МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
СВЕТИ НИКОЛЕ
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА:
ПСИХОЛОГИЈА ВО СОЦИЈАЛНА ЗАШТИТА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ПОВРЗАНОСТА НА САМОДОВЕРБАТА И МУЗИЧКАТА АНКСИОЗНОСТ ПРИ ИЗВЕДБА КАЈ МУЗИЧАРИ ИЗВЕДУВАЧИ ОД РАЗЛИЧЕН ПОЛ

СТУДЕНТ: ЈАСНА ДИМИТРОВСКА
БРОЈ НА ИНДЕКС: М244026
МЕНТОР: ДОЦ. Д-Р. МАРИНА КУЗМАНОВСКА

Битола, 2026

СОДРЖИНА

ВОВЕД 1
1 ПРВА ГЛАВА: САМОДОВЕРБАТА ВО ПСИХОЛОГИЈАТА НА ИЗВЕДБА 3
1.1 Дефинирање на самодовербата 3
2.1 Полови разлики во развојот и функциите на самодовербата 16
2 ВТОРА ГЛАВА: ПСИХОЛОШКА ПРИРОДА НА МУЗИЧКАТА АНКСИОЗНОСТ 24
2.1 Дефинирање на МРА 24
3.2 Фактори кои влијаат на МРА 38
3.4 Манифестација на МРА и влијание врз перформансот 51
3.3 Музичка анксиозност и пол 65
3 ТРЕТА ГЛАВА: РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА 68
3.1 Поврзаност на самодовербата и музичката анксиозност 68
4 ЧЕТВРТА ГЛАВА: МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ, ЦЕЛ И ХИПОТЕТИЧКА РАМКА 73
4.1 Предмет и проблем на истражување 73
4.2 Методологија на истражувањето 73
4.2.1 Цел на истражувањето 73
4.3 Хипотетичка рамка 74
4.3.1 Варијабли во истражувањето и нивна концептуална дефиниција 74
2.5 Популација и примерок 75
4.4 Методи на истражување 77
5 ПЕТТА ГЛАВА: АНАЛИЗА И РЕЗУЛТАТИ 79
6 ШЕСТА ГЛАВА: ДИСКУСИЈА 84
ЗАКЛУЧОК 86
МЕТОДОЛОШКИ ОГРАНИЧУВАЊА И ПРЕПОРАКИ 88
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА 90
Прилози 103
Прилог 1 – Розенбергова скала на самодоверба (RSE) 103
Прилог 2 – Скала за музичка анксиозност при изведба (Kenny Music Performance Anxiety Inventory - K-MPAI) 105

АПСТРАКТ

Во овој магистерски труд се истражува поврзаноста меѓу самодовербата и музичката анксиозност при изведба (MPA) кај музичари изведувачи.

Целта на истражувањето е да се разбере дали и во која мера самодовербата е поврзана со начинот на кој музичарите ја доживуваат анксиозноста поврзана со сценски настапи. Ова истражување е спроведено со употреба на Розенберговата скала на самодоверба (RSES) и Инвентарот за музичка анксиозност на Кени (K-MPAI), прилагодени за потребите на локалниот контекст.

Примерокот го сочинуваат професионални музичари изведувачи на возраст над 18 години. Анализата се заснова на корелациски пристап со цел да се испита јачината и насоката на поврзаноста помеѓу самодовербата и анксиозноста.

Очекувањата се дека повисокото ниво на самодоверба ќе биде поврзано со помала изведувачка анксиозност. Резултатите од ова истражување имаат практична вредност за анксиозноста при сценски настап кај музичарите.

Резултатите не покажаа поврзаност меѓу анксиозноста и самодовербата, при што се остава простор за понатамошни истражувања за поврзаноста на музичката анксиозност со други психолошки компоненти.

Клучни зборови: *самодоверба; музичка анксиозност при изведба; музичари; психологија; самоефикасност; квалитет при изведба; пол*

ABSTRACT

This master's thesis explores the relationship between self-esteem and music performance anxiety (MPA) among performing musicians.

The purpose of the study is to understand whether, and to what extent, self-esteem is related to the way musicians experience anxiety associated with public performances. The research was conducted using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), both adapted to the local context.

The sample consisted of professional performing musicians aged 18 and above. The analysis was based on a correlational approach, aiming to examine the strength and direction of the relationship between self-esteem and anxiety levels.

It was hypothesized that higher self-esteem would be associated with lower performance anxiety.

The findings of the study have practical relevance for understanding and addressing anxiety during stage performance among musicians. However, the results did not reveal a significant correlation between self-esteem and performance anxiety, leaving space for future research to explore the relationship between music performance anxiety and other psychological components.

Keywords: *self-esteem; music performance anxiety; musicians; psychology; self-efficacy; performance quality; gender*

ВОВЕД

Музичката изведба претставува сложен процес кој бара усогласување на техничка подготвеност, емоционална изразност и ментална стабилност. Во рамките на изведувачките уметности, психолошките фактори се клучни за квалитетот на изведбата и за менталното здравје на музичарите (Kenny, 2011). Еден од најзначајните феномени во оваа област е музичката анксиозност при изведба (Music Performance Anxiety – MPA), дефинирана како интензивна и постојана состојба на вознемиреност што може да го попречи процесот на музичко изразување (American Psychiatric Association, 2013).

Истражувањата покажуваат дека MPA е честа појава меѓу студентите и професионалните музичари, без оглед на нивото на искуство (Fernholz et al., 2019). Таа се манифестира преку физиолошки, когнитивни и емоционални симптоми – како зголемена напнатост, страв од неуспех и сомнеж во сопствените способности (Barlow, 2002; Clark & Beck, 2010). Иако умерената анксиозност може да има поттикнувачко дејство, високото ниво на MPA најчесто доведува до нарушен фокус и намалена квалитетна изведба (Valentine, 2002; Biasutti & Concina, 2021).

Од друга страна, самодовербата е еден од најважните заштитни и поттикнувачки психолошки фактори во изведувачките уметности. Таа претставува проценка на сопствената вредност и верба во личните способности (Rosenberg, 2015; Bandura, 1997). Во музичката изведба, самодовербата ја поттикнува креативноста и контролата врз сценскиот стрес (Benabou & Tirole, 2002; Clark & Lisboa, 2020). Емпириските податоци доследно потврдуваат дека самодовербата и музичката анксиозност се во негативна корелација – колку е пониска самодовербата, толку е поголема веројатноста изведувачот да доживее високо ниво на анксиозност (Yang & Cheng, 2009; Zarza-Alzugaray et al., 2018). Овој однос се објаснува преку механизмите на самоперцепција и самоефикасност, кои посредуваат помеѓу личната сигурност и емоционалната стабилност на сцената (Biasutti & Concina, 2021; Liu et al., 2022).

Современите истражувања укажуваат и на значајни родови разлики во доживувањето на MPA. Жените музичари почесто пријавуваат повисоки нивоа на анксиозност, вина и самокритичност, додека мажите имаат тенденција да ја прикриваат анксиозноста преку перфекционизам и контрола (Coşkun-Şentürk & Çırakoğlu, 2018; Dempsey & Comeau, 2019; Kenny et al., 2014). Овие разлики се поврзуваат со

социјализацијата и културните очекувања што влијаат врз самоперцепцијата и самодовербата (Patston & Osborne, 2016).

Сето ова укажува дека истражувањето на поврзаноста меѓу самодовербата и музичката анксиозност при изведба, особено преку полот, е суштинско за подобро разбирање на индивидуалните психолошки разлики кај музичарите. Овие сознанија имаат не само теоретска вредност, туку и значајни практични импликации, како техники за сценска саморегулација и интервенции насочени кон намалување на анксиозноста и зајакнување на самодовербата кај изведувачите.

1 ПРВА ГЛАВА: САМОДОВЕРБАТА ВО ПСИХОЛОГИЈАТА НА ИЗВЕДБА

1.1 Дефинирање на самодовербата

„Повисокото ниво на перципирана самоефикасност е проследено со повисоки достигнувања во изведбата.“ (Bandura, 1992, 4)

Самодовербата претставува еден од најцентралните концепти во психологијата и повеќе од еден век е предмет на интензивно истражување. Класичната дефиниција ја претставува како *„генерална проценка на личната вредност и компетентност“* (Rosenberg, 1965/2015), со што се укажува дека самодовербата е основен елемент на психолошката структура на личноста. Раните истражувачи ја сметале самодовербата за индивидуален атрибут што се однесува на верувањето во исправноста на сопствените проценки и уверувања. Во таа насока, Rotenstreich (1972) ја опишува како внатрешна потпора што произлегува од убедувањето во сопствените способности, додека Vealey (1986) ја дефинира како чувство на сигурност во сопствената компетентност.

Со текот на времето се развиле различни теоретски пристапи кои ја објаснуваат комплексноста на овој концепт. Според хуманистичките психолошки пристапи, самодовербата е поврзана со процесите на самоприфаќање и автентичност. Истовремено, конгруентноста помеѓу реалното и идеалното „јас“ претставува клучен фактор за здрава психолошка состојба и позитивен саморазвој.

Наспроти тоа, когнитивно-бихевиоралниот модел на Beck (2010) ја разгледува самодовербата како резултат на когнитивни шеми, при што ниската самодоверба произлегува од негативни автоматски мисли и искривени уверувања за сопствената вредност (Clark & Beck, 2010). Од друга страна, социјално-когнитивната теорија на Bandura (1997) ја поврзува самодовербата со концептот на самоефикасност, односно со верувањето во сопствената способност за постигнување одредени цели. Ваквиот пристап укажува дека самоефикасноста директно влијае врз мотивацијата, издржливоста и начинот на справување со анксиозноста.

Некои автори дополнително нагласуваат дека самодовербата не е само когнитивна конструкција, туку има и афективна димензија. Compte & Postlewaite (2004) ја дефинираат како чувство на сигурност и отсуство на анксиозност, додека

Castelfranchi & Falcone (2000) укажуваат дека минатото искуство и претходните резултати играат суштинска улога во создавањето на довербата во себе. Во истата насока, Siegrist, Gutscher & Earle (2005) сметаат дека самодовербата е верување дека идните настани ќе се одвиваат според очекувањата, засновано на лично искуство и достапни докази. Guennif (2002) ја гледа самодовербата како позитивна проценка на сопствената способност во услови на неизвесност.

Современите автори ја разгледуваат самодовербата како повеќедимензионален концепт. Stajkovic (2006) ја дефинира како чувство на сигурност што ги обединува четирите основни психолошки столба: надеж, самоефикасност, оптимизам и резилиентност. Овие компоненти создаваат стабилна психолошка основа која овозможува функционално и адаптивно однесување, особено во ситуации на стрес и предизвици. Така, самодовербата се разбира како интегративен процес што ги поврзува когнитивните, емоционалните и развојните аспекти на личноста.

Во практична смисла, самодовербата се однесува на верувањето во сопствената вредност и на очекувањето дека успехот е можен (Neill, 2005). Тоа не подразбира дека самоувереният поединец е компетентен во сите области, туку дека поседува стабилно чувство на сигурност во домените каде што има знаење, искуство или вештини — како академски постигнувања, јавни настапи, личен изглед или социјални односи. Напротив, поединците со ниска самодоверба често избегнуваат ризици поради страв од неуспех, што ги ограничува во развојот и во реализацијата на сопствениот потенцијал. Тие обично се перципираат себеси како неспособни и имаат ниски очекувања за успех, што води кон намалена мотивација и чувство на безвредност. За разлика од нив, лицата со висока самодоверба се карактеризираат со поголема сигурност, доверба во сопствените способности, способност да прифатат критика и отфрлање, како и подготвеност да учат од грешките и континуирано да се надградуваат.

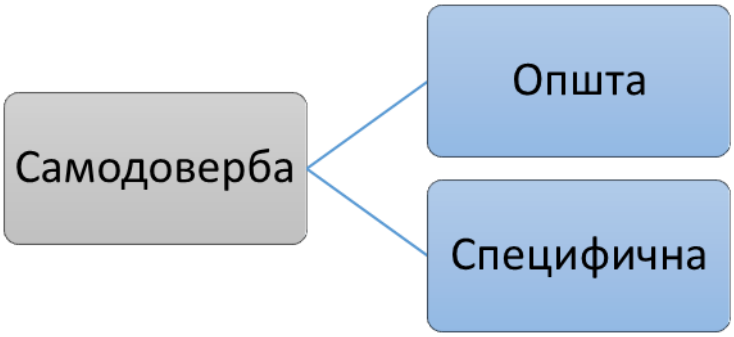
Друго важно прашање е дали самодовербата треба да се смета како општ или специфичен концепт, или можеби и двете. На пример, дали самодовербата во сопствените способности или чувството на способност за успешно справување со животот генерално е исто што и самодовербата во способноста за извршување на одредена конкретна задача? Литературата нуди примери за слични разлики кај други конструкти (на пр., општа и специфична самоефикасност, општа и специфична самопочит). Таквите разлики обично зависат од контекстот — односно дали се работи

за самодоверба во одредена способност, знаење или вештина (специфична), или пак за тоа колку некој генерално има доверба во себе (општа, контекстуално независна).

Прегледот на литературата покажува дека кога поимот самодоверба се користи во специфичен контекст, контекстот станува дел од самата дефиниција на самодовербата (на пример: мотивациска самодоверба, глобална самодоверба, групна самодоверба, когнитивна самодоверба). На пример, кога самодовербата се однесува на проценката што поединецот ја прави врз основа на сензорни искуства директно поврзани со движење, се нарекува мотивациска самодоверба (Griffin et al., 1984).

Покрај ваквите контекстуално специфични типови на самодоверба, кога концептот е ограничен во рамките на сопственото „јас“, тогаш се нарекува самодоверба (self-confidence). Самодовербата е интензивно истражувана поради нејзината широка применливост, а според Lenney (1981, стр. 905), таа претставува самопроценка на поединецот и неговите очекувања за сопствените изведби, заедно со акумулираните резултати од претходните изведби.

Benabou & Tirole (2002), како и Stajkovic (2006), сугерираат дека самодовербата во сопствените способности се дели на генерална (општа) и специфична самодоверба. Специфичната самодоверба се дефинира како самопријавена доверба на поединецот во сопствените способности во конкретен контекст и во одреден момент, додека генералната самодоверба се дефинира како самопријавена доверба независно од каков било специфичен контекст (Lampert & Rosenberg, 1975).



Слика 1: Поделба на самодовербата Benabou & Tirole (2002)

Иако општата и специфичната самодоверба изгледаат слично, тие се разликуваат. Прво, се разликуваат во однос на контекстот: специфичната самодоверба се појавува во врска со одредено однесување, додека општата самодоверба се формира како резултат на вкупната проценка на сите однесувања, постапки, мисли и способности во кои лицето се вклучува. Оттука, општата самодоверба ја одразува синтезата на различни „специфични самодоверби“, заснована на проценки од повеќе конкретни ситуации.

Второ, двата концепти се разликуваат во однос на стабилноста: општата самодоверба е релативно стабилна низ времето. Според Matthews et al., (2003), општата самодоверба станува дел од личноста и не се менува, освен ако не се доживеат значајни, нерепетативни животни настани. Напротив, специфичната самодоверба не е стабилна, бидејќи се заснова на искуства поврзани со конкретни задачи и се ажурира по секое ново искуство. Како резултат на тоа, општата самодоверба се смета за црта на личноста (Matthews et al., 2003), додека специфичната самодоверба се смета за состојба на личноста (Demo, 1992).

Двата концепта — општата и специфичната самодоверба — се разликуваат и во однос на нивната предиктивна моќ. Истражувањата покажуваат дека и двете влијаат врз однесувањето во различни контексти, како што се образованието и потрошувачкото однесување, но специфичната самодоверба обично има посилен ефект врз однесувањето.

Мал број студии (на пример, Bell, 1967; Lampert & Rosenberg, 1975) ја истражувале врската меѓу општата и специфичната самодоверба. Bell (1967) утврдил дека овие два концепта се позитивно поврзани и тврдел дека поединец со висока општа самодоверба развива вештини и се потпира на сопствената компетентност при донесување одлуки во конкретни ситуации. Vealey (1986) исто така сметал дека општата самодоверба може да ја предвиди специфичната самодоверба. Меѓутоа, Lampert и Rosenberg (1975) не нашле докази за таква врска, наведувајќи дека лицето кое се чувствува способно во извршување на специфична задача (на пример, поднесување жалба) не мора нужно да има висока самодоверба и за други задачи со кои се соочува.

Оваа поделба на самодовербата на општа и специфична овозможува хиерархиско концептуализирање на поимот, каде што специфичната самодоверба се наоѓа на пониско, а општата самодоверба на повисоко ниво (Dickhäuser & Reinhard, 2006). Проценките поврзани со специфични домени, кои резултираат со домен-специфична самодоверба, може да се сфатат како градбени елементи на општата самодоверба, која се формира преку интегрирање на тие поединечни искуства. Matthews et al. (2003) дополнително истакнуваат дека успесите во различни области (на пример, во спорт, испити и образование) можат значително да ја зголемат општата самодоверба на поединецот.

Во литературата, општата (глобална) и специфична самодоверба најчесто се концептуализираат преку две широки и меѓусебно комплементарни теоретски перспективи: интраперсонална и интерперсонална.

Интраперсоналната перспектива, првично развиена од Вилијам Џејмс (1890), ја разгледува глобалната самодоверба како резултат на сопствените перцепции за тоа колку успешно поединецот се однесува во домени кои тој ги смета за важни. Во согласност со оваа перспектива, бројни теории предлагаат дека самодовербата е хиерархиски организирана и мултидимензионална, опфаќајќи емоционални, социјални, физички и академски компоненти кои придонесуваат кон глобалната самодоверба (Marsh et al., 2004). Оттука, глобалната самодоверба зависи од секундарни конструкти на самодоверба во повеќе специфични домени. Интраперсоналната перспектива дава објаснување за меѓусебната поврзаност меѓу глобалната и домен-специфичната самодоверба, истакнувајќи дека природата на глобалната самодоверба не може да се разбере целосно без да се земе предвид домен-специфичната самодоверба.

Интерперсоналната перспектива го нагласува социјалниот карактер на самодовербата. Потекнувајќи од идеите на Кули (Cooley, 1902) и Мид (Mead, 1934), ова гледиште смета дека глобалната самодоверба произлегува од интернализација на перцепциите и проценките што другите ги имаат за поединецот. Современите варијанти на оваа перспектива го вклучуваат социометарскиот модел на самодовербата, според кој главната функција на глобалната самодоверба е да ги идентификува потенцијалните закани од социјална исклученост. Интерперсоналната перспектива предвидува дека глобалната самодоверба е, пред сè, обликувана од самопроценки поврзани со социјалниот статус на поединецот; затоа, домените од

висока социјална важност играат клучна улога во формирањето на глобалната самодоверба (Gentile et al., 2009; MacDonald, Saltzman, & Leary, 2003). Двете перспективи претставуваат основа за формулирање предвидувања поврзани со развојните аспекти на глобалната и домен-специфичната самодоверба.

Голем број истражувања го проучувале развојот на глобалната самодоверба во различни возрасни периоди. Кога станува збор за адолесценцијата, лонгитудиналните студии даваат поддршка на тврдењето дека нивото на глобална самодоверба се зголемува од периодот на средна адолесценција па натаму (Erol & Orth, 2011; Steiger et al., 2014).

Слични резултати се добиени и во однос на развојните тенденции кај доцната адолесценција и раната зрелост, при што повеќе лонгитудинални истражувања укажуваат на постепено зголемување на глобалната самодоверба од околу 18-годишна возраст па сè до средна зрелост (Erol & Orth, 2011; Galambos et al., 2006; Orth et al., 2012; Wagner et al., 2013).

Таканаречениот „принцип на зрелост“, првично предложен за да ги објасни возрасните трендови во личноста, често се користи за да го интерпретира овој пораст на глобалната самодоверба (Trzesniewski et al., 2013). Согласно овој принцип, во текот на адолесценцијата – а особено во раната зрелост – поединците постепено се прилагодуваат на социјалните улоги во општеството. Овие процеси придонесуваат тие да стануваат емоционално постабилни, поспособни, посовесни, посамоуверени и поадаптибилни (Trzesniewski et al., 2013).

Како резултат на овие позитивни развојни промени во личноста и адаптацијата кон социјалните улоги, се смета дека нивото на глобална самодоверба се подобрува во текот на адолесценцијата и раната зрелост (Gove et al., 1989).

Принципот на зрелост може да се примени и при предвидување на развојот на специфичните домени на самодовербата. Како што адолесцентите и младите возрасни личности ги унапредуваат своите способности и се стабилизираат во различни животни улоги, очекувано е постепено зголемување на самодовербата во повеќето домени.

Хиерархискиот и мултидимензионален концепт на самодовербата претпоставува дека глобалната самодоверба е особено под влијание на самодовербата во оние домени кои индивидуата ги смета за значајни. Оттаму, може да се очекува висока корелација помеѓу глобалната самодоверба и домен-специфичната самодоверба токму во домените кои општеството ги вреднува најмногу. Дополнително, согласно интерперсоналната перспектива, се очекува дека домените со висока социјална и меѓучовечка релевантност ќе бидат силно поврзани со глобалната самодоверба.

Истражувањата покажуваат дека изгледот има централна улога во социјалната прифатеност, бидејќи станува збор за карактеристики кои се лесно воочливи и општествено јасно интерпретирани, а со тоа силно влијаат на формирањето меѓучовечки односи (Anthony et al., 2007). Затоа не е изненадувачки што бројни студии утврдуваат дека самодовербата поврзана со физичкиот изглед најсилно корелира со глобалната самодоверба – посилно од кој било друг домен (Harter, 2012).

Од аспект на интерперсоналната перспектива и социометарскиот модел, се предвидува и висока поврзаност помеѓу глобалната самодоверба и самопроценките поврзани со способноста за воспоставување блиски односи и стекнување социјална прифатеност. Истражувањата потврдуваат дека квалитетот на социјалните интеракции и чувството на социјална вклученост значајно ја предвидуваат глобалната самодоверба (Denissen et al., 2008; Leary et al., 1995).

Од друга страна, се очекува домените кои се послабо врзани со социјалната интеракција да покажат значително пониска корелација со глобалната самодоверба. Така, истражувањата укажуваат на слаба поврзаност меѓу академската самодоверба и глобалната самодоверба (Baumeister et al., 2003; Pullmann & Allik, 2008), како и мала корелација помеѓу атлетската самодоверба и глобалната самодоверба (Harter, 2012).

Значењето на самодовербата потекнува од нејзината улога во развивање психолошка стабилност кај учениците во различни образовни нивоа, поттикнување позитивни социјални односи, стекнување искуства од различна природа и развивање успешна интеракција со средината, вклучително и во спортски и уметнички активности (Yurtseven, 2011).

Музиката, како еден од најстарите уметнички изрази, има длабоко вкоренета улога во човечкиот развој и социјалниот живот. Во античка Грција музиката била сметана за средство за воспитување и интелектуално обликување, а филозофи како Платон истакнувале дека државата треба да ја регулира музичката едукација поради нејзиниот огромен потенцијал за обликување на карактерот, моралот и психолошките квалитети. Како сензорен, психолошки и духовен медиум, музиката има силна способност да ја рефлектира културата и вредностите на општеството (Al-Amidi & Abdel-Zahra, 2018).

Истражувањето на самодовербата кај лица вклучени во уметнички активности, особено музички надарени или талентирани ученици, претставува значајна област за научна анализа. Учеството во музички активности може значително да влијае врз формирањето на личниот и уметничкиот идентитет, развивањето на позитивен самоконцепт и подобрување на меѓупсихолошката адаптација. Иако постојат одделни студии кои се занимаваат со улогата на спортот, драмата и другите воннаставни активности врз самодовербата, научната литература која ги анализира специфично музички талентираните ученици е ограничена. Поради овие празнини, истражувањето на самодовербата кај ученици со високи музички способности претставува научно и практично релевантен придонес.

Истражувањата во областа на психологијата покажуваат дека самодовербата претставува сложен и динамичен психолошки поим кој се менува низ времето и под влијание на искуствата. Tonkiss и Passey (1999) посочуваат дека за да се разбере вистинската природа на самодовербата, нејзините карактеристики треба внимателно да се анализираат. Уште во раните студии, Rotenstreich (1972) нагласил дека самодовербата претставува вид на внатрешно убедување што несвесно се изразува преку ставови и однесување, односно не може целосно да се сокрие – таа се манифестира преку начинот на размислување и делување.

Според Vealey (1986), самодовербата не е статична, туку се развива и менува врз основа на претходни искуства и нови ситуации. Guennif (2002) додава дека таа може да постои во различни степени – висока, умерена или ниска – и постојано се прилагодува на условите во кои поединецот се наоѓа. Dequech (2000) и Earle (2009) ја опишуваат самодовербата како ориентирана кон иднината, бидејќи таа вклучува сигурност и очекување дека човекот ќе може да се справи со идните предизвици.

Во однос на прашањето дали самодовербата е когнитивен или емоционален поим, истражувачите немаат единствен став. Wang (2001) смета дека самодовербата произлегува од рационално расудување засновано на докази, додека Kidwell, Hardesty и Childers (2008) истакнуваат дека емоциите можат да ја засилат или намалат – на пример, сомнежот и фрустрацијата ја ослабуваат, а љубовта и задоволството ја зајакнуваат.

Оваа поврзаност се гледа и во односот меѓу анксиозноста и самодовербата. Како што посочуваат Hatzigeorgiadis, Zourbanis, Mpoumpaki и Theodorakis (2009), когнитивната анксиозност и самодовербата се спротивни полови на истиот континуум – кога анксиозноста расте, самодовербата опаѓа, и обратно.

Од овие согледувања може да се заклучи дека самодовербата е и когнитивен и емоционален процес – таа истовремено вклучува мисли, уверувања и чувства што го поттикнуваат човекот кон делување и му овозможуваат да се справува со предизвиците на иднината (Earle, 2009).

