

Naslov članka / Article:

Izvajalska anksioznost pri dijakih slovenskih konservatorijev in študentih Akademije za glasbo Univerze v Ljubljani

Performance Anxiety in Students at Slovenian Conservatoires and Academy of Music in Ljubljana

Avtor/ Author:

Eva Ostanek

CC licenca



Priznanje avtorstva-Nekomercialno-Brez predelav



Glasba v šoli in vrtcu 2/2023, letnik 26

ISSN 1854-9721

Izdal in založil: Zavod Republike Slovenije za šolstvo

Kraj in leto izdaje: Ljubljana, 2023

Spletna stran revije:

<https://www.zrss.si/strokovne-revije/glasba-v-soli-in-v-vrtcu/>

Izvajalska anksioznost pri dijakih slovenskih konservatorijev in študentih Akademije za glasbo Univerze v Ljubljani

Eva Ostanek¹

Študentka Akademije za glasbo
Univerze v Ljubljani

Univerza v Ljubljani, Akademija za glasbo,
Kongresni trg 1, 1000 Ljubljana

Performance Anxiety in Students at Slovenian Conservatoires and Academy of Music in Ljubljana

Izvleček

V prispevku sem se osredotočila na vzroke in vplive izvajalske anksioznosti (strokovni termin za tremo), ki najpogosteje zavirajo uspešen nastop glasbenikov. Zanimalo me je, kako se vzroki prepoznajo, kako pogosti so pri različnih starostnih skupinah in kako uspešno se glasbeniki z njimi spoprijemajo. V ta namen je bila ustvarjena anketa, ki jo je rešilo 81 dijakov in 82 študentov glasbe, od tega 52 moških in 110 žensk. Namen raziskave je bil poiskati razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti glede na stopnjo izobrazbe, glede na izkušnje z nastopanjem ter glede na glasbeno usmeritev (glasbenopedagoška, glasbenoteoretična in glasbenoumetniška smer) *študentov glasbe* ter ugotoviti njihove načine obvladovanja izvajalske anksioznosti. *Študenti* Akademije za glasbo Univerze v Ljubljani in dijaki konservatorijev za glasbo so glede na rezultate bolj podvrženi psihičnim kot telesnim znakom izvajalske anksioznosti. Slednje najpogosteje občutijo na solističnih javnih nastopih in na letnih izpitihi. Najpogostejši strategiji, s katerima se z njimi spopadajo, sta hoja po prostoru in dihalne vaje. Pri ženskah je izvajalska anksioznost bolj izražena kot pri moških.

Ključne besede: izvajalska anksioznost, trema, nastopanje, mladostništvo, glasbeno izobraževanje.

Abstract

This paper focuses on the causes and effects of performance anxiety (abbr. PA; the formal term for stage fright), which most often inhibits a successful musician's performance. The author was interested

¹ Raziskava je bila izvedena v okviru predmeta Psihologija 2 na Akademiji za glasbo Univerze v Ljubljani pod mentorstvom doc. dr. Katarine Habe.

in how the causes are identified, how common they are in different age groups and how well musicians cope with them. To this end, 81 high school and 82 university music students, 52 of whom were male and 110 of whom were female, completed a questionnaire. The aim of the survey was to find differences in the experience of PA according to the level of education, performance experience and musical orientation (music-educational, music-theoretical, and music-artistic) of the music students and to find out their ways of coping with PA. According to the results, students of the Academy of Music Ljubljana and music conservatoires are more prone to psychological than physical signs of PA, most often experienced in solo public performances and annual examinations. The most common coping strategy is walking around the room and breathing exercises. PA is more pronounced in women than in men.

Keywords: performance anxiety, stage fright, performing, adolescence, music education.

1. Uvod

1.1 Opredelitev izvajalske anksioznosti in razlikovanje med tremo, strahom pred nastopanjem ter socialno anksioznostjo

Izvajalska anksioznost je psiho-fiziološki fenomen, ki se kaže v izrazitih in vztrajnih občutkih tesnobe (Habe, 2018). Pojavlja se lahko na več različnih področjih: šport, javni govor, izvedbe igralskih in plesnih predstav (Kenny idr., 2006). Pri glasbenem nastopanju se simptomi pojavijo pred odhodom na oder in so vezani na glasbeni nastop (Habe, 2018). Izvajalska anksioznost na vsakogar vpliva drugače. Tisti, ki so bolj nagnjeni k doživljanju izvajalske anksioznosti ob koncu nastopa, pogosteje pričakujejo slabši nastop, sami sebe strogo sodijo in imajo običajno visoke standarde izvedbe, ko pride do ocenjevanja. Poleg tega jih bolj skrbi jo posledice slabe izvedbe in so bolj pozorni na odziv občinstva (Kenny, 2011). Veliko glasbenikov z znaki izvajalske anksioznosti ne išče pomoči, čeprav jih ta močno ovira pri njihovem delu oziroma poustvarjanju (Sieger, 2017) ne glede na starost (Braden idr., 2015). Hkrati izvajalska anksioznost ne vodi samo do slabših nastopov, temveč tudi do slabšega učenja inštrumenta/petja v glasbenih šolah in na akademijah ter do rednih negativnih občutkov po opravljenem nastopu (Braden idr., 2015).

Trema in izvajalska anksioznost sta dva različna termina in dva različna pojma, ki na različen način vpli-

vata na posameznikov nastop. Beseda trema pogovorno večkrat zamenja izvajalsko anksioznost, glavna razlika med njima pa je, da trema deluje na glasbenika pozitivno in med samim nastopom mine, izvajalska anksioznost pa je pri izvajalcu težje obvladljiva in praviloma zavira njegove izvajalske sposobnosti (Habe, 2000). Izvajalska anksioznost je torej patološka oblika prekomerne prednastopne napetosti, ki je izvajalec ne zmore obvladovati, temveč ta obvlada njega.

V literaturi razlikujejo tudi med strahom pred nastopanjem in izvajalsko anksioznostjo.

Bolj podrobno je to razliko opisala D. Kenny (2011), ki strah pred nastopanjem (angl. stage fright) od izvajalske anksioznosti ločuje po treh lastnostih:

1. Strah pred nastopanjem prepoznamo pri več vrsteh umetnosti, izvajalska anksioznost pa se nanaša samo na glasbenike.
2. Strah pred nastopanjem se navezuje na strah pred večjim občinstvom, medtem ko se izvajalska anksioznost pojavlja tudi, ko je prisotnih manj ljudi (na primer na avdicijah).
3. Strah pred nastopanjem se povezuje z občutkom strahu, ki se pojavi ob nastopu, izvajalska anksioznost pa se stopnjuje več dni ali tednov pred nastopom.

