

## **Vpliv izvajalske anksioznosti na uspešnost glasbenega nastopanja#**

KATARINA HABE\*

*Domžale*

**Povzetek:** V prispevku sem skušala predstaviti vpliv izvajalske anksioznosti na uspešnost solističnega glasbenega nastopanja, pri tem sem upoštevala notranje (lastno zadovoljstvo in prepričanje o lastni dobri izvedbi) in zunanje kriterije uspešnosti (nagrade na tekmovanjih, uspešno opravljene avdicije, odmevnejši solistični nastopi). Izhajala sem iz raziskav, ki so bile izvedene na področju športne psihologije, in iz redkih raziskav, izvedenih v okviru psihologije glasbe. Raziskava je bila izvedena na študentih Akademije za glasbo, razdeljenih po spolu in smeri študija (inštrumentalisti, pedagogi). Za namen raziskave sem oblikovala Vprašalnik izvajalske anksioznosti, pri čemer sem v tej raziskavi uporabila del vprašalnika, ki se nanaša na izraženost simptomov, in Vprašalnik uspešnosti glasbenega nastopanja, ki meri različne vidike solističnega glasbenega nastopanja. Rezultati so pokazali, da se stopnja izvajalske anksioznosti povezuje z notranjimi kriteriji uspešnosti glasbenega nastopanja, pri povezanosti z zunanjimi kriteriji uspešnosti pa so bili nakazani le trendi povezanosti. Iz tega sem na podlagi teorije sklepala, da ima pri odnosu izvajalska anksioznost-uspešnost pomembno vlogo kognicija kot mediator.

**Ključne besede:** psihologija glasbe, trema, izvajalska anksioznost, uspešnost solističnega glasbenega nastopanja

## **The interrelationship between performance anxiety and efficiency of solo music performance**

KATARINA HABE

*Domžale, Slovenia*

**Abstract:** The aim of the research was to study the influence of performance anxiety on efficiency of solo music performance. Internal (self-contempt, positive self-evaluation) and external criteria (musical rewards, successful solo performances, successful auditions) of efficiency of solo music performance were taken into consideration. The research was grounded on studies from the field of sports psychology and on the few studies that were carried out in the field of psychology of music. The research was conducted on 94 students of Music Academy, grouped by gender and field of study

---

\*Naslov / address: Katarina Habe, univ. dipl. psih., Slomškova 24, 1230 Domžale, Slovenija, e-mail: kathabe@hotmail.com

---

#Prispevek je bil predstavljen na 3. Kongresu psihologov Slovenije oktobra 1999 v Portorožu.

(instrumentalists, solo vocalists and composers vs. students of music teaching). The symptoms of performance anxiety were measured by a part of the Performance Anxiety Questionnaire, and efficiency of solo music performance by the Efficiency of Music Performance Questionnaire. Both questionnaires were developed for the purpose of the study. The results reveal the interrelationship between the internal criteria of efficiency in solo music performance and performance anxiety. On the other hand, only trends of correlation were established between performance anxiety and the external criteria of solo music performance. The research findings imply the important role of cognition as a mediator between performance anxiety and performance efficiency.

**Key words:** psychology of music, performance anxiety, efficiency of solo music performance

CC=3550

## **Opreelitev glasbenega nastopanja**

Glasbeno nastopanje lahko opredelimo kot glasbeno izvedbo v kombinaciji s socialnim momentom. Glasbena izvedba zajema tehnični in interpretativni element. To pomeni, da nas zanimata vprašanji, na kakšen način smo tehnično izvedli skladbo in kako smo bili preko interpretativnega elementa sposobni prenašati emocionalna sporočila na poslušalce. preučevanjem glasbene izvedbe se v okviru glasbene psihologije ukvarja kognitivna smer psihologije glasbenega nastopanja. Poglavitne teme raziskovanja so načrtovanje glasbenega nastopa, konkretna glasbena izvedba s poudarkom na branju not a-vista, improvizacija, povratne informacije pri nastopanju in motorični procesi ter evalvacija izvedbe (Gabrielsson, 1999). Socialni moment pa vsebuje norme in pravila v zvezi s situacijo glasbenega nastopanja, različne situacije nastopanja in vpliv publike.

Norme in pravila, povezane z nastopanjem, predstavljajo nekatere značilnosti socialnega vedenja, ki so bodisi napisana bodisi dogovorjena. Ko pride solist na oder, se prikloni, publika ob tem zaploska, ploska tudi takrat, ko na oder prihajajo člani orkestra in ko pride dirigent. Med posameznimi stavki glasbenih del se ne ploska. Ob koncu izvedene skladbe se solist in dirigent, obrnjena k publikii, priklonita, dirigent čestita solistu in prvemu violinistu, solist pa prav tako čestita prvemu violinistu. V klasični glasbi ima nastopanje več pravil, saj ima precej daljšo tradicijo, tako se nekatere vedenjske »etikete« vlečejo skozi celotno zgodovino glasbenega nastopanja, nekatere pa so se vmes tudi spremenile (Davidson, 1997). Pri jazzu obstajajo dodatna specifična, nenapisana pravila; vsakdo izmed nastopajočih mora imeti možnost solistične improvizacije. Dogovor glede poteka izvedbe je omogočen predvsem s pomočjo neverbalne komunikacije ...

Vsaka glasbena zvrst določa poleg splošno veljavnih tudi specifična pravila in norme. Kot sem že omenila, obstaja več različnih situacij glasbenega nastopanja. Ločimo lahko formalne in neformalne nastope, nastopanje v različno velikih skupinah, nastopanje z namenom opravljanja avdicije, tekmovanje, izpit, koncert. Formalni in

neformalni nastop sta opredeljena s strukturiranostjo situacije. Formalni nastop ima natančneje določena pravila in norme, neformalni nastop pa je bolj sproščen in spontan, običajno v manjšem krogu poznanih ljudi. Pri formalnem nastopu je čutiti močen pritisk občinstva na izvajalca, zato pogosto vzbuja v posamezniku izvajalsko anksioznost.

Nastopamo lahko v različno velikih skupinah. Najbolj zahteven je vsekakor solistični nastop, pri katerem smo popolnoma izpostavljeni kritiki publike, zato je tovrsten način nastopanja za večino glasbenikov najbolj stresen. Lažje je nastopati v komorni skupini in še lažje v orkestru. Stopnja izvajalske anksioznosti pada z naraščanjem števila nastopajočih. Pri socialnem momentu je zelo pomemben vpliv publike. Po eni strani se nastopajoči publike boji, po drugi strani pa lahko v interakciji z odzivom publike največ dobi od nastopa. Če se namreč publika in nastopajoči zlijeta, pride do nerazložljivega pretoka kreativne energije, ki nastopajočega in poslušalce napolnjuje z občutkom sreče in popolnosti. Publika ima torej včasih facilitacijski vpliv na nastop (Davidson, 1997). Res pa je, da je pogostokrat težko stopiti pred publiko, ker veš, da od tebe pričakuje najboljše, in se jo bojiš razočarati, prav tako pa te je strah razočarati sebe.

