

LIDIJA NIKOLIĆ

UDK: 616-057+78::37

Pregledni članak / Review

Rukopis prihvaćen za tisak: 16. 2. 2022.

DOI: <https://dx.doi.org/10.21857/mzvktlv89>

Rizičnost visokoškolskoga glazbenog obrazovanja za zdravlje studenata i edukacija studenata glazbe o očuvanju zdravlja i prevenciji profesionalnih bolesti

Sažetak

U radu je istražena rizičnost glazbenoga obrazovanja na visokoškolskoj razini za zdravlje studenata i uključenost primjerene zdravstvene edukacije studenata glazbe u programe studija na glazbenim akademijama u Republici Hrvatskoj. Rezultati suvremenih znanstvenih istraživanja pokazali su da su kod mladih glazbenika, koji su uključeni u specijalizirano glazbeno obrazovanje, od djetinjstva prisutne tjelesne i psihičke tegobe povezane s glazbenim izvođenjem, a najizraženije su na početku studija. Znatna prisutnost tjelesnih i psihičkih tegoba kod studenta i profesionalnih glazbenika pokazuje da je vrhunsko bavljenje glazbom rizično u odnosu na zdravlje glazbenika izvođača. Provedena analiza programa studija za glazbenike izvođače na glazbenim akademijama u Hrvatskoj (N = 51) pokazala je kako ne postoje kolegiji ni dosljednost u postavljenim ishodima učenja na drugim kolegijima studijskoga programa koji se odnose na zdravstvenu edukaciju. Visokoškolsko obrazovanje budućih glazbenih profesionalaca i glazbenih pedagoga u Hrvatskoj nije implementiralo potrebnu edukaciju za očuvanje psihofizičkoga zdravlja i sprečavanja profesionalnih bolesti. Ističe se potreba empirijskih istraživanja prisutnosti zdravstvenih problema i edukacije studenata o potencijalnim zdravstvenim rizicima te načinima traženja

savjeta i pomoći. Rezultati ovoga istraživanja i predloženih empirijskih istraživanja među studentima glazbenicima mogli bi pomoći razvijanju svijesti o važnosti zdravstvene edukacije budućih profesionalnih glazbenika i glazbenih pedagoga te implementaciji sustavnoga obrazovanja za očuvanje psihofizičkoga zdravlja studenata na glazbenim akademijama.

Cljučne riječi: glazbeni pedagozi; instrumentalisti; pjevači; prevencija tjelesnih i psihičkih bolesti; psihofizičko zdravlje glazbenika; zdravstvena edukacija.

1. Uvod

Bavljenje glazbom može imati različite oblike, od aktivnog slušanja glazbe preko stvaranja glazbe do različitih oblika glazbenog izvođenja. Već i sama izloženost glazbi može imati utjecaj na psihofizičko stanje pojedinca (de la Motte-Haber, 1999). Upravo zbog svoje potencijalne moći utjecaja na psihofiziološko stanje čovjeka, glazba se intenzivno upotrebljava u medicinske svrhe (Ascenso i sur., 2018). U brojnim studijama koje navode Ascenso i sur. (2018), Bonde i sur. (2018), Collins (2014), Costa-Giomi (2014), Creech i sur. (2013) te Croom (2012) potvrđeni su pozitivni učinci aktivnog bavljenja glazbom na kvalitetu života, a posebno je važan pozitivan utjecaj rane glazbene poduke na djetetov kognitivni, psihomotorni, socijalni i emocionalni razvoj (Collins, 2014; Ilari, 2020; Nikolić, 2018; Nikolić i Ruškan, 2022). Rezultati istraživanja pokazuju kako je glazbeni angažman povezan s dobrobiti¹ pojedinca na pokazateljima sreće i psihičkog blagostanja (Ascenso i sur., 2018; Croom, 2012). Međutim glazbeni angažman ne dovodi uvijek ili nužno do dobrobiti jer postoje različiti rizici povezani s glazbenim vježbanjem, kao i kod bilo koje druge fizički zahtjevne aktivnosti u kojoj se tjelesne radnje mogu pretjerano ili pogrešno izvoditi (Croom, 2012), te rizici, kao i kod drugih izazovnih i stresnih djelatnosti.

Obrazovanje za određenu profesiju treba pripremiti pojedinca za sve aspekte njegove buduće profesije. Zdravlje i dobrobit studenata tijekom visokoškolskog obrazovanja slabije je u odnosu na opću populaciju, što je posebno izraženo među studentima glazbenih akademija² jer taj obrazovni kontekst podrazumijeva zahtjev-

¹ Dobrobit (eng. *wellbeing*) jest multidimenzionalan fenomen i odnosi se na emocionalne i kognitivne dimenzije subjektivnih iskustava koje su rezultat individualne evaluacije nekoliko aspekata života (Antonini Philippe i sur., 2019). U polju glazbe dobrobit se istražuje na dva različita načina, jedan je glazba kao poticaj, a drugi glazba kao čimbenik ometanja dobrobiti (Antonini Philippe i sur., 2019). Seligmanov (2011) PERMA model prema kojemu su pozitivne emocije, angažman, odnosi, svrha i postignuće pokazatelji sreće i psihološkog blagostanja pojedinca poslužio je istraživačima i u kontekstu glazbe.

