

# Primjena principa mindfulnessa u zbornim pokusima

---

**Bertić, Karla**

**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:251:541173>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-20**



*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 GLAZBENA PEDAGOGIJA

KARLA BERTIĆ

**PRIMJENA PRINCIPA MINDFULNESSA U  
ZBORSKIM POKUSIMA**

DIPLOMSKI RAD

MENTOR:

prof. art. dr. sc. Antoaneta Radočaj-Jerković

SUMENTOR:

Anja Papa Peranović, ass.

Osijek, listopad 2024.

## IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

kojom ja Karla Bertić potvrđujem da je moj diplomski rad pod naslovom

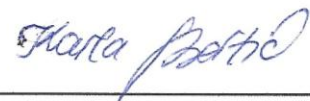
*Primjena principa mindfulnessa u zbornim pokusima*

te mentorstvom prof. art. dr. sc. Antoanete Radočaj-Jerković

rezultat isključivo mojeg 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 ni jedan dio ovog završnog/diplomskog rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Osijeku, 22.10.2024.

Potpis



---

## Sadržaj

1.	UVOD .....	1
2.	PJEVANJE.....	2
	2.1. Zborsko pjevanje.....	4
	2.2. Uloge zorskog pjevanja .....	7
	2.3. Zborski pokusi.....	10
3.	MINDFULNESS .....	13
	3.1. Vježba mindfulnessa .....	16
	3.2. Vježbe mindfulnessa primijenjene u istraživanju .....	18
4.	PRIKAZ DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA.....	21
	4.1. Prikaz istraživanja Utjecaj zorskog pjevanja na usredotočenu svjesnost (Lynch i Wilson).....	21
	4.2. Prikaz istraživanja Utjecaj mindfulnessa na kvalitetu vokalne izvedbe studenta glazbene pedagogije (Ornoy i Cohen) .....	24
5.	Metodologija istraživanja .....	29
	5.1. Cilj i problem istraživanja .....	29
	5.2. Hipoteze .....	29
	5.3. Vrsta i metoda istraživanja.....	30
	5.4. Tijek istraživanja i sudionici.....	30
	5.5. Postupci i instrumenti prikupljanja podataka .....	32
	5.6. Rezultati istraživanja .....	33
6.	ZAKLJUČAK .....	41
7.	LITERATURA .....	42
8.	PRILOZI .....	44

## SAŽETAK

Pjevači usavršavaju svoje vokalne vještine kroz zbarsko pjevanje, jačaju međusobne odnose i stvaraju osjećaj pripadnosti. Primjena odgovarajućih *mindfulness* tehnika dodatno obogaćuje ovo iskustvo jer pjevači razvijaju prisutnost i fokusiranost tijekom proba. Osim što promiče umjetničko izražavanje, zbarsko pjevanje doprinosi emocionalnom blagostanju, omogućujući članovima zbora izražavanje i povezivanje s drugima kroz glazbu. U teorijskom dijelu ovog rada govori se o razvoju zbarskog pjevanja, ulozi zbarskog pjevanja te dijelovima zbarskog pokusa. Nadalje slijede poglavlja o *mindfulnessu*, *mindfulness* tehnikama primijenjenim u istraživanju i pregled dosadašnjih istraživanja o *mindfulnessu* u kontekstu zbarskih pokusa. Empirijski dio rada prikazuje istraživanje provedeno s ciljem ispitivanja odnosa *mindfulness* tehnika i razine koncentracije, samoprihvatanja i percepcije članova zbarskih ansambala o njihovoj korisnosti i želji za korištenjem. Istraživanje je provedeno na dvije skupine ispitanika koje su činili studenti *Akademije za umjetnost i kulturu u Osijeku* i djevojke i žene koje su članice ženskog pjevačkog zbora *Vokalni ansambl Brevis*. Rezultati istraživanja potvrdili su potencijal *mindfulness* tehnika kao korisnog alata za poboljšanje mentalne prisutnosti i emocionalne stabilnosti pjevača, neovisno o tome koriste li ih svakodnevno.

**Ključne riječi:** zbarsko pjevanje, zbarski pokusi, *mindfulness*, *mindfulness* tehnike

## SUMMARY

Singers enhance their vocal skills through choral singing, strengthen their relationships with one another, and create a sense of belonging. The application of appropriate *mindfulness* techniques further enriches this experience as singers develop presence and focus during rehearsals. In addition to encouraging artistic expression, choral singing contributes to emotional well-being, allowing members of choir to express themselves and connect with others through music. The theoretical part of this paper discusses the development of choral singing, the role of choral singing, and the components of choral rehearsals. This is followed by chapters on *mindfulness*, *mindfulness* techniques applied in the research, and an overview of previous studies on *mindfulness* in the context of choral rehearsals. The empirical section presents a study conducted to examine the relationship between *mindfulness* techniques and the levels of concentration, self-acceptance, and perceptions of choral ensemble members regarding their usefulness and willingness to use them. The research was conducted on two groups of participants, consisting of students from the *Academy of Arts and Culture in Osijek* and members of the female choir *Vocal Ensemble Brevis*. The results of the study confirmed the potential of *mindfulness* techniques as a useful tool for enhancing the mental presence and emotional stability of singers, regardless of whether they use them daily.

**Keywords:** choral singing, choir rehearsals, mindfulness, mindfulness techniques.

# 1. UVOD

*Mindfulness* ili usredotočena svjesnost, postaje sve popularniji koncept u suvremenom društvu, posebno u borbi protiv stresa i anksioznosti. Ta tehnika usmjeravanja pažnje na trenutak sadašnjosti, bez prosudbi, pronalazi sve širu primjenu u raznim područjima, uključujući glazbu i umjetnost.

Ovaj rad istražuje primjenu principa *mindfulnessa* u zborskim pokusima, tj. ispituje odnos *mindfulness* tehnika i razine koncentracije i samoprihvatanja te percepciju članova zbornih ansambala o korisnosti tehnika. Zborsko pjevanje, kao oblik izražavanja i zajedničke komunikacije, može se značajno unaprijediti kroz *mindfulness*, jer ta praksa potiče sudionike na bolje povezivanje s vlastitim tijelom, emocijama i kolektivnim ritmom. Zborsko pjevanje, koje zahtijeva zajednički rad i suradnju te međusobno usklađivanje, nudi jedinstvenu priliku za integraciju *mindfulnessa*, stvarajući tako, ne samo umjetnički, već i emocionalno bogat prostor. Ovaj rad ističe važnost *mindfulnessa* kao sredstva za poboljšanje koncentracije, samoprihvatanja, kreativnosti i međuljudskih odnosa unutar zbornog okruženja, čime se postavlja temelj za daljnju analizu i istraživanje u radu.

## 2. PJEVANJE

„Pjevanje je umjetnost koja dolazi iz srca, a svatko tko pjeva, dodaje malo svoje duše u svijet.“  
– Johann Sebastian Bach

Osnove za razvoj pjevanja počinju u slušnim i afektivnim iskustvima fetusa tijekom posljednjih mjeseci trudnoće, osobito kroz ranu percepciju melodijskih varijacija u majčinu glasu. Kada majka govori ili pjeva, karakteristike njezinog glasa (melodija i ritam) dolaze do fetusa putem zvučnih valova koji prolaze kroz njezino tijelo. Istodobno, emocionalno stanje majke dok govori ili pjeva, prenosi se u njezinu krv putem hormonskih promjena. Vjeruje se kako fetus doživljava ovo emocionalno stanje gotovo u isto vrijeme kada čuje majčin glas, zahvaljujući povezanosti fetalnog i majčinog krvotoka. Stoga, kombinacija akustičkih i emocionalnih iskustava prije rođenja, vjerojatno oblikuje buduće interakcije djeteta sa zvukovima iz majčine kulturne sredine. Naša sposobnost prepoznavanja izraženih emocija u govoru i pjevanju vjerojatno proizlazi iz tih ranih iskustava i stvara tendenciju povezivanja određenih glasovnih boja s pozitivnim i negativnim osjećajima (Welch, 2005, prema Welch, 2006).

Najraniji oblik vokalnog izražavanja kod djeteta je plač, koji već sadrži sve elemente kasnijih vokalizacija, uključujući pjevanje, s varijacijama u intenzitetu, tonu, ritmu i fraziranju. Dijete već s dva mjeseca počinje gugutati i proizvoditi zvukove nalik samoglasnicima, koji se oblikuju pod utjecajem majčine kulture i okoline. U toj dobi, također se pojavljuju znakovi gugutanja (*musical babble*) s jasnim glazbenim obilježjima poput tonalnih i ritmičkih obrazaca. Učestalost i kvaliteta tih vokalizacija povezana je s vremenom koje majka provodi pjevajući: češće pjevanje povećava vjerojatnost ranijeg pojavljivanja „glazbenog gugutanja“. Oko četvrtog do šestog mjeseca javlja se vokalna igra. Do prve godine, dijete je već dovoljno prilagođeno jeziku svoje kulture da se elementi tog jezika odražavaju u njegovim vokalizacijama (Vihman, 1996; Ruzza i sur., 2003; Tafuri & Villa, 2002; Masataka, 1992; Papousek, 1996 prema Welch, 2006). Djetetovi pokušaji oponašanja zvukova i melodija iz okoline u obliku pjevanja, javljaju se između osmog mjeseca i druge godine života. S navršenih godinu dana, dijete već pokazuje sklonost ponavljanju tonova na istoj intonacijskoj visini (Radočaj-Jerković, 2017).



U prvoj godini života, vokalna produkcija djeteta oblikuje se kroz interakciju s akustičkim značajkama majčine kulturne sredine i jezika. Roditelji često koriste bogate glazbene elemente kada komuniciraju s djetetom, uključujući viši ton, širi raspon tonova, duže pauze, sporiji ritam te glatke i jednostavne, ali vrlo modulirane intonacijske obrasce (Thurman & Welch, 2000; Welch, 2005b prema Welch, 2006).

Od druge godine života djeca postupno razvijaju svoje vokalne sposobnosti, spontano stvarajući sve duže melodijske fraze. Umjesto stvarnog jezika, koriste izmišljene slogove bez značenja, oblikujući time svoju jedinstvenu pjevačku igru. Melodije koje izvode obično su ograničene na male intervale, poput sekunde ili terce. Istraživanja su pokazala kako dvogodišnjaci najčešće spontano pjevaju u situacijama kada žele glasom i melodijom oživjeti svoje pokrete ili dodati dinamiku igri, kada se prisjećaju ranije naučenih pjesama ili kada oponašaju zvukove iz okoline (Radočaj-Jerković, 2017).

U obiteljskom okruženju odvijaju se prvi oblici odgoja i aktivnosti slobodnog vremena. Tijekom djetinjstva, obitelj značajno utječe na to kako djeca provode svoje slobodno vrijeme, jer članovi obitelji zajedno sudjeluju u raznim aktivnostima. Ove aktivnosti variraju prema sastavu obitelji, njihovim interesima i mogućnostima te obuhvaćaju različite pasivne i aktivne oblike, kao što su gledanje televizije, igranje društvenih igara, čitanje knjiga, slušanje glazbe, sviranje, pjevanje i sportske aktivnosti. Obitelj također igra važnu ulogu u organizaciji slobodnog vremena kroz komunikaciju s vanjskim nositeljima i organizatorima aktivnosti za djecu, poput vrtića, škola te kulturnih, umjetničkih i sportskih društava. Ta interakcija stvara paralelan sustav podrške obitelji u organizaciji slobodnog vremena djece sve do njihovog sazrijevanja. Pri odabiru prikladnih aktivnosti, roditelji trebaju zanemariti vlastite želje i prioritete te se usredotočiti na temeljno načelo odgoja u slobodnom vremenu, koje se odnosi na pravo djece na slobodu izbora.

U procesu učenja pjevanja postoje dvije međusobno povezane razine. Prva razina fokusira se na upoznavanje s vokalnim instrumentom, usvajanje pravilnih vokalnih tehnika i pjevačkih modela, dok druga razina obuhvaća vokalnu interpretaciju i umjetničku kreativnost. Svjesno upravljanje disanjem ključno je za uspješno pjevanje i predstavlja jedan od prvih zadataka u vokalnom obrazovanju. Taj proces naglašava važnost pravilnog disanja koje je prilagođeno pjevačkoj tehnici. Zdrav rad respiratornih organa presudan je za očuvanje vokalnog instrumenta, osiguranje kvalitetne produkcije tona i poboljšanje njegovih svojstava. Razvijanje vještine svjesne kontrole udisaja i izdisaja također je važno u procesu pjevanja (Jerković, 2019).

## 2.1. Zborsko pjevanje

„Ljudski glas svakako je najstariji glazbeni instrument, a vokalna glazba, analogno, najstariji oblik glazbenog izražavanja“ (Jerković, 2019:79).

Prvi oblici ljudskog pjevanja mogu se tumačiti na različite načine: kao osnovno sredstvo komunikacije, produkt dokolice, dio magijskih rituala ili kao rezultat zajedničkih aktivnosti unutar plemenskih zajednica. Takvo pjevanje nije bilo viđeno kao umjetnost, već kao društveni i komunikacijski fenomen, koji je s razvojem prvih škola u starom vijeku počeo dobivati novu svrhu (Radočaj-Jerković, 2017).

Prvi značajni podaci o pjevanju kao glazbenom izričaju nalaze se u dokumentima iz starih civilizacija Egipta i Mezopotamije, kao i u zapisima Starog zavjeta. Pjevanje se razvijalo u dva osnovna smjera: solistički i zbarski. Ti oblici izvođenja i dalje su prisutni u svim kulturama, neovisno o stupnju razvoja društvene zajednice. Prije izuma pisma, društvene zajednice oslanjale su se na memoriju za učenje i prenošenje pjesama i pjevačkih tehnika među generacijama. Pojavom pisma dogodila se značajna prekretnica u ljudskoj povijesti, koja je također utjecala na vokalnu glazbu. Zapisivanje tekstova omogućilo je lakšu izvedbu pjesama, koje su sada mogle imati trajni sadržaj. S razvojem pisma, razvijalo se i notno pismo, a rani oblici notnog zapisa služili su za harmonijsko oblikovanje, očuvanje pjesama i pomoć u memoriranju i poučavanju izvođenja. U početku su pjevači bili viđeni kao posrednici između bogova i ljudi, imali su poseban društveni status, a često su nastupali samo za vladare, na vjerskim i vojnim svečanostima. Kasnije, pjevanje postaje javna aktivnost, s organiziranim zbornim nastupima u amfiteatrima, hramovima, festivalima i pjevačkim natjecanjima. U vokalnim izvedbama sve se više cijeni čistoća i jasnoća tona, a intonativna preciznost postaje važnija (Jerković, 2019).