## Uspešnost glasbenega nastopanja

Baldassare Castiglione (Lundeberg, 1999) je že leta 1528 napisal pogosto citirano knjigo *Il libro del cortegiano*, v kateri navaja, da so za uspešen nastop pomembne tri stvari:

- Decoro (ponos),
- Sprezzatura (nonšalantnost),
- Grazie (omikanost).

»Decoro« pomeni posameznikovo samozavest, posameznikov profesionalni ponos ter občutek tehnične in interpretativne kompetentnosti, prepričanje o tem, da bo uspešno izvedel nastop. »Sprezzatura« pomeni na nek način flegmatičnost glede uspešnosti izida nastopa. Pri nastopanju vedno obstaja možnost, da bo šlo nekaj narobe. Umetnik potrebuje neke vrste »preziranje do smrti«, da lahko premaga izvajalsko anksioznost. Temu lahko rečemo tudi pogum. To se vidi v nonšalantnem načinu obnašanja; nastopajči nam daje občutek, da je nastopanje popolnoma naravna in enostavna stvar, čeprav v sebi čuti, da ga je strah. Sprezzatura pomeni tudi popolno dajanje energije v nastop. »Decoro in Sprezzatura« pogostokrat rezultirata v »Grazie«, božanski komponenti glasbe, ki se odraža v nekem, z besedami nerazložljivem vzdušju, prisotnem ob res vrhunskih izvedbah.

Kriterije uspešnosti lahko razdelimo na zunanje in notranje. Med zunanje uvrščamo različne nagrade na tekmovanjih, dobre ocene na izpitu, dobre kritike,

uspešno opravljene avdicije. Notranja kriterija pa sta predvsem lastno zadovoljstvo in prepričanje o dobri izvedbi. V praksi lahko opazimo, da so pri izvajalcih zunanji in notranji kriteriji pogosto neskladni. Posameznik zadostuje zunanjim kriterijem uspešnosti, kljub temu je sam pri sebi nezadovoljen in ni prepričan, da je resnično uspešno izvedel skladbo.

Kje lahko iščemo vzroke za to neskladje? Sodobna družba postavlja v ospredje zunanje kriterije uspešnosti glasbenega nastopanja. Tako je že otrok, ko stopi v nižjo glasbeno šolo, postavljen pred dejstvo, da je pomemben dosežek in ne toliko užitek. To je za otroka velik problem, saj je osnovno naravnano tako, da preko igre spozna užitek glasbe. Zelo pogosto se potem zgodi, da otroci zapustijo glasbeno šolo, in kar je najbolj žalostno, da kar za nekaj časa zgubijo veselje do glasbe.

Koncept uspešnosti glasbenega nastopanja čedalje bolj izpodriva uživanje ob izvajanju glasbe. Zunanji kriterij uspešnosti se postavlja v ospredje pred notranjim občutki zadovoljstva ob dobri izvedbi. Gledano z vidika Maslowe hierarhije potreb, je pri večini glasbenikov v ospredju motiv po ugledu pred motivom samoaktualizacije. Današnja družba je izrazito storilnostno naravnana, zato ni presenetljivo, da je tudi na glasbenem področju motiv po dosežku pretirano poudarjan. Otroci so že v nižji glasbeni šoli pod pritiskom staršev in učiteljev prisiljeni podlegati strogim kriterijem glasbene evalvacije in dokazovati svojo vrednost. Le redki posamezniki so rojeni nastopajoči, večina se jih spretnosti uspešnega nastopanja bolj ali manj uspešno priuči, pri čemer igrajo pomembno vlogo starši in učitelji. Kaj je tisto, kar dela posameznika uspešnega nastopajočega? Osnova, brez katere ne gre, so vsekakor ustrezne glasbene sposobnosti, osebnostne značilnosti in motivacija glasbenika.

Pri glasbenih sposobnostih je potrebno ločevati med splošnimi in specifičnimi glasbenimi sposobnostmi. Splošne glasbene sposobnosti naj bi bile inherentne vsem ljudem, variirala naj bi le intenzivnost izraženosti. Specifične glasbene sposobnosti pa so značilne za glasbenike (tonalne sposobnosti, ritmične sposobnosti, kinestetične sposobnosti, estetske sposobnosti, kreativne sposobnosti; Schuter-Dyson, 1999). Posameznikov vrojen glasbeni potencial v veliki meri določa uspešnost glasbenega nastopanja, vendar pa nikakor ni dovolj za napovedovanje uspešnosti nastopanja. Glasbene sposobnosti so namreč le grobi temelj uspešnega glasbenega nastopanja, predpogoj, brez katerega ne gre, vendar sam po sebi ni dovolj. Motivacija je usmerjena, dinamična komponenta vedenja. Če jo skušamo opredeliti v odnosu do sposobnosti, lahko ugotovimo, da je motivacija tisto gonilo, ki posamezniku omogoči, da iztrži svoje potencialne. Pri glasbenikih je še posebej pomembna notranja motivacija, ki posamezniku omogoča, da vztraja v glasbi tudi v trenutkih zunanjega neuspeha. Opažamo pa lahko, da je bolj poudarjena zunanja motivacija (dosežki, nagrade...).

V povezavi z motivacijo je potrebno poudariti tudi pomembnost postavljanja ciljev, ki posameznika vzpodbujajo k napredku. Dobro si je postavljati kratkoročne cilje, ki so hkrati dovolj visoki, da smo motivirani za napredek, po drugi strani pa dovolj nizki, da jih lahko uspešno uresničimo in dobimo pozitivne povratne

informacije. Cilji naj bi bili čimbolj natančno določeni, kar pomeni tudi to, da so merljivi oz. da lahko preverimo, v kakšni meri smo jih uresničili. Predstavljati nam morajo izziv, kar pomeni, da morajo biti malenkost višji od ocenjene zmožnosti. Časovno morajo biti natančno določeni kot dogoročni, imeti pa moramo tudi več kratkoročnih ciljev. Glasbenik mora biti predan uresničevanju zastavljenih ciljev. Cilji morajo biti usmerjeni na izboljšanje nastopa ali na proces izvedbe določene naloge, giba... Priskrbeti si moramo sprotno povratno informacijo in biti pripravljeni prilagajati in spreminjati cilje. Imeti moramo izdelano strategijo in načrt za uresničitev vsakega cilja, ki naj bo izdelana tako za vadbo kot tudi za nastop (Green in Gallwey, 1986). Naj omenim še to, da je tudi pri vrhunskih glasbenikih močno prisotna storilnostna motivacija, ki vključuje posameznikovo željo po napredovanju in uspehu. Atkinson (cit. po Motte-Haber, 1990) opredeli storilnostno motivacijo kot konfliktno situacijo, saj vzbuja hkrati upanje na uspeh in strah pred neuspehom.

Weiner (cit. po Motte-Haber, 1990) navaja, da so uspešni posamezniki notranje motivirani, uspeh pripisujejo sebi, neuspeha se ne bojijo in ga pripisujejo naključju. Neuspešni posamezniki pa so zunanje motivirani in uspeh pripisujejo naključju. Pri uspešnosti glasbenega nastopanja nikakor ne smemo pozabiti vpliva osebnostnih značilnosti. Le-te so zelo zanesljiv prediktor glasbenega uspeha z vidika zunanjih kriterijev. Za vrhunske glasbenike je pogostokrat značilna močna osebnostna integriranost, introvertnost v smislu samozadostnosti, neodvisnost, senzitivnost in anksioznost v smislu kreativnega potenciala. Seveda obstajajo razlike med različnimi skupinami izvajalcev, prav tako se pojavljajo razlike med vrhunskimi in »povprečnimi« nastopajočimi (Kemp, 1997).

