

Stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima

Premužić, Domagoj

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Academy of Arts and Culture in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:251:981700>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-27**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Academy of Arts and Culture in Osijek](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU
AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU
ODSJEK ZA GLAZBENU UMJETNOST
SVEUČILIŠNI DIPLOMSKI STUDIJ GLAZBENE PEDAGOGIJE

DOMAGOJ PREMUŽIĆ

**STAVOVI UČENIKA GLAZBENE ŠKOLE O
JAVNIM NASTUPIMA**

DIPLOMSKI RAD

MENTOR:

izv. prof. dr. sc. Jasna Šulentić Begić

Osijek, 2024.

Sadržaj

1. UVOD.....	1
2. TEORIJSKI DIO	2
2.1. EMOCIJE.....	2
2.1.1. Pozitivne i negativne emocije.....	2
2.1.2. Primarne, sekundarne i pozadinske emocije	4
2.1.3. Pozitivne emocije u školi	5
2.1.4. Emocionalna inteligencija.....	6
2.1.4.1. <i>Emocionalna inteligencija i školski uspjeh</i>	7
2.1.5. Sramežljivost	7
2.2. JAVNI NASTUPI.....	9
2.2.1. Anksioznost i strah od javnog nastupa.....	9
2.2.1.1. <i>Kako prevladati strah od javnog nastupa</i>	11
2.2.2. Trema	13
2.2.2.1. <i>Vježbe za smanjenje treme</i>	13
2.3. GLAZBENE ŠKOLE	14
2.3.1. Javni nastupi u glazbenoj školi.....	16
2.3.1.1. <i>Ispitno gradivo u osnovnoj glazbenoj školi</i>	16
2.3.2. Trema, sramežljivost i javni nastupi u glazbi.....	20
2.3.3. Uloga učitelja, vršnjaka i obitelji u javnim nastupima	22
3. EMPIRIJSKI DIO	24
3.1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA.....	24
3.1.1. Opis istraživanja i uzorak.....	24
3.1.2. Cilj istraživanja, istraživačka pitanja i hipoteze	24
3.1.3. Instrument i statistički postupak	25
3.2. ANALIZA I INTERPRETACIJA REZULTATA.....	26
4. ZAKLJUČAK	35
5. LITERATURA	37
6. PRILOG	40

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Domagoj Premužić potvrđujem da je moj diplomski rad pod naslovom Stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima te mentorstvom izv. prof. dr. sc. Jasne Šulentić Begić rezultat isključivo mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranog rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskog rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanove.

U Osijeku, 21.06.2024.

Potpis



Sažetak

Stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima

Javni nastupi u glazbenim školama nezaobilazan su dio odgojno-obrazovnoga glazbenog procesa. U teorijskom dijelu ovog rada objašnjavaju se pojmovi emocije, javni nastup i glazbena škola. Najčešća emocija u kontekstu javnog nastupa jest strah, odnosno strah od javnog nastupa. Za razliku od straha koji je nepoželjan i smatra se socijalnom anksioznošću, postoji trema koja je poželjno prirodno stanje jer potiče pojedinca na iskazivanje u svom najboljem izdanju. Navode se tehnike i vježbe kako prevladati strah od javnog nastupa, a isto tako i kako smanjiti tremu. U okviru rada provedeno je istraživanje u Glazbenoj školi Milka Kelemena Slatina. Učenici su ispunjavali anonimni anketni upitnik (sudjelovalo je 46 učenika) o stavovima o javnim nastupima, emocijama koje osjećaju prilikom javnog nastupanja te podršci učitelja, roditelja i vršnjaka. Uspoređivale su se razlike s obzirom na spol i uzrast, ali i s obzirom na obiteljsku glazbenu tradiciju. Rezultati istraživanja pokazali su da učenici imaju neutralne stavove o tome vole li ili ne vole javno nastupati, ali svakako osjećaju zadovoljstvo nakon javnog nastupa. Povoljno je što učenici ne osjećaju strah od javnog nastupa, nego imaju simptome treme. Izrazito je pozitivno što učenici smatraju da imaju podršku učitelja i roditelja prilikom javnih nastupanja. Uzevši u obzir spol, uzrast i obiteljsku glazbenu tradiciju, ne postoje statistički značajne razlike, ali svakako valja napomenuti da stariji učenici imaju simptome anksioznosti u većoj mjeri od mlađih učenika.

Ključne riječi: javni nastup, emocije, anksioznost, trema, glazbena škola.

Summary

Students' Attitudes in Music School Towards Public Performances

Public performances in music schools are an essential part of the educational music process. The theoretical section explains the concepts of emotions, public performance, and music school. The most common emotion in the context of public performance is fear, specifically performance anxiety. Unlike fear, which is undesirable and considered social anxiety, stage fright is a desirable natural state because it encourages individuals to perform at their best. Techniques and exercises to overcome performance anxiety and reduce stage fright are described. The research was conducted at the Milko Kelemen Music School in Slatina. Students (N = 46) completed an anonymous questionnaire about their attitudes toward public performances, the emotions they experience during performances, and the support they receive from teachers, parents, and peers. Differences were compared based on gender and age, as well as family musical tradition. The research results showed that students have neutral attitudes about whether they like or dislike public performances, but they certainly feel satisfaction after performing. It is favorable that students do not experience fear of public performance but rather have symptoms of stage fright. It is extremely positive that students feel they have the support of teachers and parents during public performances. Considering gender, age, and family musical tradition, there are no statistically significant differences, but it is worth noting that older students tend to have more symptoms of anxiety compared to younger students.

Keywords: public performance, emotions, anxiety, stage fright, music school.

1. UVOD

Javni nastup za većinu ljudi predstavlja stres u obliku straha ili treme. Govoreći o glazbenim školama, javni su nastupi obvezan dio odgojno-obrazovnoga procesa. Ispiti u glazbenim školama također su svojevrsni javni nastupi. Sukladno s tim učenici glazbene škole dužni su održavati javne nastupe tijekom cijelog svoga glazbenoga obrazovanja. Prilikom i uoči glazbenih javnih nastupa dolazi do promjena u mentalnom, fizičkom i emocionalnom stanju, što će se istražiti u empirijskom dijelu ovoga rada.

U teorijskom dijelu opisat će se pojmovi: emocije, javni nastup i glazbene škole. Rad je podijeljen na sljedeća poglavlja: *Emocije, Pozitivne i negativne emocije, Primarne, sekundarne i pozadinske emocije, Pozitivne emocije u školi, Emocionalna inteligencija, Emocionalna inteligencija i školski uspjeh, Sramežljivost, Javni nastupi, Anksioznost i strah od javnog nastupa, Kako prevladati strah od javnog nastupa, Trema, Vježbe za smanjenje treme, Glazbene škole, Javni nastupi u glazbenoj školi, Ispitno gradivo u osnovnoj glazbenoj školi, Trema, sramežljivost i javni nastupi u glazbi i Uloga učitelja, vršnjaka i obitelji u javnim nastupima.*

U empirijskom dijelu rada istražiti će se stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima, tj. cilj je istraživanja utvrditi stavove učenika glazbene škole o javnim nastupima te utvrditi moguće statistički značajne razlike u stavovima uzevši u obzir određene sociodemografske varijable. Učenici glazbene škole ispunjavali su anonimni anketni upitnik. Analiza dobivenih rezultata temeljila se na unaprijed postavljenim istraživačkim pitanjima i hipotezama koji su glasili: *IP1: Kakvi su stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima?; IP2: Smatraju li učenici glazbene škole da imaju podršku učitelja, roditelja i vršnjaka za javne nastupe?; H1a: Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na spol.; H1b: Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na glazbenu tradiciju u obitelji.; H1c: Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na uzrast.* Rezultati istraživanja obrađeni su kvalitativnom i kvantitativnom analizom te se došlo do određenih zaključaka koji su prikazani u posljednjem dijelu rada.

2. TEORIJSKI DIO

2.1. EMOCIJE

Prema definiciji mrežne stranice *Hrvatska enciklopedija* emocije su doživljaji ili stanja potaknuta nekim događajem, trenutnom situacijom, poduzetom akcijom, ljudima oko nas, vlastitim mislima, očekivanjima ili planovima. Emocije se dijele na ugodne (pozitivne) i neugodne (negativne), a razlikuju se po intenzitetu i trajanju. Emocionalna stanja slabog intenziteta a duljeg trajanja nazivaju se raspoloženjima. Kratkotrajne emocije jačeg intenziteta nazivaju se afektima. Emocije mogu djelovati aktivirajuće, što znači da motiviraju nekoga na poduzimanje određene radnje, ali isto tako i pasivizirajuće, odnosno mogu spriječiti nekoga u poduzimanju određene radnje. Upravo tako emocije djeluju i kao čimbenici koji usmjeravaju i održavaju naše ponašanje dajući nam ugodne emocije sreće, radosti i zadovoljstva. Sama aktivacija ili pasivizacija ovise o intenzitetu i trajanju emocionalnog doživljaja, ali isto tako i o samoj osobi koja ih doživljava. Emocije nižeg intenziteta u najvećoj mjeri aktiviraju osobu tako da se poveća zanimanje za trenutnu situaciju. Nepovoljan utjecaj imaju emocije snažnog intenziteta. Tada dolazi do sužavanja perceptivnog polja, smanjenja koncentracije, otežanog dosjećanja i smanjenja sposobnosti logičkog zaključivanja. Emocije se sastoje od: 1) fizioloških promjena (ubrzano disanje, lupanje srca); 2) kognitivne interpretacije ili procjene; 3) vanjskih znakova, izražaja ili ekspresije (drhtanje ruku, bljedilo, crvenilo); 4) ponašanja ili reakcije na doživljenu emociju (LZMK, 2024).

2.1.1. Pozitivne i negativne emocije

U ovom poglavlju opisat će se primarne emocije prema Ekmanu (1970 prema Kovačević i Ramadanović, 2016), koji ih dijeli na šest osnovnih, urođenih i univerzalnih ljudskih emocija: sreća, tuga, ljutnja, strah, iznenađenje i gađenje. Kao što je rečeno, emocije se dijele na pozitivne i negativne. Pozitivne, tj. ugodne emocije jesu sreća i iznenađenje. Potrebno je dodati kako sam učinak iznenađenja može biti i pozitivan i negativan. Negativne odnosno neugodne emocije jesu tuga, strah, ljutnja i gađenje (Ekman, 1970 prema Kovačević i Ramadanović, 2016). Emocije ugone i neugode služe poticanju na usmjeravanje ponašanja prema izvorima ugone, odnosno izbjegavanje onoga zbog čega dolazi do negativnih emocija.

Sreća kao jedna od osnovnih emocija prepoznaje se već rano u djetinjstvu. Ukazuje na ugodno emocionalno stanje (osjećaj slobode, zadovoljstva, sigurnosti, unutarnjeg mira) i pojavljuje se iz različitih razloga kao što je ostvarenje planiranoga, dobrih odnosa i sl. Sreća se prepoznaje usnama zakrivljenima prema gore i zatezanjem mišića s vanjske strane očiju, pri čemu se stvaraju bore uz sljepoočnicu (Kovačević i Ramadanović, 2016).

Iznenadenje traje samo nekoliko sekundi pa je i najkraća emocija. Ovisno o tome što je osobu iznenadilo, iznenadenje prelazi u strah, ljutnju ili gađenje, ali isto tako može i u sreću. Iznenadenje se prepoznaje prema podignutim obrvama i kopcima uz otvorena usta (Kovačević i Ramadanović, 2016).

Tuga nastaje kao „odgovor na vanjski svjesno prepoznati gubitak, tj. izostanak koga ili čega željenoga ili očekivanoga“ (Kovačević i Ramadanović, 2016: 513). Ona je usmjerena prema prošlosti, za razliku od straha koji je usmjeren prema budućnosti. Osobe postaju tihe ili povučene a njihova se aktivnost smanjuje. Unutarnji dio obrva tužnih osoba povlači se prema gore, a vanjski prema dolje. Usne su lagano zakrivljene prema dolje, čelo je naborano, a zbog oslabiljenosti očnih mišića spušta se gornji kapak. Uz to je smanjen protok krvi pa dolazi do bljedila, osjećaja hladnoće, suhoće i gorkog okusa u ustima. Hod tužnog čovjeka nesiguran je, a glas slab i tih (Kovačević i Ramadanović, 2016).