U Antičkoj Grčkoj pjevanje je bilo cijenjeno i poticano kao važna učenička aktivnost s visokim odgojnim ciljem. U 7. stoljeću pr. Kr., zbarska glazba u Grčkoj doživljava svoj vrhunac s brojnim zbarskim oblicima koji su imali specifične izvanglazbene funkcije. Skladbe su bile jednostavne po melodiji i ritmu, pjevane unisono ili u oktavama, bez instrumentalne pratnje ili uz pratnju kitare i aulosa (Radočaj-Jerković, 2017).

U kulturi starog Rima glazba je bila cijenjena, ali primarno kao dekorativna i zabavna djelatnost koja je služila uživanju, zabavi te veličanju vladara i vojnih pobjeda. Robovi su bili ti koji su se bavili glazbom, postajući vrsni pjevači i svirači, koji su glazbom pratili društvene elite. Iako je glazba imala mjesto i u rimskim retoričkim školama, nije se smatrala toliko važnom kao u Grčkoj, već je bila tek dodatna aktivnost za unaprjeđenje govorničkih vještina učenika (Radočaj-Jerković, 2017).

Tijekom srednjeg vijeka, osnivaju se prve pjevačke škole, poznate kao *Scholae Cantorum*, koje je osnovao papa Silvestar I., a kasnije ih je unaprijedio i reorganizirao papa Grgur Veliki. Te su škole služile za okupljanje i obrazovanje pjevača u crkvenim središtima diljem Europe, s ciljem podučavanja crkvenih napjeva. Svaka škola imala je voditelja - pjevača i dirigenta obrazovanog u Rimu kojeg je postavila Crkva. Dirigent, na temelju svog glazbenog znanja i iskustva, učenicima je prenosio napjeve, gregorijanski stil i glazbene ideje (Radočaj-Jerković, 2017).

Tijekom razdoblja humanizma i renesanse, kantori, odnosno profesionalni glazbenici, imali su visok društveni ugled. U tom razdoblju školski zborovi postaju vrlo aktivni. Iako školsko pjevanje i dalje služi Crkvi, pojavljuju se i nove didaktičke forme poput kanona i oda, a stvaraju se i prve pjesmarice za učenike. Tijekom 17. stoljeća, u većem dijelu Europe dolazi do oslobađanja školske glazbe od crkvenih utjecaja, uz istodobno opadanje interesa za zborsku glazbu u društvu. Unatoč tome, zborska umjetnost ostaje snažna unutar njemačke protestantske crkve, zahvaljujući uvođenju novih glazbenih oblika poput oratorija, kantate i moteta (Radočaj-Jerković, 2017).

U 18. stoljeću, zahvaljujući djelovanju Jeana Jacquesa Rousseaua, glazba i pjevanje ponovno postaju ključnim elementima odgoja i obrazovanja. U svom djelu *Emil ili o odgoju*, autor ističe važnost glazbenog tj. pjevačkog odgoja, dajući preporuke o izboru prikladnih pjesama za učenike i analizirajući vokalno-tehničke aspekte dječjeg pjevanja, uključujući intonaciju i odgojnu funkciju glazbe. Tijekom 19. stoljeća, glazbena nastava postaje neizostavan dio općeg obrazovanja, a pjevanje zadržava važnu ulogu i postaje dostupno svim učenicima. Umjesto crkvenih pjesama, u školama se sve više pjevaju narodne pjesme, koje često nisu bile visoke glazbene vrijednosti, što je rezultiralo padom kvalitete školskog pjevanja (Radočaj-Jerković, 2017).

Nadalje, na početku 20. stoljeća, glazbeno-pedagoški pristupi usmjereni su na izvođenje narodnih pjesama i unaprjeđivanje vokalne tehnike kod učenika. *Jugendmusikbewegung* bio je jedan od ključnih europskih glazbeno-pedagoških pokreta tog vremena, koji je organizirao različite aktivnosti s ciljem promicanja i poboljšanja kvalitete pjevanja. Pokret se proširio u Austriju i Švicarsku, što je dovelo do daljnjih promjena u pristupu glazbenoj nastavi. Njemački skladatelj Carl Orff razvio je *Orffov Schulwerk*, metodu koja integrira elemente pokreta, sviranja i pjevanja na način koji je prirodan i privlačan za učenike. S druge strane, mađarski skladatelj Zoltán Kodály značajno je utjecao na glazbenu pedagogiju u Mađarskoj i globalno, razvijajući metodu za usvajanje i unaprjeđivanje intonacijskih vještina kod djece, od najranije dobi, kroz pjevačke sekvence temeljene na mađarskim narodnim pjesmama (Radočaj-Jerković, 2017).

U Hrvatskoj, razvoj glazbenog odgoja bio je usko povezan s napretkom školstva. U samostanskim, župnim i katedralnim školama, koje su bile među prvim školama na našem području, pjevanje je bilo prisutno. Kao i u ostatku Europe tog vremena, do početka 19. stoljeća, pjevanje je bilo potpuno u službi Crkve. U razdoblju od 14. do 18. stoljeća, postojale su određene škole u gradovima Istre i Dalmacije koje su uključivale pjevanje, no te su bile namijenjene djeci iz viših društvenih slojeva, a pjevanje je bilo isključivo crkveno. Uvođenjem *Školskog zakona* u drugoj polovici 19. stoljeća, u pučke škole uvodi se svjetovno pjevanje. Nastava glazbe, pod nazivom *Pjevanje*, redovito se nalazila u nastavnim planovima osnovnih škola i nakon Prvog svjetskog rata. Glavna pažnja bila je posvećena pjevanju po sluhu, iako se već na toj razini često zahtijevalo i usavršavanje vokalnih sposobnosti. Nastava glazbe bila je redovito prisutna u srednjim školama. U nastavnim planovima gimnazija, kako klasičnih, tako i realnih, te u pučkim školama, glazba se pojavljivala kao obavezan predmet. Nastava je obuhvaćala *Pjevanje* u prvom i drugom razredu, dok se ponekad nazivala *Muzikom*. Programi su se obično usredotočili na *solfeggio* i teoriju, a često su bili postavljeni na način koji je bio prezahtjevan i nerealističan. Nakon Drugog svjetskog rata, uvođenjem novog *Nastavnog plana i programa* 1948. godine, realizirana je nastava glazbe u osnovnoškolskom i srednjoškolskom obrazovanju pod istim nazivom *Pjevanje*, koja omogućuje glazbeno opismenjivanje učenika u trećem i četvrtom razredu s ciljem osposobljavanja za pjevanje po notama u zboru (Rojko, 2012).

## 2.2. Uloge zbornog pjevanja

Goebel (1978:394, prema Rojko, 2012) navodi kako je pjevanje „najpovoljniji oblik djelatnosti u glazbenoj nastavi jer se tako ostvaruje socijalizacija, razvija zajedništvo i međuljudski odnosi, postiže opuštanje, popravljiva pamćenje, koncentracija, spontanost reagiranja, vježba ustrajnost, poboljšava disanje i razvija glas.“

Zborsko pjevanje kulturna je i umjetnička aktivnost koja okuplja ljude zainteresirane za pjevanje i glazbu, s ciljem njihovog glazbenog, intelektualnog i osobnog napretka. Kroz tu aktivnost, pojedinci kontinuirano usvajaju i razvijaju nova glazbena znanja i vještine, poboljšavajući svoje pjevačke sposobnosti. Također, sudjelovanjem u zbornom pjevanju, stvaraju se i njeguju kulturna i umjetnička djela te se prenosi i održava tradicija, pri čemu je posebno naglašeno usvajanje glazbenih sadržaja i razvijanje pjevačkih vještina.

U zbornom pjevanju estetsko iskustvo, odgoj i razvoj estetskog mišljenja čine ključne dijelove procesa prisutne u svim fazama, od odabira djela i interpretacije skladbi, do same izvedbe i osobnog umjetničkog doživljaja. Voditelji zbora pri odabiru repertoara usmjeravaju se na kriterije koji, osim što garantiraju atraktivnost, potvrđuju i estetsku vrijednost skladbi. Taj pristup pomaže pjevačima u razvoju sposobnosti opažanja, doživljavanja, vrednovanja i ostvarivanja ljepote (Škojo, 2021).

Uloga zbornog pjevanja složena je i obuhvaća više aspekata. U školama, zborsko pjevanje ima dvostruki cilj: razvoj umjetničkih i glazbenih vještina te odgoj učenika. Osim toga, važno je razmotriti kako zborsko pjevanje zadovoljava potrebe i interese učenika, škole i šire društvene zajednice, a to su:

- „potrebe učenika kao pojedinca, ostvarenjem glazbene i odgojne uloge zbornog pjevanja,
- potrebe zajednice učenika, ostvarenjem socijalne uloge zbornog pjevanja,
- potrebe škole, ostvarenjem kulturno-umjetničke uloge zbornog pjevanja,
- potrebe društvene zajednice, ostvarenjem javne kulturne uloge zbornog pjevanja“ (Radočaj-Jerković, 2017: 13).

Prema Radočaj-Jerković (2017), pjevački zbor okuplja učenike sličnih glazbenih sposobnosti koji su zainteresirani za glazbu i pjevanje te žele aktivno sudjelovati u zbornim aktivnostima, što je značajna prednost u odnosu na pjevanje unutar redovne glazbene nastave.

Prednosti pjevanja u zboru, u odnosu na sudjelovanje u instrumentalnim sastavima, očituju se u sljedećim stavkama:

a) inkluzivnost – zbornsko pjevanje može okupiti sudionike različitih generacija, glazbenog predznanja i sposobnosti;

b) sadržaj – glazbena literatura (glazbeni sadržaj) koji izaziva interes sudionika za sudjelovanje u radu zbora izuzetno je bogat i pruža široke i raznolike mogućnosti glazbenog izražavanja pjevačima i dirigentima različitih glazbenih estetika i ukusa;

c) dostupnost i ekonomičnost – jer se djelatnost relativno lako organizira i ne zahtijeva posebne financijske i materijalne uvjete kao što je slučaj s instrumentalnim sastavima.

Međutim, u posljednje vrijeme, osim očitih glazbenih dobrobiti, fizičke, psihičke i duhovne dobrobiti povezane sa zbornim pjevanjem, postale su predmetom sve većeg broja istraživanja. Istraživanja o mogućim zdravstvenim prednostima zbornskog pjevanja i korištenja aktivnosti u svrhu glazbene terapije također su se povećala posljednjih godina i privlače pozornost znanstvenih i umjetničkih zajednica (Radočaj – Jerković, 2022).

## 1. Glazbena uloga zbornskog pjevanja

Prema autorici Radočaj-Jerković (2017: 15) definicija glazbene uloge zbornskog pjevanja je „razvijanje glazbenih sposobnosti, sklonosti i vještina učenika radi zajedničkog stvaranja estetski prihvatljive i umjetnički relevantne glazbene izvedbe.“ Učenici koji se uključuju u zbor pokazuju poseban entuzijazam za glazbu sa željom usvajanja, razvijanja i unaprjeđivanja svojih glazbenih vještina i sposobnosti. Učitelj može pružiti stručno znanje o pjevačkim tehnikama koje će učenicima omogućiti postizanje određene estetske i umjetničke kvalitete u njihovoj interpretaciji, ali ključno je postići ravnotežu između učenikovih stečenih pjevačkih sposobnosti i složenosti repertoara, koji bi trebao uključivati elemente glazbene vrijednosti.

## 2. Socijalna uloga zborskog pjevanja

„Socijalna uloga školskog pjevačkog zbora može se definirati kao poticanje pozitivnih modela ponašanja koji doprinose procesima socijalizacije učenika putem usvajanja kvalitetnih odgojno-obrazovnih glazbenih sadržaja te upoznavanja, suradnje i druženja s vršnjacima sličnih interesa, sustava vrijednosti i oblika ponašanja“ (Radočaj-Jerković, 2017:17). Socijalna uloga zborskog pjevanja temelji se na povezivanju članova kroz zajednički cilj, osjećaj pripadnosti i međusobnu interakciju, koja stvara utjecaj unutar grupe. Vršnjački odnosi također igraju ključnu ulogu, jer negativna dinamika ili odlazak prijatelja može dovesti do napuštanja zbora. S druge strane, prilika za druženje, sklapanje novih prijateljstava i timski rad važni su motivatori za nastavak sudjelovanja.

## 3. Odgojna uloga zborskog pjevanja

Odgojna uloga rada sa zborom usmjerena je na oblikovanje mladih osoba koje su odgovorne, otvorene, znatiželjne i tolerantne, s posebnim naglaskom na razvijanje timskog duha, empatije i poduzetnosti. Kroz aktivnosti zborskog pjevanja, mladi kvalitetno provode slobodno vrijeme uz kulturne, glazbene i obrazovne sadržaje, što doprinosi njihovom osobnom razvoju i pozitivnom osjećaju vlastite vrijednosti. Prema definiciji autorice Radočaj-Jerković (2017:17) odgojna uloga zborskog pjevanja je „sudjelovanje u procesima realizacije individualno i društveno orijentiranih temeljnih odgojnih ciljeva koji za rezultat imaju svestran i optimalan razvoj učeničkih ljudskih potencijala s posebnim naglaskom na usvajanju sastavnica estetskog odgoja, normi i vrijednosti, a putem učešća u kvalitetnim glazbenim aktivnostima“.

## 4. Kulturno-umjetnička uloga zborskog pjevanja

Kulturna i umjetnička uloga zborskog pjevanja obogaćuje prethodne odgojno-obrazovne aktivnosti, poput zbornih proba. Članovi pjevačkih zborova glavni su korisnici prednosti koje proizlaze iz ove uloge, ali i šira društvena zajednica te škole imaju značajnu korist. Ta uloga ostvaruje se kroz razne javne nastupe, zajedničke ili samostalne priredbe te interdisciplinarne projekte učenika i učitelja, koji mogu uključivati više škola. Kako bi se ta

kulturno-umjetnička funkcija ostvarila na učinkovit način, ključno je održati visoku razinu umjetničke kvalitete u zborskom pjevanju. Stoga se ona može definirati kao „promicanje kvalitetnih kulturnih i umjetničkih glazbenih sadržaja i vrijednosti među učenicima, učiteljima, roditeljima i drugom zainteresiranom publikom te obogaćenje kulturno-umjetničkog života školske zajednice“ (Radočaj-Jerković, 2017:20).