Eysenck (cit. po Musek, 1998) navaja, da je psihoticizem morda temeljni osebnostni substrat genialne ustvarjalnosti. Če pogledamo faktorsko sestavo, nam je jasno, zakaj pride do takšnih rezultatov. Faktor psihoticizma zajema maskulnost, avanturizem, visoke aspiracije, manipuliranje, dominantnost, agresivnost. Vse navedene lastnosti so res pogoste pri vrhunskih glasbenikih, vendar na specifičen način – s pozitivnim predznakom. Tako bi težko govorili o psihoticizmu, čeprav faktorska struktura kaže na to. Očitno je tovrsten način osebnostne strukture potreben za vrhunsko ustvarjanje.

V okviru osebnostnih značilnosti je pomembno omeniti tudi pomen samozaupanja. Branden (cit. po Kohut, 1992) pravi, da je samozaupanje povezana celota samozavesti in samospoštovanja. V največji meri temelji na evalvaciji naših preteklih nastopov in na izkušnjah s pomembnimi ljudmi v našem bližnjem socialnem okolju. Če so naše ocene večinoma pozitivne, to vzpodbuja samozavest in samospoštovanje. Samozaupanje je ključ človekovega psihičnega razvoja in motivacije. Večina raziskav (Cox in Kenardy, 1993; Vičič, 1998) potrjuje pomembno povezanost med različnimi konstrukti samozaupanja in uspešnostjo. Temelj posameznikovega samozaupanja je njegova samopodoba. Ta ima neposreden vpliv na naš potencial za uspešno nastopanje, ki temelji na prepričanju, ali vidimo sebe

kot uspešnega ali kot neuspešnega nastopajočega. Pri uspešnih glasbenikih opazimo veliko mero samospoštovanja, ki pripomore k posameznikovemu zaupanju v lastne sposobnosti, s tem k manjši negotovosti vase in k manjši izvajalski anksioznosti.

Navedene značilnosti so pomembne za uspešno glasbeno nastopanje, vendar so v večji meri močno inkorporirane v nas in jih težko spreminjamo. Poglejmo pa si še nekaj veščin uspešnega nastopanja, ki se jih lahko naučimo. Osredotočila se bom na sposobnost koncentracije in na trening obvladovanja treme in zmanjševanja izvajalske anksioznosti. Ne smemo pozabiti, da se večine uspešnega glasbenega nastopanja močno prepletajo z navedenimi značilnostmi, ki so bolj rigidne, in da vplivanje na večine posledično lahko vodi tudi do sprememb v sposobnostih, osebnostnih značilnostih in motiviranosti glasbenika.

Dobra koncentracija pomeni popolno osredotočenje na določen cilj. Tak nivo koncentracije naj bi bil pogojen z interesom in navdušenjem za določeno stvar. Tovrstni koncentraciji pravimo »naravna« koncentracija. Proces naravne koncentracije zajema štiri faze; fazo usmerjene pozornosti, ki zahteva samodisciplino, fazo interesa, ki zahteva notranjo motivacijo, fazo vsrkanja, ki predpostavlja osredotočenje na določeno stvar do te mere, da je potreben že zelo močen distraktor, da nas odvrne od cilja, in fazo spojitve z izkušnjami, ki zahteva popolno integracijo telesa in duha, pri čemer posameznik, inštrument in glasba delujejo kot eno. Izvajalec, ki je sposoben dobre koncentracije, se popolnoma preda glasbi, ki jo izvaja. Celotna njegova pozornost je usmerjena na telesno in duševno usklajeno doživljanje glasbe, posameznikove psihomotorične spretnosti s tehničnimi zahtevami skladbe so avtomatizirane do mere, da lahko pozornost usmeri na ekspresivni element. Če je posameznikova pozornost tako popolno usmerjena v glasbo, je tudi vznburjenje optimalno, kar pomeni, da kvečjemu izboljša nastop. Posameznik se ne ukvarja z notranjim glasom, ki ga opozarja na možnost napak, na kritiko publike, na strah pred neuspehom. Gre za ozko pozornost, ki je usmerjena izključno na glasbeno aktivnost.

Kot sem omenila že v začetku navajanja dejavnikov uspešnega glasbenega nastopanja, imajo pomemben vpliv na uspešnost glasbenega nastopanja starši, učitelji in vrstniki (Hargreaves, 1997). Le-ti so namreč tisti, ki v največji meri določajo oblikovanje samopodobe nastopajočega. Glasbeniku ves čas dajejo bodisi verbalne, bodisi neverbalne informacije o lastni uspešnosti, ki jih posameznik sčasoma inkorporira in se začne resnično obnašati v skladu s ponotranjeno predstavo.

## **Trema in izvajalska anksioznost**

Pri opredeljevanju treme in izvajalske anksioznosti naletimo na terminološko zmedo. Izraz »izvajalska anksioznost (performance anxiety, stage fright)« sem povzela iz tuje literature, kjer termin opredeljuje situacijsko manifestacijo anksioznosti, ki je povezana s strahom pred tem, da bi se zmotili oz. naredili napako, ali da ne bi bili sposobni nadzorovati svojih dejanj pred drugimi ljudmi (Havas, 1973; Riffe, 1987;

cit. po Habe, 1998). Wilson (1995) definira strah pred nastopanjem kot pretiran, včasih popolnoma onesposablajoč strah pred nastopanjem pred publiko, katerega ne doživljajo samo amaterji, temveč tudi uveljavljeni in izkušeni glasbeniki. Večina literature o izvajalski anksioznosti se usmerja predvsem na negativne posledice pretiranega vznburjenja. Nekateri avtorji sicer ločujejo adaptivno, maladaptivno in reaktivno anksioznost, pri čemer trema predstavlja adaptivno in reaktivno obliko anksioznosti, izvajalska anksioznost pa maladaptivno obliko. Razlike med tremo in izvajalsko anksioznostjo so kvalitativne in kvantitativne narave. Gre za fenomena, ki ju lahko definiramo na kontinuumu vznburjenja. Trema pomeni optimalen nivo vznburjenja, pripomore h kvaliteti nastopa, s tem da zagotavlja dodaten vir energije, ki se odraža v naboju nastopa v živo, kar je opazno predvsem v interpretativnem elementu in v boljši koncentraciji. Za tremo je značilno, da jo doživljamo kratek čas pred nastopom, med samim nastopom pa postopoma izgine. Je normalen pojav, ki ima pozitiven vpliv na nastop. Izvajalska anksioznost pa je patološki pojav, ki ima negativen vpliv na nastop. Predstavlja pretirano stopnjo vznburjenja, ki negativno vpliva na izvedbo. Izraženost simptomov je tako močna, da anksioznost obvladuje naš nastop. Pojavljajo se spominske napake, težave s koncentracijo, osredotočanje na tehnični element izvedbe in zanemarjanje interpretativnega elementa. Izvajalska anksioznost vztraja tudi med samim nastopom, doživljamo jo celo po nastopu.