Самодовербата претставува еден од најважните психолошки предиктори на успешност во изведувачките уметности — музика, танц, театар и актерство. Во овој контекст, таа не претставува само верување во сопствените способности, туку комплексна психолошка состојба што ја вклучува когнитивната, емоционалната и физиолошката компонента на изведбата. Кај изведувачите, самодовербата е поврзана со способноста да се одржи стабилност на вниманието, контрола на емоциите и управување со телесните реакции под сценски притисок (Clark & Lisboa, 2020).

Современите истражувања потврдуваат дека високата самодоверба е поврзана со подобра емоционална регулација, зголемена мотивација и подобра сценска изведба, додека ниската самодоверба води кон музичка анксиозност, сценски страв и избегнување на јавни настапи (Biasutti & Concina, 2021). Овие резултати се потпираат на когнитивно-бихевиоралните модели, според кои негативните автоматски мисли („ќе згрешам“, „публиката ќе забележи“) ја намалуваат изведбената компетентност преку зголемување на физиолошкиот стрес и когнитивната преоптовареност (Kenny & Ackermann, 2020).

Во литературата поврзана со психологијата на изведба често се јавува терминолошка преклопеност меѓу поимите самодоверба (self-confidence), самопочит (self-esteem) и самоефикасност (self-efficacy). Иако се поврзани, станува збор за различни психолошки конструкти со различна предиктивна вредност. Самопочитта најчесто се дефинира како релативно стабилна, глобална проценка на сопствената вредност, која има широка поврзаност со благосостојба и психолошка адаптација. Истражувањата за животниот тек покажуваат дека самопочитта има нормативна траекторија: расте од периодот на адолесценција кон средна зрелост, достигнува врв околу 50–60 години и потоа постепено опаѓа во староста.

Клучно за изведувачките домени (музика, танц, театар) е концептот самоефикасност, кој Bandura го дефинира како верување дека поединецот може да ги организира и изврши потребните активности за да постигне одреден резултат. Во практични рамки, самоефикасноста не претпоставува „општа самоувереност“, туку проценка за сопствената способност во конкретни услови (на пример: настап со публика, аудиција, испит). (Bandura, 1997)

Затоа, во психологијата на изведба, особено кај музичари и ученици во уметнички училишта, домен-специфичните мерки (самоефикасност/самодоверба за настап) најчесто имаат повисока предиктивна моќ за реални перформанси отколку глобалната самопочит, бидејќи се посензитивни на условите на задачата и на стресорите на сценскиот контекст. Ова е во согласност и со емпириските наоди дека развојните траектории на самопочитта може да се разликуваат од варијациите во самодовербата во конкретни домени, особено во периоди на интензивно оценување и социјална споредба (адолесценција и рана зрелост).

Самоефикасноста претставува ниво на доверба кое поединецот го има во својата способност да изврши определена активност или да постигне конкретен резултат (Bandura, 1977, 1982, 1997). Се смета дека очекувањата за самоефикасност влијаат врз започнувањето на одредени однесувања, како и врз степенот на истрајност што личноста ја вложува при надминување на тешкотиите во процесот на извршување на задачите (Bandura, 1997).

Според Bandura (1997), ефектот на самоефикасноста врз изведбата е најизразен кога:

- поединецот точно ја познава зададената задача,
- временскиот интервал меѓу мерењето на самоефикасноста и изведбата е краток,
- мерењето на самоефикасноста и конкретната перформанса се во ист домен на однесување (Pajares, 1996).

Во голем број истражувања е потврдена позитивната врска меѓу самоефикасноста и перформансите во различни контексти (Manstead & Van-Eekelen, 1998). Сепак, големината на овој ефект зависи од повеќе услови.

Во реални услови, сепак, идеални ситуации ретко се среќаваат, бидејќи поединците често донесуваат одлуки за сложени проблеми без целосно разбирање на задачата. Во академски контексти, студентите често даваат процени на својата самоефикасност за предмети кои им се нови; затоа нивните очекувања најчесто се засноваат на општата способност за учење или на претходни академски успеси, наместо на директно познавање на задачата. Метаанализата на Multon et al., (1991) покажала посилни врски меѓу самоефикасноста и изведбата кога мерењата биле домен-специфични, отколку општи.

Истражувањата на Zelenak (2021) дополнително потврдуваат дека музичарите со висока самоефикасност имаат поголема изведбена резилиентност и се подобро подготвени за справување со неочекувани пречки за време на настап (на пример, технички грешки или негативни реакции од публика). Овие резултати се усогласени со моделот на когнитивно-емоционална регулација на Gross (2015), кој објаснува дека самодовербата влијае врз тоа како поединецот ги перципира и регулира сопствените емоции пред и за време на настап.

Таа се обликува преку низа надворешни фактори, како што се: интерперсоналните релации, педагошкиот стил на наставниците, групната клима и перципираните очекувања од публиката. Додека позитивната социјална поддршка може значително да го зајакне чувството на компетентност, низа негативни социјални фактори имаат потенцијал да ја нарушат самодовербата, да поттикнат социјална анксиозност и да ја намалат изведувачката стабилност. Овие фактори вклучуваат страв од негативна проценка, перфекционизам заснован на социјални споредби, авторитарни или критички наставни практики, како и притисок од публиката во ситуации на изведба.

Според McPherson и Zimmerman (2022), развојот на изведувачката самодоверба е тесно поврзан со квалитетот на социјалната поддршка: наставниците, менторите и колегите не само што обезбедуваат техничко и методолошко водство, туку создаваат и емоционална рамка во која изведувачот го интерпретира својот успех или неуспех. Кога наставникот усвојува автономно-поддржувачки пристап, тоа промовира чувство на компетентност и безбедност, додека пак авторитарните, прекритички или неконзистентни педагошки практики можат да резултираат со хронична несигурност и зголемена анксиозност при настап. Reeve (2009) укажува дека наставниците кои користат критика, засрамување или прекумерно насочување, создаваат средина во која самодовербата е зависна од надворешна валидација, а не од интернализирано чувство на способност. Ова е особено нагласено во домени каде јавната изведба е неизбежна, како што се музичката, спортската или сценската уметност.

Истражувањето на Papageorgi et al. (2021) дополнително потврдува дека позитивната социјална атмосфера е пресуден фактор за развивање и одржување на изведувачката самодоверба. Авторите покажуваат дека студентите по музика кои добиваат охрабрувачка повратна информација, како и емоционална и инструментална поддршка, пријавуваат значително повисоко чувство на самоефикасност и пониски нивоа на страв од публиката. Ваквите наоди се во линија со социјално-когнитивната теорија, според која самодовербата се гради не само врз лично доживеани успеси, туку и преку вербални поттикнувања, моделирање и интерпретација на повратните информации од други значајни поединци.

Еден од најчесто истражуваните негативни социјални предиктори е стравот од негативна проценка, кој според Leary (1983), претставува централна компонента на социјалната анксиозност. Личностите што чувствуваат дека се под постојана социјална контрола или надзор, се повеќе склони кон самокритичност и сомнеж во сопствените способности. Овој механизам води до зголемена когнитивна преокупираност со можни грешки, што ја намалува работната меморија и ја нарушува перформансната флуентност. Особено кај изведувачите, оваа форма на анксиозност често доведува до „блокада“ при настапот и до избегнување на ситуации каде проценката од страна на другите е интензивна.

Дополнителна димензија е перцепцијата на публиката, која согласно Leary и Baumeister (2000) игра клучна улога во оформувањето на „социјалното јас“.

Изведувачите често ја градат сопствената вредност врз проценките и очекувањата што веруваат дека другите ги имаат за нив. Самодовербата, во тој контекст, функционира како „социјално огледало“ — одразувајќи ги не само реалните, туку и претпоставените реакции на присутните. Ако изведувачот ја доживува публиката како поддржувачка, инклузивна и заинтересирана, веројатно ќе настапи со поголема релаксираност и сигурност. Напротив, доколку ја перципира како критична или заканувачка, може да се активира механизам на социјална анксиозност, кој директно ја нарушува перформансната ефикасност. Дополнително, Cottrell (1972) укажува дека самото присуство на публика предизвикува „социјална инхибиција“ кај оние коишто се плашат од негативна евалуација, при што ја намалуваат брзината, прецизноста и креативноста.

Паралелно со тоа, социјалните споредби претставуваат значаен извор на намалена самодоверба. Теоријата на Festinger (1954) укажува дека луѓето имаат природна тенденција да ги проценуваат сопствените способности во однос на другите, што може да доведе до реалистични или нереалистични проценки. Кога споредбата е направена со поуспешни или поискусни врсници, често се јавува чувство на неадекватност. Овој процес е дополнително засилен кај личности со повисока социјално пропишана перфекционистичка ориентација, бидејќи тие развиваат силно условена самодоверба зависна од туѓи стандарди и очекувања (Flett & Hewitt, 2002). Перфекционизмот, кога е социјално заснован, ја потхранува хроничната самокритичност и создава циклус во кој секој недостаток се перципира како личен неуспех.

Социјалниот контекст, затоа, не е пасивна позадина на изведбата, туку активен фактор кој ја моделира самоперцепцијата. Групната клима, поддршката од врсниците, начинот на кој наставниците комуницираат повратни информации, претходните социјални искуства со настап и културните норми околу успехот и неуспехот — сите тие создаваат психолошка инфраструктура во која се развива изведувачката самодоверба. На тој начин, индивидуалните разлики во самодовербата често се резултат на долготрајна експозиција на одредени социјални модели, а не само на лични особини или когнитивни способности.

2.1 Полови разлики во развојот и функциите на самодовербата

Самодовербата претставува основна психолошка компонента што влијае врз начинот на кој поединецот ги доживува сопствените способности, успехот и неуспехот. Во многу истражувања е забележано дека постои родова разлика во начинот на кој се изразува и одржува самодовербата, особено во средини каде проценката од другите има значајна улога, како што е музичката изведба. Социјалните норми, очекувањата и воспитувањето уште од детството влијаат на тоа како жените и мажите ја градат својата слика за сопствената компетентност.

Розенберг уште во 1965 година забележал можност за корелација меѓу полот и самодовербата, а подоцнежните истражувања дополнително го потврдиле овој наод. Epstein (1979) утврдил дека кога жените прераскажуваат искуства поврзани со самодовербата, тие значително почесто пријавуваат ситуации на прифаќање и одбивање – особено на прифаќање – во споредба со мажите. Од друга страна, мажите нешто почесто пријавуваат искуства поврзани и со успех и неуспех (p. 62).

Првичните истражувања генерално се согласуваат дека родот има умерено, но статистички значајно влијание врз самодовербата уште од детството. Овој ефект најчесто се движи во предвидлив правец, односно кај девојчињата и жените се забележува нешто пониско ниво на самодоверба во одредени домени, особено оние поврзани со телесниот изглед.

Хартер (1999) посочува дека родовите разлики во самодовербата се детектирани во повеќе студии и се одржуваат низ различни развојни фази, иако генерално се намалуваат со текот на времето. Како што укажува Harter (1999), падот на самодовербата во периодот на адолесценцијата е присутен кај двата пола, но е поизразен кај жените. Најголем пад се забележува во доменот на самодовербата поврзана со сопствениот физички изглед. Особено ранлива група се девојките со силно изразена традиционална родова идентификација („традиционална женственост“), додека девојките со поандроген израз на родов идентитет не ја покажуваат оваа нагла деградација на самодовербата.

Овие наоди ја доведуваат во прашање претпоставката дека жените генерално имаат ниска самодоверба поради родовите нееднаквости, недостаток на „глас“ или

ограничувања од социјален карактер. Дополнително, резултатите укажуваат дека зголемената ранливост се јавува кај специфични групи жени — оние кои се социјализирани во строго традиционални женски улоги, кои потенцираат зависност од туѓо одобрение и ја ограничуваат асертивноста. Овој модел може да доведе до потешкотии во развојот и одржувањето на чувство на компетентност и автоновредување, што е клучно за интегралната самодоверба. Слични механизми можат да објаснат и зошто некои истражувања поврзуваат ниска самодоверба со тинејџерска бременост (Emler, 2001).

Гледано од поширока перспектива, жените во повеќето општества почесто се ориентираат кон димензијата на „вредност“, додека мажите нешто повеќе се насочени кон димензијата „компетентност“ (успех или неуспех). Важно е да се нагласи дека оваа разлика не се однесува на сите жени и мажи, туку главно на одредени социјални групи. Дополнително, општествата кои промовираат стереотипно родово однесување придонесуваат за поттикнување на зависност кај жените од аспект на вредност, а кај мажите — за потиснување на потребата за социјална поврзаност и емоционална експресија, што може да има негативни последици по самодовербата. Некои истражувања, на пример, укажуваат дека невработеноста кај мажите може значајно да ја наруши нивната самодоверба.

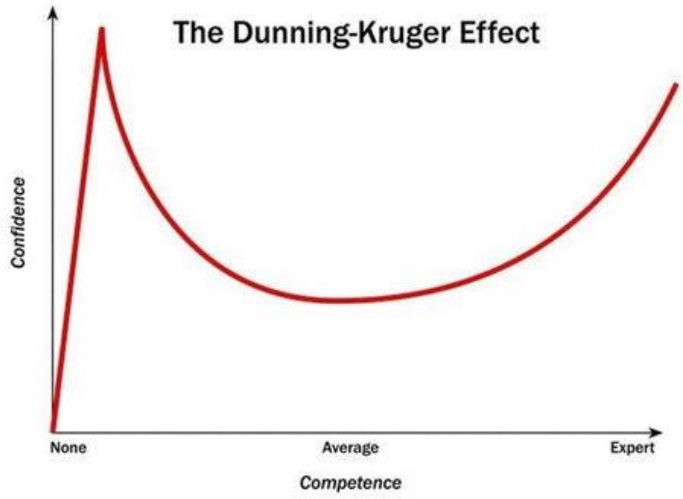
Корисно е овие две ориентации („вредност“ наспроти „компетентност“) да се разгледаат и како разлика во типот на самопроценување што доминира во одредени ситуации. Истражувањата за самопроценки и самоувереност сугерираат дека постои феномен познат како „gender confidence gap“ (тенденција мажите да даваат повисоки самопроценки, а жените пониски), кој може да постои и кога реалните перформанси се слични. Во сродна линија, истражувањата за самопроценка и пристрасности во оценувањето покажуваат дека луѓето можат да имаат систематски отстапувања при проценката на сопствената компетентност, што е теоретски поврзливо со поширoки модели на прекумерна самоувереност/потценување.

Во изведувачките уметности, каде „квалитетот“ често е делумно субјективен и зависен од публика/жири, оваа динамика може да се засили: ако изведувачот има тенденција кон самокритичност и потценување, тој ќе интерпретира микрогрешки како доказ за некомпетентност; ако има тенденција кон преценување, истите микрогрешки ќе ги третира како нормален дел од настапот. Таквите разлики не мора да се биолошки

детерминирани, туку може да произлегуваат од културни очекувања, модели на социјализација и искуства со повратна информација.

Сепак, поновите податоци укажуваат дека родовите разлики во самодовербата денес се помалку изразени отколку што биле во 1980-тите, што можеби ја одразува постепената промена на културните норми и поголема родова еднаквост.

Едно од истражувањата поврзани со родовите разлики во самодовербата се надоврзува на феноменот познат како ефект на Данинг–Кругер. Овој ефект, откриен од психологот Дејвид Данинг и неговиот колега Џастин Кругер од Универзитетот Корнел, укажува дека некои луѓе значително ги преценуваат сопствените способности. Дополнително, се покажало дека колку е некој помалку компетентен, толку повеќе има тенденција да ги прецени своите способности (Dunning et al., 2003).



Слика 2: Ефект на Данинг-Кругер (Dunning et al., 2003).

Важно е притоа внимателно да се разграничи што точно го имплицира ефектот Данинг–Кругер. Оригиналната формулација не тврди дека одредена група „по природа“ преценува или потценува, туку дека кога лицето има ниска компетентност во конкретна задача, често нема доволно метакогнитивни ресурси за прецизна самопроценка. Оттука, при аплицирање на овој ефект во родови анализи, потребно е да се избегне поедноставување и да се земе предвид дека самопроценките се условени од:

- степенот на експертиза,

- јасноста на критериумите за успешност и
- ризикот од „погрешна“ самопроценка.

Во музичко-педагошки контекст, ова значи дека дел од разликите во самодовербата може да се објаснат и преку разлики во стилот на учење и оценување: ученици кои добиваат неконзистентна или претерано критичка повратна информација, можат да развијат стеснет „праг на компетентност“, каде што само совршената изведба се смета за доказ за способност. Наспроти тоа, поддржувачки и структурирани критериуми за евалуација можат да ја намалат пристрасноста во самопроценките и да создадат пореалистичен, но стабилен облик на самодоверба.

Врз основа на ова откритие, понатамошни истражувања покажале дека мажите имаат тенденција да ги преценуваат своите способности и изведба, додека жените ги потценуваат, иако реалниот квалитет на нивната изведба не се разликува (Estes & Felker, 2012).

Наодите во литературата сугерираат дека женските музичари често имаат пониска перцепција на сопствените способности и се почувствителни на критика, што може да резултира со пониска самодоверба пред јавен настап. Кај жените се појавува тенденција да го преценат потенцијалот за неуспех, додека мажите почесто ја потценуваат можноста за грешка, што доведува до разлики во самодовербата и во нивната емоционална реакција при настап (Dempsey & Comeau, 2019).

Orth и Robins (2014) нагласуваат дека во домени со високи перформансни очекувања, самодовербата често се развива како резултат на повторувана изложеност на проценка, што може да доведе до пофункционална, но и поранлива самоперцепција. Bleidorn и соработниците (2016) дополнително покажуваат дека жените во професионални контексти со висока конкуренција развиваат самодоверба која е потесно поврзана со постигнувањата и надворешната евалуација. Во музичкиот контекст, ваквата динамика може да објасни зошто женските музичари во одредени истражувања пријавуваат стабилна или дури повисока самодоверба, без тоа нужно да значи пониска психолошка ранливост.

Слично на тоа, наодите утврдуваат дека перфекционизмот и самодовербата се тесно поврзани, особено кај младите женски ученици по музика. Тие често развиваат

„социјален перфекционизам“ – стремеж да ги исполнат очекувањата на наставниците, родителите или публиката – што може да предизвика намалување на самодовербата и страв од грешка. Кај машките ученици, пак, самодовербата обично останува постабилна и помалку зависна од надворешна проценка, што ги прави поотпорни на критика и неуспех (Patson & Osborne, 2016).

Слични резултати изнесуваат Kenny, Driscoll и Ackermann (2014) во нивната студија за психолошката благосостојба на професионални оркестарски музичари во Австралија. Тие утврдуваат дека жените во оркестрите пријавуваат повисок стрес и пониско чувство на самодоверба во споредба со нивните машки колеги, што го поврзуваат со поинтензивен притисок за перфекционизам и страв од негативна проценка во професионалната средина (Kenny et al., 2014).

Дополнително, истражувањето на Biernat et al., (2012) открива дека мажите се помалку чувствителни на евалуативна повратна информација, односно поретко ја прифаќаат критиката, додека жените повеќе ја почитуваат и вградуваат во своето однесување. Тоа повторно укажува дека мажите имаат повисока самодоверба, бидејќи го задржуваат сопственото убедување и самоперцепција, додека жените се посклони кон сомневање и самокритичност (Biernat et al., 2012).

Во целина, истражувањата укажуваат дека родовите разлики во самодовербата не произлегуваат од биолошки фактори, туку од општествената средина која наметнува различни очекувања и модели на успех за мажите и жените. Тоа влијае на нивниот внатрешен дијалог, мотивација и начинот на справување со анксиозноста во ситуации со висок притисок.

Сепак, треба да се спомене дека во литературата е забележано и дека разликите меѓу половите во глобалниот самоконцепт може да претставуваат комбинација од спротивставени полови разлики во повеќе специфични домени – некои во прилог на мажите, а други во прилог на жените. Поради тоа, релативно малите полови разлики во глобалната самодоверба можат да прикријат значајни полови разлики во стапките и обрасците на промена во специфичните домени на самодовербата.

Истражувањата покажуваат дека жените во просек пријавуваат повисок страв од негативна евалуација во ситуации на јавен настап, вклучително и музички изведби

(Fehm & Schmidt, 2006). Ова не значи дека женските изведувачи имаат пониски реални способности, туку дека нивната самодоверба е поосетлива на социјалниот контекст. Кај машките изведувачи, самодовербата почесто останува стабилна и покрај негативната реакција од публика, што им овозможува побрзо да ја „изолираат“ грешката од сопствената вредност како изведувачи.

Како што покажува метаанализата на Gentile и колегите (2009), мажите имаат значително повисоки резултати во домените на физички изглед и спортска компетентност, додека во домените академска компетентност и социјално прифаќање не се утврдени полови разлики. Најизразени родови разлики се забележуваат кај самодовербата во физичкиот изглед, со најголеми разлики во периодот на раната адолесценција и постепено намалување низ адолесценцијата и раната зрелост (Cole et al., 2001; Gentile et al., 2009). Кај другите домени на самодоверба се забележуваат или стабилни родови разлики, или мешани наоди за тоа како стапките на промена варираат според полот (Cole et al., 2001; Donnellan et al., 2007; Gentile et al., 2009; Steiger et al., 2014; Young & Mroczek, 2003).

Овие развојни наоди во адолесценцијата може да се разберат и преку механизми на социјална споредба и нормативни стандарди, кои стануваат поинтензивни во период кога телесниот изглед, социјалната прифатеност и статусот добиваат зголемено значење. Во таа смисла, падот на самодовербата кај девојките во доменот на физички изглед не е само индивидуален феномен, туку е поврзан со поширок културни очекувања и медиумски модели на „прифатливо“ тело и женственост. Паралелно, домените со висока социјална видливост и евалуација (изглед, јавен настап, социјална прифатеност) имаат тенденција да бидат поосетливи на флуктуации во самодовербата од домените со пониска социјална експонираност.

Овој аргумент е конзистентен со домен-специфичната перспектива: кога се разгледуваат конкретни домени, се добива многу пофина слика за тоа каде точно се јавуваат разликите меѓу половите и како се менуваат со возраст. На пример, метааналитичките наоди покажуваат дека најизразените разлики се јавуваат во домените на физички изглед и атлетска компетентност, додека во академскиот домен и социјалното прифаќање често не се детектираат значајни разлики (Gentile et al., 2009).

Овде е методолошки релевантно да се нагласи дека заклучоците за „родови разлики“ зависат и од мерката: дали се мери глобална самопочит, домен-специфична самодоверба или самоефикасност за конкретна задача. Големите интернационални анализи покажуваат дека родовиот јаз (во просек повисока самопочит кај мажите) може да биде конзистентен низ многу земји, но неговата големина варира, што имплицира улога на културни и социоекономски модератори (Bieldorn et al., 2016).

Дополнително, во современата литература постои дискусија за парадоксот дека во некои поегалитарни општества одредени психолошки разлики меѓу половите можат да бидат поизразени. Ова не значи дека еднаквоста „создава“ разлики, туку дека повисоката слобода на избор, социјалните очекувања и културните норми можат да влијаат на самоизразувањето и самопроценувањето (Breda et al., 2020).

Неколку студии укажуваат дека не постојат значајни родови разлики во глобалната самопочит. На пример, Mitra (2019) испитува адолесценти од различни училишта во Ранчи и утврдува дека нема статистички значајни разлики помеѓу момчињата и девојчињата во нивната самопочит. Овој наод укажува дека во одредени културни и образовни средини, полот можеби нема супстанцијална улога во формирањето на позитивна или негативна слика за себе кај младите (Gender Difference in Self-esteem among School Students, 2024).

Спротивно на тоа, други истражувања идентификуваат значајни разлики во родовите групи, особено во раната адолесценција. Во друга студија (Bhamani et al., 2014), девојчињата покажуваат поголема загриженост за социјалната прифатеност, просоцијалните активности и оценките од страната на врсниците. Авторите заклучуваат дека девојчињата кои сметаат дека одредени социјални активности се важни, но чувствуваат дека не се доволно успешни во нив, поверојатно е да доживеат пад на самопочитта. Кај момчињата, пак, доминира стравот од одбивање, но генерално имаат повисоко ниво на самодоверба.

Поголеми интернационални истражувања го потврдуваат постоењето на стабилни родови разлики, при што мажите во просек пријавуваат повисока самопочит од жените. Во лонгитудинална студија спроведена низ 48 држави, Bleidorn et al. (2016) утврдуваат дека самопочитта расте од периодот на доцната адолесценција до средната зрелост, но и дека машките испитаници конзистентно имаат повисока самопочит од

женските. Овие разлики се јавуваат дури и во културни контексти со висока родова еднаквост.

Слични резултати дава и студијата на Schmitt et al. (2016), која утврдува дека мажите генерално покажуваат повисока самопочит и субјективна благосостојба во однос на жените. Интересно е што овие разлики се поизразени во општества со поголема родова еднаквост, што авторите го објаснуваат со поголемата слобода на индивидуална самопроценка и намалените социјални ограничувања во овие средини.

Претходните истражувања спроведени во американски контекст покажуваат дека родовата разлика во самодовербата се намалува во подоцнежните фази од животот (Orth et al., 2010; Robins et al., 2002), по период на пораст за време на адолесценцијата (Erol & Orth, 2011) или релативна стабилност во раната зрелост (Bleidorn et al., 2015). Раните животни трендови упатуваат дека зголемувањето на компетентноста, постигнувањето на личните цели и растечката автономија придонесуваат за сè поизразени позитивни ставови кон сопствената личност, вклучувајќи ја и ориентацијата кон иднината. Овие возрастни промени потенцијално може да ги намалат родовите разлики (Magee, 2019).

Различните резултати меѓу студиите најверојатно се должат на различните возрасни периоди опфатени во секоја студија, бидејќи секоја анализа ја опфаќа само ограничена возраст во адолесценцијата или младата зрелост. Истражувањата кои опфаќаат поширок временски распон нудат поинтегрирана слика за родовите разлики во нивото и траекториите на домен-специфичната самодоверба.