Ljutnja je emocionalna reakcija nezadovoljstva usmjerena na stvarne događaje ili osobe. Isto tako može biti iracionalna, odnosno izazvana samouvjeravanjem. Iako je ljutnja negativna emocija, mnogi psiholozi slažu se da je zdrav osjećaj, ovisno o načinu izražavanja. Reakcije u ljutnji većinski su društveno neprihvatljive zbog mogućeg nasilnog ponašanja, negativnog stava prema autoritetu i namjere psihičkog ili fizičkog povrjeđivanja. Ako je osoba često sprječavana prema postizanju svojih ciljeva ili planova, ljutnja može prijeći u frustraciju. Ljutnja se očituje u pokretanju mišića u području očiju, obrva i usana. Obrve su skupljene jedna prema drugoj, gornji i donji kapci su podignuti. Usne su zategnute, a rubovi usana stisnuti (Kovačević i Ramadanović, 2016).

Strah je u svojoj definiciji intenzivan i neugodan osjećaj povezan s postojećom ili očekivanom opasnošću. Očituje se suhim ustima, lupanjem srca, drhtanjem, potrebom za uriniranjem itd. Unutarnji kutovi obrva privučeni su jedan drugom, a usta su razvučena i otvorena. Zbog straha dolazi do kočenja govornih mišića pa osoba može zanijemiti, ali može doći i do paralize od straha. Uz to, zbog kočenja mišića, dolazi do osjećaja hladnoće i

drhtanja. Osoba je malaksala, javljaju se problemi sa snom i intelektualnim radom zbog smanjenja dotoka krvi u mozak (Kovačević i Ramadanović, 2016).

Gađenje nastaje doživljavanjem podražaja koje smatramo neugodnima i neprihvatljivima za unos u organizam. Ponajviše se odnosi na osjećaj ukusa. Prilikom osjećaja gađenja dolazi do smanjenja broja otkucaja srca, mišići iznad gornje usne podižu se, dolazi do stvaranja bora na nosu a oči se sužavaju. Nerijetko je osjećaj gađenja popraćen mučninom i povraćanjem (Kovačević i Ramadanović, 2016).

2.1.2. Primarne, sekundarne i pozadinske emocije

Primarne, tj. Osnovne emocije važne su za sisavce, a ponajviše za ljude. One su ugrađene u ljudsku neuroanatomiju i služe prilagodbi na okolinu i opstanku same vrste. Njih doživljavamo od rođenja, odnosno one su nam urođene. Osnovnih šest emocija (sreća, tuga, ljutnja, strah, iznenađenje i gađenje) svaki čovjek doživljava i iskazuje isto, neovisno o kulturi kojoj pripada (Kovačević i Ramadanović, 2016). Prisutne su svakodnevno te se očituju po izrazu licu i gestama. Zbog toga što su kratkog trajanja, osoba ih može izmijeniti nekoliko tijekom cijelog dana (Novosel, 2023). Za svaku primarnu emociju definirani su okidači i ponašanja koji ih izazivaju (Brcković, 2021).

Sekundarne se emocije, za razliku od primarnih, uče tijekom života i nisu jednostavne. One su kombinacija dviju ili više emocija. Iskazivanje se razlikuje od osobe do osobe, ali isto tako i od kulture do kulture. Novosel (2023) navodi primjer kako gesta pljeskanja na zapadu iskazuje zadovoljstvo, dok se u Kini istom gestom označava znak zabrinutosti. U razvoju sekundarnih emocija svoju ulogu ima i socijalna okolina kao što su roditelji, prijatelji, odgajatelji, učitelji. Neke od sekundarnih emocija jesu: ljubav, humor, ljubomora, nada, dostojanstvo, mržnja, zavist, ponos (Novosel, 2023). Za razliku od primarnih, duljeg su trajanja. Općenito sve sekundarne emocije potječu od primarnih. Obrazovanje i kultura imaju ključnu ulogu u učenju sekundarnih emocija kako bi se rezultiralo određenim ponašanjem (Brcković, 2021).

Pozadinske se emocije javljaju ako se emocije ne izražavaju, ne verbaliziraju ili ne rješavaju. One su prisutne dulje i nastaju kao posljedica reakcije na primarne emocije.

Brcković (2021) navodi kako su pozadinske emocije ono što osjećamo kada smo tjeskobni ili smireni, obeshrabreni ili entuzijastični, napeti ili opušteni. Pozadinske se emocije mogu prepoznati po držanju tijela, kretanju glave, vrata i udova, naglim pokretima, ekspresijama lica, pogledom i tempom govora. Na fizičkoj razini očituju se stezanjem trbuha ili bolom u prsima. Iako primarne i sekundarne emocije utječu na učenje, najveći problem kognitivnom i socijalnom razvoju stvaraju pozadinske emocije. Na učiteljima i nastavnicima je da prepoznaju sve znakove na svojim učenicima kako bi ih mogli razumjeti (Brcković, 2021).

2.1.3. Pozitivne emocije u školi

Provedena su istraživanja o učinku pozitivnih emocija kod učenika prilikom rješavanja zadataka. Buckley i Saarni (2009 prema Miljković i Rijavec, 2009) proveli su istraživanje s dvije grupe četverogodišnjaka. Prva grupa morala se prisjetiti nečega što im se dogodilo i izazvalo im osjećaj sreće, dok je druga grupa dobila neutralnu uputu koja nije izazvala nikakvo raspoloženje. Nakon toga zadan im je intelektualno zahtjevan zadatak. Djeca iz prve grupe bila su uspješnija u rješavanju zadatka od djece iz druge grupe. Time je potvrđeno kako upravo pozitivne emocije utječu na uspješnost prilikom rješavanja zadataka. Nadalje, Isen (2002 prema Miljković i Rijavec, 2009) je svojim istraživanjima dokazala kako pozitivne emocije aktiviraju misaone procese i pospješuju kreativnost. Stvari naučene u dobrom raspoloženju dulje se pamte od stvari učenih pod utjecajem negativnih emocija. Govoreći o učenicima, emocija ugroženosti iznimno je opasna (obično tijekom ispitivanja i testiranja) jer se blokiraju kognitivna ponašanja. Miljković i Rijavec (2009) navode kako tada dolazi do *fight or flight*-ponašanja, što znači da pažnja sa samoga zadatka prelazi u okupaciju kako izbjeci negativne posljedice. Odnosno, učenici odustaju ili prepisuju, varaju ili markiraju sa sata.

Osim za učenike, pozitivne emocije važne su i za učitelje. Učenici će prihvatiti i vjerovati da nešto trebaju naučiti ako učitelji smatraju to važnim, točnije ako primijete entuzijazam i pozitivne emocije kod učitelja. Uz to, emocije su zarazne, a to znači da će pozitivne emocije kod učitelja prijeći i na učenike. Miljković i Rijavec (2009) ističu kako je nužno potruditi se oko pozitivnih emocija i za dobrobit učitelja i za dobrobit učenika jer emocije utječu i na zdravlje te će se poništavati loši utjecaji negativnih emocija. Zaključno, kako bi djeca bila sretna u školi, iznimno je važno da i njihovi učitelji budu sretni.

Nije dovoljno samo poučavati o pozitivnim emocijama, nego ih je potrebno iskusiti. Odnosno, potrebno je stvarati mjesta za učenje u kojima učenici mogu biti sretni. „Najbolji domovi i najbolje škole su sretna mjesta. Na takvim sretnim mjestima odrasli shvaćaju da je sreća jedan od ciljeva odgoja i obrazovanja (kao i života uopće) i da je sreća istodobno i sredstvo i cilj“ (Miljković i Rijavec, 2009: 501). Kada djeca razumiju što je sreća, iskorištavaju s radošću sve mogućnosti odgojno obrazovnih ustanova, a pridonosit će i sreći onih oko sebe.

2.1.4. Emocionalna inteligencija

Emocionalna inteligencija je skup kompetencija pomoću kojih se prepoznaju vlastite emocije i emocije drugih ljudi, izražavaju emocije, razumijevaju vlastite i tuđe emocije, upravlja vlastitim emocijama i prilagođava emocijama drugih. Usto služe razvijanju vještina komuniciranja, donošenja dobrih odluka, određivanju prioriteta i motivaciji sebe i drugih u održavanju kvalitetnih međuljudskih odnosa (Chabot i Chabot, 2009 prema Pavlović, 2011). Prema Salovey i Sluyter (1999 prema Pavlović, 2011), emocionalna je inteligencija sposobnost prepoznavanja emocija, pristup i priziv emocija kao alat u pomoći razmišljanja, sposobnost razumijevanja emocija i mogućnost kontrole emocija s ciljem napretka u emocionalnom i intelektualnom razvoju.

Osobine su ljudi s visokim kvocijentom emotivne inteligencije uspješno prepoznavanje vlastitih i tuđih emocija, potreba i želja, razvijene su im vještine samokontrole i lako funkcioniraju u radu s drugim osobama. Takvi ljudi imaju vrlo uspješne prijateljske, partnerske i poslovne odnose. Djeluju samouvjereno i čvrsto, ali i fleksibilno za rad s drugima (Pavlović, 2011). S druge strane Pavlović (2011) navodi kako osobe niskog kvocijenta emocionalne inteligencije imaju nizak prag tolerancije, manjak mogućnosti empatije i sagledavanje šire perspektive. Kod takvih osoba emocije upravljaju ishodima, odnosno često djeluju nepromišljeno, sami sebe sabotiraju u uspjehu i odnosima s drugim ljudima i pronalaze opravdanja za agresivnost ili depresiju.

Potrebno je naglasiti kako je emocionalna inteligencija podložna razvitku i može se raditi na njezinom povećanju neovisno o godinama (Pavlović, 2011).

2.1.4.1. Emocionalna inteligencija i školski uspjeh

Ideja o povezivanju emocionalne inteligencija s uspjehom u školskom i profesionalnom životu pojavljuje se tek odnedavno. Teza se odnosi na mogućnost i u kojoj je mjeri osoba sposobna zanemariti irelevantne misli i događaje dok se bavi određenom aktivnošću. Upravo ta sposobnost utječe na samu uspješnost aktivnosti (Takšić, 1998 prema Pavlović, 2011). Nadalje Goleman (1995 prema Pavlović, 2011) potvrđuje kako emocionalno stanje učitelja utječe na njegov mentalni život. Isto to vrijedi i za učenike, odnosno učenici koji su nervozni, ljutiti ili deprimirani uče slabije ili uopće ne uče. Negativne emocije sprječavaju usredotočenost na bitne stvari, a pozornost se prebacuje na vlastite preokupacije.

Učenje je zahtjevan i naporan rad te je činjenica da je nemoguće uvijek osjećati zadovoljstvo tijekom učenja. U ljudskoj je prirodi potreba za osjećajem ugone tijekom učenja, ali ako osjećaj ugone izostaje, često dolazi do odustajanja, neuspjeha i napuštanja škole (Pavlović, 2011). Uz pomoć koncepta emocionalne metakompetencije, moguće je prevladati neugodu tijekom učenje te upravo neugode pretvoriti u osjećaje ugone. Prije toga potrebno je objasniti Solomonovu teoriju antagonističkih procesa. Ona služi razumijevanju određenih ponašanja. Odnosno potrebno je tražiti situacije koje su ugodne, a izbjegavati neugodne (Chabot i Chabot, 2009 prema Pavlović, 2011). „Svaka osoba koja uspješno uči, uspijeva svladati prepreke na putu do cilja. Svaki uspjeh će prevladati teškoće u učenju“ (Pavlović, 2011: 13). Shodno tome potrebno je biti odlučan u ustrajanju unatoč svim teškoćama u učenju te će uspjesi otkloniti neugodu koju izaziva napor pri svladavanju teškoća. Chabot i Chabot (2009 prema Pavlović, 2011) ističu kako je svaki učitelj dužan stimulirati učenikovu odlučnost ohrabrujući ga u svladavanju osjećaja neugode izazvanog naporima u učenju i stimulirati osjećaj učenikove kompetencije ističući svaki uspjeh koji dovodi do rezultata.

2.1.5. Sramežljivost

Sramežljivost je tendencija pojedinca da se osjeća loše dok pokušava ostaviti dobar dojam, a istovremeno sumnja u svoje sposobnosti (Schlenker i Leary, 1982 prema Poredski, 2015). Na temu sramežljivosti napisan je velik broj znanstvenih radova i tridesetak knjiga (Zarevski i Mamula, 2008). Autori daju različite definicije sramežljivosti. Govoreći o javnim nastupima, najbolje odgovara definicija sramežljivosti Croziera (1979 prema Vizler, 2004),

prema kojoj je sramežljivost anksiozno ponašanje koje se u najvišoj mjeri očituje tijekom vrednovanja ili procjenjivanja. Osoba je sramežljiva ako se u određenim situacijama nosi s osjećajima tenzije, bojažljivosti, inhibiranosti, ima negativne misli i ne zna se ponašati u određenim socijalnim situacijama ili se ne usudi napraviti ono što misli da bi trebala (Van der Molen, 1990 prema Vizler, 2004).