Zelo pomembno je, da se glasbenik zaveda razlike med tremo in izvajalsko anksioznostjo (Habe, 1999), saj imata zelo različen vpliv na uspešnost izvedbe. Na splošno so glasbeniki prepričani, da imajo simptomi, ki nastanejo ob povečanem vznburjenju pred nastopom, negativen vpliv na uspešnost nastopa. Da bi še posebej poudarila razliko med pozitivnimi in negativnimi vplivi povečanega vznburjenja, sem za pozitiven vpliv na podlagi obstoječe literature (Atkinson, 1993; Cox in Kenardy, 1993; Milivojević, 1993; Nagel, 1993; Ross, 1994; Vargas, 1996; Ashley, 1996; May, 1996; Hargreaves, 1997; vse cit. po Habe, 1998) uporabila termin trema, za negativen vpliv pa izvajalska anksioznost.

Strinjati se moram, da ima pri uspešnosti izvedbe obvladovanje izvajalske anksioznosti resnično pomembno vlogo, vendar pa nikakor ne tako velike, kakor menijo glasbeniki. Izvajalska anksioznost je pogosto le simptom pomanjkanja katere izmed že navedenih temeljnih veščin nastopanja, npr. koncentracije, samozaupanja. Izvajalska anksioznost ima lahko torej zelo heterogen izvorni značaj, ki se ga glasbeniki sploh ne zavedajo. Zato je pogosto tako težko odpravljati bodisi somatske bodisi kognitivne simptome. Običajno so v raziskavah večinoma navedeni fiziološki simptomi, kot so potenje in tremor rok, hitro bitje srca in napetost v želodcu (Habe, 1998), mentalne predstave pred nastopom so v največji meri povezane z razmišljanjem o čimboljši izvedbi ter o nastopu samem, vrivajo pa se tudi misli o možnih napakah. Nekateri avtorji tako ločujejo kognitivne in somatske simptome izvajalske anksioznosti, vendar zaenkrat dvokomponentnost izvajalske anksioznosti še ni potrjena.

Tudi o vzrokih izvajalske anksioznosti so prepričanja še vedno različna, čeprav je najbolj veljavno - potrjujejo ga tudi raziskave (Habe, 1998) - da je izvajalska anksioznost pogojena s socialnimi dejavniki. Pričakovanja staršev, profesorjev, vrstnikov, publike postavljajo pred posameznika visoke zahteve, ki jih le-ta ponotrani v obliko notranjega kritika. Izvajalska anksioznost je situacijsko pogojena in variira iz situacije v situacijo (vaja, skupinski nastop, solistični nastop). Izvajalska anksioznost narašča s številom in pomembnostjo poslušalcev in upada s številom sonastopajočih (Cox in Kenardy, 1993; Habe, 1998).

Strategije zmanjševanja izvajalske anksioznosti so številne in pogosto povzete iz skupine strategij uspešnega obvladovanja stresa. V grobem ločimo dva pristopa, in sicer medikamentozni pristop z uporabo beta blokatorjev in psihološki pristop z uporabo številnih psiholoških prijemov. Medikamentozna terapija je običajno precej učinkovita, vendar je za številne terapevte vprašljiva zaradi negativnih učinkov. Psihološke tehnike pogosto navajajo uporabo behavioralne terapije (sistematično desenzitizacijo, kognitivno restrukturiranje), hipnoterapije in Aleksandrove tehnike. Na tem mestu naj omenim, kako pomembna je preventiva izvajalske anksioznosti v nižjih glasbenih šolah. Zgoraj omenjene tehnike so namreč že kurativa, simptomi so že prisotni in jih je treba zdraviti.

## **Povezanost stopnje vzburjenja z uspešnostjo izvedbe**

Večina glasbenopsiholoških raziskav, ki se navezujejo na raziskovanje odnosa med stopnjo vzburjenja oz. anksioznostjo in uspešnostjo izvedbe, izhaja iz raziskav, ki so bile izvedene v športni psihologiji. Med raziskavami pogostokrat prihaja do neenotnosti v uporabi terminov vzburjenje, aktivacija in anksioznost, zato je tudi v moji predstavitvi zaznati terminološko neenotnost. Sprva se bom osredotočila na fiziološki vidik, torej na nivo vzburjenja, kasneje pa bom vključila tudi komponento kognicije, ki igra pri glasbeni izvedbi pomembno vlogo. Kot sem že omenila, sta trema in izvajalska anksioznost dve različni točki na kontinuumu vzburjenja, zato bom v naslednjem poglavju govorila o povezanosti uspešnosti izvedbe s stopnjo vzburjenja. V nadaljevanju bom predstavila kronološki razvoj teorij in modelov o povezanosti stopnje vzburjenja z uspešnostjo izvedbe.

*Teorija gona* predpostavlja linearno povezanost vzburjenja in kvalitete izvedbe; pomeni, da naj bi višji nivo vzburjenja zagotavljal boljšo izvedbo. Z mnogimi eksperimenti so dokazali, da odnos med vzburjenjem in izvedbo ni linearen, pač pa ima obliko obrnjene črke U. V pogojih zelo velikega vzburjenja namreč spet prihaja do upada učinkovitosti izvedbe, tako kot pri majhnem vzburjenju.

*Hipoteza o obrnjeni U-krivulji* je utemeljena na podlagi Yerks - Dodsonovega zakona, ki razlaga tudi, da je preprosta navada lahko naučena v pogojih visoke stimulacije, kompleksna navada pa v pogojih nizke stimulacije.

Oxedine (cit po Vičič, 1998) je dodal še naslednji predpostavki: visok nivo



vzburjenja je potreben za optimalen nastop pri uporabi grobih motoričnih veščin, enako visok nivo vzburjenja pa moti fino motoriko, kompleksne veščine, koordinacijo in koncentracijo.

Večina novejših raziskav kaže na večdimenzionalen odnos med vzburjenjem in uspešnostjo izvedbe. Wilson (cit. po Hargreaves, 1998) predlaga tridimenzionalno razširitev Yerks – Dodsonovega zakona, prirejenega za glasbeno populacijo. V svojem modelu skuša integrirati tri glavne izvire stresa pri glasbeni izvedbi, ki variirajo neodvisno drug od druge. Po njegovem je optimalen nastop odvisen od:

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

Z modela lahko razberemo, da bodo močno anksiozni posamezniki najboljše nastopali, ko bo njihova naloga enostavna in situacija sproščena, medtem ko bodo manj anksiozni posamezniki bolje nastopali, ko bo njihova naloga zahtevnejša in bo tudi situacija sama bolj stresna.