2 ВТОРА ГЛАВА: ПСИХОЛОШКА ПРИРОДА НА МУЗИЧКАТА АНКСИОЗНОСТ

2.1 Дефинирање на МРА

Стравот претставува автоматска неврофизиолошка состојба на тревога која иницира низа физиолошки и психолошки реакции со цел организмот да се подготви за соочување или избегнување на перципираната закана. Оваа реакција, често нарекувана „fight-or-flight“ (бори се или бегај), произлегува од когнитивната проценка на актуелна или претстојна опасност, без разлика дали таа е реална или субјективно доживеана. Телото ги мобилизира ресурсите преку зголемување на срцевата фреквенција, засилување на сензорната перцепција и пренасочување на крвотокот кон клучните мускулни групи, со што се оптимизира преживувањето.

Со стравот тесно е поврзана анксиозноста, која претставува емоционална и когнитивна состојба насочена кон иднината, карактеризирана со зголемена будност и антиципаторска загриженост. За разлика од стравот, кој е непосредна реакција на конкретна закана, анксиозноста вклучува комплексна интеракција на когнитивни, афективни, физиолошки и бихевиорални компоненти, насочени кон подготовка за потенцијални негативни случувања.

Иако ваквиот одговор е адаптивен кога е умерен, тој може да стане дезадаптивен кога е прекумерен или несразмерен со реалната опасност. Патолошка анксиозност се развива во ситуации кога поединецот ја преценува веројатноста или сериозноста на заканата, што доведува до постојана и прекумерна грижа, избегнувачки однесувања и значително нарушување на функционалното дејствување. Ова погрешно толкување на заканата, придружено со засилена активност на неуралните кола што го процесираат стравот, лежи во основата на низа анксиозни нарушувања.

Анксиозноста претставува емоционална состојба која се карактеризира со чувство на загриженост, страв и вознемиреност, проследени со различни физиолошки, когнитивни и бихевиорални реакции. Според Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални нарушувања (DSM-5), анксиозноста се дефинира како очекување на идна закана, при што доминираат мускулна тензија и подготвеност за

избегнување на опасност (American Psychiatric Association, 2013). Во овој контекст, анксиозноста се разликува од стравот, кој претставува реакција на актуелна, реална опасност, додека анксиозноста е проактивна, антиципаторна состојба поврзана со идни, потенцијални ризици.

Анксиозните нарушувања претставуваат една од најраспространетите категории на психијатриски состојби на глобално ниво, зафаќајќи лица од сите возрасти и различни социоекономски средини. Животната преваленца на анксиозните нарушувања се проценува помеѓу 15 % и 20 %, со значителни варијации во зависност од поттипот.

Меѓу сите анксиозни нарушувања, специфичната фобија е најчестата, со едногодишна преваленца од приближно 12.1 %. Потоа следува социјалната анксиозност (социјално анксиозно растројство), која зафаќа околу 7.4 % од популацијата во период од една година. Исто така, честопати се среќаваат и генерализирано анксиозно нарушување (GAD): ~2.9 % и панично нарушување: ~2.7 %. Најретко застапена е агорафобијата, со едногодишна преваленца од околу 2.5 % (Ekanayake et al., 2025).

Анксиозните нарушувања покажуваат изразена родова разлика, при што кај жените се јавуваат приближно двапати почесто во споредба со мажите. Оваа разлика најверојатно произлегува од комбинација на биолошки, хормонални и психосоцијални фактори.

Почетокот на анксиозните нарушувања обично се јавува во детството или раната зрелост, а нивниот клинички тек варира во зависност од специфичниот поттип и индивидуалните карактеристики на личноста.

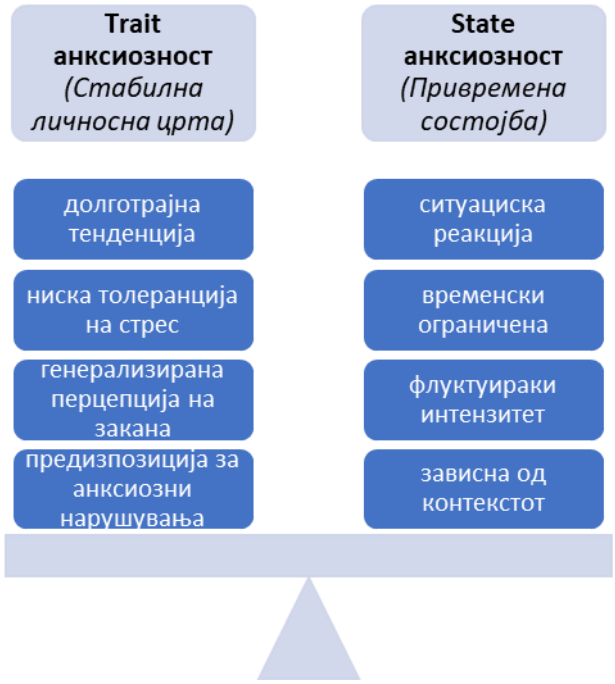
Според Clark и Beck (2010), анксиозноста е когнитивен, емоционален и физиолошки одговор на перципирана закана, која личноста ја доживува како надминувачка на нејзините капацитети за справување. Таа вклучува искажани мисли за опасност или неуспех, физиолошка активација (како тахикардија, потење, треперење) и однесувања на избегнување. Авторите потенцираат дека анксиозноста не е само емоција, туку мултидимензионален процес кој ги поврзува когнитивните процени на закана со физиолошките и бихевиоралните реакции. Од аспект на адаптацијата, анксиозноста има функционална улога, бидејќи го подготвува организмот за справување со потенцијални опасности. Меѓутоа, кога интензитетот и трајноста на анксиозноста ја надминуваат реалната закана и доведуваат до попречување на функционирањето, таа се смета за патолошка.

Нарушувањата на анксиозноста произлегуваат од мултифакторска интеракција на биолошки, психолошки и социјални влијанија. Овој биопсихосоцијален модел укажува дека генетската ранливост, срединските стресори и индивидуалните психолошки фактори колективно придонесуваат за развојот на анксиозните синдроми.

Генетската предиспозиција игра значајна улога – истражувањата за фамилијарна појава покажуваат дека лицата кои имаат блиски роднини од прв степен со анксиозни нарушувања, имаат повисок ризик да развијат слични состојби. Срединските стресори, како трауматски животни настани, хронични здравствени состојби или продолжена изложеност на стрес, можат да делуваат како активирачки фактори што ги откриваат или влошуваат постоечките ранливости.

Во современата психологија, еден од највлијателните модели за разбирање на анксиозноста е предложен од Spielberger (1972), кој ја разграничува на два аспекта: „trait anxiety“ (црта на анксиозност) и „state anxiety“ (состојба на анксиозност):

- Trait-анксиозноста претставува стабилна личносна црта, односно трајна тенденција на поединецот да реагира со анксиозност во ситуации кои тој ги перципира како заканувачки. Лицата со високо изразена црта на анксиозност имаат пониска толеранција на стрес и често ја преувеличуваат опасноста во секојдневните настани. Таа се смета за предиспозиција за развој на различни анксиозни нарушувања.
- State-анксиозноста, пак, претставува привремена емоционална состојба која се јавува како реакција на конкретна ситуација или настан. Таа е променлива и зависи од интензитетот на перципираната закана, контекстот и моменталната психофизиолошка состојба на поединецот.



Слика 3: Концептуална разлика помеѓу trait и state-анксиозноста (Spielberger, 1972)

Spielberger (1983) создава и „State-Trait Anxiety Inventory“ (STAI) – инструмент кој овозможува мерење на двата вида анксиозност. Овој модел е особено корисен во истражувањето на анксиозноста при јавно изведување, бидејќи многу музичари со висока црта на анксиозност (trait), имаат поголема веројатност да развијат силна состојбена анксиозност (state) при настап.

Во контекст на изведувачката анксиозност, се покажува дека постои заемно влијание меѓу овие две димензии. Цртата на анксиозност делува како внатрешен ризик фактор, кој ја засилува интензитетот на моменталната (state) анксиозност во стресни ситуации, како што е настап пред публика или жири.

Според *Дијагностичкиот и статистички прирачник за ментални нарушувања* (5-то издание; DSM-5), анксиозноста при изведба и тремата на сцена често се јавуваат за време на настапи и ситуации на проценување, поради што се сметаат за вообичаени појави и не треба да се дијагностицираат како психолошко нарушување, освен доколку анксиозноста или избегнувањето доведат до клинички значајно нарушување на функционирањето или изразен дистрес (American Psychiatric Association, 2015).

Анксиозноста при изведба се однесува на чувството на нервоза и пречувствителност што го доживуваат поединците кога учествуваат во активности кои бараат, или се доживуваат како да бараат, одредено ниво на изведбен успех. Таа може

да се појави во различни ситуации, на пример, на работното место, за време на училишни испити, спортски натпревари или во уметнички домени, како танц, актерство и музика (Kenny, 2005).

Особено кај музичарите, анксиозноста при музичка изведба (Music Performance Anxiety – MPA) претставува еден од водечките проблеми поврзани со професионалното здравје (Fernholz et al., 2019; Steptoe, 2001).

Анксиозноста при музичко изведување е појава стара колку и самата уметничка изведба. Иако чувството на страв и напнатост при јавен настап постои уште од најраните форми на сценско претставување, научниот интерес за оваа појава започнал релативно доцна — дури во последните неколку децении од XX век (Kenny, 2011). Првиот автор кој формално го препознал феноменот на страв од сцената бил Адолф Киелблок (Adolf Kielblock), кој уште во XIX век во својата книга *„Страв на сцената: Како да се соочиме со публиката?“* (1891) го опишал проблемот на изведувачка анксиозност кај уметници (Kielblock, 1891, според Zakaria et al., 2013).

Подоцна, во 1979 година, Simon и Martens спровеле едно од првите емпириски истражувања кое ги споредувало различните контексти на појава на анксиозност — на пример, при тестирање, спортски активности и музичка изведба. Во примерок од 749 момчиња на возраст од 9 до 14 години, највисоко ниво на анксиозност било забележано токму при индивидуално музичко изведување, што ја потврдило специфичноста на овој феномен (Simon & Martens, 1979, според Kenny & Osborne, 2006).

Во литературата, различни автори користеле различни термини за да ја опишат оваа состојба. Така, може да се сретнат поими како „трема“ (Möller, 1999, според Fehm & Schmidt, 2006), „синдром на стрес предизвикан од музичко изведување“ (Brodsky, 1996) или „анксиозност при музичко изведување“ (*Music Performance Anxiety* – MPA) (Salmon, 1990, според Fehm & Schmidt, 2006). Овие дефиниции се разликуваат не само по нивото на специфичност, туку и по вклученоста на елементот страв или претчувство на неуспех.

Според одредени автори, низок или умерен степен на анксиозност може да има позитивно влијание врз изведувањето, поттикнувајќи повисока концентрација и мотивација. Така, „тремата“ често се разгледува како позитивна форма на анксиозност

што може да ја подобри изведбата, додека прекумерната анксиозност доведува до нарушување на изведувачките способности (Möller, 1999; Kelly & Saveanu, 2005).

Една од најцитираните дефиниции на анксиозноста при јавен настап ја предлага Salmon (1990), кој ја дефинира како „искуство на вознемирувачки страв и/или реално нарушување на изведувачките вештини во јавен контекст, до степен што не може да се оправда со индивидуалната музичка способност, нивото на обука или со недоволната подготовка“ (Salmon, 1990, според Fehm & Schmidt, 2006). Оваа дефиниција стана основа за понатамошни истражувања на феноменот на музичка изведувачка анксиозност (Music Performance Anxiety – MPA).

Најшироко прифатената дефиниција денес ја дава Kenny (2010):

„Анксиозноста при музичка изведба претставува искуство на изразена и постојана вознемиреност поврзана со музичката изведба, која настанала како резултат на специфични искуства на условена анксиозност. Таа се манифестира преку комбинација на афективни, когнитивни, соматски и бихевиорални симптоми и може да се појави во различни контексти на изведба, но најчесто е поинтензивна во ситуации кои вклучуваат висок его-инвестициски ангажман и закана од евалуација. Може да биде фокална (т.е. ограничена само на музичката изведба) или да се појави коморбидно со други анксиозни нарушувања, особено социјална фобија. Ги засега музичарите низ целиот животен тек и барем делумно е независна од годините на обука, пракса и нивото на музичко постигнување. Таа може, но не мора, да влијае на квалитетот на музичката изведба“ (стр. 433).

Анксиозноста при музичка изведба (Music Performance Anxiety – MPA) се јавува како одговор на перципирана закана и се манифестира физиолошки, когнитивно, емоционално и бихевиорално, при што нејзиниот интензитет може да варира од нормален стрес, кој е составен дел од изведбата, до екстремни нивоа на страв и паника. Овој вид анксиозност не се јавува изолирано, туку во интеракција со различни стресори поврзани со високи очекувања, конкурентна и несигурна работна средина, како и со бројни личносни црти, вклучувајќи перфекционизам, трајна анксиозност, когнитивен стил и начини на справување (Burin et al., 2019).

Доживувањето на акутна анксиозност може да предизвика значителна психолошка вознемиреност, а со текот на времето, хроничната анксиозност може да влијае на сите аспекти од животот на изведувачот — на неговата благосостојба, идентитет, чувство на лична вредност и меѓучовечки односи. Во екстремни случаи, МРА може да доведе до нарушувања слични на посттрауматско стресно растројство (Moura & Serra, 2021).

Истражувањата покажуваат дека продолжената невроендокрина активација и пренадразнетоста на симпатичкиот нервен систем може да коопределат или дури и да предизвикаат болести како срцев удар и мозочен удар (Gomez et al., 2018). Освен што претставува закана за здравјето и квалитетот на живот на изведувачите, МРА може да го намали уживањето во изведбата, да доведе до избегнување на настапи и да ја наруши изведбената компетентност (Kenny, 2011). Во најтешките случаи, оваа состојба може да се развие во професионална неспособност, што резултира со прекин на студии или прекин на кариера (Fernholz et al., 2019). Sternbach (1993) ја опишува токсичноста на МРА со зборовите дека животот во периодот пред важен настап може да претставува „постојан чистилишен круг“ и за изведувачите и за нивната околина.

Современите истражувања дополнително го потврдуваат овој наод, истакнувајќи дека музичката изведувачка анксиозност е еден од најчестите психолошки предизвици кај музичарите — независно од нивото на обука или професионален статус (Osborne & Kenny, 2005; Papageorgi et al., 2013).

Во последните неколку децении, бројни истражувања се насочени кон проучување на анксиозноста што се јавува при јавен настап, со цел да се идентификуваат факторите кои придонесуваат за нејзината појава во различни социјални ситуации, како и нејзините ефекти врз изведбата. Се смета дека изведувачката анксиозност претставува сложен феномен што произлегува од интеракцијата на когнитивни, емоционални, физиолошки и бихевиорални реакции (Kenny, 2011; Yoshie et al., 2009).

Истражувањата покажуваат дека МРА е честа појава меѓу професионални и студентски музичари, со проценки дека помеѓу 15 % и 60 % од нив доживуваат значителни симптоми на анксиозност при изведба (Kenny & Osborne, 2006). Симптомите можат да бидат когнитивни (негативни мисли, сомнеж во способностите),

емоционални (интензивен страв, вознемиреност), физиолошки (тахикардија, потење, треперење) и бихевиорални (избегнување настапи, намалена концентрација) (Clark & Beck, 2010; Osborne et al., 2014).

Анксиозноста при музичка изведба (МРА) може да го наруши квалитетот на изведбата, да доведе до избегнување или прекинување на изведувачките ситуации (Kaspersen & Götestam, 2002; Studer, Gomez, Hildebrandt, Arial & Danuser, 2011; Wesner et al., 1990) и, како последица на тоа, да има сериозни негативни ефекти врз благосостојбата на музичарот, неговиот личен живот и професионалната кариера (Kenny, 2011).

Обидите за справување со МРА, кои музичарите често ги применуваат со цел да ја контролираат анксиозноста, можат да доведат до зависност и да го загрозат здравјето на музичарите (Fernholz et al., 2019). Оттука, МРА претставува значаен проблем од областа на професионалното здравје кој бара сериозно внимание и соодветна интервенција.

Понатаму, Kenny и Holmes (2015) покажале дека музичарите можат да страдаат од фокална анксиозност, фокусирана на проксималните соматски и когнитивни симптоми на анксиозност. Музичарите кои искусуваат МРА често манифестираат и други симптоми или синдроми, како што се: социјално анксиозно растројство, панично растројство и/или депресивни состојби. Поради тоа, МРА не може да се смета за еднодимензионален конструкт кој се јавува на континуум на сериозност — од стрес поврзан со кариерата на пониското ниво, до трема на сцена на повисокото ниво. Како одговор на ова, Kenny (2011) предложи три форми на МРА — фокална, МРА поврзана со социјална анксиозност и МРА поврзана со паника и депресија — при што нивото на сериозност варира во рамките на секоја форма. Развојната историја на поединецот поврзана со фокалната анксиозност, како и психосоцијалните фактори поврзани со условите на музичарот (изведба, обука, стрес и сл.), можат да придонесат за подлабоко и попрецизно разбирање на феноменот на МРА (Antonini Philippe et al., 2021).

За да се разбере анксиозноста што се јавува при јавни настапи, неопходно е прво да се разгледа анксиозноста како поширок психолошки концепт. Еден од најзначајните модели за нејзино објаснување е моделот на тројна ранливост (*Triple Vulnerability Model*) кој го развил Barlow (2002) (слика 4).



Слика 4: Моделот на тројна ранливост

Со цел подобро да се разбере анксиозноста при музичка изведба (MPA), моделот на анксиозност на Barlow (2000, 2002) бил применет од страна на Kenny, Davis и Oates (2004). Barlow (2000, 2002) предложил дека три вида ранливости придонесуваат за етиологијата на анксиозноста:

1. општа биолошка ранливост (односно димензии на темпераментот, како што се невротицизам и екстраверзија);
2. општа психолошка ранливост (перципирана контрола врз животниот стрес и емоционалните состојби);
3. психолошка ранливост специфична за нарушувањето (на пример, фузија мисла–дејство кај опсесивно-компулсивно растројство).

Barlow (1988) вовел интегративен модел кој објаснува различни нивоа на каузалност. Врз основа на моделот на Barlow, Kenny (2009) ја претставил анксиозноста како резултат на интеракција помеѓу трите типови ранливости. Овие три ранливости соодветствуваат на контекстот на раните интеракции и односи, психолошката ранливост или чувството на беспомошност, како и загриженоста поврзана со проксималната изведувачка ситуација (Kenny, 2009). Ваквите интеракции можат да доведат до повисоко или пониско ниво на анксиозност.

Врз основа на биолошките ранливости (Barlow, 1988), негативните настани можат да предизвикаат стресен одговор (т.н. „вистински аларм“), при што овие настани

може да бидат перципирани како животозагрозувачки од страна на поединецот. Овие вистински аларми, поврзани со реални негативни настани, имаат доволен интензитет за да активираат „лажни аларми“ во други ситуации, било непосредно или со одложување.

Поединецот „учи“ дека иницијалниот настан е непредвидлив (научен аларм); затоа, кога музичарот повторно ќе ја доживее истата или слична ситуација, може да се почувствува неспособен да ја контролира, што резултира со психолошка ранливост при која поединецот се перципира себеси како немоќен. На пример, доколку лошата изведба е поврзана со конкретно музичко дело и доколку од таа изведба произлегол научен аларм, можно е при повторно изведување на истото дело музичарот да почувствува анксиозност и да не биде во состојба да ја контролира.

Како последица на тоа, поединецот најверојатно ќе развие анксиозна вознемиреност насочена кон научените аларми. Оваа когнитивно-афективна структура се одржува во долгорочната меморија, што може да објасни зошто ваквите однесувања опстојуваат сè додека активирачкиот настан не биде разрешен. Вегетативните и/или когнитивните симптоми на анксиозност, како и соматските манифестации, можат на непредвидлив начин да ги активираат реакциите поврзани со научениот аларм.

Во музички контекст, музичарите можат да се соочат со поголем број активирачки настани што предизвикуваат интензивни анксиозни реакции, особено доколку имаат високо ниво на негативен афект и зголемена чувствителност на анксиозност (Kenny et al., 2014; Kenny & Holmes, 2015).

Во контекст на младите музичари, овие три димензии на ранливост се испреплетуваат: биолошката предиспозиција, воспитувањето во семејства со високи перформансни очекувања, и честата изложеност на евалуација и самопроценка во текот на образованието, создаваат плодна основа за развој на изведувачка анксиозност (Kenny, 2011). Кај ваквите индивидуи, анксиозниот одговор се манифестира преку физиолошки симптоми (тахикардија, потење, тремор), когнитивни симптоми (негативни автоматски мисли, катастрофизација) и бихевиорални симптоми (избегнување на настапи или прекини при изведба).

Психоаналитичкиот пристап, воведен од Фројд (1926), ја разгледува анксиозноста како афективен сигнал на опасност и механизам кој го активира системот на психолошка одбрана. Тој идентификува четири основни ситуации кои предизвикуваат анксиозност: губење на значајна личност, губење на љубов, губење на интегритет и губење на самопочит, при што анксиозноста функционира како аларм за активирање на одбранбени механизми. Кај музичарите, сигналот на опасност често е поврзан со претходни негативни искуства — како сценски неуспех, критика или прекумерен притисок — кои создаваат когнитивна шема што се реактивира при секој нов јавен настап (Kenny, 2011).

Контекстуалните фактори, исто така, играат клучна улога. Разликите во квалитетот на изведба често зависат од присуството на публика или проценувачка комисија. Додека при вежбање или настава изведувањето може да биде технички и емоционално стабилно, во јавен контекст тоа честопати станува нарушено, проследено со губење контрола, грешки и когнитивно блокирање (Papageorgi et al., 2013). Емпириските истражувања покажуваат дека дури и виртуелна публика, создадена преку технологии за виртуелна реалност (VR), може да предизвика ист степен на анксиозен одговор и физиолошки промени како реална публика (Aufegger et al., 2016).

Музичарите најчесто ги наведуваат следните три фактори како најзначајни причини за анксиозност при јавен настап: притисокот од високите лични стандарди, прекумерната возбуда и недоволната подготовка за изведбата (Kenny, Driscoll & Ackermann, 2014). Овие фактори ја потврдуваат комплексната природа на феноменот — како динамична интеракција помеѓу биолошки, психолошки и социјални детерминанти на човечкото однесување.

Анксиозноста при изведба кај музичарите претставува сложена појава предизвикана од интеракција на бројни фактори, вклучувајќи ги генетиката, животната средина, стимулусите и индивидуалното искуство, емоциите, когнициите и однесувањето. Таа се манифестира преку три елементи: когниција, автономна возбуда и однесување (Kenny, 2005, 2011). Според Yerkes–Dodson законот, изведувачкиот учинок расте со умерено ниво на возбуда, сè до границата кога возбудата станува толку интензивна, така што квалитетот на изведбата почнува да опаѓа (Yerkes & Dodson, 1908).

Перфекционистичките тенденции и поставувањето нереални цели, исто така, можат да предизвикаат анксиозност и на тој начин да го спречат уживањето во позитивните аспекти на изведбата. Една од причините е тоа што уметностите кои подразбираат јавна изведба се строги дисциплини во кои постојано постои императивот на совршенство (Kenny, 2011). Според некои автори, анксиозноста при јавна изведба се јавува кога поединецот се плаши поради недостаток на внатрешна самодоверба (Zakaria et al., 2013). Craske и Craig (1984) утврдиле дека високите нивоа на анксиозност, за кои испитаниците самите пријавиле, се поврзани со пониско ниво на самодоверба (Kenny & Osborne, 2006).

Во случај на анксиозност при јавно музичко изведување, се среќаваат и бихевиорални карактеристики на овој феномен, кои произлегуваат од соматските и психолошките доживувања. Најчести манифестации се: гризење на нокти или усни, тапкање со нозете, неприродна или вкочанета телесна положба, шкрипење со вилицата, а во екстремни случаи – избегнување настапи, аудиции и други облици на јавно изведување (Clark & Agras, 1991; Kelly & Saveanu, 2005). Таквите однесувања може дополнително да ја зајакнат анксиозноста преку негативни реакции на публиката, што води кон зголемени песимистички очекувања кај изведувачот.

Музичкиот изведувач мора да биде способен самоуверено да настапува пред публика, без грешки во скали, ноти, висина, паузи, темпо, ритам и други музички параметри, што подразбира континуирана вежба и стремеж кон совршенство, особено во контексти на испити и формални оценувања (Zakaria et al., 2013).

Анксиозноста при јавно музичко изведување сè уште претставува недоволно истражен психолошки конструкт, поради што во литературата се среќаваат различни толкувања. Според едно од нив, изведувачката анксиозност може да се јави на три нивоа – пред, за време и по настапот (Clarke & Agras, 1991). Истражувањата покажуваат дека најголем дел од испитаниците, независно од нивото на образование, ја доживуваат анксиозноста пред или за време на настапот, додека помал процент (околу 7 %) ја искусуваат и по завршување на јавниот настап (Zakaria et al., 2013).

Идејата дека анксиозноста при настап може да има и адаптивни и неадаптивни функции е поддржана со низа емпириски истражувања (Connolly & Williamon, 2004; Gültepe & Coskun, 2016; Hanin, 2010; Kenny & Ackermann, 2009; Mac Afee & Comeau,

2020; Osborne et al., 2014). При обидите да се идентификуваат факторите што придонесуваат за олеснувачка (facilitative) или онеспособувачка (debilitative) форма на МРА, често се претпоставува дека и ниското и високото ниво на анксиозност имаат негативни влијанија, додека умереното ниво може да има поттикнувачки ефект (Paliaukiene et al., 2018; Sinico da Cunha & Winter, 2013; Steptoe & Fidler, 1987; Valentine, 2004).

И покрај присуството на двострани концепции за МРА, голем број истражувања се фокусирале на нејзините онеспособувачки аспекти и доследно утврдиле висока распространетост на овој феномен кај музичарите. Но, покрај истражувањето насочено кон ублажување на негативните ефекти од анксиозноста врз изведбата, сè поголемо внимание се посветува и на можните позитивни, поттикнувачки функции на МРА (Huang & Yu, 2022; Mac Afee & Comeau, 2020; Jamieson et al., 2018a,b; Crum et al., 2017; Osborne et al., 2014).