Vizler (2004) navodi kako se sramežljivost očituje na *bihevioralnom, kognitivnom i fiziološkom* planu. Govoreći o bihevioralnom planu, sramežljive osobe doživljavaju se kao napete i tihe, imaju poteškoće u interpersonalnoj komunikaciji i teško započinju i održavaju željene oblike ponašanja. Takve osobe u manjoj mjeri govore od nesramežljivih i rijetko traže pomoć, a pogotovo od suprotnog spola (Pilkonis, 1977 prema Vizler, 2004). Kognitivni plan donosi negativne misli i dolazi do straha od negativnog vrednovanja, odnosno sramežljive osobe izbjegavaju situacije koje bi mogle potvrditi nedostatak socijalne kompetencije i zbog toga nastaju nesigurnost i sumnja u vlastite sposobnosti (Vizler, 2004). Crvenjenje, znojenje, drhtanje ruku, lupanje srca, ubrzanje pulsa, promjene u radu žlijezda slinovnica neki su od simptoma sramežljivosti ako se govori o fiziološkom planu. Oko polovice sramežljivih ljudi ima fiziološke znakove sramežljivosti (Vizler, 2004).

S obzirom na spol, djevojčice su u većoj mjeri sramežljive u odnosu na dječake od najranije dobi pa sve do adolescencije. Tijekom adolescencije razlike nisu toliko izražene, ali se smatra da je dječacima teže zbog spolnog stereotipa (Zarevski i Mamula, 1998 prema Vizler, 2004). Budući da je dob ulaska u adolescenciju različita kod dječaka i djevojčica (djevojke 12 – 13 godina; dječaci 14 – 15 godina), tako se i sramežljivost javlja u različito vrijeme, no kako je rečeno, te razlike nisu velike i ovise o dobi sazrijevanja (Zarevski i Mamula, 1998 prema Vizler, 2004). Sramežljivost se može pojaviti kao internalizirano ponašanje tijekom adolescencije. U ostala internalizirana ponašanja mogu se smjestiti depresivna raspoloženja, anksioznost i preosjetljivost (Bornstein i suradnici, 2010 prema Maglica i Jerković, 2014).

Sramežljiva djeca pokazuju negativne i neutralne obrasce prilikom upoznavanja vršnjaka, a to može dovesti do nestvaranja odnosa. Sosa-Hernandez, Wilson i Henderson (2022) dokazali su tu tvrdnju svojim istraživanjem o utjecaju sramežljivosti na međusobno upoznavanje vršnjaka. Ispitali su djecu i roditelje. Korišten je upitnik *Children's Shyness Questionnaire* (CSQ; Crozier, 1995 prema Sosa-Hernandez, Wilson i Henderson, 2022) te je djeci bilo ponuđeno 26 tvrdnji na koje su odgovarali *da, ne i ponekad*. Roditelji su ispunjavali

upitnik *Early Adolescent Temperament Questionnaire – Revised* (EATQR; Ellis i Rothbart, 2011 prema Sosa-Hernandez, Wilson i Henderson, 2022) te su njima bile ponuđene 62 tvrdnje. Ocjenjivali su temperament svoje djece Likertovom ljestvicom. Razina sramežljivosti kod djece izračunata je zbrajanjem rezultata djece i roditelja. Autori savjetuju da je poželjno povezati sramežljivo dijete s djetetom niske razine sramežljivosti, a sve to kako bi se potaknula prva interakcija kod djece.

2.2. JAVNI NASTUPI

Pri spominjanju javnog nastupa većina ljudi pomislit će na govornika s mikrofonom pred brojnom publikom, ali javni nastup odnosi se na svako javno izlaganje ili prenošenje poruke publici. Poruka se može slati verbalno i neverbalno, dok se javni nastup može odvijati formalno i neformalno. Isto tako publika može biti i poznata i nepoznata govorniku (Matijaš, 2022). Javni je nastup nesvakidašnja i neobična situacija za većinu ljudi u kojoj se očekuje izlazak osobe iz zone udobnosti. Od osobe se očekuje da bude zabavna i ekspresivna, opuštena i jasna te da uspije prenijeti željene poruku uz ostavljen dobar dojam na publiku (Kušić, 2021). Javni je nastup često izvor stresa za veliki broj ljudi. Zarevski i Mamula, (2008) navode da se čak 41 % Amerikanaca boji javno govoriti pred grupom ljudi. Strah od javnog govora osjeća većina ljudi, no potrebno je navesti da su strah od javnog govora i trema dva različita pojma.

2.2.1. Anksioznost i strah od javnog nastupa

Strah se objašnjava kao neugodan osjećaj koji negativno utječe na život pojedinca, odnosno sprječava i onemogućava ispunjenje željenih ciljeva. Može se reći da je strah nepoželjna socijalna anksioznost jer navodi osobu na negativne misli, osjećaje i stanja (Bodie, 2010 prema Kušić, 2021). Osobe koje su sramežljive i tjeskobne osjećaju strah od javnog nastupa u većoj mjeri, no takve osobe svakako mogu biti uspješne. Takav strah može se gledati kao posljedica iskustava tijekom odrastanja (Kušić, 2021).

Strah od javnog nastupa naj snažnije se osjeti u tijelu pojedinca. Tjelesni simptomi uključuju znojenje, ubrzani rad srca, crvenjenje, drhtanje tijela, klecanje koljena, mučninu,

suhoću usta i otkazivanje glasa. U glavi nastaju neugodne misli koje same po sebi održavaju strah i doprinose stvaranju negativne slike o sebi. Neke od negativnih misli uključuju: „Svi vide kako se znojim.“; „Svi znaju da ću pogriješiti.“; „Reći ću nešto krivo.“; „Ispast ću glup/a.“. Ako osoba smatra da će se osramotiti, dolazi do aktivacije nelagode i straha u organizmu. Neka od ponašanja jesu izbjegavanje javnih nastupa, zamuckivanje, gledanje u pod, izbjegavanje pogleda prema publici, ubrzano pričanje, ukočeno stajanje. Navedena ponašanja osoba uzima kao dokaz da joj javni nastup ne ide i da nije za to, a pritom nije svjesna da je to sve jedan začarani krug koji se vježbama može prekinuti (PSSC, 2019).

„Anksioznost je strah od nepovoljnih ishoda koji će nas ugroziti bilo tjelesno, bilo socijalno. Ako je neosnovana i ometa funkcioniranje smatra se patološkom“ (Šutić, 2018: 45). Popraćena je ubrzanim lupanjem srca, znojenjem, suhoćom usta, odnosno svim onim što se smatra simptomima straha ili treme. Može se reći da je anksioznost zapravo strah da će se nešto loše dogoditi (Begić, 2014 prema Šutić, 2018). Razlikuju se normalna i patološka anksioznost. Patološka anksioznost definira se kao ona koja onemogućava svakodnevne aktivnosti neovisno o prisutnosti prijetnje. Marks i Neese (1994, prema Šutić, 2018) zaključuju kako je patološka anksioznost samo povećani oblik normalne te ih nije potrebno razlikovati. Reakcije anksioznosti koje omogućavaju preživljavanje u ugrožavajućim uvjetima mogu ometati normalno svakodnevno funkcioniranje ako se pojavljuju u uvjetima koji nisu ugrožavajući (Šutić, 2018). Šutić (2018) zaključuje da je anksioznost adaptivna jer priprema na suočavanje s prijetnjom, ali u današnje je vrijeme sve više patološka jer naši obrambeni mehanizmi nisu prilagođeni okolini u kojoj živimo. Anksioznost u javnim nastupima nastaje iz nesigurnosti u predviđanju ishoda (Čurzik, 2013 prema Prša, 2023).

König, Peulić i Matijević (2019) navode simptome socijalne anksioznosti (strah od javnog nastupa smatra se socijalnom anksioznošću), a oni su: „odgađanje susreta s drugima, izbjegavanje društvenih situacija i izlazaka u javnost, skrivanje od drugih ljudi kako bi se izbjegla neugodnost, ograničavanje društvenih aktivnosti i narušavanje kvalitete života, nemogućnost stvaranja novih prijateljstava, zatvaranje u sebe“ (König, Peulić i Matijević, 2019: 209).

2.2.1.1. Kako prevladati strah od javnog nastupa

Ražnjević Zdrilić i Ivanac (2016) provele su istraživanje o povezanosti straha od javnog nastupa i studentskog angažmana u pripremi usmenih izlaganja. U istraživanju je sudjelovalo 75 studenata, od čega je bilo 67 ženskog spola i 8 muškog spola. Studenti su izjasnili kako prilikom javnih nastupa imaju znojne dlanove, drhtav glas, mucaju, imaju crvenilo, ubrzani rad srca i osjećaju nedostatak zraka. Većina njih navela je više simptoma. Rezultati pokazuju da studenti najviše vremena ulažu u izradu samog izlaganja, a nedovoljno na vježbu izlaganja, što rezultira strahom. Autorice zaključuju kako je ključ uspješnog javnog nastupa upravo vježba i priprema.

Nedostatak samopouzdanja često uzrokuje strah od javnog nastupa. Važno je negativna razmišljanja pretvoriti u pozitivna, primjerice, „ne mogu, nisam spreman/a“ u „mogu, spreman/a sam“. Isto tako pozitivan stav o situaciji i okruženje pozitivnim ljudima iznimno su važni (König, Peulić i Matijević, 2019). Cobain (2022 prema Prša, 2023) navodi kako se samopouzdanje stječe praksom i upoznavanjem teme te za primjer navodi gradnju kuće. Građevinar bi se osjećao sigurnije u gradnji kuće od nekoga tko nije te struci. Slično je i s javnim nastupom, odnosno potrebno je iskustvo i praksa kako bi se razvilo samopouzdanje. Iako je samopouzdanje poželjno, potrebno je postaviti granicu. Previsoka razina samopouzdanja stvara neopravdano visoko mišljenje o sebi i neosjetljivost na vlastite mane i slabosti. Korisnije je sjećati se uspjeha i dobro učinjenih stvari nego neuspjeha. Također je važno poznavati samoga sebe. Osobe s niskim samopouzdanjem traže pozitivno iskustvo kako bi popravile negativne misli o sebi, ali to je samo privremeno. S druge strane osobama sa zdravom razinom samopouzdanja mišljenje o sebi temelji se poznavanju sebe, svojih mana i vrlina, snaga i ograničenja (König, Peulić i Matijević, 2019).

Postavljanje realnih očekivanja korisno je i to tako da do velikog cilja treba doći malim, ali izazovnim dionicama. Poželjno je razmišljati „želim ostaviti dobar dojam, ali to nije nužno“. Genard (2014 prema König, Peulić i Matijević, 2019) savjetuje da je korisno odustati od perfekcionizma i prekinuti negativna ili, s druge strane, pretjerana očekivanja. Budući da nitko nije savršen, potrebno je smanjiti kriterije i biti dovoljno dobar/a, umjesto savršen/a.

Afirmacija je „prirodni lijek“ koji je svima dostupan u suočavanju sa strahom od javnog nastupa. Odnosi se na pozitivnu izjavu na nešto što se događa. Naprimjer, izjavu:

„Nemam se čega bojati“ treba promijeniti u „Osjećam se spreman/a“. Afirmaciju je potrebno uvijek izgovarati u sadašnjem vremenu. Temelj svakog straha jest da se osoba neće moći nositi s onim što bi život mogao donijeti. Navedena je jedna od najučinkovitijih afirmacija koja glasi: „Što god mi se dogodi, ja se s tim mogu nositi“. Preporučuje se ponavljanje te rečenice polaganim tempom sa sigurnošću u glasu u trajanju od pet minuta. Tada dolazi do mogućnosti kontroliranja uma i pozitivna energija zamjenjuje negativnu (König, Peulić i Matijević, 2019).