Kenny (2011) razlikuje tudi med izvajalsko anksioznostjo in socialno anksioznostjo. Pri izvajalski anksioznosti je izpostavila večja pričakovanja do samega sebe in večji strah pred ocenjevanjem nastopa. Pri socialni anksioznosti pa si posameznik pogosto predstavlja nekaj navideznega in njegov občutek izpostavljenosti

socialni evalvaciji najpogosteje ni realen. Pri izvajalski anksioznosti se redko zgodi, da se glasbenik dejansko izogne nastopu, kar je pri socialni anksioznosti pogosto.

1.2 Razvojni vidik izvajalske anksioznosti

Na umetniško rast izvajalcev močno vplivajo dejavniki, ki so si pri večini podobni – vplivi starejših (starši in učitelji) in posebne izkušnje znotraj izjemno tekmovalnega okolja, ki so mu mladi glasbeniki izpostavljeni zelo zgodaj. Večkrat se pojavijo občutki sramu, občutki neustreznosti, ko izvajalec stoji na odru, in strahu pred izpostavljanjem samega sebe (Kenny, 2011). Pri prehodu v adolescenco se posameznik začenja pogosteje postavljati v vlogo opazujočega in v lastne misli. Tako se pogosto zgodi, da okoliščin ne oceni pravilno in opazovalcem

Izvajalska anksioznost je patološka oblika prekomerne prednastopne napetosti, ki je izvajalec ne zmore obvladovati, temveč ta obvlada njega.

pripisuje večjo pozornost in strožje sodbe za lastna dejanja od dejanskih. Izvajalci v tej starosti se velikokrat osredotočajo na to, kaj si mislijo njihovi vrstniki, kar vodi do osebne anksioznosti (angl. *personal anxiety*), saj se najstniki večkrat primerjajo z drugimi glede na uspehe z lastnega področja. Hkrati se v tej starosti povečata retrospekcija, samo-evalvacija, v več primerih ošibijo družinske vezi, kar vpliva na razvoj anksioznosti. Bolj ko je posameznik predan svojemu področju, večja pričakovanja

ima glede lastnih uspehov (Kenny in Osborne, 2006).

Otroci izvajalsko anksioznost najpogosteje doživljajo drugače kot odrasli. Večina jih rada nastopa in napeke med nastopom nanje manj vplivajo. Prehod do pogostejših občutij sramote med nastopom in po njem se zgodi zaradi kombinacije različnih dejavnikov, med katerimi je najpogostejša prisotnost anksioznosti kot osebnostne poteze (angl. *trait anxiety*) poleg posameznikove osebne percepcije sveta, tehničnih sposobnosti v obvladanju instrumenta, staršev in medosebnih izkušenj, ki se navezujejo na nastop (Kenny idr., 2006).

Simptomi izvajalske anksioznosti se kažejo že v zgodnjem mladostništvu, najpogosteje v obvladljivi obliki, kot so na primer tresenje rok, napetost v želodcu in plitvo dihanje. Med mlajšimi in starejšimi učenci so razlike zanemarljive. Najbolj izraziti dejavniki, ki zavirajo nastop, so miselni simptomi, posledice pa so bolj izražene pri deklicah kakor pri dečkih. Pogostost uspešnega nastopanja v mladostništvu ima velik vpliv na doživljanje nastopov v kasnejših obdobjih (Habe in Kržič, 2017).

Starost, pri kateri se začnejo posamezniki, ki kasneje obiskujejo glasbeni konservatorij in akademijo za glasbo, ukvarjati z glasbo, se razlikuje. Čeprav jih večina začne igrati instrument pred dvanajstim letom, jih okrog 50 % začne že pred sedmim letom (Zarza-Alzugaray idr., 2017). V raziskavi v Španiji (Zarza-Alzugaray idr., 2017) so znotraj dveh različnih skupin glasbenikov – profesionalnih in amaterskih – ugotovili, da tisti, ki so se začeli ukvarjati z glasbo pri sedmih letih ali prej, izkazujejo manj izvajalske anksioznosti kot tisti, ki so se začeli ukvarjati z glasbo pri devetih ali desetih letih. To se je potrdilo tudi na slovenskem vzorcu glasbenikov (Habe in Kržič, 2017). Do sorodne ugotovitve so prišli v raziskavi na študentih španskih konservatorijev (Lupiáñez in Munoz, 2021), pri kateri so ugotovili, da je za preprečevanje izvajalske anksioznosti v kasnejši starosti pomembno nastopanje v začetnih letih igranja.

1.3 Razlika v doživljanju izvajalske anksioznosti med moškimi in ženskami

Raziskave kažejo, da ženske izvajalsko anksioznost občutijo pogosteje kot moški (Butković idr., 2020; Bobos idr., 2018; Braden idr., 2015; Gross in Musgrave, 2020; Kenny idr., 2006; Kenny, 2011; Lupiáñez, 2021; Zarza-Alzugaray idr., 2017). Pri vprašalniku za glasbenike različnih zvrsti v Veliki Britaniji (Gruss in Musgrave, 2020) je potrdilo občutke anksioznosti 77,8 % žensk v primerjavi s 65,7 % moških in občutke depresije 69,6 % žensk v primerjavi s 67,5 % moških. Razlike med spoloma se kažejo tudi pri načinu izražanja anksioznosti, posameznikovem odzivu in soočanju z njo. Ženske večkrat poročajo o negativnih mislih med

nastopom v primerjavi z moškimi. Poleg tega se na mišljenje deklet pogosto prenašajo stereotipna prepričanja staršev, ki bolj zaupajo v sposobnosti sinov (Lupiáñez, 2021). Osborne in Kenny (2007) prav tako poročata o večji anksioznosti pri dekletih in odraslih ženskah.

1.4 Vzroki izvajalske anksioznosti

Kenny (2011) tipološko opredeli tri izvore izvajalske anksioznosti – prva je pogojena; posameznik se je na nastopu najpogosteje počutil neprijetno, zato nastop povezuje z neprijetnimi občutki. Drugi izvor je izvajalska anksioznost kot posledica socialne anksioznosti ali fobije, tretji izvor pa se povezuje z depresijo, paniko, občutki tesnobe in slabe samopodobe.

