušnje z nastopanjem, občutijo pomembno manj izvajalske anksioznosti kot tisti z negativnimi izkušnjami (Tabela 6). To potrjuje peto hipotezo in je v skladu s predhodnimi raziskavami (Osborne in Kenny, 2008; Ranelli, Smith in Straker, 2015).

Tabela 7: Prikaz aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD), t-testa in pomembnosti razlik (p) v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na to, ali učenci radi nastopajo ali ne

	N	M	SD	t	p
Radi nastopajo	189	64,41	19,673	-7,098	0,000
Ne nastopajo radi	72	83,97	20,505		

Optimalna izkušnja na odru zajema občutenje zanosa, ki je povezano tudi s tem, kako radi nastopamo. Kadar smo v zanosu, izvajalsko anksioznost pretvorimo v optimalno izvedbo (Habe, 2010). Csikszentmihalyi (1990, v Csikszentmihalyi, 2014) v svojem modelu zanosa poudarja, da se anksioznost pojavi, kadar so izzivi visoki, sposobnosti oz. večšine pa nizke. Ta model bi lahko v primeru glasbenega nastopanja dopolnili in sposobnostim oz. večšinam dodali osebnostne predispozicije. Naši rezultati kažejo, da tisti, ki ne nastopajo radi, doživljajo več izvajalske anksioznosti kot tisti, ki nastopajo radi (Tabela 7). Kognitivna ocena zaznane situacije je zelo pomembna pri odzivu na stresen dogodek, kar glasbeni nastop je. Stresor lahko zaznamo kot izziv ali kot grožnjo in od tega je odvisen naš odziv (Habe, 2002). Tisti, ki radi nastopajo, enake simptome lahko doživljajo kot izziv, tisti, ki ne nastopajo radi, pa v njih vidijo grožnjo. Dobljeni rezultati potrjujejo šesto hipotezo. Tudi M. Osborn in D. Kenny (2008) sta v svoji raziskavi poudarili pomen kognicij v zvezi z nastopanjem kot pomembnega elementa uspešnega spoprijemanja z izvajalsko anksioznostjo.

Na koncu smo želeli preveriti še povezanost izvajalske anksioznosti s končno oceno pri inštrumentu in končno oceno pri nauku o glasbi/solfeggiu. Ugotovili smo, da je povezanost negativna in nizka, in sicer je s končno oceno pri inštrumentu znašala

$r = -0,18$ ($p = 0,003$), s končno oceno pri nauku o glasbi in solfeggiu pa je $r = 0,14$ ($p = 0,021$). Na podlagi tega lahko predvidevamo, da imajo tisti učenci, ki doživljajo manj izvajalske anksioznosti, boljše ocene, po drugi strani pa morda tudi, da tisti, ki imajo slabše ocene, doživljajo več izvajalske anksioznosti. Dobljeni rezultati potrjujejo sedmo hipotezo. K. Habe (2002) je v predhodni raziskavi potrdila tovrstno povezanost, opozorila pa je tudi, da izvajalska anksioznost prvenstveno vpliva na občutke notranje uspešnosti (občutki notranjega zadovoljstva ob izvedbi) in ne vedno na zunanjo uspešnost (pozitivni odzivi publike, kritikov, doseganje nagrad ipd.).

Sklep

Glede na to, 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, smo se v naši raziskavi usmerili na preučevanje doživljanja izvajalske anksioznosti pri učencih glasbene šole, starih od 10 do 15 let. Ugotovili smo, da je večina simptomov izraženih zgolj srednje ali nizko, kar pomeni, da večina učencev doživlja izvajalsko anksioznost v obvladljivi obliki. Na podlagi dobljenih rezultatov lahko zaključimo, da ne obstajajo razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na starost in da, čeprav starejši učenci (13–15 let) doživljajo več izvajalske anksioznosti kot mlajši (10–12 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 smo 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 instrumentalne skupine, so jo pa pevci v primerjavi z vsemi skupinami instrumentalistov doživljali opazno več. Pokazalo se je tudi, da je doživljanje izvajalske anksioznosti negativno povezano z zaključnima ocenama pri instrumentu in pri glasbenoteoretičnih predmetih.

Izboljšave raziskave vidimo v izvedbi kvalitativne raziskave, ki bi ponudila bolj poglobljen uvid v doživljanje izvajalske anksioznosti pri otrocih in mladostnikih, dobro bi bilo preučiti tudi načine spoprijemanja z izvajalsko anksioznostjo pri tej populaciji, največjo uporabno vrednost pa bi imel longitudinalni eksperiment, s katerim bi preverjali uspešnost delovanja različnih strategij obvladovanja izvajalske anksioznosti pri otrocih in mladostnikih.

