

Tartu Ülikool
Psühholoogia instituut

Anneli Lillepea

**TEISMELISTE MUUSIKUTE ESINEMISÄREVUSE
SEOSSED MOTIVATSIOONI JA ISIKSUSEOMADUSTEGA
Seminaritöö**

Juhendaja: Kaia Kastepõld- Tõrs

Läbiv pealkiri: Teismeliste muusikute esinemisärevus

Tartu 2014

Kokkuvõte

Käesolev seminaritöö uurib teismeliste muusikute esinemisärevuse seoseid motivatsiooni ja isiksuseomadustega. Uurimuses kasutati teismeliste muusikute esinemisärevuse skaalat MPAI-A, sotsiaalsoobia skaalat SPAI, negatiivse hinnangu hirmu skaalat FNE, isiksuseomaduste testi EPIP-NEO ja antud uurimuse tarbeks loodud motivatsiooniskaalat. Valimi moodustasid 55 lastemuusikakoolide õpilast, keskmises vanuses 13,8 aastat, SD=1,3. Tulemused näitasid, et isiksuseomadustest olid esinemisärevusega seotud neurootilisus ja meelekindlus. Avatuse, sotsiaalsuse ja ekstraversusega seoseid ei ilmnunud. Positiivses korrelatsioonis olid esinemisärevus ja väline motivatsioon, sisemise motivatsiooniga seos puudus. Lisaks leiti seos ka sotsiaalsoobia, negatiivse hinnangu hirmu ja esinemisärevuse vahel.

Märksõnad: esinemisärevus, motivatsioon, isiksuseomadused, teismelised

Relations between adolescent musicians performance anxiety, motivation and personality trates

Abstract

Current study examines relations between adolescent musicians music performance anxiety, motivation and personality traits. Adolescent musicians performance anxiety scale MPAAI-A, social phobia scale SPAI, fear of negative evaluation FNE, personality test EPIP-NEO and motivation scale, created for this study were used. The sample consisted of 55 children music school students, average age 13,8 years, SD=1,3. The results showed that performance anxiety was correlated to Neuroticism and Conscientiousness. Openness, Agreeableness and Extraversion was not related to performance anxiety. Performance anxiety was found positively correlated to extrinsic motivation, but not to intrinsic motivation. There was also significant correlation found between social phobia, fear of negative evaluation and performance anxiety.

Keywords: performance anxiety, motivation, personality traits, adolescents

Sissejuhatus

Muusikahariduse üks kesksemaid väljundeid ja hindamise aluseid on esinemine hindelisel arvestusel või avalikul kontserdil. Kuna muusikute professionaalne areng algab juba varases eas, on oluline tegeleda esinemisoskuste arendamise, sh. esinemisärevusega (edasidi EÄ), paralleelselt instrumendi õppimisega. Selleks on vaja mõista EÄ tekkimise põhjusi ja võimalikke eeldusi. Teatud ärevuse tase soodustab esinemist ja aitab kognitiivseid ressursse mobiliseerida, kuid liigne EÄ muudab iga ülesastumise õpilase jaoks ebameeldivaks kogemuseks ja varem või hiljem ta katkestab muusikaõpingud. Silmas pidades teema tähtsust instrumendi õppimise ja õpetamise seisukohast, on muusikutest laste esinemisärevust suhteliselt vähe uuritud (Ryan & Boucher, 2011). Enamik uurimusi on läbiviidud täiskasvanud muusikute hulgas, kelle tavalised esinemissituatsioonid ja tehniline pillimängutase on laste omast erinevad (Kreutz, Bongard, Langendörfer, 2006). Uuringud lastega aitaksid selgitada muusikute esinemisärevuse (edaspidi MEÄ) tekkimise põhjusi ja eeldusi ning võtta kasutusele ennetavad abinõud. Üks varasemaid uuringuid, mis näitas MEÄ tõsidust õpilaste hulgas, teostati 1979. aastal Simon'i ja Martensi poolt. Nad leidsid, et erinevatest koolitegevusetest (test, spordivõistlused, soolo- ja ansamblimäng, individuaal- ja võistkondlikud tegevused), olid lastele kõige ärevusttekitavamad sooloinstrumendiga esinemine ja ansamblimäng.

Ärevus

Kerge ärevus on tavaline nähtus igapäevaelus, kus erinevad situatsioonid või uudsed olukorrad tekitavad kerget pinget ja rahutust. Selline ärevuse tase ei takista normaalset toimimist vaid isegi stimuleerib andma endast parimat. Ärevus on liigne, kui sellega kaasnevad somaatilised ja kognitiivsed sümptomid, mis hakkavad piirama psüühilist ja sotsiaalset tegevusvõimet (Psühhiaatria, 2007, pt.6). MEÄ avaldub somaatiliste sümptomitena: higistamine, südame rütmi kiirenemine, suu kuivus, käte värisemine, lihaspinged ja kognitiivsete ilmingutena: hirm ebaõnnestuda, keskendumisraskused, mõttetühjus, vältimiskäitumine, hirm teiste inimeste ette astuda jne.

Esinemisärevus on RHK-10 järgi sotsiaalfobia piiritletud vorm, mis esineb teatud kindlates situatsioonides, kus peab tegutsema teiste inimeste tähelepanu keskpunktis. Steptoe väidab oma 2001. aastal läbiviidud uuringus, et 15-25 % muusikutest kannatab liigse esinemisärevuse all. MEÄ teke ja sisuline konstrukt ei ole kindlalt paigas ja erinevad autorid pakuvad välja mitmesuguseid arvamusi. Esineb nimetusi "lavahirm", "esinemishirm" ja "esinemisärevus". Esimene kättesaadav artikkel antud teemal pärineb aastast 1940. Selles uurimuses leiti, et lavahirm on õpitud käitumine, mis tekib esinemiskogemuse, sisenduse või imitatsiooni tulemusel (Ullmann, 1940). Kirchner (2003) väidab, et MEÄ sümptomaatika aktiveerib hirmu tajumine esineja poolt. Zinn, McCain ja Zinn (2000) leidsid, et EÄ on algselt psühhofüsioloogiline sündmus, kus autonoomne närvisüsteem algatab ja säilitab EÄ. Mõnede autorite arvates hõlmab EÄ kolme komponenti: kognitiivseid, somaatilisi ja käitumusikke tegureid (Osborne & Kenny, 2005; Craske & Craig, 1984). Ka käesolev uurimistöö aktsepteerib seda seisukohta ja lähtub nimetatud komponentidest. Eysenck, Santos jt. (2007) leiavad, et EÄ tekitavad ülesandesse mittepuutuvad mõtted, mis pärivad ülesande lahendamiseks vajalikku tähelepanu ja mure hinnangu pärast, st. väga suur soov hästi esineda. Wilson (2002) kirjeldab esinemishirmu tajumist kui kolme muutuva koostõugu: esineja kujunenud ja õpitud tendentsi tunda ärevust vastuseks sotsiaalset stressi tekitavale situatsioonile; ülesande raskusaste ja situatsioonilise stressi ulatus.