Barlow izvore izvajalske anksioznosti poveže z različnimi vidiki posameznikovega življenja. Opredeli tri dejavnike, ki skozi čas vplivajo na njen razvoj: podedovana biološka dovzetnost, splošna psihična dovzetnost, ki se nanaša na zgodnje izkušnje, in specifična psihična dovzetnost. Prvi in drugi dejavnik ustvarjata večjo možnost za razvoj depresije in anksioznosti, tretji dejavnik pa se nanaša na posameznikovo celostno stanje, ki lahko že vključuje večjo dovzetnost za razvoj anksioznosti in je pogojeno tudi z vrsto inštrumenta in starostjo (Zarza-Alzugaray idr., 2017).

Eden izmed pomembnih vzrokov izvajalske anksioznosti je tudi perfekcionizem. Glasbeno ustvarjanje zahteva visoko raven fine motorike, koordinacije, pozornosti, zbranosti in spomina. Da profesionalni glasbeniki uspešno nastopajo, je potrebnih več let izkušenj, samostojnega vadenja in trajne samoevalvacije (Kenny in Osborne, 2006). Skupaj z zahtevami znotraj glasbenega področja in visokimi pričakovanji do sebe in drugih je pogosta posledica perfekcionizem. Izvajalca je strah že najmanjših tehničnih napak in drugih pomanjkljivosti v izvedbi ter se veliko bolj osredotoča na to, kaj gre lahko narobe. Perfekcionisti so zato posledično bolj samokritični in imajo pogosteje slabšo samopodobo (Wilson in Roland, 2002). Perfekcionizem je konceptualiziran kot pozitiven ali prilagoditven (angl. *adaptive*) in kot negativen ali ne-prilagoditven (angl. *maladaptive*), ki se navezuje predvsem na strah pred napakami. Prilagoditveni perfekcionizem pomaga zmanjševati izvajalsko anksioznost, ne-prila-

goditveni pa jo povečuje. Več študij je dokazalo, da se ne-prilagoditveni perfekcionizem zmanjšuje s starostjo (Butković idr., 2022). Bobos s sodelavci (2017) je ugotovil, da je pomemben vzrok perfekcionizma tudi kritika staršev, kar pa naj ne bi vplivalo na povečano izvajalsko anksioznost. Organizacija se je prav tako izkazala za pozitivno in podpira posameznikove osebnost, ker pomaga povečevati občutek nadzora nad položajem. V raziskavi med člani zagrebškega orkestra in akademije za glasbo, starimi od 16 do 64 let, so ugotovili, da več izvajalske anksioznosti občutijo ženske, mlajši izvajalci in tisti z ne-prilagoditveno obliko perfekcionizma (Butković idr., 2022). Tudi pri slovenskih glasbenikih je bilo potrjeno, da je perfekcionizem pomembno povezan z izvajalsko anksioznostjo (Leva Bukovnik, 2018). Na vzorcu solističnih pevcev različnih žanrov se je pokazalo, da med izvajalsko anksioznostjo in posameznimi dimenzijami perfekcionizma obstajajo pomembne pozitivne in negativne povezave; med izvajalsko anksioznostjo in osebnimi standardi je bila prisotna nizka negativna povezanost, medtem ko se je izvajalska anksioznost zmerno pozitivno povezovala z dvomom o dejanjih, s pričakovanji staršev in s starševsko kritiko.

Da profesionalni glasbeniki uspešno nastopajo, je potrebnih več let izkušenj, samostojnega vadenja in trajne samoevalvacije.

1.5 Spoprijemanje z izvajalsko anksioznostjo

Izvajalsko anksioznost je mogoče obvladovati pod pogojem, da jo glasbenik vnaprej predvidi in načrtuje spoprijemanje z njo. Brez jasnih navodil in vodenih nasvetov, ki bi pri tem pomagali, se dijaki in študenti glasbe zanašajo na socialno podporo, ki vključuje iskanje pomoči in izražanje negativnih občutij svojim vrstnikom ter izogibanje priznanju, da težava obstaja (Osborne in McPherson, 2016).

Pri spoprijemanju z izvajalsko anksioznostjo pomagajo osebne lastnosti, kot sta optimizem in večja ekstravertiranost, ter zunanji dejavniki, med katerimi

najbolj izstopajo predvidljivost, možnost nadzorovanja dogajanja in socialna podpora bližnjih (Kenny, 2011). Učitelji instrumenta/petja so tisti, ki najbolj vplivajo na sposobnost spopadanja z anksioznostjo pri mladem glasbeniku. Načini spoprijemanja z izvajalsko anksioznostjo so v tem primeru prilagojeni posamezniku in skladni z njegovimi potrebami. Pomembno je, da učitelji učencem pomagajo izriniti negativne in nepotrebne misli pred nastopom iz glave in jih zamenjati z bolj pozitivnimi in realističnimi (Sieger, 2017).

Za zmanjševanje simptomov izvajalske anksioznosti pred nastopom se mnogi glasbeniki zanašajo na ru-

tinske postopke in strategije, ki vključujejo trening zbraniosti, dihalne vaje, meditacijo in jogo. Pomembno je, da se strategija nanaša na mentalni in fizični aspekt izvajalca, ker strategije, ki se nanašajo le na mentalne aspekte, študente pri njihovem učenju spopadanja z izvajalsko anksioznostjo najpogosteje zavirajo (Sieger, 2017). Za obvladovanje izvajalske anksioznosti se je najbolje obnesla kognitivno-vedenjska terapija s tehnikami sproščanja in kognitivnimi tehnikami.

kami (zavedanje, kdaj se občuti izvajalska anksioznost, in pozitiven samogovor). Takšna terapija vključuje tudi tehnike sproščanja in normalizacije občutka anksioznosti, usmeritev misli na dano nalogo, določanje ciljev nastopa, vadenje skladbe v mislih in ustvarjanje rutine pred nastopom. Vse pogostejša postaja tudi Alexandrova tehnika, ki primarno ni bila ustvarjena za pomoč pri izvajalski anksioznosti. Tehnika vključuje mešanico ustnih navodil in fizičnih prikazov ter se osredotoča predvsem na pravilno držo (Wilson in Roland, 2002).

Osborne in McPherson (2018) sta v raziskavi znotraj avstralskega konservatorija ugotovila, da so manj anksioznosti občutili tisti dijaki, ki so nastop ob koncu

semestra doživljali kot izziv in ne kot grožnjo. Hkrati so ti dijaki dobili boljše ocene in stopili na oder z večjo samozavestjo, občutkom nadzora in z zavedanjem odgovornosti znotraj štirih kognitivnih ocen:

1. Imam nadzor nad lastnimi mislimi.
2. Prevzemam odgovornost za lastno pripravo na nastop.
3. Imam vse, kar potrebujem, da se lahko soočim s situacijo.
4. V sebi imam to, kar potrebujem za uspeh.