Некои автори укажуваат дека анксиозноста може да има и позитивен ефект врз изведбата, бидејќи умереното возбудување може да делува стимулативно и мотивирачки за изведувачот. Според Hille (2002, во Zakaria et al., 2013), умерено чувство на возбуда и нетрпение пред настапот може дури и да го зголеми интересот на публиката, правејќи ја изведбата поинспиративна и динамична.

Во последните неколку децении, постојат бројни обиди да се концептуализира и објасни изведувачката анксиозност, што овозможи развој на понатамошни истражувања. Едно од најголемите истражувања, спроведено на 2212 професионални музичари во рамки на ICSOM-студијата, покажало дека анксиозноста при јавно изведување е најчестиот психолошки проблем кај музичарите, кој значително влијае врз нивните перформанси (Fishbein et al., 1988).

Истражувањето спроведено од Меѓународната конференција на симфониски и оперски музичари (ICSOM) покажало дека 24 % од професионалните музичари страдаат од трема, 13 % пријавиле акутна анксиозност, а 17 % – депресија. Највисоките нивоа на анксиозност најчесто се јавуваат при самостоен настап, кога фокусот на вниманието се насочува кон катастрофични мисли, кои ја нарушуваат концентрацијата и текот на изведбата (Spahn et al., 2016). Во тој контекст, изведувачката анксиозност може да има заеднички карактеристики со социјалната анксиозност, па дури и да се

манифестира во екстремен облик сличен на социјална фобија. Изведувачите кои ја перципираат ситуацијата како заканувачка, најверојатно ќе доживеат и највисоки нивоа на страв и вознемиреност (Kenny & Osborne, 2006).

Слични резултати се добиени и кај студентските популации. Истражување на 330 германски студенти по музика (возраст 20–23 години) покажало дека 22,8 % од нив искусуваат интензивна анксиозност при јавен настап (Schroder & Liebelt, 1999, во Fehm & Schmidt, 2006). Во друго истражување со 302 испитаници, 21 % пријавиле висок степен на анксиозност, додека 16,5 % сметале дека таа имала негативно влијание врз нивната кариера (Wesner et al., 1990).

Истражувањето спроведено меѓу студенти по музика во Малезија имало за цел да го испита нивото на анксиозност поврзано со јавното музичко изведување. Користен е прашалник за личниот профил и симптомите на анксиозност, а дел од испитаниците биле вклучени и во интервјуа. Резултатите покажале дека 96 % од учесниците признаваат дека чувствуваат анксиозност или нервоза пред настап, а повеќе од 80 % изјавиле дека тоа влијае врз нивната способност за свирење. Поголемиот дел (60 %) го оцениле нивото на анксиозност со оценка 3, на скала од 1 до 5. Овие резултати укажуваат дека анксиозноста при музичко изведување претставува еден од најчестите и најзначајни проблеми со кои се соочуваат студентите по музика (Zakaria et al., 2013).

И покрај поминати децении на истражувања и развој на бројни интервенции, распространетоста на анксиозноста при музичка изведба (MPA) останува непроменета уште од првите големи емпириски студии од 1980-тите години (Fishbein et al., 1988; Fernholz et al., 2019), што укажува дека достапните интервенции немаат значаен ефект. MPA и понатаму претставува сериозен професионален предизвик за музичарите од сите возрасти, жанрови и националности, што сугерира дека сè уште постојат празнини во нашето разбирање на оваа појава (Fernholz et al., 2019).

Со оглед на тоа што изведувачката анксиозност може значително да влијае врз професионалниот развој и личната благосостојба на музичарите, современите истражувања се насочени кон утврдување на нејзините психолошки корелати, меѓу кои клучна улога има самодовербата и перципираната самоефикасност.

3.2 Фактори кои влијаат на МРА

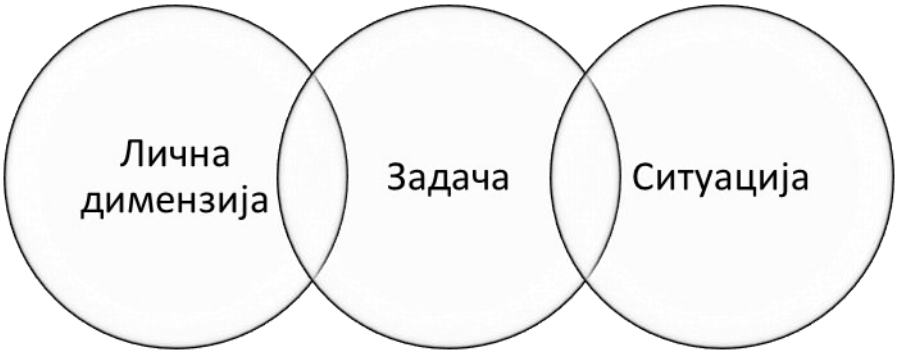
Истражувањата доследно покажуваат дека анксиозноста при музичка изведба (МРА) претставува комплексен и мултидимензионален феномен, кој настанува преку интеракција на различни фактори – генетски, биолошки, еколошки, психолошки и контекстуални. Таа се развива како резултат на комбинација од наследни предиспозиции, биолошки процеси, средински влијанија, непријатни искуства, свесни и несвесни анксиозни предизвикувачи, како и карактеристики на поединецот и природата на самата изведба (Papageorgi et al., 2007; Burin & Osório, 2017; Brugués, 2019).

И покрај широкиот опсег на истражувања, сè уште не постои единствено прифатена теорија што целосно ја објаснува етиологијата на МРА. Постојат повеќе пристапи – когнитивен, бихевиорален, когнитивно-бихевиорален, физиолошки и психоаналитички, како и моделот на анксиозност на Barlow (2000), кој подоцна бил прилагоден за музички контекст од Kenny et al. (2004), Spahn (2015), Altenmüller и Ioannou (2016) и Brugués (2019). Секоја од овие теории нуди корисен увид во поединечни аспекти на појавата на МРА, но ниедна не обезбедува целосно и сеопфатно објаснување. Недостигот од универзално прифатен модел и ограничената емпириска потврда на постоечките теории (Fernholz et al., 2019) ја потврдуваат сложеноста и индивидуалната природа на феноменот (Kenny, 2011).

Некои автори, како Brandfonbrener (1990), сметаат дека обидите за универзална генерализација на причините за МРА се неуспешни, бидејќи нејзиното потекло се разликува од личност до личност. Оттука, тие предлагаат прагматичен или утилитарен пристап, наместо строго теоретски.

Еден таков пристап е рамката на Wilson (1994), која ги групира ризик факторите за појава на МРА во три меѓусебно поврзани категории:

1) Лична димензија (Person) – индивидуални карактеристики, темперамент, самодоверба и минати искуства;
2) Задача (Task) – техничка сложеност и значење на музичкото дело;
3) Ситуација (Situation) – контекст на изведбата, присуство на публика, конкуренција и евалуација.



Слика 5: Ризик фактори за појава на МРА (Wilson, 1994)

Овој модел нуди практична и јасна хеуристика за разбирање на факторите што придонесуваат за појавата на МРА, но има и два клучни недостатока. Прво, според Lazarus и Folkman (1984), стресот не произлегува директно од стимулот, туку од начинот на кој поединецот го интерпретира. Тоа значи дека различни музичари може различно да реагираат на исти сценски услови, што го прави доживувањето на МРА длабоко субјективно (Kenny et al., 2004). Второ, трите категории не се целосно одвоени – тие се интерактивни и меѓусебно зависни, при што влијанието на една зависи од нивото на другите (Valentine, 2002).

И покрај овие ограничувања, моделот на Wilson останува најпрактичната рамка за анализа на МРА и продолжува да биде широко користен и развиван од современи истражувачи (Valentine, 2002; Burin & Osório, 2017).

Табела 1: Внатрешни фактори поврзани со МРА

Теорија	**Основни идеи**	**Клучни автори/истражувања**
Когнитивни теории	Нагласуваат централна улога на дисфункционалните когниции во развојот и одржувањето на МРА; влијаат врз физиологијата,	Spahn, 2015

	емоциите и однесувањето	
Бихевиорални теории	МРА се концептуализира како класично кондиционирани страв по трауматски искуства од учење; различни реакции може да се објаснат со генетски фактори	Clark, 1989; Spahn, 2015; Altenmüller & Ioannou, 2016; Kenny, 2011
Когнитивно-бихевиорални теории	МРА се припишува на негативни когниции и уверувања кои ја поткопуваат подготовката и самодовербата; особено катастрофизирање и насочување на вниманието	Altenmüller & Ioannou, 2016; Brugués, 2019; Beck & Clark, 1988
Физиолошки теории	МРА е резултат на еволутивен стрес-одговор; перцепцијата на закана предизвикува физиолошки реакции познати како „fight/flight“	Spahn, 2015; Altenmüller & Ioannou, 2016
Психоаналитичка теорија	Симптомите на МРА произлегуваат од детски искуства и поврзаност со старатели; публиката ја претставува родителската фигура, стравот од негативна оценка ја рефлектира загубата на родителска љубов	Kenny, 2011; Spahn, 2015; Brugués, 2019
Barlow модел на анксиозност (2000), адаптиран за МРА	МРА е резултат на интеракција помеѓу три димензии на ранливост:	Barlow, 2000; Kenny, 2004, 2011; Gembris & Heye, 2012

биолошка (лични карактеристики), општа психолошка (рана искуства) и специфична психолошка (научена анксиозност на одредени стимули)

Во рамките на моделот на Wilson (1994), доменот *Личност* се однесува на интраперсонални фактори кои се поврзани со, и/или предвидуваат појава на анксиозност при музичка изведба (MPA), и поради тоа се сметаат за ризик фактори. Овие фактори опфаќаат демографски променливи (како полот и социокултурните аспекти), биографски карактеристики (семејно потекло, влијание на наставници, непријатни условени искуства), личносни црти, когнитивен стил, како и коморбидни психолошки состојби (Burin & Osório, 2017). Истражувањата континуирано покажуваат дека овие личносни фактори играат клучна улога во развојот и одржувањето на MPA.

Бројни студии потврдуваат значајна поврзаност помеѓу MPA и високи нивоа на неадаптивни личносни црти, како што се неефикасни стратегии за справување (*maladaptive coping*) (van Fenema et al., 2013), ниска самоефикасност (Kenny & Ackermann, 2015), перфекционизам со неадаптивни димензии (Yang et al., 2022), ниска самодоверба (Burin et al., 2019), негативен афект (Sadler & Miller, 2010), невротицизам, склоност кон анксиозност (Stephenson & Quarrier, 2005), вина и срам (Coşkun-Şentürk & Çırakoğlu, 2018) и трајна анксиозност (*trait anxiety*) (Osborne & Kenny, 2008; Burin et al., 2019).

Во досегашните студии биле испитувани различни фактори кои влијаат на појавата на анксиозност. Сложеноста на овој конструкт подразбира бројни чинители кои доведуваат до доживување на страв и вознемиреност. Како еден од главните наративи се истакнуваат разликите според пол, кои претставуваат еден од најважните фактори во многу истражувања. Согласно тоа, се претпоставува дека постојат разлики помеѓу мажите и жените во доживувањето анксиозност поради јавно изведување, што е потврдено во многу студии. Полот, особено женскиот пол, е доследно идентификуван како фактор што е поврзан со повисоки нивоа на MPA (Butković et al., 2022), што е во согласност со податоците од општата популација (de Figueiredo Rocha, 2020). Покрај

тоа, дисфункционалните когнитивни процеси и когнитивниот стил – како што се руминација, прекумерна загриженост, негативни мисли, катастрофизација и страв од негативна евалуација – имаат централна улога во развојот и одржувањето на МРА (Kenny et al., 2014; Lupiáñez et al., 2022).

Современата студија на Sokoli et al. (2022) ја истражува варијацијата на афективните, когнитивните и соматските компоненти на МРА, во зависност од фактори како што се: музичката пракса, искуството, инструменталната група, полот и возраста. Резултатите покажале значајни корелации меѓу возраста, полот и видот на инструментот со различните компоненти на МРА, како и поврзаност меѓу анксиозните чувства и проблемите со дишењето со намалена самопријавена изведбена ефикасност. Овие наоди имаат важни импликации за проценката и управувањето со МРА (Sadler & Miller, 2010; Burin et al., 2019; Papageorgi, 2020; Wiedemann et al., 2020; Osborne & Kirsner, 2022; Sokoli et al., 2022; Aubry & Küssner, 2023; Kirsner et al., 2023).

Како што негативните личносни конструкти се поврзани со повисоки нивоа на МРА, така и позитивните психолошки конструкти имаат заштитно дејство. Истражувањата покажуваат дека резилиентноста, адаптивните стратегии за справување, отвореноста, совесноста и перципираната контрола, како и високата самоефикасност се негативно поврзани со МРА. Дополнително, самосочувството (self-compassion) се издвојува како клучен психолошки ресурс којшто ја поддржува благосостојбата, како и стабилноста на изведувачите (Dempsey & Comeau, 2019).

Иако најголем дел од досегашните истражувања се фокусирани на патолошките аспекти на МРА, се забележува недоволно разбирање на заштитните личносни фактори што можат да помогнат во ефективното справување со анксиозноста. Потребна е поголема концептуална и емпириска јасност за тоа кои психолошки процеси и црти ја поддржуваат адаптивната изведба под стрес и го намалуваат влијанието на МРА.

Задачата се однесува на аспекти поврзани со изведувачките задачи: технички несигурности кои предизвикуваат неизвесност и/или физичка тензија на инструментот, недоволна подготовка, тешкотија при изведување на репертоар/обид на изведување репертоар над сопствените способности, интерпретација на нотите и грижи околу меморирање (Kenny et al., 2014; Burin and Osório, 2017; Ginsborg, 2019). Сите овие фактори редовно се наведуваат од страна на изведувачите како клучни причини за

MPA (Burin et al., 2019). Сепак, сите тие се високо субјективни и, следствено, веројатно се регулираат преку личноста.

Ситуацијата може да се подели на фактори поврзани со начин на изведување и со работни стресори. Во рамки на начинот на изведување, соло изведбата е повеќе поврзана со MPA отколку групната изведба (Brugués, 2019), а јавната изведба и аудициите се повеќе поврзани со MPA отколку пробите без публика.

Како ситуациски стресори се издвојуваат:

- Социјални и околински услови;
- Финансиска несигурност;
- Несигурност на работното место (несигурност околу редовна работа, високо конкурентна индустрија);
- Тежок и обемен работен распоред (неправилни, непредвидливи и антисоцијални часови, долги часови на проби, исцрпувачки турнејски распореди, патувања, замор од временска разлика);
- Одделување од семејството;
- Барања за „професионална социјалност“ (особено за фриленсери), поврзани со „алкохол како средство за кариера“;
- Околински предизвици (место на изведба): непознати сали, генерално незадоволителни/предизвикувачки услови за изведба, субоптимална акустика, температура, лошо седење, осветлување и небезбедна или тесна позадина, карактеристики на публиката;
- Меѓучовечки предизвици: споредба/конкуренција со колеги, недостаток на артистичка контрола/интегритет, социјални тензии (проблеми со партнерот на сцената, задкулисни интриги помеѓу колегите, недостаток на доверба во колегите, проблеми со менаџментот, перципиран недостаток на поддршка од значајни лица), критички (злоупотребувачки) вербален стил на диригенти и чести промени на лидерството (диригент), кои бараат постојана адаптација кон различни личности/музички стилови;
- Притисоци за изведба: контрола од публиката, критичари и колеги/управување со нереални стандарди за совршенство.

Многу истражувања покажале асоцијации помеѓу работниот стрес и МРА, што укажува дека тие не се независни домени (van Fenema et al., 2013). Според нивниот квалитативен систематски преглед, Vervainioti and Alexopoulos (2015) заклучиле дека работните стресори, со кои се соочуваат музичарите, се високо меѓусебно поврзани, формирајќи комплексна мрежа помеѓу МРА и факторите кои се внатрешни и надворешни за изведувачот. Во литературата, речиси сите професионални музичари пријавуваат работен стрес, а многумина го наведуваат како клучен придонесувач за МРА (Kenny et al., 2014).

Табела 2: Појава на МРА кај професионалните музичари според различни фактори

Категорија	**Фактор**	**Опис / Поврзаност со МРА**
Демографија	Пол	Жените доживуваат почесто и посилно МРА отколку мажите
	Социокултурни фактори	Културните разлики влијаат на развој, превенција и третман на МРА; постои мало истражување
Биографија	Семејство и наставници	Притисок од родители и наставници; педагошки стил; врска со стил на приврзаност
	Кондиционирање	Негативни претходни искуства предизвикуваат анксиозни тригери
Личност	Стил на справување	Малдаптивен/неадекватен стил предвидува МРА
	Самоефикасност	Ниска самоефикасност ↑ МРА; висока самоефикасност ↓ МРА
	Перфекционизам	Малдаптивен

		перфекционизам ↑ МРА, анксиозност, страв од грешки
	Ниска самопочит	ранливост на анксиозност поврзана со музичка компетентност
	Негативен афект	Поврзан со МРА, насоката не е јасна
	Неуротицизам	Силно поврзан со МРА
	Склоност кон анксиозност	Предвидува МРА, особено кај жени
	Trait anxiety	Висока trait anxiety → висока state anxiety → ↑ МРА
Когнитивен стил / размислување	Негативни когниции	Катастрофизирање, самокритичност, страв од негативна оценка
	Руминација	Негативна постактивносна руминатација ↑ МРА, ↓ уживање
	Судска/апсолутна нагласеност	Прекумерна самокритичност ↑ МРА
	Катастрофизирање	Клучен предиктор на МРА
	Страв од негативна оценка	Основен елемент и предиктор на МРА
Коморбидитети / психолошки проблеми	Депресија, анксиозност, злоупотреба на супстанции	Поврзани со висок МРА; музичарите се под поголем ризик во споредба со општата популација

Кога станува збор за влијанието на искуството врз анксиозноста, некои автори исто така добиле резултати кои укажуваат дека голем број музичари доживуваат

одредено ниво на анксиозност при јавно изведување, без оглед на видот на диплома или степенот на образование. Ова дополнително сугерира дека анксиозноста е присутна во голем број случаи, независно од годините музичко образование и искуство (Zakaria et al., 2013). Повеќето испитаници пријавиле симптоми на анксиозност поради јавното изведување, вклучувајќи: чувство на нервоза, загриженост, страв од грешки при изведбата и забрзано биење на срцето. Од друга страна, некои автори истакнуваат дека искуството во музичкото изведување се зголемува со годините на музичарот, и дека професионалните музичари се способни да го надминат стресот и анксиозноста со сопствени вештини и капацитети (Valentin, 2002). Можеби овие контрадикторни податоци укажуваат дека искуството во свирењето и јавното настапување не ја исклучува појавата на анксиозност, но истовремено помага во засилување на стратегиите за надминување на овој доживување.

Современите развојни и лонгитудинални истражувања укажуваат дека интензитетот, манифестацијата и значењето на МРА зависат од возраста, нивото на музичко образование, професионалниот статус, акумулираното искуство и променливите психосоцијални контексти во кои се одвива музичката активност (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2010).

Во раното детство, музичката анксиозност ретко се манифестира во форма слична на МРА кај адолесцентите или возрасните. Малите деца генерално не ја доживуваат изведбата како евалуациска закана, бидејќи нивната когнитивна способност за социјална споредба и самопроценка е сè уште недоволно развиена (McPherson & Zimmerman, 2002). Во оваа фаза, емоционалните реакции при изведба се повеќе поврзани со моменталната фрустрација, физичкиот напор или реакциите на блиските луѓе, отколку со страв од негативна оценка.



Слика 6: Развојна манифестација на анксиозноста при музичка изведба (MPA) низ животниот циклус на музичарот (адаптирано според Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2010; Osborne & Kenny, 2006).

Почетокот на формалното музичко образование и зголемената изложеност на оценување претставуваат критична точка во развојот на MPA. Во периодот на средното детство и раната адолесценција, когнитивните способности за апстрактно размислување и социјална перспектива се значително унапредени, што овозможува појава на страв од негативна евалуација и засилена самосвест (Kenny & Osborne, 2006). Во овој период, музичката изведба сè почесто се перципира како тест на личната вредност, а не само како техничка задача. Истражувањата покажуваат дека токму во адолесценцијата се бележи првото значајно зголемување на MPA, особено кај ученици вклучени во формални испити, натпревари и јавни настапи (Papageorgi et al., 2013).

Адолесценцијата претставува особено чувствителна развојна фаза поради интензивното формирање на идентитетот. За младите музичари, музичката компетентност често станува централна компонента на нивниот личен и социјален идентитет. Како резултат на тоа, секој перципиран неуспех при изведба може да се доживее како закана за самопочитта, што дополнително ја засилува анксиозноста

(Osborne & Franklin, 2002). Во оваа фаза, негативните искуства – како критика од наставници, јавен неуспех или споредба со врсници – можат да дејствуваат како силни условувачки фактори и да создадат трајни когнитивни шеми поврзани со страв од настап.

Во текот на раната зрелост, кога музичарите најчесто влегуваат во високообразовни институции или професионални ансамбли, МРА добива нови димензии. Изведбата повеќе не е поврзана само со учење и напредување, туку и со професионален опстанок, вработување и социјален статус. Аудициите, конкурсите и пробните периоди ја зголемуваат перципираната цена на неуспехот, што кај многу музичари резултира со хронична анксиозност (Kenny et al., 2014). Истражувањата укажуваат дека токму во оваа фаза дел од музичарите развиваат стабилен образец на МРА, кој може да стане долготраен ако не се развијат ефективни стратегии за справување.

Кај искусните и постари професионални музичари, односот меѓу МРА и изведбата станува посложен. Од една страна, акумулираното искуство, автоматизацијата на моторните вештини и развиените стратегии за регулација на емоциите можат да доведат до намалување на интензитетот на анксиозноста (Valentine, 2002). Од друга страна, истражувањата покажуваат дека МРА не исчезнува нужно со годините и може да опстои дури и кај доста успешни професионалци (Fernholz et al., 2019). Кај оваа група, анксиозноста често е поврзана со страв од губење на техничката прецизност, физички ограничувања, професионална конкуренција или одржување на веќе стекнатата репутација.

Овие наоди сугерираат дека МРА треба да се разгледува како развоен феномен кој се трансформира во зависност од животната фаза, а не како изолиран проблем поврзан исклучиво со младите или неискусните музичари. Разбирањето на МРА низ животниот циклус овозможува подобро таргетирање на превентивните и интервенциските стратегии, прилагодени на специфичните развојни потреби и предизвици на музичарите.

Социјалниот контекст е многу значаен за разбирање на појавата на анксиозност при јавно изведување. Овој феномен е во согласност со развојот на стадиумот на формални операции и е карактеристичен за когнитивните промени во периодот на

премин од детство во адолесценција, кои вклучуваат зголемување на ретроспекцијата и самоевалуацијата. Когнитивните вештини, карактеристични за стадумот на формални операции, им овозможуваат на адолесцентите да ги претпоставаат мислите на другите луѓе, што може да доведе до погрешни уверувања дека другите се подеднакво зафатени со сопствените мисли и изглед како и тие сами. Ова може да создаде анксиозност и самокритичност кај некои адолесценти (Kenny, 2000).

Адолесценцијата исто така се карактеризира со намалено задоволство од динамиката или статусот во семејството, што доведува до тоа врсниците да станат фокус на внимание и интересна група, со што се зголемува и социјалната анксиозност (Kashani et al., 1989). Со оглед на тоа дека адолесцентите главно се оценуваат преку академски и други постигнувања, оние кои имаат повисоки очекувања од себе во однос на стандардите и квалитетот на изведбата, ќе бидат повеќе посветени на музиката (Kenny & Osborne, 2006).

Негативните когниции можат да играат значајна улога во доживувањето на анксиозност при јавно настапување. Музичарите со висока анксиозност се разликуваат од оние со понизок степен на анксиозност според нивото на страв од негативни реакции на публиката, како и според свесноста за лоша претходна подготовка и неуспешни изведби. Додека за постарите музичари, кои се способни да ја контролираат анксиозноста во ситуации на јавно изведување, е карактеристична реалистична самопроценка („Може да се случи да погрешам, но тоа се случува на сите“), кај помладите анксиозни музичари се присутни катастрофизирачки мисли, особено за последиците („Ако погрешам, мојата кариера е уништена“) и веројатноста за негативна процена од другите („Публиката очекува повисоки стандарди од тоа што јас можам и ќе се разочара кога ќе ја слушне мојата изведба“) (Osborne & Franklin, 2002).

Овие податоци биле основа за развој на две хипотези тестирани во една студија (Osborne & Kenny, 2008), каде што резултатите покажале дека студентите музичари кои имале претходно негативно искуство со јавно изведување, пријавуваат повисоко ниво на анксиозност при настап во споредба со оние кои не доживеале неуспех. Beck и Emery (1985, според Wilson & Roland, 2002) исто така утврдиле дека перцепцијата на закана е поттик за анксиозна реакција. Оваа перцепција на закана може да произлезе од: проценување на можностите за појава на заканувачки настан, проценување на сериозноста на настанот, потценување на личните капацитети за надминување („Што

можам да направам за да си помогнам?“) или потценување на факторите кои можат да помогнат („Што другите можат да направат за да помогнат?“) (Wilson & Roland, 2002).

Младите и недоволно искусните музичари често доживуваат значително повисоки нивоа на анксиозност, додека повештите изведувачи имаат подобра толеранција кон притисокот и успеваат да ја мобилизираат анксиозноста во корист на изведбата. Интересно, професионалните музичари не секогаш имаат пониски нивоа на перформансна анксиозност – понекогаш дури покажуваат и повисоки нивоа на општа и социјална анксиозност во однос на аматерите (Barbar et al., 2014).