Predlažu se vježbe zagrijavanja koje pomažu boljoj cirkulaciji krvi, regulaciji rada srca i smirivanja disanja, kako bi energija tijela bila što ravnomjernije raspoređena, a sve to s ciljem svladavanja straha od javnog nastupa. Četiri preporučene vježbe uključuju vježbe disanja, vježbe napetosti i opuštanja, vježbe aerobika (naprimjer čučnjevi) te vježbe pod nazivnom *Krpena lutka*. Posljednja vježba izvodi se spuštajući glavu na grudi i spuštajući se jedan po jedan kralježak sve dok se osoba ne prelomi u struku. Potrebno je njihati se lijevo-desno kako bi se osoba opustila. Nakon potpunog opuštanja, slijedi podizanje. Zatim dubok udah s opuštanjem ramena. Vježbu treba ponoviti tri puta (Gottesman i Mauro, 2006 prema König, Peulić i Matijević, 2019). Disanje je u velikoj mjeri povezano s borbom protiv stresa (Lessac, 1997 prema König, Peulić i Matijević, 2019). „Svaka želja za opuštanjem i smirivanjem za vrijeme neke stresne situacije, želja za dobrim glasom i smanjenjem napetosti, sve vježbe opuštanja tijela kao i vježbe za glas i izgovor počinju od pravilnog disanja jer ukoliko postoji napetost u vratu, govornici će forsirati glas iz grla i tako onemogućiti zanimljiva obojenja svoga glasa“ (König, Peulić i Matijević, 2019: 213). Za pravilno disanje najvažniju su mišići abdomena i dijafragme (Varošaneć-Škarić, 2010; Miljković i Rijavec, 2001 prema König, Peulić i Matijević, 2019).

Marinho i sur. (2020) proveli su istraživanje o prisutnosti sramežljivosti u studenata prilikom javnih nastupa. Rezultati ukazuju da je sramežljivost prisutna kod većine studenata, odnosno kod studenata je prisutan strah od javnog nastupa. Studenti kod kojih je prisutan strah tiše govore i smatraju da ne mogu prirodno koristiti ruke. Sramežljivost uvelike utječe na dojam prema govorniku, odnosno izvođaču. Autori predlažu rješenje za suzbijanje sramežljivosti, a to je razvijanje prakse javnog nastupa na sveučilištima.

2.2.2. Trema

Arial i suradnici (2011 prema Kušić, 2021) tremu definiraju kao osjećaj uzbuđenosti i entuzijazma koji motivira i tjera na preispitivanje vlastitih znanja, sposobnosti i vještina u situaciji koja dolazi. Trema je poželjno prirodno stanje koje ima pozitivne učinke na ishod javnog nastupa. Ona pomaže održati bolji nastup. Adrenalin koji trema donosi potiče osobu na više truda kako bi se posao odradio što bolje i kako bi osobe pokazale više entuzijazma (Mueller i dr., 2011 prema Prša, 2023). Međutim osjećaj uzbuđenosti koji trema donosi potrebno je naučiti kontrolirati jer u suprotnom, trema upravlja izvođačima i gubi se kontrola te stvara osjećaj nemoći. Izvedba postaje sve lošija, osoba postaje sve napetija, a trema se pretvara u strah (Kušić, 2021). Šuštić (2022) navodi kako je trema senzacija povezana s našim živčanim sustavom. Trema se očituje fizičkim simptomima koje uzrokuje adrenalin. Mišići postaju napetiji i spremniji za akciju zbog oslobađanja glukoze koja ih opskrbljuje energijom (Lundeberg, 2001 prema Labaš, 2021). Srce ubrzano kuca, ubrzava se frekvencija disanja, pojačava cirkulacija krvi u tijelu, ali isto tako može se osjetiti i mučnina, vrtoglavica, znojenje, drhtanje ruku, grčenje trbušnih mišića, glavobolja i nesvjestica. Upravo zbog tih neugodnih simptoma dolazi do dekoncentracije i moguće je da se osoba odvoji od trenutne situacije te gubi tok misli i osjeća prazninu u glavi (Labaš, 2021).

2.2.2.1. Vježbe za smanjenje treme

Senzaciju u tijelu može se smanjiti mnogim jednostavnim vježbama tako da osoba utječe na tremu, a ne obrnuto. Neke od tih vježbi jesu: *vizualizacija*, *disanje*, *uzemljenje*, *somatik (tehnika)* i *vježbe za aktivnije izbacivanje stresa*. Šuštić (2022) objašnjava kako provesti svaku vježbu:

- *vizualizacija* – Osoba zamišlja da je na pozornici ili pred publikom zbog koje nastaje trema te ima zatvorene oči. Potrebno se prepustiti toj slici nekoliko trenutaka i pozornost preusmjeriti na tijelo i što se događa s njim. Pitanja koja Šuštić (2022) zatim postavlja sljedeća su: Što se događa? Zaustavlja li osoba dah na pomisao da je na pozornici? Znoje li se ruke? Osjeća li se osoba zamrznuto? Boji li se unaprijed neuspjeha? Počinje li se smijati?

- *disanje* – Prilikom izlaska na pozornicu često se može primijetiti kako osobe, osobito djeca, zadržavaju dah i upravo zbog toga trema još više raste. Stoga je bitno pravilnim disanjem vratiti sustav u prvobitno stanje. Pravilno disanje odvija se tako da se udahne kroz nos, a izdiše kroz otvorena usta izgovarajući slog „ha“ uz razgibavanje vilice lijevo-desno. Slog „ha“ rasterećuje gornji dio prsa (torakalni dio tijela) koji se steže isto kako se i osoba steže. Vilica se češće steže prilikom izlaska na pozornicu te je potrebno i nju vratiti u prvotno stanje. Radeći i ostale vježbe potrebno je koristiti pravilno disanje zbog osvještavanja tijela, reakcije i iščitavanja senzacije i svjesnosti što se događa u tijelu.
- *uzemljenje* – Potrebno je udobno se smjestiti u stolac i stopalima trljati pod. Može se činiti nježno, ali isto tako moćnije i jače. Jačina ovisi o karakteru osobe i situaciji. Važno je uključiti i prethodnu vježbu pravilnog disanja. Također, govoreći o življoj ili manjoj djeci, preporučuje se stapanje cijelog stopala o pod, a ne samo prstiju. Udarac o pod istovremeno se događa s izdisajem.
- *somatik* (tehnika) – Osoba se udobno smjesti i uroni u stolac. Rukama uhvati stolac na kojem sjedi i udahne, zatim se stolac povlači prema osobi uz izdah. Ako osoba pri izdisaju ima potrebu ispustiti glas, slobodno to može učiniti. Vježba se ponavlja nekoliko puta tijekom dvije do tri minute. Ako se vježba provodi predugo, može doći do suprotnog učinka.
- *vježbe za aktivnije izbacivanje stresa* – Potrebno je zamisliti da je osoba boca puna vode, odnosno i boca i voda u boci. „Promućkajte vodu u boci!“ Prilikom doskoka pete moraju biti na podu (povezuje se i uzemljenje). Isto tako, potreban je i slog „ha“ pri izdisaju kako bi se sustav rasteretio.

2.3. GLAZBENE ŠKOLE

Za razliku od ostalih grana umjetnosti, glazba se razlikuje po tome što ima svoj odgojno-obrazovni sustav koji je dio hrvatskoga školskog sustava, a podijeljen je na stupnjeve – predškolski, osnovni, srednji i visoki. Osnovna glazbena škola predstavlja stupanj na kojem se stječu osnove za nastavak glazbenog odgoja i obrazovanja (MZO, 2006). Glazbeni odgojno-obrazovni sustav ima cilj proizvoditi dio društvene nadgradnje obuhvaćen pojmom glazbene umjetnosti. „Zadaci su glazbene škole:

- omogućiti učenicima stjecanje vještine sviranja na kojem od glazbala koja se u školi poučavaju te razvijati učenikove glazbene sposobnosti – produktivne i reproduktivne
- omogućiti uz učenje glazbala stjecanje i drugih važnih glazbenih znanja, vještina i navika, omogućujući učenicima cjelovit glazbeni razvitak
- pratiti učenikov napredak u cjelini i u svim pojedinim elementima napredovanja – glazbenosti, znanjima i vještinama kako u cilju usmjeravanja učenika za one djelatnosti (glazbalo) na kojima su im izgledi za uspjeh najveći, tako i u pogledu njihova krajnjeg profesionalnog usmjerenja
- razvijati u učeniku upoznavanjem hrvatske kulturne baštine osjećaj pripadnosti i bogatstvo različitosti umjetničke glazbe
- voditi brigu o osobito sposobnim i darovitim učenicima
- brinuti se da se cjelokupni odgojno-obrazovni proces odvija prema suvremenim psihološkim, pedagoškim i metodičkim spoznajama uz poštovanje osobnosti svakog učenika
- voditi brigu pri upisivanju učenika na pojedino glazbalo o društvenim potrebama, posebice u trenutku kad se donosi odluka o konačnom glazbenom usmjerenju
- promicati glazbu, putem javne djelatnosti (priredbe, koncerti, smotre, natjecanja...) i utjecati na unaprjeđivanje glazbene kulture u sredini u kojoj škola djeluje“ (MZO, 2006: 2).

Današnje glazbene škole usvojile su model nastao u 19. stoljeću. Instrumentalna nastava odvija se individualno te učitelji očekuju da njihovi učenici postanu izvođači (Cardoso, 2009). Instrumenti koji se uče u osnovnoj glazbenoj školi jesu: glasovir, flauta, blok-flauta, klarinet, saksofon, oboa, fagot, truba, trombon, rog, tuba, violina, viola, violončelo, kontrabas, gitara, tambure (bisernica, brač), mandolina, harfa, harmonika, udaraljke (MZO, 2006). Međutim iako postoje mnogi svirački kompetentni instrumentalisti, tek neki od njih stječu i izvođačke vještine (Cardoso, 2009). Individualna nastava ne omogućava razvoj scenskih kompetencija i na neki način ne priprema učenike izazovima javnog nastupa (Davies i Pulman, 2001 prema Cardoso, 2009). Osim individualne nastave instrumenta, učenici pohađaju i skupnu nastavu. Skupna nastava podrazumijeva nastavu solfeggia i skupnog muziciranja, odnosno zbor ili orkestar ili komornu glazbu (MZO, 2006).

2.3.1. Javni nastupi u glazbenoj školi

Učenici glazbenih škola sudjeluju u internim i javnim te solističkim i grupnim nastupima. U *Nastavnom planu i programu za osnovne glazbene škole* (MZO, 2006) provjera znanja poistovjećuje se s javnim nastupom. Uz to preporučuje se da djeca koja pokazuju tremu započnu nastupanje u ansamblu, a zatim postupno u sve manjim sastavima (MZO, 2006). Brđanović (2019) u svom istraživanju saznaje kako učenici glazbene škole uglavnom imaju pozitivne stavove prema javnim nastupima jer smatraju da upravo javni nastupi, odnosno bavljenje glazbom, omogućuju putovanja. Međutim, zaključuje kako je svaki javni nastup u određenoj mjeri stresno iskustvo zbog straha od neuspjeha te se zbog toga javlja osjećaj treme (Brđanović, 2012).

2.3.1.1. Ispitno gradivo u osnovnoj glazbenoj školi

Budući da se provjere znanja poistovjećuju s javnim nastupima, u *Nastavnom planu i programu za osnovne glazbene škole* (MZO, 2006) propisano je ispitno gradivo za svaki razred i smjer osnovne glazbene škole. U nastavku izdvojit će se ispitno gradivo instrumenata s obzirom na Glazbenu školu Milka Kelemena Slatina¹ u kojoj se provodilo istraživanje u okviru ovoga rada te uzevši u obzir dob ispitanih učenika (treći, četvrti, peti i šesti razred).

Glasovir:

- Treći razred – jedna ljestvica sa svim elementima, jedna etida, jedna skladba J. S. Bacha, I. stavak sonatine ili varijacije, jedna skladba po slobodnom izboru (cijeli se program izvodi napamet).
- Četvrti razred – jedna ljestvica sa svim elementima, jedna etida, jedna skladba J. S. Bacha, I. stavak sonate ili varijacije, jedna skladba po slobodnom izboru (cijeli se program izvodi napamet).
- Peti razred – jedna ljestvica sa svim elementima, jedna etida, jedna dvoglasna invencija J. S. Bacha, I. stavak sonate ili jedne varijacije ili fantazija ili rondo, jedna skladba po slobodnom izboru (cijeli se program izvodi napamet).

¹ Glazbena škola Milka Kelemena Slatina. (n.d.). Škola. Slatina: Glazbena škola Milka Kelemena Slatina. Preuzeto s: <http://glazbena-milka-kelemena.skole.hr/>

- Šesti razred – jedna ljestvica sa svim elementima, jedna etida, jedna dvoglasna ili troglasna invencija J. S. Bacha, I. stavak sonate, varijacije ili rondo, jedna skladba po slobodnom izboru (cijeli se program izvodi napamet).