² U radu se pojam *glazbena akademija* upotrebljava kao sinonim s pojmom *konzervatorij*, koji se rabi u istraživanjima provedenim u drugim zemljama.

ne fizičke i psihičke izazove (Perkins i sur., 2017). Svrha je ovoga rada ukazati na odgovornost obrazovnog sustava za obrazovanje budućih glazbenih profesionalaca za potencijalne rizike za njihovo zdravlje.

U ovome radu traže se odgovori na pitanja:

- a) Je li glazbeno obrazovanje na visokoškolskoj razini rizično za zdravlje studenata, glazbenih izvođača?³
- b) Uključuje li visokoškolsko glazbeno obrazovanje u Hrvatskoj primjerenu zdravstvenu edukaciju⁴ tijekom studija s obzirom na fizičku i psihičku zahtjevnost glazbene profesije?

2. Rizici glazbenog obrazovanja za zdravlje studenata glazbe

Glazbeno obrazovanje najčešće počinje u djetinjstvu⁵ te, osim instrumentalne obuke, teorijske nastave glazbe i skupnog muziciranja, podrazumijeva i svakodnevno samostalno vježbanje instrumenta te različite oblike javne produkcije. Kako učenik napreduje i kako se sadržaji njegova glazbenog obrazovanja usložnjavaju te postaju sve zahtjevniji, svakodnevno vježbanje traje sve duže, a uz javne produkcije učenike se potiče na sudjelovanje na natjecanjima, što dovodi do još većeg angažmana učenika i njihovih nastavnika. Uz redovito školovanje glazbeno obrazovanje zahtijeva ogroman napor za učenika, ali i svesrdnu podršku i znatan angažman obitelji te ekonomsku podršku roditelja/skrbnika. Kako se srednje glazbeno obrazovanje bliži kraju, uz već spomenute napore, javlja se i pritisak kompetitivnosti kod učenika koji žele nastaviti glazbeno obrazovanje na glazbenoj akademiji. Visokoškolsko glazbeno obrazovanje stavlja pred studenta rigorozan sustav koji podrazumijeva izuzetnu psihičku i fizičku posvećenost glazbenom napredovanju. Uz nastavne obveze na akademiji, glazbenici imaju obveze u ansamblima, koncertiraju, putuju i sudjeluju na audicijama, natjecanjima i majstorskim seminarima, a od studenata instrumentalista očekuje se redovito vježbanje sviranja u prosjeku 20–25 sati tjedno (Jørgensen, 2004). Posustajanje u svakodnevnom glazbenom angažmanu ili zdravstvene poteškoće studenata mogu dovesti do prekida ili odustajanja od glazbene profesije. Odustajanje od glazbene profesije tijekom studija ili nakon završetka studija može dove-

³ S obzirom na to da su instrumentalisti i solopjevači posebno izloženi psihofizičkim rizicima djelatnosti koja zahtijeva svakodnevnu višesatnu motoričku aktivnost te psihičko opterećenje u kojemu karijera ovisi o trenutku javnog izvođenja te visokoj razini kompetencije, u radu se misli upravo na glazbenike izvođače.

⁴ U radu se pod pojmom *edukacija* podrazumijeva stjecanje kompetencija u određenom dijelu neke stručne ili znanstvene discipline.

⁵ Glazbeno obrazovanje instrumentalista počinje u djetinjstvu, osim za instrumente kao što su tuba, kontrabas i fagot te pjevače koji mogu glazbeno obrazovanje započeti kasnije.

sti do značajnih socioekonomskih problema kod pojedinca jer glazbeno obrazovanje ne ostavlja pojedincu dovoljno vremena i resursa za paralelno obrazovanje za neku drugu profesiju. Stoga, kada glazba postane profesionalni izbor, ona postaje jedina opcija i u tom smislu zdravstveni problemi koji mogu nastati pod utjecajem specifičnosti glazbene poduke i vježbanja te javnih nastupa postaju značajan problem kojim bi se trebala baviti glazbeno-pedagoška struka, ali i javne institucije odgovorne za oblikovanje i funkcioniranje obrazovnog sustava. Postoje razlike u odgojno-obrazovnim sustavima u području specijalističkoga glazbenog obrazovanja u Hrvatskoj i u svijetu, iako su angažman i način života glazbenika vrlo slični.

2.1. Glazbeni profesionalizam i zdravlje glazbenika

Profesionalni glazbenici u velikoj se mjeri oslanjaju na svoje tjelesno i psihičko zdravlje⁶, koje je uvjet njihova profesionalnog i umjetničkog statusa. Čak i najmanje smetnje mogu narušiti preciznost pokreta i tehnike pri glazbenom izvođenju i time stvoriti ozbiljnu prijetnju njihovoj umjetničkoj egzistenciji (Rotter i sur., 2020).