Условите и околностите на изведбата се многу важни за разбирање на феноменот на анксиозност што се јавува при јавното настапување. Некои истражувачи тврдат дека анксиозноста нема толку голема врска со големината на публиката, туку со бројот на други изведувачи на сцената. Според одредени автори (Rae & McCambridge, 2004), колку е поголема изложеноста и можноста за евалуација, толку ќе биде поголема анксиозноста поради изведба. Овие податоци дополнително сугерираат дека изведувачот ќе доживее поголем страв и чувство на закана во ситуации на самостојни настапи, испити, аудиции или натпревари, отколку во случај на групни настапи, како изведба во ансамбл или за време на вежбање.

Во контекст на музичките настапи, бројни студии потврдуваат дека анксиозноста се засилува кога изведбата е солистичка или јавна. Музичарите бележат повисоки нивоа на анксиозност, зголемен пулс и покачени физиолошки маркери кога настапуваат пред публика или пред стручно жири, во споредба со проби или групни изведби (Castaglione et al., 2018).

МПА често се споредува со социјалната фобија – особено поради стравот од негативна евалуација, избегнувачко однесување и тенденцијата кон повлекување, што се јавува кај дел од музичарите во јавни ситуации.

Исто така, близината на публиката (можност да се видат нивните лица) може да биде пострашна за изведувачот отколку големината на публиката (Wilson & Roland, 2002). Следствено, за постигнување високи нивоа на различни вештини, потребни за, на пример, натпреварувачко учество на изведувачот, потребно е лицето да поседува лични атрибути, како решителност и резилиентност, како и да стекне когнитивни и

социјални вештини, моторички вештини специфични за свирење инструменти и вештини за справување со психолошките барања на јавните настапи.

Овие вештини и способности, како и стратегиите за надминување на анксиозните реакции, кај многу музичари се развиваат и зајакнуваат со текот на годините и со искуство. Иако некои изведувачи не успеваат да се справат со стравот и вознемиреноста поради јавни настапи, голем број пријавуваат техники со кои успешно ја надминуваат анксиозноста и ја истакнуваат важноста на соодветната претходна подготовка (Zakaria et al., 2013).

Ако претпоставиме дека дисциплината на вежбање и посветеноста на усовршување на музичкото дело, а со тоа и на вештините на свирење, се во директна врска со годините искуство, способноста за изведба најверојатно ќе се зацврсти со текот на времето, а со тоа и самодовербата, што понатаму укажува на намалена веројатност за појава на анксиозност. Студијата на Zakaria и соработниците сугерирала дека студентите музичари мора да се посветат на вежбање и усовршување за да развијат лична самодоверба, да ја подобрат мотивацијата и вештините за управување со анксиозноста и да применуваат правилни техники на дишење (Zakaria et al., 2013).

Иако природата на врската помеѓу МРА и ситуациските фактори не е целосно јасна, постојат неколку веројатни поврзувања. Со оглед на значењето на стравот од негативна оценка при предвидувањето на МРА, не е изненадувачки што начинот на изведба со поголема изложеност (соло изведба и јавна изведба/аудиции) е повеќе поврзан со МРА отколку оние со помала изложеност (групна изведба и проби/вежбање).

Генерално, МРА се гледа како дел од мултифакторски модел, каде степенот на доживеана анксиозност зависи од интеракцијата помеѓу констелација на фактори кои се внатрешни и надворешни за изведувачот, вклучувајќи биолошки и демографски променливи, личносни конструкции и фактори поврзани со задачата/ситуацијата за музичка изведба (Antonini Philippe et al., 2022).

3.4 Манифестација на МРА и влијание врз перформансот

Музичката анксиозност при изведба (МРА) претставува констелација од делумно независни, но интерактивни реакции на перципирана закана (Kenny, 2006). Во

најосновна смисла, амигдалата постојано ја скенира нашата околина во потрага по потенцијални закани; кога ќе ја протолкува сензорната информација како заканувачка, таа го активира ослободувањето на стрес-хормоните адреналин (преку симпатичкиот нервен систем, SNS) и кортизол (преку хипоталамо-хипофизно-адреналната оска – HPA), активирајќи низа физиолошки реакции кои ја максимизираат способноста на телото да се справи со заканата.

Овој феномен, познат како „fight or flight“ (бори се или бегај) одговор, може да биде активиран свесно или несвесно (Kenny, 2006). Реакцијата на изведувачите на стимулуси што предизвикуваат анксиозност варира поради бројни причини, вклучително и негативни искуства со настапи, особено во формативните години (Osborne & Kirsner, 2022), како и внатрешни (интраперсонални) фактори кои можат да ја засилат перцепцијата на настапот како заканувачки и на тој начин да го поттикнат и одржуваат MPA.

Barlow (2002) прави разлика помеѓу „вистински аларми“ (автоматска физиолошка активација како реакција на реална опасност) и „лажни аларми“ (научени реакции на страв кои се активираат во отсуство на вистинска опасност). Во случај на вистински аларм – како бегство од запалена зграда – реакцијата „бори се или бегај“ е неопходна за преживување. Но, во случај на лажни аларми, односно психолошки закани, прекумерната активност на симпатичкиот нервен систем може да биде проблематична, бидејќи влијае врз фините моторни вештини потребни за музичката изведба и може да предизвика емоционален дистрес (Kenny, 2009).

Табела 3: Вистински и лажни аларми (Barlow, 2002)

Карактеристика	***Вистински аларм***	***Лажен аларм***
Тип на закана	Реална физичка опасност	Психолошка / симболична
Активирач	Надворешен стимул	Научена асоцијација
Функција	Адаптивна	Дисфункционална
Ефект врз изведба	Поттикнувачка	Дебилитаторна

Бројни теории се обиделе да го објаснат потеклото на таканаречените „лажни аларми“, вклучувајќи класично условување (conditioning) – преку искуства на анксиозност, учење со набљудување, зголемена невробиолошка реактивност, и психоаналитички теории, според кои публиката симболички ги претставува родителите или други значајни фигури (Kenny, 2009).

Иако ниту една од овие теории не нуди целосно објаснување, а причините најверојатно се мултифакторски (Kenny, 2009), сепак е јасно дека предуслов за манифестација на MPA е иницијалната перцепција на изведувачот дека настапот претставува закана (Osborne & McPherson, 2020).

Како што беше прикажано во претходниот поднаслов, постојат многу различни мислења за дефиницијата на анксиозност при изведба (performance anxiety), како и различни модели и перспективи кои ги опишуваат овие дефиниции. Факторот што навистина влијае на музичарите и начинот на кој тие реагираат на анксиозноста при изведба се симптомите.

Симптомите поврзани со анксиозност при изведба може да се сумираат во четири категории:

1) Физички симптоми
2) Когнитивни симптоми
3) Емоционални симптоми
4) Бихејвиорални симптоми

Табела 4: Категории и типични симптоми на анксиозност при музичка изведба

Категорија на симптоми	Опис и типични манифестации
Физички (физиолошки) симптоми	Тахикардија, палпитации, покачен крвен притисок; хипервентилација, отежнато дишење, чувство на недостиг на воздух; сувост на устата, стегање во грлото и тешкотии при голтање; потење, чувство на лепливост; топлотни или студени бранови; вртоглавица;

	гастроинтестинални реакции (гадење, „пеперутки“ во стомакот, повраќање, дијареа); прекумерна мускулна напнатост, тремор, грчеви; намалена фина моторна контрола и координација; замор и хормонални промени.
Когнитивни симптоми	Негативни автоматски мисли; страв од грешка и негативна евалуација; катастрофизирање; сомнеж во сопствените способности; намалена концентрација и внимание; ментални блокади; нарушена работна меморија; пренасочување на вниманието од изведбата кон телесните сензации или публиката.
Емоционални симптоми	Интензивна трема; страв; напнатост; чувство на загрозеност; срам; фрустрација; раздразливост; беспомошност; чувство на губење контрола; анксиозна вознемиреност пред, за време или по настапот.
Бихевиорални симптоми	Избегнување на настапи или аудиции; одложување на подготовка; прекумерно вежбање или ригидна рутина; бегство од сцената; нарушено сценско однесување; користење несоодветни стратегии за справување (на пр., самомедикација); прекин или редукција на изведувачката активност.

Физиолошките реакции на перципираната закана вклучуваат: зголемена кардиоваскуларна активност (тахикардија, палпитации и покачен крвен притисок), респираторни промени (хипервентилација, потешкотии во контрола на дишењето и чувство на недостиг на воздух), сувост на устата, стегање во грлото (потешкотии при

голтање), заматен вид, потење и чувство на лепливост, нагли топлотни или студени бранови, вртоглавица, честа потреба за уринирање, како и гастроинтестинални симптоми – чувство на „пеперутки“ во стомакот, гадење, повраќање, нарушено варење или дијареа. Дополнително, се јавуваат прекумерна мускулна напнатост и замор, намалена моторна контрола, слаба координација и агилност, мускулни грчеви или тремор, привремена парализа на екстремитетите, неконтролирано тресење, малаксување или пецкање во рацете и нозете, како и хормонални промени (Turan et al., 2022).

Прекумерната мускулна напнатост е особено проблематична, бидејќи може да ја наруши фината моторна контрола неопходна за музичката изведба и да го зголеми ризикот од мускулно-скелетни нарушувања поврзани со изведба (PMRDs). Со оглед на непријатноста на овие физички симптоми, не е изненадувачки што контролата на физиолошките реакции често претставува најитна цел за изведувачите (Zhukov, 2019).

Иако физиолошките податоци често се користат за проценка на нивото на MPA, доказите за нивната валидност како индиректен показател за анксиозноста при изведба се нееднозначни. Истражувањата покажуваат дека изведувачи со значително покачен пулс и крвен притисок можат да пријават ниско ниво на MPA, додека други со нормални физиолошки параметри пријавуваат интензивна анксиозност при изведба. Дополнително, умерената физиолошка возбуда често позитивно корелира со оптимални перформанси (Studer et al., 2014).

Овие наоди укажуваат дека физиолошката активација станува проблематична само кога е придружена со психолошка вознемиреност. Затоа, негативната когнитивна проценка има клучна улога во генерирањето и засилувањето на MPA – нејзиното значење не може да се потцени (Osborne & Kenny, 2008).

Современите когнитивни модели на анксиозноста укажуваат дека клучниот детерминант на доживеаната анксиозност не е самата физиолошка возбуда, туку начинот на кој таа се интерпретира. Во контекст на музичката изведба, ова значи дека идентични физиолошки реакции – како забрзано биење на срцето или тремор – можат да бидат доживеани или како знак на подготвеност и мобилизација, или како доказ за претстоен неуспех. Оваа разлика во интерпретацијата има директни последици врз

квалитетот на изведбата и нивото на доживеана анксиозност (Clark & Beck, 2010; Kenny, 2011).

Когнитивната теорија на анксиозноста нагласува дека изведувачите со високо ниво на МРА имаат тенденција кон негативна когнитивна пристрасност, односно селективно внимание кон заканувачки информации и интерпретација на неутрални или двосмислени сигнали како негативни. Кај музичарите, ова често се манифестира преку хиперфокусирање на потенцијални грешки, преценување на нивната видливост за публиката и потценување на сопствената способност за адаптација за време на изведбата (Osborne & Kenny, 2008).

Оттука, следува анализа на психолошките компоненти на МРА, кои објаснуваат зошто физиолошките реакции добиваат различни значења кај различни изведувачи.

Истражувањата постојано укажуваат на истакнатата улога на дисфункционалните когниции кај изведувачи со високо ниво на анксиозност (Kenny & Osborne, 2006; Sokoli et al., 2022). Иако когнициите најчесто се разгледуваат како единствена димензија, корисно е да се направи разлика меѓу две, делумно преклопувачки категории: когнитивна содржина (конкретни грижи) и когнитивен стил (начин на размислување).

Когнитивната содржина, која се фокусира на перципираната закана или ризик (Salmon, 1990), опфаќа низа вообичаени грижи: страв од пропусти во меморијата, грешки при изведбата, техничка или музичка неспособност, негативна евалуација, неуспех, засрамување или губење контрола над физиолошката возбуда (McGrath, 2012; Fernholz et al., 2019).

Иако когнитивните реакции често се разгледуваат како одговор на физиолошката активација, тие можат да бидат и иницијален дел од анксиозниот одговор. Анксиозноста може да го наруши когнитивниот стил и да го ограничи мисловниот процес, што доведува до неадаптивен когнитивен модел – обележан со ирационални и самопоразувачки мисли насочени кон неуспех (Altenmüller & Ioannou, 2016).

Основна карактеристика на МРА е нарушувањето на когнициите насочени кон задачата. Steptoe (2001) идентификува три главни типа на вакви нарушувања:

1. Катастрофизирање – преувеличување на веројатноста и последиците од можни негативни настани при изведбата, што е силно позитивно поврзано со нивото на МРА (Valentine, 2002);
2. Преокупираност со можната негативна евалуација од страна на публиката или колегите;
3. Зголемена перцепција на физиолошките промени, кои изведувачот ги толкува како знак на губење контрола или неминовен колапс.

Покрај овие, често се јавуваат и други неадаптивни когнитивни стилови, меѓу кои:

- негативен внатрешен дијалог (self-talk) насочен кон перципирани недостатоци;
- ирационални верувања, како изедначување на вредноста на личноста со квалитетот на изведбата;
- прекумерна насоченост кон ирелевантни мисли поттикнати од внатрешни или надворешни одвлекувачи на вниманието;
- руминација, односно повторливи сомнежи, критички мисли за себе и изведбата, проекција на осуда од публиката и претерано фокусирање на техничките слабости (Zhukov, 2019).

Таквите когнитивни нарушувања создаваат самоисполнувачко предвидување – колку повеќе изведувачот се сомнева во својата способност, толку повеќе се зголемува веројатноста за грешки и нарушување на концентрацијата. На овој начин, дисфункционалните мисли не се само последица, туку и катализатор на МРА, создавајќи порочен круг помеѓу анксиозноста, физиолошките реакции и перформансот.

Истражувањата покажуваат дека токму катастрофизирањето претставува еден од најсилните когнитивни предиктори на МРА. Музичарите со изразено катастрофизирање имаат тенденција да ја изедначуваат појавата на една грешка со глобален неуспех, што води кон нагло зголемување на когнитивната анксиозност и нарушување на автоматизираните моторни процеси неопходни за изведба (Valentine, 2002; Altenmüller & Ioannou, 2016). Овој процес создава порочен круг: негативната

мисла ја зголемува анксиозноста, анксиозноста ја нарушува концентрацијата, а нарушената концентрација ја потврдува негативната мисла.

Во последната деценија, истражувањата почнуваат да прават разлика помеѓу дебилитативна и фацилитативна интерпретација на анксиозноста. Jamieson и соработниците (2018a, 2018b) покажуваат дека кога поединците ја интерпретираат физиолошката возбуда како ресурс, а не како закана, перформансот може да се подобри, дури и при високи нивоа на активација. Овој пристап е особено релевантен за музичарите, кај кои целосното елиминирање на анксиозноста не е реалистична, ниту пожелна цел.

Во овој контекст, самодовербата и самоефикасноста играат клучна медијаторска улога. Музичарите со висока перципирана самоефикасност, имаат поголема веројатност да ја интерпретираат анксиозноста како знак на ангажираност и важност на изведбата, наместо како доказ за неподготвеност (Bandura, 1997; Kenny & Ackermann, 2015). Наспроти тоа, ниската самодоверба ја засилува тенденцијата кон негативна интерпретација и ја зголемува веројатноста анксиозноста да има онеспособувачки ефект.

Овие наоди имаат значајни импликации за разбирањето на MPA не како постојана личносна карактеристика, туку како динамичен когнитивно-афективен процес, подложен на модификација преку искуство, обука и психолошки интервенции. Наместо да се третира исклучиво како симптом што треба да се елиминира, анксиозноста при музичка изведба може да се разгледува како сигнал, кој доколку е правилно интерпретиран и регулиран, може да придонесе за оптимална изведбена мобилизација (Kenny, 2011; Osborne & Kirsner, 2022).

Основното искуство на анксиозноста, според многумина, претставува вознемирувачко претчувство (anxious apprehension) — состојба насочена кон иднината, која се карактеризира со чувство на немоќ и уверување дека поединецот не може ниту да ги предвиди, ниту да ги контролира можните закани (Kenny, 2009).

Други често пријавувани емоции поврзани со анксиозноста при музичка изведба (MPA) вклучуваат: страв, паника, ужас, стрес, несигурност, раздразливост, лутина,

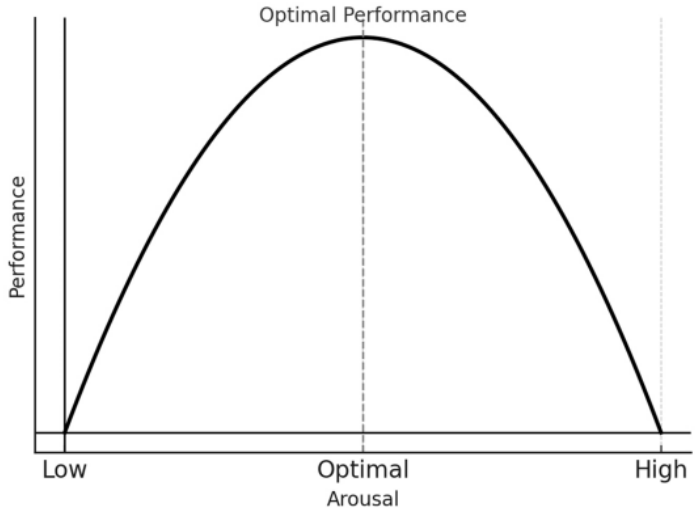
променливост на расположението, срам, негирање, депресија, вознемиреност, чувство на вина и фрустрација (Fernholz et al., 2019).

Бихевиоралните реакции опфаќаат низа свесни и несвесни однесувања, како што се видливи физички изрази на анксиозност — промени во говорот на телото, вклучувајќи искривена положба, напнати или спуштени раменици и вознемирени или безизразни изрази на лицето (Patson & Loughlan, 2014). Други реакции вклучуваат изолација од другите, однесувања на избегнување (Fernholz et al., 2019), како на пример, избегнување на вежбање на тешки технички делови (Lehrer & Woolfolk, 1982) или целосно избегнување на изведби (Salmon, 1990), како и општа вознемиреност, немир и тенденции за бегство (Spahn, 2015).

Изведувачите, исто така, можат да прибегнат кон т.н. „однесувања на безбедност“ (safety behaviours), кои вклучуваат консумирање алкохол или дроги, употреба на техники на одвлекување на вниманието (Fernholz et al., 2019) или компулсивни, ритуализирани однесувања, како што се: повторливо вежбање, постојано проверување на инструментот или навика на постојано навлажнување на усните (Altenmüller & Ioannou, 2016).

Не е сосема јасно дали овие однесувања се манифестации на самата музичка анксиозност (МРА), механизми за справување со неа, или комбинација од двете. Ова води кон прашањето за влијанието на МРА врз квалитетот на изведбата, што е од пресудно значење за музичарите (Kenny, 2011).

Бројни теории се обиделе да го објаснат сложениот однос помеѓу анксиозноста (или возбуда) и квалитетот на изведбата во различни контексти. Првата и најшироко прифатена теорија е „Inverted U“ моделот на Yerkes и Dodson (1908), кој тврди дека квалитетот на изведбата е највисок кога нивото на возбуда е умерено; под или над оваа оптимална зона на функционирање, квалитетот на изведбата опаѓа (Williamon, 2004).



Слика 7: Inverted U - моделот на Yerkes и Dodson (1908)

Иако овој модел обезбедува интуитивно и корисно објаснување за основната динамика меѓу возбуда и изведба, неговата примена во сложени изведувачки активности — како што е музичката изведба — има значајни ограничувања. Прво, моделот ја третира возбудата како еднодимензионален физиолошки феномен, без да ги земе предвид когнитивните и емоционалните процеси кои се клучни за изведувачите (Kenny, 2011).

Друго ограничување е тоа што кај моделот не се земени предвид индивидуалните разлики меѓу изведувачите, како што се: личносните црти, претходното сценско искуство, самодовербата и стратегиите за справување со стрес. Истото ниво на возбуда може кај еден музичар да резултира со зголемена фокусираност и енергичност, а кај друг со дезорганизација, тремор и когнитивно блокирање.

Поради овие ограничувања, современите автори го сметаат „Inverted U“ - моделот како корисна, но недоволна теоретска рамка за објаснување на музичката перформансна анксиозност. Ова довело до развој на понијансирани модели кои ги интегрираат когнитивните процени, емоционалните реакции и индивидуалните разлики, со цел да се објасни зошто кај некои изведувачи умерената анксиозност има фасилитаторен ефект, додека кај други дури и ниското ниво на анксиозност може да има дебилитаторни последици врз квалитетот на изведбата.

Како одговор на ограничувањата на „Inverted U“ - моделот, Fazey и Hardy (1988) ја развиваат Catastrophe Theory of Anxiety and Performance, која нуди посложено и подинамично објаснување на односот меѓу анксиозноста и изведбата. За разлика од линеарниот и симетричен карактер на Inverted U - моделот, Catastrophe Theory прави јасна дистинкција помеѓу физиолошката возбуда и когнитивната анксиозност, нагласувајќи дека нивната интеракција е клучна за разбирање на драматичните промени во изведувачкиот квалитет. Според овој модел, кога когнитивната анксиозност е ниска, зголемената физиолошка возбуда може да има фасилитаторен ефект и да го следи класичниот Inverted U - образец. Меѓутоа, кога когнитивната анксиозност е висока, дури и мало дополнително зголемување на возбуда може да предизвика нагло и непропорционално опаѓање на изведбата, познато како „катастрофален пад“ (Fazey & Hardy, 1988; Hardy & Fazey, 1990).

Овој модел има особено значајна примена во изведбен контекст, каде когнитивната анксиозност често е засилена преку негативни автоматски мисли, страв од грешка, перфекционистички стандарди и очекувања од публиката или авторитетните фигури. За разлика од постепениот пад на перформансот предвиден со Inverted U - моделот, Catastrophe Theory објаснува зошто музичарите можат да доживеат ненадејна „ментална блокада“, губење на моторната контрола или дезорганизација на меморијата, иако нивото на физиолошка возбуда не е екстремно високо. Ова е особено релевантно за сценски ситуации со висок психолошки влог, како што се: аудиции, натпревари или солистички настапи (Kenny, 2011).

Дополнително, Catastrophe Theory ја нагласува асиметријата во опоравувањето по падот на изведбата. Откако ќе настане катастрофален пад, намалувањето на анксиозноста или возбудата не води веднаш кон подобрување на изведбата; напротив, потребно е значително редуцирање на когнитивната анксиозност за да се воспостави повторно стабилно функционирање. Овој аспект на моделот нуди силно објаснување за искуството на музичари кои и по завршување на стресниот момент, продолжуваат да чувствуваат нарушена самодоверба и резидуална анксиозност.

Во последните две децении се развиени модели кои конкретно ја анализираат врската меѓу MPA (анксиозноста при музичка изведба) и квалитетот на изведбата, а не само општата анксиозност (Osborne & Kirsner, 2022). Заедно, овие пет модели — сумирани во Табела 5 — ги осветлуваат различните аспекти на сложениот и

повеќедимензионален однос помеѓу МРА и квалитетот на изведбата и значително придонесуваат за современото разбирање на овој феномен.

Табела 5: Теории на музичката перформансна анксиозност (МРА)

Автор / Модел	***Клучни концепти***	***Главен фокус***	***Придонес кон разбирањето на МРА***	***Ограничувања***
Zinn (1991)	Психофизиолошки модел кој го објаснува влијанието на телесните реакции (срцев ритам, мускулна тензија, потење) врз перформансот.	Биолошки и телесни реакции на анксиозност.	Укажува дека МРА е резултат на физиолошка хиперактивација која влијае на техничката контрола при изведба.	Го игнорира когнитивниот и емоционалниот аспект на анксиозноста.
Kirchner (2003)	Когнитивно-бихевиорален пристап кој ја поврзува анксиозноста со негативните автоматски мисли и перцепцијата на закана.	Влијание на мисловните процеси и самопроценка.	Поттикнува развој на интервенции базирани на когнитивна реструктурирација и техники на релаксација.	Недоволно ги опфаќа биолошките и контекстуалните фактори.
Papageorgi et al. (2007)	Социокогнитивен модел кој нагласува индивидуални разлики, мотивација и контекстуални	Интеракција меѓу личност, средина и искуство.	Истакнува дека МРА е мултидимензионален феномен зависен од социјалниот притисок и искуството.	Комплексноста ја отежнува практичната примена во терапија.

	услови.			
Chow & Mercado (2020)	Неврокогнитивен модел кој го поврзува процесирањето на информации со моторната контрола и изведбената анксиозност.	Когнитивни процеси и изведбена автоматизација.	Дава нова перспектива за тоа како анксиозноста ја нарушува синхронизацијата и меморијата при настап.	Потребни се повеќе емпириски докази.
Osborne & Kirsner (2020)	Интегративен модел кој комбинира психолошки, биолошки и социјални аспекти.	Холистички пристап кон MPA.	Објаснува зошто анксиозноста не секогаш води до влошена изведба; вклучува индивидуални стратегии за справување.	Моделот е нов и сè уште не е целосно валидиран преку долгорочни студии.

Од сите модели, само моделот на Kirchner (2003) детално ја разработува интеракцијата на реакциите поврзани со музичката анксиозност при изведба (MPA). Како што истакнуваат Valentine (2002) и Perdomo-Guevara (2014), когнициите претставуваат основа на однесувањето и реципрочно делуваат со емоциите и физиологијата. Негативните мисли можат да предизвикаат интеракција помеѓу сите четири домени — когнитивен, емоционален, физиолошки и бихевиорален — создавајќи порочен круг во кој реакциите се засилуваат меѓусебно и стануваат тешко управливи (Kenny, 2011). Wolfe (1989) го дава примерот со флаутист кој доживува сувост во устата, а неговата загриженост околу таа сувост дополнително ја зголемува анксиозноста, што пак води кон уште поголема сувост – и така во круг.

Очигледно е дека интеракцијата меѓу реакциите може да понуди покорисен пристап за разбирање на нивното влијание врз изведбата отколку нивното поединечно присуство. Иако оваа релациска димензија се чини клучна за разбирањето на MPA, таа

останува недоволно истражена, а постојните теории сè уште не обезбедуваат доволно објаснување за тоа како функционира интеракцијата меѓу реакциите и како може ефективно да се управува со неа за да се ублажи нејзиното влијание врз квалитетот на изведбата.