V okviru večdimenzionalnih modelov naj omenim *Hardy-Parfittov model katastrofe* iz leta 1991. Ta model poleg osnovnega odnosa med vzburjenjem in izvedbo vnaša še dimenzijo kognitivne anksioznosti. Avtorja pravita, da odnos obrnjene U–krivulje drži le v pogojih nizke kognitivne anksioznosti. V pogojih visoke kognitivne anksioznosti pa pride pri povečanju vzburjenja do nenadnega in občutnega upada uspešnosti izvedbe. Znotraj Hardy–Parfittovega modela se somatska anksioznost nanaša na fiziološko vzburjenje, kognitivna anksioznost pa na skrbi glede uspešnosti nastopa in socialne posledice v primeru, da se bomo zmotili.

Zanimiv eksperiment o povezanosti stopnje vzburjenja in uspešnosti je izvedel Fenz (1988). Ugotovil je, da bolj izkušeni padalci dosežejo višek vzburjenja tik pred izvedbo, manj izkušeni padalci pa ravno v času izvedbe. Podobno zasnovano raziskavo je na populaciji glasbenikov izvedel Salmon (cit. po Hargreaves, 1997). Potrdil je Fenzove ugotovitve. Študenti, ki so bili bolj izkušeni, so vrhunec anksioznosti doživljali tik pred nastopom, manj izkušeni študenti pa so doživljali vrhunec anksioznosti med samim nastopom.

Vičič (1998) navaja, da kljub vsem dodatkom večdimenzionalnosti še vedno marsikatera raziskava kvantitativnega tipa kaže, da ni razlik v intenzivnosti (kognitivne ali somatske) anksioznosti med vrhunskimi in povprečnimi športniki ali med zmagovalci in poraženci. K razlagi večdimenzionalnosti fenomena se je pridružilo tudi kvalitativno usmerjeno preučevanje - ponavadi so to intervjuji s športniki. Jones in sodelavci (cit. po Vičič, 1998) na podlagi svojih raziskav navajajo, da je pomembno, kako športniki interpretirajo različno intenzivnost anksioznosti, ki jo občutijo. Vrhunski športniki jo, poenostavljeno povedano, ponavadi interpretirajo, kot da jim bo anksioznost še dodatno pomagala pri nastopu, povprečni pa, da jim bo

škodila. Pri razvoju anksioznosti in pri razmerju anksioznosti z uspehom je torej pomemben mediator, misel, kognicija oziroma posameznikova ocena lastnih občutij. Isti avtorji so opozorili še na eno razliko, ki je sicer kvantitativne narave. Pravijo, da je ob isti intenzivnosti kognitivne anksioznosti njena pogostost velikokrat ključna za razlikovanje med vrhunskimi in povprečnimi športniki. Zgoraj omenjene ugotovitve raziskav, izvedenih na populaciji športnikov, bi bilo zanimivo preveriti tudi na populaciji glasbenikov, kajti po izjavah glasbenikov bi lahko sklepali, da tudi pri njih prihaja do podobne situacije kot pri športnikih.

Namen raziskave je bil ugotoviti povezanost različnih vidikov uspešnosti glasbenega nastopanja z izvajalsko anksioznostjo, pri čemer sem se osredotočila na odnos izvajalska anksioznost - zunanji in notranji kriteriji uspešnosti glasbenega nastopanja. Zgledovala sem se po raziskavah, narejenih v okviru športne psihologije, saj tudi v tuji glasbenopsihološki literaturi zaenkrat še nisem zasledila raziskav o povezanosti izvajalske anksioznosti z uspešnostjo glasbenega nastopanja. Izjema so raziskave, ki so bile izvedene s pomočjo fizioloških meritev.

## Metoda

### Udeleženci

Študentje drugih, tretjih in četrth letnikov Akademije za glasbo v Ljubljani v šolskem letu 1998-99 (N = 94); sodelovalo je 60 žensk in 34 moških; v raziskavo so bili vključeni inštrumentalisti in solopevci (N = 59) ter glasbeni pedagogi (N = 35).

### Inštrumenti

V namen raziskave sem oblikovala *Vprašalnik izvajalske anksioznosti*, ki zajema 5 glavnih področij izvajalske anksioznosti: doživljanje izvajalske anksioznosti, pogostost in učinkovitost določenega vedenja pred nastopom, vpliv različnih dejavnikov na izvajalsko anksioznost, valenco in intenzivnost vpliva izvajalske anksioznosti na solističen nastop, načine obvladovanja izvajalske anksioznosti, ter *Vprašalnik uspešnosti glasbenega nastopanja*, ki zajema pokazatelje uspešnega solističnega nastopa, dejavnike, ki pripomorejo k uspešnosti, čas ocenjevanja uspešnosti, upoštevanje lastnega oz. mnenja drugih pri ocenjevanju uspešnosti, strogost kriterijev ocenjevanja uspešnosti, lastne predstave in predstave drugih o naši uspešnosti, strategije preverjanja uspešnosti in njihovo učinkovitost in zunanje kriterije uspešnosti solističnega glasbenega nastopa (pomembnejši solistični nastopi, opravljene avdicije, dosežki na tekmovanjih). Postavke so poskusne osebe ocenjevale na 5-stopenjski lestvici.

## Postopek

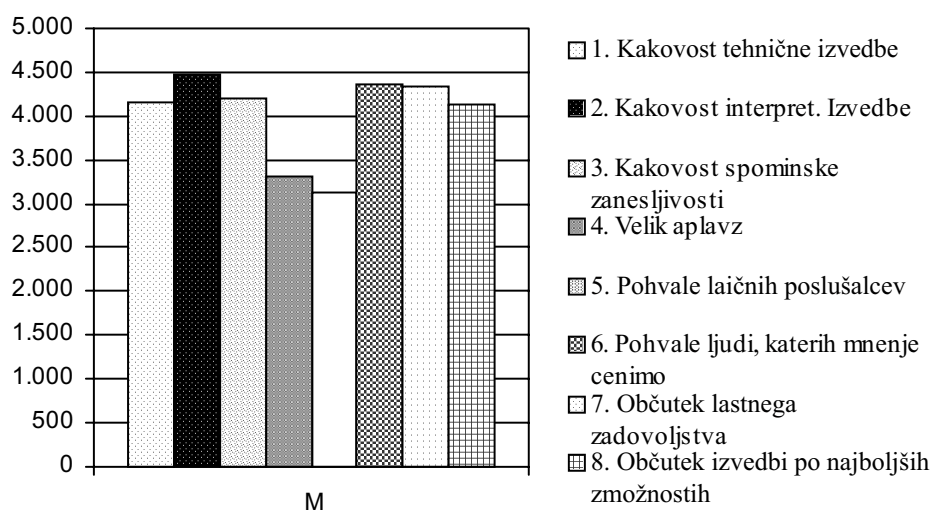
Vprašalnika sta bila aplicirana skupinsko v okviru raziskave za magistrsko nalogo, v vsakem letniku posebej. Študenti so reševali individualno najprej Vprašalnik uspešnosti glasbenega nastopanja in nato Vprašalnik izvajalske anksioznosti.