Muusikutest laste EÄ sisaldab lisaks avalikule esinemisolukorrale ka väga olulist hinnangulist aspekti, mis on ärevust veelgi suurendav tegur (Mitchell, 2011). On leitud, et õpilaste EÄ tase on suurem kui täiskasvanud muusikutel (Steptoe, Fidler, 1987). Erinevalt testisooritamise või kõnepidamise situatsioonidest, on muusikutel ainult üks võimalus maksimaalseks soorituseks - parandamisvõimalus esinemise ajal puudub. Lisaks sellele, et publik/õpetajad ootavad õpilaselt tehniliselt korrektselt esitust, peab see olema ka emotsionaalne ja loov. Liigse MEÄ korral tekkiv kontrolli kaotamise tunne enda mõtete ja keha üle, teeb hea soorituse võimatuks. Saavutamata jääb tulemus, milleks õpilane normaalse ärevuse taseme korral võimeline oleks. Positiivsete emotsioonide asemel, mida muusika esitamine tekitama peaks, tekivad negatiivsed emotsioonid ja soov tulevikus sarnaseid olukordi vältida.

Esinemisärevuse tekkimisega seostatavad tegurid antud uurimuses.

Sotsiaalfobia: sisuks on sotsiaalsete olukordade kartus, millega kaasneb psühhosotsiaalse tegevusvõime langus. Sotsiaalfobia sümptomite algus on enamasti teismeeas. Keskmine algusiga 14,6 aastat (Psühhiaatria, 2007). See kinnitab võimaliku seose selgitamise vajadust

Senised uurimused motivatsiooni osa esinemisärevuses ei määratle. On uuritud näiteks täiskasvanud orkestrantide motivatsiooni orkestris mängida, kuid see käesoleva uurimuse teemaga oluliselt ei seostu (Kreutz et al, 2006).

Teismeiga . Tavaliselt alustatakse muusikaõpinguid enne 10. eluaastat. Teismeikka jõudes on nõuded esituse tehnilisele ja emotsionaalsele poolele väga palju kasvanud. Eeldatakse suuremat pühendumist ja keerulisemate tehniliste võtetega hakkamasaamist.

Piaget`arengustaadiumite teooria järgi jõutakse peale 11. eluaastat formaalloogilise mõtlemise perioodi, millega kaasnevad arengulised muutused. Kasvab retrospektsioon ja enesehindamine, kujutletakse, mida teised inimesed mõtleavad ja see tekitab enesekriitikat ja ärevust. Tähtsaks muutub teiste arvamus, eriti eakaaslaste oma (Arengupsühholoogia alused, 2002). Toetudes Piaget`teooriala, on väidetavalt võimalik ka lapse muusikaliste võimete arengut kirjeldada. Näiteks 11-12 aastaselt peaks olema arenenud võime muusikat adekvaatselt tunnetada ja sellele emotsionaalselt reageerida (Ross, 2007). Arvan, et selline areng võib olla ka väga individuaalne ja sõltuda paljudest teguritest, näiteks instrumendi õppimise ajast. Lapsed, kes alustavad õpinguid juba väga noorelt, saavutavad sellel tasemel varem.

Eespool mainitud sotsiaalfoobia tekib samuti enamasti teismeeas. Paljudes uurimustes on leitud, et sellele vanusegrupile on iseloomulik madal enesehinnang ja kõrge neurootilisuse tase, mis on ärevust tõstvad tegurid (Fehm & Schmidt, 2006; Osborne & Kenny, 2008). MEÄ uurimuste vähesus selles vanusegrupis, tingib vajaduse uurida seda ka antud seminaritöö raames.

Isiksuseomadused. M Eysenck on leidnud, et EÄ sisaldab muret ja emotsionaalsust. Seepärast on oluline teada saada inimese isiksusetüüpi, et teha kindlaks tema reageerimise stiil (Eysenck et al, 2007). Seoste olemasolul isiksuseomaduste ja MEÄ vahel, oleks võimalik õpilase isiksuseomadusi teades ennustada, millised on tema eeldused sotsiaalselt ärevates situatsioonides reageerida. Vastavalt õppeprotsessi kohandades, oleks võimalik õpetajal liigse MEÄ tekkimist piirata või ära hoida.

Varasemad uuringud MEÄ ja isiksuseomaduste seostest toovad välja seose neurootilisusega (Ryan & Boucher, 2011) ja ekstravertsusega (Steptoe, 1989).

Antud uurimuses on võetud aluseks isiksuse 5-faktori teooria baastendentsid: neurootilisus, ekstravertsus, avatus, sotsiaalsus ja meelekindlus (Costa & McCrae, 1992).

Teised liigse MEÄ tekkimisega seostatavad tegurid varasemates uuringutes

Soolised erinevused. Enamik uurimusi, kus on võrreldud meeste ja naiste MEÄ, väidavad, et naistel on kõrgem ärevuse tase. On leitud, et enne 11.-ndat eluaastat erinevus puudub, kuid alates teismeeast on tüdrukute EÄ poiste omast palju kõrgem (Ryan, 2005; Osborne & Kenny, 2005).

Vanus. Kuna muusikainstrumenti hakatakse õppima juba varases eas, on huvitav küsimus, kas ka MEÄ tekib juba lapsena. Seni on seda suhteliselt vähe uuritud, kuid leitud andmed näitavad, et väikestel lastel on esinemisärevust vähem kui vanematel lastel ja vanusega kalduvus ärevusele kasvab (Osborne, Kenny, 2005). Ärevuse ilmingud kasvavad kõikidel tasanditel: füsioloogilisel, psühholoogilisel ja käitumuslikul tasandil (Ryan, 2005). Boucher ja Ryan (2011) uurisid lapsi vanuses 3-4 aastat, et leida, kas EÄ on kaasasündinud või õpitud. Nad leidsid, et oli lapsi, kes kannatasid EÄ all juba oma elu esimesel esinemisel, kui ka neid, kes ärevust ei tundnud. Järeldati, et EÄ võib olla nii kaasasündinud kui ka õpitud. Pärilikkuse osa EÄ tekkimisel võiks olla siinkohal tulevaste uuringute objektiks.