### 2.3. Zborski pokusi

Zborski pokusi središnja su aktivnost svakog zbora, a u okviru tih pokusa mogu se identificirati temeljni elementi: uvodni dio s vježbama zagrijavanja i tehničkim zadacima, obrada novih sadržaja, uvježbavanje i interpretacija te završni glazbeni doživljaj, pri čemu je važno da svaki pokus bude pažljivo organiziran i planski vođen kako bi doprinio postizanju obrazovnih ciljeva. Tijekom organizacije ovih aktivnosti prema metodičkim pristupima, važno je koristiti metode i oblike rada koji su karakteristični za slobodno vrijeme, stvarajući pritom veselu, ali i radnu, kreativnu i suradničku atmosferu (Radočaj-Jerković, 2017).

#### 1. Uvodni dio pokusa

Na početku svake zbarske probe izvode se tehničke vježbe koje istovremeno pripremaju glas i tijelo za rad te omogućuju razvoj tehničkih vještina potrebnih za napredak. Ove vježbe, koje traju između šest i deset minuta, prilagođene su dobi pjevača, vrsti zbora i sadržajima koji će se obrađivati, a važno je da se provode na način koji pjevačima omogućuje razumijevanje njihove svrhe i izravnu povezanost s glazbenim sadržajem na kojem će se raditi tijekom probe.

#### 2. Obrada novih sadržaja

Središnji dio svake zbarske probe posvećen je učenju novih glazbenih djela, koja se, ovisno o vrsti zbora, mogu usvajati slušanjem ili pjevanjem prema notnom zapisu, ako učenici znaju čitati note. U zborskom radu posebna pažnja posvećuje se učiteljevu pjevanju skladbe, koje mora biti intonacijski precizno, izražajno, muzikalno i vokalno oblikovano, onako kako će se očekivati od učenika u završnoj izvedbi. Prije poučavanja, skladbu je potrebno temeljito analizirati i podijeliti na logične glazbene cjeline, koje će se, ovisno o složenosti, uvježbavati postupno ili u cijelosti.



### 3. Uvježbavanje i interpretacija

Zborske probe obuhvaćaju rad na skladbama u različitim fazama učenja – od početnog upoznavanja do tehničke nadogradnje i interpretacije već poznatih djela. U ranim fazama procesa, verbalizacija je primarno sredstvo komunikacije, dok kasnije na značaju dobivaju demonstracija i dirigentske geste. Na početku, skladbe se uče uz verbalna objašnjenja, no kako napreduje proces uvježbavanja, učinkovitije je koristiti glazbenu demonstraciju. U završnoj fazi, dirigentska gesta postaje ključno komunikacijsko sredstvo. Ponavljanja su sastavni dio uvježbavanja kako bi se ispravile pogreške i razvile izvođačke vještine, no kako bi se izbjegla monotonija i mehaničko vježbanje bez svrhe, važno je obogatiti taj proces motivirajućim metodičkim pristupima koji potiču kreativnost izvođača. U kasnijim fazama, automatizacija izvođačkih sposobnosti omogućava pjevačima dublju umjetničku interpretaciju. Sustavno i intenzivno vježbanje neophodno je za usvajanje svih glazbenih vještina, uključujući pjevanje po notama, dok raznolikost metoda i strategija osigurava očuvanje interesa kod pjevača, čineći probe dinamičnima i motivirajućima te povećavajući samopouzdanje i zadovoljstvo učenika.

### 4. Završetak pokusa

Završetak zborske probe predstavlja važan trenutak za evaluaciju rada i postignutih rezultata. Prema Phillipsu (2004, prema Radočaj-Jerković, 2017) važno je iskoristiti to vrijeme za pohvalu i motivaciju učenika, posebno kada je proba bila uspješna. Isticanje napretka i doprinosa pojedinaca jača osjećaj zajedničkog uspjeha te omogućuje potvrđivanje vrijednosti poput podrške i povjerenja. Osim evaluacije, završetak probe pruža priliku za opuštanje pjevača kroz vježbe disanja, no najvažniji aspekt je stvaranje zajedničkog glazbenog doživljaja. Kako bi proba završila pozitivno, važno je odabrati glazbeni sadržaj koji će zaokružiti postignuća i ostaviti učenike pod dojmom uspješnog izvođenja. Time se potiče osjećaj zajedništva i umjetničkog ostvarenja, motivirajući učenike da s entuzijazmom dočekaju sljedeću probu.

Realizacija pokusa ovisi i o različitim vanjskim i unutarnjim utjecajima, koji mogu biti kontrolirani ili nekontrolirani. Negativni utjecaji dijele se na vanjske (ekstrinzične) i unutarnje (intrinzične) faktore. Na vanjske utjecaje voditelj ne može utjecati jer su nepredvidivi i variraju u intenzitetu, dok su unutarnji faktori povezani s vokalno-tehničkim vještinama pjevača.

Međutim, voditelj može primjenom odgovarajućih metodičkih pristupa raditi na smanjenju ili uklanjanju tih unutarnjih utjecaja.

„Ekstrinzični faktori su:

- meteoropatske prilike koje utječu na opće stanje organizma i koncentraciju pjevača,
- brojnost ansambla,
- temperatura i zračnost u učionici u kojoj se vježba,
- vrijeme pokusa, ako je riječ o vremenu koje je prirodno zahtjevnije za aktivnosti pjevanja,
- loša akustika učionice te
- zamor pjevača, vokalni zamor, psihofizički zamor.“

„Intrinzični faktori su:

- nemogućnost zadržavanja intonacije (padanje ili rast intonacije),
- ritamska nepreciznost (brzanje ili usporavanje),
- ritamska i intonativna nepreciznost.“

(Dehning, 2003 prema Radočaj-Jerković, 2017: 112)

### 3. MINDFULNESS

Pojam *mindfulness* dolazi iz budističke meditacije pod nazivom *Vipassana*, koja se s Pali jezika prevodi kao „uvid“ ili „jasno opažanje“ (Elliot, 2010).

„*Mindfulness*, tj. puna svjesnost, svjesnost je koja se definira kao hotimično obraćanje pažnje na sada i ovdje, na stvari kakve jesu, bez prosuđivanja“ (Williams, Teasdale, Segal i Kabat-Zinn, 2021: 47).

Svjesnost nije isto što i misao. Ona se nalazi izvan razmišljanja, iako koristi razmišljanje, poštujući njegovu vrijednost i moć. Svjesnost je više poput posude koja može držati i obuhvatiti naše misli, pomažući nam da vidimo i prepoznamo svoje misli kao misli, umjesto da se zapletemo u njih kao stvarnost (Kabat-Zinn, 2009:82 prema Chain, 2020:7).

Prema Williams i Penman (2011) *mindfulness* je umjetnost svjesnosti o onome što se događa unutar nas i oko nas u svakom trenutku, a da pri tome ne dopustimo da nas preplave brige ili osuđivanja. Pojam „usredotočena svjesnost“ odnosi se na stanje svijesti u kojem je pažnja namjerno usmjerena na vlastite doživljaje, poput tjelesnih senzacija, misli i emocija ili na okolinu, sve u sadašnjem trenutku dok se pritom zadržava stav nepristranosti i neprosuđivanja. Ove definicije ističu tri ključna elementa *mindfulnessa*: namjera, koja podrazumijeva svjesnu odluku da budemo prisutni u trenutku; usmjerenost pažnje, odnosno fokusiranje na sadašnji trenutak te stav nepristranosti, otvorenosti i prihvaćanja, što znači promatranje bez prosudbi i s otvorenošću prema iskustvu. Usredotočena svjesnost ukorijenjena je u meditativnim tradicijama religija Istoka i Zapada više od 2500 godina, a njezina primjena u suvremenoj medicini kroz terapije temeljene na usredotočenoj svjesnosti (*mindfulness-based therapy* – MBT) započela je tek krajem 1970-ih godina (Kabat-Zinn, 2003, Bishop i sur., 2004 prema Boričević Maršanić i sur., 2015).

Kabat-Zinn (2005) ističe kako su se duhovne tradicije Dalekog Istoka stoljećima fokusirale na smanjenje patnje i poboljšanje dobrobiti na psihičkoj i fizičkoj razini. Isto tako, kršćanstvo poznaje kontemplativnu molitvu i tehnike pustinjaških otaca od 3. i 4. stoljeća koje su slične *mindfulnessu*. Ove prakse bile su potisnute kroz stoljeća, ali su ponovno oživljene u 20. stoljeću. Isus je u Evanđelju često pozivao na povlačenje u osamu radi susreta s Ocem, ističući važnost unutarnjeg mira. Dakle, *mindfulness* ne smatra se filozofijom, već tehnikom koja pomaže, slično kao i kršćanske meditacije, klanjanja i druge metode pronalaženja unutarnje ravnoteže i mira (Pleić i Leutar, 2019) što je sve važnije u današnjem svijetu koji je obilježen rastresenošću

i ubrzanim načinom života. Kroz inovativan rad Jona Kabat-Zinna, tehnike i prakse *mindfulnessa* postupno su uvedene u različite okvire, poput savjetodavne psihologije, socijalne psihologije osobnosti, neuroznanosti, organizacijske psihologije te obrazovanje (Lynch i Wilson, 2017:3).

Bez prakticiranja pune svjesnosti često smo skloni proživljavati prošle događaje ili se previše brinuti o budućnosti. To nas dovodi do toga da negativne misli i osjećaje doživljavamo kao stvarne dokaze realnosti. Kao rezultat, ponašamo se tako da se aktivno trudimo ostvariti iskustva koja procjenjujemo kao pozitivna, dok nastojimo izbjeći ona koja smatramo negativnima. Ti obrasci ponašanja, poput procjenjivanja iskustava, izbjegavanje negativnih emocija i neprestanog ponavljanja negativnih misli mogu povećati stres, dovesti do emocionalne nestabilnosti te potaknuti negativne cikluse misli, osjećaja i ponašanja što ima neurobiološki utjecaj na um i tijelo (Gockel i Dneg, 2016, prema Pleić i Leutar, 2019).

Namjerno usmjeravanje pažnje i fokusa, primjerice na dah, poboljšava koncentraciju i razvija kontrolu koja doprinosi smirivanju i stabiliziranju uma. Kako se vještina promatranja vlastitog iskustva polako razvijala, pojedinci počinju shvaćati kako nisu identificirani sa svojim mislima i osjećajima, čime postaju manje pogođeni ponavljajućim negativnim obrascima razmišljanja i ponašanja, počinju prepoznavati prolaznost svojih misli, osjećaja i iskustava. Smanjuje se njihov strah i vezanost za iste. Ta promjena omogućava dublje uranjanje u iskustvo te donosi veću radost i mir, dovodi do boljeg razumijevanja iskustava i razmišljanje postaje fleksibilnije. Umjesto automatskog, nesvjesnog reagiranja, dolazi do povećane sposobnosti za namjerno i učinkovito reagiranje na situacije u trenutku (Fulton, 2013, prema Pleić i Leutar, 2019).

Prakse usredotočene svjesnosti, poznate kao *Mindfulness Based Interventions* (MBIs), ponovno su dokazale svoju učinkovitost, posebno u kliničkim okruženjima. Međutim, većina tih praksi, poput *Mindfulness Based Stress Reductiona* (MBSR), oslanja se na formalne meditativne tehnike kako bi se postigla svjesnost. Iako su te tehnike oslobodile svoja budistička, kulturna i religiozna obilježja te se koriste u raznim kontekstima, mnogi ljudi možda nisu voljni ili zainteresirani za sudjelovanje u takvim aktivnostima. Razlozi za to mogu biti osobni ili vezani uz njihove kulturne i religijske stavove, što može otežati prihvaćanje formalne meditacije kao načina za postizanje svjesnosti, unatoč njezinim potencijalnim prednostima. Ograničena istraživanja istražila su i druge metode tehnika *mindfulnessa*, drugačije od sesilne prakse meditacije. Stoga se čini korisnim istražiti može li usredotočena svjesnost biti potaknuta (pa makar i na kratko razdoblje) u neformalnom okruženju, tijekom regularne aktivnosti, kao

što je zbarsko pjevanje. Definirana od strane začetnika kao “svjesnost koja proizlazi iz obraćanja pažnje s namjerom, u sadašnjem trenutku” (Kabat-Zinn, 2003 prema Lynch i Wilson, 2017), usredotočena svjesnost široko je povezana s ublažavanjem stresa i poboljšanjem emocionalne dobrobiti kod nekliničkih uzoraka. Iz tog razloga, u istraživanju kojeg su provele Lynch i Wilson (2017) postavljena je hipoteza kako je usredotočena svjesnost generativni mehanizam kroz kojeg zbarsko pjevanje utječe na dobrobit pojedinca. Doista, ranijim istraživanjima, aspekti usredotočene svjesnosti bili su među najčešće uočenim prednostima zbarskog pjevanja, npr. „pjevanje u zboru pauzira brige jer fokusiranje na glazbu zahtijeva potpunu pažnju pojedinca” (Cliff i sur., 2010 prema Lynch i Wilson, 2017). Međutim, postoji manjak empirijski testiranih mehanizama (npr. brožani podaci ili rezultati istraživanja) koji bi povezali zbarsko pjevanje s dobrobiti pojedinca, a kvalitativne izjave sudionika dodatno naglašavaju potrebu za razvojem hipoteze u ovom istraživanju.

