

Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**RODNE RAZLIKE U TREMI PRILIKOM JAVNOG GLAZBENOG
NASTUPANJA I NJENIM KORELATIMA**

Diplomski rad

Nikolina Vukojević

Mentor: Doc.dr.sc. Ana Butković

Zagreb, 2018.

SADRŽAJ

Uvod	1
Trema prilikom javnog glazbenog nastupanja	2
Perfekcionizam	3
Glazbena samoefikasnost	4
Dosadašnje spoznaje	5
Cilj i problemi istraživanja	8
Metoda	9
Instrumenti	9
Sudionici	12
Postupak	13
Rezultati	14
Deskriptivna statistika	14
Rodne razlike u tremi, perfekcionizmu i glazbenoj samoefikasnosti	16
Povezanosti treme, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti	18
Rasprava	23
Rodne razlike	23
Trema i perfekcionizam	24
Trema i glazbena samoefikasnost	26
Perfekcionizam i glazbena samoefikasnost	27
Povezanosti treme, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti za žene i muškarce	28
Ograničenja i praktične implikacije istraživanja	28
Zaključak	30
Reference	31

Rodne razlike u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja i njenim korelatima Gender differences in music performance anxiety and its correlates

Nikolina Vukojević

Sažetak

Cilj istraživanja je ispitati razlike između žena i muškaraca u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizmu i glazbenoj samoeфикаsnosti, te ispitati povezanosti između ta tri konstrukta. Podaci su prikupljeni na uzorku 153 studenta Muzičke akademije u Zagrebu koji su ispunjavali sljedeću bateriju upitnika: *Revidirana ljestvica anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja* (K-MPAI-R), *Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu* (R-APS) i *Ljestvica glazbene samoeфикаsnosti* (MPSES). Utvrđeno je postojanje značajne rodne razlike u doživljaju treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, na tri faktora: tjelesna anksioznost i briga o nastupu ($t(148)=2.29$; $p=.02$), negativne kognicije ($t(148)=3.26$; $p<.001$) i psihološka ranjivost ($t(148)=2.31$; $p=.02$), te razlike u adaptivnom perfekcionizmu ($t(148)=2.24$; $p=.03$). Sve razlike su u smjeru veće izraženosti kod žena. Uz to, uzvrđeno je postojanje pozitivne povezanosti treme prilikom javnog glazbenog nastupanja s neadaptivnim perfekcionizmom ($r(150)=.65$; $p<.001$), i negativne povezanosti s glazbenom samoeфикасношћu ($r(148)=-.50$; $p<.001$). Također, dobivena je značajna negativna povezanost glazbene samoeфикаsnosti s neadaptivnim perfekcionizmom ($r(148)=-.36$; $p<.001$), te pozitivna povezanost s adaptivnim perfekcionizmom ($r(148)=.21$; $p=.01$).

Ključne riječi: glazbeni nastup, trema prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizam, glazbena samoeфикаsnost

Abstract

The aim of this study was to examine gender differences in musical performance anxiety (MPA), perfectionism and music performance self-efficacy, as well as to examine relationships between those three constructs. The data were collected on a sample of 153 college students at Music academy in Zagreb, who responded to three different questionnaires: *Kenny Music Performance Anxiety Inventory-Revised* (K-MPAI-R), *Almost Perfect Scale-Revised* (R-APS) and *Music Performance Self-Efficacy Scale* (MPSES). The results show a significant gender difference in MPA, with women experiencing higher levels of MPA on three factors: proximal somatic anxiety and worry about performance ($t(148)=2.29$; $p=.02$), negative cognitions ($t(148)=3.26$; $p<.001$) and psychological vulnerability ($t(148)=2.31$; $p=.02$), and also in adaptive perfectionism ($t(148)=2.24$; $p=.03$). Additionally, the following correlations were significant: MPA and maladaptive perfectionism correlated positively ($r(150)=.65$; $p<.001$) and MPA and music performance self-efficacy negatively ($r(148)=-.50$; $p<.001$). Furthermore, music performance self efficacy correlated negatively with maladaptive perfectionism ($r(148)=-.36$; $p<.001$), and positively with adaptive perfectionism ($r(148)=.21$; $p=.01$).

Key words: music performance, music performance anxiety, perfectionism, music performance self-efficacy

Uvod

Platon je još davno prepoznao važnost glazbe za cijeli svijet, pa tako i čovjeka, i sumirao to u jednu rečenicu: „*Glazba daje dušu svemiru, krila umu, poletnost mašti i život svemu*“ (Watson, 1991, str. 45). Danas, mnogo godina kasnije, u vremenu koje se po mnogočemu razlikuje od vremena u kojem je živio Platon, mnogi se i dalje slažu s njime. U životu čovjeka glazba može imati raznolike funkcije, može služiti kao distrakcija, zabava, nešto što nam daje energiju ili povećava smisao aktivnosti koju obavljamo (Sloboda, Lamont i Greasley, 2009). Također, ona može mijenjati naše fiziološko stanje (npr. otkucaje srca, krvni tlak, disanje), ponašanje (npr. kretanje u ritmu, odnosno ples) (Hodges, 2009), emocije (npr. uživanje, utjeha, otpuštanje stresa, promjena emocije) i raspoloženja (npr. promjena raspoloženja) (Juslin, 2009). Drugim riječima, moć glazbe leži u tome što nas potiče intelektualno, emocionalno i fizički, čak sve to radi simultano, a da često toga uopće nismo niti svjesni (Hallam, Cross i Thaut, 2009). Upravo zato puno ljudi odlučuje posvetiti svoj život stvaranju i izvođenju glazbe, što zauzvrat na njih i sve koji tu glazbu slušaju ostvaruje dubok i smislen utjecaj (Blacking, 1973). Međutim, iako glazba utječe na sve ljude, istraživanja pokazuju kako pjevanje ili sviranje nekog instrumenta može imati dodatan pozitivan utjecaj na kognitivni razvoj pojedinca, potaknuti transfer naučenih vještina u druga područja (Bangerter i Heath, 2004; Breuer, 1999; prema Schlaug, 2009), te da općenito postoje razlike u strukturi i funkcioniranju mozga između glazbenika i neglazbenika koje se vjerojatno mogu pripisati kontinuiranom vježbanju sviranja instrumenta ili pjevanja (Schlaug, 2009). Iz svega navedenog može se činiti kako je biti glazbenikom odlična stvar koja sa sobom nosi puno pozitivnih promjena za pojedinca, no ne treba zaboraviti drugu stranu medalje. Zbog neprestanog korištenja određenih mišića i zglobova, te njihovog držanja u neprirodnim položajima, može doći do raznih ozljeda i poremećaja tih mišića i zglobova, ali i središnjeg živčanog sustava (Kenny i Ackermann, 2009). Osim toga, život glazbenika često je ispunjen stresnim situacijama koje najčešće proizlaze iz neprekidne samoevaluacije svojih nastupa i izlaganja nastupa evaluaciji drugih, što, ovisno o sposobnosti pojedinca da se nosi s takvim situacijama i njegovim osobinama ličnosti, može utjecati na pojavu anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja, odnosno treme (Kenny i Ackermann, 2009), koja može negativno utjecati

na kvalitetu nastupa osobe. U daljnjem tekstu će biti više riječi o tremi, perfekcionizmu i glazbenoj samoeфикаsnosti, budući da se ovo istraživanje bavi rodnim razlikama u njima, i ispitivanjem povezanosti među njima.

Trema prilikom javnog glazbenog nastupanja

Anksioznost prilikom javnih nastupa istraživana je u različitim situacijama koje uključuju javne govore, ispitne situacije, sportske nastupe, razne umjetničke nastupe (npr. ples, gluma, glazbeni nastup) i slično, a njen uobičajen naziv je trema ili strah prilikom javnog nastupanja. Trema prilikom javnog glazbenog nastupanja (engl. *Music Performance Anxiety – MPA*) specifičan je i složen fenomen na kojeg utječu faktori poput genetike, socijalnog okruženja, iskustava, emocija, razmišljanja i ponašanja pojedinca (Kenny, 2011). Razlikujemo dva njena aspekta: kognitivni i tjelesni (Martens i sur., 1990; prema Kenny i Ackermann, 2009). Kognitivni aspekt odnosi se na obrazac razmišljanja o svojem nastupu koji može uključivati sve ili neke od sljedećih elemenata: negativna očekivanja prije nastupa, negativnu pristranost prilikom retrospektivne evaluacije svojeg nastupa, očekivanje da će drugi negativno procijeniti naš nastup, snažnu brigu o posljedicama lošeg nastupa, povećanu reaktivnost na uočene promjene u reakcijama publike tijekom nastupa i/ili nemogućnost osjećanja zadovoljstva zbog nastupa, čak i kada postoje dokazi da je odrađen dobro (Wallace i Alden, 1997). S druge strane, tjelesni aspekt se odnosi na različite tjelesne simptome poput napetosti mišića, podrhtavanja, pojačanog znojenja, plitkog disanja i suhoće usta koji se mogu pojaviti prije ili tijekom nastupa (Kenny i Ackermann, 2009), a rezultat su pobuđenosti autonomnog živčanog sustava. Drugim riječima, trema prilikom javnog glazbenog nastupanja se može manifestirati na kognitivnoj i tjelesnoj razini, što se u konačnici može odraziti i na ponašanje (Kenny, 2005). Ona se u ranijim istraživanjima pokazala značajno pozitivno povezana s anksioznosti kao osobinom i anksioznosti kao stanjem (Kenny i Osborne, 2006), te negativno sa samopouzdanjem (Ryan, 2004; prema Kenny, 2006) i optimizmom (McQuade, 2009).

Svi, stariji i mlađi glazbenici (Kenny i Osborne, 2006), oni koji nastupaju samostalno, bilo da su instrumentalisti ili pjevači, te oni koji nastupaju u orkestru (van Kemenade, van Son i van Heesch, 1995) ili u zboru (Kenny, Davis i Oates, 2004),

izjavljuju da imaju tremu. Pritom, kao i kod svake vrste treme, postoje individualne razlike u intenzitetu u kojem je doživljena. Može se kretati od normalne, svakodnevne, zdrave zabrinutosti zbog nastupa kod nekih osoba, pa sve do velikog straha i simptoma koji mogu značajno narušiti kvalitetu nastupa kod drugih (Brodsky, 1996; prema Kenny i Ackermann, 2009). Ipak, iako se na prvu može činiti logičnim kako trema neminovno ima negativan utjecaj na pojedinčev nastup, ovisno o nekoliko faktora ona može potaknuti različite ishode. Najopsežniji model treme prilikom javnog glazbenog nastupanja osmislio je Wilson (2002; prema Kenny i Ackermann, 2009). On pretpostavlja da tri faktora određuju hoće li utjecaj treme pojedinca na nastup biti poticajan ili štetan: pojedinčeva anksioznost kao osobina, razina ovladavanja zadatkom i situacijski pritisak (Fehm i Schmidt, 2006). Drugim riječima, različite kombinacije tih faktora mogu dovesti do optimalne razine pobuđenosti pojedinca, odnosno treme prilikom nastupa. Primjerice, pojedinac visoke anksioznosti kao osobine imat će najbolji nastup u opuštenoj atmosferi, ukoliko izvodi laganu skladbu koju je dobro pripremio, dok će pojedinac niske anksioznosti kao osobine bolji nastup imati ako je skladba izazovna i ako će njegov nastup biti evaluiran (Kenny i Ackermann, 2009). Ovaj model podudara se i s Yerkes-Dodsonovim zakonom koji pretpostavlja da je optimalna izvedba tijekom nastupa povezana s umjerenom pobuđenošću osobe, dok oboje, i previsoka i preniska pobuđenost, mogu imati negativan utjecaj (Reeve, 2010). U svrhu mjerenja treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, Kenny je razvila *Ljestvicu anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja* (engl. *Kenny Music Performance Anxiety Inventory, K-MPAI*) prema Barlowljevoj (2000) teoriji o etiologiji anksioznih poremećaja temeljenoj na emocijama, a napravljena je i revidirana verzija (Kenny, 2009) koja je korištena u ovom istraživanju.