Na podlagi predstavljenih teoretičnih izhodišč smo si zastavili sledeča raziskovalna vprašanja:

- RV1: Ali obstajajo razlike v izvajalski anksioznosti med dijaki in študenti glasbe?
- RV2: Ali obstajajo razlike v izvajalski anksioznosti glede na študijsko smer?
- RV3: Ali obstajajo razlike v izvajalski anksioznosti glede na spol?
- RV4: Katere so najpogostejše strategije spoprijemanja z izvajalsko anksioznostjo med dijaki in študenti glasbe?

2. Metoda

V nadaljevanju predstavljamo empirično raziskavo, s katero smo želeli preveriti, kakšna je izvajalska anksioznost slovenskih dijakov in študentov glasbe ter na kakšne načine se z njo najpogosteje spoprijemajo. Ker gre za deskriptivno študijo, lahko pridobljene rezultate uporabimo zgolj kot smernice, vendar pa na njihovi podlagi ne morem posploševati ugotovitev na celotno populacijo dijakov in študentov glasbe, saj bi bile za to potrebne dodatne statistične analize.

2.1 Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 81 dijakov konservatorijev za glasbo in 82 študentov Akademije za glasbo Univerze v Ljubljani – od tega 52 moških in 110 žensk, starih med 15 in 38 let ($M = 19,5$, $SD = 13,1$). Glasbena usmeritev je razdeljena na glasbenoteoretično ($N = 26$), glasbenopedagoško ($N = 22$) in umetniško smer za instrument ali petje ($N = 113$).

2.2 Raziskovalni instrumenti

V namen raziskave je bil oblikovan anketni vprašalnik, ki vsebuje deset vprašanj zaprtega tipa s psihičnimi in fizičnimi simptomi izvajalske anksioznosti, ki jih udeleženci glede na intenzivnost ocenjujejo na pet- ali šeststopenjski ocenjevalni lestvici. Nanašajo se na posameznikov odnos do nastopanja in na psihične ter fizične vplive pred nastopom, med njim in po njem. Za podrobnejšo analizo teh simptomov je bila vključena Lestvica treme in izvajalske anksioznosti (Habe, 1999).

2.3 Postopek

Vprašalnik, ustvarjen v EnKlik Anketi, so dijaki in študenti spletno reševali od marca do maja 2022. Rezultati so prikazani v preglednicah. Za preverjanje razlik pri izraženosti izvajalske anksioznosti med spoloma in glede na stopnjo izobrazbe je bil uporabljen t-test.

3. Rezultati in razprava

Rezultate bomo zaradi preglednosti predstavili v skladu z zastavljenimi raziskovalnimi vprašanji.

3.1 Razlike v izvajalski anksioznosti glede na starost (dijaki/študenti)

Preglednica 1: Prikaz izraženosti simptomov izvajalske anksioznosti pri dijakih in študentih (M) ter izračun pomembnosti razlik med njimi (t).

Simptom	Študenti		Dijaki		t	P
	M	SD ¹	M	SD		
Srce mi bije hitreje.	4,1	1,61	3,9	1,71	-1,426	0,156
Primanjkuje mi samozavesti.	4,0	1,62	3,9	1,78	-0,530	0,597
Tresem se.	3,2	1,88	2,9	1,80	-0,884	0,379
Skrbi me glede lastnih sposobnosti za dobro izvedbo.	4,0	1,64	3,8	1,70	-0,789	0,432
Imam suha usta.	3,0	1,58	2,9	1,80	-0,291	0,772
Slabo mi je.	2,9	1,73	1,9	1,44	-3,482	0,001
Moje telo je napeto.	4,2	1,41	3,7	1,56	-1,724	0,087

2 SD – standardni odklon; P – vrednost (statistična pomembnost)

Simptom	Študenti		Dijaki		t	P
	M	SD ¹	M	SD		
Težko se zberem.	3,3	1,60	2,8	1,44	-1,704	0,091
Počutim se poraženo.	2,2	1,60	1,9	1,45	-1,071	0,286
Počutim se nelagodno, vznemirjeno.	3,9	1,66	3,6	1,62	-1,891	0,061
Razmišljam o napakah pri izvedbi.	3,8	1,68	3,6	1,63	-0,808	0,421
Razmišljam o tem, da so drugi boljši od mene.	3,7	1,84	3,6	1,87	-0,376	0,707
Strah me je.	3,7	1,70	3,5	1,77	-1,281	0,202
Zdi se mi, da sem vse pozabil/-a.	3,4	1,70	3,5	1,74	0,207	0,836
Moje dihanje je hitro in plitvo.	2,9	1,54	2,5	1,61	-1,426	0,156
Skrbi me glede nastopa.	4,4	1,37	4,3	1,40	-0,789	0,432
Živčen/-a sem.	4,4	1,43	4,3	1,48	-1,091	0,277
Razmišljam o odzivu občinstva/ učiteljev in ocenjevalcev nastopa.	4,4	1,57	4,3	1,64	-0,268	0,789
Začne me boleti glava.	1,6	0,96	1,6	1,15	0,256	0,799
Imam občutek, da bom omedlel/-a.	1,7	1,23	1,5	1,10	-0,876	0,382
Najraje bi se ugreznil/-a v tla.	2,6	1,87	2,4	1,89	-1,126	0,262
Razmišljam o tem, »kaj mi je tega treba«.	2,5	1,69	2,4	1,86	-0,333	0,739
Bojim se, da ne bom pokazal/-a vsega, kar znam.	4,2	1,69	4,2	1,80	-0,285	0,776
Zmeden/-a sem.	3,0	1,42	2,4	1,48	-2,399	0,018
Dlani se mi potijo.	3,8	1,59	4,1	1,46	1,774	0,078
Čutim napetost v želodcu.	3,6	1,43	3,2	1,55	-1,297	0,197
Najraje bi zbežal/-a.	2,4	1,67	2,3	1,91	-0,459	0,647
Razmišljam o kakovosti lastne pripravljenosti na nastop.	4,3	1,45	4,0	1,68	-1,063	0,290
Imam občutek, da ne obvladujem položaja.	3,5	1,73	3,0	1,72	-1,520	0,131
Pogosteje moram na WC.	3,1	1,69	3,0	1,88	-0,277	0,782

Študenti poročajo o fizičnih posledicah izvajalske anksioznosti, med katerimi so najbolj prisotna potenje dlani ($M = 3,8$), hitrejše bitje srca ($M = 4,1$) in napeto telo ($M = 4,2$), najmanj pa slabost ($M = 2,9$), glavobol ($M = 1,6$) in omedlevica ($M = 1,7$). Srednje

močno so prisotni tresavica ($M = 3,2$), suha usta ($3,2$) in napetost v želodcu ($3,6$). Med najpogostejšimi fizičnimi simptomi pri dijakih so potne dlani ($M = 4,1$) in hitreje bitje srca ($M = 3,9$), napeto telo ($M = 3,7$), najmanj pa tresavica ($M = 2,9$), suha usta ($M = 2,9$), slabost ($M = 1,9$), hitro in plitvo dihanje ($M = 2,5$), glavobol ($M = 1,6$) in omedlevica ($M = 1,5$). Na splošno so dijaki kazali manjše povprečje vpliva fizičnih simptomov kot študenti.