Glazbeno izvođenje zahtijeva ovladavanje kompleksnom integracijom visokospecijaliziranih motoričkih, kognitivnih i perceptivnih vještina koje su se razvijale tijekom godina vježbanja te sposobnost podnošenja znatnoga psihičkog pritiska (Antonini Philippe i sur., 2019). Kako bi svirali svoj instrument, glazbenici moraju često ponavljati fizički zahtjevne i naporene pokrete, i to u ergonomski nepovoljnom položaju tijela (Kok i sur., 2013), a za glazbeno školovanje te glazbeni profesionalizam potrebno je svakodnevno višesatno vježbanje, koje tijekom brojnih godina može narušiti zdravlje glazbenika. Različiti instrumenti zahtijevaju različite položaje i tehnike sviranja, pa je razumljiva povezanost s prevalencijom mišićno-skeletnih tegoba kod pojedinih instrumenata (Kok i sur., 2013). Neki od zdravstvenih rizika glazbenika izvođača proizlaze iz neprikladnih tehnika vježbanja, lošeg držanja tijela i lošeg tjelesnog stanja, ali neki od rizika specifični su za pojedine instrumente – primjerice pijanisti su osjetljivi na mišićno-skeletne probleme u šakama i zapešćima, a svirači drvenih puhaćih instrumenata na probleme u orofacijalnoj muskulaturi (Croom, 2012). Pregled istraživanja koji su dali Wu (2007) te Baadjou i sur. (2016) upućuje na čimbenike rizika za zdravlje kod profesionalnih glazbenika, a oni su spol, godine iskustva sviranja, vrsta instrumenta, tjelesni stresori koji su povezani sa sviranjem (višesatno sviranje, pretjerano vježbanje), manjak preventivnih ponašanja u svrhu dobrobiti (uzimanja pauze), prethodne mišićno-skeletne traume i psi-

⁶ „Zdravlje je dinamičko stanje blagostanja, obilježeno tjelesnim, psihičkim i društvenim mogućnostima koje zadovoljavaju potrebe života prilagođenog dobi, kulturi i osobnoj odgovornosti.“ (Bircher, 2005., str. 335)

hički stresori (anksioznost⁷ u vezi s glazbenim nastupom, osobni pritisci). Mnogi glazbenici imaju zdravstvene probleme (Žuškin i sur., 2003) te se žale na tjelesne i psihičke poteškoće (Antonini Philippe i sur., 2019). Kok i sur. (2016) u svojem su pregledu istraživanja mišićno-skeletnih problema povezanih sa sviranjem među profesionalnim glazbenicima zaključili kako je njihova prevalencija tijekom životnog vijeka između 62 i 93%. Posljedice mišićno-skeletnih tegoba odražavaju se na kvalitetu glazbenog izvođenja te zbog toga imaju znatan fizički, ali i psihički, socijalni i ekonomski utjecaj na glazbenike (Kok i sur., 2013). S obzirom na značajne izazove i stresore profesije, klasični glazbenici mogu se suočiti s povećanim rizikom od problema s mentalnim zdravljem u usporedbi s općom populacijom (Kegelaers i sur., 2020). Uočeno je kako profesionalni glazbenici imaju više psihičkih tegoba (depresija, anksioznost, nesanic) nego opća radna populacija, a najveća je prevalencija kod glazbenika solista (Vaag i sur., 2015). Najučestaliji psihički problem profesionalnih glazbenika jest anksioznost povezana s javnim nastupom (Fishbein i sur., 1988; Vaag i sur., 2015).

Iako brojne provedene studije koje se odnose na mišićno-skeletne poremećaje i smetnje profesionalnih glazbenika do sada nisu postigle suvremene metodološke standarde te nije potvrđena uzročno-posljedična veza između opterećenja glazbenog vježbanja i nastupanja s mišićno-skeletnim poremećajima (Bragge i sur., 2006; Rotter i sur., 2020), zabilježeni zdravstveni problemi ne smiju se zanemariti jer znatan broj glazbenika pati zbog ozbiljnih zdravstvenih problema čak i tijekom obrazovanja na studiju (Spahn i sur., 2017). Postavlja se pitanje kada se pojavljuju zdravstveni problemi kod glazbenika izvođača. Istraživanja koja su proveli Ranelli i sur. (2011) s djecom u dobi 7 – 17 godina, Nawrocka i sur. (2014) s djecom u dobi 10 – 18 godina te Fehm i Schmidt (2006) s mladima u dobi 15 – 19 godina pokazala su znatne tjelesne i psihičke tegobe u vezi sa sviranjem glazbenog instrumenta. Rezultati istraživanja pokazali su kako je 67% učenika glazbenih škola nekada imalo mišićno-skeletne probleme vezane uz sviranje, 56% njih imalo je takve probleme u zadnjih mjesec dana, a 30% učenika izjasnilo se da nisu bili sposobni svirati kao inače unutar mjesec dana (Ranelli i sur., 2011). Najčešće lokacije mišićno-skeletnih problema povezanih sa sviranjem bile su ruke, vrat i leđa, problemi su varirali u odnosu na pojedini instrument i rasli su s dobi učenika, a tegobe su češće pogađale djevojčice nego dječake. Fehm i Schmidt (2006) utvrdile su kako učenici glazbenih škola imaju veliku učestalost anksioznosti u vezi s glazbenim nastupom, a oko trećinu učenika anksioznost ozbiljno hendikepira. Dakle zdravstveni problemi mladih glazbenika počinju prije studija, što ukazuje na potrebu ozbiljnog pristupa tome problemu.

⁷ Pod pojmom *anksioznost* podrazumijeva se „Kompleksno, neugodno čuvstvo tjeskobe, bojazni, napetosti i nesigurnosti, praćeno aktivacijom autonomnog živčanog sustava“ (Petz, 2005., str. 24).