Flauta:

- Treći razred – durska i molska (harmonijska) ljestvica s trozvukom, jedna etida koju nije obvezno svirati napamet, jedna skladba uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet.
- Četvrti razred – durska i molska (harmonijska) ljestvica s trozvukom, jedna etida koju nije obvezno svirati napamet, jedna skladba ili jedan stavak cikličke skladbe (brzi) uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet.
- Peti razred – durska i molska (harmonijska) ljestvica s trozvukom, jedna etida koju nije obvezno svirati napamet, dva stavka cikličke skladbe (polagani i brzi) uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet te se dodaje čitanje s lista.
- Šesti razred – durska i molska (harmonijska) ljestvica s trozvukom, jedna etida, dva stavka cikličke skladbe (polagani i brzi) uz pratnju glasovira, s time da je propisano kako sveukupno gradivo nije obvezno izvoditi napamet.

Klarinet:

- Treći razred – etida koja se svira iz nota te jedna skladba uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet.
- Četvrti razred – etida koja se svira iz nota te jedna skladba uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet.
- Peti razred – etida koja se svira iz nota te jedna skladba uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet.
- Šesti razred – etida koja se svira iz nota, jedna skladba uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet te prvi ili treći stavak koncerta koji se izvodi napamet.

Saksofon:

- Treći razred – durska i/ili molska ljestvica do 4 predznaka po cijelom registru plus tonički trozvuk, *legato* i/ili *non legato*, tj. artikulacija, jedna etida, jedna skladba s glasovirom (cijeli se program izvodi napamet).

- Četvrti razred – durska i/ili molska ljestvica do 5 predznaka po cijelom registru plus tonički trozvuk, *legato* i/ili *non legato*, tj. artikulacija, jedna etida, jedna skladba s glasovirom (cijeli se program izvodi napamet).
- Peti razred – durska i/ili molska ljestvica do 7 predznaka po cijelom registru plus tonički trozvuk, *legato* i/ili *non legato*, tj. artikulacija, jedna etida, jedna skladba s glasovirom (cijeli se program izvodi napamet).
- Šesti razred – durska i/ili molska ljestvica do 7 predznaka po cijelom registru plus tonički trozvuk, *legato* i/ili *non legato*, tj. artikulacija, jedna etida, jedna skladba s glasovirom (cijeli se program izvodi napamet).

Truba:

- Treći razred – durska ljestvica do 5 predznaka s trozvukom, ili molska ljestvica do 3 predznaka s trozvukom, jedna etida (vježba) iz navedenoga gradiva, jedna skladba uz pratnju glasovira (cijeli se program izvodi napamet).
- Četvrti razred – dvije ljestvice: dur i mol s trozvucima, dvije etide različitog karaktera od kojih se jedna izvodi napamet, jedna skladba uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet.
- Peti razred – dvije ljestvice: dur i mol s trozvucima, dvije etide različitog karaktera od kojih se jedna izvodi napamet, jedna skladba uz pratnju glasovira koja se izvodi napamet.
- Šesti razred – dvije ljestvice: dur i mol s trozvucima, dvije etide (tehnička i melodijska) od kojih se jedna izvodi napamet, dvije skladbe uz pratnju glasovira od kojih je jedna od hrvatskog skladatelja te se izvodi napamet.

Trombon:

- Treći razred – ljestvica s rastvorenim akordima glavnih stupnjeva, vježba karaktera koja je različita od skladbe i skladba uz glasovirsku pratnju.
- Četvrti razred – ljestvica s rastvorenim akordima glavnih stupnjeva kroz dvije oktave, vježba karaktera koja je različita od skladbe i skladba uz glasovirsku pratnju. Dodana je preporuka kako je potrebno češće učiti gradivo, a vježbu ili skladbu svirati napamet na ispitu.
- Peti razred – ljestvica s rastvorenim akordima glavnih stupnjeva kroz dvije oktave, vježba karaktera koja je različita od skladbe i skladba uz glasovirsku pratnju.

- Šesti razred – ljestvica s rastvorenim akordima glavnih stupnjeva kroz dvije oktave, vježba karaktera koja je različita od skladbe i skladba uz glasovirsku pratnju. Dodana je preporuka kako je potrebno češće učiti gradivo, a vježbu ili skladbu svirati napamet na ispitu.

Violina:

- Treći razred – ljestvica i trozvuci od 1. do 3. položaja s prijelazima, dvije etide do trećeg položaja s prijelazima, prvi i treći stavak koncerta (cijeli se program izvodi napamet).
- Četvrti razred – ljestvica i trozvuci do petog položaja s prijelazima, dvije etide do petog položaja s prijelazima, prvi i treći stavak koncerta (cijeli se program izvodi napamet).
- Peti razred – ljestvica i trozvuci od 1. do 5. položaja s prijelazima, dvije etide, prvi ili drugi i treći stavak koncerta (cijeli se program izvodi napamet).
- Šesti razred – ljestvica kroz tri oktave s trozvucima i četverozvucima, jedna J. F. Mazasa i jedna etida R. Kreutzera te prvi ili drugi i treći stavak koncerta (cijeli se program izvodi napamet).

Gitara:

- Treći razred – ljestvica s kadencijom, jedna etida i dvije skladbe (cijeli se program izvodi napamet).
- Četvrti razred – ljestvica s kadencijom, jedna etida i dvije skladbe različitih stilskih razdoblja (cijeli se program izvodi napamet).
- Peti razred – ljestvica s kadencijom, jedna etida i tri skladbe različitih stilskih razdoblja (cijeli se program izvodi napamet).
- Šesti razred – ljestvica s kadencijom, jedna etida i tri skladbe različitih stilskih razdoblja (cijeli se program izvodi napamet).

Tambure:

- Treći razred – ljestvica, etida i jedna skladba po slobodnom izboru.
- Četvrti razred – ljestvica, etida i dvije skladbe po slobodnom izboru.
- Peti razred – ljestvica s rastavljen akordima, etida i dvije skladbe različitog karaktera.
- Šesti razred – ljestvica s rastavljen akordima, etida i dvije skladbe različitog karaktera.

Harmonika:

- Treći razred – durska ljestvica sa svim elementima, tehnički zahtjevna etida, skladba starog majstora i skladba po izboru (cijeli se program izvodi napamet).
- Četvrti razred – molska ljestvica sa svim elementima, etida, polifona skladba i originalna ciklička skladba (cijeli se program izvodi napamet).
- Peti razred – durska ljestvica sa svim elementima, tehnički zahtjevna etida, polifona skladba, originalna ciklička skladba i skladba po izboru (cijeli se program izvodi napamet).
- Šesti razred – durska i molska ljestvica sa svim elementima, tehnički zahtjevna etida, polifona skladba, originalna ciklička skladba i skladba po izboru (cijeli se program izvodi napamet).

2.3.2. Trema, sramežljivost i javni nastupi u glazbi

Prilikom glazbenih javnih nastupa premalo se govori o tremi i nervozni i mentalnom, fizičkom i emocionalnom stanju uoči samoga nastupa. Više se raspravlja o umjetničkoj izvedbi, scenskom nastupu i općem dojmu. Župančić (2012) navodi kako je sasvim prirodno biti barem malo nervozan prije nastupa i kako su se čak i najveći umjetnici izjasnili da budu nervozni uoči nastupa. Neki autori tremu smatraju stanjem nemira i povećane energije koja izvođače čini spremnijima. S druge strane postoji mišljenje kako je trema destruktivna nervoza. U tom kontekstu treme izvedba će biti ispod normalne razine te će se kod izvođača očitovati ubrzanim pulsom, drhtanjem ruku i nogu, suhoćom usta, a može doći i do blokade memorije u smislu notnog teksta. Čak i premalo nervoze nije dobro jer glazbenoj izvedbi tada nedostaje života i sjaja.

Iako se misli da su nervozne osobe podložnije tremi, to nije istina. Smatra se i da trema nestaje s iskustvom, ali čak ni to nije istina, što su mnogi veliki glazbenici dokazali. S iskustvom se trema smanjuje, ali rastu očekivanja i samokritičnost glazbenika, što opet na jedan način doprinosi tremi. Predrasuda je ako je izvođač dobro pripremljen da tremi nema mjesta. Župančić (2012: 43) koristi citat: „budi spreman 200 %, da kad ti 100 % otpadne na tremu isto toliko može ostati za izvedbu“.

Nastup počinje onoga trenutka kada se izvođač pojavi pred publikom i kakav dojam ostavi prije samog izvođenja glazbe. Za umjetnike važan je i pogled prilikom izvedbe. Odnosno, je li taj pogled trenutak na publici, pa na stalku za note, pa na instrumentu. Tada dolazi do gubitka koncentracije i nemoguće je izvesti određeni program onako kako je zamišljeno (Župančić, 2022). Moguće je osjećati strah od gubitka memorije, a to dolazi kada se izvođač najmanje nada ili na mjestima s kojima nikad ranije nije imao problema. Ako se memorija izgubi, to znači da je izvođač napustio scensku prisutnost. Odnosno, razmišlja o nečemu drugom ili ulaže napor kako bi se sjetio određenih stvari. Čim se ulaže dodatni napor, napušta se ona prava izvođačka koncentracija te se pretvara u stanje panike kako bi se djelo ili određeni dijelovi doveli do kraja (Župančić, 2022).

Samokritičnost u glazbi poželjna je, ali do određene granice. Neki ljudi već tijekom izvedbe zbog jedne loše odsvirane ili pogrešne note stvaraju negativnu sliku o sebi i cijeloj izvedbi. Isto tako postoje izvođači koji se ne mogu suzdržati pa već tijekom izvedbe rade grimase na pogrešno odsvirane dijelove skladbe. Potrebno je samokritiku odgoditi do nakon izvedbe. Danas su rijetki umjetnici zadovoljni vlastitim izvedbama jer uvijek iskrsne nešto neplanirano, no treba imati u vidu kako ne postoji savršeni nastup i kako kada dođe vrijeme za kritiku treba krenuti od golih činjenica, a procjene dodati kasnije (Župančić, 2022).

O povezanosti glazbenih postignuća i sramežljivosti istraživanje su proveli Guo, Zhao i Yang (2023). Autori su postavili dvije hipoteze: 1) sramežljivost je negativno povezana s glazbenim akademskim angažmanom; 2) sramežljivost i glazbeno-akademski angažman povezan je s glazbenim postignućem. Sudionici istraživanja bili su nasumično odabrani studenti glazbe (N=515) koji su ispunjavali upitnik samoprocjene. Autori su rezultatima potvrdili navedene hipoteze, odnosno da sramežljivost negativno utječe na glazbeno-akademski angažman te je uočena djelomična povezanost sramežljivosti i glazbeno-scenskog angažmana. Bandura (1986 prema Bersh, 2020) navodi kako upravo osjećaj kontrole nad vlastitim sposobnostima i vještinama određuje u kojoj mjeri pojedinci osjećaju tjeskobu prilikom izvođačke aktivnosti.

2.3.3. Uloga učitelja, vršnjaka i obitelji u javnim nastupima

Odnos učitelja i učenika iznimno je važan. Osim što izvode svoje obrazovne uloge, učitelji bi trebali razmišljati i o socijalnoj strani svoga zanimanja, odnosno raditi na vlastitom odnosu s učenicima (Huklek, 2017). Učenicima niskog stupnja samopouzdanja i socijalne kompetencije potrebna je učiteljeva pozornost radi poboljšanja socijalne kompetencije (Huklek, 2017). Ryan, Boucher i Ryan (2021) ispitali su iskustva adolescenata pijanista na privatnim satovima i solističkim nastupima s naglaskom na koncertnu pripremu i anksioznost prilikom izvođenja glazbe. U istraživanju su sudjelovala šezdeset i dva pijanista između 11 i 17 godina, a prosječno vrijeme sviranja klavira bilo je sedam godina. Korišten je upitnik o odnosu učenik-učitelj te o ulozi učitelja u pripremama za izvedbu. Rezultati su pokazali kako učitelji potiču učenike na nastup, no samo polovica sudionika izjavila je da se njihovi učitelji bave pitanjima pripreme za nastup. Istraživanje nameće pitanje o ulozi učitelja u razvoju glazbenika te postavlja pitanje bi li obuka učitelja u strategijama za smanjenje anksioznosti pomogla i njima i učenicima. Zaključak je kako bi učitelji trebali biti više uključeni u pružanje podrške učenicima. Prisutnost učitelja na javnim nastupima učenici većinom cijene jer se osjećaju ohrabrenije i opuštenije zbog prilike za pokazivanjem svog postignuća, dobivanjem trenutne povratne informacije i na činjenja svog učitelja ponosnim (Ryan, Boucher i Ryan, 2021).