Najpogostejši psihični simptomi pri študentih so primanjkovanje samozavesti ($M = 4,0$), skrb glede lastne sposobnosti za uspešen nastop ($M = 4,0$), živčnost ($M = 4,4$), skrb glede nastopa ($M = 4,4$), občutek o neobvladovanju položaja ($M = 3,5$), občutek nelagodnosti, vznemirjenosti ($M = 3,9$) in razmišljanje o napakah pri izvedbi ($M = 3,8$), o tem, »da so drugi boljši od mene« ($M = 3,7$), o odzivu občinstva, učiteljev, ocenjevalcev ($M = 4,4$) in o kakovosti lastne pripravljenosti na nastop ($M = 4,3$). Najmanj študentov ima občutek poraženosti ($M = 2,2$), bi se »najraje ugreznil/-a v tla!« ($M = 2,6$) in razmišlja o tem, »kaj mi je tega treba« ($M = 2,5$). Pri dijakih so najmočnejši mentalni simptomi primanjkovanje samozavesti ($M = 3,9$), skrb glede nastopa ($M = 4,3$), živčnost ($M = 4,3$), skrb glede odziva občinstva ($M = 4,3$) in strah, da »ne bom pokazal/-a, kaj znam« ($M = 4,2$). Študente ter dijake najbolj skrbita kakovost njihove izvedbe in dokazovanje lastnih sposobnosti, kar se odraža predvsem v psihičnih simptomih izvajalske anksioznosti.

Iz izračunov pomembnosti razlik lahko iz Preglednice 1 razberemo, da so se, čeprav lahko pri vseh simptomih opazimo njihovo večjo izraženost pri dijakih kot pri študentih, statistično pomembne razlike pokazale zgolj pri občutkih slabosti in pri zmedenosti.

Na prvo raziskovalno vprašanje lahko torej odgovorimo, da sicer obstajajo razlike v doživljanju izvajalske anksioznosti med dijaki in študenti glasbe, vendar pa so bile statistično potrjene zgolj pri dveh simptomih.

Nekatere raziskave poročajo o večji izvajalski anksioznosti pri izvajalcih, ki manj nastopajo (Biasutti in Concina, 2014; Habe, 1998). Lupiáñez (2021) opisuje, da se dijaki na španskih konservatorijih najtežje soočajo s psihičnimi simptomi izvajalske anksioznosti in da sama vaja tehničnih sposobnosti za uspešnega glasbenika ni dovolj. K. Habe (2000) je opisala problematiko premajhnega števila možnosti nastopov za študente, ki so odvisni predvsem od njihove lastne iniciative, saj profesorjev, ki svoje študente spodbujajo k rednemu nastopanju, tekmovanjem in avdicijam, ni veliko. Hkrati je bilo poudarjeno (Habe, 2000; Lupiáñez, 2021), da pomembno vlogo pri uspešnosti nastopanja igrajo predvsem uspešni nastopi v zgodnjem mladostništvu.

Preglednica 2: Prikaz aritmetične sredine (M) in standardnega odklona (SD) intenzivnosti doživljanja fizičnih in psihičnih posledic izvajalske anksioznosti glede na starost.

Vrsta posledic	Dijaki		Študenti		t	P
	M	SD	M	SD		
Psihične posledice	2,6	1,25	3,1	1,15	-2,169	0,032
Fizične posledice	3,8	1,11	3,8	1,47	-0,093	0,926

Iz Preglednice 2 lahko razberemo, da v izraženosti fizičnih posledic med dijaki in študenti glasbe ni razlike, obstaja pa trend razlik pri psihičnih posledicah, ki so bolj prisotne pri študentih.

Preglednica 3: Prikaz aritmetične sredine (M) in standardnega odklona (SD) najpogostejših vzrokov za doživljanje izvajalske anksioznosti.

Vzroki	Dijaki		Študenti		t	P
	M	SD	M	SD		
Pripravljenost na nastop	3,9	1,39	4,2	1,09	-1,394	0,116
Prisotnost profesorjev	3,2	1,44	2,5	1,26	-3,411	0,001
Občinstvo v dvorani	3,2	1,34	3,8	1,10	-2,512	0,013
Prisotnost staršev	2,2	1,32	2,5	1,26	-1,141	0,256

Iz Preglednice 3 lahko razberemo, da ima tako pri dijakih kot pri študentih največji vpliv na doživljanje izvajalske anksioznosti pripravljenost na nastop, najmanjši pa prisotnost staršev. Izračun pomembnosti razlik pa je pokazal, da se edina statistično pomembna razlika med dijaki in študenti kaže pri vplivu prisotnosti profesorjev, ki je večji pri dijakih.

Preglednica 4: Prikaz aritmetične sredine (M) in standardnega odklona (SD) doživljanja izvajalske anksioznosti v različnih okoliščinah nastopanja.