Esinemisärevuse kasvu teismeeas käsitleti eespool, samuti täiskasvanute MEÄ madalamat taset võrreldes õpilastega. Sellest võib järeldada, et MEÄ mingil hetkel peale teismeiga langeb teatud määral, kuid muusikute hulgas vastavaid uuringuid tehtud ei ole.

Esinemiskogemus ja situatsioon

Boucher ja Ryan oma 2011. aasta uurimuses leidsid, et väikesed lapsed, kes esinesid tuttavas kohas ja kellel oli ka varasem esinemiskogemus, olid vähem ärevad, kui need, kes esinesid võõras kohas. Arvestades eespool väljatoodud asjaolu, et teismeeas kalduvus ärevusele kasvab ja ka professionaalsed muusikud kannatavad EÄ all, võib siiski järeldada, et kogemus esinemisärevust olulisel määral ei vähenda. Sarnase tulemuse sai ka G. Saetalu oma seminaritöös, kus ilmnas, et pilli mängitud aastate arv ja esinemiskordade arv MEÄ ei mõjutanud (2013).

Instrument Mõned täiskasvanud muusikute hulgas läbiviidud uuringud näitavad, et esineb mõningaid erinevusi MEÄ tasemes erinevate instrumentide mängijate hulgas. On leitud, et pianistidel ja keelpillimängijatel on kõrgem ärevuse tase, kui näiteks puhkpilli- ja löökpillimängijatel (Kaspersen & Götestam, 2002). Ka koorilauljate ja orkestrantide võrdlus näitab pillimängijate kõrgemat ärevust (Ryan & Andrews, 2009). Ilmnenu on erinevus

jazzmuusikute ja klassikalise muusika esitajate ärevuse tasemes, kellest esimestel on madalam MEÄ (Kaspersen & Götestam, 2002).

Käesoleva seminaritöö olulisus ja uuenduslikud aspektid

Olulisus seisneb vajaduses uurida vanuserühma 12-18 esinemisärevust, varasemad uuringud puudutavad teismelisi suhteliselt vähe. Teades, millised tegurid tekitavad õpilastel MEÄ kõige enam, oleks võimalik õpetajal kasutusele võtta ennetavad abinõud, et vältida EÄ muutumist liigseks. Individuaalsed omadused, näiteks teatud isiksuseomadused, on kindlasti olulised tegurid, mille abil õpetaja saaks ette näha, millisel õpilasel on suurem võimalus liigse MEÄ tekkimiseks. Uuenduslik on motivatsiooni seostamine MEÄ tekkimisega. Motivatsioon on pilliõppimise üks tähtsamaid komponente ja võimalike seoste otsimine MEÄ-ga on igati vajalik. Varasemad uuringud seda seost käsitlenud ei ole.

Hüpoteesid

1. MEÄ ja väline motivatsioon on positiivselt seotud, sisemine motivatsioon negatiivselt seotud.
2. Isiksuseomadused seostuvad MEÄ tekkimisega. Näiteks: MEÄ-st soodustab kõrge neurootilisuse tase, kõrge extravertsuse tase on negatiivses korrelatsioonis MEÄ-ga.
3. Sotsiaalfoobia ja MEÄ on positiivselt seotud.

Meetod

Valim

Valimi moodustasid 55 Tartu piirkonna lastemuusikakoolide õpilast, vanuses 12-18 aastat, $M=13,8$ $SD=1,3$. Tüdrukuid 40 ja poisse 15. Õpitavad instrumendid jaotusid nelja rühma: klaver ($n=25$); keelpillid ($n=16$); puhkpillid ($n=11$); kitarr ($n=3$). Õppimise aeg jäi vahemikku 1-9 aastat, $M=5,6$ $SD=1,8$. Osalemine toimus vabatahtlikkuse alusel, õpilaste, lapsevanemate ja koolide informeeritud nõusolekul.

Mõõtvahendid

Uurimuses kasutati viite küsimustikku ja üldandmete ankeeti:

MPAI-A: teismeliste muusikute esinemisärevuse küsimustik (Osborne & Kenny, 2005).

Mõõdab spetsiifilist ärevust, mis tekib muusika esitamise situatsioonis teismelistel muusikainstrumenti õppivatel lastel. Küsimustiku reliaablus, konstruktivaliidsus ja faktorstruktuur on kontrollitud küsimustiku loojate poolt. Originaalversiooni Cronbach'i $\alpha=.91$, faktoranalüüsis eraldus kolm faktorit, mis seletasid ära 53% variatiivsusest: 1. faktor somaatilised ja kognitiivsed tunnused, 2. faktor esinemissituatsioon, 3. faktor hinnang esinemisele. Konstruktivaliidsust kontrolliti sotsiaalfoobia küsimustiku SPAI abil, mis näitas nende positiivset seost (Beidel, Turner, Morris, 1995). MPAI-A koosneb originaalis 15 küsimusest, millele vaatlusalune annab 7-pallisel skaalal hinnangu, mil määral väide peab tema puhul paika (0- üldse mitte; 7- kogu aeg). Küsimustik tõlgiti eesti keelde testi loojatelt saadud loa alusel.

SPAI - sotsiaalfoobia ja ärevuse küsimustik (Beidel, Turner, Dancu, 1996). Mõõdab ärevust laial sotsiaalsete situatsioonide skaalal. Koosneb kahest alaskaalast: sotsiaalfoobiat ja agorafoobiat mõõtvad küsimused. Lõpliku skoorina kasutatav diferentsiaalskoor saadakse lahutades agaorafobia alaskaala skoor sotsiaalfoobia skoorist. Koosneb 23-st väitest, mida hinnatakse 7-pallisel vastusskaalal (0 -mitte kunagi, kuni 6 -alati). Küsimustik on adapteeritud eesti keelde TÜ psühholoogia instituudis kaitstud magistritöö raames. Eestikeelse skaala Cronbach'i $\alpha=.96$.

FNE - negatiivse hinnangu hirmu skaala (Leary, 1983) koosneb 15 väitest. Vastajal palutakse hinnata väidetes toodut 5-sel Likert'i skaala, kuivõrd see talle iseloomulik on. Küsimustik on adapteeritud eesti keelde TÜ psühholoogia instituudis kaitstud magistritöö raames.