Истражувањата покажуваат дека ниската самодоверба често е придружена со повисоки нивоа на МРА и со поголема склоност кон катастрофизирање и негативна самопроценка (Osborne & Kenny, 2008). Наспроти тоа, високата самодоверба ја зајакнува перципираната контрола над ситуацијата, ја намалува когнитивната преокупација со можни грешки и овозможува фокус на изведбената задача, а не на потенцијалниот неуспех (Kenny, 2011). Оттука, самодовербата функционира како медијатор во односот меѓу анксиозноста и квалитетот на изведбата, намалувајќи го влијанието на негативните когнитивни циклуси и овозможувајќи изведувачот да ја задржи когнитивната и емоционалната стабилност под притисок.

ltenmüller и Ioannou (2016) укажуваат дека анксиозноста при настап не делува само на емоционално ниво, туку директно ја нарушува моторната автоматизација, што резултира со губење на флуидноста и зголемена веројатност за технички грешки. Овие наоди се надополнети со експерименталните резултати на Yoshie и соработниците (2009), кои покажуваат дека под зголемен стрес музичарите манифестираат нарушена временска контрола и зголемена варијабилност во изведбата, дури и кога нивото на техничка подготвеност е високо.

Од когнитивна перспектива, Attentional Control Theory (Eysenck et al., 2007) нуди дополнително објаснување за механизмите преку кои анксиозноста влијае врз перформансот. Според овој модел, анксиозноста ја намалува ефикасноста на извршните когнитивни функции, што доведува до пренасочување на вниманието кон интерни заканувачки мисли и телесни сензации, наместо кон самата изведувачка задача. Во контекст на музичката изведба, ова значи дека дури и минимални физиолошки промени, можат да добијат катастрофично значење и да предизвикаат пад на концентрацијата (Moran, 2016).

Дополнително, епидемиолошките истражувања ја позиционираат МРА како сериозен професионален ризик. Vaag и соработниците (2016) утврдуваат дека професионалните музичари имаат значително повисоки стапки на анксиозни и

депресивни симптоми во споредба со општата популација, што укажува дека изведувачката анксиозност не може да се разгледува изолирано од поширокиот контекст на менталното здравје и работните услови. Овие наоди ја зајакнуваат потребата МРА да се анализира како мултидимензионален феномен со психолошки, биолошки и социјални импликации.

3.3 Музичка анксиозност и пол

Анксиозноста претставува универзално емоционално искуство, но истражувањата покажуваат дека нејзината зачестеност, интензитет и начин на доживување значително се разликуваат меѓу половите. Повеќе епидемиолошки и психолошки студии потврдуваат дека жените во просек пријавуваат повисоки нивоа на анксиозност, како во секојдневните, така и во професионалните контексти.

Мноштво истражувања потврдуваат дека анксиозноста при музичко изведување претставува еден од најчесто пријавуваните психолошки стресори кај професионалните и студентските музичари. Во студијата на Craske и Craig (1984) е утврдено дека лицата со високо ниво на анксиозност при изведба истовремено пријавуваат и ниски нивоа на самодоверба. Дополнително, Abel и Larkin (1990) ја продлабочија анализата преку испитување на 40 студенти по пијано за време на нивна оценка од страна на наставници. Дел од резултатите покажаа дека анксиозните студенти изведуваат послабо пред публика, во споредба со оние кои не манифестираат значајна анксиозност. Во однос на родовите разлики, беше утврдено дека жените демонстрираат повисоки нивоа на состојбена анксиозност, како и поинтензивни физиолошки реакции, меѓу кои се вклучува и зголемена респирација.

Според метаанализите на McLean и Anderson (2009) и Baxter et al. (2013), жените имаат поголема веројатност за развој на анксиозни нарушувања, особено во адолесцентниот и раниот возрасен период, кога емоционалната реактивност и социјалниот притисок се најизразени. Овие разлики не произлегуваат единствено од биолошки фактори, туку и од социјални и културни очекувања – жените почесто се охрабруваат да ги изразуваат емоциите и стравовите, додека мажите се соочуваат со социјален притисок да демонстрираат контрола и стабилност. Истражувањата

покажуваат дека жените се посклони кон емоционално-фокусирани стратегии на справување, како е барањето емоционална поддршка, додека мажите почесто применуваат проблем-фокусирани пристапи, насочени кон конкретно решавање на изворот на стрес (Matud, 2004). Овие психолошки стилови делумно објаснуваат зошто жените генерално доживуваат повисоки нивоа на анксиозност и во ситуации на јавен настап, каде што проценката и перфекционизмот играат клучна улога.

Резултатите од истражување на Bahrami & Yousefi (2011), спроведено кај ученици од средно училиште, покажуваат поголемо ниво на анксиозност кај девојчињата во споредба со момчињата. Дополнително, девојчињата повеќе веруваат дека загриженоста е неконтролирана и дека треба да се избегнува, што укажува на поврзаност помеѓу анксиозноста и метакогнитивните уверувања за неконтролираната грижа. Следствено, појавата на анксиозност е поверојатна кога поединецот смета дека неговата грижа е неконтролирана.

Анализата на Struder и сор (2013) во која учествувале оркестарски музичари, покажала статистички значајни полови разлики: жените музичари конзистентно известуваат за повисоки нивоа на анксиозност во споредба со нивните машки колеги. Овој резултат е во согласност со поширокатa литература за анксиозни нарушувања, која често демонстрира поголема ранливост кај женските испитаници

Coşkun-Şentürk и Çırakoğlu (2018) дополнително потврдуваат дека начинот на справување со вина и срам има клучна улога во половите разлики на MPA. Според нивните резултати, жените покажуваат поголема склоност кон чувство на вина и емоционална преоптовареност, што води до поинтензивна анксиозност, додека мажите користат порационални и контролирани стратегии на справување.

Кога оваа општа појава се разгледува во музички контекст, се добива појасна слика за начинот на кој половите разлики се манифестираат во музичката анксиозност при настап (Music Performance Anxiety – MPA). Според систематскиот преглед на Fernholz и соработниците (2019), кој опфаќа над шеесет истражувања, жените музичари постојано пријавуваат повисоки нивоа на анксиозност пред и за време на изведба во споредба со мажите, без оглед на нивото на професионалност, инструментот или возраста. Авторите укажуваат дека овие разлики не се резултат на разлики во вештините, туку на психолошки и социјални фактори – жените се

посензитивни кон негативна проценка и имаат поголема тенденција да ги интернализираат грешките како личен неуспех (Fernholz et al., 2019).

Новите податоци потврдуваат дека жените музичари во просек доживуваат повисоко ниво на МРА, при што емоционалната чувствителност и поврзаноста на самодовербата со перфекционизмот играат централна улога (Ma, 2023). Авторката укажува дека физиолошките симптоми на анксиозност (тремор, забрзано биење на срцето, мускулна напнатост) се поизразени кај жените, дури и кога нивото на техничка подготвеност е идентично со она на машките изведувачи.

Истражувањето на de Lima (2024), спроведено меѓу професионални музичари во Јужна Америка, дополнително ја потврдува оваа тенденција. Авторите утврдуваат дека МРА не произлегува само од индивидуалната психолошка структура, туку и од психосоцијалните услови – како недостиг на поддршка од наставници, семејни притисоци и културни очекувања кои кај жените создаваат посилна потреба за докажување и перфекционизам. Овие резултати се во согласност со прегледите на Fernholz et al. (2019) и Dempsey и Comeau (2019), кои исто така нагласуваат дека женските изведувачи вообичаено пријавуваат повисока анксиозност и пониска самодоверба во споредба со машките, без оглед на нивната возраст или професионален статус.

Rae & McCambridge (2004) спровеле студија која дала многу значајни податоци во областа на анксиозноста при јавно изведување кај музичарите. Покрај факторот пол, тие сакале да ја испитаат и врската помеѓу анксиозноста поради изведбата и годините свирење, односно искуството. Во ова истражување учествувале 120 ученици (36 машки и 84 женски), од музички училишта, на возраст од 15 до 18 години, а сите испитаници имале претходно искуство со практични испити. За оценка на анксиозноста при јавно изведување бил користен ревидираниот инвентар за анксиозност поради изведба – PAI-R (Rae & McCambridge, 2004), кој ја мерел анксиозноста на учениците за време на изведбата на композиции на практичните испити. Испитаниците биле информирани дека терминот „испит“ се однесува исклучиво на музички испити, а не на испити генерално. Утврдени се резултати дека годините свирење (искуство) не биле поврзани со доживувањето анксиозност при практичните испити и изведбата пред комисија.

3 ТРЕТА ГЛАВА: РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА

3.1 Поврзаност на самодовербата и музичката анксиозност

Современите истражувања постојано ја потврдуваат силната поврзаност меѓу самодовербата и музичката анксиозност при изведба (MPA), укажувајќи дека самодовербата може да делува како заштитен, но и засилувачки фактор, зависно од психолошкиот контекст и изведбените околности. Според повеќе автори, нивото на самодоверба игра клучна улога во начинот на кој музичарите го доживуваат и регулираат сценскиот стрес. Самодовербата функционира како психолошки механизам што овозможува задржување на концентрацијата и контролата дури и во високо анксиозни ситуации. Музичарите со развиено чувство на компетентност имаат поголема емоционална стабилност и когнитивна контрола, што им овозможува да ги препознаат физиолошките реакции — како забрзано биење на срцето или тремор — како нормален дел од процесот на изведба, а не како закана што ја попречува нивната изведба.

За возрасните музичари, сцената не е само простор за креативен израз, туку и арена за професионална потврда на нивните способности. Концертите, натпреварите и јавните настапи имаат директно влијание врз нивната кариера, па затоа музичарите со пониска самодоверба потешко ја трансформираат сценската возбуда во продуктивна енергија (Kenny, 2011; Murphy et al., 2025). Истражувањата покажуваат дека перфекционизмот, ориентацијата кон постигнување и чувствителноста кон критика често се комбинираат со висока мотивација, но истовремено го зголемуваат ризикот од MPA (Stoeber, 2018). Современите модели ја нагласуваат централната улога на самодовербата како заштитен фактор од негативните ефекти на сценскиот стрес.

Едно од првите систематски емпириски истражувања ја разгледува корелацијата помеѓу перципираната музичка изведувачка анксиозност и самодовербата. Резултатите укажуваат дека изразените физиолошки симптоми – како тремор, тахикардија и мускулна напнатост – значајно корелираат со пониски нивоа на самодоверба. Овој наод го поддржува теоретскиот модел на Bandura (1997), според кој когнитивната проценка на сопствената способност е тесно поврзана со интерпретацијата на физиолошките сензации под стрес. Дополнително, авторите откриваат дека возраста не

претставува конзистентен предиктор на интензитетот на анксиозност, што сугерира дека биолошката и развојната зрелост не секогаш водат кон подобро регулирање на емоциите во изведба. Наспроти тоа, самоувереноста и чувството на компетентност се издвојуваат како најсилни заштитни фактори (Fjellman-Wiklund et al., 2003).

Во современиот музички свет, социјалниот притисок и јавната експозиција добиваат сè поголема тежина. Настапите се снимаат, споделуваат и коментираат на социјалните мрежи, што создава дополнителна емоционална тензија и го зголемува стравот од негативна проценка (de Lima et al., 2024). Во такви услови, самодовербата ја модерира врската меѓу сценскиот стрес и МРА, делувајќи како психолошки филтер што одредува како музичарот ќе ја интерпретира својата возбуда – како поттик или како закана. Според Nicholl (2025), за професионалните музичари неуспешниот настап не се доживува само како грешка, туку како удар врз личниот идентитет, што ја зголемува ранливоста при ниска самодоверба.

Теоријата за управување со теророт (Terror Management Theory) поставува дека самодовербата функционира како психолошки заштитен механизам кој може да го намали нивото на анксиозност преку стабилизирање на чувството за вредност при соочување со егзистенцијални закани (Greenberg et al., 1986; Pyszczynski et al., 2004). Сепак, можно е и обратно влијание: хроничната или интензивна анксиозност да создаде трајни нарушувања во самоконцептот, доведувајќи до постепено намалување на самодовербата (Crocker & Park, 2004). Лонгитудиналните студии генерално потврдуваат дека ниската самодоверба предвидува зголемување и на депресивните и на анксиозните симптоми со текот на времето, додека обратниот ефект е значително послаб или отсутен (Bajaj et al., 2016; Sowislo & Orth, 2013)

Емпириските резултати се конзистентни во укажувањето дека ниската самодоверба предвидува повисоки нивоа на МРА. Во метаанализата на Sowislo и Orth (2013) е покажано дека ниската самодоверба систематски води кон анксиозни симптоми. Osborne и Kenny (2008) потврдуваат дека студентите по музика со пониска самодоверба имаат повисоки нивоа на МРА и полоши резултати на тестовите за изведбени способности. Zarza-Alzugaray et al. (2018) дополнително наведуваат дека самодовербата е најсилен индивидуален предиктор за МРА, дури и во споредба со фактори како возраст, пол и искуство.

Современите модели ја разгледуваат самодовербата како медијатор или модератор во односот меѓу надворешните фактори и МРА. Како медијатор, самодовербата објаснува зошто перфекционизмот, критиката или неуспехот водат кон МРА – тие најпрво ја нарушуваат самодовербата, а потоа предизвикуваат анксиозност (Stoeber, 2018). Како модератор, високата самодоверба може да ги ублажи ефектите на сценскиот стрес, додека ниската ја засилува поврзаноста меѓу стресот и МРА (Yang & Cheng, 2009). Студијата на Yoshie et al., (2009) претставува едно од најзначајните психофизиолошки истражувања во доменот на музичката изведба под стрес. Авторите утврдуваат дека ситуациите на проценка и јавен настап предизвикуваат изразена физиолошка реактивност кај високо обучени музичари, вклучително и значајно покачување на нивото на кортизол и засилена автономна активација. Овие биолошки маркери укажуваат на активирање на системите за стрес дури и кај професионално компетентни изведувачи. Дополнително, студијата покажува дека индивидуалните разлики во самоконтролата, емоционалната регулација и самодовербата делуваат како заштитни фактори: музичарите со повисока перцепција на лична ефикасност и стабилна самодоверба демонстрирале помали физиолошки отстапувања и подобра адаптивност под притисок. Овие наоди ја потенцираат централната улога на психолошките ресурси во модерирањето на стресните одговори и обезбедуваат значаен доказ дека самоефикасноста и самодовербата не влијаат само на субјективното доживување на анксиозност, туку и на биолошката реактивност која ја придружува изведбата (Manna et al., 2016).

Неколку значајни студии ја потврдуваат оваа релација. Papageorgi et al. (2013) откриле дека студентите со стабилна самодоверба, имаат пониски нивоа на МРА дури и во натпреварувачки услови. Murphy et al. (2025) покажуваат дека музичарите кои ја интерпретираат анксиозноста како позитивна енергија, имаат повисока самодоверба и подобри изведбени резултати. Според Moksnes et al. (2024), варијабилноста на самодовербата е поврзана со моменталните флуктуации на МРА, што укажува дека самодовербата е ситуационо променлива состојба, а не фиксна особина.

Ниската самодоверба се поврзува и со зголемена когнитивна преоптовареност. Истражувањето на Eysenck et al. (2007) покажува дека анксиозните мисли го нарушуваат фокусот и изведбата преку механизам на когнитивна дистракција. Кај

музичарите, ова се манифестира како претерана фокусираност на грешки, страв од негативна проценка и намалена способност за сценска адаптација.

Во последните години, истражувањата почнуваат да вклучуваат и родови аспекти на самодовербата и MPA. Coşkun-Şentürk и Çırakoğlu (2018), Fernholz et al. (2019) и Dempsey и Comeau (2019) потврдуваат дека жените музичари генерално пријавуваат повисоки нивоа на анксиозност и пониска самодоверба, иако нивните објективни изведбени резултати не се разликуваат значајно од машките. Слично на тоа, Ascenso и соработниците (2018) утврдија дека жените музичари пријавуваат пониски нивоа на позитивни емоции и општа благосостојба, особено во раните фази од нивната кариера. Негативните аспекти на благосостојбата – како што се депресија, стрес и анксиозност – исто така преовладуваат кај жените, што е потврдено и во повеќе други истражувања (Bonneville-Roussy et al., 2017; Loveday et al., 2023; Musgrave, 2023).

Новите истражувања со пијанисти (Analyzing Music Performance Anxiety Within the Scope of Gender in Pianists, 2025) откриваат дека жените имаат повеќе симптоми на MPA, што се објаснува преку социјалните очекувања, поголемата емоционална чувствителност и различните стратегии на справување. Жените почесто користат емоционално фокусирани стратегии, додека мажите применуваат рационални и когнитивни пристапи.

Исто така, жанрот и контекстот на изведба играат улога: класичните музичари се изложени на построги критериуми и објективни оценки, што го засилува ефектот на ниската самодоверба (Papageorgi et al., 2013), додека џез и поп изведувачите имаат поголема слобода на импровизација, што им овозможува да ја изразат самодовербата преку креативен ризик.

Во поново истражување, Sweeney и Horan (2020) ги испитуваат врските меѓу перфекционизмот, самоефикасноста и изведувачката анксиозност кај млади музичари и нудат комплексна анализа на нивните интеракции. Резултатите покажуваат дека учениците со изразени перфекционистички тенденции – особено оние карактеризирани со самокритичка ориентација и строги лични стандарди – пријавуваат највисоки нивоа на MPA. Овој наод е во согласност со други истражувања кои укажуваат дека перфекционизмот функционира како ризичен фактор за развој на страв од грешки и

негативни евалуации. Клучен придонес на студијата е демонстрирањето дека самоефикасноста делумно се јавува како медијатор на влијанието на перфекционизмот врз анксиозноста, што значи дека младите музичари кои се перфекционисти, развиваат пониско чувство на компетентност, кое пак ја засилува нивната анксиозност пред настап.

Истражувањата за музичката изведувачка анксиозност (MPA) генерално укажуваат дека таа претставува чест проблем кај младите музичари, но мал број студии се насочиле кон тоа како нејзиниот развој со текот на возраста може да биде обликуван од родовите разлики. Една од ретките студии покажува дека возраста има значаен главен ефект врз MPA – односно, изведувачката анксиозност има тенденција да се зголемува со возраста. Родот не се покажал како значаен модератор на врската меѓу возраста и MPA, ниту врз самоефикасноста. Сепак, забележана е силна негативна корелација меѓу самоефикасноста и MPA, што укажува дека учениците со пониска самоефикасност, најчесто искусуваат повисоки нивоа на изведувачка анксиозност (Dempsey & Cony, 2019).

Исто така, жанрот и контекстот на изведба играат улога: класичните музичари се изложени на построги критериуми и објективни оценки, што го засилува ефектот на ниската самодоверба (Papageorgi et al., 2013), додека џез и поп изведувачите имаат поголема слобода на импровизација, што им овозможува да ја изразат самодовербата преку креативен ризик.

Сумирано, самодовербата се покажува како централна психолошка променлива во истражувањата за MPA. Таа:

- Делува како медијатор меѓу сценскиот стрес и начинот на справување;
- Високата самодоверба е поврзана со подобро психолошко здравје и повисок квалитет на изведба;
- Ниската самодоверба ја зголемува ранливоста на MPA и може да има долгорочни последици по кариерата.

4 ЧЕТВРТА ГЛАВА: МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ, ЦЕЛ И ХИПОТЕТИЧКА РАМКА

4.1 Предмет и проблем на истражување

Предмет на истражување во овој магистерски труд е да се истражи поврзаноста на самодовербата со музичката анксиозност при изведба кај музичари изведувачи од различен пол.

Од претходно изнесените податоци за самодовербата и музичката анксиозност при изведба кај музичари изведувачи, може да се изведе општиот проблем со којшто ќе се искаже потребата на ова истражување.

Дали машките музичари изведувачи имаат поголема самодоверба и пониска анксиозност во споредба со женските музичари изведувачи?

Дали постои поврзаност помеѓу самодовербата и музичката анксиозност при изведба кај музичари изведувачи?

4.2 Методологија на истражувањето

4.2.1 Цел на истражувањето

Целта на ова истражување е да се истражи во колкава мера степенот на самодоверба е поврзан со намалување на музичката анксиозност при изведба кај музичари од различен пол и остварувањето на оваа цел е спроведено преку следните задачи:

1. Да се утврди дали постои поврзаност на степенот на поседување на самодоверба со степенот на поседување на музичка анксиозност.
2. Да се испита дали постојат разлики меѓу половите помеѓу поседувањето на самодеверба и музичка анксиозност.

4.3 Хипотетичка рамка

- Музичарите изведувачи кои имаат повисока самодоверба ќе имаат намалена музичка анксиозност, во споредба со музичарите изведувачи кои имаат пониска самодоверба.
- Машките музичари изведувачи кои имаат повисока музичка анксиозност ќе имаат пониска самодоверба во споредба од женските музичари изведувачи.
- Женските музичари изведувачи имаат повисока музичка анксиозност во споредба со машките музичари изведувачи.
- Женските музичари изведувачи имаат поголема самодоверба во споредба со машките музичари изведувачи.

4.3.1 Варијабли во истражувањето и нивна концептуална дефиниција

Варијабла 1. Самодоверба

Самодовербата (self-esteem) е личносна конструкција која се однесува на вкупниот став на поединецот кон самиот себе, и ја рефлектира проценката на неговата вредност, способности и лична компетентност. Според Rosenberg (1965), самодовербата е глобална самоевалуација – позитивна или негативна – која индивидуата ја формира врз основа на интеракцијата помеѓу внатрешните верувања и надворешните искуства. Таа е резултат на когнитивни, емоционални и социјални фактори, и игра значајна улога во справувањето со предизвици, во мотивацијата и во отпорноста на стрес.

Во контекстот на музичката изведба, самодовербата претставува внатрешна сигурност во сопствените музички способности, што овозможува поконструктивно справување со критика и намалување на тремата.

Овде самодовербата е концептуализирана како глобална самоевалуација, мерена со Скалата на Розенберг, и се разгледува како предиктор-континуирана варијабла која може да влијае врз степенот на музичка анксиозност.

Варијабла 2. Музичка анксиозност при изведба

Музичката анксиозност при изведба (Music Performance Anxiety – MPA) е специфичен тип на ситуациона анксиозност која се јавува кај музичари пред или за време на јавна изведба. Таа опфаќа емоционални (страв, напнатост), когнитивни (негативни очекувања, самокритичност) и физиолошки реакции (срцебиење, трема, потење). Според Kenny (2011), MPA е комплексен феномен кој произлегува од интеракција на личносни карактеристики (како самодоверба, перфекционизам) и ситуациски фактори (јавен настап, присуство на критичка публика, очекувања од наставници/родители).

Во ова истражување, MPA е критериум континуирана варијабла и ќе се мери со Скала во фаза на адаптација со 26 ајтеми за анксиозност при музичка изведба, која обезбедува податоци за степенот на доживувана анксиозност од испитаниците.

Варијабла 3. Пол

Полот (gender/sex) е биолошка и социокултурна категорија која овозможува анализа на полово диференцирани психолошки реакции. Во ова истражување, полот се разгледува како дисконтинуирана, природно дихотомизирана варијабла со цел да се утврди дали врската помеѓу самодовербата и анксиозноста се манифестира различно кај музичари изведувачи од машки и женски пол.

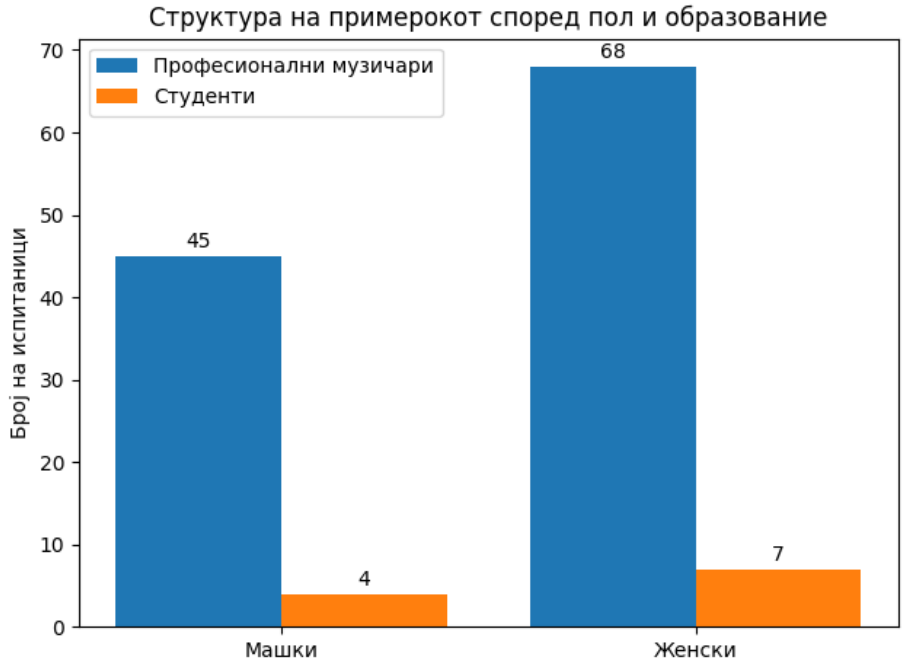
2.5 Популација и примерок

Во студијата учествуваа N=129 испитаници, од нив 2 беа исклучени поради тоа што немаат никакво музичко искуство, и 3 испитаници беа исклучени поради нивната возраст којашто беше под 18 години. Во конечниот примерок зедоа учество N=124 професионални музичари и студенти, од нив женски N=75 (61.7%), и машки N=49 (38,3%) со просечната возраст 36.9 (SD=10.49, опсег =18 – 61 години).

Табела 6: Структура на примерок според пол, возраст и образование

Возраст		**18-61**		
Образование		Професионални музичари	Студенти	Вкупно
Пол	Машки	45	4	49 (38,3)
	Женски	68	7	75 (61,7)
	Вкупно	113 (91,1)	11 (8,9)	124 (100)

Визуелно, тоа е претставено на следниот графикон.