Vrsta nastopa	Dijaki		Študenti		t	P
	M	SD	M	SD		
Na solističnih javnih nastopih	4,5	1,17	4,7	1,32	0,260	0,298
Na letnem izpitu	4,2	1,26	4,4	1,26	0,258	0,202
Na solističnih internih nastopih	3,9	1,28	4,0	1,32	0,392	0,588
Na neformalnih solističnih nastopih	3,3	1,26	3,5	1,31	-0,500	0,202
Na nastopih v manjši komorni zasedbi	3,1	1,32	3,0	1,15	-0,116	0,621
Na nastopih z orkestrom	2,8	1,52	2,6	1,49	-0,433	0,537
Na nastopih v večji komorni zasedbi	2,6	1,33	2,5	1,32	-0,116	0,526
Na uri s profesorjem	2,2	1,20	2,5	1,12	-1,611	0,209

V Preglednici 1 so navedeni simptomi izvajalske anksioznosti, ki smo jih v nadaljevanju uporabili tudi pri iskanju razlik med študenti različnih smeri (glasbenoteoretična in glasbeno pedagoška ter umetniška smer). Iz Preglednice 4 je razvidno, da tako dijaki kot študenti doživljajo največ izvajalske anksioznosti na solističnih javnih nastopih in na letnem izpitu, pa tudi na solističnih internih nastopih. Zanimivo je, da se je pri teh podatkih pokazalo, da

je doživljanje izvajalske anksioznosti večje pri študentih kot pri dijakih, kar je v neskladju z izraženostjo posameznih simptomov (glej Preglednico 1). Res pa je, da razlike niso statistično pomembne. V predhodnih raziskavah se je pokazalo, da na doživljanje izvajalske anksioznosti vplivajo zahteve znotraj glasbenega področja in visoka pričakovanja do sebe in drugih, pripravljenost na nastop, strah pred tehničnimi napakami in drugačnimi pomanjkljivosti v izvedbi (Wilson in Roland, 2002). Raziskava na španskih glasbenikih različnih starosti (Zarza-Alzugaray idr., 2017) dokazuje, da odrasli in tisti, ki so začeli bolj zgodaj nastopati (Lupiáñez idr., 2021), lažje nadzorujejo vplive treme.

Na prvo raziskovalno vprašanje lahko odgovorimo, da večina razlik, čeprav obstajajo posamezne razlike med študenti in dijaki v izvajalski anksioznosti in čeprav lahko opazimo trend, da je izvajalska anksioznost bolj prisotna pri študentih kot pri dijakih, ni bila statistično pomembna.

Razlike v izvajalski anksioznosti glede na smer študija (glasbenoteoretična in glasbenopedagoška smer ter umetniška smer)

Najbolj izražen simptom pri študentih umetniške smeri je razmišljanje o odzivu občinstva, učiteljev in ocenjevalcev nastopa ($M = 4,4$), pri študentih teoretične in pedagoške smeri pa občutek nelagodnosti in vznemirjenosti ($M = 4,4$). Pri obeh smereh je najmanj udeležencev ankete označilo simptoma omedlevice in glavobola ($M = 1,6$). Če bi imeli večji vzorec, bi se med študijskima smerema lahko pokazala pomembna statistična razlika pri simptomu: razmišljam o tem, »kaj mi je tega treba«, a trenutno je ni. Na raziskovalno vprašanje o razlikah v izvajalski anksioznosti glede na študijsko smer lahko odgovorimo, da te razlike pri večini simptomov niso bile prisotne. V raziskavi, ki je vključevala profesionalne, neprofesionalne glasbenike in zboriste (Spahn, 2021), so največ izvajalske anksioznosti občutili tisti, ki se z izvajalsko prakso ne ukvarjajo profesionalno, in tisti, ki so bili individualno izpostavljeni (solisti). Tudi Gross in Musgrave (2020) sta v raziskavi različnih tipov glasbenikov poročala o večji izvajalski anksioznosti tudi pri DJ-jih in samostojnih ustvarjalcih avtorske glasbe.

Preglednica 5: Prikaz aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD) in pomembnosti razlik (t) pri občutenju vznemirjenosti zaradi nastopa v različnih časovnih obdobjih na lestvici od 1–5 pri študentih ter dijakih glede na študijsko smer (umetniška in glasbenopedagoška smer).

Čas nastopa	Umetniška smer		Glasbenoteoretična smer			
	M	SD	M	SD	t	P
Takoj ko izvem za nastop.	1,8	0,95	1,7	0,87	–0,533	0,600
En teden pred nastopom	2,3	1,05	2,4	1,36	0,167	0,869
En dan pred nastopom	3,2	1,19	3,0	1,37	–0,538	0,596
Eno uro pred nastopom	4,1	1,00	3,9	1,36	–0,567	0,577
Eno uro po nastopu	2,3	1,25	1,6	0,89	–2,664	0,013

Čas nastopa	Umetniška smer		Glasbenoteoretična smer			
	M	SD	M	SD	t	P
En dan po nastopu	1,6	0,87	1,3	0,58	-2,044	0,050
En teden po nastopu	1,2	0,47	1,1	0,25	-1,671	0,103

Pri študentih umetniške in glasbenoteoretične smeri trema narašča do dneva nastopa in nato sčasoma pojenja. V vseh časovnih odmikih od nastopa razen pri enem dnevu pred nastopom je več vprašanih iz umetniške smeri označilo višjo stopnjo treme v primerjavi z vprašanimi iz glasbenoteoretične smeri.

Preglednica 6: Prikaz aritmetične sredine (M), standardnega odklona (SD) in pomembnosti razlik (t) pri občutenju vznemirjenosti zaradi nastopa v različnih časovnih obdobjih na lestvici od 1–5 pri študentih ter dijakih glede na študijsko smer (umetniška in glasbenoteoretična smer).

Čas pojavitve vznemirjenosti	Umetniška smer		Glasbenopedagoška smer			
	M	SD	M	SD	t	p
Takoj ko izvem za nastop.	1,8	0,95	1,7	0,88	-0,754	0,457
En teden pred nastopom	2,3	1,05	2,3	1,08	-0,057	0,955
En dan pred nastopom	3,2	1,19	3,4	1,23	0,677	0,504
Eno uro pred nastopom	4,1	1,00	4,2	1,14	0,266	0,793
Eno uro po nastopu	2,3	1,25	2,0	1,05	-1,118	0,272
En dan po nastopu	1,6	0,87	1,5	0,83	-0,719	0,478
En teden po nastopu	1,2	0,47	1,2	0,37	-0,477	0,636

Pri študentih umetniške in glasbenopedagoške smeri trema prav tako narašča do dneva nastopa in nato sčasoma pojenja. Razlike med obema smerema so zanemarljive in statistično nepomembne. Vprašani iz obeh smeri so najpogosteje označili, da občutijo največ treme eno uro pred nastopom.

Preglednica 7: Prikaz aritmetične sredine (M) in standardnega odklona (SD) intenzivnosti doživljanja treme pri študentih v različnih okoliščinah izvajanja glede na študijsko smer (umetniška ali glasbenoteoretična in glasbenopedagoška smer) na lestvici od 1–6.