V študiju sem skušala preveriti naslednje hipoteze:

- *Hipoteza 1:* Obstaja pomembna povezanost med stopnjo izvajalske anksioznosti in stopnjo uspešnosti glasbenega nastopa po zunanjih kriterijih (število nagrad na različnih tekmovanjih, uspešno opravljene avdicije, samostojni solistični koncerti).
- *Hipoteza 2:* Obstaja pomembna povezanost med stopnjo izvajalske anksioznosti in stopnjo uspešnosti glasbenega nastopa po notranjih kriterijih (samopodoba nastopajočega).
- *Hipoteza 3:* Obstaja pomembna povezanost med stopnjo izvajalske anksioznosti in stopnjo učinkovitosti strategij preverjanja uspešnosti.

## Rezultati

Zaradi obširnosti celotnega sklopa rezultatov sem se iz praktičnih razlogov odločila za predstavitev poglavitnih rezultatov (celoten prikaz rezultatov Vprašalnika uspešnosti glasbenega nastopanja in statistično pomembnih povezav stopnje izvajalske anksioznosti z različnimi postavkami uspešnosti glasbenega nastopanja). Rezultati



Slika 1: Prikaz pokazateljev uspešnosti solističnega glasbenega nastopa

so bili obdelani s programskim paketom SPSS. Izračunala sem osnovne statistične parametre (mere centralne tendence, standardno deviacijo, napako ocene, asimetrijo in sploščenost). Za preverjanje hipotez sem uporabila Kendallov korelacijski koeficient, za računanje pomembnosti razlik med dvema odvisnima vzorcema pa Wilcoxonov test ekvivalentnih parov. Neparometrične teste sem uporabila zaradi asimetrične distribucije rezultatov.

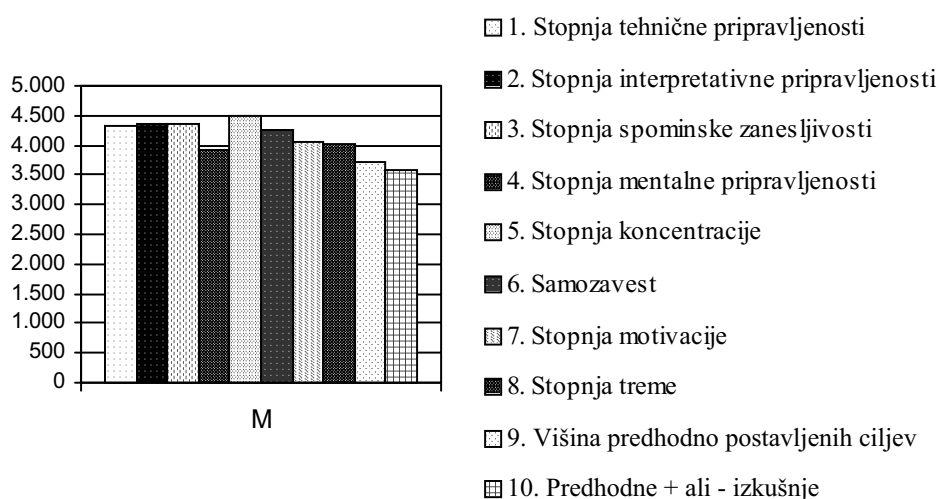
Iz slike 1 je razvidno, da so najmočneje izraženi pokazatelji uspešnega solističnega nastopa kakovost interpretativne izvedbe ( $M=4.48$ ), pohvale ljudi, katerih strokovno mnenje cenimo ( $M=4.37$ ), in občutek lastnega notranjega zadovoljstva ( $M=4.34$ ). Najslabše izražena pokazatelja uspešnosti solističnega nastopa pa sta velik aplavz ( $M=3.31$ ) in pohvale laičnih poslušalcev ( $M=3.14$ ).

Na sliki 2 lahko vidimo, da so vsi navedeni dejavniki precej močno zastopani pri moči vpliva na uspešnost glasbenega nastopa. Na uspešnost glasbenega nastopanja najmočneje vpliva stopnja koncentracije ( $M=4.49$ ), sledijo stopnja tehnične ( $M=4.32$ ) in interpretativne pripravljenosti ( $M=4.36$ ) ter spominska zanesljivost ( $M=4.37$ ), nato pa stopnja samozavesti ( $M=4.27$ ).

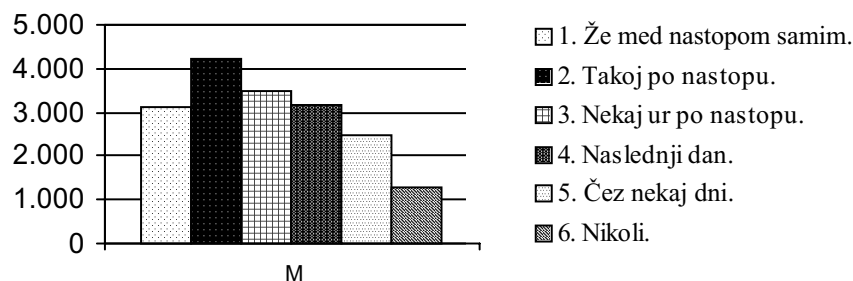
Najmanjši vpliv naj bi imele predhodne pozitivne ali negativne izkušnje ( $M=3.57$ ) in višina predhodno postavljenih ciljev ( $M=3.70$ ).

Iz slike 3 lahko razberemo, da največ študentov ocenjuje uspešnost nastopa takoj po njem ( $M=4.213$ ), najmanj pa je tistih, ki nikoli ( $M=1.277$ ) ali šele čez nekaj dni ( $M=2.500$ ) ocenjujejo uspešnost nastopa.

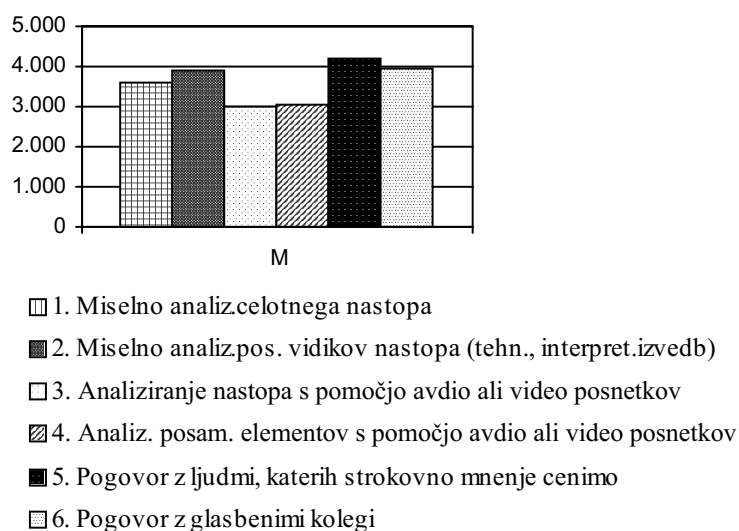
Slika 4 nakazuje, da je najbolj učinkovita strategija preverjanja uspešnosti pogovor z ljudmi, katerih strokovno mnenje cenimo ( $M=4.202$ ), sledi pogovor z



Slika 2: Prikaz dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost glasbenega nastopa



Slika 3: Prikaz časa ocenjevanja uspešnosti nastopa



Slika 4: Prikaz učinkovitosti strategij preverjanja uspešnosti glasbenega nastopanja

glasbenimi kolegi ( $M=3.947$ ) in miselno analiziranje posameznih vidikov nastopa ( $M=3.915$ ). Najmanj učinkovito je analiziranje celotnega nastopa ( $M=3.021$ ) ali posameznih elementov s pomočjo avdio-video posnetkov ( $M=3.053$ ).