Teismeliste muusikute motivatsiooniskaala on loodud käesoleva uurimistöö tarbeks, teismeliste muusikute muusikainstrumendi õppimise sisemise ja välise motivatsiooni hindamiseks. Algselt koosnes 18 küsimusest, millest 9 väidet mõõtis sisemist ja 9 väidet välist motivatsiooni. Lõplikus variandis jäid alles 6 sisemist ja 5 välist motivatsiooni mõõtvat väidet. Kahefaktoriline struktuur seletab ära kokku 40% variatiivsusest. Kogu skaala Cronbach'i $\alpha=.57$, esimene faktor (sisemine motivatsioon) $\alpha=.67$, teine faktor (väline motivatsioon) $\alpha=.57$.

EPIP-NEO - isiksuseomaduste hindamise küsimustik (Goldberg, 1999; Möttus, Pullmann, Allik, 2006). Küsimustik hindab vastaja viite isiksuseomadust: neurootilisus, ekstravertsus, sotsiaalsus, avatus ja meelekindlus. Koosneb 101 väitest, millele antakse vastused 5-sel Likert'i skaalal (0 - vale/ei ole üldse nõus; 4 - õige/ täiesti nõus). Luba küsimustiku kasutamiseks saadud H. Pullmannilt.

Üldandmete ankeet: küsiti vastaja sugu, vanust, õpitavat instrumenti, pilli õppimise aega, muusikakooli klassi.

Uurimisprotseduur

Uuringu teostamiseks taotleti luba TÜ Inimuuringute Eetikakomiteelt. Uuringu läbiviimise protseduur algas muusikakoolide direktoritelt nõusoleku küsimisega nende koolide vahendusel antud uurimuse läbiviimiseks. Nõusoleku saamisel edastati erialaõpetajatele testikomplektid, mis jagati lastele välja erialatundides. Kokku jagati välja 100 ümbrikku testikomplektidega, millest tagastati 56 ja uuringus kasutati 55. Ümbrik sisaldas eespool kirjeldatud enesekohaseid teste, üldandmete ankeeti ja informeerivaid nõusolekulehti õpilasele ja lapsevanemale (kahes eksemplaris, millest millest üks jäi uuritavale ja lapsevanemale). Uuritaval paluti nõusoleku korral uurimuses osaleda, allkirjastada nõusolekulehed nii lapsevanema kui lapse poolt. Mittenõustumise korral paluti täitmata materjalid tagastada suletud ümbrikus. Testid täideti koduses keskkonnas ja tagastati suletud ümbrikus kokkulepitud kohta, kinnisesse kasti. Koduse keskkonna valiku tingis testide mahukus ja nende täitmisele kuluv suhteliselt pikk aeg, mida oli koolikeskkonnas raske leida. Samuti testide vastuste siirus ja konfidentsiaalsus, mis ei pruugi olla tagatud, kui täitmine toimub koolis koos kaaslastega. Täidetud testid tagastati kolme nädala jooksul. Andmed organiseeriti programmiga Excel ja töödeldi SPSS-i abil. Kasutati faktoranalüüsi, korrelatsioonianalüüsi, t-testi, reliaablusanalüüsi Cronbach'i α leidmiseks ja ANOVA-t.

Tulemused

Töö testidega

MPAI-A kohandamine sisaldas kahte tõlkimist-tagasitõlkimist, et saavutada võimalikult ühene väidete mõistetavus nii inglise kui eesti keeles. Eestikeelse skaala 15 küsimusele lisati esialgu

3 dubleerivat küsimust, et kontrollida võimalikku mitmetimõistmist. Küsimusele "Enne esinemist ma värisen või vabisen", lisati "Enne esinemist mul käed värisevad", millest lõplikku varianti lülitati esimene kuna omas suuremat faktorlaadungit somaatiliste ilmingute faktoris. Küsimusele "Koolikontserdil üritan vältida üksinda mängimist", lisati "Püüan üksinda esinemisi vältida", millest lõpuks kasutati viimast. Küsimusele "Ma lähen enne esinemist närvi", lisati "Närveerin enne esinemist", millest kasutamist leidis teine. Need küsimused paigutusid kognitiivseid ja kontekstilisi tegureid koondavasse teise faktorisse. Välja jäeti küsimus "tavaliselt jään oma esinemisega väga rahule", mille faktorlaadungid olid väga väikesed ja ei paigutunud kummassegi faktorisse.

Faktoranalüüs: Originaal MPAl-A sisaldas 15 küsimust ja faktoranalüüsi tulemusel ilmnis skaala multidimensionaalsus. Eraldus 3 faktorit: somaatilisi ja kognitiivseid ilminguid sisaldavad väited, esinemise konteksti sisaldavad väited ja hinnangut esinemisele koondavad väited. Kogu skaala Cronbach'i $\alpha=.91$, esimene faktor $\alpha=.90$, teine faktor $\alpha=.77$ ja kolmas faktor $\alpha=.69$. Kolm faktorit seletasid ära 53% variatiivsusest.

Eestikeelse MPAl-A lõplik variant sisaldab 14 küsimust. Faktoranalüüsis Direct Oblimin meetodil eraldus erinevalt originaalist kaks faktorit, mis olid ka sisuliselt mõnevõrra erinevad. Esimene faktor sisaldab somaatilisi ilminguid sisaldavaid küsimusi ja koosneb 6 väitest. Teine faktor, mis koondab kognitiivseid ja kontekstist sõltuvaid ilminguid, sisaldab 8 väidet (vt tabel 1). Viimase puhul on sisuliselt tegemist hinnangulise ehk kognitiivse faktoriga, kuivõrd sisaldab väiteid esinemise kontekstile antavate hinnangute ja esinemisega seotud mõtete kohta. Originaalis moodustasid kontekstilise faktori 3 küsimust, mis sisaldasid üksinda esinemise vältimist ja hinnangust sõltuva faktori 4 küsimust, mis sisaldasid keskendumisraskusi ja muret teiste hinnangu pärast. Reaktsioon sellistele olukordadele on kartus, mure, paanika ja keskendumisraskused, mis lõppkokkuvõttes sisuliselt on vahendatud kognitiivse komponendi poolt. Antud töö kontekstis tuleb arvestada, et tulemusi võib mõjutada valimi väiksus. Kogu skaala omab kõrget reliaablust Cronbach'i $\alpha=.91$. Faktorite reliaablus jääb mõnevõrra madalamaks ($F1 \alpha=.84$; $F2 \alpha=.88$). Kahe faktori seletusprotsent kokku on 59.