Графикон 1: Структура на примерокот според пол и образование

Собраните податоци беа анонимни и доброволни, со согласност за учество на учесниците. Испитаниците беа регрутирани преку спроведување на линк на социјалните мрежи, како што се Facebook и Instagram, и преку достапни мејлинг листи. Дополнително, учесниците доброволно го споделуваа линкот меѓу своите пријатели и групи кои се професионални музичари изведувачи. Ваквиот примерок се именува како „Волонтерски примерок“ и „Примерок од снежна топка“.

4.4 Методи на истражување

За да се проверат поставените хипотези во истражувањето, користени се следните мерни инструменти: Розенбергова скала на самодоверба (RSE), Скала за музичка анксиозност при изведба (Kenny Music Performance Anxiety Inventory K-MPAI), зададени во **Прилог**.

Скала за самодоверба на Розенберг (Rosenberg Self-Esteem Scale - RSES).

Во истражувањето е вклучена Розенберговата скала на самодоверба (RSES) на Морис Розенберг, составена од 10 ајтеми, чија цел е да се измери самодовербата. Оригинално, мерењето со овој инструмент беше дизајнирано така што ќе ја мери самодовербата кај средношколците, односно адолесцентите, но со самато развивање сакалата продолжува да се користи во различни групи вклучувајќи ги и возрасните, со норми достапни за многу од тие групи. Поради едноставноста и краткоста, се користи во широк спектар на примени како студии за самодоверба, анксиозност, мотивација, психолошка благосостојба, па и во контекст на уметници и изведувачи.

Скалата може да се пресметува со збир на индивидуалните 4-степени ајтеми (1 – целосно не се согласувам, 2 – не се согласувам, 3 – се согласувам и 4 – целосно се согласувам). Ајтемите ја опфаќаат глобалната самопроценка преку позитивни и негативни формулации и истите формулации мерат како поединецот ја оценува својата вредност, способност, чувство на достоинство. Оттука, оваа скала ја адресира и димензијата на самоприфаќање и на самокритичност, кои се важни кога се разгледува психолошката отпорност и чувството на самодоверба. Скорирањето од 1 до 2 укажува на ниска самодоверба, 2 – 3 укажува на средно ниво на самодовреба, 3 – 4 укажува на високо ниво на самодоверба. Важно е да се напомене дека толкувањето е секогаш релативно и дека резултатите треба да се гледаат во поширок контекст, земајќи ги предвид индивидуалните разлики, контекстот на живот и образование и сл.

Во истражувањето овој инструмен е соодветен бидејќи е краток и лесен за администрација, што го прави применлив во практичен контекст кај музичари изведувачи. Исто така овој инструмент има солидна психометриска подлога и распространета примена на различни популации, што ја зајакнува валидноста на мерењето. Иако овој инструмент не е наменет само за музичари изведувачи, истиот

дава општа рамка за самодовербата, која потоа може да се поврзе со специфични контекстуални фактори, како што е музичката анксиозност, согласно темата на истражувањето.

Скала за музичка анксиозност при изведба (Kenny Music Performance Anxiety Inventory - K-MPAI)

Во истражувањето е вклучен K-MPAI, кој е стандарден прашалник дизајниран за мерење на нивото и природата на анксиозноста при музичка изведба (Music Performance Anxiety – MPA) кај музичари. Овој инструмент е наменет за музичари изведувачи – вклучувајќи вокалисти, инструменталисти, солисти, членови на ансамбли, оркестри, и студенти и професионалци од различни жанрови музика. Во својата ревидирана форма, K-MPAI содржи 40 ајтеми кои учесниците ги оценуваат преку Ликертова скала составена од 7 точки (од 0 „сосема не се согласувам“ до 6 „целосно се согласувам“) — повисоката вкупна оцена укажува на поголемо ниво на музичка анксиозност и генерално психолошка дистрес-состојба. Се среќаваат и верзии со 26 ајтеми (во некои преводи или адаптации) за утврдување на базични фактори. Во ова истражување е искористена адаптирана верзија со 26 ајтеми.

Ајтемите на оваа скала се дизајнирани да ја опфатат теоретската рамка на анксиозноста при изведба, вклучувајќи области како: емоционални-когнитивни реакции, внимание и самонабљудување при настап, физиолошка возбуда и нарушување на изведбата поради анксиозност и развојни или контекстуални фактори. Скалата се користи како средство за проценка на ниво на анксиозност кај музичари изведувачи, за идентификација на музичари кои се изложени на повисок ризик од негативни психолошки ефекти од MPA. Се користи како база за интервенции и споредба на нивоата на MPA помеѓу различни популации.

Во истражувањето овој инструмент е соодветен бидејќи е развиен и за возрасни музичари, како и за студенти и е применлив во различни земји. Бидејќи ја покрива мултидимензионалната природа на MPA, овозможува подлабок увид во поврзаноста меѓу самодовербата и музичката анксиозност, што е главна цел на ова истражување и има доказ за добри психометриски својства во различни преводи и популации, што ја зајакнува методолошката оправданост.

5 ПЕТТА ГЛАВА: АНАЛИЗА И РЕЗУЛТАТИ

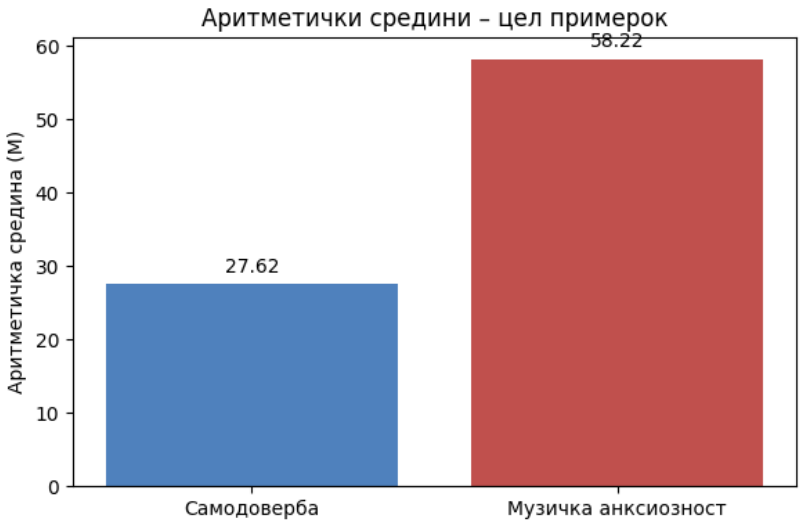
За да се оствари целта на овој труд, испитаниците беа поканети да учествуваат во истражување кое беше спроведено онлајн, преку платформата „Google Forms“. Испитаниците беа запознаени дека целта на ова истражување е да се испита музичката анксиозност и самодовербата. Прашалникот беше спроведен на музичари изведувачи кои активно настапуваат на сцена. Прашалниците беа спроведени во два блока. Во првиот блок беше спроведен прашалникот за музичка анксиозност (Kenny Music Performance Anxiety Inventory K-MPAI), додека во вториот блок беше спроведен прашалникот за самодоверба на Розенберг. Прашалникот беше активен две недели.

Од целиот примерок на испитаници (N=124), резултатите ќе бидат прикажани илустративно во табели со сите варијабли и интерпретацијата на резултатите ќе биде поврзана со табелите. За обработката на податоците во ова истражување е користена програмата JASP.

Табела 7: Дескритпивни мерки за варијаблите музичка анксиозност и самодоверба за целиот примерок на испитаници

Варијабла	**Најнизок скор (Xmin)**	**Највисок скор (Xmax)**	**Аритметичка средина (M)**	**Стандардно отстапување (SD)**
Самодоверба	21.00	40.00	27.62	3.235
Музичка анксиозност	6.00	124.00	58.22	25.60

Визуелно, тоа е претставено на следниот графикон.



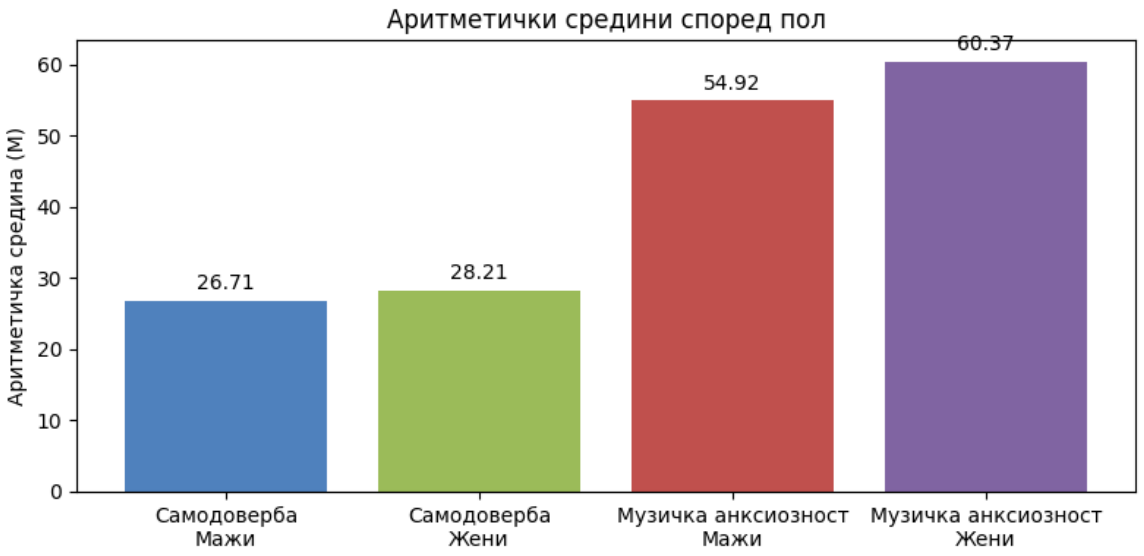
Графикон 2: Аритметички средини – цел примерок

Во **Табела 7** е прикажана дескриптивна анализа, спроведена за да се утврдат основните статистички карактеристики на двете варијабли, музичката анксиозност и самодовербата кај музичарите изведувачи. Во анализата беа вклучени вкупно 124 испитаници (N=124). Просечната вредност на музичката анксиозност изнесува M = 58.22 (SD = 25.60). Во однос на самодовербата, просечната вредност изнесува M = 27.62 (SD = 3.24).

Табела 8: Дескритпивни мерки за варијаблите музичка анксиозност, самодоверба и пол за целиот примерок на испитаници.

Варијабла	**Пол**	**Најнизок скор (Xmin)**	**Највисок скор (Xmax)**	**Аритметичка средина (M)**	**Стандардно отстапување (SD)**
Самодоверба	М	21.00	34.00	26.71	3.007
	Ж	22.00	40.00	28.21	3.260
Музичка анксиозност	М	10.00	104.0	54.92	24.47
	Ж	6.00	124.0	60.37	26.25

Визуелно, тоа е претставено на следниот графикон.



Графикон 3: Аритметички средини според полот

Во **Табела 8** е прикажана дескриптивна анализа за самодовербата и музичката анксиозност кај музичарите изведувачи, според полот. Кај самодовербата, музичарите изведувачи од машки пол постигнаа просечен скор од M = 26.71 (SD = 3.01), додека музичарите изведувачи од женски пол имаа малку повисок просек од M = 28.21 (SD = 3.26).

Кај музичката анксиозност, музичарите изведувачи од машки пол имаат просек од M = 54.92 (SD = 24.47), додека музичарите изведувачи од женски пол имаат нешто повисок просек од M = 60.37 (SD = 26.25).

Табела 9: Пирсонова корелација за варијаблите музичка анксиозност и самодоверба за целиот примерок на испитаници

Варијабли	**r**	**p**
Самодоверба и музичка анксиозност	0.430	< .001

Визуелно, тоа е претставено на следниот графикон.



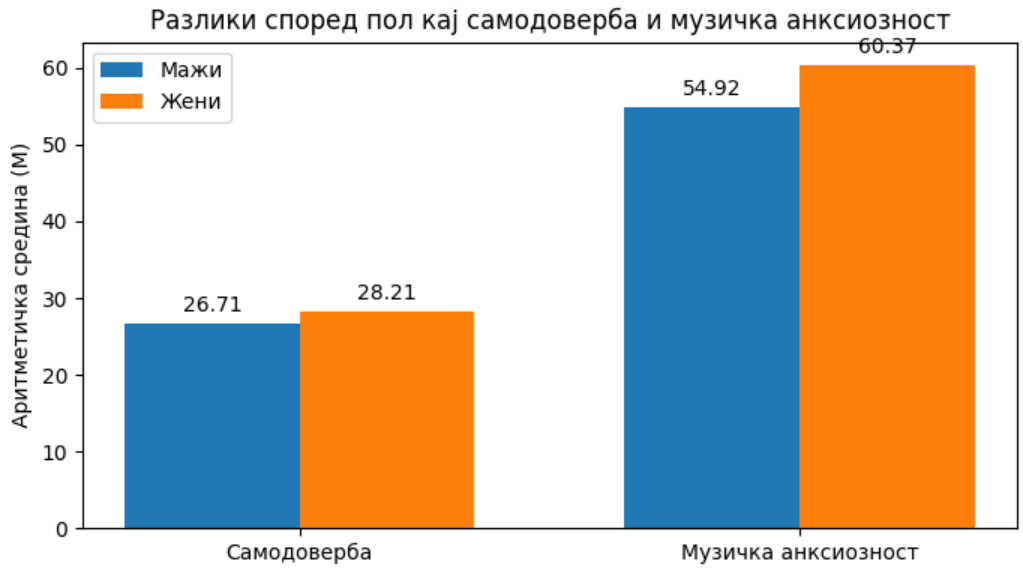
Графикон 4: Корелација помеѓу самодоверба и музичка анксиозност

Во **табела 4** е се прикажани резултатите со кои е спроведен пирсонов коефициент со цел да се утврди поврзаноста меѓу музичката анксиозност при изведба и нивото на самодоверба кај музичарите изведувачи. Добиени се следните резултати: r(98) = .43, p < .001. Според добиениот наод не се отфрла нултата хипотеза. Резултатите покажуваат дека како што се зголемува анксиозноста, се зголемува и самодовербата, што е спротивно од поставената хипотеза.

Табела 10: Резултати од t-тест за независни групи според пол за самодоверба и музичка анксиозност за целиот примерок на испитаници

	t	**df**	**p**
Самодоверба	-2.580	122	.011
Музичка анксиозност	-1.162	122	.248

Визуелно, тоа е претставено на следниот графикон.



Графикон 5: Разлики според пол кај самодоверба и музичка анксиозност

Во **табела 10** е прикажан t-тест за независни примероци со цел да се утврди дали постојат разлики помеѓу степенот на самодоверба и музичка анксиозност помеѓу музичари изведувачи од машки пол и музичари изведувачи од женски пол при изведба. Резултатите за самодоверба покажаа статистички значајна разлика на нивото на самодоверба меѓу музичарите изведувачи од машки и женски пол, $t(122) = –2.580$, $p = .011$, па според тоа, нултата хипотеза се отфрла. Овој резултат укажува дека полот претставува релевантен фактор во однос на самодовербата кај музичарите изведувачи. Во однос на музичката анксиозност, резултатите не покажаа статистички значајна разлика меѓу половите, $t(122) = –1.162$, $p = .248$, па нултата хипотеза се прифаќа. Ова укажува дека дека не постои статистички значајна разлика помеѓу машките и женските музичари изведувачи во поседувањето на анксиозност при изведба.

6 ШЕСТА ГЛАВА: ДИСКУСИЈА

Целокупните резултати од истражувањето за поврзаноста на самодовербата и музичката анксиозност кај музичарите изведувачи нè упатува кон повеќеслојна и комплексна динамика. Примерокот од 124 испитаници за ова истражување дава добра основа за анализа, бидејќи варијаблите самодоверба и музичка анксиозност покажаа индивидуални разлики и широк распон на резултати. Ова е очекувано ако се земе предвид дека музичката изведба подразбира интерсекција на техничка прецизност, емоционална експресија, социјална експозиција и самоперцепција — фактори кои ретко делуваат одвоено (Kenny, 2011; Papageorgi et al., 2013).

Иако поголемиот дел од постоечките истражувања нагласуваат дека зголемената самодоверба придонесува кон пониско ниво на анксиозност (Biasutti & Concina, 2021; Yang & Cheng, 2009), во спроведеното истражување не се потврдија тие наоди и се прифати нултата хипотеза.

Музичарите кои имаат повисока самодоверба често се изложени на повеќе и покомплексни изведувачки задачи, учествуваат во поважни настапи или се поставуваат пред повисоки очекувања — како од наставници и ментори, така и од самите себе (Clark & Lisboa, 2020; Ginsborg, 2021). Ова ја зголемува веројатноста да се јави анксиозност, како придружна реакција на зголемена сценска одговорност. Односно, самодовербата може да „охрабри“ влез во ситуации со висока когнитивна побарувачка, каде анксиозноста е природен резултат на значењето што му се припишува на настапот.

Дополнително, дел од современите истражувања прават јасна разлика меѓу *фасилитаторна* и *дебилитаторна* анксиозност (Valentine, 2002; Murphy et al., 2025). Фасилитаторната анксиозност, која се доживува како корисна возбуда, може да коегзистира со висока самодоверба. Можеби токму ова се одразило во резултатите — анксиозност која не ја нарушува самоперцепцијата, туку ја следи како дел од интензивниот изведувачки процес.

Во поглед на разлики помеѓу машките и женските музичари изведувачи, добиените резултати внесуваат дополнителна комплексност. Женските музичари покажаа повисока просечна самодоверба, што не е во целосна согласност со

пошироките психолошки наоди за полот и самоперцепцијата (Lenney, 1981; Estes & Felker, 2012). Преку континуирана обука, сценско искуство и професионална социјализација, женските музичари можат да развијат стабилен и функционален вид на самодоверба, особено ако добиваат социјална поддршка и позитивна евалуација (Liu et al., 2022; Tarr & Sloboda, 2023).

Интересно, иако женските музичари имаа повисока самодоверба, ваквата разлика не се одрази како статистички значајна во музичката анксиозност. Ова е во согласност со истражувања кои покажуваат дека, иако жените воопшто пријавуваат повисока анксиозност, половите разлики не мора да се манифестираат во специфични форми на сценски стрес (Coşkun-Şentürk & Çırakoğlu, 2018; Dempsey & Comeau, 2019). Во музиката, доживувањето на стрес често е условено од типот на инструмент, репертоарот, културните норми во образованието и карактерот на наставниот процес, а не само од полот (Osborne & Kenny, 2008; Sokoli et al., 2022).

Вкупно земено, резултатите упатуваат дека врската меѓу самодовербата и музичката анксиозност кај музичарите изведувачи е далеку посложена отколку што се претпоставува во генерализирани психолошки модели. Изгледа дека кај оваа популација двата конструкта се развиваат паралелно, под влијание на интензивни едукативни и сценски процеси, каде истовремено може да се јави и чувство на компетентност и психолошка трема.

ЗАКЛУЧОК

Целта на ова истражување беше да се испита односот помеѓу самодовербата и музичката анксиозност при изведба кај музичарите изведувачи, како и можните разлики поврзани со полот. Добиените резултати укажуваат дека овие психолошки конструкти не се поврзани на едноставен начин, туку се развиваат во рамки на сложен систем од индивидуални, едукативни и сценски влијанија. Оттука, истражувањето придонесува кон продлабочување на разбирањето на музичката анксиозност како динамичен и повеќедимензионален феномен.

Еден од клучните наоди е тоа што **не беше потврдена претпоставката за негативна поврзаност помеѓу самодовербата и музичката анксиозност**, што е во спротивност со дел од претходните истражувања. Овој резултат укажува дека кај музичарите изведувачи, самодовербата не секогаш функционира како заштитен фактор од анксиозност, туку може да коегзистира со неа. Ваквата коегзистенција може да се објасни преку специфичностите на музичката професија, каде високата самодоверба често е придружена со повисоки лични стандарди, зголемена одговорност и изложеност на ситуации со висок когнитивен влог, како што се јавните настапи, аудициите и професионалните евалуации.

Во таа смисла, анксиозноста кај музичарите не мора секогаш да биде индикатор за несигурност или недоволна подготвеност, туку може да претставува **реакција на значењето што изведувачот му го припишува на настапот**. Овој наод е во согласност со теоретските модели кои прават разлика помеѓу фасилитаторна и дебилитаторна анксиозност и укажуваат дека умереното ниво на анксиозност може да има адаптивна функција во изведувачки контексти. Оттука, резултатите од ова истражување ја поддржуваат идејата дека **квалитетот на изведбата не зависи исклучиво од присуството или отсуството на анксиозност, туку од начинот на кој таа се интерпретира и регулира.**

Во однос на половите разлики, резултатите покажаа дека **женските музичари имаат повисока просечна самодоверба**, што претставува интересен и значаен наод, со оглед на тоа што дел од општата психолошка литература укажува на пониска самоперцепција кај жените. Овој резултат може да се објасни преку специфичната професионална селекција и социјализација во музиката, каде долготрајната обука,

сценското искуство и поддршката од професионалната средина можат да придонесат кон развој на стабилна и функционална самодоверба, независно од пошироките родови трендови. Истовремено, отсуството на статистички значајни разлики во музичката анксиозност меѓу половите укажува дека сценската анксиозност не е примарно определена од полот, туку од контекстуални и индивидуални фактори поврзани со изведбата.

Гледано во целина, добиените резултати од ова истражување упатуваат на потребата музичката анксиозност при изведба да се разгледува во рамки на **интегративни модели** кои ги вклучуваат когнитивните процени, емоционалните реакции, личносните карактеристики и специфичните барања на изведувачката ситуација. Едноставните генерализации, според кои зголемената самодоверба автоматски води кон пониска анксиозност, не се доволни за да ја објаснат реалната психолошка динамика кај музичарите изведувачи.

Практичната вредност на ова истражување се состои во тоа што укажува на важноста од **поинаква педагошка и психолошка поддршка** во музичкото образование и професионалната пракса. Наместо фокус кон намалување само на анксиозноста, интервенциите би требало да бидат насочени кон развој на ефективни стратегии за справување, емоционална регулација и прифаќање на анксиозноста како составен дел од изведувачкото искуство. Ваквиот пристап може да придонесе кон подобра психолошка благосостојба на музичарите и одржлив професионален развој.

На крај, ова истражување отвора простор за понатамошни научни испитувања кои би вклучиле клинички популации, лонгитудинални студии и дополнителни психолошки медијатори. Таквите пристапи би овозможиле подлабоко разбирање на музичката анксиозност и нејзината интеракција со самодовербата, со што би се придонело кон создавање поефективни теоретски и практични модели во психологијата на музичката изведба.

МЕТОДОЛОШКИ ОГРАНИЧУВАЊА И ПРЕПОРАКИ

Ова истражување треба да се интерпретира во контекст на неколку методолошки ограничувања кои истовремено отвораат простор за понатамошни научни продлабочувања. Прво, примерокот се состои од неклиничка популација на музичари изведувачи, односно испитаници кои не се селектирани врз основа на присуство на клинички значајна музичка анксиозност. Иако ваквиот пристап е оправдан за испитување на општите психолошки релации кај активните музичари, тој ја ограничува можноста резултатите директно да се генерализираат на популации кај кои анксиозноста има изразен клинички интензитет или функционално нарушен карактер. Претходни истражувања укажуваат дека кај клиничките групи се јавуваат поинакви когнитивни шеми, засилена телесна реактивност и поизразени дисфункционални стратегии за справување со стресот (Kenny, 2011; Van Fenema et al., 2013).

Заради тоа што ова не е клиничка популација, дистрибуцијата на резулатите покажа позитивен однос, со тоа што препораката за следно истражување е кога би се правело повторно истражувањето, да се одбере клиничка популација за да може да се провери поставената хипотеза.

Дополнително ограничување произлегува од употребата на инструменти за самопроценка, кои, иако широко применувани во психологијата на изведба, се чувствителни на субјективна пристрасност, социјално посакувано однесување и индивидуални разлики во саморефлексијата. Ова е особено релевантно во контексти како музичката изведба, каде самоперцепцијата често е под влијание на надворешна евалуација, професионални стандарди и очекувања од публиката или наставниците (Rosenberg, 2015; Spielberger, 2010).

Понатаму, во ова истражување не беа вклучени психолошки медијатори и модератори кои современата литература ги истакнува како клучни во објаснувањето на музичката анксиозност. Фактори како перфекционизмот, самоефикасноста, емоционалната регулација и стиловите на справување со стресот би можеле значајно да ја разјаснат сложената и понекогаш парадоксална врска меѓу самодовербата и анксиозноста (Flett & Hewitt, 2005; Liu et al., 2022; Sokoli et al., 2022). Нивното

изоставување ја ограничува длабочината на интерпретацијата и укажува на потребата од вклученост на други модели модели во идни истражувања.

Како дополнителна препорака, идните истражувања би имале значајна корист од комбинирање на квантитативни и квалитативни методи со цел разбирање на субјективното искуство на сценската анксиозност, особено во однос на индивидуалните развојни патеки, професионалната социјализација и културните фактори во музичкото образование.

Крајно, добиените наоди имаат потенцијална практична вредност како основа за развивање и тестирање на програми насочени кон редуцирање на музичката анксиозност. Идните истражувања би можеле да се фокусираат на евалуација на интервенции базирани на когнитивно-бихевиорални техники, тренинг на емоционална регулација, како и специјализирани музичко-педагошки пристапи кои ја адресираат сценската подготвеност и психолошката отпорност на музичарите изведувачи (Hoffman & Hanrahan, 2012; Zakaria et al., 2013).

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.

Anthony, D. B., Holmes, J. G., & Wood, J. V. (2007). Social acceptance and self-esteem: Tuning the sociometer to interpersonal value. Journal of Personality and Social Psychology, 92, 1024-1039. doi:10.1037/0022-3514.92.6.1024

Antonini Philippe, R., Cruder, C., Biasutti, M., & Crettaz von Roten, F. (2022). The Kenny music performance anxiety inventory-revised (K-MPAI-R): Validation of the Italian version. *Psychology of Music, 51*, 565–578. https://doi.org/10.1177/03057356221101430

Aubry, A., & Küssner, M. B. (2023). Music performance anxiety: A systematic review of definitions, measures, and interventions. Psychology of Music, 51(4), 573–592. https://doi.org/10.1177/03057356221143731

Aufegger, L., Wasley, D., & Perkins, R. (2016). Musicians' performance and performance anxiety in a simulated performance environment. *Frontiers in Psychology, 7*, 1278.