Perfekcionizam

Dugo se na perfekcionizam gledalo negativno, odnosno smatralo se da je to karakteristika ljudi koja uključuje težnju za besprijekornošću, postavljanje visokih standarda rada i tendenciju pretjerane kritičnosti prema rezultatima nečijeg rada (Flett i Hewitt, 2002; Frost, Marten, Lahart i Rosenblate, 1990; prema Stoeber i Otto, 2006; Hewitt i Flett, 1991), te da je povezana s psihopatologijom, konkretno, s poremećajima

poput depresije, opsesivno-kompulzivnog poremećaja i poremećaja hranjenja (Ranieri i sur., 1987; Rasmussen i Eisen, 1992; Rosen, Murkofsky, Steckler i Skolnick, 1989; prema Stoeber i Otto, 2006). Međutim, Hamachek (1978) je predložio postojanje dvije vrste perfekcionizma – normalni i neurotički, što je potaklo mnoge rasprave i nova istraživanja koja su ispitivala pretpostavku da perfekcionizam, suprotno uvriježenom mišljenju, može biti i pozitivan. Danas, nakon mnogih provedenih istraživanja koja su se bavila tom temom, iako su se ona međusobno razlikovala u nazivima i facetama perfekcionizma koje su pretpostavljali i istraživali, postoji određeno slaganje da perfekcionizam ne mora nužno biti negativan, nego da postoje tzv. adaptivni i neadaptivni perfekcionizam (Stoeber i Otto, 2006). Konkretno, kad su sve facete koje su bile korištene u ranijim istraživanjima podvrgnute jednoj faktorskoj analizi, pokazalo se da postoje dva glavna faktora, pri čemu se jedan odnosi na pozitivnu težnju perfekcionizmu koja je povezana s višim pozitivnim afektom, a drugi na perfekcionistačku brigu, koja je povezana s višim negativnim afektom i depresijom (Frost, Heimberg, Holt, Mattia i Neubauer, 1993). Sukladno tome, razvijene su i različite ljestvice za mjerenje perfekcionizma, među kojima je jedna od poznatijih *Ljestvica težnje perfekcionizmu* (engl. *Almost Perfect Scale, APS*), koja je korištena u ovom istraživanju. Ona mjeri tri dimenzije perfekcionizma, pri čemu se dvije odnose na adaptivni perfekcionizam (*Red i Standardi*), a jedna na neadaptivni (*Diskrepancija*) (Slaney, Rice, Mobley, Trippi i Ashby, 2001).

Glazbena samoeфикаsnost

Općenito, samoeфикаsnost se definira kao povjerenje u vlastite sposobnosti da postignemo željeni ishod u nekoj aktivnosti, usprkos potencijalnim preprekama na koje naiđemo (Bandura, 1997). Bandura (1997) je smatrao da je ona poveznica između razmišljanja i ponašanja ljudi, da utječe na ljudsko funkcioniranje na puno razina – na količinu truda i vremena koje ulažemo u neku aktivnost, smjer u kojem razmišljamo, količinu stresa i anksioznosti koju osjećamo te rezultate koje postižemo. Također, smatrao je da ona nije generalna karakteristika primjenjiva na sva područja čovjekova života, nego je specifična, odnosno može biti različito razvijena za svako područje i aktivnosti kojima se on u tom području bavi (npr. matematička samoeфикаsnost,

glazbena samoeфикаsnost, sportska samoeфикаsnost). Još jedna njena važna karakteristika jest da je ona promjenjiva (Berry i West, 1993; prema Zelenak, 2011), što znači da je možemo razvijati i graditi kako bismo povećali vjerojatnost pozitivnih ishoda u svim područjima života. Prema Banduri (1997) postoje 4 izvora samoeфикаsnosti: vlastito iskustvo ovladavanja, vikarijsko iskustvo, socijalno uvjeravanje i fiziološko stanje. Vlastito iskustvo ovladavanja se odnosi na pojedinčeva pozitivna iskustva u istim ili sličnim aktivnostima, vikarijsko iskustvo na iskustvo gledanja drugih koji su sudjelovali u aktivnosti koju se mi spremamo izvesti, socijalno uvjeravanje se odnosi na podršku i vjerovanje ljudi u našoj okolini možemo li uspješno odraditi određenu aktivnost, a fiziološko stanje na razinu pobuđenosti prije i tijekom izvođenja te aktivnosti (Bandura, 1997). U skladu s navedenim, glazbena samoeфикаsnost se odnosi na vjerovanje pojedinca da ima sposobnost ostvariti uspješan nastup usprkos potencijalnim poteškoćama koje se tijekom nastupa mogu javiti, te je povezana s uključivanjem u izazovne aktivnosti, ulaganjem truda i razinom uspješnosti nastupa. Konkretno, osobe kod kojih je samoeфикаsnost više razvijena češće se uključuju u izazovne aktivnosti, ulažu više truda i ustraju, te u konačnici ostvaruju bolje nastupe od onih niske samoeфикаsnosti (Bandura, 1982; prema Dempsey, 2015). U svrhu njenog mjerenja Zelenak (2010) je razvio *Ljestvicu glazbene samoeфикаsnosti* (engl. *Music Performance Self-Efficacy Scale, MPSES*), koja je korištena u ovom istraživanju.

Dosadašnje spoznaje

Postojanje rodniх razlika u opisanim konstruktima moguće je jer se žene i muškarci općenito mogu razlikovati u intenzitetu doživljenih emocija (Diener, Sandvik i Larson, 1985; prema Dempsey, 2015), te zbog čestih razlika u odgoju djevojčica i dječaka, odnosno socijalnog učenja, koje može utjecati na kasnija razdoblja života.

Dosadašnja istraživanja pokazala su da je anksioznost općenito više karakteristična za žene nego za muškarce, odnosno da su rodne razlike na anksioznosti značajne, u smjeru veće izraženosti kod žena (Christiansen, 2015). U slučaju treme prilikom javnog glazbenog nastupanja rezultati u pravilu pokazuju jednak trend (npr. Steiner, 1998; prema Kenny i Osborne, 2006; Huston, 2001). Uz to, pokazalo se kako se primarni izvor treme također razlikuje između žena i muškaraca, pri čemu je kod žena

veći fokus na njihov manjak sposobnosti i brigu o kompetentnosti (Kashani, Orvaschel, Rosenberg i Reid, 1989).

Rezultati istraživanja rodni razlika u perfekcionizmu su nekonzistentni. Primjerice, u nekima se pokazalo da postoji značajna rodna razlika u perfekcionizmu, u smjeru veće izraženosti kod žena (npr. Rice i Ashby, 2007; Gawlik, 2012; Patson i Osborne, 2016), dok su druga takvu razliku dobila samo na dimenzijama vezanim uz adaptivni perfekcionizam (npr. Rice i Ashby, 2007; Bradarić, 2016; Lotar, 2005). S druge strane, neka istraživanja nisu pronašla značajnu rodnu razliku u perfekcionizmu (npr. Ashby, Rice i Kutchins, 2008; Hewitt i Flett, 1991). Sukladno tome, trebalo bi se posvetiti daljnjem istraživanju ove razlike, što je dio ovog istraživanja.

Rodne razlike u glazbenoj samoefikasnosti općenito su rijetko istraživane, a ona istraživanja koja se jesu njome bavila pokazuju nekonzistentne rezultate. U nekim istraživanjima dobivena je značajna razlika, pri čemu muškarci ostvaruju više rezultate (npr. Hendricks, Smith i Legutki, 2016), dok druga pokazuju da žene ostvaruju više rezultate (npr. Ritchie i Williamon, 2011; prema Hendricks i sur., 2016), a postoje i ona u kojima nije dobivena značajna razlika (npr. Ritchie i Williamon, 2007). U skladu s tim, potrebno je dalje istraživati te razlike kako bi se dobila jasnija slika o tome, zbog čega se ovo istraživanje bavilo ispitivanjem i tih razlika.

Dosadašnja istraživanja povezanosti opisanih konstrukata ukazuju na njihovu međusobnu značajnu povezanost. Konkretno, istraživanja koja su se bavila povezanošću perfekcionizma s tremom (Mor, Day, Flett i Hewitt, 1995; Kenny i sur., 2004; Patston i Osborne, 2016), utvrdila su postojanje značajne pozitivne korelacije ta dva konstrukta. Konkretno, utvrđene su pozitivne korelacije treme s dimenzijama koje uključuju brigu o greškama, neadaptivne težnje, sumnje vezane uz izvedbu i evaluaciju izvedbe, odnosno onimakoje mjere neadaptivni perfekcionizam. S druge strane, s dimenzijama vezanim za adaptivni perfekcionizam, koje uključuju organizaciju i orijentiranost cilju, ne postoji značajna korelacija (Patston i Osborne, 2016). Sukladno tome, vjerojatno je da je trema prilikom javnog glazbenog nastupanja povezana s neadaptivnim, ali ne i adaptivnim perfekcionizmom. Dodatno, istraživanja ukazuju na to da je neadaptivni perfekcionizam značajno povezan s anksioznošću kao osobinom (Kawamura, Hunt, Frost i DiBartolo, 2001), višim negativnim afektom i depresijom (Frost i sur., 1993), dok se adaptivni perfekcionizam pokazao značajno povezanim s pozitivnim afektom i nepovezanim s

negativnim afektom (Frost i sur., 1993), što također ide u prilog ranije spomenutim povezanostima. Osim toga, koliko je poznato, ne postoje istraživanja koja su se bavila povezanošću specifičnih faktora treme sa specifičnim faktorima perfekcionizma, zbog čega se ovo istraživanje bavi time, kako bismo bolje razumjeli te povezanosti.

Povezanost glazbene samoeфикаsnosti s tremom koju glazbenici osjećaju prije i/ili tijekom nastupa kroz istraživanja se pokazala značajnom i negativnom (McQuade, 2009). Drugim riječima, osobe koje postižu više rezultate na mjerama glazbene samoeфикаsnosti, u pravilu postižu niže rezultate na mjerama treme prilikom javnog glazbenog nastupanja. Pritom, koliko je poznato, nema istraživanja koja su istraživala povezanost pojedinih faktora glazbene samoeфикаsnosti pojedinih faktora treme prilikom javnog glazbenog nastupanja. Kako bismo bolje razumjeli ovo područje, bilo bi korisno utvrditi kakve su povezanosti specifičnih faktora glazbene samoeфикаsnosti sa specifičnim faktorima treme, zbog čega se ovo istraživanje bavilo i tim povezanostima.

Nadalje, što se tiče povezanosti perfekcionizma sa samoeфикасноšću, rezultati dosadašnjih istraživanja nisu u potpunosti konzistentni, međutim, jasnim odvajanjem pozitivnih od negativnih aspekata perfekcionizma, dobivaju se konzistentniji rezultati. Konkretno, pokazalo se da postoji značajna pozitivna povezanost između adaptivnog perfekcionizma i generalne samoeфикаsnosti, dok je povezanost neadaptivnog perfekcionizma s generalnom samoeфикасноšću negativna (LoCicero i Ashby, 2000; Stoeber, Hutchfield i Wood, 2008; Zhang i Cai, 2012). Koliko je poznato, ne postoje istraživanja koja su se bavila povezanošću specifičnih faktora glazbene samoeфикаsnosti s dimenzijama perfekcionizma, zbog čega se ovo istraživanje bavi i time kako bismo bolje razumjeli i te povezanosti.

Zaključno, kao što je ranije navedeno, trema je nešto što muči mnoge glazbenike, i starije i mlađe (Kenny and Osborne, 2006), i one koji nastupaju samostalno ili u većim sastavima (van Kemenade i sur., 1995; Kenny i sur., 2004). Upravo zato je važno što bolje razumjeti okolnosti u kojima se ona javlja, te s kojim je čovjekovim osobinama i na koji način povezana. Na temelju tih spoznaja moguće je kvalitetnije tretirati pojavu treme kod pojedinaca, što u konačnici može imati pozitivan utjecaj na kvalitetu njegovog nastupa. Budući da se radi o važnoj temi čije bi bolje razumijevanje moglo biti korisno, ovo istraživanje se bavilo ispitivanjem rodniх razlika i povezanosti ovih konstrukata.