Skaala KMO statistika on 0,86 ja Bartletti test oluline $p=.000$

Tabel 1

MPAI-A väidete faktoriline jaotus

Väite Sisu	Faktorlaadungid	
	Faktor 1	Faktor 2
Enne esinemist tunnen nagu kõhus keeraks.	.75	
Mu käed hakkavad esinemise ajal higistama.	.74	
Mu süda taob väga kiiresti, kui esinen publiku ees.	.67	
Tunnen, et mu lihased on esinemise ajal pinges.	.63	
Mul on raske muusikale keskenduda, kui esinen.	.55	
Enne esinemist värisen või vabisen.	.53	
Mängiksin parema meelega omaette, kui publikule.		.86
Muretsen tihti, kas olen võimeline esinema.		.81
Mängin meelsamini koos teistega ansamblis, kui üksinda soolot.		.79
Kardan esinedes vigu teha.		.66
Satun tavaliselt paanikasse, kui esinemise ajal valesti mängin.		.60
Närveerin enne esinemist.		.60
Muretsen, et mu esinemine ei meeldi mu vanematele ja õpetajale.		.55
Püüan üksinda esinemisi vältida.		.39

Teismeliste muusikute motivatsiooniskaala loodi käesoleva seminaritöö raames, et leida võimalikke seoseid esinemisärevuse ja motivatsiooni vahel.

Algne versioon sisaldas 18 väidet, millest 9 mõõtsid sisemist ja 9 välist motivatsiooni. Faktoranalüüsis Varimax pööramisel ilmnenud väikeste ja ebaselge jaotusega faktorlaadungitega väited (7 väidet) jäeti küsimustikust välja, kuna väited ei laadunud oluliselt ja tõlgendatavalt kumbagi faktorisse. Alles jäeti 11 väidet, millest sisemist motivatsiooni

mõõdavad 6 väidet ja välist motivatsiooni 5 väidet. (vt tabel 2) Kogu skaala sisemine reliaablus Cronbach'i $\alpha=.57$. Esimene faktor, sisemine motivatsioon $\alpha=.67$; teine faktor, väline motivatsioon $\alpha=.57$.

Skaala KMO statistik oli suurem, kui 0,5, mis näitab valimi piisavat suurust selle skaala kasutamiseks antud uuringus. Bartlett'i testi tulemus on oluline $p<.05$

Tabel 2

Motivatsiooni testi faktorite jaotus

Väite sisu	Faktorlaadungid	
	F 1 sisemine	F 2 väline
Mulle meeldib, kui saan end proovile panna uute		
ja raskemate paladega.	.66	
Teiste imetus paneb mind rohkem harjutama.	.66	
Pillimäng võimaldab mul oma võimeid teostada.	.64	
Ebaõnnestumine paneb mind rohkem harjutama,		
et saada paremaks mängijaks.	.62	
Iga uus pala on mulle põnevaks väljakutseks.	.55	
Harjutan palju, et omandada üha uusi		
tehnilisi võtteid.	.53	
Mängides ansamblis tahan väga teiste		
hulgast silma paista.		.83
Võrdlan end pidevalt teistega, et näha kas olen parem.		.76
Ootan väga õpetaja kiitust.		.53
Mul on teiste ees häbi, kui esinemine ebaõnnestub.		.42
Tahan saada paremaid tulemusi, kui mu kaasõpilased.		.40

Analüüside tulemused

Käesolevas seminaritöös uuriti teismeliste muusikute esinemisärevuse tekkimist mõjutavaid tegureid.

Sooline võrdlus

Erinevalt varasematest uuringutest, olulisi soolisi erinevusi MEÄ-s ei ilmnenud. Kuigi MPAI-A üldskoori ja mõlema faktori keskmised tulemused olid tüdrukutel mõnevõrra suuremad, (üldskoor tüdrukutel: $M=46,8$ $SD=19$; poistel $M=38,3$ $SD=15,3$), t-test erinevuse olulisust siiski ei näidanud: $t(53)=1,55$ $p=0,12$

Samuti puudusid arvestatavad soolised erinevused sotsiaalsoofoobia, negatiivse hinnangu hirmu ja motivatsiooni osas.

Vanuselised seosed

Antud uuringus esinemisärevus vanusega seoses ei olnud.

Nõrk negatiivse suunaga korrelatsioon ilmnes vanuse ja sotsiaalsoofoobia skoori vahel: $r=-.28$ $p<0,05$. Ka FNE ja esinemisärevuse vahel oli nõrk negatiivne seos: $r=-.27$ $p<0,05$

Seosed pillimängimise aja pikkusega

Kooskõlas varasemate uuringutega ei ilmnenud seoseid pillimänguga tegeletud aja ja esinemisärevuse vahel. Ka negatiivse hinnangu hirmu ja sotsiaalsoofoobiaga ei olnud seost.

Instrumentide võrdlus

Keskmised MEÄ skoorid reastuvad üldskoori ja faktorite lõikes sarnaselt: kõrgeim keskmine tulemus on klaveriõpilastel, järgnevad keelpilliõpilased, puhkpilliõpilased ja madalaimate keskmistega on kitarriõpilased (vt tabel 3).

Tabel 3

Keskmised MEÄ skoorid instrumentide lõikes

Instrument	Üldskoor		F 1 somaatilised tunnused		F 2 kognitiivsed tunnused	
	M	SD	M	SD	M	SD
Klaver	49,4	14,3	18,2	5,7	25,6	9,1
Keelpillid	44,0	24,1	15,3	9,5	22,8	12,4
Puhkpillid	38,8	18,9	13,0	6,7	20,3	10,5
Kitarr	35,3	18,6	12,7	6,8	18,0	9,1

Kuigi keskmised skoorid on instrumentidel läbivalt mõnevõrra erinevad, ei näita ANOVA gruppide erinevusi: $F(3, 51)=1,38$ $p=0,2$

Esinemisärevuse ja motivatsiooni seosed

Teostati korrelatsioonianalüüs, et tuvastada, kas ja millised on seosed esinemisärevuse ja motivatsioonifaktorite vahel. Positiivsed korrelatsioonid ilmnesid välise motivatsiooni ja MEÄ kõikide aspektide vahel: MEÄ üldskoor $r=.57$ $p<0,01$; somaatiliste tunnuste faktor $r=.56$ $p<0,01$; kognitiivsete tunnuste faktor $r=.52$ $p<0,01$.

Sisemise motivatsiooniga korrelatsioonid puudusid.

Esinemisärevuse ja sotsiaalsootsiaalse seosed

Korrelatsioonianalüüs esinemisärevuse ja sotsiaalsootsiaalse diferentsiaalskoori vahel, näitas suhteliselt nõrka seost MEÄ üldskoori ja somaatiliste tunnuste faktoriga: üldskoor $r=.28$ $p<0,05$; esimene faktor $r=.30$ $p<0,05$; teine faktor $r=.23$ $p>0,05$ MEÄ teise faktoriga seos puudus.