Literatura

- Abel, Jenifer L., Larkin, Kevin T. (1990). Anticipation of Performance among Musicians: Physiological Arousal, Confidence, and State-Anxiety. *Psychology of Music*, 18 (2), 171–182.
- Amon, Ana, Brečko, Zala, Gregorec, Ana, Horvat, Luc (2015). *Psihometrične karakteristike Lestvice izvajalske anksioznosti (zaključno poročilo iz vaj pri predmetu Psihometrija v šolskem letu 2014/2015)*. Maribor: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Biasutti, Michele, Concina, Eleonora (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, 18 (2), 189–202.
- Boucher, Helen, Ryan, Charlene (2010). Performance stress and the very young musicians. *Journal of Research in Music Education*, 58 (4), 329–345.
- Brugues Ortiz, Ariadna (2011). Music performance anxiety-part 1. A review of its epidemiology. *Medical problems of the performing artists*, 26 (3), 164–171.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. Dordrecht: Springer.
- Cox, Wendy J., Kenardy, Justin (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7, 49–60.
- Dempsey, Erin (2015). *Music Performance Anxiety in Children and Teenagers: Effects of Perfectionism, Self-Efficacy, and Gender*. Ottawa: University of Ottawa. <http://goo.gl/i6hJyr> (obiskano 16. 3. 2016).
- Edmonson, Jordan S. (2012). Differences in Music Performance Anxiety Levels between Underclassmen and Upperclassmen Music Education Undergraduates. *Texas Music Education Research*, 15–19.
- Fehm Lydia, Schmidt, Katja (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20 (1), 98–109.
- Habe, Katarina (1998). *Izvajalska anksioznost pri glasbenikih*. Diplomsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Habe, Katarina (2002). *Vpliv izvajalske anksioznosti na uspešnost glasbenega nastopanja*. Magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Habe, Katarina (2010). Performance anxiety - a source of creative energy = Trema u izvodača - izvor kreativne energije. V: VRANDEČIĆ, Tomislav (ur.). *Glas i glazbeni instrument u odgoju i obrazovanju : tekstovi sa specijaliziranih umjetničko-znanstvenih skupova Glas i glazbeni instrument u procesu edukacije odgojitelja i učitelja* (GGIPEOU) 2007., *Glas i glazbeni instrument u procesu edukacije učenika i studenata* (GGIPEUS) 2008., *Mogućnosti glazbenog izražanja u procesu edukacije učenika i studenata* (MGIPEUS) 2009. : [monografija umjetničko

znanstvenih skupova 2007.-2009.. Zagreb: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. Europski centar za napredna i sustavna istraživanja - ECNSI. 111-115.

Hendricks, Karin, S., Smith, Tawnya, D., Stanuch, Jennifer (2014). Creating Safe Spaces for Music Learning. *Music Educators Journal*, 101 (1), 35–40.

Iusca, Dorina, Dafinoiu, Ion (2012). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: The role of gender and musical instrument. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 33, 448–452.

Kemp, Anthony E. (2000): *The musical temperament*. New York: Oxford University Press.

Kenny, Dianna T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. New York: Oxford University Press. Kirchner, Joann Marie (2003). A qualitative inquiry into musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18, 78-82.

Kirchner, Joann Marie (2003). A qualitative inquiry into musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18, 78-82.

Kržič, Vida (2016). *Vpliv treme pri učencih v nižjih glasbenih šolah na uspešnost Magistrsko delo*. Univerza v Ljubljani: Akademija za glasbo, Oddelek za glasbeno pedagogiko.

Lerner, Richard M. (2011). *Handbook of Child Psychology and Developmental Science, Socioemotional Processes*. New Jersey: John Wiley & Sons.

Manning, Aaron (2013). *Instrument-Specific Music Performance Anxiety*. Bachelor thesis. Missisipi: The University of Southern Mississippi.

Nolen-Hoeksema, Susan (2012). Emotion regulation and psychopathology: the role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161–187.

Osborne, Margaret S., Kenny, Dianna T. (2006). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of music*, 36 (4), 447–462.

Osborne, Margaret S., Kenny, Dianna T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36 (4), 447–462.

Papalia, Diane, Wendkos Olds, Sally, Duskin Feldman, Ruth (2003). *Otrokov svet*. Ljubljana: Educy.