Cilj i problemi istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi postoje li i u kojoj mjeri rodne razlike u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizmu i glazbenoj samoefikasnosti i njihovim specifičnim faktorima, te kakva je njihova povezanost. U skladu s tim, formulirani su sljedeći istraživački problemi i hipoteze:

P1. Ispitati rodne razlike u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizmu i glazbenoj samoefikasnosti.

H1a. Postoji značajna rodna razlika u tremi, u smjeru veće izraženosti kod žena na faktorima tjelesne anksioznosti i brige oko nastupa, negativnih kognicija, psihološke ranjivosti i anksioznog razumijevanja, dok na faktorima koji se odnose na empatiju roditelja, pamćenje, generacijski prijenos anksioznosti i biološku ranjivost nema značajne razlike.

H1b. Postoji značajna rodna razlika u izraženosti adaptivnog perfekcionizma, u smjeru veće izraženosti kod žena, dok na neadaptivnom perfekcionizmu ne postoje razlike.

H1c. Ne postoji značajna rodna razlika u izraženosti glazbene samoefikasnosti, što vrijedi za sve faktore samoefikasnosti.

P2. Ispitati povezanosti između treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti.

H2a. Postoji značajna pozitivna povezanost treme s neadaptivnim perfekcionizmom, dok s adaptivnim perfekcionizmom nema značajne korelacije. Pristup povezanostima specifičnih faktora treme s perfekcionizmom je eksploratoran.

H2b. Postoji značajna negativna povezanost treme sa svim faktorima glazbene samoefikasnosti, pri čemu se najveća povezanost očekuje s faktorom fiziološkog

stanja. Pristup povezanostima specifičnih faktora treme s glazbenom samoeфикасношću je eksploratoran.

H2c. Postoji značajna negativna povezanost svih faktora glazbene samoeфикаsnosti s neadaptivnim perfekcionizmom i značajna pozitivna povezanost s adaptivnim perfekcionizmom.

P3. Ispitati razlikuju li se povezanosti između treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizma i glazbene samoeфикаsnosti za žene i muškarace.

H3. Ne postoje značajne razlike u povezanostima između treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizma i glazbene samoeфикаsnosti za žene i muškarace.

Metoda

Instrumenti

U ovom istraživanju korišteni su sljedeći instrumenti: *Revidirana ljestvica anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja* (K-MPAI-R; Kenny, 2009), *Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu* (R-APS; Slaney, i sur., 2001) i *Ljestvica glazbene samoeфикаsnosti* (MPSES; Zelenak, 2010), te su prikupljeni demografski podaci sudionika.

Revidirana ljestvica anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja (K-MPAI-R; Kenny, 2009) se sastoji od 40 tvrdnji koje mjere izraženost treme prilikom javnog glazbenog nastupanja. Moguće je dobiti rezultate na 7 faktora: (1) tjelesna anksioznost i briga oko nastupa, (2) negativne kognicije, (3) psihološka ranjivost, (4) empatija roditelja, (5) pamćenje, (6) generacijski prijenos anksioznosti, te (7) anksiozno razumijevanje. Uz navedene faktore, postoji i jedna tvrdnja koja ukazuje na biološku ranjivost. Faktor tjelesne anksioznosti i brige oko nastupa čini 11 tvrdnji, a primjer tvrdnje je „Prije ili tijekom nastupa osjećam da su mi usta suha“. Negativne kognicije čini 8 tvrdnji, primjerice „Često me brine negativna reakcija publike“. Faktor psihološke ranjivosti čini 8 tvrdnji, a primjer tvrdnje je „Ponekad se osjećam depresivno iz

nepoznatog razloga“. Faktor empatije roditelja čine 4 tvrdnje, a primjer je „Moji roditelji su uglavnom reagirali u skladu s mojim potrebama“. Faktor pamćenja čine 2 tvrdnje, primjerice „Osjećam se sigurno kad sviram/pjevam napamet“. Generacijski prijenos anksioznosti se sastoji od 3 tvrdnje, primjer je „Za moju obitelj je karakteristično da se pretjerano brinemo“. Anksiozno razumijevanje čine 3 tvrdnje, a primjer je „Prije koncerta nikad ne znam hoće li moj nastup biti dobar“. Tvrdnja koja se odnosi na biološku ranjivost glasi „Otkad sam se počeo/la baviti glazbom, sjećam se da sam bio/la anksiozan/na oko nastupanja“. Sudionik na ljestvici procjenjuje svoje slaganje sa svakom od 40 tvrdnji zaokruživanjem odgovarajućeg broja na skali Likertovog tipa sa 7 stupnjeva, koja se kreće od 0 do 6, pri čemu 0 označava da se u potpunosti ne slaže, a 6 označava da se sudionik u potpunosti slaže s tvrdnjom. Ukupan rezultat na ljestvici čini zbroj vrijednosti koje je sudionik zaokružio na svakoj tvrdnji, pri čemu viši rezultat upućuje na višu tremu. Za svakog sudionika moguće je izračunati i rezultat na svakom pojedinom faktoru zbrajanjem vrijednosti koje je zaokružio na pitanjima koja čine taj faktor. U ovom istraživanju Cronbachov alfa koeficijent (α) ukazuje na visoku unutaranju konzistenciju cijele skale, $\alpha=.92$, dok je ona za pojedine faktore nešto niža: tjelesna anksioznost i briga oko nastupa $\alpha=.88$, negativne kognicije $\alpha=.82$, psihološka ranjivost $\alpha=.73$, empatija roditelja $\alpha=.54$, pamćenje $\alpha=.82$, generacijski prijenos anksioznosti $\alpha=.61$, anksiozno razumijevanje $\alpha=.63$. Sličan trend dobiven je i u drugim istraživanjima: za ukupan rezultat $\alpha=.94$, za tjelesnu anksioznost i brigu oko nastupa $\alpha=.91$, negativne kognicije $\alpha=.86$, psihološku ranjivost $\alpha=.85$, empatiju roditelja $\alpha=.75$, pamćenje $\alpha=.92$, generacijski prijenos anksioznosti $\alpha=.72$ i anksiozno razumijevanje $\alpha=.59$ (Kenny, 2015). Ipak, pouzdanosti u ovom istraživanju su nešto niže nego u ranijim istraživanjima, što je važno imati na umu prilikom interpretacije rezultata.

Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu (R-APS; Slaney i sur., 2001) se sastoji od 23 tvrdnje koje mjere izraženost perfekcionizma. Iz upitnika je moguće dobiti rezultate na 3 dimenzije: *Red*, *Standardi* i *Diskrepancija*. Dimenzija *Red* odnosi se na težnju za organizacijom i urednosti i uključuje 4 čestice. Primjer tvrdnje za *Red* je „Volim uvijek biti organiziran/a i pridržavati se reda“. Dimenzija *Standardi* odnosi se na sklonost postavljanju visokih standarda i ciljeva, te težnji ka savršenstvu, a čini je 7 tvrdnji. Primjer tvrdnje za dimenziju *Standardi* je „Ako ne očekuješ mnogo od sebe

nikada nećeš uspjeti“. Treća dimenzija je *Diskrepancija* i odnosi se na doživljaj nesklada između vlastitih očekivanja i postignuća, a čini je 12 tvrdnji ovog upitnika. Primjer tvrdnje za dimenziju *Diskrepancija* je „Često sam razočaran/a nakon nekog posla jer osjećam da sam to mogao/la bolje napraviti“. Sudionik procjenjuje svoje slaganje s pojedinom tvrdnjom zaokruživanjem odgovarajuće vrijednosti na skali Likertovog tipa sa 7 stupnjeva, koja se kreće od 1 do 7, pri čemu 1 označava da se u potpunosti ne slaže, dok 7 označava da se sudionik u potpunosti slaže s tvrdnjom. Ukupan rezultat sudionika na skali dobiva se zbrajanjem njegovih odgovora na svim tvrdnjama, pri čemu viši rezultat upućuje na viši perfekcionizam. Za svakog sudionika moguće je izračunati i rezultat na pojedinoj dimenziji zbrajanjem njegovih rezultata na onim tvrdnjama koje čine tu dimenziju. Pritom, viši rezultati na dimenzijama *Red* i *Standardi* upućuju na adaptivni perfekcionizam, dok viši rezultati na dimenziji *Diskrepancije* upućuju na neadaptivni perfekcionizam. U ovom istraživanju Cronbachov alfa koeficijent (α) ukazuje na visoku unutarnju konzistenciju cijele skale, $\alpha=.91$, kao i pojedinih dimenzija: *Red* $\alpha=.93$, *Standardi* $\alpha=.84$, *Diskrepancija* $\alpha=.94$. Vrlo slični rezultati dobiveni su i u prijašnjim istraživanjima: za cijelu skalu $\alpha=.88$, te dimenzije *Red* $\alpha=.82$, *Standardi* $\alpha=.84$ i *Diskrepancija* $\alpha=.92$. (Slaney i sur., 2001).

Ljestvica glazbene samoeфикаsnosti (MPSES; Zelenak, 2010) se sastoji od 24 tvrdnje koje mjere izraženost glazbene samoeфикаsnosti. Ljestvica je napravljena tako da mjeri Bandurina (1997) 4 izvora samoeфикаsnosti: vlastito iskustvo ovladavanja, vikarijsko iskustvo, socijalno uvjeravanje i fiziološko stanje. Na vlastito iskustvo ovladavanja se odnosi 8 tvrdnji, a primjer tvrdnje je „Imao/la sam pozitivna iskustva s glazbenim nastupima u prošlosti“. Vikarijsko iskustvo čini 5 tvrdnji, primjerice „Uspoređivao/la sam vlastite vještine izvođenja s onima drugih učenika/studenata glazbe sličnih glazbenih sposobnosti“. Faktor socijalnog uvjeravanja čini 6 tvrdnji, a primjer je „Članovi moje obitelji vjeruju da sam dobar izvođač“. Na faktor fiziološkog stanja odnosi se 5 tvrdnji, primjerice „Tijekom nastupa se dobro osjećam“. Sudionik procjenjuje svoje slaganje s pojedinom tvrdnjom, tako da pored svake tvrdnje upiše bilo koji cijeli broj između 0 i 100, pri čemu 0 označava da se u potpunosti ne slažu, a 100 označava da se u potpunosti slažu s tvrdnjom. Ukupan rezultat sudionika na skali dobiva se zbrajanjem njegovih odgovora na svim tvrdnjama. Pritom, viši rezultat upućuje na višu glazbenu samoeфикаsnost. Za svakog sudionika moguće je izračunati i

rezultat za pojedini izvor samoefikasnosti, zbrajanjem rezultata onih tvrdnji koje se odnose na određeni izvor. U ovom istraživanju Cronbachov alfa koeficijent (α) ukazuje na visoku unutarnju konzistenciju cijele skale, $\alpha=.90$, dok je za pojedine izvore samoefikasnosti nešto niža: vlastito iskustvo ovladavanja $\alpha=.78$, vikarijsko iskustvo $\alpha=.71$, socijalno uvjeravanje $\alpha=.81$ i fiziološko stanje $\alpha=.84$. Ranija istraživanja pokazuju nešto više pouzdanosti: za cijelu skalu $\alpha=.97$, vlastito iskustvo ovladavanja $\alpha=.93$, vikarijsko iskustvo $\alpha=.90$, socijalno uvjeravanje $\alpha=.94$ i fiziološko stanje $\alpha=.90$ (Zelenak, 2010).

U demografskim podacima sudionici su odgovarali na po jedno pitanje za spol, dob, instrument koji sviraju, godine glazbenog obrazovanja, godine sviranja njihovog glavnog instrumenta ili pjevanja, učestalosti vježbanja sviranja ili pjevanja, učestalosti sudjelovanja u glazbenim nastupima i učestalosti sudjelovanja u neglazbenim javnim nastupima. Na sva navedena pitanja odgovarali su upisivanjem odgovarajuće brojke ili naziva, ili zaokruživanjem jednog od ponuđenih odgovora koji se odnosi na njih. Ponuđeni odgovori za učestalost vježbanja sviranja ili pjevanja su bili: a) jednom tjedno, b) dva-tri puta tjedno, c) gotovo svaki dan, d) 1-2 sata dnevno, e) 4-6 sati dnevno i f) više od 6 sati dnevno. Za učestalost sudjelovanja u glazbenim nastupima ponuđeni odgovori su bili: a) više puta tjedno, b) jednom tjedno, c) dva-tri puta mjesečno, d) jednom mjesečno i e) rjeđe od jednom mjesečno, a za neglazbene nastupe: a) više puta mjesečno, b) jednom mjesečno, c) jednom u dva-tri mjeseca, d) dva-tri puta godišnje i e) jednom godišnje ili rjeđe.