Vrsta nastopa	Umetniška smer		Glasbenoteoretična in glasbenopedagoška smer			
	M	SD	M	SD	t	P
Na solističnih javnih nastopih	4,6	1,19	4,8	1,24	-1,673	0,099
Na letnem izpitu	4,2	1,24	4,5	1,33	-1,860	0,068
Na solističnih internih nastopih	3,9	1,19	4,1	1,42	-1,710	0,092

Na neformalnih solističnih nastopih	3,4	1,26	3,3	1,38	-2,191	0,032
Na nastopih v manjši komorni zasedbi	3,1	1,20	2,9	1,13	-2,740	0,008
Na nastopih z orkestrom	2,8	1,53	2,4	1,39	-3,393	0,002
Na nastopih v večji komorni zasedbi	2,6	1,32	2,3	1,34	-3,306	0,001
Na uri s profesorjem	2,4	1,20	2,2	1,08	-2,306	0,011

Študenti ter dijaki glasbenopedagoških in glasbenoteoretičnih smeri bolj občutijo tremo, kadar so individualno izpostavljeni – na solističnih javnih nastopih, na solističnih internih nastopih in na letnih izpitih, ter manj doživljajo tremo v komornih in orkestralnih zasedbah ter na uri s profesorjem (Preglednica 7), pomembne statistične razlike pa se kažejo pri nastopih z orkestrom in pri nastopih v večji komorni zasedbi.

Tudi pri drugem raziskovalnem vprašanju se razlike med študenti glasbenoteoretične in glasbenopedagoške smeri ter študenti umetniške smeri, razen pri posameznih postavkah, niso izkazale kot statistično pomembne.

3.3 Razlike v izvajalski anksioznosti glede na spol

Simptome izvajalske anksioznosti, prikazane v Preglednici 1, smo primerjali z vidika spola. Povprečja vseh simptomov treme razen občutka neobvladovanja dogajanja so pri ženskah višje kot pri moških. Pomembne razlike so razvidne pri tresavici, napetem telesu, razmišljanju o kakovosti lastne pripravljenosti na nastop, hitrejšem bitju srca, pogostejši nuji zahajanja na WC, slabosti, razmišljanju »kaj mi je tega treba,« občutku o pozabljanju znanja, napetosti v želodcu, skrbi glede nastopa, živčnosti, hitrejšem in plitvejšem dihanju, razmišljanju o tem, da so »drugi boljši od mene«, skrbi glede lastnih sposobnosti za dobro izvedbo in primanjlovanju samozavesti. Največja statistično pomembna razlika se kaže pri občutku strahu ($p = 0.000$). Moški in ženske doživljajo izvajalsko anksioznost različno, ta pa je vezana tudi na starost izvajalca. Pri tri- in štiri letnikih so razlike med spoloma neopazne. Pojavijo se šele v sredini osnovne šole, ko dečki občutijo več izvajalske anksioznosti med samim nastopom, deklice pa pred nastopom (Dempsey in Comeau, 2019). To pomeni, da je vpliv razlike med spoloma na izvajalsko anksioznost odvisen od starosti, največje razlike pa se pojavijo v času adolescence (Osborne, 2016).

Preglednica 8: Statistični prikaz aritmetične sredine (M) in standardnega odklona (SD) intenzivnosti doživljanja treme pri ženskah in moških glede na okoliščine izvajanja na lestvici od 1–6.

Vrsta nastopa	Moški		Ženske		t	p
	M	SD	M	SD		
Na solističnih javnih nastopih	4,2	1,32	4,8	1,08	-2,882	0,005
Na solističnih internih nastopih	3,6	1,25	4,1	1,21	-2,309	0,023
Na uri s profesorjem	2,4	1,37	2,3	1,07	0,156	0,877

Vrsta nastopa	Moški		Ženske			
	M	SD	M	SD	t	p
Na letnem izpitu za instrument/petje	3,9	1,41	4,5	1,16	-2,295	0,025
Na neformalnih solističnih nastopih	3,1	1,24	3,5	1,29	-1,861	0,066
Na nastopih v manjši komorni zasedbi	2,6	1,10	3,2	1,18	-2,576	0,012
Na nastopih v večji komorni zasedbi	2,0	1,10	2,7	1,33	-2,949	0,004
Na nastopih z orkestrom	2,3	1,36	2,8	1,53	-2,248	0,027

Dijakinje in študentke slovenskih konservatorijev in Akademije za glasbo Univerze v Ljubljani občutijo več treme kot moški. Največja razlika je razvidna pri solističnih javnih in internih nastopih, letnih izpitih ter nastopih v manjših komornih zasedbah. Tako kot v prejšnjih raziskavah, ki kažejo na večjo izvajalsko anksioznost pri ženskah kot pri moških (Butković idr., 2020; Dobos idr., 2019; Braden idr., 2015; Gruss in Musgrave, 2020; Kenny idr., 2006; Kenny, 2011; Lupiáñez idr., 2021; in Zarza-Alzugaray idr., 2017) so tudi naši rezultati pokazali, da študentke in dijakinje v večini primerov občutijo več izvajalske anksioznosti kot študenti in dijaki.

Na tretje raziskovalno vprašanje lahko odgovorimo pritrdilno, saj so se statistično pomembne razlike v prid pogostejšega doživljanja izvajalske anksioznosti pri ženskah v primerjavi z moškimi pokazale pri večini postavk.

3.4 Načini spoprijemanja z izvajalsko anksioznostjo

Preglednica 9: Prikaz uporabljenih tehnik soočanja s tremo pri moških in ženskah v absolutnih številkah (n).

Tehnika	Moški	Ženske
	n	n
Sprehajanje po prostoru	27	64
Dihalne vaje	18	62
Pozitivni samogovor	15	53
Pogovor s prijatelji	19	35
Samoizolacija	14	32
Avtogeni trening	1	9
Alexandrova tehnika	0	4

Iz Preglednice 9 lahko razberemo, da omenjene tehnike bolj pogosto uporabljajo ženske, predvsem sprehanje po prostoru, dihalne vaje in pozitivni samogovor. Najmanj uporabljana sta Alexandrova tehnika in avtogeni trening.

V raziskavi članov orkestra Londonske filharmonije (Biasutti in Concina, 2014) so strategije za spopadanje z izvajalsko anksioznostjo vključevale predvsem globoko dihanje, avtogeni trening, preusmerjanje pozornosti, konzumacijo alkohola in pomirjeval. V raziskavi nemških učencev glasbe (Fehm in Schmidt, 2006) so pri vprašanih odprtega tipa najpogostejše omenjali vadenje, sproščanje, molitev, kajenje, pogovor s prijatelji in učitelji. Pomemben element pri nadziranju izvajalske anksioznosti je tako imenovana samoučinkovitost (angl. self-efficacy), ki predstavlja sposobnost posameznikovega nadzora nad položajem (Kenny, 2011). Ta je odvisna predvsem od načina poučevanja, sposobnosti samorefleksije in pozitivnega samogovora (Dempsey in Comeau, 2017). V raziskavi, ki je vključevala učence in dijake glasbenih konservatorijev v Angliji (Dempsey in Comeau, 2017), je izvajalska anksioznost naraščala s starostjo, hkrati z njo pa se je manjšala samoučinkovitost. Na posameznikovo prepričanje samega vase in o tem, da lahko uspešno nastopa, močno vpliva izvajalska

anksioznost. Rutinski postopki in strategije vprašanih študentov in dijakov glasbe se večinsko nanašajo le na mentalni aspekt.

