

ANKSIOZNOST PRI GLASBENEM NASTOPANJU

MIŠA MLAJ

Univerza v Mariboru, Pedagoška fakulteta, Maribor, Slovenija
misa.mlaj@student.um.si

Anksioznost pri glasbenem nastopanju (angl. musical performance anxiety – MPA) je razširjena, vendar še ne dobro raziskana težava, ki negativno vpliva na samozavest in kakovost nastopov glasbenikov različnih starosti in njihovih sposobnosti. V tem poglavju so predstavljene razlike med pojmom trema in anksioznost, strategije za obvladovanje anksioznosti in povezava s perfekcionizmom. Slednja je še posebej pomembna, saj mnogi glasbeniki zaradi (pre)visokih pričakovanj doživljajo povečano anksioznost oz. tesnobo. Prav tako so v tem poglavju obravnavani tudi različni simptomi, ki se kažejo pri posamezniku, in sicer fiziološki (višji srčni utrip, težave pri dihanju, potenje), duševni (strah, panika, stres) in vedenjski (mišična togost, vznemirjenost).

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.38](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.38)

ISBN

978-961-286-993-9

Ključne besede:

anksioznost pri glasbenem
nastopanju,
trema,
glasbeniki,
simptomi,
strategije za spoprijemanje



Univerzitetna založba
Univerze v Mariboru

DOI

[https://doi.org/
10.18690/um.pef.3.2025.38](https://doi.org/10.18690/um.pef.3.2025.38)

ISBN

978-961-286-993-9

Keywords:

musical performance
anxiety (MPA),
tremor,
musicians,
symptoms,
coping strategies

MUSICAL PERFORMANCE ANXIETY

MIŠA MLAJ

University of Maribor, Faculty of Education, Maribor, Slovenia
misa.mlaj@student.um.si

Musical performance anxiety (MPA) is a widespread yet under-researched issue that negatively impacts the confidence and performance quality of musicians across different ages and skill levels. This chapter examines the distinctions between tremors and anxiety, strategies for managing anxiety, and its connection to perfectionism. Perfectionism is particularly significant, as many musicians experience heightened anxiety due to high expectations. The chapter also explores the various symptoms of MPA, which manifest as physiological (e.g., increased heart rate, breathing difficulties, sweating), mental (e.g., fear, panic, stress), and behavioural (e.g., muscle rigidity, agitation) responses.



University of Maribor Press

1 Uvod

Anksioznost pri glasbenem nastopanju je pogost pojav, ki lahko resno vpliva na glasbenikovo samozavest in njegovo izvedbo nastopa. Vključuje strah pred nastopom, ki se lahko pojavi že več dni prej (Burin in Osorio, 2017). Raziskave (Papageorgi idr., 2011) kažejo, da glasbeniki, ki nastopajo samostojno, doživljajo višjo stopnjo anksioznosti kot tisti, ki nastopajo v skupinah. Hoffman in Hanrahan (2011) in de Figueiredo Rocha (2020) opozarjajo na vpliv perfekcionizma in razlike med spoloma pri doživljanju anksioznosti, pri čemer so ženske veliko bolj ranljive. Prav tako so različne raziskave (Burin in Osorio, 2017; Hoffman in Hanrahan, 2011; Kenny, 2005) preučevale, katere simptome posameznik občuti in katere strategije bi bile dobre za obvladovanje in spoprijemanje z anksioznostjo.

Tema je zelo pomembna zlasti za učitelje, saj omogoča vpogled v posameznikove dosedanje izkušnje, morebitne strategije za obvladovanje anksioznosti in možnosti za izboljšanje posameznikovega nastopanja.

2 Anksioznost pri glasbenem nastopanju

Anksioznost ali tesnoba pri glasbenem nastopanju (Musical Performance Anxiety oz. krajše MPA) je oblika anksioznosti, za katero je značilno, da se kaže v strahu pred glasbenim nastopom. Velikokrat je uporabljen tudi izraz trema, ki je sinonim za anksioznost. Vendar je treba razlikovati med tema dvema pojmom. Anksioznost se nanaša na občutke, ki jih posamezniki doživljajo, in se lahko začne že nekaj dni pred samim nastopom. Trema pa je prisotna samo na odru ter vključuje strah in grozo, ki sta povezana z nastopom na odru (Burin in Osorio, 2017). Stopnja anksioznosti lahko med nastopom niha (Papageorgi idr., 2011).

Za opis anksioznosti pri glasbenem nastopanju avtorji (Hoffman in Hanrahan, 2011; de Figueiredo Rocha, 2020) navajajo, da se uporablja Yerkes-Dodsonov model, ki prikazuje, da začne anksioznost na določeni točki negativno vplivati na učinkovitost glasbenega nastopa.