Pjevači već posjeduju znanje o vježbanju i nalaze se nekoliko koraka ispred jer znaju kako uspostaviti i održavati zdrave fizičke i mentalne navike potrebne za uspješno pjevanje. Svjesni su truda koji je potreban za prekidanje starih obrazaca i njihovu zamjenu novima. Uvođenje *mindfulnessa* u pjevačku praksu, predstavlja dodatni način da se usredotoče na ono što već rade. Ključna razlika leži u tome da, kada se prakticira *mindfulness*, jednostavno promatraju svoja iskustva bez prosudbe. Ne nastoje zadržati ili odbaciti svoja iskustva, niti kritiziraju ono što doživljavaju ili teže određenim ishodima. Ova sinergija pjevanja i *mindfulnessa* može biti izazovna, ali također pruža značajnu podršku njihovom emocionalnom i mentalnom blagostanju. Većina *mindfulness* meditacija započinje usmjeravanjem pažnje na držanje tijela i disanje, što su elementi kojima pjevači već pridaju pažnju tijekom pjevanja. Ipak, lako je zaboraviti na pravilno držanje tijela i disanje dok su usredotočeni na pjevanje. Tijekom izvođenja, razmišljaju o raznim aspektima, uključujući tonove, ritam, izgovor, interpretaciju, usklađenost s pratnjom i vokalnu tehniku, što može dovesti do preopterećenja. Stoga je ponekad korisno započeti s jednostavnim vježbama. Kako bi poboljšali koncentraciju i stabilizirali pažnju, mogu se fokusirati na određeni dio tijela, poput stopala na tlu ili opuštenih ruku. Kada primijete da im je pažnja skrenula, važno je da se vrate na taj specifičan dio tijela i opuste se nekoliko trenutaka. Ometanje nije nužno negativno, ono se događa svima. Svaki put kada pjevači primijete kako su skrenuli s puta, to je trenutak svjesnosti i prilika za jačanje njihove prakse *mindfulnessa* (Elliot, 2010).

Također, autorica Elliot (2010) navodi kako pjevači moraju postići ravnotežu između energije i opuštenosti, napora i lakoće pri izvedbama. Trud i predanost potrebni su za

održavanje tona ili fraze, no jednako je važno da se okolni mišići opuste. Visoka koncentracija neophodna je za praćenje tonova, ritma, izgovora i interpretacije, ali je također važno usklađivanje svih tih elemenata kako bi pjevanje zvučalo prirodno i lako. Kada pjevači uspiju pronaći tu ravnotežu, pjevanje postaje izvanredno iskustvo.

Slično tome, *mindfulness* zahtijeva ravnotežu energije i predanosti kako bi se povezali s predmetom svjesnosti i održavali kontinuitet pažnje. Pri tome, svaki predmet svjesnosti treba promatrati s nježnošću i otvorenošću, bez prisile. Jon Kabat-Zinn opisuje ovaj koncept rečenicom: „Jedna kolegica koja se vratila s *retreata* (odmora) primijetila je kako je smatrala meditaciju isključivo usmjeravanjem pažnje i održavanjem tog fokusa iz trenutka u trenutak... Što više vježbamo usmjeravanje i održavanje pažnje, više naučimo odmarati se bez napora u tom održavanju, poput pritiska pedala za održavanje na klaviru – note nastavljaju odjekivati dugo nakon što su tipke pritisnute“ (Kabat-Zinn, 2005 prema Elliot, 2010).

Ovo je područje gdje pjevanje i *mindfulness* izvrsno koegzistiraju. Učiteljima su posebni trenuci kada studenti završavaju vježbe, potpuno usmjereni na promatranje svog jezika, vibracija u licu ili senzacija disanja. Izrazi oduševljenja i iznenađenja na njihovim licima, kada izjavljuju: „To je bilo tako lako!“ ili „To je bilo bez napora!“, pokazuju koliko su bili prisutni u trenutku. U tim trenucima, ego ne ometa njihove misli, sumnje, prosudbe ili napore. Uključivanjem *mindfulnessa* u pjevanje, pjevači mogu otkriti prirodnu lakoću svog instrumenta. Tako se mogu potpuno izgubiti u sadašnjem trenutku, a ono što ondje pronalaze osjećaj je slobode i radosti.

Mnoge tehnike meditacije fokusiraju se isključivo na disanje. Kao što je već spomenuto u prvom poglavlju, pjevačima je disanje jedan od najvažnijih elemenata u onome što rade i predstavlja izvrstan predmet svjesne pažnje.

### 3.1. Vježba *mindfulnessa*

S obzirom na sve veći interes za primjenu *mindfulnessa* u različitim područjima, uključujući i zbarsko pjevanje, važno je predstaviti nekoliko znanstveno utemeljenih i cjelovitih vježbi koje pomažu u razvijanju osjećaja unutarnjeg mira u svakodnevnom životu, ali također pružaju alate za poboljšanje pažnje i fokusa učenika, studenata i profesora (Sutton, 2019. <https://positivepsychology.com/what-is-mindfulness/>)

## 1. Vježba „LISTOVI NA POTOKU“

Sjednite u udoban položaj, opustite ramena i čvrsto postavite stopala na tlo.

Sada nježno zatvorite oči i sljedećih nekoliko udaha usmjerite punu pažnju na svoje disanje. Primijetite osjećaj zraka koji ulazi kroz nosnice, spušta se u pluća i dolazi do trbuha dok udišete, a prilikom izdisaja, osjetite otpuštanje napetosti dok polako ispuštate zrak.

Sada zamislite kako sjedite uz obalu nježno tekuće rijeke... To može biti rijeka koju poznajete ili nešto što stvarate u svom umu koristeći svoju maštu. Može puhati lagani povjetarac dok sjedite ovdje, svjetlost koja se igra na vodi i mekana zelena trava ispod vas. Zamislite rijeku kako god želite – to je vaša mašta.

Sada zamislite kako na površini rijeke plove listovi i ti listovi nježno prolaze pored vas niz rijeku. Sljedećih nekoliko minuta, pokušajte svaku misao koja vam padne na pamet staviti na list.

Vaše misli mogu se pojaviti u obliku riječi, slika ili nečeg drugog. Kako god se misao pojavila, jednostavno je stavite na list i pustite je da plovi.

To radite neovisno o tome jesu li misli pozitivne i ugodne ili negativne i izazovne. Jednostavno stavite svaku na list i pustite je da plovi niz rijeku.

Ako primijetite da vaše misli na trenutak stanu, samo nastavite promatrati rijeku. Prije ili kasnije, vaše će misli ponovno početi dolaziti.

Dopustite potoku da teče svojom vlastitom brzinom. Nema potrebe pokušavati ga ubrzati. Cilj ovdje nije isprati listove – cilj je dopustiti im da dolaze i odlaze svojim tempom. Jednostavno sjedite i promatrajte.

Ako vaš um kaže nešto poput: „Ne mogu to!“ ili „To je glupo!“, stavite te misli na listove i pustite ih da plove dalje.

Ako se neki list zaglavi, dopustite mu da ostane. Nema potrebe prisiljavati ga da ode. Jednostavno sjedite i promatrajte, jer će prije ili kasnije doći drugi list i dati mu poticaj koji mu treba.

Ako se pojavi neki težak osjećaj, poput dosade, nestrpljenja ili tjeskobe, jednostavno ga priznajte. Recite sebi: „Evo osjećaja dosade.“, „Evo osjećaja nestrpljenja.“, „Evo osjećaja tjeskobe.“ i stavite te riječi na list.

S vremena na vrijeme, misli će vas uhvatiti i izgubit ćete fokus na vježbu. To je normalno jer naša pažnja prirodno luta i to će se ponavljati iznova i iznova. Čim shvatite da se to dogodilo, jednostavno se vratite svojoj rijeci.

Nastavite stavljati svaku misao koja vam padne na pamet na list i promatrajte kako prolazi.

Iznova i iznova, misli će vas uhvatiti. Zapamtite, to je normalno. Čim primijetite da se to dogodilo, jednostavno se vratite svojoj rijeci.

Kako se vježba bliži kraju, počnite puštati svoju zamišljenu rijeku i vratite pažnju na to gdje se nalazite, primijetite što možete čuti, što možete osjetiti, a kada budete spremni, otvorite oči i primijetite što možete vidjeti.

Možda biste željeli uzeti još minutu da sjedite tiho prije nego što nastavite sa svojim danom, držeći se ovog osjećaja prisutnosti i prostranosti iz razmišljanja.

### 3.2. Vježbe *mindfulnessa* primijenjene u istraživanju

Vježbe *mindfulnessa* koje su se provele na početku zborske probe oba zbora koja su sudjelovala u istraživanju:

#### 1. Vježba *mindfulnessa* „DISANJE U KUTIJU“

Udobno se smjestimo, bilo da sjedimo na jastuku na podu ili na stolici. Sjedimo uspravno s ravnim leđima, ali opuštenih ramena. Ruke neka mirno leže u krilu. Opustite šake. Udisat ćemo pravilno do četiri, nakon toga ćemo zadržati dah do četiri, izdahnuti do četiri te zadržati dah dok brojimo u sebi do četiri. Udišemo na nos, a izdišemo na usta. Krenimo.

Udahnemo na nos polako brojeći u sebi do četiri. Pri udisaju nemojte dizati ramena gore.

Zadržimo dah dok polako brojimo do četiri. Osjetimo zrak u plućima.

Nakon toga izdišemo na dugački slog „ts“ dok brojimo do četiri. Pri izdahu pokušavamo zadržati otvoreno tijelo. Na kraju zadržimo dah dok brojimo do četiri.

Ponovimo vježbu te po želji povećavamo vrijeme (<https://positivepsychology.com/what-is-mindfulness/>, posjećeno 15.5.).



## 2. Vježba *mindfulnessa* „SLOBODNO DISANJE“

Udahnite i izdahnite nekoliko puta i osvijestite svoje disanje. Nakon trećeg ili četvrtog izdaha zastanite na sekundu, dvije prije sljedećeg udaha. Samo dopustite da se udah dogodi sam od sebe i ne činite ništa čime biste ga silili. Ponovite nekoliko puta i oduprite se napasti da svjesno uvlačite zrak (<https://positivepsychology.com/what-is-mindfulness/>, posjećeno 15.5.).

## 3. Vježba *mindfulnessa* „SREDIŠTE TORNADA“

Udobno se smjestimo, bilo da sjedimo na jastuku na podu ili na stolici. Sjednimo uspravno s ravnim leđima, ali opuštenih ramena. Ruke neka mirno leže u krilu i polako zatvorimo oči.

Počnimo s tri duboka, polagana udaha.

Osvijestimo svoje tijelo u sjedećem položaju. Osvijestimo povezanost tijela i sjedala ispod nas. Osvijestimo svoja stopala na podu, osvijestimo i dodir odjeće na koži.

Sada razmišljajmo o jednoj metafori. Zamislimo snažni tornado. Unutar snažnog tornada zamislimo oko tornada ili središte tornada. U njemu vlada mir. Nema vjetra, nema kretanja. Na trenutak, zamislimo taj savršeni mir. Vizualiziramo snažan, turbulentan tornado i njegovu savršeno tihu i mirnu jezgru.

Pokušajmo postati poput središta tornada. Trenutne okolnosti u kojima se nalazimo, misli i osjećaji u tijelu mogu se usporediti s vjetrovima tornada. Možemo li se na trenutak osloboditi svih kretanja i otpustiti sve nemire. Nismo više dio njih, nismo dio turbulencija koje se odvijaju oko nas.

Da bismo to učinili, usredotočimo se na svoj dah. Jednostavno udahnimo i izdahnimo. Fokusiramo se prema unutrašnjosti svoga tijela.

Baš kao što je oko duboko unutar tornada, naše oko duboko je u nama. Dahom se povežemo s dijelom duboko u sebi. Jednostavno udahnimo i izdahnimo.

Ostanimo povezani sa svojim dahom. Ako se u ovom trenutku dogodi nešto stresno, poput negativnih misli, neugodnih osjećaja, iritantnih zvukova, teških životnih događaja, sjećanja..., pokušajmo na njih gledati kao da su turbulentni vjetrovi tornada koji se vrtlože, neprestano mijenjaju, nepredvidivi su po prirodi...

Osvijestimo da nismo tornado već ono tiho oko tornada, dio u kojem vlada mir, unatoč onome što se događa oko nas.

Mi smo tiho središte tornada, mirni i spokojni.

Mi ne reagiramo, samo promatramo. Poput vjetra tornada, sve oko nas stalno se kreće i mijenja. A mi, s druge strane, ostajemo stabilni. Ne krećemo se s vjetrom niti nas on nosi.

Dok dišemo, osvještavamo kako se sve više i više približavamo središtu tornada, miru. Baš kao što turbulentni vjetar puše, naše misli, naši osjećaji i sve što se događa izvan nas još uvijek je burno, ali mi više nismo dio tog nemira. Nalazimo se na sigurnom, mirnom mjestu... Uдахnimo, izдахnimo.

Dok sjedimo, povezani smo sa svojim središtem i primjećujemo što god se pojavi. Primjećujemo vjetar, ali ne sudjelujemo u njemu. Ostajemo u oku tornada, u središtu. Primjećujemo svoje misli, osjećaje, osjetila..., nastavljamo promatrati svijet koji se stalno mijenja oko nas. Promatramo s distance, radoznalo, bez procjenjivanja, bez osude..., ne reagiramo na ono što vidimo.

Bez obzira koliko intenzivan vjetar postaje, središte je uvijek usredotočeno, mirno i spokojno. Čak ni najturbulentniji vjetar ne može mu naškoditi, sigurno je. Kad god osjetimo da trebamo obnoviti svoj unutarnji mir, koristimo dah da se povežemo s ovim tihim dijelom sebe. Polako udahnemo i izдахnemo. Vizualiziramo sebe u središtu tornada.

Ponekad je teško vidjeti oko tornada, a ponekad zaboravimo da ono postoji, iako, ono je uvijek tamo. Ako dovoljno pažljivo promatramo, čak i u najjačem, najrazornijem tornadu prije ili kasnije vidjet ćemo njegovo središte, mirno i postojano.

Kada osjećate da ste spremni, polako otvorite oči (<https://positivepsychology.com/what-is-mindfulness/>, posjećeno 15.5.).

## 4. PRIKAZ DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Kao potkrjepa provedenom istraživanju odabrana su dva istraživanja koja su relevantna za ovaj rad. Prvo istraživanje *Exploring the impact of choral singing on mindfulness* (Lynch i Wilson, 2017) istražuje kako zborsko pjevanje može pozitivno utjecati na usredotočenu svjesnost pjevača. Taj aspekt posebno je zanimljiv jer omogućuje dublje razumijevanje veze između zajedničkog muziciranja i emocionalne stabilnosti, što je važno za kvalitetu izvedbe na zbarskim pokusima.

Drugo istraživanje *The effects of mindfulness meditation on the vocal proficiencies of music education students* (Ornoy i Cohen, 2022) bavi se utjecajem *mindfulness* tehnika na vokalne vještine studenata glazbe. Ovaj rad je značajan je u kontekstu provedenog istraživanja jer naglašava kako tehnike *mindfulnessa* mogu poboljšati vokalne sposobnosti, što je ključno za ovaj rad o primjeni *mindfulnessa* na zbarskim pokusima.