Tabela 1: Prikaz pomembnosti razlik med upoštevanjem lastnega mnenja in mnenja drugih pri ocenjevanju uspešnosti nastopanja

$M_1$	$M_2$	$z$	$p$
27.91	31.89	-0.7812	0.4347

Tabela 1 kaže, da ni bistvenih razlik pri upoštevanju lastnega mnenja (4.074) oz. mnenja drugih (4.160) pri ocenjevanju uspešnosti nastopa. Oba kriterija kar precej upoštevamo.

Tabela 2: Prikaz pomembnosti razlik med strogostjo lastnih kriterijev in kriterijev drugih pri ocenjevanju uspešnosti nastopanja

M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	z	p
37.31	32.44	-2.3350	0.0195

Iz tabele 2 je razvidno, da so lastni kriteriji ocenjevanja uspešnosti (4.234) strožji kot kriteriji drugih (3.915).

Tabela 3: Prikaz pomembnosti razlik med lastnim mnenjem in mnenjem drugih o uspešnosti naše solistične izvedbe

M <sub>1</sub>	M <sub>2</sub>	z	p
30.61	29.00	-5.8819	0.0000

Tabela 3 kaže, da so posameznikove lastne predstave o uspešnosti njegovega nastopanja slabše (3.5) kot predstave drugih (4.096).

Tabela 4 nam kaže, da zunanji kriterij uspešnosti glasbenega nastopanja ni povezan s stopnjo izvajalske anksioznosti, s spolom, s strategijami preverjanja uspešnosti in njihovo učinkovitostjo, povezuje pa se s smerjo študija, s samopodobo nastopajočega (lastno mnenje o lastni uspešnosti – jaz, mnenje drugih o naši uspešnosti – drugi).

Iz tabele 5 lahko vidimo, da se samopodoba nastopajočega povezuje s kakovostjo spominske zanesljivosti, s pohvalami ljudi, katerih strokovno mnenje cenimo, z občutkom lastnega notranjega zadovoljstva in z občutkom, da je posameznik nastop izvedel po svojih najboljših zmožnostih (navajani dejavniki predstavljajo pokazatelje uspešnosti solističnega glasbenega nastopa), s samozavestjo in stopnjo motivacije kot predstavniki dejavnikov, ki vplivajo na uspešnost glasbenega nastopanja, z zunanjim kriterijem uspešnosti glasbenega nastopanja in z anksioznostjo.

Iz tabele 6 je razvidno, da je izvajalska anksioznost statistično pomembno

Tabela 4: Prikaz statistično pomembnih povezav med različnimi postavkami, ki se nanašajo na dejavnike uspešnosti glasbenega nastopanja, na pokazatelje uspešnega nastopanja, na strategije uspešnosti glasbenega nastopanja in na učinkovitost strategij preverjanja uspešnosti glasbenega nastopanja, in zunanjim kriterijem uspešnosti nastopanja ter anksioznostjo, smerjo študija in spolom

USPEH	PRED	MED	PO	SPOL	SMER	DRUGI	JAZ
$\tau$	-0,1133	-0.1091	-0.1285	0.1717	-0.3463	0.2039	0.2366
p	0.164	0.180	0.116	0.081	0.000	0.029	0.012

USPEH	STRATEGIJE	UČINKOVITOST STRATEGIJ
$\tau$	0.1533	0.1484
p	0.066	0.074

Legenda:

PRED: stopnja izvajalske anksioznosti pred nastopom

MED: stopnja izvajalske anksioznosti med nastopom

PO: stopnja izvajalske anksioznosti po nastopu

SMER: smer študija (inštrumentalisti, solopevci in komponisti ter pedagogi)

DRUGI: mnenje drugih o uspešnosti našega nastopanja

JAZ: lastno mnenje o uspešnosti našega nastopanja

*Tabela 5: Prikaz statistično pomembnih povezav anksioznosti, zunanjega kriterija uspešnosti in različnih postavk, ki se nanašajo na dejavnike uspešnosti glasbenega nastopanja, na pokazatelje uspešnega nastopanja, z lastno samopodobo uspešnosti solističnega glasbenega nastopanja*

<i>SAMOPODOBA NASTOPAJOČEGA 1</i> <i>(lastno mnenje o uspešnosti)</i>	$\tau$	p
Kakovost spominske zanesljivosti.	0.2043	0.029
Pohvale ljudi, katerih strokovno mnenje cenimo.	0.1857	0.051
Občutek lastnega notranjega zadovoljstva.	0.2547	0.007
Občutek, da sem nastop izvedel po svojih najboljših zmožnostih.	0.1802	0.053
Samozavest.	0.2392	0.011
Stopnja motivacije.	0.2989	0.001
Zunanji kriterij uspešnosti.	0.2366	0.012
Anksioznost (skupni rezultat).	-0.2725	0.001
Anksioznost PRED.	-0.3005	0.000
Anksioznost MED.	-0.3235	0.000

*Tabela 6: Prikaz statistično pomembnih povezav izvajalske anksioznosti z različnimi postavkami, ki se nanašajo na dejavnike uspešnosti glasbenega nastopanja, na pokazatelje uspešnega nastopanja, na čas preverjanja uspešnosti glasbenega nastopanja .*

<i>IZVAJALSKA ANKSIOZNOST</i>	$\tau$	p
Velik aplavz.	0.1982	0.011
Predhodne pozitivne ali negativne izkušnje.	0.2222	0.004
Stopnja treme.	0.3678	0.000
Preverjanje uspešnosti med nastopom.	0.3164	0.000
Preverjanje uspešnosti takoj po nastopu.	0.2452	0.002
Osebno mnenje o uspešnosti lastnega nastopanja.	-0.2725	0.001

povezana z velikim aplavzom kot pokazateljem uspešnosti glasbenega nastopanja, s predhodnimi pozitivnimi ali negativnimi izkušnjami in s stopnjo treme ( dejavniki, ki vplivajo na uspešnost glasbenega nastopanja), s preverjanjem uspešnosti med ali takoj po nastopu in s samopodobo nastopajočega.

## Razprava

Izvajalska anksioznost je fenomen, ki je najpogosteje naveden kot vpliven dejavnik uspešnosti glasbenega nastopanja. V praksi se pogosto izkaže, da je anksioznost

samo simptom, za katerim običajno stojijo pomanjkanje samozavesti, slaba koncentracija, prevelika zahtevnost izvajane skladbe, neutrujenost skladbe ... V izvedeni raziskavi sem skušala predstaviti vpliv zvajalske anksioznosti glede na zunanje (nagrade na tekmovanjih, uspešno opravljene avdicije, uspešen solističen koncert) in notranje (lastno zadovoljstvo, prepričanje o dobri izvedbi) kriterije ocenjevanja uspešnosti solističnega glasbenega nastopa. Rezultati kažejo, da izvajalska anksioznost ni neposredno povezana z zunanjim kriterijem uspešnosti, čeprav so trendi povezanosti nakazani. Razloge za dobljene rezultate lahko iščemo v definiranju zunanjih kriterijev uspešnosti. Številni študenti realno nimajo možnosti za uresničevanje zunanjih kriterijev uspešnosti glasbenega nastopanja. Na Akademiji za glasbo je število nastopov, sodelovanje na avdicijah in tekmovanjih namreč odvisno predvsem od posameznikove lastne iniciative in od profesorja. So profesorji, ki svoje študente vzpodbujajo k nastopanju, udeležbi na tekmovanjih in avdicijah, vendar jih ni veliko. Večinoma je vse v rokah posameznika.