Esinemisärevuse ja negatiivse hinnangu hirmu skaala seosed

Negatiivse hinnangu hirmu skaala tulemused on korrelatsioonis MEÄ üldskoori ja mõlema faktoriga: üldskoor $r=.46$ $p<0,01$; somaatiliste tunnuste faktor $r=.38$ $p<0,01$; kognitiivsete tunnuste faktor $r=.45$ $p<0,01$

Ülevaade seostest tabelis 4.

Tabel 4

Kokkuvõtte erinevate muutujate seostest MEÄ-ga

Esinemisärevus	Mot 1 sisemine	Mot 2 väline	SPAI	FNE
Faktor 1 somaatiline	-	.56*	.30**	.38*
Faktor 2 kognitiivne	-	.52*	-	.45*
Üldskoor	-	.57*	.28**	.46*

Märkus * $p<0,01$

** $p<0,05$

Esinemisärevuse ja isiksuseomaduste seosed

Üks selle uuringu põhiküsimusi oli, millised on isiksuseomaduste (neurootilisus, ekstravertsus, avatus, sotsiaalsus ja meelekindlus) seosed esinemisärevuse ilmingute tekkimisega. Selgus, et esinemisärevuse üldskoor ja faktorid on positiivses korrelatsioonis neurootilisusega: üldskoor $r=.45$ $p<0,01$; esimene faktor $r=.27$ $p<0,05$; teine faktor $r=.50$ $p<0,01$

Meelekindluse ja esinemisärevuse vahel ilmnes negatiivne korrelatsioon üldskoori $r=-.28$ $p<0,05$ ja teise faktoriga $r=-.34$ $p<0,01$. Esimese faktoriga seos puudus $r=-.17$ $p>0,01$

Selle uuringu tulemuste põhjal puudus ekstravertsusel, avatusel ja sotsiaalsusel seos MEÄ-ga.

Isiksuseomaduste ja teiste muutujate võrdlus näitas, et neurootilisusel on oluline seos ka SPAI diferentsiaalskooriga $r=.48$ $p<0,01$ ja FNE skooriga $r=.64$ $p<0,01$.

Ekstravertsus oli nõrgas negatiivses korrelatsioonis FNE skooriga $r=-.27$ $p<0,05$

Arutelu

Käesoleva seminaritöö raames teostatud uuring selgitas teismeliste muusikute esinemisärevuse seoseid motivatsiooni ja isiksuseomadustega. Tegemist on pilootuuringuga selgitamaks välja uuringus kasutatud MEÄ mõõtva eestikeelse testi ning motivatsioonitesti psühhomeetrilisi omadusi ning tendentse püstitatud uurimisküsimustes valitud sihtrühmas.

Esimene hüpotees eeldas välise motivatsiooni positiivset ja sisemise motivatsiooni negatiivset seotust MEÄ-ga. Kinnitust leidis hüpoteesi esimene pool - väline motivatsioon oli positiivses korrelatsioonis MEÄ-ga. Tulemusele orienteeritus, teiste mõjul või soovil muusika õppimine tekitavad teismeliste õpilastele pingeid, mis avalduvad liigse esinemisärevuse näol.

Hüpoteesi teine pool kinnitust ei leidnud - sisemine motivatsioon ei olnud MEÄ-ga seotud. Eeldus, et kõrge sisemine motiveeritus, s.t. meisterlikkusele ja rahulolule orienteeritus, on esinemisärevust vähendav tegur, ei leidnud tõestust. Nende tulemuste põhjal võib järeldada, et

motivatsioon on MEÄ seisukohast oluline, kui õpilane on väliselt motiveeritud. Motivatsiooniküsimus, eriti sisemise ja välise motivatsiooni erisus ja osakaal, mõjutavad esinemisärevuse kaudu õpilase edasijõudmist ja soovitud pillimängutaseme saavutamist. Instrumendiõpilase seisukohast on sisemise ja välise motivatsiooni eristamine põhjendatud, kuna igapäevaselt harjutades ja esinemisolukorras olles esitatakse endale pidevalt küsimus: "Miks ma õpin muusikainstrumenti ja kui palju ma olen valmis selleks pingutama ilma, et tekiks loobumismõtted?" Antud uuringu tulemused näitavad, et väline motivatsioon ehk tulemusele/tasule orienteeritus on MEÄ tõstev ja raskuste ületamine seetõttu keerulisem. Võrdlusmaterjal teiste uuringutega siinkohal puudub, kuna motivatsiooni seost MEÄ-ga ei ole varasemalt uuritud. Antud uuringu kitsaskoht motivatsiooni seisukohalt võib olla uuringu tarbeks loodud uus test, mis vajab edaspidi täiendusi reliaabluse ja valiidsuse tõstmiseks ning suuremat valimit testimiseks.

Teine hüpotees seostas isiksuseomadusi MEÄ tasemega. Positiivses korrelatsioonis MEÄ-ga oli neurootilisus ja negatiivses meelekindlus. Hüpoteesis välja toodud eeldus, et ekstravertsus on negatiivselt MEÄ-ga seotud, kinnitust ei leidnud.

Neurootilisus oli positiivselt seotud MEÄ mõlema faktoriga ja ka üldskooriga. Tugevaim seos ilmnes MEÄ teise faktoriga, mis sisaldas EÄ kognitiivseid ja kontekstilisi ilminguid. Tulemus on kooskõlas isiksuse 5-faktori teooria ühe baastendentsi - neurootilisuse - määratlusega. Selle kohaselt kaasneb neurootilisusega soodumus emotsionaalseks häirituseks, mis avaldub võimetuses kontrollida oma impulsse pingelistes ja kriitilistes olukordades (Costa, McCrae, 1992). Neurootilisus soodustab esinemisolukorras kontrollimatuse tunde ja negatiivsete emotsioonide teket, mille tulemuseks on liigne esinemisärevus. Tulemus on kooskõlas ka varem tehtud uuringutes leitudga (Ryan & Boucher, 2011).

Meelekindluse ja EÄ seost ei ole varasemad uuringud tuvastanud. Antud uuringus ilmnes negatiivne seos meelekindluse ja MEÄ teise faktori ning üldskoori vahel. See tähendab, et meelekindluse kasvades kognitiivsed ja kontekstilised MEÄ ilmingud vähenevad. Meelekindlusega kaasnevad eesmärgipärasus ja enesedistsipliin võimaldavad ka rasked ülesanded lahendada ja seejuures säilitada kontroll oma impulsside üle (Costa & McCrae, 1992). Esinemissituatsioonis säilitab meelekindel õpilane kontrolli kognitiivsete ja situatsioonist tingitud esinemisärevuse ilmingute üle ja hoiab ära liigse MEÄ tekkimise. Samuti võib eeldada, et meelekindel õpilane harjutab rohkem ja tema ettevalmistus

esinemissituatsiooniks on parem. Kas ja kuidas ettevalmistus mõjutab esinemisärevust, võiks olla tulevaste uuringute objektiks.