4. Sklepi

Cilj raziskave je bil preveriti stopnjo izvajalske anksioznosti pri slovenskih dijakih in študentih glasbe ter na kakšne načine se z njo najpogostejše spoprijemajo. Pri primerjavi med študenti in dijaki glasbe ter pri primerjavi med študenti različnih študijskih glasbenih smeri pri doživljanju izvajalske anksioznosti niso bile opažene relevantne statistične razlike. Slednje so se pokazale pri primerjavi med spoloma. V večini primerov so ženske pokazale večje doživljanje izvajalske anksioznosti kot moški. Prav tako so ženske bolj seznanjene z uporabo različnih strategij spoprijemanja s tremo.

Pilotno raziskavo bi lahko nadgradili z večjim vzorcem, predvsem z večjim poudarkom na raznolikosti vprašanih glede na študijsko usmeritev in spol, saj je večina vprašanih žensk umetniške smeri. Nadaljnje raziskovanje bi usmerila v metode, s katerimi lahko študente in dijake spodbujajo k uporabi tehnik za spopadanje s tremo in k ustvarjanju rutine, ki bi jim pomagala pri uspešnejšem nastopanju.

Viri in literatura

- Biasutti, M. in Concina E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, 18(2), 189–202.
- Braden, A. M., Osborne, M. S. in Wilson, S. J. (2015). Psychological intervention reduces self-reported performance anxiety in high school music students. *Frontiers in Psychology*, 6, 195.
- Butković, A., Vukojević, N., in Carević, S. (2022). Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians. *Psychology of Music*, 50(1), 100–110.
- Dempsey, E., in Comeau, G. (2019). Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research*, 9, 60–79.
- Dobos, B., Piko, B. F. in Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 310–326.
- Fehm, L. in Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of anxiety disorders*, 20(1), 98–109.
- Gross, S. A. in Musgrave, G. (2020). *Sanity, Madness and Music. Can Music Make You Sick?: Measuring the Price of Musical Ambition*, 25–40.
- Habe, K. (2000). Vpliv izvajalske anksioznosti na uspešnost glasbenega nastopanja. *Psihološka obzorja*, 9(2), 103–120.
- Habe, K. in Kržič, V. (2017). Doživljanje izvajalske anksioznosti učencev glasbene šole v zgodnjem mladostništvu. *Glasbeno-pedagoški zbornik Akademije za glasbo v Ljubljani*, 26, 33–48.

Kenny, D. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. Oxford University Press.

Kenny, D., Driscoll, T. in Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210–232.

Leva Bukovnik, S. (2018). *Doživljanje izvajalske anksioznosti v povezavi s perfekcionizmom in refleksijol ruminacijo pri solističnih pevcih različnih glasbenih žanrov* (magistrsko delo). Filozofska fakulteta, Univerza v Mariboru.

Lupiáñez, M., Ortiz, F. D. P., Vila, J. in Muñoz, M. A. (2021). Predictors of music performance anxiety in conservatory students. *Psychology of Music*, 50(4), 1005–1022.

Osborne, M. S. in McPherson, G. E. (2018). Precompetitive appraisal, performance anxiety and confidence in conservatorium musicians: a case for coping. *Psychology of Music*, 47(3), 451–462.

Osborne, M. S. (2016). *Building performance confidence. The child as musician: A handbook of musical development*. Oxford University Press.

Parncutt, R. in McPherson, G. (2002). *The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning*. Oxford University Press.

Sieger, C. (2017). Music Performance Anxiety in Instrumental Music Students: A Multiple Case Study of Teacher Perspectives. *Contributions to Music Education*, 42, 35–52.

Spahn, C., Krampe, F. in Nusseck, M. (2021). Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *Frontiers in Psychology*. doi: 10.3389/fpsyg.2021.538535.

Wilson, G. D., in Roland, D. (2002). Performance anxiety. *The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning* (str. 47–58). Oxford University Press.

Zarza-Alzugaray, F. J., Orejudo, S., Casanova, O. in Aparicio-Moreno, L. (2018). Music performance anxiety in adolescence and early adulthood: Its relation with the age of onset in musical training. *Psychology of Music*, 46(1), 18–32.

IZ ZALOŽBE ZAVODA RS ZA ŠOLSTVO

Bojan Glavina

Klavirske kratkice – 200 skladbic za 2. in 3. razred klavirja

Notno gradivo



Notna zbirka Klavirske kratkice – 200 skladbic za 2. in 3. razred klavirja skladatelja Bojana Glavine nas nagovarja in usmerja že v naslovu. Sestavljajo jo kratke skladbice, z didaktičnega vidika premišljene za učenje in poučevanje klavirja v nižjih razredih glasbene šole.

Otroku vsečne kratke skladbe z izvajalsko različno zahtevnimi deli vplivajo na njegovo zanimanje za spoznavanje klavirja in igranje nanj. Skladbice so kratke, njihovi hudomušni naslovi vabijo k izvedbi in spodbujajo otroško domišljijo: Najhitrejši martinček, Daj mi mir!, Kaktus, Glasba modrega neba, Je to hrenovka?, Svinčnik in radirka ... Spoznavanje tehnike igranja klavirja ter razvoj izvajalskih spretnosti in koordinacije gibanja mojstrita otroka v obvladovanju inštrumenta. Kratkice zasledujejo tudi vzgojno-izobraževalni cilj, vezan na spoznavanje glasbene teorije, ki je pomemben z vidika glasbenega opismenjevanja otroka.

Ob notni zbirki Klavirske kratkice, ki je namenjena učencem klavirja se je skladatelju porodila ideja o katalogu kratkih komentarjev v obliki priročnika za učitelje. Priročnik vsebuje koristne didaktične, umetniške, tehnične in druge napotke za poučevanje posameznih skladbic; objavljen je na povezavi www.zrss.si/pdf/kratkice_prirocnik.pdf.

Cena: 29,50 €