Puklek Levpušček, Melita (2006). *Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, šolski in klinični vidik*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Rae, Gordon, McCambridge, Karen (2004). Correlates of Performance Anxiety in Practical Music Exams. *Psychology of Music*, 32 (4), 432–439.

Ranelli, Sonia, Smith, Anne, Straker, Leon (2015). The association of music experience, pattern of practice and performance anxiety with playing-related

musculoskeletal problems (PRMP) in children learning instrumental music. *International Journal of Music Education*, 33 (4), 390–412.

Ryan, Charlene (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of music*, 32 (1), 89–103.

Ryan, Charlene (2006). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*, 12, 331–342.

Tušak, Maks, Tušak, Matej (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Wilson, Glen D., Roland, David (2002). Performance Anxiety. V Richard, Parncutt and Garry, E. McPherson (Ur.), *The Science and Psychology of Music Performance* (str. 47–61). Oxford: Oxford University Press.

Yondem, Zeynep Deniz (2007). Dysfunctional Attitudes and Gender in University Music Students. *Social Behavior and Personality*, 35 (10), 1415–1426.

Summary

In an early adolescence, children are extremely sensitive because of many developmental changes (Papalia, Olds & Feldman, 2003); they experience emotions that are more intense and on a cognitive level self-reflection and self-evaluation occur. According to Erik Erikson (1968, in Papalia, Olds & Feldman, 2003), children from 10 to 15 face two psychosocial challenges; they are supposed to develop a sense of self-competence, comparing themselves with others, and later from 12 years on, they are supposed to form their identity. All these numerous physiological and psychological changes reflect also on musical performance. Many music pupils in puberty start facing music performance anxiety (MPA) in a maladaptive way. According to Dianne Kenny (2011) MPA is a psycho-physiological phenomenon that occurs prior going on a stage and represents marked and persistent anxious apprehension related to musical performance that has arisen through underlying biological and/or psychological vulnerabilities and/or specific anxiety conditioning experiences. MPA exhibits through affective, cognitive, bodily, and behavioral symptoms. Habe (2010) defines MPA as a conglomerate of psycho-physiological symptoms, which are experienced in musicians on the continuum from total absence to total inundation with symptoms, and regarding to that lead to adaptive or maladaptive performing outcomes.

The majority of studies on MPA has been executed on music students and professional musicians, even though musicians' self-concept and self-esteem which represent a ground point for attitudes towards MPA start developing in childhood. Only a few researchers dedicated their research interest to exploring MPA in children and young adolescents (Brugues Ortiz, 2011, Dempsey 2015, Osborn & Kenny, 2008, Ryan 2006).

Since we are convinced that early adolescence is crucial in developing healthy and realistic attitudes towards MPA, the aim of our study was to explore MPA in music pupils, aged from 10 to 15. Kržič (2016) reports that 25% music pupils, aged from 10 to 15 have positive attitudes towards performing, and that only 7% of music pupils have extremely negative attitudes, all the others are some where in between. It is a good news, that 82% of music pupils enjoy while being of stage (Kržič, 2016). Even though they report symptoms, such as nervousness, palm sweating, higher blood pressure and worries about performing, the pupils are usually capable of successful coping with the symptoms. 261 pupils from seven different Slovenian music school (103 boys, 158 girls), participated in the study. Music performance anxiety scale (Habe, 2002) was used for measuring the intensity of cognitive and somatic symptoms of MPA. The instrument has good psychometric characteristics (Amon, Brečko, Gregorec & Horvat, 2015). The results reveal that there are no differences in MPA between younger (10-12 year olds) and older (13-15 year olds) music pupils in early adolescence. This is not in line with most of previous research (Brugues, 2011; Hendricks, Smith in Stanuch, 2014), even though Dempsey (2015) came to similar conclusions as we did. Regarding gender differences, the majority of previous studies report higher levels of MPA in female than in male musicians (Brugues, 2011; Habe, 1998, 2002; Nolen-Hoeksema, 2012; Osborne & Kenny, 2008; Yondem, 2007) and so does our study. We also wanted to explore differences in experiencing MPA in

different instrumental groups. Some previous studies show that those differences exist (Iusca in Dafinoiu, 2012; Kemp, 2002; Manning, 2013). Our results did not confirm these differences, even though it could be observed, that MPA is considerably higher in singers than in other groups of musicians. Considering the valence and timing of music performing experiences our results show, that less MPA is reported in music pupils who started performing in early childhood, those with positive first performing experiences and those who enjoy being on stage. The relationship between experiencing MPA and final grades in instrumental/theoretical practice was confirmed.