Kolmas hüpotees seostas positiivselt sotsiaalfoobia ja MEÄ. Positiivne seos ilmnes SPAI tulemuste ja MEÄ somaatiliste sümptomite ning ka üldskoori vahel. Tulemus on kooskõlas varasemate uuringutega, kus on leitud, et MEÄ all kannatavad muusikud vastavad ka sotsiaalfoobia kriteeriumitele (Osborne & Franklin, 2002).

Sotsiaalfoobia algust seostatakse teismeeaga (Psühhiaatria, 2007), kuid antud uuringu tulemused näitasid vastupidist tendentsi - vanuse kasvades sotsiaalfoobia skoor vähenes. Uuritud vanuserühma piires, 12-17 aastat, said nooremad õpilased kõrgemaid SPAI skooore, kui vanemad. Mis tekitas sellise vastuolu varasemate uuringutega? Üks põhjusi ja samas ka kitsaskohti selle uuringu puhul on SPAI skaala kasutamine nooremate, alla 14 aastaste laste sotsiaalfoobia selgitamiseks. Osborne ja Kenny soovivad oma uuringus, mis tehti MPAI-A esinemisärevuse skaala väljatöötamiseks (2005), kasutada vanuserühmal kuni 14 aastat sotsiaalfoobia skaalat SPAI-C (Beidel, Turner & Morris, 1998) ja vanematel kui 14 aastat, SPAI-d. Ka suuline tagasiside käesolevas uuringus osalenud õpilastelt näitas kohati raskusi SPAI küsimuste mõistmisega. Antud uuringus kasutati SPAI-d põhjusel, et see oli juba eesti keelde adapteeritud, SPAI-C autorile teadaolevalt eestikeelsena ei eksisteeri ja adapteerimine selle töö raamidesse ei mahtunud. Küll võiks seda kaaluda tulevaste uuringute raames, et saada adekvaatsemat pilti noorema vanuserühma sotsiaalfoobia ja MEÄ seostest.

Tugevamad seosed ilmnemid negatiivse hinnangu hirmu skaala ja MEÄ vahel. FNE tulemused korreleerusid mõlema MEÄ faktori ja ka üldskooriga. See korrelatsioon näitab, et negatiivse hinnangu hirm on teismelistele muusikutele oluline ärevust tekitav tegur. Üks põhjus, miks see nii on, peitub oletatavalt õpetajate õpetamisstiilis. Laps saab pilli õppides väga palju negatiivset tagasisidet, õpetajad toovad välja vead ja jätavad mainimata edusammud. Positiivset tagasisidet saavad enamasti ainult kõige edukamad. Teine põhjus võib olla kõrgetes nõudmistes, mis ei arvesta individuaalsete omadustega ja tekitavad hirmu negatiivse hinnangu ees, mis võib tulla, kui laps nõuetele vastavalt ei esine. Hinnang esinemisele on muusikaõpingute juures vältimatu komponent ja hirm saada negatiivse hinnangu osaliseks pärsib sooritust ning tekitab soovi hirmutavat olukorda tulevikus vältida.

Sarnaselt sotsiaalfoobiaga antud uurimuses, vähenes ka negatiivse hinnangu hirm vanuse kasvades. Nooremad lapsed kartsid rohkem negatiivset hinnangut oma sooritusele, kui vanemad. Samas MEÄ skoorides olulisi vanuselisi erinevusi ei ilmnunud. Miks tulemustes

selline vastuolu tekkis, vajab edasisi uuringuid. Sealhulgas õpetajate õpetamisstiilide ja metoodikate lähemat selgitamist, milles võivad peituda nooremate laste sotsiaalsootlikkuse ja negatiivse hinnangu hirmu oletatavad põhjused. Parema ülevaate vanuselistest erinevustest MEÄ tasemes võiks saada juhul, kui teostada uuring ka nooremate laste hulgas. Peab mainima, et varasemad andmed 7-12 aastaste instrumendiõpilaste MEÄ kohta, on äärmiselt puudulikud.

Instrumentide võrdlus olulist erinevust ärevuse tasemes välja ei toonud, kuid keskmiste MEÄ skooride suund järgib varasemate uuringute tulemuste mustrit. Kõrgeimad keskmised klaveri- ja keelpilliõpilastel, mõnevõrra madalamad puhkpilli- ja kitarriõpilastel. Oletatavaid põhjusi võib otsida klaveri ja keelpilli õpetamise akadeemilistest metoodikatest. Kõrgeid nõudmisi esitatakse pillimängu tehnilisele poolele, nõutava taseme saavutamiseks peab õpilane väga noorelt õpinguid alustama ja palju harjutama. Rohkem ollakse tulemusele orienteeritud ja muusika esitamise emotsionaalne pool jääb õpilase jaoks tagaplaanile. Teine põhjus võib peituda erinevate instrumentide mängimiseks vajalike kognitiivsete ja füüsiliste komponentide koordineerimise erinevustes. Näiteks viulimängu puhul, on värisemise kätega praktiliselt võimatu täpselt helikõrgusi tabada, puhkpillide mängimisel on raske ühtlast õhuvoogu tekitada, kui hingamine on kiirenenud ja kontrolli alt väljas jne. Tegemist on antud juhul oletustega, mis vajaksid lähemat uurimist, kas ja kuidas instrument mõjutab esinemisärevuse teket.

Erinevalt varasematest uuringutest ei ilmnenud käesolevas töös soolisi erinevusi MEÄ tasemes. Samuti ei erinenud poiste ja tüdrukute sotsiaalsootlikkuse ja negatiivse hinnangu hirmu skaalade skoorid ega motivatsioon. Üheks põhjuseks võib pidada väikest ja ebavõrdset valimit, kus tüdrukuid oli 40, poisse 15. Ka instrumendiga tegeletud aastate arv ei osutunud MEÄ seisukohast oluliseks. Sarnase tulemuseni jõudis eelmisel aastal läbi viidud uuringus ka G.Saetalu, kelle uuritavad olid keskmise vanusega 21,5 aastat ja tegelenud oma erialapilliga keskmiselt 11,6 aastat. Steptoe ja Fidler leidsid, et täiskasvanud muusikutel esines MEÄ vähem, kui õpilastel (1987), mis näitab kogemuse vähendavat mõju MEÄ-le. Järelikult erinevates uuringutes saadud tulemused on vastuolulised ja nõuavad täpsustamist.