2. 2. Rizici za tjelesno zdravlje studenata glazbenika

Rezultati istraživanja pokazali su kako su mišićno-skeletne tegobe znatno učestalije kod studenata glazbenika nego kod studenata neglazbenika (Kok i sur., 2013). Brojna istraživanja u svijetu (Baadjou i sur., 2015; Brandfonbrener, 2009; Ioannou, Altenmüller, 2015; Kok i sur., 2013; Kok i sur., 2015; Kreutz i sur., 2008; Lonsdale, Boon, 2016; Panebianco, 2017; Rodríguez-Romero i sur., 2016; Spahn i sur., 2004; Spahn i sur., 2017; Stanhope i sur., 2019; Steemers i sur., 2020; Williamon, Thompson, 2006) pokazala su kako studenti glazbe imaju mišićno-skeletne i nemišićno-skeletne simptome koji su dovoljno ozbiljni da utječu na kvalitetu njihova glazbenog vježbanja i nastupanja. Kvaliteta glazbenog vježbanja i nastupanja ugrožena je kombinacijom problema specifičnih za gornje ekstremitete i kralježnicu te umora (Kreutz i sur., 2008). Iako su istraživanja provedena različitim metodologijama te je teško sistematizirati i uspoređivati rezultate, može se zaključiti kako pojavnost mišićno-skeletnih problema povezanih sa sviranjem u znatnoj mjeri predstavlja rizik za dobrobit i zdravlje studenata glazbe. Zabilježeno je kako se prevalencija mišićno-skeletnih problema kod studenata povezanih sa sviranjem kreće u rasponu 47–83% (Kok i sur., 2015; Panebianco, 2017). Kronične mišićno-skeletne poteškoće u vezi sa sviranjem ima 36% studenata glazbe (Kok i sur., 2015), a 67% studenata prijavljuje mišićno-skeletne probleme unutar zadnjih sedam dana (Baadjou i sur., 2015). Istraživanja u Njemačkoj pokazala su kako 25–29% studenata glazbenika na samom početku studija ima zdravstvenih problema koji ometaju njihovo sviranje (Spahn i sur., 2004; Spahn i sur., 2017). Spahn i sur. (2017) pratili su prevalenciju zdravstvenih problema tijekom studija, a ona na drugoj godini studija iznosi 42%, dok je na trećoj godini 36%. U ranijem istraživanju Spahn i sur. (2002) zabilježili su kako je zbog zdravstvenih problema tijekom studija 45% studenata glazbenika izvođača zatražilo profesionalnu pomoć.

Pojava boli kod studenata glazbenika povezana sa sviranjem podudara se s početkom studija i povećanjem broja sati vježbanja (Ioannou, Altenmüller, 2015). Većina studenata glazbe makar je jednom imala problem s boli koja je u vezi s glazbenim izvođenjem (Ioannou, Altenmüller, 2015; Spahn i sur., 2002), a 13% studenata osjeća bol svaki put kad svira (Ioannou, Altenmüller, 2015). Brandfonbrener (2009) je u svojem istraživanju zabilježila kako 79% studenata prve godine studija glazbe ima iskustvo s boli povezanom s glazbenim izvođenjem, a prevalencija boli kod gudača, svirača klavijaturnih instrumenata, svirača drvenih i limenih puhaćih instrumenata iznosi 84–87%, dok je kod pjevača 61%. Williamon i Thompson (2006) u svojem su istraživanju sa studentima glazbe potvrdili rezultate ranijih istraživanja kako su vrat, ramena i leđa uobičajena mjesta boli bez obzira na vrstu glazbenog instrumenta koja ukazuju na probleme vezane uz posturu. Problem neergonomskog položaja

ja tijela prilikom dugotrajnog vježbanja sviranja ilustriraju i podaci Spahna i sur. (2004), koji su zabilježili kako 32% studenata glazbenih izvođača ima lokomotornih problema zbog boli u leđima, 26% zbog boli u ramenima i vratu, 17% u rukama i 11% u šakama i prstima. Na temelju istraživanja među studentima glazbenicima u Ujedinjenom Kraljevstvu, Kreutz i sur. (2008) zaključili su kako su najznačajniji prediktori poteškoća s vježbanjem i nastupanjem bol u laktu i nadlaktici bol u lijevoj ruci i desnoj podlaktici te šaci, a ostali prediktori uključuju bol duž kralježnice te umor i bol u orofacijalnom području. Pokazalo se kako prevalencija boli koju studenti trenutačno imaju varira među različitim instrumentima od 21% za pijaniste do 39% za gitariste, a instrumentalisti koji su u prošlosti najviše pogođeni bolom jesu gudači (65%), gitaristi (54%) i svirači limenih puhaćih instrumenata (50%) (Lonsdale i Boon (2016)).⁸

Iako je teško govoriti o utjecaju pretjerane glasnoće prilikom muziciranja u ansamblima jer vrlo malo studenata testira sluh, ipak se može govoriti o lošem utjecaju na zdravlje studenata. U istraživanju Lonsdale i Boon (2016) među studentima glazbe među kojima sluh testiraju dvije trećine studenata kod 6% studenata zabilježen je gubitak sluha na jedno (4%) ili oba uha (2%) uslijed izloženosti pretjeranoj glasnoći, a 16% studenata prijavljuje tinitus, dok 39% nije sigurno ima li tinitus. Prisutnost problema sa sluhom uočena je kod studenata puhača, što pokazuje zdravstveni problem u razvoju (Williamon, Thompson, 2006).