Sudionici

U ovom istraživanju sudjelovala su 153 studenta Muzičke akademije u Zagrebu. Pritom je jedan sudionik izostavljen iz daljnjih analiza zbog velikog odstupanja njegove dobi od ostalih sudionika. Uzorak istraživanja je prigodan, a čini ga 51.3% žena ($n=78$) i 47.4% muškaraca ($n=72$). Preostalih 1.3% čine dvije osobe koje su izostavile sve demografske podatke. Sukladno tome, sljedeći deskriptivni podaci računati su na ukupno $N=150$ sudionika istraživanja. Prosječna dob je $M=20.35$ ($SD=2.57$), a raspon dobi je 16 – 36 godina. Prosječna duljina glazbenog obrazovanja sudionika je $M=11.79$ godina ($SD=2.71$), uz raspon 4 – 23 godine, a duljina sviranja glavnog instrumenta ili

pjevanja je $M=10.59$ godina ($SD=3.35$), uz raspon 2 – 23 godine. Većinu sudionika čine instrumentalisti (87.5%), a ostali su pjevači (12.5%). Od instrumentalista je najveći broj onih kojima je glavni instrument klavir (30.3%), te nakon toga violina (17.1%). Najviše sudionika (50%) procjenjuje da u prosjeku vježba 4-6 sati dnevno, a većina ostalih (43.2%) skoro svaki dan ili 1-2 sata dnevno. Većina sudionika (63.1%) procjenjuje da u prosjeku sudjeluju u 1-3 glazbenih nastupa mjesečno, dok u neglazbenim nastupima većina (60.5%) sudjeluje par puta godišnje ili rijede. Dodatno, rezultati dva sudionika na skali MPSES nisu uključeni u analizu rezultata budući da jedan od njih nije ispunio taj upitnik, a drugi je imao ekstremno rezultat, što može upućivati na pogrešno shvaćanje upute.

Postupak

Podaci za istraživanje prikupljani su metodom papir-olovka, grupno, na kolegijima koje pohađaju studenti Muzičke akademije. U istraživanju su mogli sudjelovati svi studenti koji imaju višestruko iskustvo sudjelovanja u javnim glazbenim nastupima i koji na Muzičkoj akademiji studiraju neki instrument (instrumentalisti) ili pjevanje, što znači da još uvijek redovito sudjeluju u javnim glazbenim nastupima. Redoslijed primijenjenih instrumenata u istraživanju bio je jednak za sve sudionike, i to takav da su prvo ispunjavali upitnike koji su kognitivno zahtjevniji kako bi ih ispunjavali dok imaju više koncentracije, a nakon toga su ispunjavali ostalo. Konkretno, sudionici su prvo ispunjavali ljestvicu treme koje je zahtjevna zbog većeg broja pitanja, nakon toga ljestvicu glazbene samoefikasnosti zbog formata odgovaranja koji nije uobičajen i može biti zahtjevniji za sudionike, zatim ljestvicu perfekcionizma i na kraju demografske podatke. Sudjelovanje u istraživanju bilo je u potpunosti anonimno, a svoj pristanak na sudjelovanje sudionici su davali ispunjavanjem i predajom ispunjenog upitnika istraživaču, što je bilo navedeno u uputi. Uz to, ukoliko su htjeli, sudionici su mogli ostaviti kontakt e-mail adresu na koju će po završetku istraživanja dobiti povratnu informaciju o rezultatima istraživanja i vlastitim rezultatima u odnosu na prosjek svih sudionika za svaki konstrukt.

Rezultati

Deskriptivna statistika

U Tablici 1 prikazane su aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata svih sudionika istraživanja na mjerama treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti. Uz to, naveden je i maksimalan mogući raspon rezultata na svakoj od navedenih mjera, kao i onaj koji su sudionici istraživanja stvarno postigli, u svrhu boljeg razumijevanja na kojem dijelu kontinuuma izraženosti određenog konstrukta se nalaze rezultati sudionika ovog istraživanja.

Tablica 1

Deskriptivna statistika i rezultati testiranja normaliteta distribucija za sve varijable.

I	N	F	M	SD	Moguć raspon	Postignut raspon	K-S z	p	s	a
K-MPAI-R	152	A1	29.47	13.44	0-66	3-66	0.07	.04	-0.24	0.37
		A2	20.90	9.52	0-48	0-42	0.08	.02	-0.58	0.14
		A3	18.09	7.21	0-48	3-43	0.10	.001	0.68	0.66
		A4	6.28	4.19	0-24	0-19	0.12	.001	0.16	0.73
		A5	4.22	3.26	0-12	0-12	0.13	.001	-0.80	0.43
		A6	6.93	4.05	0-18	0-18	0.14	.001	-0.27	0.59
		A7	7.77	3.63	0-18	0-17	0.08	.01	-0.04	0.11
		A8	2.39	1.20	0-6	0-6	0.19	.001	-1.13	0.39
		A_uk	96.06	33.93	0-240	22-190	0.06	.20	-0.22	0.31
R-APS	152	P1	20.81	5.78	4-28	4-28	0.12	.001	-0.27	-0.69
		P2	40.98	6.47	13-49	13-49	0.13	.001	1.43	-1.07
		P3	44.74	17.46	13-84	13-84	0.09	.01	-0.85	0.35
		P_uk	106.53	22.37	23-161	35-161	0.08	.03	-0.01	0.14
MPSES	150	SE1	682.01	93.56	0-800	340-800	0.15	.001	1.12	-1.11
		SE2	335.80	100.92	0-500	30-500	0.10	.001	-0.06	-0.68
		SE3	501.58	77.18	0-600	180-600	0.12	.001	2.40	-1.34
		SE4	358.59	103.21	0-500	50-500	0.10	.001	0.14	-0.82
		SE_uk	1877.99	289.16	0-2400	810-2380	0.08	.03	1.21	-0.88

Legenda: I – instrument, N – broj sudionika, F – faktor, M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, K-S z – rezultat na Kolmogorov-Smirnovljevom testu normaliteta distribucije, p – razina značajnosti, s – spljoštenost, a – asimetrija, K-MPAI-R – Revidirana ljestvica anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja, R-APS – Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu, MPSES – Ljestvica glazbene samoefikasnosti, A1=tjelesna anksioznost i briga oko nastupa, A2=negativne kognicije, A3=psihološka ranjivost, A4=empatija roditelja, A5=pamćenje, A6=generacijski prijenos anksioznosti, A7=anksiozno razumijevanje, A8=biološka ranjivost, A_uk=ukupan rezultat na ljestvici treme, P1=Red, P2=Standardi, P3=Diskrepancija, P_uk=ukupan rezultat na ljestvici perfekcionizma, SE1=vlastito iskustvo ovladavanja, SE2=vikarijsko iskustvo, SE3=socijalno uvjeravanje, SE4=fiziološko stanje, SE_uk=ukupan rezultat na ljestvici gl.samoefikasnosti

Iz Tablice 1 je vidljivo da sudionici na ljestvici treme u prosjeku postižu rezultate ispod srednje vrijednosti cijele ljestvice, dok na ljestvicama perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti u prosjeku postižu visoke rezultate. Kako bismo vidjeli postoje li razlike u prosječnim rezultatima sudionika po pojedinim faktorima ili dimenzijama, izračunata je deskriptivna statistika rezultata svih sudionika na svakojmjeri za svaki faktor ili dimenziju pojedinačno. Možemo uočiti da na ljestvici treme sudionici u pravilu na svakom faktoru postižu rezultate nešto ispod vrijednosti koja se nalazi na sredini totalnog raspona ljestvice, što znači da je svih 7 faktora i tvrdnja koja se odnosi na biološku ranjivost u prosjeku podjednako izraženo na uzorku ovog istraživanja. Za ljestvicu perfekcionizma postoje granične vrijednosti za svaku dimenziju koje označavaju rezultate koji ukazuju na perfekcionizam u tom području, a one su sljedeće: *Red*=14, *Standardi*=25 i *Diskrepancija*=42 (Slaney i sur., 2001). Prosječni rezultati sudionika ovog istraživanja na sva tri faktora prelaze tu graničnu vrijednost. Pritom, vrijednosti na dimenzijama *Red* i *Standardi* odstupaju od granične vrijednosti više nego kod dimenzije *Diskrepancije*, što ukazuje da je adaptivni perfekcionizam u prosjeku jače izražen na ovom uzorku nego neadaptivni. Slične rezultate dobivaju i studenti drugih fakulteta u Hrvatskoj (Jurin, 2005; Vlašić, 2010; Vlahinja, 2012; Motik, 2013). Na ljestvici glazbene samoefikasnosti vidljivo je da su prosječni rezultati svih sudionika na pojedinim faktorima visoki, odnosno prelaze srednju vrijednost ljestvice, pri čemu su najveća odstupanja od te vrijednosti vidljiva na faktorima vlastitog iskustva ovladavanja i socijalnog uvjeravanja. Drugim riječima, percipiranoj glazbenoj samoefikasnosti sudionicima ovog istraživanja više doprinose vlastita pozitivna iskustva nastupanja i podrška od strane obitelji i prijatelja, nego gledanje tuđih nastupa ili praćenja vlastitog fiziološkog stanja tijekom nastupa.

Distribucije ukupnih rezultata svih sudionika, kao i rezultata na pojedinim faktorima ili dimenzijama, na ljestvicama treme, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti testirane su u odnosu na normalnu distribuciju Kolmogorov-Smirnovljevim testom, a dobiveni rezultati (vidi Tablicu 1) ukazuju na to da distribucije rezultata na ljestvicama perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti značajno odstupaju od normalne, dok je distribucija rezultata na ljestvici treme normalna. Treba imati na umu da se radi o vrlo strogom testu, te da se distribucije čije su vrijednosti asimetrije i spljoštenosti između -2 i +2 može smatrati približno normalnima (npr. Field, 2009;

George i Mallery, 2010; Ryu 2011). Ako pogledamo spljoštenost i asimetričnost distribucija rezultata na ljestvicama perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti (vidi Tablicu 1), možemo utvrditi da se i u ovim slučajevima radi o približno normalnim distribucijama, osim za faktor socijalnog uvjeravanja na ljestvici glazbene samoefikasnosti koji ima vrijednost spljoštenosti 2.40, što je uzeto u obzir prilikom statističkih analiza rezultata.

Rodne razlike u tremi, perfekcionizmu i glazbenoj samoefikasnosti

Izračunate su aritmetičke sredine i standardne devijacije ukupnih rezultata i rezultata na pojedinim faktorima na ljestvicama treme, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti, odvojeno za žene i muškarce, te je primijenjen *t*-test u svrhu provjere značajnosti rodni razlika na tim mjerama ukupno i na svakom pojedinom faktoru. Rezultati su navedeni u Tablici 2.

Hipoteza H1a pretpostavlja postojanje značajne rodne razlike u tremi, u smjeru veće izraženosti kod žena, i to na faktorima tjelesne anksioznosti i brige oko nastupa (A1), negativnim kognicijama (A2), psihološkoj ranjivosti (A3) i anksioznom razumijevanju (A7), dok na ostalima nije očekivana značajna razlika. Hipoteza je djelomično potvrđena (vidi Tablicu 2). Konkretno, razlike su značajne na faktorima tjelesna anksioznost i briga o nastupu, negativne kognicije i psihološka ranjivost, a očekivane razlike na faktoru anksioznog razumijevanja nema. Veličina učinka za ukupni rezultat je srednja ($d=0.46$), a na razini specifičnih faktora je mala (vidi Tablicu 2), osim faktora negativnih kognicija (A2), gdje je srednja ($d=0.53$). Drugim riječima, žene doživljavaju više razine anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja od muškaraca, što je najviše izraženo u većoj količini negativnih razmišljanja o nastupu i/ili nakon njega kod žena nego kod muškaraca.