Kombinacija ovih istraživanja pruža solidnu osnovu za analizu kako *mindfulness* može unaprijediti i emocionalno i vokalno iskustvo pjevača, a njihovi rezultati i zaključci bit će od velike pomoći u razvoju hipoteza i istraživačkih pitanja.

### 4.1. Prikaz istraživanja Utjecaj zbarskog pjevanja na usredotočenu svjesnost (Lynch i Wilson)

Ovo istraživanje provele su autorice Lynch i Wilson (2017) pod temom *Utjecaj zbarskog pjevanja na usredotočenu svjesnost (Exploring the impact of choral singing on mindfulness)*. Za potrebe ovog istraživanja primijenjena je metodologija testiranja prije i poslije kako bi se izmjerio stupanj promjene u razinama stanja *mindfulnessa* koje su sami prijavili kao rezultat aktivnog sudjelovanja u zboru. Sudionici su ispunili MSQ (Mindful State Questionnaire) prije probe zbora i nakon probe zbora. Za kontrolni uvjet, sudionici su ispunili MSQ prije vježbe slušanja i nakon vježbe slušanja kasnije tog tjedna u svom vlastitom domu.

Uzorak su činili sudionici odrasle dobi koji su upisani u dva javna zbora u urbanom dijelu Irske. Ovi su zborovi odabrani zbog percipirane slične izvedbene razine i metode vježbanja. Kontakt sa zborovima ostvaren je osobnom komunikacijom i dolaskom na jednu od njihovih

tjednih proba. Sudjelovanje u istraživanju bilo je potpuno dobrovoljno. Analiza se temeljila na 83 pjevača (18 muškaraca, 65 žena, M = 51,9 godina). Uzorak je pretežno irskog podrijetla, s jednim Nijemcem, jednim Australcem, dva Amerikanca i četiri Britanca. Spol, nacionalnost i dob sudionika prikupljeni su na početku prikupljanja podataka, točnije prije ispunjavanja Skale svjesne pažnje (Mindful Attention Awareness Scale - MAAS).

Materijale su činili:

- Upitnik stanja svjesnosti (MSQ).

S obzirom na preliminarni fokus istraživanja na stanje *mindfulnessa*, razvijen je novi upitnik koji pomaže u prikupljanju odgovarajućih podataka. Stavke iz područja postojećih upitnika koje mjere svjesnost osobina, razmatrane su u njihovoj relevantnosti za specifični istraživački kontekst i nakon pažljivog razmatranja i rasprave, izveden je konačni popis od 20 stavki koje predstavljaju novi upitnik stanja *mindfulnessa*. U skladu s naglaskom na svjesnost kao stanje sadašnjeg trenutka, ove su stavke preoblikovane u sadašnje vrijeme. Stavke uključene u konačnu verziju MSQ-a smatraju se jednako uravnoteženim između tri temeljna konstrukta svjesnosti kako se raspravlja u literaturi; pažnju, svjesnost i prihvaćanje. Sudionici su mogli odgovoriti stavljanjem znaka „X“ na ljestvici od 0 (uopće se ne slažem) do 10 (u potpunosti se slažem). No shema označavanja kretala se od 1 do 9, s linijom podijeljenom u devet dijelova. Ako je sudionikov odgovor „X“ pao u odjeljak četiri, na primjer, rezultat bi bio označen kao "četiri" za tu stavku.

- Skala svjesne pažnje (MAAS).

MAAS je ljestvica koja se najčešće koristi u istraživanju svjesnosti. Ova ljestvica od 15 stavki usmjerena je na procjenu konstrukta svjesnosti u različitim okruženjima i publici (Brown & Ryan, 2003.). Na stavke se odgovara na Likertovoj skali od 6 stupnjeva, u rasponu od 1 (gotovo uvijek) do 6 (gotovo nikad). Ova je mjera primijenjena na samom početku prikupljanja podataka te je pokazala visoku pouzdanost i valjanost u prethodnim studijama (Black, Sussman, Johnson i Milam, 2012.)

- Audio CD.

Glazbeni dio na CD-u za vježbu slušanja (kontrolni uvjet) bio je 30-minutni izvadak iz Requiema Gabriela Fauréa, op. 48. Pasivno slušanje ovog glazbenog djela smatralo se primjerenim standardom prema kojem se može mjeriti aktivno pjevanje na probi zbora. Pjevači rijetko stižu odabrati pjesmu koju će izvesti, pa im nije dat izbor pjesme koju će slušati.

Poduzete su mjere kako bi se osiguralo da niti jedan zbor nije prethodno izveo ovaj Requiem ili da je u procesu učenja.

#### Tijek istraživanja

Testiranje se odvijalo na mjestu probe svakog zbora, u oba slučaja u crkvi. Istraživač je za vrijeme trajanja probe napustio prostor kako ne bi smetao njihovom napretku ili bio kao potencijalna distrakcija. Sudjelovanje u ovom istraživanju odvijalo se u dvije etape.

Prva etapa - prije probe zbora sudionici su ispunili jedan primjerak MAAS-a i jedan primjerak MSQ-a i vratili istraživaču. Nakon probe sudionici su ispunili još jedan primjerak MSQ-a i vratili istraživaču. Primjerci upitnika bili su jasno označeni „Prije probe zbora“ i „Nakon probe zbora“. Sudionici su dobili smeđu omotnicu po završetku probe unutar koje su bila dva primjerka upitnika MSQ-a i audio CD.

Druga etapa - u nekom trenutku tijekom sljedećeg tjedna (prije sljedeće probe zbora), sudionici su morali izvesti kontrolnu vježbu u vlastitom domu. To je podrazumijevalo popunjavanje MSQ, slušanje CD-a, zatim ponovno ispunjavanje MSQ-a. Upitnici su bili jasni s oznakom „Prije CD-a“ i „Nakon CD-a“. Sudionici su zamoljeni da dovršene mjere donesu na sljedeću probu radi preuzimanja.

#### Rezultati istraživanja

Ovo istraživanje ispitivalo je kako zbornsko pjevanje utječe na dobrobit pojedinca te je razmatralo *mindfulness* kao mogući ključni mehanizam koji povezuje te dvije pojave. Rezultati podupiru hipotezu da bi razine stanja *mindfulnessa* utjecale na razdoblje zbornskog pjevanja. Rezultati su pokazali znatno povećanje samoprijavljene svjesnosti nakon sudjelovanja u zbornskoj probi, kao i nakon slušanja glazbe. Ipak, učinak na povećanje razine svjesnosti bio je znatno veći tijekom zbornskog pjevanja, nego prilikom slušanja glazbe. Ovo otkriće podupire hipotezu kako je izazivanje svjesnog stanja vjerojatan generativni mehanizam između zbornskog pjevanja i osjećaja dobrobiti, pjevači to ističu nakon probe. Poziv na pozornost na brojne detalje, kao što je promatranje dirigenta, slušanje drugih glasova u harmoniji, čitanje glazbe i/ili pamćenje riječi, doprinose postizanju ovog pažljivog, svjesnog i prihvaćajućeg stanja, onog koje je istinski pokazatelj svjesnosti. U razvoju i distribuciji ljestvice svjesnog stanja, ovo istraživanje potvrđuje ranije kvalitativne nalaze i podupire postojanje specifičnog „zbornskog učinka“.

Ova se studija nadovezuje na druga postojeća istraživanja unaprjeđujući razumijevanje najnovijeg fenomena samopomoći i pozitivne psihologije svjesnosti, odnosno *mindfulnessa*. Literatura o svjesnosti spojena je s onom o zborskom pjevanju i njegovom utjecaju na dobrobit čovjeka, s predviđanjem da bi proba zbora utjecala na razine stanja *mindfulnessa*. Proces procjene razine *mindfulnessa* uključivao je izradu novog upitnika, nazvanog *Mindful State Upitnik*, koji će zahtijevati dodatnu evaluaciju kako bi se razjasnila dilema između osobina i stanja. Povećane razine svjesnosti prijavljene u ovoj studiji samo pridonose mnoštvu prijavljenih dobrobiti zborskog pjevanja i krajnje je vrijeme da se područje društvenih, emocionalnih i psiholoških dobrobiti koje donosi zorsko pjevanje prepozna i temeljito uključi u promicanje mentalnog zdravlja u cijelom svijetu.

#### 4.2. Prikaz istraživanja Utjecaj *mindfulnessa* na kvalitetu vokalne izvedbe studenta glazbene pedagogije (Ornoy i Cohen)

Istraživanje naslovljeno Utjecaj *mindfulnessa* na kvalitetu vokalne izvedbe studenta glazbene pedagogije (*The effect of mindfulness meditation on the vocal proficiencies of music education students*) proveli su autori Ornoy i Cohen 2022 godine. Istraživanje je imalo za cilj ispitati kako kratkoročna primjena *mindfulness* meditacije (MM) može poboljšati kvalitetu vokalne izvedbe. Istraživači su se fokusirali na tri specifična aspekta pjevanja: intonaciju, prijenos dinamike i vokalnu rezonanciju. Iako je MM već prepoznata kao učinkovita u smanjenju tjeskobe, poboljšanju motorike, održavanju pažnje i osvještavanju tijela, dosad je malo istraživanja izravno povezalo MM s glazbenom izvedbom. Većina tih istraživanja oslanjala su se na samoprocjenu malog broja sudionika, što je potaknulo autore ovog istraživanja da prošire metode procjene. Uključili su automatske analize i stručne evaluacije, uz veći broj sudionika, kako bi dobili dublje i značajnije uvide.

Istraživanje je provedeno na *Levinsky College of Education* u Izraelu, gdje su studenti glazbenog obrazovanja imali priliku sudjelovati u izbornom tečaju MM-a. Ti studenti već prolaze kroz intenzivne sate pjevanja u klasičnom pjevačkom stilu, uz obavezne koncerte i sudjelovanje u zborovima. Međutim, dok su studenti pjevačkih smjerova imali više vremena za individualne sate pjevanja, instrumentalisti su imali znatno manje prilika za sate pjevanja, što je dovelo do razlika u njihovim vokalnim sposobnostima. Prethodna istraživanja pokazala su kako duljina vokalne obuke poboljšava vokalne sposobnosti, dok se te vještine s vremenom smanjuju, ako se ne održavaju. Istraživači su kroz ovo istraživanje željeli dobiti jasniju sliku o

tome kako MM može doprinijeti poboljšanju vokalnih performansi, koristeći širi raspon procjena i pristupa nego što je to bio slučaj u dosadašnjim studijima.

Uzimajući to u obzir, oblikovano je sljedeće istraživačko pitanje: Hoće li kratkotrajna obuka *mindfulness* meditacije unaprijediti vještine intonacije, prijenosa dinamike i vokalne rezonancije? Na temelju ranijih istraživanja, postavili su hipotezu kako će sudjelovanje u *mindfulness* meditaciji pozitivno utjecati na način na koji sudionici izvode usvojene karakteristike izvedbe.

### Sudionici

Istraživanje je obuhvatilo 55 studenta glazbenog obrazovanja (20 muškaraca i 35 žena). Dob sudionika kretala se od 22 do 62 godine (prosjek = 29,2). Eksperimentalnu grupu činilo je 28 sudionika koji su sudjelovali u kratkotrajnom tečaju MM provedenom na *Levinsky College of Education*.

### Metoda

Istraživanje je bilo temeljeno na kvantitativnim metodama, koristeći potpuno eksperimentalne metode koje su uključivale mjerenja razine vokalne vještine prije intervencije i nakon intervencije. Sudionici su nasumično raspoređeni u eksperimentalne i kontrolne grupe.

### Postupak

Sudionici u obje grupe angažirani su dobrovoljno putem oglasa koji je postavljen na oglasnim pločama nekoliko glazbenih odsjeka na izraelskim fakultetima, kao i putem elektroničke pošte. Kako bi ih potaknuli na sudjelovanje, sudionicima su bile ponuđene poklon kartice. Eksperimentalnu grupu činili su studenti koji su se upisali na izborni tečaj *mindfulness* meditacije koja je integrirana u kurikulum glazbenog obrazovanja na preddiplomskom studiju *Levinsky Colleg-a*.

### Tijek istraživanja

Nakon angažiranja, sudionici su dali svoj pisani, informirani pristanak za sudjelovanje u istraživanju i primili opće informacije o studiji. Tijekom trajanja istraživanja, sudionici nisu bili upoznati s pravim ciljem istraživanja, a studija je predstavljena kao ispitivanje vokalnih

vještina. U informativnom listu za sudionike i u verbalnim uputama istraživača naglašena je povjerljivost i anonimnost podataka, uz jamstvo kako rezultati neće biti dijeljeni s njihovim kolegama i profesorima.

Sudionici su ispunili demografski upitnik kako bi se utvrdili sljedeći faktori: spol, dob, iskustvo u vokalnom obrazovanju (bez iskustva, iskustvo u prošlosti ili tijekom istraživanja) i područje glazbenih vještina (pjevanje, sviranje, skladanje i ostalo). Nakon toga, sudionicima je predstavljena solo vokalna partitura posebno dizajnirana za prikaz različitih tekstura u odnosu na visinu tona, dinamiku i izgovor samoglasnika. Ulomak se sastojao od 24 takta podijeljenih u 2 dijela: prvi dio uključivao je cijele note ili polovinke pjevane uz raznolike samoglasnike i dinamiku, dok se drugi dio sastojao od intervala od dva tona pjevana unutar svakog takta, uz sličnu dinamiku i promjene u izgovoru samoglasnika. Sudionici su imali zadatak odabrati jednu od tri transpozicije koja im najviše odgovara prema svom rasponu. Svaka transpozicija bila je dostupna u tri različite verzije grupiranja taktova radi omogućavanja randomizacije. Tempo je bio postavljen na 60 otkucaja u minuti (BPM). Svakom sudioniku dano je 5 minuta za vježbanje ulomka, nakon čega su bili odvedeni u prostoriju gdje su snimili jedan uživo izveden primjer. Prije snimanja odsviran je početni ton na klaviru kako bi se omogućila točna orijentacija u visini tona. Sudionicima je rečeno da pjevaju bez vibrata i da se fokusiraju na zabilježene upute o visini tona, dinamici i samoglasnicima prikazanim na partituri. Prikupljeni audio zapisi korišteni su kao pre-eksperimentalni skup podataka.