Bajaj, B., Robins, R. W., & Pande, N. (2016) Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. Personality and Individual Differences, 96, 127-131

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W. H. Freeman.

Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic* (2nd ed.). Guilford Press.

Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? Psychological Science in the Public Interest, 4, 1-44. doi:10.1111/1529-1006.01431

Baxter, A. J., Scott, K. M., Vos, T., & Whiteford, H. A. (2013). Global prevalence of anxiety disorders: A systematic review and meta-regression. *Psychological Medicine*, 43(5), 897–910. https://doi.org/10.1017/S003329171200147X

Benabou, R., & Tirole, J. (2002). Self-confidence and personal motivation. *The Quarterly Journal of Economics, 117*(3), 871–915.

Biasutti, M., & Concina, E. (2021). Music performance anxiety and self-confidence in musicians. *Frontiers in Psychology, 12*, 647.

Biernat, M., Tocci, M. J., & Williams, J. C. (2012). The language of performance evaluations: Gender-based shifts in content and consistency of judgment. *Social Psychological and Personality Science*, 3(2), 186-192.

Bleidorn, W., Arslan, R. C., Denissen, J. J. A., Rentfrow, P. J., Gebauer, J. E., Potter, J., & Gosling, S. D. (2016). *Age and gender differences in self-esteem: A cross-cultural window. Journal of Personality and Social Psychology, 111*(3), 396–410.

Bonneville-Roussy, A., Evans, P., Verner-Filion, J., Vallerand, R. J., and Bouffard, T. (2017). Motivation and coping with the stress of assessment: gender differences in outcomes for university students. Contemp. Educ. Psychol. 48, 28–42. doi: 10.1016/j. cedpsych.2016.08.003

Breda, T., Jouini, E., Napp, C., & Thebault, G. (2020). *Gender stereotypes can explain the gender-equality paradox. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 117(49), 31063–31069. https://doi.org/10.1073/pnas.2008704117

Burin, A. B., Barbar, A. E. M., Nirenberg, I. S., & Osório, F. D. L. (2019). Music performance anxiety: Perceived causes, coping strategies and clinical profiles of Brazilian musicians. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy, 41*, 348–357. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0104

Butković, A., Vukojević, N., & Carević, S. (2022). Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians. *Psychology of Music, 50*, 100–110. https://doi.org/10.1177/0305735620978692

Castiglione, C., Rampullo, A., & Cardullo, S. (2018). *Self representations and music performance anxiety: A study with professional and amateur musicians*. Europe's Journal of Psychology, 14(4), 792–805. https://doi.org/10.5964/ejop.v14i4.1554

Clark, D. A., & Beck, A. T. (2010). Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice. Guilford Press.

Clark, T., & Lisboa, T. (2020). *Psychological preparation for performance: Mental skills for musicians.* Oxford University Press.

Cohen, S., & Bodner, E. (2023). Guided imagery and self-talk restructuring for performance enhancement: Reducing stage anxiety among music and dance students. *Frontiers in Psychology, 14*, 1123456. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1123456

Compte, O., & Postlewaite, A. (2004). Confidence-enhanced performance. *The American Economic Review*, 94(5), 1536–1557.

Coşkun-Şentürk, G., and Çırakoğlu, O. C. (2018). How guilt/shame proneness and coping styles are related to music performance anxiety and stress symptoms by gender. *Psychol. Music* 46, 682–698. doi: 10.1177/0305735617721338

Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. Psychological Bulletin, 130, 392-414.

de Lima, A. A., et al. (2024). Factors associated with music performance anxiety in youth. *Children and Youth Services Review,* 159, 107565. https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2024.107565

Demo, D. H. (1992) The self-concept over time: research issues and directions. *Annual Review of Sociology*, 18, 303-326.

Dempsey, E., and Comeau, G. (2019). Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: effects of gender and age. Music Perform. Res. 9, 60–79.

Di Bartolo, P. M., et al. (2016). Perfectionism and performance anxiety in musicians. Journal of Anxiety Disorders, 40, 89–97. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.04.001

Dequech, D. (2000) Confidence and action: a comment on Barbalet. Journal of Socio-Economics, 29(6), 503-515

Dickhäuser, O., & Reinhard, M. A. (2006). Factors underlying expectancies of success and achievement: The influential roles of need for cognition and general or specific self-concepts. *Journal of Personality and Social Psychology, 90*(3), 490.

Dunning, D., Johnson, K., Ehrlinger, J., & Kruger, J. (2003). Why people fail to recognize their own incompetence. Current directions in psychological science, 12(3), 83-87.

Dweck, C. S. (2017). *Mindset: The new psychology of success* (Updated ed.). New York: Ballantine Books.

Earle, T. C. (2009) Trust, confidence, and the 2008 global financial crisis. Risk Analysis, 29(6), 785-792

Ekanayake, Upu & Hapuarachchi, Th & Gunasena, Prasan & Aluthge, P & Perera, Navoda & Gunathilake, Sukitha & Alvis, Kap & Gunawardana, Kap & Rajapaksha, Sandya & Warnakulasooriya, An & Athulgama, P & Abeyek, Mud & Dius, San & Ranwala, R & Bandara, Sau & Godage, Sanj & Pn, Rodrigo & Abeyak, Mud. (2025). A Comprehensive Review of Anxiety Disorders Diagnosis, Management, and Challenges. 10.13140/RG.2.2.17450.32969/2.

Emler, N. (2001). *Self-esteem: The costs and causes of low self-worth*. York, UK: York Publishing Services for the Joseph Rowntree Foundation.

Estes, Z., & Felker, S. (2012). Confidence mediates the sex difference in mental rotation performance. Archives of sexual behavior, 41(3), 557-570.

Erol, R. Y., & Orth, U. (2011). Self-esteem development from age 14 to 30 years: A longitudinal study. Journal of Personality and Social Psychology, 101, 607-619. doi:10.1037/a0024299

Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7(2), 336–353. https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336

Fernholz, I., Mumm, J. L. M., Plag, J., Noeres, K., Rotter, G., Willich, S. N., et al. (2019). Performance anxiety in professional musicians: A systematic review on prevalence, risk factors and clinical treatment effects. Psychol. Med. 49, 2287–2306. doi: 10.1017/S0033291719001910

Fjellman-Wiklund, A., Malmgren-Olsson, E.-B., & Öhman, A. (2012). *Subjective health complaints in older adolescents are related to perceived stress, anxiety, and gender*. BMC Public Health, 12, Article 993.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and the performing arts. Current Directions in Psychological Science, 14(1), 14–18. https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00326.x

Galambos, N. L., Barker, E. T., & Krahn, H. J. (2006). Depression, self-esteem, and anger in emerging adulthood: Seven-year trajectories. Developmental Psychology, 42, 350-365. doi:10.1037/0012-1649.42.2.350

Gentile, B., Dolan-Pascoe, B., Twenge, J. M., Maitino, A., Grabe, S., & Wells, B. E. (2009). Gender differences in domain-specific self-esteem: A meta-analysis. Review of General Psychology, 13, 34-45. doi:10.1037/a0013689

Ginsborg, J. (2021). Psychological skills training and self-confidence in performers. *Psychology of Music*, *49*(8), 1903–1917.

Gove, W. R., Ortega, S. T., & Style, C. B. (1989). The maturational and role perspectives on aging and self through the adult years - an empirical evaluation. American Journal of Sociology, 94, 1117-1145. doi:10.1086/229113

Greenberg, J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. (1986). The causes and consequences of a need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), Public self and private self (pp. 189-212). New York, NY: Springer.

Griffin, N. S., Keogh, J. F., & Maybee, R. (1984). Performer perceptions of movement confidence. *Journal of Sport Psychology, 6*(4), 395–407.

Guennif, S. (2002). From knowledge to individual action: Confidence, the hidden face of uncertainty. *Mind and Society, 3*(6), 13–28.

Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Mpoumpaki, S., & Theodorakis, Y. (2009). Mechanisms underlying the self-talk–performance relationship: The effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(1), 186–192.

Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations* (2nd ed.). Guilford Press.

Hoffman, S. L., & Hanrahan, S. J. (2012). Cognitive behavioral interventions for performance anxiety in musicians. Medical Problems of Performing Artists, 27(3), 123–128. https://doi.org/10.21091/mppa.2012.3025

Huawei, Z., et al. (2024). Social support, self-efficacy, and emotional intelligence as predictors of music performance anxiety. Frontiers in Psychology, 15, 01234. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.01234

Jiang, X. (2024). Psychological capital, flow, and music performance anxiety. *BMC Psychology*, 12(1), 85. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01234-5

Kenny, D. T., and Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: new insights from young musicians. Adv. Cogn. Psychol. 2, 103–112. doi: 10.2478/v10053-008-0049-5

Kenny, D. T. (2010). "The role of negative emotions in performance anxiety," in Handbook of music and emotion: theory, research, applications. eds. P. N. Juslin and J. A. Sloboda (Oxford: Oxford University Press), 425–451.

Kenny, D. T. (2011). The psychology of music performance anxiety. Oxford University Press.

Kenny, D. T., & Ackermann, B. (2009). Performance-related musculoskeletal pain, depression and music performance anxiety in professional orchestral musicians: A population study. Psychology of Music, 37(1), 61–74. https://doi.org/10.1177/0305735607086049

Kenny, D., Driscoll, T., and Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. Psychol. Music 42, 210–232. doi: 10.1177/0305735612463950

Kidwell, B., Hardesty, D. M., & Childers, T. L. (2008) Consumer emotional intelligence: conceptualization, measurement, and the prediction of consumer decision making. Journal of Consumer Research, 35, 154-166.

Kinney, C. (2025). Therapeutic interventions for music performance anxiety: A systematic review. *Frontiers in Psychology,* 16, 2234. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.012345

Kirsner, K., Osborne, M. S., & McPherson, G. E. (2023). *Cognitive and emotional mechanisms underlying music performance anxiety*. Psychology of Music, 51(6), 917–934. https://doi.org/10.1177/03057356231156789

Lampert, S. I., & Rosenberg, L. J. (1975) Word of mouth activity as information search: a reappraisal. *Journal of the Academy of Marketing Science,* 3(4), 337-354

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer Publishing Company.*

Leary, M. R., & Baumeister, R. F. (2000). The nature and function of self-esteem: Sociometer theory. *Advances in Experimental Social Psychology*, 32, 1–62. https://doi.org/10.1016/S0065-2601(00)80003-9

Lenney, E. (1981) What's fine for the gander isn't always good for the goose: sex differences in self-confidence as a function of ability area and comparison with others. Sex Roles, 7, 905-923.

Liu, X., Chen, L., & Liu, J. (2022). Performance self-efficacy as a mediator between practice and music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 13, 923045.

Loveday, C., Musgrave, G., and Gross, S.-A. (2023). Predicting anxiety, depression, and well-being in professional and nonprofessional musicians. Psychol. Music 51, 508–522. doi: 10.1177/03057356221096506

Ma, S. (2023). Analyzing Music Performance Anxiety within the scope of gender in pianists. *Journal of Student Research, 12(2)*, 1–9. https://www.jsr.org/hs/index.php/path/article/view/4814

MacDonald, G., Saltzman, J. L., & Leary, M. R. (2003). Social approval and trait self-esteem. Journal of Research in Personality, 37, 23-40. doi:10.1016/s0092-6566(02)00531-7

Magee, W., & Upenieks, L. (2019). Gender differences in self-esteem, unvarnished self-evaluation, future orientation, self-enhancement and self-derogation in a U.S. national sample. Personality and Individual Differences, 149, 66–77. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.016

Manna, G., Falgares, G., Ingoglia, S., Como, M. R., & De Santis, S. (2016). *The relationship between self-esteem, depression and anxiety: Comparing vulnerability and scar model in the Italian context*. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 4*(3). ISSN 2282-1619.

Manstead, A. S. R., & van Eekelen, S. A. M. (1998). Distinguishing between perceived behavioral control and self-efficacy in the domain of academic achievement intentions and behaviors. *Journal of Applied Social Psychology*, *28*(15), 1375–1392. https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1998.tb01682.x

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401–1415. https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.01.010

Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003) Personality traits. Cambridge, UK: Cambridge Univer. Press

Marsh, H. W., Parada, R. H., & Ayotte, V. (2004). A multidimensional perspective of relations between self-concept (Self Description Questionnaire II) and adolescent mental health (Youth Self-Report). Psychological Assessment, 16, 27-41. doi:10.1037/1040-3590.16.1.27

McLean, C. P., & Anderson, E. R. (2009). Brave men and timid women? A review of the gender differences in fear and anxiety. *Clinical Psychology Review,* 29(6), 496–505. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.05.003

Moksnes, U. K., et al. (2024). Validation of the Rosenberg Self-Esteem Scale in Norwegian adolescents. *BMC Psychology,* 12(1), 114. https://doi.org/10.1186/s40359-024-01234-5

Moura, N., and Serra, S. (2021). Listening to teachers' voices: constructs on music performance anxiety in artistic education. *J. Sci. Technol. Arts* 13, 99–117. doi: 10.34632/ jsta.2021.9853

McPherson, G., & Zimmerman, B. (2022). Self-regulation and confidence in musical learning. *British Journal of Music Education, 39*(2), 185–202.

Murphy, E., et al. (2025). Performance anxiety as facilitating or debilitating. *Psychology of Music*. Advance online publication. https://doi.org/10.1177/03057356241234567

Musgrave, G. (2023). Music and well-being vs. musicians' well-being: examining the paradox of music-making positively impacting well-being, but musicians suffering from poor mental health. Cultural Trends 32, 280–295. doi: 10.1080/09548963.2022.2058354

Nicholl, T. J. (2025). Treatments for performance anxiety in musicians: A meta-analysis. *Psychology of Music.* Advance online publication. https://doi.org/10.1177/03057356241267890

Newby-Fraser, E., & Schlebusch, L. (1998). Social support, self-efficacy and optimism as predictors of life satisfaction among renal dialysis patients. *Social Indicators Research, 44*(3), 279–299. https://doi.org/10.1023/A:1006822308791

Orth, U., Robins, R. W., & Widaman, K. F. (2012). Life span development of self-esteem and its effects on important life outcomes. Journal of Personality and Social Psychology, 102, 1271-1288. doi:10.1037/a0025558

Orth, U., & Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 23(5), 381–387. https://doi.org/10.1177/0963721414547414

Osborne, M. S., & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447–462. https://doi.org/10.1177/0305735607086051

Osborne, M. S., and Kirsner, J. (2022). "Music performance anxiety" in *The Oxford handbook of music performance*. ed. G. E. McPherson, vol. 2 (Oxford: Oxford University Press), 204–231

Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2013). Perceived performance anxiety in advanced musicians. *Psychology of Music*, 41(1), 18–41. https://doi.org/10.1177/0305735611408995

Papageorgi, I., & Welch, G. (2020). *Advanced psychological processes in music performance.* Routledge

Patston, T., and Osborne, M. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. Perform. Enhance. Health 4, 42–49. doi: 10.1016/j.peh.2015.09.003

Pyszczynski, T., Greenberg, J., Solomon, S., Arndt, J., & Schimel, J. (2004). Why do people need self-esteem? A theoretical and empirical review. Psychological Bulletin, 130, 435-468

Rosenberg, M. (2015). Society and the adolescent self-image. Princeton University Press. (Original work published 1965)

Rotenstreich, N. (1972) On confidence. Philosophy, 47(182), 348-358.

Siegrist, M., Gutschner, H., & Earle, T. C. (2005) Perception of risk: the influence of general trust, and general confidence. Journal of Risk Research, 8, 145-156

Sokoli, E., et al. (2022). Pre-performance anxiety in classical music students: Predictors and differences. Frontiers in Psychology, 13, 835771. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.835771

Sowislo, J. F., & Orth, U. (2013). Does low self-esteem predict depression and anxiety? *Psychological Bulletin,* 139(1), 213–240. https://doi.org/10.1037/a0028931

Spielberger, C. D. (2010). State-trait anxiety inventory. Wiley.

Steptoe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 291–307). Oxford University Press.

Stoeber, J. (2018). The psychology of perfectionism: Critical issues, open questions, and future directions. *Social and Personality Psychology Compass*, 12(11), e12403. https://doi.org/10.1111/spc3.12403

Tarr, B., & Sloboda, J. (2023). Emotional intelligence, self-confidence and stage presence in musicians. *Music & Science,* 6, 1–14.

Tonkiss, F., & PASSEY, A. (1999) Trust, confidence and voluntary organizations: better values and institutions. *Sociology*, 33(2), 257-27

Turan, B., Hurst-Wajszczuk, K., and Edwards, D. A. (2022). Hormone and enzyme reactivity before, during, and after a music performance: cortisol, testosterone, and alpha-amylase. *Comprehens. Psychoneuroendocrinol*. 9:100111. doi: 10.1016/j. cpnec.2022.100111

Valentine, E. R. (2002). "The fear of performance. In musical performance: A guide to understanding" in Musical performance: A guide to understanding. ed. J. Rink (Cambridge: Cambridge University Press), 168–182

Van Fenema, E., Julsing, J. E., Carlier, I. V., van Noorden, M. S., Giltay, E. J., van der Wee, N. J., et al. (2013). Musicians seeking psychiatric help: A preliminary study of psychiatric characteristics. *Med. Probl. Perform. Art.* 28, 9–18. doi: 10.21091/mppa.2013.1003

Vealey, R. (1986) Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology,* 8(3), 221-246.

Vervainioti, A., and Alexopoulos, E. C. (2015). Job-related stressors of classical instrumental musicians: A systematic qualitative review. *Med. Probl. Perform. Art*. 30, 197–202. doi: 10.21091/mppa.2015.4037

Wagner, J., Ludtke, O., Jonkmann, K., & Trautwein, U. (2013). Cherish yourself: Longitudinal patterns and conditions of self-esteem change in the transition to young adulthood. Journal of Personality and Social Psychology, 104, 148-163. doi:10.1037/a002968

Wiedemann, A., Vogel, D., Voss, C., Nusseck, M., and Hoyer, J. (2020). The role of retrospectively perceived parenting style and adult attachment behaviour in music performance anxiety. *Psychol. Music* 48, 707–723. doi: 10.1177/0305735618817877

Wilson, G. B., & Roland, D. (2002). *Performance Anxiety in Musicians* (or similar title). In S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Eds.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (pp. [page numbers]). Oxford University Press.

Yang, C., & Cheng, Y. (2009). The effects of self-esteem on performance anxiety and self-efficacy in the context of musical performance. *Psychology of Music*, 37(2), 179–195. https://doi.org/10.1177/0305735608097248

Yang, Y., Schroeder, F., and Rodger, M. (2022). "The role of perfectionism in music performance anxiety within university piano majors in China" in Advances in design, music and arts II. eds. D. Raposo, J. Neves, R. Silva, L. Correia Castilho and R. Dias (New York: Springer International Publishing), 674–689.

Zakaria, J. B., Musib, H. B., and Shariff, S. M. (2013). Overcoming performance anxiety among music undergraduates. *Procedia. Soc. Behav. Sci.* 90, 226–234. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.07.086

Zarza-Alzugaray, F. J., et al. (2018). Music performance anxiety: Exploring the role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 9, 522. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00522

Zelenak, M. (2021). The role of self-efficacy and confidence in musical performance. *International Journal of Music Education, 39*(3), 257–270.

Zhang, X., et al. (2023). Comparing expanded and standard formats of the Rosenberg Self-Esteem Scale. *Educational and Psychological Measurement*, 83(2), 312–330. https://doi.org/10.1177/00131644221123456

Zhukov, K. (2019). Current approaches for Management of Music Performance Anxiety: an introductory overview. *Med. Probl. Perform. Art.* 34, 53–60. doi: 10.21091/mppa.2019.1008

Резиме

Целта на овој магистерски труд беше да се испита односот помеѓу самодовербата и музичката анксиозност при изведба кај музичарите изведувачи од различен пол. Истражувањето беше спроведено на примерок од 124 музичари изведувачи, за чија цел беа користени инструменти за самопроценка на самодовербата и музичката анксиозност. Резултатите од ова истражување укажаа на сложена динамика меѓу испитуваните варијабли. Иако претходните истражувања често упатуваат на негативна поврзаност помеѓу самодовербата и анксиозноста, во ова истражување таква статистички значајна поврзаност не беше утврдена, поради што беше прифатена нултата хипотеза. Наодите сугерираат дека кај музичарите изведувачи самодовербата не секогаш функционира како заштитен фактор од анксиозност, туку може да коегзистира со неа, особено во контексти со високи изведувачки барања, лични стандарди и професионална одговорност.

Дополнително, резултатите се толкуваат и преку современите теоретски разграничувања меѓу фасилитаторна и дебилитаторна анксиозност, при што анксиозноста не мора нужно да има негативна функција, туку може да претставува адаптивна реакција поврзана со значењето што изведувачот му ја припишува на настапот. Во однос на половите разлики, женските музичари покажаа повисока просечна самодоверба, но не беа утврдени статистички значајни разлики во нивото на музичка анксиозност меѓу половите, што укажува дека сценската анксиозност е повеќе условена од контекстуални и индивидуални фактори отколку од полот.

Во целина, истражувањето придонесува кон продлабочено разбирање на музичката анксиозност како динамичен феномен кој треба да се разгледува во рамки на интегративни модели што ги вклучуваат когнитивните процени, емоционалната регулација и специфичните барања на изведувачката ситуација. Практичната вредност на трудот се состои во укажувањето на потребата од психолошки и педагошки интервенции кои не се фокусираат исклучиво на намалување на анксиозноста, туку на развој на ефективни стратегии за справување и прифаќање на анксиозноста како составен дел од изведувачкото искуство.

Прилози

Прилог 1 – Розенбергова скала на самодоверба (RSE)

Инструкции:

Дадена е листа на изјави кои се однесуваат на вашите општи чувства за себе.

Ве молам, наведете колку се согласувате или не се согласувате со секое тврдење.

Изјава	1 Целосно не се согласувам	2 Не се согласувам	3 Се согласувам	4 Целосно се согласувам
1. Во целина сум задоволен/на од себе.				
2. На моменти мислам дека воопшто не сум добар/ра.				
3. Чувствувам дека имам голем број на добри особини.				
4. Јас сум способен/на да ги правам работите добро, како и повеќето други луѓе.				
5. Чувствувам дека немам многу со што да се гордеам.				
6. Сепак, понекогаш се чувствувам бескорисно.				

7. Чувствувам дека вредам, скоро како другите.				
8. Посакувам да имам поголема почит кон себе.				
9. Во целина јас сум склон/а да чувствувам дека сум неуспешен/на.				
10. Заземам позитивен став кон себе.				

Прилог 2 – Скала за музичка анксиозност при изведба (Kenny Music Performance Anxiety Inventory - K-MPAI)

Инструкции:

Подолу се дадени неколку тврдења кои се однесуваат на тоа како генерално се чувствувате и како се чувствувате пред или за време на изведба/настап. Ве молиме означете еден број со кој ќе покажете колку се согласувате или не се согласувате со секое тврдење.

K_1 Понекогаш се чувствувам депресивно без да знам зошто.

0 1 2 3 4 5 6

K_2 Лесно ми е да им верувам на другите.

6 5 4 3 2 1 0

K_3 Ретко чувствувам дека имам контрола врз мојот живот.

0 1 2 3 4 5 6

K_4 Често ми е тешко да најдам енергија за да направам нешто.

0 1 2 3 4 5 6

K_5 Прекумерната загриженост е карактеристика на моето семејство.

0 1 2 3 4 5 6

K_6 Често чувствувам дека животот нема што многу да ми понуди.

0 1 2 3 4 5 6

K_7 Дури и кога напорно се подготвувам за настап, веројатно ќе направам грешки.

0 1 2 3 4 5 6

K_8 Тешко ми е да зависам од други.

0 1 2 3 4 5 6

K_9 Моите родители главно одговараа на моите потреби.

6 5 4 3 2 1 0

K_10 Никогаш не знам пред концерт дали ќе настапам добро.

0 1 2 3 4 5 6

K_11 Често чувствувам дека не вредам многу како личност.

0 1 2 3 4 5 6

K_12 За време на настапот се затекнувам себеси како размислувам дали воопшто ќе го издржам.

0 1 2 3 4 5 6

K_13 Размислувањето за тоа како ќе бидам оценет, ми пречи на настапот/изведбата.

0 1 2 3 4 5 6

K_14 Дури и во најстресните ситуации на настап, сигурен сум дека ќе настапам добро.

6 5 4 3 2 1 0

K_15 Често сум загрижен/а за негативна реакција од публиката.

0 1 2 3 4 5 6

K-16 Понекогаш се чувствувам анксиозно без конкретна причина.

0 1 2 3 4 5 6

K-17 Уште од почетокот на моите музички студии се сеќавам дека бев анксиозен/на за настапите.

0 1 2 3 4 5 6

K-18 Се грижам дека една лоша изведба ќе ми ја уништи кариерата

6 5 4 3 2 1 0

K-19 Моите родители речиси секогаш ме сослушуваа.

6 5 4 3 2 1 0

K_20 Се откажувам од вредни можности за настапување.

0 1 2 3 4 5 6

K_21 Како дете, често се чувствував тажно.

0 1 2 3 4 5 6

K_22 Често се подготвувам за концерт со чувство на страв и претчувство за катастрофа.

0 1 2 3 4 5 6

K_23 Често чувствувам дека немам на што да се радувам.

0 1 2 3 4 5 6

K_24 Моите родители ме охрабруваа да пробувам нови работи.

6 5 4 3 2 1 0

K_25 Толку сум загрижен/а пред настап што не можам да спијам.

0 1 2 3 4 5 6

K_26 Кога настапувам без партитура, можам да се потпрам на сопствената меморија.

6 5 4 3 2 1 0