MEÄ on keeruline mitmedimensiooniline konstrukt. Lisaks käesolevas uurimistöös käsitletud motivatsioonile ja isiksuseomadustele, on veel palju tegureid, mis MEÄ mõjutavad ja vajavad ka täiendavaid uuringuid. Eriti puudutab see erinevas vanuses laste uurimist, et jälgida MEÄ kujunemist muusikainstrumendi õppimise käigus. Teades võimalikke MEÄ tekkimise põhjusi,

saaks õppeprotsessi käigus võtta kasutusele ennetavad abinõud, et hoida ära esinemisärevuse muutumist liigseks. Pole kahtlust, et MEÄ on oma olemuselt väga individuaalne. Tähtis roll on õpetajal, kes koos instrumendi õpetamisega, peaks arendama ka õpilase esinemisoskusi. Näiteks on võimalik kasutada teadmist neurootilisuse ja MEÄ seosest. Toetudes teadmisele, et teise inimese hinnang isiksuseomadustele on ligilähedane inimese enda hinnangule oma isiksusele, peaks õpetaja tundma ära neurootilisusele kalduva õpilase ning sellest lähtuvalt aitama tal esinemissituatsioonidega toime tulla. Näiteks tuleks hoiduda negatiivsest tagasisidest, tunnustada ka väikesi edusamme, et tõsta enesekindlust ja kontrolli enda üle jne. Välise motivatsiooni korral, mis osutus MEÄ tõstvaks teguriks, saaks õpetaja vähendada õpilase muret teiste arvamuse pärast ja soodustada muusikast saadavate positiivsete emotsioonide teket.

Kokkuvõte. MEÄ ennetavate meetmete väljatöötamine vajab täiendavaid uuringuid erinevas vanuses õpilastega ja ka õpetajate õpetamisstiilide mõju selgitamist õpilase MEÄ-le, mis on seni tähelepanu alt välja jäänud.

Viited:

- Beidel, D. C., Turner, S. M. & Morris, T. L. (1995). A new inventory to assess childhood social anxiety and phobia: the Social Phobia and Anxiety Inventory for Children. *Psychological Assessment*, 7(1), 73-79
- Beidel, D. C., Turner, S. M. & Dancu, C. V. (1996). *Social Fobia and Anxiety Inventory: manual*. Toronto, Ont: Multi-Health Systems, Inc. Kersti Jakobi, 2000, TÜ Psühholoogia instituudi bakalaureusetöö.
- Beidel, D. C., Turner, S. M. & Morris, T. L. (1998). *Social Phobia and Anxiety Inventory for Children (SPAI-C)*. North Tonawanda, NY: Multi-Health Systems Inc.
- Butterworth, G., Harris, M. (2002). *Arengupsühholoogia alused*. TÜ Kirjastus
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five -Factory Inventory Proffessional Manual*, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources
- Craske, M. G. & Craig, K. D. (1984). Musical performance anxiety: the three-systems model and self-efficacy theory. *Behavior Research and Therapy*, 22(3), 267-280
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. NY: Plenum
- Eysenck, M. W., Santos, R., Derakshan, N., Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance. Attentional control theory. *Emotion*, Vol. 7(2), 336-353
- Fehm, L. & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 20(1), 98-109
- Goldberg, L. R. (1999). A Broad-bandwidth, Public Domain, Personality Inventory Measuring the Lower-level Facets of Several Five-factor Models Personality. *Psychology in Europe*, 7-28
- Kaspersen, M. & Götestam, K. G. (2002). A survey of music performance anxiety among Norwegian music students. *The European Journal of Psychiatry*, Vol. 16(2), 69-80
- Kirchner, J. M. (2003). A qalitative inquiry into musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, Vol. 18, 78-82

Kreutz, S., Bongard, S. & Langendörfer, F. (2006). Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences*, Vol. 27(3), 162-171

Leary, M. R. (1983). A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 371-375. Sisask, M. (1999). TÜ Psühholoogia instituudi bakalaureusetöö

Mitchell, N. (2011). Evaluation and performance anxiety in music study. *Canadian Music Educator*, 32-34

Mõttus, R., Pullmann, H. & Allik, J. (2006). Toward more readable Big Five personality inventories. *European Journal of Psychological Assessment*, Vol. 22(3), 149-157

Osborne, M. S. & Franklin, J. (2002). Cognitive Process in Music Performance Anxiety. *Australian Journal of Psychology*, Vol. 54(2), 86-93

Osborne, M. S. & Kenny, D. T. (2005). Development and validation of a music performance anxiety inventory for gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorders*, Vol. 19, 725-751

Osborne, M. S. & Kenny, D. T. (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, Vol. 36(4), 447-462

Psühhiaatria (2007), eritoimetaja J. Šilk, pt.6 Kirjastus Medicina

Maaailma Terviseorganisatsioon (1992). *Rahvusvaheline Psüühika- ja Käitumishäirete Klassifikatsioon (RHK-10)*. Tartu: Tartu Ülikool

Ross, J. (2007). *Kaksteist loengut muusikapsühholoogiast*. TÜ Kirjastus

Ryan, C. (2005). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*. Vol. 12(4), 331-342

Ryan, C. & Andrews, N. (2009). An investigation into the choral singer`s experience of music performance anxiety. *Journal of Research in Music Education*, Vol. 57(7), 108-126

Ryan, C. & Boucher, H. (2011). Performance stress and very young musicians. *Journal of Research in Music Education*, Vol. 58(4), 329-345

Saetalu, G. (2013). Pillimängijate esinemisärevus sooloesinemise ja koosseisuga esinemise eel. *TÜ Psühholoogia instituudi seminaritöö*

Simon, J. A. & Martens, R. (1979). Children`s anxiety in sports and nonsports evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, Vol.1, 160-169

Step toe, A. & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: a study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, Vol. 78, 241-249

Step toe, A. (1989). Stress, coping and stage fright in professional musicians. *Psychology of Music*, Vol. 17(1), 3-11

Sumter, S. R., Bokhorst, C. L., Westenberg, P. M. (2009). Social fears during adolescence: is there an increase in distress and avoidance? *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 23, 897-903

Ullman, M. K. (1940). A note on overcoming stagefright among musicians. *Journal of Applied Psychology* 1(2)

Zinn, M., McCain, C. & Zinn, M. (2000). Musical performance anxiety and the high-risk model of threat perception. *Medical Problems of performing Artists*, Vol. 15, 65-71

Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists* (2-nd ed.) London:Whurr

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Anneli Lillepea