2.1 Etiologija anksioznosti pri glasbenem nastopanju

De Figueiredo Rocha (2020) navaja, da so deklice bistveno manj samozavestne kakor dečki, saj deklice anksioznost občutijo pred in med nastopom, medtem ko jo dečki občutijo le med nastopom. Tudi Papageorgi idr. (2011) to potrjujejo, saj navajajo, da

so glasbenice bolj občutljive. De Figueiredo Rocha (2020) dodaja, da je pri ženskah, ki so starejše od 45 let, anksioznost veliko bolj razširjena in lahko doseže tudi do 60 % ranljivosti, odvisno od okoliščin. To potrjujeta tudi Burin in Osorio (2017), ki prav tako izpostavljata široko razširjenost anksioznosti, povezano s kognitivnimi, vedenjskimi, fiziološkimi, psihološkimi in biološkimi dejavniki.

De Figueiredo Rocha (2020) omenja, da je vse skupaj povezano s perfekcionizmom, saj gre za visoko stopnjo kritičnosti do samega sebe in pričakovanja uspešnosti s strani tretje osebe. Ta pričakovanja negativno vplivajo na posameznikovo samozavest in lahko posledično sabotirajo kakovost delovanja. Tudi avtorja Burin in Osorio (2017) dajeta v svojem članku velik poudarek na perfekcionizmu, in navajata, da je perfekcionizem mogoče opredeliti preko dveh konceptov, in sicer perfekcionistične preokupacije in prizadevanj. Raziskovali so tudi vlogo perfekcionizma na anksioznost (Kobori idr., 2011) pri japonskih glasbenikih, kjer so 275 profesionalnih in amaterskih japonskih glasbenikov prosili, da izpolnijo vprašalnik glede spoprijemanja s perfekcionizmom. Ugotovili so, da sta obe plati pokazali podoben vzorec in da ima perfekcionizem tako pozitivne kot negativne elemente pri glasbenikih.

Papageorgi idr. (2011) so v svoji raziskavi ugotovili, da je anksioznost pri samostojnem nastopanju bistveno večja kot pri skupinskem nastopanju. Prav tako so ugotovili, da glasbeniki, ki se specializirajo za zahodno klasično glasbeno zvrst, doživljajo bistveno več tesnobe pri nastopanju.

2.2 Simptomi anksioznosti pri glasbenem nastopanju

Burin in Osorio (2017) v svojem članku navedeta simptome, ki se delijo na tri glavne skupine, in sicer fiziološke, duševne in vedenjske. Avtorja med fiziološke simptome prištejata višji srčni utrip, težave pri dihanju, hiperventilacijo, suha usta, potenje (tudi prekomerno), slabost, omotico. Te simptome potrjujeta tudi avtorici Hoffman in Hanrahan (2011). Duševne simptome avtorja dalje delita na kognitivne in čustvene, pri tem je mogoče izpostaviti stres, negotovost, strah in paniko. Pod kognitivne simptome pa avtorja vključujeta težave s koncentracijo, težave s spominom in veliko raztresenost posameznika. Pod vedenjske simptome Burin in Osorio (2017) umeščata vznemirjenost, mišično togost in motnje pri nastopu.

2.2 Strategije spoprijemanja z anksioznostjo pri glasbenem nastopanju

Burin in Osorio (2017) pravita, da se strategije spoprijemanja nanašajo na niz spretnosti, ki jih ljudje uporabljajo za spopadanje z neugodnimi in stresnimi situacijami. Strategije spoprijemanja so tesno povezane s simptomi, ki jih doživlja vsak posameznik. Drugače rečeno, vsak simptom zahteva eno ali več strategij za spoprijemanje z občutki, ki so posledica tesnobe in niso vedno pozitivni. Burin in Osorio (2017) izpostavljata jogo, meditacijo, glasbeno in kognitivno-vedenjsko terapijo kot ključne načine obvladovanja anksioznosti. Kenny (2005) meni, da metode zdravljenja vključujejo vedenjske, kognitivne, farmakološke in dopolnilne pristope, pri čemer je vedenjsko zdravljenje najučinkovitejše.

3 Zaključek

Anksioznost pri glasbenem nastopanju je zelo razširjena in trenutno še ne dobro raziskana težava, ki prizadene glasbenike vseh starosti in sposobnosti. Ugotovitve raziskav (Hoffman in Hanrahan, 2011; Burin in Osorio, 2017) kažejo na to, da je o teoretičnih temeljih anksioznosti znanega razmeroma malo in da bi lahko obravnava te teme koristila marsikateremu glasbeniku.

Kot ugotavlja de Figueiredo Rocha (2020), je pomembno, da se v družinskem okolju in šoli vzpostavijo pozitivni odnosi, ki bi bistveno zmanjšali prisotnost anksioznosti in hkrati spodbujali dobro počutje, motivacijo in sprejemanje duševnih stisk. Izreden pomen imajo tudi preventivne strategije.

Literatura

- Burin, A. B. in Osorio, F. L. (2017). Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, 44(5), 127–133. 10.1590/0101-60830000000136
- De Figueiredo Rocha, S. (2020). Musical performance anxiety (MPA). *IntechOpen*. 10.5772/intechopen.91646
- Hoffman, S. L. in Hanrahan, S. J. (2011). Mental skills for musicians: Managing music performance anxiety and enhancing performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 17–28. 10.1037/a0025409
- Kenny, T. D. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 183–208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Papageorgi, I., Creech, A. in Welch, G. (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18–41. 10.1177/0305735611408995