2. 3. Rizici za psihičko zdravlje studenata glazbenika

Okruženje na glazbenoj akademiji može biti poticajno jer uspjeh u glazbenom izvodenju može donijeti uživanje te omogućuje i ostvarivanje poznanstava i uspostavljanje mreže kontakata. Isto okruženje može biti barijera zdravlju i dobrobiti studenata glazbe jer je nezaobilazno uspoređivanje i kompeticija, pritisak i stres, psihičke poteškoće, izazovi povratne informacije o nastupu i preopterećenost (Perkins i sur., 2017).

Studenti glazbe započinju glazbeno obrazovanje u vrlo mladoj dobi, i to u krajnje zahtjevnim uvjetima, ne samo u tjelesnom nego i u psihičkom smislu. Glazbeno obrazovanje može se smatrati stresnim zbog velike konkurencije, izolacije, neuspjeha u postizanju ciljeva u karijeri, autoritarnog stila poučavanja i netoleriranja pogrešaka uzrokovanim stresom ili tjeskobom, ali i financijskom neizvjesnošću (Demirbatir, 2015). Stres i sindrom izgaranja (eng. *burnout*) široko su rasprostranjeni u kulturi studenata glazbe, što je prihvaćeno u profesionalnom glazbenom svijetu

⁸ Rezultati istraživanja s udaraljkašima (Brandfonbrener, 2009; Lonsdale, Boon, 2016) pokazali su oprečne rezultate zbog vrlo malog broja udaraljkaša u istraživanjima, stoga podatci o udaraljkašima nisu pouzdani.

(Demirbatir, 2012). Upravo shvaćanje stresa i sindroma izgaranja kao prihvatljivih stanja za glazbenu profesiju upućuje na slabiju svjesnost i znanje o očuvanju zdravlja, pogotovo kada su u pitanju mlade osobe. Osim toga dokazana je povezanost depresije i anksioznosti s boli (Wristen, Fountain, 2013), stoga znatna prisutnost tjelesne boli kod studenata glazbenika podrazumijeva i znatnu prisutnost depresije i anksioznosti.

Perkins i sur. (2017) ističu kako je visoka stopa psihičkog stresa zabilježena među studentima visokog obrazovanja u cijelom svijetu. Simptomi depresije i anksioznosti posebno su učestali kod studenata glazbe s visokom prevalencijom od 61% (Kegelaers i sur., 2020). Većina studenata glazbe izvještava o umjerenim do vrlo visokim razinama depresije, anksioznosti i stresa (Koops, Kuebel, 2019), a njihove najviše razine zabilježene su kod studenata 4. godine studija (Demirbatir, 2012). Brojne su studije pokazale kako je anksioznost u vezi s glazbenim nastupom jedan od najvećih netjelesnih problema i među studentima glazbe i među profesionalnim glazbenicima na koju utječu različiti unutarnji (perfekcionizam, samoučinkovitost i drugo) i vanjski (evaluacija, vrsta nastupa i drugo) čimbenici (Dempsey, Comeau, 2019). Lonsdale i Boon (2016) u svojem su istraživanju među studentima glazbenicima zabilježili kako 47% često, a 22% uvijek doživljava anksioznost u kontekstu javnog nastupa. Anksioznost u svezi s javnim nastupom prati glazbenike od samih početaka specijalističkoga glazbenog obrazovanja pa do kraja profesionalne glazbeničke karijere, stoga u doba afirmacije studenta kao budućeg profesionalnog glazbenika može predstavljati najveći psihički izazov tijekom studija.

2. 4. Upućenost studenata glazbenika u rizike glazbene profesije i brigu o zdravlju

Istraživanja pokazuju kako su percepcija studenata glazbe, stavovi i ponašanja prema zdravlju i zdravom životu slabiji od optimalnih, pogotovo kad se uzmu u obzir mnogostruki tjelesni i psihički zahtjevi u svakodnevnom životu (Araújo i sur., 2017). Kod studenata glazbenika zabilježena je potencijalno nezdrava percepcija, uvjerenja i ponašanja prema zdravlju kao što su niske razine odgovornosti za zdravlje i upravljanje stresom, težnja perfekcionizmu, ograničene strategije suočavanja sa stresom, slaba kvaliteta spavanja i niska samoprocjena zdravlja (Araújo i sur., 2017). Istraživanje koje su proveli Kreutz i sur. (2008) među studentima glazbenim izvođačima pokazalo je kako se studenti više usredotočuju na psihosocijalne nego na tjelesne aspekte zdravlja zanemarujući svoju odgovornost za zdravlje.