Po drugi strani pa lahko razloge za statistično nepomembno stopnjo povezanosti med izvajalsko anksioznostjo in zunanjim kriterijem uspešnosti vidimo v dejstvu, da so celo vrhunski glasbeniki kljub izvajalski anksioznosti uspešni na nivoju zunanjih kriterijev uspešnosti, nimajo pa notranjega občutka uspešnosti, saj se zavedajo, da bi bila njihova izvedba lahko še boljša. Zgoraj navedena trditev se sklada s statistično pomembnostjo povezanosti izvajalske anksioznosti s samopodobo glasbenika v vlogi nastopajočega. Dobljeni rezultat si razlagam s tem, da igra pri odnosu izvajalska anksioznost – uspešnost glasbenega nastopanja veliko vlogo kognicija kot mediator. Torej je ne glede na zunanji dosežek za glasbenika najpomembnejše to, kar sam meni o lastni uspešnosti. Izvajalska anksioznost se povezuje tudi z velikim aplavzom kot pokazateljem uspešnega nastopa. Velik aplavz je pravzaprav pokazatelj odobravanja publike in glede na to, da je izvajalska anksioznost del socialne anksioznosti, ni čudno, da se je ta povezanost izkazala kot statistično pomembna.

Prav tako se izvajalska anksioznost povezuje s predhodnimi pozitivnimi ali negativnimi izkušnjami kot dejavniki, ki vplivajo na uspešnost glasbenega nastopanja. Neuspešnost pri preteklih nastopih vzbuja strah pred naslednjim nastopom. Čimveč je slabših izkušenj, temvečji je strah oz. temvečja je možnost za doživljanje simptomov izvajalske anksioznosti. Izvajalska anksioznost je povezana tudi s preverjanjem uspešnosti med nastopom ali takoj po njem.

Splošen zaključek o povezanosti med izvajalsko anksioznostjo in uspešnostjo solističnega glasbenega nastopa bi bil, da izvajalska anksioznost v večji meri vpliva na notranje kriterije uspešnosti glasbenega nastopanja. Vidimo lahko namreč, da so se najpomembnejše povezave z izvajalsko anksioznostjo pokazale med posameznikovo samopodobo lastne uspešnosti nastopanja. Pomeni, da igrajo pomembno vlogo pri doživljanju izvajalske anksioznosti posameznikove predstave o lastni uspešnosti. Glasbenik, ki je o sebi prepričan, da je uspešen, bo to svoje prepričanje uresničil tudi v realnosti, na odru. Nekdo, ki pa je prav tako uspešen, ima enake kvalitete in predispozicije, vendar ima o sebi slabo mnenje in ne verjame v



lastno uspešnost, bo predvsem težko dosegel stopnjo lastnega zadovoljstva, lastnega prepričanja o uspešnosti nastopa. Tako se zopet znajdemo na točki, ko moramo poudariti pomembnost kognicije pri odnosu izvajalska anksioznost – uspešnost. Strinjam se torej z izjavo Vičiča (1998), ki na podlagi raziskav, izvedenih na populaciji športnikov, meni, da je pomembno predvsem to, kako posameznik interpretira različno intenzivnost anksioznosti, ki jo občuti. Vrhunski športniki jo, poenostavljeno povedano, ponavadi interpretirajo, kot da jim bo anksioznost še dodatno pomagala pri nastopu, povprečni pa, da jim bo škodila. Pri razvoju anksioznosti in pri razmerju anksioznosti z uspehom je torej pomemben mediator (posameznikova ocena lastnih občutij). Podobno situacijo lahko opazimo tudi pri glasbenikih. Prav tako je za populacijo glasbenikov pomembna trditev, da je ob isti intenziteti kognitivne anksioznosti, njena pogostost velikokrat ključna za razlikovanje med vrhunskimi in povprečnimi izvajalci.

Kako pa bi lahko dobljene rezultate uporabili v praksi? Pomembna je predvsem preventiva v smislu oblikovanja in preoblikovanja predstav o vplivu vznurjenja na uspešnost nastopanja. Pri tem igrajo pomembno vlogo glasbeni pedagogi in starši, ki močno vplivajo na oblikovanje glasbenikove samopodobe sebe kot nastopajočega.

## Literatura

- Cox, W.J. in Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of anxiety disorders; Vol.7 (1)*, 49-60
- Davidson, J.W. (1997). The social in musical performance. V D.J. Hargreaves in A.C. North (ur.), *The social psychology of music* (str. 209-226). Oxford: Oxford University Press.
- Fenz, W.D. (1988). Strategies for coping with stress. V C.D. Spielberger in I.G. Sarason (ur.), *Stress and anxiety* (str. 305-335). Washington: Hemisphere publishing corporation.
- Gabrielsson, A. (1999). The performance of music. V D. Deutsch (ur.), *The psychology of music* (str. 501-579). San Diego: Academic Press.
- Green, B. in Gallwey, W.T. (1986). *The inner game of music*. New York: Doubleday.
- Habe, K. (1998). *Izvajalska anksioznost pri glasbenikih [Performance anxiety by musicians]* Diplomsko delo [Unpublished BA diploma]. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Habe, K. (1999). Trema in izvajalska anksioznost [Adaptive and maladaptive performance anxiety]. *Glasba v šoli, 5, (1-2)*, 8-13.
- Kemp, E.K. (1997). Individual differences in musical behaviour. V D.J. Hargreaves in A.C. North (ur.), *The social psychology of music* (str. 25-42). Oxford: Oxford University Press.
- Kohut, D.L. (1992). *Musical performance*. Illinois: Stipes Publishing Company.
- Lundeberg, A. (1999). *The art of performing under pressure*. Web-site: <http://user.trinet.se/pdi969s/stagefright.htm>.
- Motte-Haber, H. (1990). *Psihologija glasbe [Psychology of music]*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- Musek, J. (1998). Osebnost vrhunskih ustvarjalcev [The personality of top scientists and artists]. *Panika*, 4 (2), 15-18
- Schuter-Dyson, R. (1999). Musical ability. V D. Deutsch (ur.), *The psychology of music* (str. 627-645). San Diego: Academic Press.
- Vičič, A. (1998). *Učinkovitost psihološke priprave športnikov [The efficiency of psychological preparation of sportsmen]*. Diplomsko delo [Unpublished BA diploma]. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Wilson, G.D. (1997). Performance anxiety. V D.J. Hargreaves in A.C. North (ur.), *The social psychology of music* (str. 229-243). Oxford: Oxford University Press.

*Prispelo: 23.2.2000*  
*Sprejeto: 10.5.2000*