Eksperimentalna grupa pohađala je kratki tečaj MM-a pod vodstvom certificiranog učitelja, dok su obje grupe nastavile s vokalnim lekcijama u sklopu svog akademskog programa. Tečaj je uključivao osnovne tehnike poput opuštanja, meditacije, skeniranje tijela i svakodnevne zadatke poput meditacije, vođenja dnevnika zahvalnosti i bilježenja pozitivnih događaja. Polovica tečaja bila je posvećena i vokalnoj praksi gdje su sudionici pjevali pjesme po vlastitom izboru, fokusirajući se na intonaciju i dinamiku. Tečaj je prvotno trebao trajati 14 tjedana, ali se zbog pandemije Covida – 19, 12 od 14 sesija održalo online putem Zoom-a. Nakon završetka tečaja, postupak snimanja ponovljen je za obje grupe. Snimke izvedbi ocijenjene su prema točnosti intonacije, dinamici i kvaliteti vokalne rezonancije od strane tri profesionalna klasična pjevača i automatski putem računalne evaluacije. Anonimnost sudionika očuvana je u svim fazama istraživanja. Kako bi se bolje razumjela učinkovitost online programa, provedena je evaluacija tečaja putem otvorenog online upitnika prenesenog sudionicima nakon završetka tečaja.



## Rezultati

Većina sudionika sudjelovala je na satima pjevanja tijekom eksperimentalnog razdoblja kao i tijekom svog fakultetskog programa, dok su neki imali prethodno iskustvo u pjevanju, a manji broj sudionika nije imao nikakvo iskustvo. Gotovo polovica sudionika navela je pjevanje kao svoju glavnu glazbenu vještinu, dok su ostali specijalizirani za instrumentalno sviranje, skladanje ili druga glazbena područja. Kako bi se stvorile odgovarajuće veličine uzoraka, iskustvo u pjevanju podijeljeno je na sudionike s prethodnim pjevačkim iskustvom ili bez pjevačkog iskustva i na one koji su učili pjevanje tijekom eksperimenta. Nisu utvrđene značajne razlike između kontrolne i eksperimentalne grupe u pogledu spola, dobi, iskustva u pjevanju ili području glazbenih vještina. U eksperimentalnoj grupi zabilježen je najveći napredak u prenošenju dinamike, dok je kontrolna grupa pokazala minimalne promjene. Sličan uzorak primijećen je i kod vokalne rezonancije, gdje je eksperimentalna grupa također pokazala značajniji napredak. Međutim, rezultati nisu bili statistički značajni za obje varijable. Šesnaest sudionika ispunilo je anketu o evaluaciji tečaja *mindfulness* meditacija. Trinaest ispitanika izrazilo je podršku postignućima tečaja, ističući njegove osobne i profesionalne koristi, kao što su: „Tečaj me naučio kako postati bolja osoba.“ i „Ponudio mi je nove poglede na metode poučavanja i učenja.“ Dvojica sudionika smatrala su tečaj nebitnim za njihov razvoj, navodeći: „Ne vidim koristi od ovakvog tečaja za moj napredak kao glazbenika.“ Jedanaest sudionika izrazilo je nezadovoljstvo online formatom tečaja, smatrajući kako je nužno prijeći na izvođenje uživo zbog nedostatka odgovarajuće atmosfere, dok su tri sudionika istaknula kako su korištene metode online nastave bile produktivne.

Istraživanje je imalo cilj ispitati utjecaj *Mindfulness Meditacije* (MM) na kvalitetu glazbenog izvođenja, s naglaskom na pjevačke vještine studenata glazbenog obrazovanja. Kvaliteta izvođenja procijenjena je prema točnosti intonacije, prijenosu dinamike i vokalnoj rezonanciji, koristeći inovativan pristup koji uključuje ljudsku i automatsku procjenu. Hipoteza je bila kako će kratkotrajna praksa MM poboljšati izvedbu ovih značajki.

Iako statistička analiza nije pokazala značajan učinak, primijećene su tendencije poboljšanja u prijenosu dinamike i vokalnoj rezonanciji kod sudionika koji su pohađali MM tečaj u usporedbi s kontrolnom grupom. Ovi rezultati podržavaju prethodne studije koje su također zabilježile marginalna, ali ne toliko značajna poboljšanja u kvaliteti izvođenja kao rezultat prakse MM.

Također, povezivanje s ranijim istraživanjima može potvrditi pouzdanost korištenih alata za procjenu, koji su obuhvatili kvalitativne (subjektivne ocjene izvođenja) i kvantitativne (grafički

prikazi akustičnih elemenata zvuka) strategije evaluacije. Ipak, nagla promjena formata tečaja iz tradicionalnog u online nastavnu metodu, uslijed COVID-19 restrikcija, može objasniti nedosljednost s istraživačkom hipotezom.

Zatvorenost uzrokovana pandemijom vjerojatno je utjecala na oblikovanje tečaja *Mindfulness meditacije* (MM), koji se oslanja na osobnu interakciju i grupnu komunikaciju. Online učenje ima slabosti, poput tehnoloških ograničenja i različitih sposobnosti učenika, što može utjecati na rezultate. Istraživanja su pokazala smanjene razine *mindfulnessa* u online okruženju, a sudionici su istaknuli nedostatak osobne interakcije kao značajnu prepreku.

Nedostatak statistički značajnih rezultata može biti povezan s kratkim trajanjem tečaja. Moguće je kako su potrebni duži i intenzivniji programi za značajnija poboljšanja u glazbenom izvođenju. Osim toga, tečaj nije naglašavao specifične tehnike pjevanja, što bi moglo pojačati njegov učinak.

Zaključno, učinak MM-a na kvalitetu izvođenja istražen je analizom točnosti tonova, prijenosa dinamike i vokalne rezonance prije i nakon intervencije. Statistička analiza nije pokazala značajne učinke, iako su zabilježene određene tendencije poboljšanja. Rezultati ukazuju na ograničen utjecaj MM prakse na kvalitetu glazbenog izvođenja. Međutim, nedostaci u dizajnu eksperimenta, vezani uz format MM tečaja, trajanje i komponente, mogli su značajno utjecati na rezultate. Uzimajući u obzir učinkovitost MM-a na ključne aspekte povezane s glazbenim izvođenjem, buduće studije trebale bi razmotriti alternativne dizajne tečajeva.

## 5. Metodologija istraživanja

### 5.1. Cilj i problem istraživanja

Cilj ovog istraživanja ispitati je odnos *mindfulness* tehnika i razine koncentracije, samoprihvatanja i percepcije članova zbornih ansambala o njihovoj korisnosti i želji za korištenjem. Također, cilj je utvrditi postoje li razlike u razini koncentracije, samoprihvatanja i percepcije korisnosti *mindfulness* tehnika između sudionika koji ih primjenjuju u svakodnevnom životu i onih koji to ne čine.

Problem istraživanja odnosi se na nedovoljno istraženu primjenu *mindfulness* tehnika u kontekstu zbornih proba te njihov potencijalni utjecaj na mentalne aspekte pjevača, poput koncentracije i samoprihvatanja.

### 5.2. Hipoteze

1. Postojat će statistički značajna pozitivna povezanost između koncentracije i samoprihvatanja, i to takva da će oni članovi zbora koji postižu viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na koncentraciju postizati statistički značajno viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na samoprihvatanje, i obrnuto.
2. Postojat će statistički značajna pozitivna povezanost između percipirane korisnosti i želje za korištenjem *mindfulness* tehnika s razinom koncentracije nakon zbornog pokusa, i to takva da će oni koji postižu veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika ujedno postizati i viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na koncentraciju.
3. Postojat će statistički značajna pozitivna povezanost između percipirane korisnosti i želje za korištenjem *mindfulness* tehnika s razinom samoprihvatanja nakon zbornog pokusa, i to takva da će oni koji postižu veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika ujedno postizati i viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na samoprihvatanje.

4. Postojat će statistički značajna razlika u koncentraciji između ispitanika koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu i onih koji ih ne primjenjuju. Točnije, ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu postizat će statistički značajno veći rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na koncentraciju od onih koji *mindfulness* tehnike ne primjenjuju u svakodnevnom životu.
5. Postojat će statistički značajna razlika u samoprihvatanju između ispitanika koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu i onih koji ih ne primjenjuju. Točnije, ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu postizat će statistički značajno veći rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na samoprihvatanje od onih koji *mindfulness* tehnike ne primjenjuju u svakodnevnom životu.
6. Postojat će statistički značajna razlika u percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika između ispitanika koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu i onih koji ih ne primjenjuju. Točnije, ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu postizat će statistički značajno veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika od onih koji *mindfulness* tehnike ne primjenjuju u svakodnevnom životu.

### 5.3. Vrsta i metoda istraživanja

Istraživanje je provedeno s obzirom na cilj – primjena tehnika *mindfulnessa* na zbarskim pokusima. Istraživanje je empirijsko jer se podaci zasnivaju na prikupljanju podataka od samih sudionika pjevača. Istraživanje je ujedno i transverzalno jer će se istraživati presjek pojave u određenom trenutku.

### 5.4. Tijek istraživanja i sudionici

Istraživanje je provedeno na dvije skupine sudionika. Prvu skupinu činili su studenti zbora *Akademije za umjetnost i kulturu u Osijeku*. Istraživanje prve skupine provedeno je 20. svibnja 2024. godine na zbarskoj probi u prostoriji *Akademije za umjetnost i kulturu u Osijeku* na uzorku od 42 studenta, od kojih je 12 muškog spola i

30 ženskog spola. Drugu skupinu činile su djevojke i žene koje su članice ženskog pjevačkog zbora *Vokalni ansambl Brevis*. Istraživanje druge skupine provedeno je 3. lipnja 2024. godine na zborskoj probi u prostoru *Instituta za zborsku glazbu Polifonija* na uzorku od 22 pjevačice. Ukupni uzorak čini 64 ispitanika. Za potrebe istraživanja kreiran je anketni upitnik *Stavovi o mindfulnessu u kontekstu zorskog pokusa*, koji su ispitanici ispunjavali online, putem Google obrasca. Anketni upitnik sastojao se od pitanja kojeg su spola (M/Ž) i pitanja prakticiraju li *mindfulness* u svakodnevnom životu (da/ne) te 17 tvrdnji na koje su sudionici mogli odgovoriti odgovorima Likertovog tipa. Vrijednosti su bile sljedeće: 1 – uopće se ne slažem, 2 – ne slažem se, 3 – niti se slažem niti se ne slažem, 4 – slažem se i 5 – u potpunosti se slažem. Tvrdnje su se odnosile na stavove, mišljenja i iskustva o primjeni *mindfulness* tehnika u zorskim pokusima. Prije početka ispitivanja, ispitanicima je objašnjena tema i cilj istraživanja, a zatim su uslijedile tri uzastopne *mindfulness* vježbe:

*Disanje u kutiju* - ova vježba disanja usmjerena je na pravilno disanje i opuštanje kroz kontrolu daha. Sjedimo uspravno, s opuštenim ramenima, i dišemo u ritmu brojeći do četiri: udahnemo na nos, zadržimo dah, izdahnemo na slog „ts“ kroz usta, pa opet zadržimo dah. Svrha je vježbe smirivanje, fokusiranje te kontrola daha, što pomaže opuštanju tijela i uma, a također poboljšava disanje i glasovnu stabilnost, posebno korisno za pjevače. Trajanje ove vježbe bilo je do 5 minuta.

*Slobodan dah* - ova vježba disanja usredotočena je na prirodno disanje i svjesnost daha. Nakon nekoliko udisaja i izdisaja, zastajemo na trenutak prije sljedećeg udaha, dopuštajući da se udah dogodi spontano, bez prisiljavanja. Svrha je vježbe poticanje opuštenog, prirodnog disanja te povećanje svjesnosti tijela, što doprinosi smirenju i bolje regulira disanje. Trajanje ove vježbe bilo je do 5 minuta.

*Središte tornada* - ova vježba disanja i vizualizacije koristi metaforu tornada kako bi sudionici usmjerili pažnju prema unutarnjem miru i stabilnosti. Počinje svjesnim opuštanjem tijela i pravilnim disanjem te vodi sudionike kroz zamišljanje tornada s mirnim, stabilnim središtem. Cilj je osvijestiti vlastiti unutarnji mir, unatoč vanjskim stresorima i nemirima, simboliziranim vrtlozima tornada. Za pjevače ova je vježba izuzetno korisna jer razvija kontrolu daha, što je ključno za kvalitetnu vokalnu izvedbu. Pomaže u smirivanju uma i tijela, smanjujući napetost i tremu, što omogućuje bolju koncentraciju tijekom probe ili nastupa. Osim toga, potiče svjesnost o disanju i održavanje stabilnosti unatoč vanjskim smetnjama, čime doprinosi postizanju mirnog, fokusiranog stanja potrebnog za pjevanje. Trajanje ove vježbe bilo je do 10 minuta.

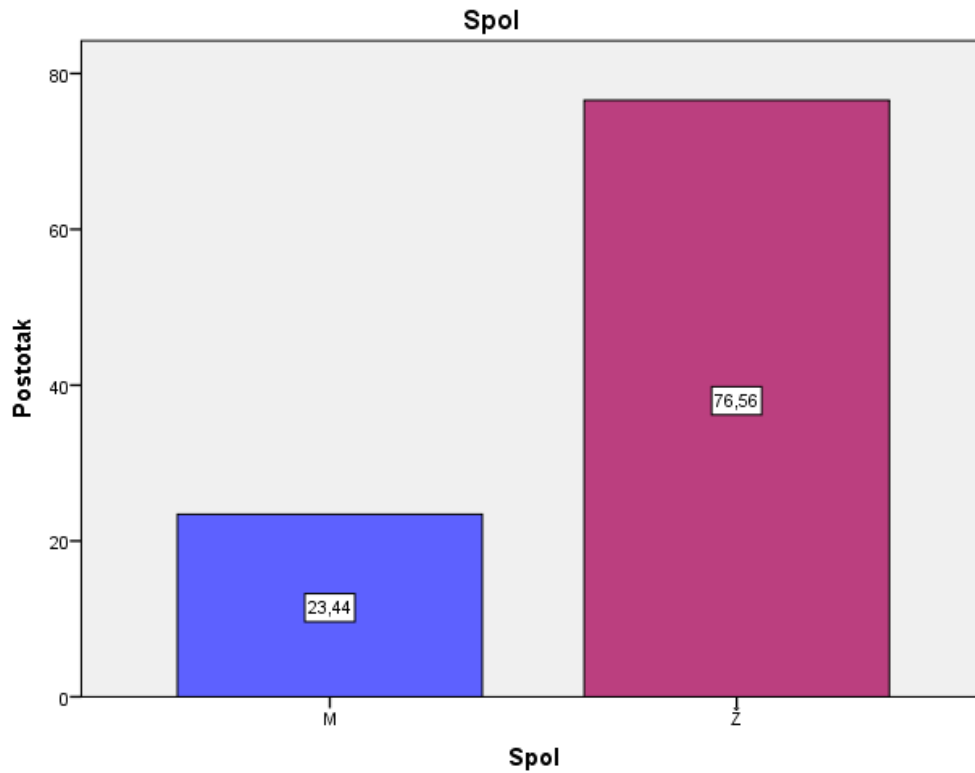
Nakon odrađenih vježbi uslijedila je zborska proba. Na kraju probe, sudionicima su dane kratke smjernice za ispravno ispunjavanje upitnika. Sudjelovanje u istraživanju bilo je u potpunosti dobrovoljno. Odgovori koje ispitanici pružaju u ovom upitniku anonimni su i ne mogu se nikako povezati s njima. Rezultati će se koristiti isključivo u znanstveno-istraživačke svrhe i analizirati na grupnoj razini, stoga su ispitanici bili zamoljeni da na postavljene tvrdnje odgovore iskreno. Ispunjavanje upitnika trajalo je do 6 minuta.