Više od polovice studenata (57%) misli kako tijekom studija nisu dobili dovoljno informacija ili savjeta o zdravlju koje je povezano s glazbenim izvođenjem (Lonsdale, Boon, 2016). Studenti svoja znanja o tjelesnom i psihičkom zdravlju glazbenika

crpe ponajviše od nastavnika glavnog predmeta i iz vlastitog iskustva, a onda iz ustanova u ranijem obrazovanju te informacija koje dobiju od prijatelja i kolega glazbenika (Williamon, Thompson, 2006). Kada žele savjet o tjelesnom ili psihičkom zdravlju, studenti će se najčešće obratiti nastavniku glavnog predmeta (Williamon, Thompson, 2006). Istraživanje provedeno u Ujedinjenom Kraljevstvu (Williamon, Thompson, 2006) pokazalo je kako će se za problem s tjelesnim zdravljem, nakon nastavnika, studenti obratiti specijalistima kliničarima za glazbenike, zatim liječniku u javnoj ili privatnoj zdravstvenoj praksi, pa prijateljima i kolegama glazbenicima i njihovoj obrazovnoj ustanovi. Za psihičke poteškoće, nakon nastavnika, studenti će se najčešće obratiti prijateljima i kolegama glazbenicima, liječniku javne ili privatne prakse, pa tek onda specijalistu kliničaru za glazbenike i njihovoj obrazovnoj ustanovi (Williamon, Thompson, 2006). Williamon i Thompson (2006) problematiziraju pitanje odgovarajućeg savjetovanja studenata kada je njihovo psihofizičko zdravlje u pitanju. Naime studenti najviše vremena provode s nastavnikom glavnog predmeta i njihov je rad usko vezan uz zdravstvene rizike koji se mogu pojaviti tijekom rada, stoga ne čudi rezultat da će se studenti prvo obratiti nastavniku glavnog predmeta. Međutim Williamon i Thompson (2006) naglašavaju kako profesionalni glazbenici nisu liječnici ni savjetnici i, iako mogu podijeliti svoja iskustva sa studentom, oni možda neće moći pružiti točnu dijagnozu ili predložiti najbolje načine liječenja. U Hrvatskoj nema liječnika specijalista za glazbenike⁹ kojima bi se glazbenici mogli obratiti za pomoć kod problema s tjelesnim zdravljem i potencijalnim ozljedama, stoga su studenti glazbenici u Hrvatskoj u nepovoljnijoj situaciji nego studenti u drugim zemljama (primjerice u UK-u, Njemačkoj, SAD-u, Francuskoj, Australiji).

Može se zaključiti kako glazbeno obrazovanje na visokoškolskoj razini nosi potencijalni rizik za zdravlje studenata glazbenih izvođača. Znatno broj studenata glazbe koji imaju zdravstvenih problema u vezi s glazbenim izvođenjem te njihovo slabo znanje o prevenciji zdravstvenih problema ukazuje na problem kojemu bi trebalo posvetiti pozornost.

3. Glazbeno obrazovanje na akademijama u Hrvatskoj za profesiju rizičnu za zdravlje

Za profesije koje nose rizik za zdravlje nužno je tijekom obrazovnog procesa podučiti pojedince zaštititi njihova zdravlja i prevenirati moguće ozljede, poteškoće u profesionalnom funkcioniranju te potencijalni profesionalni invaliditet. Glazbeno obrazovanje koje će voditi glazbenom izvođačkom profesionalizmu počinje u djetinjstvu, kada je dijete izloženo pojačanom tjelesnom angažmanu i psihičkom

⁹ Prema *Pravilniku o specijalističkom usavršavanju doktora medicine* (2011.).

opterećenju znatno više nego dijete koje se ne bavi takvim aktivnostima. Psihofizičko opterećenje raste s razinom glazbenog obrazovanja, a nastavnici koji vode mlade glazbenike u osnovnoj i srednjoj glazbenoj školi jesu nastavnici koji proizlaze iz istoga glazbeno-obrazovnog sustava. Prema zakonima u Republici Hrvatskoj¹⁰, nastavu instrumenta ili solopjevanja može izvoditi osoba s odgovarajućim diplomskim studijem smjera onoga instrumenta koji u školi podučava ili diplomskim studijem solopjevanja.¹¹ Na glazbenim akademijama nastavu instrumenta ili solopjevanja izvode umjetnici koji ne moraju imati pedagoško-psihološku i metodičku naobrazbu. Dakle kompetentnost nastavnika instrumenta ili solopjevanja u osnovnoj i srednjoj glazbenoj školi te na glazbenoj akademiji ovisi o visokoškolskom obrazovanju, odnosno o kompetencijama stečenim na studiju na glazbenoj akademiji u umjetničkom, stručnom i metodičkom području te području psihološko-pedagoškog obrazovanja.

3. 1. Metodologija istraživanja

Cilj je istraživanja utvrditi je li u glazbenom obrazovanju na umjetničkim studijima za buduće glazbenike izvođače u Hrvatskoj prisutna edukacija za očuvanje zdravlja studenata i zdravstvene rizike glazbenog profesionalizma.

Zadaća istraživanja jest utvrditi postoje li kolegiji i ishodi učenja¹² na studijima za glazbenike izvođače u Hrvatskoj u kojima su zastupljeni sadržaji o zdravlju glazbenika izvođača.

Podatci o kolegijima na studijima za instrumentaliste i pjevače na akademijama u Hrvatskoj prikupljeni su analizom sadržaja studijskih programa glazbenih akademija.¹³ U programima pojedinih studija analizirani su podatci o pojedinim kolegijima, ishodima učenja te nastavnim sadržajima. Analiziran je 51 studijski program za instrumentaliste i pjevače (tablica 1).