Tablica 2
Rezultati testiranja rodnih razlika u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja,
perfekcionizmu i glazbenoj samoeфикаsnosti

Instrument	Faktor	Spol	n	M	SD	t	p	d
K-MPAI-R	A1	Ž	78	32.02	14.44	2.29	.02	0.37
		M	72	27.05	11.84			
	A2	Ž	78	23.34	10.09	3.26	.001	0.53
		M	72	18.43	8.21			
	A3	Ž	78	19.37	6.69	2.31	.02	0.38
		M	72	16.74	7.31			
	A4	Ž	78	6.28	4.66	0.19	.85	0.03
		M	72	6.15	3.64			
	A5	Ž	78	4.38	3.33	0.49	.63	0.08
		M	72	4.12	3.20			
	A6	Ž	78	7.41	4.04	1.64	.10	0.27
		M	72	6.35	3.89			
	A7	Ž	78	8.21	3.82	1.34	.18	0.22
		M	72	7.42	3.31			
	A8	Ž	78	2.65	1.98	1.7	.10	0.27
		M	72	2.11	1.98			
	A_uk	Ž	78	103.67	36.13	2.84	.01	0.46
		M	72	88.37	29.22			
R-APS	P1	Ž	78	21.92	5.64	2.24	.03	0.36
		M	72	19.88	5.56			
	P2	Ž	78	41.97	5.97	1.90	.06	0.40
		M	72	39.38	6.93			
	P3	Ž	78	46.34	17.90	1.12	.26	0.18
		M	72	43.14	16.94			
MPSES	P_uk	Ž	78	110.23	22.62	2.01	.05	0.33
		M	72	102.99	21.50			
	SE1	Ž	77	683.73	98.82	0.10	.92	0.02
		M	71	682.20	88.74			
	SE2	Ž	77	336.08	97.32	0.06	.95	0.01
		M	71	335.11	105.66			
	SE3	Ž	77	499.84	85.95	-0.24	.81	-0.04
		M	71	502.93	67.12			
	SE4	Ž	77	346.82	115.15	-1.28	.20	-0.21
		M	71	368.48	87.67			
	SE_uk	Ž	77	1866.47	309.53	-0.47	.64	-0.08
		M	71	1888.71	269.46			

Legenda: n – broj sudionika u poduzorku, M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, t – rezultat t-testa, p – razina značajnosti, d – veličina učinka, K-MPAI-R – Revidirana ljestvica anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja, R-APS – Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu, MPSES – Ljestvica glazbene samoeфикаsnosti, A1=tjelesna anksioznost i briga oko nastupa, A2=negativne kognicije, A3=psihološka ranjivost, A4=empatija roditelja, A5=pamćenje, A6=generacijski prijenos anksioznosti, A7=anksiozno razumijevanje, A8=biološka ranjivost, A_uk=ukupan rezultat na ljestvici treme, P1=Red, P2=Standardi, P3=Diskrepancija, P_uk=ukupan rezultat na ljestvici perfekcionizma, SE1=vlastito iskustvo ovladavanja, SE2=vikarijsko iskustvo, SE3=socijalno uvjeravanje, SE4=fiziološko stanje, SE_uk=ukupan rezultat na ljestvici gl.samoeфикаsnosti

Hipoteza H1b pretpostavlja postojanje značajne rodne razlike u perfekcionizmu, u smjeru veće izraženosti kod žena. Pritom je razlika očekivana na dimenzijama *Red* i *Standardi*, dok na dimenziji *Diskrepancija* nije očekivana razlika. Rezultati djelomično potvrđuju hipotezu (vidi Tablicu 2). Konkretno, dobivena je značajna razlika na dimenziji *Red*, u smjeru veće izraženosti kod žena, dok na dimenziji *Standardi* nema razlike. Drugim riječima, žene imaju izraženiju težnju za organizacijom i urednošću, dok u težnji za postavljanjem visokih standarda i doživljaju raskoraka između očekivanja i postignuća ne postoje razlike. Veličina učinka, za ukupni rezultat ili pojedine faktore, je mala (vidi Tablicu 2).

Hipoteza H1c predviđa da ne postoji rodna razlika u glazbenoj samoefikasnosti, što vrijedi za sve faktore. U Tablici 2 možemo vidjeti da rezultati potvrđuju ovu hipotezu. Drugim riječima, žene i muškarci u prosjeku imaju jednako razvijenu glazbenu samoefikasnost, što vrijedi i za svaki izvor samoefikasnosti pojedinačno.

Povezanosti treme, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti

U svrhu provjere hipoteza ovog istraživanja izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije između ukupnih i rezultata na specifičnim faktorima ili dimenzijama na mjerama treme, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti te Spearmanov koeficijent za povezanosti faktora socijalnog uvjeravanja na ljestvici glazbene samoefikasnosti, jer njegova distribucija odstupa od normalne. Rezultati su prikazani u Tablici 3.

Hipoteza H2a predviđa postojanje pozitivne korelacije između ukupnih rezultata na mjeri treme i perfekcionizma. Konkretnije, očekivana je značajna pozitivna korelacija ukupnog rezultata na ljestvici treme s dimenzijom perfekcionizma *Diskrepancija*, dok za dimenzije *Red* i *Standardi* nije očekivana značajna povezanost. Rezultati potvrđuju hipotezu (vidi Tablicu 3). Drugim riječima, osobe sklonije neadaptivnom perfekcionizmu ujedno su sklonije i višoj tremi, dok sklonost osobe adaptivnom perfekcionizmu nije povezana s promjenama u njenom doživljaju treme. Dodatno, svi specifični faktori treme su u pozitivnoj korelaciji s dimenzijom *Diskrepancije*, odnosno neadaptivnim perfekcionizmom, osim faktora pamćenja. S druge strane, iako ukupna trema nije značajno povezana s adaptivnim perfekcionizmom, jedan faktor treme povezan je pozitivno s dimenzijom *Red* – tjelesna anksioznost i briga

oko nastupa, a s dimenzijom *Standardi* dva faktora – negativne kognicije i generacijska transmisija anksioznosti.

Hipoteza H2b pretpostavlja negativnu korelaciju između ukupnih rezultata na mjerama treme i glazbene samoefikasnosti, pri čemu su svi faktori na ljestvici glazbene samoefikasnosti značajno negativno povezani s ukupnim rezultatom na tremi, a najviše faktor fiziološke pobuđenosti. Rezultati djelomično potvrđuju hipotezu (vidi Tablicu 3). S ukupnim rezultatom na mjeri treme značajno su povezani faktori vlastitog iskustva ovladavanja, socijalnog uvjeravanja i fiziološkog stanja, dok vikarijsko iskustvo nije povezano s tremom. Drugim riječima, osobe koje imaju više pozitivnih iskustava nastupanja, podršku obitelji i prijatelja, te su na fiziološkoj razini opuštenije prije i za vrijeme nastupa, doživljavaju manje treme, dok količina iskustava gledanja uspješnih nastupa drugih nije povezana s razinom treme. Osim toga, svi faktori treme su značajno negativno povezani sa svim izvorima samoefikasnosti, osim vikarijskog iskustva. Pritom jedino faktor empatije roditelja nije povezan s fiziološkim stanjem. Dodatno, premda vikarijsko iskustvo ne korelira značajno s ukupnim rezultatom na skali treme, s faktorima psihološke ranjivosti i empatije roditelja je značajno negativno povezano.

Hipoteza H2c predviđa postojanje negativne korelacije ukupnih rezultata na mjerama perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti. Pritom je očekivana negativna korelacija rezultata na svim faktorima glazbene samoefikasnosti s rezultatom na dimenziji *Diskrepancija* na mjeri perfekcionizma, a s dimenzijama *Red* i *Standardi* je očekivana pozitivna korelacija, što rezultati djelomično potvrđuju (vidi Tablicu 3). Dobivena je značajna negativna korelacija svih faktora i ukupnog rezultata na mjeri glazbene samoefikasnosti s dimenzijom *Diskrepancija*, osim faktora vikarijskog iskustva. Dimenzija *Standardi* značajno je pozitivno povezana s ukupnim rezultatom na ljestvici glazbene samoefikasnosti, pri čemu na razini faktora ta povezanost postoji s vlastitim iskustvom ovladavanja i socijalnim uvjeravanjem. S dimenzijom *Red* nema značajnih korelacija. Drugim riječima, osobe niže glazbene samoefikasnosti, odnosno s manje vlastitih pozitivnih iskustava nastupanja, manje podrške obitelji i prijatelja, te višom uzbuđenosti na fiziološkoj razini prije i/ili za vrijeme nastupa sklonije su neadaptivnom perfekcionizmu. S druge strane, osobe više samoefikasnosti, odnosno više vlastitih pozitivnih iskustava nastupanja i podrške obitelji i prijatelja, sklonije su adaptivnom perfekcionizmu, konkretnije, težnji postavljanju visokih standarda svojih

nastupa. Težnja osobe za organizacijom i redom nije povezana s glazbenom samoeфикасношћu.

Nadalje, u Tablici 3 navedene su interkorelacije faktora na pojedinim skalama i svih faktora s ukupnim rezultatom skale. Na ljestvici treme je većina faktora značajno pozitivno povezana, no ima i nekoliko interkorelacija koje nisu značajne. Budući da u dosadašnjim istraživanjima, koliko je poznato, nisu bile prikazane interkorelacije faktora na ljestvici treme, to je jedan doprinos ovog istraživanja. Važno je i ubuduće ispitivati te povezanosti, kako bi se dodatno istražilo funkcioniranje ove skale na različitim uzorcima. Za ljestvicu perfekcionizma su interkorelacije u prijašnjim istraživanjima u rasponu $r=.18$ do $.32$, $p<.01$ za *Red* i *Standarde*, $r=-.02$ do $.07$, $p>.05$ za *Red* i *Diskrepanciju*, te $r=.13$ do $.19$, $p<.01$ za *Standarde* i *Diskrepanciju* (Jurin, 2005; Vlahinja, 2012; Motik, 2013). U ovom istraživanju su te korelacije nešto veće, i dalje s jednakim trendom. Međusobne korelacije faktora na ljestvici glazbene samoeфикаsnosti se u prijašnjim istraživanjima kreću u rasponu od $r=.75$ do $.89$, $p<.001$ a faktora s ukupnim rezultatom od $r=.88$ do $.96$, $p<.001$ (Zelenak, 2011). U ovom istraživanju korelacije prate taj trend, no nešto su niže.

Hipoteze H3 pretpostavlja da nema razlike u povezanostima treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizma i glazbene samoeфикаsnosti za poduzorak žena i poduzorak muškaraca. Korelacije ukupnih rezultata i rezultata specifičnih faktora ili dimenzija na mjerama tih konstrukata izračunate su posebno za žene i posebno za muškarce, te su navedene u Tablici 4. Rezultati u pravilu pokazuju jednak trend kao i na cijelom uzorku, pri čemu su korelacije za žene nešto više nego za muškarce. Ipak, postoji nekoliko razlika u povezanostima za ta dva poduzorka. Prvenstveno, korelacija glazbene samoeфикаsnosti i perfekcionizma se za muškarce nije pokazala značajnom, a za žene je. Pritom, gledajući na razini specifičnih faktora, kod muškaraca je adaptivni perfekcionizam značajno pozitivno povezan s vikarijskim iskustvom i socijalnim uvjeravanjem, a kod žena ne. Drugo, kod muškaraca faktor pamćenja nije značajno povezan ni sa jednim faktorom treme, nego samo s ukupnim rezultatom na toj ljestvici, za razliku od žena kod kojih je taj faktor povezan sa svima, osim faktora psihološke ranjivosti i empatije roditelja. Također, za žene su svi faktori glazbene samoeфикаsnosti, osim vikarijskog iskustva, povezani sa svim faktorima treme, osim empatije roditelja. Za muškarce je samo faktor fiziološkog stanja povezan s gotovo svim faktorima treme.