McPherson i McCormick (2006 prema Bersh, 2020) smatraju da bi učitelji trebali podizati samopouzdanje učenika o vlastitim sposobnostima, odnosno da trebali više posvetiti pažnju osobnim kompetencijama učenika. Učitelji su dužni pružati aktivnu potporu, izazovne i smislene aktivnosti te, na koncu, vjerovati u svoje učenike. Osim toga samoučinkovitost se može poboljšati boljom motivacijom učenika za postizanjem uspjeha. Bersh (2020) navodi kako je sposobnost promjenjivi, kontrolirani dio razvoja kojem je potreban poticaj na trud, ustrajnost i upornost.

Reić Ercegović, Koludrović i Jukić (2009) svojim su istraživanjem dokazali povezanost samoprocjene kompetentnosti nastavnika s nastavničkim stresom. Rezultati pokazuju kako nastavnici koji sebe doživljavaju kompetentnijima ujedno doživljavaju i manji stres u svom poslu. Emocionalna kompetencija u velikoj mjeri donosi zadovoljstvo poslom, pozitivniji stav prema učenicima, ali i učinkovitije suočavanje sa stresorima. „...nužno je kod nastavnika osvješćivati važnost emocionalnih kompetencija kao i kontinuirano raditi na

razvijanju istih kako za njihovu osobnu dobrobit, tako i za dobrobit učenika te cjelokupnog nastavnog procesa“ (Reić Ercegović, Koludrović i Jukić, 2009: 93).

Stres i radna preopterećenost intenzivnom interakcijom s učenicima, kolegama i roditeljima negativno djeluju na dobrobit učitelja (Hakanen i sur., 2006 prema Slavić i Rijavec, 2014). Razvijena suradnička školska kultura nužna je za zadovoljstvo i sreću učitelja i smanjenje stresa (Graham, 2012 prema Slavić i Rijavec, 2014).

Zarza-Alzugarayi sur. (2020) proveli su istraživanje o uspješnosti javnih nastupa s obzirom na socijalnu podršku. Ispitivani su učenici upisani u četiri centra za predakademske glazbene obrazovanje u Španjolskoj (N = 359). Muškaraca je bilo 161 (44,8 %), a žena 198 (55,2 %). Raspon godina kretao se od 11 do 52, s prosječnom dobi od 17,03 (SD = 5,25) godine. Rezultati pokazuju kako je podrška obitelji važna za veću učinkovitost prilikom glazbene izvedbe. Govoreći o spolu, uloga učitelja i vršnjaka pokazuje se relevantnijom za dječake te se očituje kroz izvedbenu anksioznost, dok kod djevojčica javni nastupi dovode do većeg stupnja glazbene učinkovitosti.

3. EMPIRIJSKI DIO

3.1. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

3.1.1. Opis istraživanja i uzorak

Istraživanje je provedeno tijekom drugog polugodišta školske godine 2023./2024. na uzorku od 46 učenika Glazbene škole Milka Kelemena Slatina u Virovitičko-podravskoj županiji. Učenici su bili polaznici trećeg, četvrtog, petog i šestog razreda te su ispunili anonimni anketni upitnik vezan za stavove o javnim nastupima. Ispunjavanje upitnika trajalo je u prosjeku 5 minuta. Anketiranje je provedeno tijekom nastave Solfeggia uz nazočnost istraživača koji je dao upute učenicima za popunjavanje upitnika. Dobivena je pismena suglasnost roditelja svih učenika. Uzorak sudionika istraživanja opisan je u tablici 1.

Tablica 1. *Opis uzorka*

Spol	Muški	20 (43,5 %)
	Ženski	26 (56,5 %)
	Ukupno	46 (100%)
Uzrast	Mlađi	28 (60,9 %)
	Stariji	18 (39,1 %)
	Ukupno	46 (100 %)

Iz tablice 1 vidljivo je da je nešto više od polovice sudionika istraživanja bilo ženskog spola. Za potrebe ovog istraživanja, a s ciljem utvrđivanja mogućih razlika u stavovima učenika s obzirom na uzrast, učenici su grupirani u dvije starosne skupine, tj. učenici trećih i četvrtih razreda činili su skupinu mlađeg uzrasta, a učenici petih i šestih razreda skupinu starijeg uzrasta.

3.1.2. Cilj istraživanja, istraživačka pitanja i hipoteze

Cilj istraživanja bio je utvrditi stavove učenika glazbene škole o javnim nastupima kao i utvrditi moguće statistički značajne razlike u stavovima učenika s obzirom na neke sociodemografske varijable. Istraživanje je polazilo od sljedećih istraživačkih pitanja i hipoteza:

IP1: Kakvi su stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima?

IP2: Smatraju li učenici glazbene škole da imaju podršku učitelja, roditelja i vršnjaka za javne nastupe?

H1a: Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na spol.

H1b: Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na glazbenu tradiciju u obitelji.

H1c: Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na uzrast.

3.1.3. Instrument i statistički postupak

Učenici su ispunili anonimni anketni upitnik o stavovima o javnim nastupima. Anketni upitnik sveukupno sadržavao je 36 čestica, od kojih je za potrebe istraživanja iskorišteno njih 27. Jedno pitanje bilo je otvorenog tipa (primjer: *Navedi instrument koji sviraš u glazbenoj školi*) dok su 23 pitanja bila u formi Likertove ljestvice (primjer: *Javni nastupi me dodatno motiviraju za rad.*; gdje su brojevi ispred tvrdnja značili 1) uopće se ne slažem; 2) uglavnom se ne slažem; 3) niti se slažem niti se ne slažem; 4) uglavnom se slažem; 5) potpuno se slažem). Instrument koji je mjerio mišljenje učenika o podršci koju dobivaju za javne nastupe sastojao se od tri čestice, a instrument koji je mjerio njihove stavove o javnim nastupima sastojao se od 20 čestica. S obzirom na narušenu normalnost distribucije podataka, za provjeru hipoteza korišten je neparametrijski Mann-Whitneyev U-test.

Za obradu kvantitativnih podataka korištena je deskriptivna statistika. Podaci su obrađeni statističkim programom IBM SPSS Statistics 25.

3.2. ANALIZA I INTERPRETACIJA REZULTATA

Na početku upitnika od učenika se htjelo doznati koji instrument sviraju u glazbenoj školi (tablica 2).

Tablica 2. *Instrument*

Instrument		
	Gitara	8 (17,4 %)
	Klavir	12 (26,1 %)
	Harmonika	4 (8,7 %)
	Tambura	10 (21,7 %)
	Flauta	5 (10,9 %)
	Trombon	2 (4,3 %)
	Truba	1 (2,2 %)
	Violina	4 (8,7 %)
	Ukupno	46 (100 %)

Kao što se vidi iz tablice 2, najviše učenika, njih više od četvrtine, svira klavir, svaki peti tamburu, a gitaru njih osam.

Ujedno, od učenika se htjelo doznati imaju li u obitelji nekoga tko se bavi ili se bavio glazbom (tablica 3).

Tablica 3. *Bavljenje glazbom u užoj obitelji*

Bavljenje glazbom članova uže obitelji	Da	ne	ukupno
	27 (58,7 %)	19 (41,3 %)	46 (100 %)

Iz tablice 3 može se vidjeti kako više od polovice učenika u užoj obitelji ima člana ili članove koji su se bavili ili se bave glazbom.

S ciljem odgovora na istraživačko pitanje IP1 koje je glasilo *Kakvi su stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima?*, analizirani su odgovori na tvrdnje navedene u tablici 4.

Tablica 4. Stavovi učenika o javnim nastupima

Tvrdnja	M	SD
Volim javno nastupati.	3,26	1,08
Osjećam se zadovoljno nakon javnog nastupa.	4,20	0,81
Javni nastupi me dodatno motiviraju za rad.	3,41	1,38
Prije nastupa više vježbam nego inače.	4,35	0,95
Ruke su mi vlažne.	3,89	1,34
Nemam povjerenja u sebe.	3,09	1,49
Nepravilno dišem.	2,09	1,41
Ni na što se ne mogu usmjeriti.	2,11	1,30
Osjećam napetost u želucu.	2,91	1,47
Srce mi ubrzano kuca.	3,63	1,37
Osjećam se bespomoćno.	1,72	1,09
Ne mogu se koncentrirati.	2,37	1,47
Znojim se.	2,72	1,60
Bojim se neuspjeha.	3,59	1,50
Suše mi se usta.	2,26	1,58
Napet/a sam.	3,13	1,51
Osjećam se nesigurno.	3,13	1,45
Drhte mi ruke.	3,33	1,56
Osjećam da su mi porumenili obrazi.	2,54	1,36
Steglo mi se grlo.	2,09	1,40

Učenici su prosječno izrazili neutralno mišljenje o tomu da vole javno nastupati i da ih javni nastupi dodatno motiviraju za rad, ali su se istodobno u značajnoj mjeri složili s tvrdnjama da prije javnog nastupa više vježbaju i da se nakon nastupa osjećaju zadovoljno (tablica 4). Uspoređujući rezultate s rezultatima istraživanja koje je proveo Brđanović (2019), u kojem su učenici Glazbene škole Varaždin imali povoljnije mišljenje o javnim nastupima, može se zaključiti kako mišljenja učenika variraju od škole do škole. No svakako treba uzeti u obzir i dob učenika, Naime Brđanović (2019) je ispitivao učenike pripremnih razreda za srednju glazbenu školu i učenike srednje glazbene škole, dok su se u ovome istraživanju ispitivali učenici osnovne glazbene škole.

Što se tiče osjećaja koje doživljavaju tijekom nastupa, učenici su se donekle složili s tvrdnjama da su im ruke vlažne, srce ubrzano kuca i da se boje neuspjeha. Može se reći kako su to simptomi treme, odnosno učenici osjećaju tremu prilikom javnih nastupa. Trema je poželjno stanje koje pojedinca tjera na pokazivanje u što boljem svjetlu. Stoga se slaganje s navedenim tvrdnjama može shvatiti kao povoljan rezultat. Neutralno mišljenje učenici su iskazali o tvrdnjama da nemaju povjerenje u sebe, da osjećaju nelagodu u želucu, nesigurnost,

drhtanje ruku i napetost općenito, dok se s ostalim tvrdnjama uglavnom nisu složili. Rezultati pokazuju da učenici zapravo ne osjećaju strah od javnog nastupa za razliku od istraživanja Ražnjević Zdrilić i Ivanac (2016), koje je ukazalo da studenti u velikoj mjeri osjećaju strah prilikom javnih nastupa.

Kao odgovor na prvo istraživačko pitanje: *Kakvi su stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima?* možemo zaključiti da većina učenika ima neutralne stavove o javnim nastupima, ali svakako imaju osjećaj zadovoljstva nakon javnog nastupa. Isto tako prije javnih nastupa vježbaju više nego inače, a tijekom javnih nastupa osjećaju strah od neuspjeha, ubrzani rad srca te im se znoje ruke.

U tablici 5 vidljivi su odgovori na tvrdnje u okviru drugog istraživačkog pitanja: *Smatraju li učenici glazbene škole da imaju podršku učitelja, roditelja i vršnjaka za javne nastupe?*

Tablica 5. Mišljenje učenika o podršci

Tvrdnja	M	SD
Imam podršku učitelja za javne nastupe.	4,80	0,62
Imam podršku roditelja za javne nastupe.	4,93	0,33
Imam podršku vršnjaka za javne nastupe.	4,07	1,22

Učenici su se u potpunosti složili s tvrdnjama da imaju podršku roditelja i učitelja, a donekle s tvrdnjom da imaju podršku vršnjaka za javne nastupe (tablica 5). Rezultati se slažu s prijašnjim istraživanjima koja su proveli Ryan, Boucher i Ryan (2021) i Zarza-Alzugaray i sur. (2020). Govoreći o podršci roditelja, odnosno obitelji, rezultati se međusobno poklapaju, dok je razlika u podršci učitelja. Naime u ovom istraživanju učenici su iskazali kako imaju podršku učitelja, dok su Ryan, Boucher i Ryan (2021) utvrdili kako učitelji potiču učenike na nastup, ali se u nedovoljnoj mjeri bave pripremanjima i pružanjem podrške za nastup.