¹⁰ *Pravilnik o stručnoj spremi i pedagoško-psihološkom obrazovanju nastavnika u srednjem školstvu (1996.); Pravilnik o stručnoj spremi i pedagoško-psihološkom obrazovanju učitelja i stručnih suradnika u osnovnom školstvu (1996.); Zakon o umjetničkom obrazovanju (2011.).*

¹¹ Uz iznimku profesora gitare, udaraljki ili harmonike u osnovnoj glazbenoj školi, za kojega se traži bilo koji diplomski studij glazbe pod uvjetom da ima završen program instrumenta koji podučava na razini srednje stručne spreme.

¹² Pod pojmom *ishodi učenja* podrazumijevaju se psihičke promjene kod učenika nastale pod utjecajem organiziranog učenja, „... naučene osposobljenosti (kompetencije), odnosno učenjem ostvarena očekivanja (ciljevi) koja su unaprijed precizno planirana. Promjene se očituju u stečenim znanjima, dostignutom stupnju razvoja sposobnosti, stečenim vještinama, navikama i usvojenim drugim vrednotama.” (Cindrić, Miljković i Strugar, 2010., str. 257) U *Hrvatskom kvalifikacijskom okviru* ističe se kako „... ishodi učenja pripadaju točno određenoj osobi te da je izvršeno (društveno-prihvaćeno) dokazivanje (vrjednovanje, ocjenjivanje) njihovoga posjedovanja (naprimjer ispitima)” (HKO, 2009., str. 19).

¹³ Izvori sa studijskim programima glazbenih akademija u prilogu 1.

Tablica 1. Analizirani studijski programi glazbenika izvođačkog smjera ¹⁴

akademija	Preddiplomski studij	Diplomski studij	Integrirani sveučilišni studij
Muzička akademija Sveučilišta u Zagrebu (MAZG)	0	0	21
Umjetnička akademija Sveučilišta u Splitu (UAST)	8	8	0
Akademija za umjetnost i kulturu Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku (AUKOS)	4	4	0
Muzička akademija Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli (MAP) ¹⁴	3	3	0
Ukupno	15	15	21

3. 2. Rezultati i diskusija

Pregledom programa studija za pjevače i instrumentaliste na glazbenim akademijama utvrđeno je kako ne postoje kolegiji koji bi se bavili zdravstvenom edukacijom budućih glazbenih izvođača. Na pojedinim kolegijima može se naći pokoji ishod učenja te sadržaj kolegija koji se bavi nekim oblicima zdravstvene edukacije.

Na glavnom predmetu studija za pjevače (AUKOS, 2020 a; AUKOS, 2020 d; MAZG, 2011 a; UAST, 2014 e; UAST, 2014 f) ne postoje ishodi učenja koji podržavaju edukaciju za očuvanje zdravlja studenata. Anatomija i fiziologija pjevačkog instrumenta upoznaje se na metodici nastave pjevanja kao obveznog kolegija studija na UAST-u ili izbornom kolegiju preddiplomskog studija pjevanja pedagoškog modula na MAZG-u i AUKOS-u. Osim spomenutog, sve kompetencije koje se tiču zaštite zdravlja pjevača mogu se svesti na vještinu upravljanja vlastitim glasom te upoznavanje funkcije vokalne muskulature u svrhu bolje izvedbe.

Kod studija za gudače koji se izvode na MAZG-u i UAST-u postoje male razlike između akademija u odnosu na edukaciju o očuvanju zdravlja i prevenciji zdravstvenih rizika. Na glavnom predmetu gudaćeg instrumenta na MAZG-u (MAZG, 2011 b) nema ishoda učenja ili sadržaja kolegija u svezi zdravstvene edukacije glazbenika. Na studijima za gudače na UAST-u postavljen je ishod učenja „...upoznati načine prevencije ozljeda” (UAST, 2014 i., str. 23) na glavnom predmetu prve i druge godi-

¹⁴ Na internetskim stranicama Muzičke akademije u Puli nisu postavljeni programi pojedinih kolegija u cijelosti. Naime navedeni su naslovi kolegija, satnica te ECTS bodovi, ali ishodi učenja iskazani su zbirno za svaki od programa te se za te programe nisu mogli analizirati ishodi učenja i sadržaj pojedinih kolegija.

ne studija, dok je na ostalim godištim isključivo usmjerenje na usvajanje vještina sviranja kao i na MAZG-u. Na kolegijima metodike nastave gudaćih instrumenata za pedagoški modul na UAST-u nema postavljenih ishoda učenja u svezi s edukacijom za očuvanje zdravlja glazbenika, a u sadržajima kolegija navodi se upoznavanje anatomije i fiziologije sviračkog aparata, problem umora i odmora pri vježbanju te problem treme i javnog nastupanja (UAST, 2014 i, str. 122-127) podjednako u sva četiri programa kolegija.