Tablica 3
Korelacije treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizma i glazbene samoefikasnosti

Instrument		K-MPAI-R									R-APS				MPSES				
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A_uk	P1	P2	P3	P_uk	SE1	SE2	SE3	SE4	SE_uk
K-MPAI-R	A1	1	.77**	.37**	.12	.33**	.45**	.62**	.52**	.89**	.18*	.14	.49**	.47**	-.29**	-.02	-.29**	-.59**	-.39**
	A2		1	.38**	.11	.27**	.43**	.58**	.53**	.85**	.14	.22**	.60**	.57**	-.27**	.03	-.31**	-.54**	-.36**
	A3			1	.45**	.10	.58**	.36**	.29**	.66**	.10	-.04	.58**	.47**	-.33**	-.19*	-.34**	-.31**	-.33**
	A4				1	.12	.40**	.10	.27**	.39**	-.06	-.04	.27**	.19*	-.32**	-.25**	-.22**	-.15	-.30**
	A5					1	.07	.28**	.30**	.40**	.01	-.06	.08	.05	-.23**	-.06	-.33**	-.45**	-.32**
	A6						1	.22**	.41**	.64**	.04	.17*	.48**	.44**	-.26**	-.01	-.18*	-.18*	-.20*
	A7							1	.33**	.67**	.06	-.10	.44**	.32**	-.38**	-.05	-.45**	-.65**	-.49**
	A8								1	.62**	.02	.01	.28**	.23**	-.21**	-.10	-.28**	-.39**	-.33**
	A_uk									1	.14	.11	.65**	.57**	-.41**	-.09	-.42**	-.62**	-.50**
R-APS	P1										1	.40**	.22**	.55**	.12	-.01	.12	-.08	.02
	P2											1	.20*	.55**	.25**	.13	.21*	.12	.21*
	P3												1	.90**	-.27**	-.12	-.36**	-.37**	-.36**
	P_uk													1	-.11	-.06	-.20*	-.28**	-.22**
MPSES	SE1														1	.33**	.61**	.57**	.80**
	SE2															1	.35**	.35**	.67**
	SE3																1	.58**	.78**
	SE4																	1	.82**
	SE_uk																		1

Legenda: K-MPAI-R – Revidirana ljestvica anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja, R-APS – Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu, MPSES – Ljestvica glazbene samoefikasnosti, A1=tjelesna anksioznost i briga oko nastupa, A2=negativne kognicije, A3=psihološka ranjivost, A4=empatija roditelja, A5=pamćenje, A6=generacijski prijenos anksioznosti, A7=anksiozno razumijevanje, A8=biološka ranjivost, A_uk=ukupan rezultat na ljestvici treme, P1=Red, P2=Standardi, P3=Diskrepancija, P_uk=ukupan rezultat na ljestvici perfekcionizma, SE1=vlastito iskustvo ovladavanja, SE2=vikarijsko iskustvo, SE3=socijalno uvjeravanje, SE4=fiziološko stanje, SE_uk=ukupan rezultat na ljestvici gl.samoefikasnosti

*Označava značajnost razlike uz $p < .05$, **Označava značajnost razlike uz $p < .01$

Tablica 4

Korelacije treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizma i glazbene samoeфикаsnosti, za poduzorak žena iznad dijagonale i poduzorak muškaraca ispod dijagonale

Instrument		K-MPAI-R									R-APS				MPSES				
		A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A_uk	P1	P2	P3	P_uk	SE1	SE2	SE3	SE4	SE_uk
K-MPAI-R	A1	1	.80**	.34**	.15	.44**	.38**	.73**	.58**	.90**	.16	.05	.52**	.46**	-.37**	.06	-.37**	-.67**	-.46**
	A2	.69**	1	.38**	.15	.36**	.41**	.70**	.53**	.87**	.12	.14	.67**	.60**	-.36**	.01	-.45**	-.64**	-.48**
	A3	.37**	.31**	1	.56**	.08	.60**	.31**	.31**	.62**	.01	-.04	.57**	.44**	-.45**	-.17	-.32**	-.29*	-.39**
	A4	.12	.07	.35**	1	.14	.50**	.10	.34**	.43**	.07	-.002	.32**	.27*	-.36**	-.24*	-.18	-.16	-.31**
	A5	.17	.12	.10	.13	1	.23*	.31**	.47**	.48**	.13	-.04	.16	.15	-.29*	-.18	-.40**	-.57**	-.44**
	A6	.54**	.41**	.50**	.26*	-.12	1	.20	.38**	.62**	.05	.15	.51**	.46**	-.36**	-.001	-.26*	-.23*	-.27*
	A7	.42**	.36**	.37**	.15	.20	.21	1	.42**	.74**	.03	-.02	.53**	.42**	-.46**	-.01	-.46**	-.71**	-.55**
	A8	.43**	.49**	.20	.18	.10	.39**	.17	1	.67**	.05	-.07	.30**	.23*	-.38**	-.14	-.45**	-.49**	-.46**
	A_uk	.87**	.79**	.66**	.36**	.27*	.66**	.53**	.53**	1	.13	.06	.69**	.59**	-.51**	-.06	-.49**	-.70**	-.59**
R-APS	P1	.10	.02	.08	-.21	-.19	-.04	-.03	-.08	.01	1	.46**	.21	.54**	.01	.09	.03	-.03	.01
	P2	.19	.24*	-.09	-.07	-.12	.17	-.25*	.05	.10	.31**	1	.23*	.56**	.16	.15	.001	.12	.13
	P3	.44**	.50**	.58**	.20	-.04	.42**	.28*	.22	.59**	.19	.16	1	.91**	-.34**	-.04	-.37**	-.45**	-.40**
	P_uk	.43**	.48**	.45**	.08	-.12	.38**	.13	.17	.49**	.51**	.53**	.89**	1	-.23*	.03	-.28*	-.33**	-.28*
MPSES	SE1	-.22	-.20	-.26*	-.25*	-.18	-.16	-.34**	-.03	-.32**	.21	.35**	-.20	.01	1	.35**	.57**	.67**	.84**
	SE2	-.10	.08	-.19	-.27*	.08	.01	-.07	-.04	-.10	-.09	.10	-.19	-.14	.33**	1	.28*	.29*	.60**
	SE3	-.21	-.22	-.38**	-.27*	-.28*	-.07	-.43**	-.13	-.38**	.24*	.42**	-.34**	-.14	.69**	.43**	1	.51**	.79**
	SE4	-.42**	-.34**	-.31**	-.15	-.25*	-.09	-.52**	-.25*	-.48**	-.05	.19	-.24*	-.14	.47**	.43**	.49**	1	.86**
	SE_uk	-.29*	-.19	-.33**	-.31**	-.16	-.09	-.40**	-.14	-.37**	.07	.32**	-.29*	-.11	.77**	.75**	.80**	.77**	1

Legenda: K-MPAI-R – Revidirana ljestvica anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja, R-APS – Revidirana ljestvica težnje perfekcionizmu, MPSES – Ljestvica glazbene samoeфикаsnosti, A1=tjelesna anksioznost i briga oko nastupa, A2=negativne kognicije, A3=psihološka ranjivost, A4=empatija roditelja, A5=pamćenje, A6=generacijski prijenos anksioznosti, A7=anksiozno razumijevanje, A8=biološka ranjivost, A_uk=ukupan rezultat na ljestvici treme, P1=Red, P2=Standardi, P3=Diskrepancija, P_uk=ukupan rezultat na ljestvici perfekcionizma, SE1=vlastito iskustvo ovladavanja, SE2=vikarijsko iskustvo, SE3=socijalno uvjeravanje, SE4=fiziološko stanje, SE_uk=ukupan rezultat na ljestvici gl.samoeфикаsnosti

*Označava značajnost razlike uz $p < .05$, **Označava značajnost razlike uz $p < .01$

Rasprava

Ovim istraživanjem ispitivane su rodne razlike u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizmu i glazbenoj samoefikasnosti, te njihove međusobne povezanosti. Prethodna istraživanja utvrdila su postojanje značajnih rodni razlika u tremi i perfekcionizmu, dok su za glazbenu samoefikasnost rezultati nekonzistentni, te postojanje povezanosti svih tih konstrukata međusobno. Cilj ovog istraživanja bilo je ispitati postojanje i izraženost tih razlika i povezanosti. Pritom su rodne razlike i povezanosti istraživane na razini specifičnih faktora sva tri konstrukta, što u dosadašnjim istraživanjima, koliko je poznato, nije bio slučaj za tremu i glazbenu samoefikasnost. U skladu s tim, to je važan doprinos ovog istraživanja boljem razumijevanju područja.

Rodne razlike

Rezultati ovog istraživanja uglavnom potvrđuju hipotezu H1a jer je dobivena značajna razlika na tri od četiri faktora na kojima je bila očekivana rodna razlika, i nije se pokazala značajna razlika na faktorima za koje nije bila očekivana. Konkretno, žene i muškarci se razlikuju u tjelesnoj anksioznosti i brizi oko nastupa, količini negativnih razmišljanja prije i za vrijeme nastupa, te psihološkoj ranjivosti, pri čemu najveća razlika postoji za negativne kognicije, u smjeru veće izraženosti kod žena. Općenito, značajno veća anksioznost žena je u skladu s prijašnjim istraživanjima (American Psychiatric Association, 1994; Huston, 2001; Lewinsohn, Gotlib, Lewinsohn, Seeley i Allen, 1998; prema Kenny i Osborne, 2006). Dobivene rezultate moguće je objasniti razlikama u strategijama koje žene i muškarci koriste za regulaciju emocija. Prema Nolen-Hoeksema (2012), žene su sklonije ruminiranju u neugodnim i uznemirujućim situacijama, odnosno sklonije su usmjeravanju na negativne osjećaje i simptome nego li muškarci, što može utjecati na njihov povećan osjećaj treme, a što je povezano s faktorima negativne kognicije i psihološke ranjivosti. Osim toga, istraživanja pokazuju da žene u prosjeku doživljavaju sve emocije, i pozitivne i negativne, intenzivnije od muškaraca (Diener, Sandvik i Larson, 1985; prema Dempsey, 2015), što također može objasniti uočene razlike na faktoru tjelesne anksioznosti i brige oko nastupa te

psihološke ranjivosti. Ovi rezultati doprinose boljem razumijevanju rodnih razlika u doživljaju treme, a važni su jer mogu biti korisni prilikom planiranja intervencija koje se onda mogu prilagođavati ovisno o spolu osobe.

Rezultati djelomično potvrđuju hipotezu H1b. Konkretno, ukazuju na veću težnju žena prema organizaciji i redu, koja upućuje na adaptivni perfekcionizam, dok nema rodnih razlika u težnji prema postavljanju visokih standarda i neadaptivnom perfekcionizmu. Budući da je na neki način u društvu ustaljeno da se djevojčice više nego dječake od malena potiče da budu uredne, moguće je da ova razlika proizlazi iz socijalnog učenja. Dodatno, iako se razlika u težnji prema postavljanju visokih standarda nije pokazala značajnom, ona je blizu razine značajnosti ($t(148)=1.90$; $p=.06$). Pritom je prosječni rezultat kod žena veći nego kod muškaraca, što znači da rezultati ovog istraživanja pokazuju trend pretpostavljen hipotezom. Ranija istraživanja ove razlike pokazuju nekonzistentne rezultate, zbog čega bi u daljnjim istraživanjima trebalo posvetiti više pažnje utvrđivanju postojanja ovih razlika, kao i mehanizama u njihovoj pozadini.

Rezultati potvrđuju hipotezu H1c, odnosno ne postoje značajne rodne razlike u glazbenoj samoeфикаsnosti. Pritom i žene i muškarci najviše rezultate postižu na faktorima vlastitog iskustva ovladavanja i socijalnog uvjeravanja, što znači da oni najviše doprinose njihovoj glazbenoj samoeфикаsnosti. Budući da se studenti Muzičke akademije u pravilu glazbeno obrazuju dugi niz godina kroz osnovnu i srednju glazbenu školu prije nego što upišu studij, moguće je da ne postoje velike rodne razlike u količini vlastitih pozitivnih iskustava nastupanja i podrške koju dobivaju od obitelji i prijatelja, koje doprinose njihovoj samoeфикаsnosti, zbog čega ni nisu dobivene značajne razlike na ovom uzorku. Ova znanja mogu biti korisna jer nam daju uvid da je vjerojatno najbolji način povećanja glazbene samoeфикаsnosti ili putem uključivanja u nastupe u kojima pojedinac ima dobru priliku biti uspješan, ili pružanjem podrške i bodrenja od strane ljudi iz naše okoline ili sebe samih, što jednako vrijedi i za žene i za muškarce.