S obzirom na dobivene rezultate, a kao odgovor na istraživačko pitanje IP2: *Smatraju li učenici glazbene škole da imaju podršku učitelja, roditelja i vršnjaka za javne nastupe?* možemo zaključiti da je za javne nastupe podrška učitelja i roditelja u potpunosti prisutna, dok je u manjoj mjeri prisutna podrška vršnjaka.

S ciljem utvrđivanja mogućih statistički značajnih razlika u stavovima učenika o javnim nastupima s obzirom na neke sociodemografske varijable, uspoređeni su dobiveni rezultati. Kao što je navedeno, uslijed narušene normalnosti distribucije podataka za provjeru hipoteza korišteni su neparametrijski testovi. U tablici 6 vidljivi su rezultati Mann-Whitneyevog U-testa s ciljem provjere hipoteze H1a: *Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na spol.*

Tablica 6. *Razlike u stavovima učenika s obzirom na spol dobivene Mann-Whitneyevim U-testom*

Varijabla	Spol ženski (N = 26) muški (N = 20)	Prosječni rang	Mann- Whitney U	z	p
Volim javno nastupati.	ženski	25,15	227	-0,776	0,444
	muški	22,23			
Osjećam se zadovoljno nakon javnog nastupa.	ženski	25,15	227	-0,806	0,420
	muški	22,23			
Javni nastupi me dodatno motiviraju za rad.	ženski	26,13	207	-1,194	0,233
	muški	21,48			
Prije javnih nastupa i ispita više vježbam nego inače.	ženski	21,68	223	-0,914	0,360
	muški	24,90			
Ruke su mi vlažne.	ženski	24,60	238	-0,520	0,603
	muški	22,65			
Nemam povjerenja u sebe.	ženski	25,00	230	-0,679	0,497
	muški	22,35			
Nepravilno dišem.	ženski	24,00	250	-0,243	0,808
	muški	23,12			
Ni na što se ne mogu usmjeriti.	ženski	23,40	258	-0,047	0,963
	muški	23,58			
Osjećam napetost u želucu.	ženski	23,78	254	-0,126	0,900
	muški	23,29			
Srce mi ubrzano kuca.	ženski	22,70	244	-0,368	0,713
	muški	24,12			

Osjećam se bespomoćno.	ženski	22,88	247	-0,316	0,752
	muški	23,98			
Ne mogu se koncentrirati.	ženski	25,73	215	-1,028	0,304
	muški	21,79			
Znojim se.	ženski	23,80	254	-0,137	0,891
	muški	23,27			
Bojim se neuspjeha.	ženski	25,08	228	-0,727	0,467
	muški	22,29			
Suše mi se usta.	ženski	25,95	211	-1,178	0,239
	muški	21,62			
Osjećam se nesigurno.	ženski	21,85	227	-0,749	0,454
	muški	24,77			
Napet/a sam.	ženski	25,43	221	-0,873	0,382
	muški	22,02			
Drhte mi ruke.	ženski	20,73	204	-1,273	0,203
	muški	25,63			
Osjećam da su mi porumenjeli obrazi.	ženski	21,55	221	-0,893	0,372
	muški	25,00			
Stegne mi se grlo.	ženski	23,85	253	-0,168	0,866
	muški	23,23			

Kao što se može vidjeti iz tablice 6, djevojčice u nešto većoj mjeri u odnosu na dječake tvrde da vole nastupati, da se osjećaju zadovoljno nakon nastupa i da ih nastupi dodatno motiviraju, ali ujedno imaju nešto manje samopouzdanja, teže se koncentriraju i više se boje neuspjeha. Dječaci u odnosu na djevojčice u nešto većoj mjeri tvrde kako prije nastupa vježbaju više nego inače, da se osjećaju nesigurno i da im drhte ruke i rumene obrazi. Rezultati se donekle podudaraju s istraživanjem koje su proveli Zarza-Alzugaray i sur. (2020). Navedeni autori utvrdili su kako se, govoreći o spolu, uloga učitelja i vršnjaka pokazuje važnijom za dječake jer su anksiozniji tijekom nastupa, dok kod djevojčica javni nastupi dovode do većeg stupnja glazbene učinkovitosti. Stoga su djevojčice zadovoljnije, ali i motiviranije nakon javnog nastupa. Ipak, niti kod jedne varijable koje se odnose na stavove učenika o javnim nastupima nije utvrđena statistički značajna razlika s obzirom na spol učenika.

S obzirom na dobivene rezultate, hipoteza H1a *Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na spol* nije prihvaćena.

U nastavku slijedi prikaz rezultata provedenog Mann-Whitneyevog U-testa kako bi se provjerila hipoteza H1b: *Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na glazbenu tradiciju u obitelji* (tablica 7).

Tablica 7. *Razlike u stavovima učenika s obzirom na obiteljsku glazbenu tradiciju dobivene Mann-Whitneyevim U-testom*

Varijabla	Glazbena tradicija da (N = 27)	Prosječni rang ne (N = 19)	Mann-Whitney U	z	p
Volim javno nastupati.	da	25,39	205	-1,191	0,234
	ne	20,82			
Osjećam se zadovoljno nakon javnog nastupa.	da	24,59	227	-0,725	0,468
	ne	21,95			
Javni nastupi me dodatno motiviraju za rad.	da	22,98	242	-0,321	0,749
	ne	24,24			
Prije javnih nastupa i ispita više vježbam nego inače.	da	24,70	224	-0,820	0,412
	ne	21,79			
Ruke su mi vlažne.	da	23,20	248	-0,190	0,849
	ne	23,92			
Nemam povjerenja u sebe.	da	24,41	232	-0,558	0,577
	ne	22,21			
Neppravilno dišem.	da	24,28	235	-0,513	0,608
	ne	22,39			
Ni na što se ne mogu usmjeriti.	da	25,83	193	-1,491	0,136
	ne	20,18			
Osjećam napetost u želucu.	da	23,26	250	-0,149	0,881
	ne	23,84			
Srce mi ubrzano kuca.	da	24,35	233	-0,532	0,595
	ne	22,29			
Osjećam se bespomoćno.	da	25,15	212	-1,134	0,257
	ne	21,16			

Ne mogu se koncentrirati.	da	23,57	254	-0,047	0,963
	ne	23,39			
Znojim se.	da	23,39	253	-0,069	0,945
	ne	23,66			
Bojim se neuspjeha.	da	22,31	224	-0,744	0,457
	ne	25,18			
Suše mi se usta.	da	22,50	229	-0,653	0,513
	ne	24,92			
Osjećam se nesigurno.	da	22,41	227	-0,674	0,500
	ne	25,05			
Napet/a sam.	da	22,06	217	-0,891	0,373
	ne	25,55			
Drhte mi ruke.	da	21,39	199	-1,317	0,188
	ne	26,50			
Osjećam da su mi porumenjeli obrazi.	da	23,39	253	-0,068	0,945
	ne	23,66			
Stegne mi se grlo.	da	22,85	239	-0,424	0,672
	ne	24,42			

Učenici koji u obitelji imaju člana koji se bavio ili se bavi glazbom u nešto većoj mjeri u odnosu na učenike koji nemaju glazbenu tradiciju u obitelji tvrde da vole nastupati, da se nakon nastupa osjećaju zadovoljno i da prije nastupa vježbaju više nego inače (tablica 7). Također, učenici s glazbenom tradicijom u obitelji u većoj mjeri su se složili s tvrdnjama da im srce ubrzano kuca i da se osjećaju bespomoćno. S druge strane učenici koji nemaju člana obitelji koji se bavio ili se bavi glazbom u većoj mjeri su se složili s tvrdnjama da se boje neuspjeha, da su im suha usta, da im drhte ruke i da se osjećaju nesigurno. Različiti odgovori učenika s obzirom na obiteljsku glazbenu tradiciju te osjećaje prilikom javnih nastupa mogli bi postati smjernice za daljnja istraživanja na tu temu. Bez obzira na navedeno, statistički značajna razlika u stavovima učenika s obzirom na glazbenu tradiciju nije utvrđena niti kod jedne varijable.

Stoga hipoteza H1b koja je glasila: *Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na glazbenu tradiciju u obitelji nije prihvaćena.*

Konačno, s ciljem provjere hipoteze H1c: *Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na uzrast* uspoređeni su dobiveni rezultati (tablica 8).

Tablica 8. *Razlike u stavovima učenika s obzirom na uzrast dobivene Mann-Whitneyevim U-testom*

Varijabla	Uzrast mlađi (N = 28) stariji (N = 18)	Prosječni rang	Mann- Whitney U	z	p
Volim javno nastupati.	mlađi	26,66	163	-2,086	0,037*
	stariji	18,58			
Osjećam se zadovoljno nakon javnog nastupa.	mlađi	27,00	154	-2,430	0,015*
	stariji	18,06			
Javni nastupi me dodatno motiviraju za rad.	mlađi	25,59	193	-1,351	0,177
	stariji	20,25			
Prije javnih nastupa i ispita više vježbam nego inače.	mlađi	25,98	182	-1,769	0,077
	stariji	19,64			
Ruke su mi vlažne.	mlađi	22,73	230	-0,516	0,606
	stariji	24,69			
Nemam povjerenja u sebe.	mlađi	21,11	185	-1,541	0,123
	stariji	27,22			
Nepravilno dišem.	mlađi	24,25	231	-0,518	0,605
	stariji	22,33			
Ni na što se ne mogu usmjeriti.	mlađi	22,55	225	-0,633	0,527
	stariji	24,97			
Osjećam napetost u želucu.	mlađi	23,68	247	-0,116	0,908
	stariji	23,22			
Srce mi ubrzano kuca.	mlađi	24,32	229	-0,537	0,591
	stariji	22,22			
Osjećam se bespomoćno.	mlađi	21,98	209	-1,093	0,274
	stariji	25,86			
Ne mogu se koncentrirati.	mlađi	23,20	243	-0,199	0,842
	stariji	23,97			
Znojim se.	mlađi	21,43	194	-1,350	0,177

	stariji	26,72			
Bojim se neuspjeha.	mlađi	21,84	205	-1,090	0,276
	stariji	26,08			
Suše mi se usta.	mlađi	23,46	251	-0,024	0,981
	stariji	23,56			
Osjećam se nesigurno.	mlađi	21,98	209	-0,980	0,327
	stariji	25,86			
Napet/a sam.	mlađi	22,41	221	-0,703	0,482
	stariji	25,19			
Drhte mi ruke.	mlađi	23,82	243	-0,210	0,834
	stariji	23,00			
Osjećam da su mi porumenili obrazi.	mlađi	23,96	239	-0,302	0,762
	stariji	22,78			
Stegne mi se grlo.	mlađi	23,29	246	-0,146	0,884
	stariji	23,83			

$p < 0,05^*$

Iz tablice 8 može se vidjeti kako su se učenici mlađeg uzrasta u nešto većoj mjeri nego stariji učenici složili s tvrdnjama da ih nastupi motiviraju za vježbanje i da prije nastupa vježbaju više nego inače. Učenici starijeg uzrasta u većoj su se mjeri u odnosu na mlađe učenike složili s tvrdnjama da nemaju povjerenja u sebe, da se osjećaju bespomoćno, nesigurno i napeto i da se boje neuspjeha. To bi se moglo povezati s ulaskom u adolescenciju. Iako je dob ulaska u adolescenciju različita s obzirom na spol (djevojke 12 – 13 godina; dječaci 14 – 15 godina), stariji učenici pokazuju simptome anksioznosti dok javno nastupaju, a oni pripadaju u grupu adolescenata. Može se zaključiti kako se internalizirano ponašanje prilikom javnih nastupa donosi adolescencija u vidu anksioznosti (Bornstein i suradnici, 2010 prema Maglica i Jerković, 2014). Statistički značajna razlika u stavovima učenika s obzirom na uzrast utvrđena je kod dviju varijable. Naime učenici mlađeg uzrasta u značajnijoj mjeri složili su se s tvrdnjom da vole javno nastupati ($p < 0,05$) i s tvrdnjom da se nakon nastupa osjećaju zadovoljno ($p < 0,05$).

Zaključno, s obzirom na dobivene rezultate ni hipoteza H1c: *Postoji statistički značajna razlika u stavovima učenika glazbene škole o javnim nastupima s obzirom na uzrast nije prihvaćena.*

4. ZAKLJUČAK

Javne nastupe u glazbenim školama potrebno je promatrati iz konteksta učeničkih stavova. Prvenstveno vole li učenici javno nastupati, koje emocije osjećaju tijekom javnog nastupa te imaju li odgovarajuću podršku okoline.