## 5.5. Postupci i instrumenti prikupljanja podataka

Prikupljanje podataka ovog istraživanja provedeno je postupkom anketiranja, a kao instrumenti korišteni su: anketni upitnik o *Stavovima o mindfulnessu u kontekstu zorskog pokusa* namijenjen studentima akademskog zbora te djevojkama i ženama zorskim pjevačicama i tri odabrane *mindfulness* tehnike. Na temelju već postojećeg instrumenta *Upitnik pet aspekata svjesnosti (Five Facet Mindfulness Questionnaire)*, kreiran je upitnik prilagođen primjeni i iskustvu *mindfulness* tehnika u kontekstu zorskog pokusa. *Upitnik pet aspekata svjesnosti* služi kao alat za samopomoć i samostalno bodovanje koji mjeri pet aspekata svjesnosti, a to su: promatranje, opisivanje, svjesne radnje, neosuđujuće unutarnje iskustvo i nereaktivnost. Upitnik se sastoji od 39 stavki koje se odnose na naše misli, iskustva, i postupke u svakodnevnom životu i mjere ovih pet dimenzija, a rezultati daju procjenu našeg stanja u smislu svjesnosti i samosvijesti. Osim procjene trenutnog stanja, daje rezultate o učinku ranijih praksi *mindfulnessa* koje su se primjenjivale. Ovaj upitnik razvila je profesorica i istraživačica u području *mindfulnessa*, Ruth Baer sa *Sveučilišta u Kentuckyju*, zajedno sa svojim timom, kako bi izmjerila faktore koji nam pomažu ostati svjesni u svakodnevnom životu.

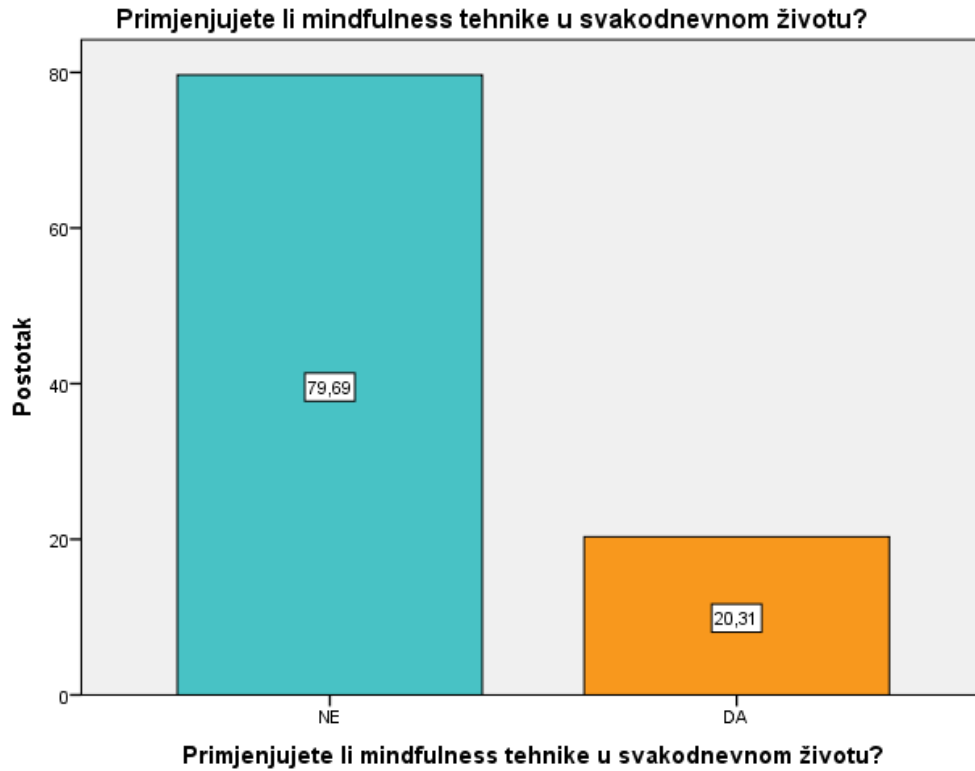
## 5.6. Rezultati istraživanja

### A) Deskriptivna statistika



**Slika 1.** Prikaz strukture uzorka s obzirom na spol (N=64)

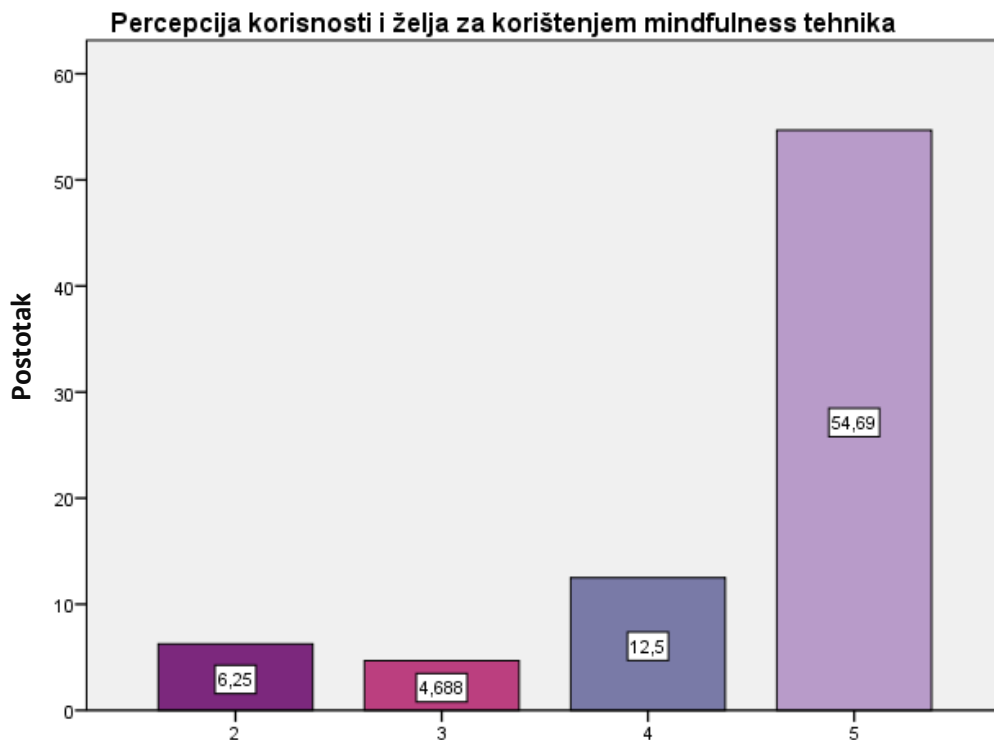
Ispitani uzorak činilo je 77% žena (N=49) i 23% muškaraca (N=15). Razlog tomu, strukture su ispitivanih zborova koji su sudjelovali u istraživanju, odnosno zastupljenost pojedinih spolova. Jedan je zbor bio mješovit, dok su drugi činile isključivo žene; osim toga, u mješovitom su zboru muškarci bili u manjini.



**Slika 2.** Prikaz strukture uzorka s obzirom na primjenu *mindfulness* tehnika u svakodnevnom životu (N=64)

Od ukupnog uzorka, 80% ispitanika navelo je kako ne koristi *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu (N=51), dok je njih samo 20% navelo da ih koristi (N=13). Razlog tomu potencijalno je dob članova zbora; *mindfulness* tehnike tek su u zadnje vrijeme dobile na važnosti i postale raširene i primjenjivane na šire mase. Veća je vjerojatnost da, od članova koji navode da ih koriste, većinu čini mlađa populacija.





**Slika 3.** Prikaz zastupljenosti stupnjeva percepcije korisnosti i želje za korištenjem *mindfulness* tehnika iskazanih u postotku (N=64)

Legenda:

- 1 – uopće se ne slažem
- 2 – ne slažem se
- 3 – niti se slažem, niti se ne slažem
- 4 – slažem se
- 5 – u potpunosti se slažem

U upitniku se, između ostalog, članove zbora pitalo i o tome smatraju li *mindfulness* tehnike korisnima te imaju li želju nakon izvedenih *mindfulness* vježbi ponovno ih koristiti u budućnosti. Unatoč činjenici što ih je većina prethodno navela kako trenutno ne primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu, rezultati čestica na ovim varijablama ipak pokazuju kako većina ispitanika (njih 55 %, N=35) smatra *mindfulness* tehnike korisnima i iskazuje želju za njihovo ponovno korištenje.

**Tablica 1.** Prikaz aritmetičkih sredina i standardnih devijacija uzorka s obzirom na mjerene varijable (N=64)

	Spol	Primjenjujete li mindfulness tehnike u svakodnevnom životu?	Korisnost i želja za korištenjem	Koncentracija	Samoprihvaćanje
N	64	64	64	64	64
M		,2031	4,3906	4,0087	4,0599
SD		,40551	,90619	,81465	,80528

Legenda:

N – broj ispitanika

M – aritmetička sredina

SD – standardna devijacija

U Tablici 1. prikazane su prosječne vrijednosti rezultata koji postižu na određenim česticama, odnosno mjerenim varijablama. Osim toga, Tablica 1. prikazuje i standardnu devijaciju, odnosno prosječno variranje rezultata oko aritmetičke sredine.

Čestice su podijeljene u 3 varijable: *koncentracija*, *samoprihvaćanje* i *korisnost i želja za korištenjem* mindfulness tehnika u budućnosti. Korištene varijable osmišljene su prema uzoru na upitnik iz navedenog istraživanja autorica Lynch i Wilson (2017) koji obuhvaća tri konstrukta *mindfulnessa*: pažnju, svjesnost i prihvaćanje.

*Koncentraciju* čine čestice 1., 2., 3., 5., 6., 7., 8., 13., 14., *samoprihvaćanje* čestice 4., 9., 10., 11., 12., 15., a *korisnost i želju za korištenjem* čestice 16. i 17.

B) Analiza značajnosti korelacije među mjerenim varijablama

**Tablica 2.** Prikaz Pearsonovog koeficijenta korelacije među mjerenim varijablama i njegove značajnosti (N=64)

		Koncentracija	Samoprihvaćanje	Korisnost i želja za korištenjem
Koncentracija	Pearson Corr.	1	<b>,893**</b>	<b>,636**</b>
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	64	64	64
Samoprihvaćanje	Pearson Corr.	,893**	1	<b>,611**</b>
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	64	64	64
Korisnost i želja za korištenjem	Pearson Corr.	,636**	,611**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	64	64	64

\*\* . Korelacija je statistički značajna na 0.01.

1) *Hipoteza:* Postojat će statistički značajna pozitivna povezanost između koncentracije i samoprihvaćanja, i to takva da će oni članovi zbora koji postižu viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na koncentraciju postizati statistički značajno viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na samoprihvaćanje, i obrnuto.

- **Hipoteza potvrđena:** Koeficijent korelacije (Pearsonov  $r$ ) iznosi .89 ( $p < .01$ ). Korelacija je statistički značajno pozitivna uz razinu rizika od 1%, što znači da ispitanici koji postižu viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulnessa* na koncentraciju, ujedno postižu i viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulnessa* na samoprihvaćanje. Time je prva hipoteza potvrđena – oni s višom razinom koncentracije ujedno imaju i višu razinu samoprihvaćanja.

2) *Hipoteza:* Postojat će statistički značajna pozitivna povezanost između percipirane korisnosti i želje za korištenjem *mindfulness* tehnika s razinom koncentracije nakon zbornog pokusa, i to takva da će ispitanici koji postižu veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika ujedno postizati i viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na koncentraciju.

- **Hipoteza potvrđena:** Koeficijent korelacije (Pearsonov  $r$ ) iznosi .67 ( $p < .01$ ). Korelacija je statistički značajno pozitivna uz razinu rizika od 1%, na temelju čega možemo zaključiti da ispitanici koji postižu veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika ujedno zaista postižu i veći rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na koncentraciju, i obrnuto. Drugim riječima, potvrđena je i druga hipoteza - *mindfulness* tehnike imaju pozitivan utjecaj na koncentraciju onih koji te *mindfulness* tehnike smatraju korisnima i iskazuju želju za njihovom primjenom.
- 3) *Hipoteza:* Postojat će statistički značajna pozitivna povezanost između percipirane korisnosti i želje za korištenjem *mindfulness* tehnika s razinom samoprihvatanja nakon zbornskog pokusa, i to takva da će ispitanici koji postižu veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika ujedno postizati i viši rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na samoprihvatanje.
- **Hipoteza potvrđena:** Koeficijent korelacije (Pearsonov  $r$ ) iznosi .61 ( $p < .01$ ). Korelacija je statistički značajno pozitivna uz razinu rizika od 1%, na temelju čega možemo zaključiti da ispitanici koji postižu veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika ujedno zaista postižu i veći rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na samoprihvatanje, i obrnuto. Time je potvrđena i treća hipoteza te možemo zaključiti kako *mindfulness* tehnike imaju pozitivan utjecaj na samoprihvatanje onih koji te *mindfulness* tehnike smatraju korisnima i iskazuju želju za njihovom primjenom.