Trema i perfekcionizam

Rezultati dobiveni na ovom uzorku ukazuju na pozitivnu povezanost treme s neadaptivnim perfekcionizmom, i neznačajnu povezanost s adaptivnim, što potvrđuje

hipotezu H2a i u skladu je s ranijim istraživanjima. Podrška tim povezanostima je i to da se adaptivni perfekcionizam u ranijim istraživanjima pokazao značajno povezanim s pozitivnim afektom i nepovezanim s negativnim afektom (Frost i sur., 1993), dok je neadaptivni perfekcionizam značajno povezan s anksioznošću kao osobinom (Kawamura i sur., 2001), višim negativnim afektom i depresijom (Frost i sur., 1993). Osim toga, takvi su rezultati razumljivi prisjetimo li se da perfekcionizam uključuje težnju za besprijekošću, postavljanje visokih standarda i tendenciju pretjerane kritičnosti prema konačnoj izvedbi (Flett i Hewitt, 2002; Frost i sur., 1990; prema Stoeber i Otto, 2006; Hewitt i Flett, 1991), pri čemu su adaptivni perfekcionista oni koji si postavljaju visoke standarde i teže organizaciji i redu, a neadaptivni su skloni doživljavanju raskoraka između postavljenih očekivanja i ostvarenog uspjeha (Slaney i sur., 2001). Ovi rezultati ukazuju na to da postavljanje visokih standarda i težnja za organizacijom i redom same po sebi ne utječu na povećanje treme, nego tek kad osoba percipira raskorak između postavljenih očekivanja i postignute uspješnosti u svojim nastupima, što za osobu predstavlja potencijalni neuspjeh, to može dovesti do povećanja treme. Dodatno, rezultati ukazuju na to da su svi faktori treme, osim faktora koji se odnosi na pjevanje/sviranje napamet, značajno pozitivno povezani s neadaptivnim perfekcionizmom. S druge strane, iako ukupna trema nije značajno povezana s adaptivnim perfekcionizmom, negativna razmišljanja i generacijska transmisija anksioznosti su značajno pozitivno povezane s težnjom postavljanja visokih standarda, a tjelesna anksioznost i briga o nastupu s težnjom za organizacijom i redom. Budući da ove povezanosti na razini specifičnih faktora treme do sada nisu bile istraživane, važno je posvetiti im se i u budućim istraživanjima. Ova saznanja su korisna jer nam omogućuju bolje razumijevanje na koji način možemo pokušati utjecati na smanjenje određenih aspekata treme kod osobe. Primjerice, bilo bi korisno stalno analizirati usklađenost očekivanja osobe s trenutnom razinom njenih sposobnosti u svrhu izbjegavanja percepcije prevelikog raskoraka između očekivanja i ostvarenja. Također, moguće je različitim tehnikama opuštanja utjecati na tjelesni aspekt treme, kao i na negativna razmišljanja, te na taj način umiriti osobu i povećati šansu da će njen nastup biti u skladu s njenim očekivanjima, što opet može umanjiti percepciju razlike između očekivanja i ostvarenja. Ipak, treba imati na umu da iz dobivenih korelacija ne možemo zaključivati o uzročno-posljedičnim vezama između ovih konstrukata.

Trema i glazbena samoeфикаsnost

Korelacije dobivene na ovom uzorku uglavnom potvrđuju hipotezu H2b – svi faktori samoeфикаsnosti, osim vikarijskog iskustva, su značajno negativno povezani s ukupnom tremom i svim njenim faktorima. Iznimka je faktor empatije roditelja koja nije povezana s fiziološkim stanjem. Dodatno, iako vikarijsko iskustvo nije značajno povezano s ukupnom tremom, značajno je negativno povezano s psihološkom ranjivošću i empatijom roditelja. Općenito, ovakva povezanost treme i glazbene samoeфикаsnosti je logična jer se samoeфикаsnost odnosi na uvjerenje osobe da ima sposobnost nositi se sa određenom situacijom i postići željeni ishod (Bandura, 1997), pa je za očekivati da će manju tremu, prije i za vrijeme svojeg nastupa, imati one osobe koje više vjeruju u svoje sposobnosti da postignu željeni uspjeh, od onih koje manje vjeruju u sebe. Konkretnije, rezultati ovog istraživanja ukazuju na to da sudionici s više vlastitih pozitivnih iskustava nastupanja, podrške obitelji i prijatelja te koji su opušteniji prije i tijekom nastupa doživljavaju nižu tremu. Pritom se razina treme najviše mijenja s promjenom fiziološke pobuđenosti osobe (npr. brzina disanja, napetost mišića, znojenje i slično), a nakon toga količinom podrške koju dobivaju i osobnih pozitivnih iskustava nastupanja. Izostanak povezanosti vikarijskog iskustva s tremom moguće je objasniti time da su studenti Muzičke akademije već prošli dovoljno vlastitih nastupa na temelju kojih grade svoju samoeфикаsnost, te su više usmjereni na sebe i praćenje vlastitog osjećaja tijekom nastupa, nego na promatranje drugih i povezivanje njihovih iskustava s vlastitim. Budući da povezanosti specifičnih faktora samoeфикаsnosti sa specifičnim faktorima treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, koliko je poznato, nisu do sada istraživane, ovi su rezultati korisni jer pružaju dodatno znanje o ovoj temi. Ono nam može pomoći i u boljem razumijevanju na što možemo pokušati utjecati u svrhu smanjenja treme. Primjerice, budući da je praćenje fiziološkog stanja u najvećoj korelaciji s tremom, te da se na njega može utjecati, može biti korisno različitim tehnikama pokušati smiriti vlastito fiziološko stanje prije nastupa. Ipak, ne treba zaboraviti da na temelju korelacije nije opravdano zaključivati o uzročno-posljedičnim vezama između varijabli. Također, svakako je važno dodatno istražiti povezanosti na razini specifičnih faktora budući da to do sad nije bilo istraživano.

Perfekcionizam i glazbena samoeфикаsnost

Rezultati ovog istraživanja djelomično potvrđuju hipotezu H2c. Konkretno, ukazuju na to da osobe koje imaju izraženiju težnju za postavljanjem visokih standarda, imaju i višu glazbenu samoeфикаsnost, odnosno više vlastitih iskustava pozitivnih nastupa i podrške obitelji i prijatelja. Takva povezanost je logična ako pretpostavimo da svoje visoke standarde osobe postavljaju ovisno o tome koliko su bile uspješne u svojim prijašnjim nastupima, te kako su ih procijenili drugi, što znači da oni koji imaju više pozitivnih iskustava nastupanja i podrške od okoline su u pravilu skloniji postavljanju visokih standarda. S druge strane, osobe sklone neadaptivnom perfekcionizmu imaju nižu samoeфикаsnost, odnosno manje vlastitih pozitivnih iskustava nastupanja, manje podrške obitelji i prijatelja i pobuđenije fiziološko stanje prije i/ili za vrijeme nastupa. Moguće je da nema povezanosti neadaptivnog perfekcionizma s vikarijskim iskustvom jer sudionicima ovog istraživanja za osjećaj raskoraka između vlastitih očekivanja i ostvarenja nije važno gledanje nastupa drugih. Općenito, ovakve povezanosti samoeфикаsnosti i perfekcionizma možda proizlaze iz njihovog međusobnog utjecaja. Konkretno, osobe više samoeфикаsnosti vjerojatnije će se uključivati u izazovne aktivnosti, te ulagati trud kako bi postigle rezultate u skladu sa svojim očekivanjima, što povećava vjerojatnost da će ih i ostvariti (Bandura, 1997). U skladu s tim, osjećat će manji raskorak između očekivanja i postignuća, i vjerojatno postavljati nove visoke standarde i ciljeve, te težiti njihovom ostvarenju, što može utjecati na daljnje povećanje samoeфикаsnosti. S druge strane, osobe niže samoeфикаsnosti vjerojatnije će izbjegavati uključivanje u za njih izazovne aktivnosti i ulagati manje truda u ostvarenje svojih očekivanja, što povećava vjerojatnost neuspjeha (Bandura, 1997), a time i percepcije razlike između očekivanja i postignuća, što se može dodatno negativno odraziti na njihovu samoeфикаsnost. Naravno, važno je imati na umu kako na temelju korelacije nije moguće sa sigurnošću zaključivati o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama. Također, budući da je ovo, koliko je poznato, prvo istraživanje koje se bavilo povezanošću specifičnih izvora samoeфикаsnosti s dimenzijama perfekcionizma, važno je istražiti ih i u budućim istraživanjima.

Povezanosti treme, perfekcionizma i glazbene samoeфикаsnosti za žene i muškarce

Rezultati ovog istraživanja djelomično potvrđuju hipotezu H3. Korelacije treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizma i glazbene samoeфикаsnosti u pravilu pokazuju jednak trend i kod žena i kod muškaraca, pri čemu su korelacije više za poduzorak žena. Značajna razlika postoji u povezanosti perfekcionizma i glazbene samoeфикаsnosti, koja se za žene pokazala značajnom negativnom, dok za muškarce ta povezanost nije značajna. Pritom su kod muškaraca faktori vikarijskog iskustva i socijalnog uvjeravanja na mjeri glazbene samoeфикаsnosti značajno pozitivno povezane s adaptivnim perfekcionizmom, što kod žena nije slučaj. Moguće je da muškarci sami sebi postavljaju visoke standarde, te se uključuju u izazovne aktivnosti koje im u manjoj mjeri nego ženama izazivaju osjećaj treme, što može povećati vjerojatnost da ostvare željene rezultate, te na taj način dodatno grade svoju glazbenu samoeфикаsnost. Budući da je ovo korelacijsko istraživanje, nije opravdano zaključivati o uzročno-posljedičnim vezama među varijablama, no svakako bi bilo zanimljivo i korisno istražiti mehanizme u pozadini ovakvih povezanosti. Nadalje, faktor pamćenja na mjeri treme se za žene pokazao značajno povezanim sa svim ostalim faktorima treme, osim psihološke ranjivosti i empatije roditelja, dok za muškarce faktor pamćenja nije značajno povezan ni sa jednim drugim faktorom treme, nego samo s ukupnim rezultatom. Dodatno, svi faktori glazbene samoeфикаsnosti su za žene značajno povezani s gotovo svim faktorima treme, dok je za muškarce samo faktor fiziološkog stanja značajno povezan s gotovo svim faktorima treme. Moguće je da muškarcima na doživljaj treme primarno utječe njihovo fiziološko stanje prije i/ili za vrijeme nastupa, dok kod žena utječe više faktora. Pritom je važno imati na umu da nije opravdano zaključivati o uzročno-posljedičnim vezama jer se radi o korelacijskom istraživanju.

Ograničenja i praktične implikacije istraživanja

Provedeno istraživanje ima nekoliko ograničenja koje valja spomenuti. Prvenstveno, postoji mogućnost da je na rezultate na mjeri treme prilikom javnog glazbenog nastupanja utjecalo vrijeme ispunjavanja upitnika. Konkretno, budući da su sudionici upitnik ispunjavali retrospektivno, na temelju sjećanja o svojim prošlim

izvedbama, a ne na temelju trenutnog doživljaja treme prije i/ili za vrijeme nastupa, to je moglo utjecati na rezultate na ovoj ljestvici kod nekih sudionika. Postoji vjerojatnost da određeni dio sudionika ima iskrivljenu percepciju svojeg doživljaja prije i za vrijeme nastupa kada o njemu razmišlja retrospektivno, što može ići i u smjeru percepcije manje i u smjeru veće treme. Budući da su sudionici imali mogućnost ostaviti kontakt kako bi, po završetku istraživanja, dobili povratnu informaciju o svojim rezultatima u odnosu na prosjek, vjerojatno je da su sudionici bili motivirani maksimalno iskreno odgovarati na pitanja, kako bi u povratnim informacijama dobili što točnije rezultate. Uz to, za one koji nisu bili zainteresirani ili nisu htjeli ostaviti svoju e-mail adresu, sudjelovanje u istraživanju je bilo u potpunosti anonimno, zbog čega postoji mogućnost da nisu bili motivirani svjesno iskrivljivati svoje odgovore. Ipak, postoji mogućnost da su rezultati pod utjecajem nesvjesnog iskrivljavanja, što je važno uzeti u obzir prilikom interpretacije rezultata. Dodatno, u budućim istraživanjima bi bilo korisno prikupiti podatke o tremi prije i neposredno nakon samog nastupa, kako bi se utvrdilo postoji li značajna razlika u odnosu na rezultate dobivene kad se sudionici retrospektivno prisjećaju nastupa.