Istraživanje koje je provedeno u osnovnoj glazbenoj školi ispitivalo je stavove učenika o javnim nastupima. Analizom anonimnog anketnog upitnika došlo se do rezultata kako učenici imaju neutralne stavove o tome vole li nastupati ili ne. S druge strane učenici se osjećaju zadovoljno nakon javnih nastupa, ali i više vježbaju prije javnog nastupa. Govoreći o emocijama, učenici se slažu s tvrdnjama da im srce ubrzano kuca, znoje im se ruke te se boje neuspjeha. Iako rezultati zvuče nepovoljno, mogu se protumačiti povoljno jer su to simptomi treme koja je poželjna. Što se tiče straha od javnog nastupa, rezultati pokazuju kako ga učenici ne osjećaju.

Najpovoljniji rezultati utvrđeni su tvrdnjama u kontekstu podrške. Naime učenici se u potpunosti slažu s tvrdnjama da imaju podršku učitelja i roditelja za javne nastupa. U nešto se manjoj mjeri slažu s tvrdnjom o podršci vršnjaka.

Uzevši u obzir varijablu spola, postoje male, ali statistički nedovoljno značajne razlike. Djevojčice u većoj mjeri vole nastupati od dječaka te u većoj mjeri osjećaju zadovoljstvo nakon nastupa, ali imaju manje samopouzdanja. Dječaci s druge strane više vježbaju prije nastupa, ali u većoj mjeri osjećaju se nesigurno. Isto kao i za spol, nisu utvrđene statistički značajne razlike u stavovima ako se uzme u obzir uzrast. Stariji učenici u većoj mjeri osjećaju simptome anksioznosti od mlađih učenika. Jedina statistički značajna razlika utvrđena je u tvrdnjama kako mlađi učenici više vole nastupati te da osjećaju zadovoljstvo nakon javnog nastupa. Govoreći o obiteljskoj glazbenoj tradiciji, također nisu utvrđene statistički značajne razlike.

Practiciranjem određenih vježbi za umanjene treme moguće je smanjiti nepovoljne osjećaje koje su učenici izrazili. Te vježbe bi, ako učenicima nisu poznate, učitelji trebali provoditi s njima. Moguće je i da bi stavovi učenika bili povoljniji.

Zaključno, učestalost javnih nastupa, ali isto tako i odnos učitelja i učenika, mogu poboljšati stavove učenika o javnim nastupima i svesti negativne osjećaje na najmanju

moguću mjeru. Neutralno mišljenje učenika o javnim nastupima koje prevladava u ovom istraživanju moglo bi postati izrazito pozitivno ako bi se učenike pripremlilo za javne nastupe u smislu osnaživanja njihovog mentalnog i emocionalnog stanja.

5. LITERATURA

- Bersh, B. (2020). *The Relationship Between Music Performance Anxiety and Self-Efficacy in Sixth to Eighth Grade Instrumental Students* (doktorski rad). Lynchburg: Liberty University.
- Brcković, L. (2021). *Metodika nastave likovne kulture: Emocionalna pedagogija u nastavi likovne kulture* (diplomski rad). Zagreb: Akademija likovnih umjetnosti. Preuzeto s: <https://repositorij.unizg.hr/islandora/object/alu%3A793/datastream/PDF/view>
- Brđanović, D. (2019). Očekivanja učenika od obrazovanja u glazbenoj školi. *Radovi Zavoda za znanstveni rad Varaždin*, (30), 639-663. Preuzeto s <https://doi.org/10.21857/yq32oh4rp9>
- Brđanović, D. (2012). Stavovi predmetnih nastavnika instrumenta glazbene škole o godišnjem ispitu iz sviranja instrumenta. *Život i škola*, 58(27), 177-192. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/84267>
- Cardoso, F. (2009). The Public Performance – Impact to Music Learning in Conservatoire Tradition. *The Reflective Conservatoire – 2nd International Conference: Building Connections*. Preuzeto s: <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.2/1/2430/1/Guildhall%20School%20-%20Paper%202013%20Abr%204%20%28Publish%29.pdf>
- Guo, Y., Zhao, Y., I. i Yang, X. (2023). Relation between Shyness and Music Academic Engagement: The Mediation of Achievement Goals-A Cross-Sectional Survey Study. *Int J Environ Res Public Health*, 20(1), 824.
- Glazbena škola Milka Kelemena Slatina. (n.d.). *Škola*. Slatina: Glazbena škola Milka Kelemena Slatina. Preuzeto s: <http://glazbena-milka-kelemena.skole.hr/skola>
- Huklek, K. (2017). *Socijalni odnosi učenika u razredu* (diplomski rad). Zagreb: Učiteljski fakultet.
- Kovačević, B. i Ramadanović, E. (2016). Primarne emocije u hrvatskoj frazeologiji. *Rasprave: Časopis Instituta za hrvatski jezik i jezikoslovlje*, 42(2), 505-527. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/177791>
- Kušić, L. (2021). *Povezanost osobine ličnosti ekstraverzije-introverzije i straha od javnog govora* (diplomski rad). Zagreb: Filozofski fakultet.

- Labaš, L. (2021). *Upravljanje anksioznošću pri javnom nastupu* (diplomski rad). Koprivnica: Sveučilište Sjever. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:122:342727>
- LZMK (2024). čuvstvo. U: *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Zagreb: Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2013. – 2024. Pristupljeno 2.5.2024. <https://www.enciklopedija.hr/clanak/cuvstvo>
- Maglica, T. i Jerković, D. (2014). Procjena rizičnih i zaštitnih čimbenika za internalizirane probleme u školskom okruženju. *Školski vjesnik*, 63(3), 413-431. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/136090>
- Marinho, A. C. F., Medeiros, A. M., Pantuza, J. J. i Teixeira, L. C. (2020). Self-perception of shyness and its relation to aspects of public speaking. *Codas*, 32(5), e20190097
- Matijaš, M. (2020). Što je javni nastup i zašto je on važan u današnjem svijetu?. *Novi Poduzetnik d.o.o.* Preuzeto s: <https://poduzetnik.biz/produktivnost/sto-je-javni-nastup-i-zasto-je-on-vazan-u-danasnjem-svijetu/>(pristupljeno: 27. svibnja 2024.).
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2009). Važnost pozitivnih emocija u odgoju i obrazovanju. *Napredak*, 150(3-4), 488-506.
- MZO (2006). *Nastavni planovi i programi za osnovne glazbene škole i osnovne plesne škole*. Zagreb: Ministarstvo znanosti i obrazovanja. Preuzeto s: https://narodne-novine.nn.hr/clanci/sluzbeni/2006_09_102_2320.html
- Novosel, P. (2023). *Dječji strahovi* (završni rad). Zagreb: Učiteljski fakultet. Preuzeto s: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/ufzg:4061>
- Pavlović, J. (2011). *Emocionalna pedagogija* (završni rad). Osijek: Filozofski fakultet. Preuzeto s: <https://repozitorij.ffos.hr/islandora/object/ffos%3A3170/datastream/PDF/view>
- Poredski, T. (2015). *Aktivni i pasivni poremećaji u ponašanju učenika osnovne škole* (diplomski rad). Osijek: Filozofski fakultet.
- Prša, A. (2023). *Uloga samopouzdanja u javnom nastupu* (Završni rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:590668>
- PSSC (2019). *Strah od javnog izlaganja*. Rijeka: Psihološko savjetovalište Sveučilišnog savjetovališnog centra. Preuzeto s: http://www.ssc.uniri.hr/files/Strah_od_javnog_nastupa.pdf
- Ražnjević Zdrilić, M. i Ivanac, I. (2016). Povezanost straha od javnog nastupa i studentskog angažmana u pripremi usmenih prezentacija. *Magistra Iadertina*, 11(1), 151-160. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/177654>

- Ryan, C., Boucher, H. i Ryan, G. (2021). Performance Preparation, Anxiety, and the Teacher. Experiences of Adolescent Pianists. *Revue musicale OICRM*, 8(1), 38-62.
- Reić Ercegovac, I., Koludrović, M. i Jukić, T. (2009). Emocionalna kompetentnost i stres u nastavničkim zanimanjima. *Zbornik radova Filozofskog fakulteta u Splitu*, (2-3), 85-96. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/136161>
- Sedlan Kőnig, Lj., Peulić, V. i Matijević, G. (2019). Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti. *Policija i sigurnost*, 28(2), 206-216. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/222376>
- Slavić, A. i Rijavec, M. (2015). Školska kultura, stres i dobrobit učitelja. *Napredak*, 156(1-2), 93-113. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/166159>
- Sosa-Hernandez, L., Wilson, M. i Henderson, H. A. (2022). Emotion Dynamics Among Preadolescents Getting to Know Each Other: Dyadic Associations with Shyness. *Emotion*, 23(4), 949-960. Advance online publication. Preuzeto s: https://www.researchgate.net/publication/363217857_Emotion_dynamics_among_preadolescents_getting_to_know_each_other_Dyadic_associations_with_shyness
- Šutić, L. (2018). Evolucija anksioznosti. *Psychē*, 1(1), 45-47. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/310949>
- Šuštić, G. (2022). Trema i čimbenici koji utječu na svladavanje straha prilikom javnog nastupa. *Eho*, (6), 79-83. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/281438>
- Vizler, J. (2004). *Povezanost percepcije roditeljskog ponašanja i sramežljivosti i asertivnosti školske djece* (diplomski rad). Zagreb: Filozofski fakultet.
- Zarevski, P. i Mamula, M. (2008). *Pobijedite sramežljivost, a djecu cijepite protiv nje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Zarza-Alzugaray, F. J., Casanova, O., McPherson, G. E. i Orejudo, S. (2020). Music Self-Efficacy for Performance: An Explanatory Model Based on Social Support. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-14. doi: 10.3389/fpsyg.2020.01249
- Župančić, D. (2012). Trema. *Sveta Cecilija*, 82(1/2), 42-43. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/206929>

6. PRILOG

ANKETNI UPITNIK

Dragi učenici,
moje ime je Domagoj i student sam Glazbene pedagogije na Akademiji za umjetnost i kulturu u Osijeku. Ispred vas se nalazi anketa koju provodim u sklopu diplomskog rada na temu „Stavovi učenika glazbene škole o javnim nastupima“.
Anketa je u potpunosti anonimna.

PRVI DIO UPITNIKA (zaokruži samo jedan od ponuđenih odgovora u svakom pitanju)

1. Spol:

- a) dječak
- b) djevojčica

2. U osnovnoj glazbenoj školi trenutno sam učenik/učenica:

- a) trećeg razreda
- b) četvrtog razreda
- c) petog razreda
- d) šestog razreda

3. U glazbenoj školi sviram (navedi instrument):

4. U užoj obitelji imam članove koji su se bavili ili se bave glazbom:

- a) da
- b) ne

DRUGI DIO UPITNIKA (zaokruži u kojem se stupnju slažeš sa svakom od dolje navedenih tvrdnji)

5 = u potpunosti se slažem

4 = donekle se slažem

3 = niti se slažem, niti se ne slažem

2 = donekle se ne slažem

1 = uopće se ne slažem

Stavovi o javnim nastupima	Stupanj slaganja
Volim javno nastupati.	1 2 3 4 5
Osjećam se zadovoljno nakon javnog nastupa.	1 2 3 4 5
Javni nastupi me dodatno motiviraju za rad.	1 2 3 4 5
Imam podršku učitelja za javne nastupe.	1 2 3 4 5
Imam podršku roditelja za javne nastupe.	1 2 3 4 5
Imam podršku vršnjaka za javne nastupe.	1 2 3 4 5
Prije javnih nastupa i ispita više vježbam nego inače.	1 2 3 4 5

Molim okreni stranicu!

Kako se osjećaš tijekom javnog nastupa?	Stupanj slaganja
Ruke su mi vlažne.	1 2 3 4 5
Nemam povjerenja u sebe.	1 2 3 4 5
Nepravilno dišem.	1 2 3 4 5
Ni na što se ne mogu usmjeriti.	1 2 3 4 5
Osjećam napetost u želucu.	1 2 3 4 5
Srce mi ubrzano kuca.	1 2 3 4 5
Osjećam se bespomoćno.	1 2 3 4 5
Ne mogu se koncentrirati.	1 2 3 4 5
Znojim se.	1 2 3 4 5
Bojim se neuspjeha.	1 2 3 4 5
Suše mi se usta.	1 2 3 4 5
Osjećam se nesigurno.	1 2 3 4 5
Napet/a sam.	1 2 3 4 5
Drhte mi ruke.	1 2 3 4 5
Osjećam da su mi porumenili obrazi.	1 2 3 4 5
Steglo mi se grlo.	1 2 3 4 5

Hvala 😊