C) Analiza značajnosti razlike među uzorcima u mjerenim varijablama

**Tablica 3.** Prikaz rezultata t-testa za nezavisne uzorke u mjerenim varijablama i njihove značajnosti (N=64)

		Test nezavisnih uzoraka								
		Test jednakosti varijanci		t-test za testiranje razlike u aritmetičkim sredinama						
		F	Sig.	t	df	Sig.	Razlika u M	Razlika u stand. pogreškama	95% interval pouzdanosti razlike	
								Donji	Gornji	
Konzentracija	Pretpostavljene jednake varijance	1,132	,291	-1,541	62	,128	-,38	,25039	-,88647	,11456
	Nisu pretpostavljene jednake varijance			-1,902	26,114	,068	-,38	,20292	-,80298	,03107
Korisnost i želja za korištenjem	Pretpostavljene jednake varijance	<b>11,623</b>	<b>,001</b>	<b>-2,084</b>	<b>62</b>	<b>,041</b>	<b>-,57</b>	<b>,27437</b>	<b>-1,12010</b>	<b>-,02319</b>
	Nisu pretpostavljene jednake varijance			<b>-3,536</b>	<b>58,345</b>	<b>,001</b>	<b>-,57</b>	<b>,16167</b>	<b>-,89521</b>	<b>-,24808</b>
Samoprihvatanje	Pretpostavljene jednake varijance	,004	,949	-,985	62	,328	-,24	,25025	-,74685	,25364
	Nisu pretpostavljene jednake varijance			-,998	18,896	,331	-	,24722	-,76423	,27101

4) *Hipoteza*: Postojat će statistički značajna razlika u koncentraciji između ispitanika koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu i onih koji ih ne primjenjuju. Točnije, ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu postizati će statistički značajno veći rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na koncentraciju od onih koji *mindfulness* tehnike ne primjenjuju u svakodnevnom životu.

- **Hipoteza nije potvrđena:** Proveden je t-test za nezavisne uzorke u kojem smo mjerili statističku značajnost razlike aritmetičkih sredina rezultata na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na koncentraciju dviju skupina ispitanika – onih koji koriste *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu i onih koji ih ne koriste. Nije pronađena statistički značajna razlika u aritmetičkim sredinama ( $t=-1.54$ ;  $df=62$ ;  $p>.05$ ), čime nije potvrđena četvrta hipoteza. To u praksi znači da, na temelju našeg uzorka, možemo zaključiti kako ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu ne postižu višu razinu koncentracije od onih koji te tehnike ne koriste.

5) *Hipoteza*: Postojat će statistički značajna razlika u samoprihvatanju između ispitanika koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu i onih koji ih ne primjenjuju. Točnije, ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu postizat će statistički značajno veći rezultat na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na samoprihvatanje od onih koji *mindfulness* tehnike ne primjenjuju u svakodnevnom životu.

- **Hipoteza nije potvrđena**: Rezultati t-testa pokazuju kako ne postoji statistički značajna razlika u razini samoprihvatanja s obzirom na primjenjivanje *mindfulness* tehnika u svakodnevnom životu ( $t=-.98$ ;  $df=62$ ;  $p>.05$ ). To znači da se ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu ne razlikuju statistički značajno po rezultatima na upitniku o utjecaju *mindfulness* tehnika na samoprihvatanje od onih koji ne primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu; time nismo potvrdili petu hipotezu.

6) *Hipoteza*: Postojat će statistički značajna razlika u percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika između ispitanika koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu i onih koji ih ne primjenjuju. Točnije, ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu postizat će statistički značajno veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika od onih koji *mindfulness* tehnike ne primjenjuju u svakodnevnom životu.

- **Hipoteza potvrđena**: Rezultat t-testa pokazuje postojanje statistički značajne razlike u percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika između ispitanika koji primjenjuju tehnike u svakodnevnom životu i onih koji ih ne primjenjuju ( $t=-2.08$ ;  $df=62$ ;  $p<.05$ ). To znači kako ispitanici koji primjenjuju *mindfulness* tehnike u svakodnevnom životu postižu statistički značajno veći rezultat na upitniku o percepciji korisnosti i želji za korištenjem *mindfulness* tehnika od onih koji ne primjenjuju tehnike u svakodnevnom životu, i obrnuto. Time je potvrđena šesta hipoteza i možemo zaključiti kako je korištenje *mindfulnessa* pozitivno povezano s percepcijom i željom za njegovo korištenje.

## 6. ZAKLJUČAK

Zborsko pjevanje igra važnu ulogu u životima pojedinca i društva, ne samo zbog razvijanja glazbenih vještina, već i zbog svog doprinosa emocionalnom, mentalnom i socijalnom razvoju. Kao kolektivna aktivnost, pjevanje u zboru potiče osjećaj zajedništva, socijalne povezanosti i suradnje među članovima, dok istovremeno jača osjećaj identiteta i pripadnosti zajednici. Za pojedince, zborsko pjevanje pruža osobno ispunjenje, smanjuje stres i jača emocionalnu stabilnost, a za društvo doprinosi kulturnom životu i potiče zajedničko stvaranje.

U ovom diplomskom radu nastojala se ispitati povezanost između *mindfulness* tehnika i razine koncentracije i samoprihvatanja te percepcija članova zborskih ansambala o njihovoj korisnosti i želji za korištenjem. Također, istraženo je postoje li razlike između onih koji primjenjuju *mindfulness* u svakodnevnom životu i onih koji to ne čine.

Rezultati su potvrdili četiri od šest postavljenih hipoteza. Statistički značajna pozitivna povezanost pronađena je između *mindfulness* tehnika i poboljšane koncentracije, kao i između *mindfulness* tehnika i povećanog samoprihvatanja. Nadalje, ispitanici koji su *mindfulness* tehnike smatrali korisnima i izražavali želju za njihovim korištenjem, također su postigli bolje rezultate na upitniku. S druge strane, hipoteza da će osobe koje koriste *mindfulness* u svakodnevnom životu postići bolje rezultate u koncentraciji i samoprihvatanju od onih koji to ne čine, nije potvrđena. Razlike između ove dvije grupe nisu bile statistički značajne, što sugerira da sama svakodnevna primjena *mindfulness* tehnika nije presudan faktor u poboljšanju ovih aspekata na zborskim pokusima.

Zaključno, istraživanje potvrđuje potencijal *mindfulness* tehnika kao korisnog alata za poboljšanje mentalne prisutnosti i emocionalne stabilnosti pjevača, neovisno o tome koriste li ih svakodnevno. *Mindfulness* može poboljšati izvedbu i iskustvo pjevanja, ali za širu primjenu i jasniji utjecaj potrebna su daljnja istraživanja s većim i raznim uzorcima.

## 7. LITERATURA

- Brennan, R. (2017). Kako disati. Zagreb: Planetopija.
- Chan, V. L. (2020). Mindful singing: exploring mindfulness and self-regulation in classical singing. Doktorski rad. Toronto: York University.
- Elliot, M. (2010). Singing and Mindfulness. *Journal of Singing*, 67 (1), 35 – 41.  
Preuzeto s: <https://marthaelliott.net/wp-content/uploads/2016/09/S-and-M-for-web-site.pdf>
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE.
- Pleić, M. i Leutar, Z. (2019.) Mindfulness u socijalnom radu. *Socijalne teme: Časopis za pitanja socijalnog rada i srodnih znanosti*, 1 (6), 27-50. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/clanak/339285>
- Jerković, B. (2019). Kurikul nastave pjevanja. Osijek: Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku.
- Lynch, J. i Wilson, C. E. (2017). Exploring the impact of choral singing on mindfulness. *Psychology of Music*, 46 (6), 1-14. Preuzeto s: <https://www.thelcu.com/wp-content/uploads/2017/10/Lynch-and-Wilson-2017.pdf>
- Ornoy, E., & Cohen, S. (2022). *The effect of mindfulness meditation on the vocal proficiencies of music education students*. *Psychology of Music*, 50(5), 1676-1695.
- Rojko, P. (2012). Metodika nastave glazbe: Teorijsko – tematski aspekti (Glazbena nastava u općeobrazovnoj školi). Zagreb: Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku, Pedagoški fakultet.
- Radočaj-Jerković, A. (2017). Zborsko pjevanje u odgoju i obrazovanju. Osijek: Umjetnička akademija u Osijeku.
- Radočaj-Jerković, A. (2022.) Zborsko pjevanje i subjektivan osjećaj životnog zadovoljstva. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 20 (1), 193-294. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/clanak/397333>
- Sutton, J. (2019). *What is Mindfulness? Definition Benefits and Psychology*. <https://positivepsychology.com/>
- Škojo, T. (2021.) Odnos zborskih aktivnosti i dobrobiti pjevača amatera. *Nova prisutnost: časopis za intelektualna i duhovna pitanja*, 19 (3), 613-627. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/clanak/385512>



- Williams, M. i Penman, D. (2011.) *Mindfulness: A Practical Guide to Finding Peace in a Frantic World*. London: Piatkus.
- Williams, M., Teasdale, J., Segal, Z. i Kabat-Zinn, J. (2021). *Mindfulness u suočavanju s depresijom*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Welch, G. F. (2006). *Singing and vocal Vocal Development. The Child as Musician: A handbook of musical development*, 311-330.

## 8. PRILOZI

### 1. Popis tablica:

Tablica 1. Prikaz aritmetičkih sredina i standardnih devijacija s obzirom na mjerene varijable (N=64)

Tablica 2. Prikaz Pearsonovog koeficijenta korelacije među mjerenim varijablama i njegove značajnosti

Tablica 3. Prikaz rezultata t-testa za nezavisne uzorke u mjerenim varijablama i njihove značajnosti (N=64)

### 2. Popis slika:

Slika 1. Prikaz strukture uzorka s obzirom na spol (N=64)

Slika 2. Prikaz strukture uzorka s obzirom na primjenu *mindfulness* tehnika u svakodnevnom životu (N=64)

Slika 3. Prikaz zastupljenosti stupnjeva percepcije korisnosti i želje za korištenjem *mindfulness* tehnika iskazanih u postotku (N=64)

### 3. Anketni upitnik:

Molimo Vas da pažljivo pročitate svaku tvrdnju i označite koliko se slažete s tom tvrdnjom.

1 = Uopće se ne slažem

2 = Ne slažem se

3 = Niti se slažem niti se ne slažem

4 = Slažem se

5 = U potpunosti se slažem

Spol	M / Ž
Primjenjujete li <i>mindfulness</i> tehnike u svakodnevnom životu?	DA / NE
1. Primjećujem bolju usklađenost s ostalim glasovima unutar svoje dionice.	1 2 3 4 5
2. Primjećujem bolju usklađenost s ostalim dionicama u zboru.	1 2 3 4 5
3. Osjećam kako imam bolji fokus za vrijeme zbornog pokusa.	1 2 3 4 5
4. Bez tenzije prolazim kroz nesigurna mjesta u partituri.	1 2 3 4 5
5. Ako sam ometen/a, s lakoćom mogu vratiti svoju pozornost na svoje pjevanje/trenutni zadatak.	1 2 3 4 5
6. Koncentriranije koristim dah tijekom pjevanja.	1 2 3 4 5
7. Lakše pamtim melodijske fraze.	1 2 3 4 5
8. Primjećujem bolju koncentraciju za učenje novih elemenata.	1 2 3 4 5
9. Svjesniji sam procesa koji se događaju u momu tijelu tijekom pjevanja.	1 2 3 4 5
10. S lakoćom savladavam tenzije u grlu, čeljusti, vratu i ramenima.	1 2 3 4 5
11. Osjećam zadovoljstvo prilikom izvođenja skladbe.	1 2 3 4 5
12. Svjesniji sam harmonizacije glasova u cjelinu.	1 2 3 4 5
13. Svjesnije ostvarujem zadatke fraziranja unutar svoje dionice.	1 2 3 4 5
14. Lakše postizem muzikalniji i intonativno točniji ton.	1 2 3 4 5
15. Osjećam se pouzdanije po pitanju vokalne tehnike.	1 2 3 4 5
16. Smatram da su primijenjene <i>mindfulness</i> tehnike korisne u radu sa zborom.	1 2 3 4 5
17. Rado bih češće primjenjivao <i>mindfulness</i> tehnike na zbornim pokusima.	1 2 3 4 5

## Deskriptivni prikaz podataka cijelog uzorka

Pitanje	N	M	SD	D	C
1. Primjećujem bolju usklađenost s ostalim glasovima unutar svoje dionice.	64	3.88	1.05	5	4
2. Primjećujem bolju usklađenost s ostalim dionicama u zboru.	64	3.77	1.00	4	4
3. Osjećam kako imam bolji fokus za vrijeme zorskog pokusa.	64	4.03	1.08	5	4
4. Bez tenzije prolazim kroz nesigurna mjesta u partituri.	64	3.98	1.09	4	4
5. Ako sam ometen/a, s lakoćom mogu vratiti svoju pozornost na svoje pjevanje/trenutni zadatak.	64	4.11	.95	4	4
6. Koncentriranije koristim dah tijekom pjevanja.	64	4.06	1.00	4 i 5	4
7. Lakše pamtim melodijske fraze.	64	4.08	1.09	5	4
8. Primjećujem bolju koncentraciju za učenje novih elemenata.	64	3.94	1.11	5	4
9. Svjesniji sam procesa koji se događaju u mom tijelu tijekom pjevanja.	64	3.91	1.08	5	4
10. S lakoćom savladavam tenzije u grlu, čeljusti, vratu i ramenima.	64	3.92	1.01	4 i 5	4
11. Osjećam zadovoljstvo prilikom izvođenja skladbe.	64	4.30	.90	5	5
12. Svjesniji sam harmonizacije glasova u cjelinu.	64	4.16	.93	5	4
13. Svjesnije ostvarujem zadatke fraziranja unutar svoje dionice.	64	4.02	1.01	5	4
14. Lakše postizem muzikalniji i intonativno točniji ton.	64	4.20	.95	5	4
15. Osjećam se pouzdanije po pitanju vokalne tehnike.	64	4.09	1.05	5	4
16. Smatram da su primijenjene <i>mindfulness</i> tehnike korisne u radu sa zborom.	64	<b>4.45</b>	.91	5	5
17. Rado bih češće primjenjivao <i>mindfulness</i> tehnike na zbarskim pokusima.	64	4.33	1.03	5	5

*N* – broj odgovora, *M* – aritmetička sredina, *SD* – standardna devijacija, *D* – dominantna vrijednost, *C* – centralna vrijednost, *Min* – minimalna postignuta vrijednost, *Max* – maksimalna postignuta vrijednost