Osim proširenja znanja i boljeg razumijevanja ovog područja istraživanja općenito, rezultati i spoznaje dobivene ovim istraživanjem mogu biti korisne u nekoliko područja. Primjerice, profesorima u glazbenim školama i na fakultetima ove spoznaje mogu koristiti kako bi bolje razumjeli pojavu treme prilikom javnog glazbenog nastupanja kod svojih učenika i studenata. Ta znanja im mogu pomoći u prevenciji razvoja treme iznad normalne razine, te u svrhu pružanja pomoći studentima u nošenju s njom. To mogu ostvariti kroz poticanje studenata na postavljanje ciljeva i očekivanja u skladu s njihovim trenutnim sposobnostima, kao i time da profesori imaju realna očekivanja od njih, kako bi se smanjila vjerojatnost da student doživljava velik raskorak između očekivanja i postignuća. Uz to, mogu poticati studente na uključivanje u aktivnosti u kojima će sigurno biti uspješni, te im pružati podršku, jer im na taj način mogu pomoći da malo po malo grade vjeru u svoje sposobnosti da postignu željeni uspjeh, tj. samoeфикаsnost. Također, budući da je korelacija treme najizraženija s faktorom fiziološkog stanja, bilo bi korisno poučavati glazbenike tehnikama disanja i opuštanja koje mogu koristiti prije nastupa kako bi svoje fiziološko stanje doveli na optimalnu razinu. To se može pozitivno odraziti na kvalitetu njihovog nastupa, a i

povećati njihovu samoeфикаsnost u budućnosti. Sve navedeno može potaknuti adaptivniju percepciju sebe, svojih sposobnosti i uspješnosti kod studenata Muzičke akademije, što se može pozitivno odraziti na njihov razvoj i uspješnost karijere. Također, moguće je unaprijediti sustav obrazovanja glazbenika u skladu s ovim spoznajama. Osim toga, ovo istraživanje može biti korisno i u psihoterapiji, u unaprjeđenju tretmana anksioznosti prilikom javnog glazbenog nastupanja.

Zaključak

Provedeno je istraživanje rodniх razlika u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizmu i glazbenoj samoeфикаsnosti, te povezanosti tih konstrukata kod studenata Muzičke akademije u Zagrebu. Dobivena je značajna rodna razlika u doživljaju treme prilikom javnog glazbenog nastupanja, u smjeru veće izraženosti kod žena, pri čemu su najveće razlike dobivene za količinu negativnih razmišljanja koja im se javljaju prije i/ili za vrijeme nastupa. Dodatno, žene su sklonije i težnji k organizaciji i redu, dok u glazbenoj samoeфикаsnosti nema rodniх razlika. Nadalje, postoji značajna pozitivna povezanost treme s neadaptivnim perfekcionizmom, te značajna negativna povezanost s glazbenom samoeфикаsnošću, pri čemu je faktor fiziološkog stanja najviše povezan s tremom. Povezanost glazbene samoeфикаsnosti s nedaptivnim perfekcionizmom se pokazala negativnom, a s težnjom postavljanju visokih standarda pozitivnom. Budući da do sada nisu postojala istraživanja koja su se bavila istraživanjem tih povezanosti i razlika na razini specifičnih faktora treme i glazbene samoeфикаsnosti, to je velik doprinos ovog istraživanja. Dodatno, dobiveni rezultati mogu imati praktične implikacije za studente Muzičke akademije, profesore u glazbenim školama i fakultetima, kao i za psihoterapeute u tretmanu anksioznosti pred javni glazbeni nastup. Zaključno, bilo bi korisno ovu temu istražiti detaljnije u svrhu daljnjeg unaprjeđenja zadovoljstva, kvalitete života i uspješnosti studenata glazbe.

Reference

- Ashby, J. S., Rice, K. G. i Kutchins, C. B. (2008). Matches and mismatches: Partners, perfectionism, and premarital adjustment. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 125–132.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman and company.
- Barlow, H. (2000). Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1245-1263.
- Blacking, J. (1973). *How musical is man?* Seattle WA: University of Washington Press.
- Bradarić, A. (2016). *Odnos perfekcionizma, suočavanja sa stresom i tjelesnih simptoma*. Osijek: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku. Neobjavljeni diplomski rad.
- Dempsey, E. (2015). *Music Performance Anxiety in Children and Teenagers: Effects of Perfectionism, Self-Efficacy, and Gender*. Ottawa: University of Ottawa. Diplomski rad.
- Christiansen, D. M. (2015). Examining sex and gender differences in anxiety disorders. U F. Durbano (Ur.), *A fresh look at anxiety disorders* (pp. 17-49). InTech Open Access Publishers. DOI: [10.5772/60662](https://doi.org/10.5772/60662)
- Fehm, L. i Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20 (1), 98-109.
- Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE.
- Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., i Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14, 119–126.
- Gawlik, M. E. (2012). *Variables related to perfectionism*. McKendree University. <http://www.mckendree.edu/academics/scholars/issue18/gawlik.htm>
- George, D. i Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference*, 17.0 update. 10th ed. Boston: Allyn & Bacon.
- Girgin, D. (2017). The relations among musical instrument performance self-efficacy, self-esteem and music performance anxiety in pre-service music teachers. *Educational Research and Reviews*, 12(11), 611-616.

- Hallam, S., Cross, I. i Thaut, M. (2009). Where now? U S. Hallam, I. Cross i M. Thaut (Ur.), *The Oxford Handbook of Music Psychology*, str. 561-569. New York: Oxford University Press.
- Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1), 27-33.
- Hendricks, K. S., Smith T. D. i Legutki, A. R. (2016). Competitive comparison in music: influences upon self-efficacy beliefs by gender. *Gender and Education*, 28 (7), 918-934, DOI: 10.1080/09540253.2015.1107032.
- Hewitt, P. L. i Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456–470.
- Hodges, D. A. (2009). Bodily responses to music. U D. A. Hodges (Ur.), *The Oxford Handbook of Music Psychology*, str. 121-131. New York: Oxford University Press.
- Huston, J. L. (2001). Familial antecedents of musical performance anxiety: A comparison with social anxiety. *Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences and Engineering*, 62(1-B), 551.
- Jurin, T. (2005). *Povezanost perfekcionizma s depresivnošću i akademskim uspjehom: provjera modela pozitivnog i negativnog perfekcionizma*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Neobjavljeni diplomski rad.
- Juslin, P. N. (2009). Emotional responses to music. U D. A. Hodges (Ur.), *The Oxford Handbook of Music Psychology*, str. 131-141. New York: Oxford University Press.
- Kashani, J. H., Orvaschel, H., Rosenberg, T. H. i Reid, J. C. (1989). Psychopathology in a community sample of children and adolescents: a developmental perspective. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 28(5), 701-6.
- Kawamura, K., Hunt, S., Frost, R. i DiBartolo, P. (2001). Perfectionism, anxiety, and depression: Are the relationships independent? *Cognitive Therapy and Research*, 25, 291–301.
- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 18, 183–208.

- Kenny, D. T.(2006). Music Performance Anxiety: Origins, Phenomenology, Assessment and Treatment. *Journal of Music Research*, 31, 51-64.
- Kenny, D.T. (2009). *Kenny Music performance Anxiety Inventory-Revised*. Unpublished.
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Kenny, D. T. (2015). Identifying cut-off scores for clinical purposes for the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI) in a population of professional orchestral musicians. Unpublished. <https://doi.org/10.13140/rg.2.1.2481.2244>
- Kenny, D. T. i Ackermann, B. (2009). Optimizing physical and psychological health in performing musicians. U R. Parncutt (Ur.), *The Oxford Handbook of Music Psychology*, str. 390-401. New York: Oxford University Press.
- Kenny, D. T., Davis, P. i Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of Anxiety Disorders*, 18, 757-777.
- Kenny, D. T.i Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- LoCicero, K. A. i Ashby, J. S. (2000). Multidimensional perfectionism and self-reported self-efficacy in college students. *Journal of College Student Psychotherapy*, 15, 47-56.
- Lotar, M. (2005). *Povezanost samoopterećivanja s pozitivnim i negativnim perfekcionizmom*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Neobjavljeni diplomski rad.
- McQuade, C. M. (2009). *An investigation of the relationships among performance anxiety, perfectionism, optimism, and self-efficacy in student performers*. Fordham University, ProQuest Dissertations Publishing. Neobjavljena disertacija.
- Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., i Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 207-225.
- Motik, N. (2013). *Povezanost adaptivnog i neadaptivnog perfekcionizma sa samoefikasnošću i razinom aspiracije*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Neobjavljeni diplomski rad.

- Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotional regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.
- Patston, T. i Osborne, M. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school-age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4, 42 – 49, DOI 10.1016/j.peh.2015.09.003
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Rice, K. G. i Ashby, J. S. (2007). An efficient method for classifying perfectionists. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 72–85.
- Ritchie, L. i Williamon, A. (2007). Measuring self-efficacy in music. U A. Williamon i D. Coimbra (Ur.), *Proceedings of the International Symposium on Performance Science 2007* (pp. 307- 312). Utrecht: Association Européenne des Conservatoires (AEC).
- Ryu, E. (2011). Effects of skewness and kurtosis on normal-theory based maximum likelihood test statistic in multilevel structural equation modeling. *Behavior Research Methods*, 43(4), 1066-1074.
- Schlaug, G. (2009). Music, musicians and brain plasticity. U A. D. Patel (Ur.), *The Oxford Handbook of Music Psychology*, str. 197-208. New York: Oxford University Press.
- Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., i Ashby, J. S. (2001). The Revised Almost Perfect Scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3), 130-145.
- Sloboda, J., Lamont, A. i Greasley, A. (2009). Choosing to hear music: motivation, process and effect. U J. Sloboda (Ur.), *The Oxford Handbook of Music Psychology*, str. 431-441. New York: Oxford University Press.
- Stoeber, J., Hutchfield, J. i Wood, K. V. (2008). Perfectionism, self-efficacy, and aspiration level: differential effects of perfectionistic striving and self-criticism after success and failure. *Personality and Individual Differences*, 45, 323-327.
- Stoeber, J. i Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- van Kemenade, J. F., van Son, M. i van Heesch, N.C. (1995). Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: a self report study. *Psychological Reports*, 77, 555-562.

- Vlahinja, H. (2012). *Izraženost perfekcionizma u različitim područjima života kod studenata*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Neobjavljeni diplomski rad.
- Vlašić, M. (2010). *Povezanost perfekcionizma i stresa studenata u ispitnom roku*. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Neobjavljeni diplomski rad.
- Wallace, S. i Alden, L. (1997). Social phobia and positive social events: the price of success. *Journal of Abnormal Psychology*, 106, 416-424.
- Watson, D. (1991). *The Wordsworth Dictionary of Musical Quotations*. Edinburgh: Wordsworth Reference.
- Zelenak, M. S. (2010). Development and Validation of the Music Performance Self-Efficacy Scale. *Music Education Research International*, 4, 31-42.
- Zelenak, M. S. (2011). Self-efficacy in Music Performance: Measuring Sources Among Secondary School Music Students. *Journal of Research in Music Education*, 62(4), 389-404.
- Zhang, B. i Cai, T. (2012). Moderating effects of self-efficacy in the relations of perfectionism and depression. *Studia psychologica*, 54(1), 15-21.