Studiji za instrumentaliste puhače izvode se na MAZG-u i UAST-u i različito se odnose prema edukaciji studenata za očuvanje zdravlja. Na MAZG-u na kolegijima puhaćeg instrumenta (Flauta 1, Oboa 1, Klarinet 1, Saksofon 1, Truba 1, Tuba 1) na prvoj godini studija podjednako je naveden ishod učenja „poznavati način prevencije ozljeda” (MAZG, 2011 b., str. 65). Kod kolegija Fagot 1 naveden je ishod učenja „osvijestiti ergonomično držanje tijela i instrumenta, poznavajući načine prevencije mogućih ozljeda i neergonomičnog korištenja instrumenta” (MAZG, 2011 b., str. 90). Ishod učenja „detektirati nepravilnosti i poznavati način prevencije ozljeda” (MAZG, 2011 b., str. 109) naveden je kod glavnog predmeta od druge do pete godine studija za flautu, obou, klarinet, saksofon, trubu, trombon i tubu te na glavnom predmetu svih godina studija trombona, tube i eufonija (MAZG, 2019). Kod metodika nastave puhaćih instrumenata (izborni kolegiji) kao ishod učenja postavljeno je „poznavanje fiziološke osnove sviranja” (MAZG, 2011 b., str. 1081) pojedinog instrumenta te sadržaj „Povrede glazbenika i kako ih izbjeći” (MAZG, 2011 b., str. 1086). Na studijima na UAST-u za buduće instrumentaliste puhače ne postoje ishodi učenja ni sadržaji koji bi podržali znanja studenata o očuvanju zdravlja ni na kolegijima glavnog predmeta ni na kolegijima metodike nastave instrumenta (UAST, 2014 d; UAST, 2014 j).

Studiji za pijaniste i druge instrumente s klavijaturom (AUKOS, 2020 b; AUKOS, 2020 c; MAZG, 2011 b; UAST, 2014 b; UAST, 2014 h) nemaju ishode učenja ni sadržaje na kolegijima glavnog predmeta i metodike nastave instrumenta koji bi educirali studente o rizicima za zdravlje uslijed profesionalnog sviranja te zaštititi zdravlja. Iznimku čini nastavni sadržaj u programu kolegija Metodika klavira 2 na UAST-u jer se navodi „Trema. Tehnike za suzbijanje treme” (UAST, 2014 h., str. 60).

Kod studija za udaraljkaše nema ishoda učenja ni sadržaja koji bi se odnosili na zdravstvene rizike budućih glazbenih profesionalaca (MAZG, 2011 b).

Na studiju za gitaru koji se izvodi na MAZG-u nema ishoda učenja ni sadržaja koji se odnose na zdravstvene rizike osim na izbornom kolegiju Metodika nastave gitare u kojemu je postavljen ishod učenja poznavanje fiziološke osnove sviranja gitare te se u sadržajima kolegija navodi „... umor i odmor pri vježbanju. Problem treme i javnog nastupanja” (MAZG, 2011 b., str. 1116). Na UAST-u na glavnom

predmetu studija gitare nema postavljenih ishoda učenja ni sadržaja povezanih sa zdravstvenom edukacijom. Na izbornom kolegiju Metodika nastave sviranja gitare 1 i 2 postavljen je ishod da student „poznaje fiziološke osnove sviranja gitare” (UAST, 2014 g., str. 45), a navode se sadržaji „Anatomija i fiziologija sviračkog aparata. [...] umor i odmor pri vježbanju. Problem treme i javnog nastupanja.” (UAST, 2014 g., str. 45-46).

Studij harfe izvodi se na MAZG-u te se na glavnom predmetu kroz sve godine studija bilježi ishod učenja „... poznavati načine prevencije ozljeda” (MAZG, 2011 b., str. 129). Na izbornom kolegiju Metodika nastave harfe naveden je ishod učenja poznavanja fizioloških osnova sviranja harfe, a među sadržajima su navedeni „... umor i odmor pri vježbanju. Problem treme i javnog nastupanja. [...] Tehnike opuštanja” (MAZG, 2011 b., str. 1119-1120).

Na studiju za tambure na MAZG-u na prvome je kolegiju glavnog predmeta postavljen ishod učenja „poznati način prevencije ozljeda” (MAZG, 2019., str. 30) koji se na sljedećim godinama studija ne spominje. Na istoj ustanovi na izbornom kolegiju Metodika nastave tambure postavljen je ishod učenja poznavanje „fiziološke osnove sviranja tambure” (MAZG, 2019., str. 57), a u sadržajima se može naći tema predviđena za jedan sat nastave „Kako izbjeći i kako liječiti povrede” (MAZG, 2019., str. 60). Studiji tambure izvode se i na AUKOS-u (AUKOS, 2020 e; AUKOS, 2020 f), ali na njima nema ishoda učenja ni sadržaja na kolegijima o rizicima i zaštiti zdravlja budućih glazbenih profesionalaca.

Dakle kod obrazovanja instrumentalista i pjevača upoznavanje fizioloških osnova sviranja instrumenta te prevencije ozljeda sadržaji su koji se usvajaju na razini stjecanja vlastitih vještina, a najčešće je to samo na metodici nastave instrumenta/pjevanja ili takva edukacija izostaje u potpunosti. Stoga se može zaključiti kako ne postoji sustavno obrazovanje za zaštitu psihičkog i tjelesnog zdravlja studenata instrumentalista i pjevača na glazbenim akademijama u Hrvatskoj.

4. Zaključak

Osim stjecanja i razvoja stručno-glazbenih kompetencija, visokoškolsko glazbeno obrazovanje trebalo bi pripremiti buduće profesionalce za sve izazove glazbene profesije, pa i za potencijalne zdravstvene rizike kako bi se oni u najvećoj mogućoj mjeri spriječili kao pretpostavka uspješne glazbeničke karijere. S obzirom na to da studiji za glazbenike obrazuju i buduće glazbene pedagoge, odgovornost obrazovnog sustava jest obrazovati buduće glazbene pedagoge za obrazovanje njihovih budućih učenika i studenata kojima su oni prvi izvor znanja o očuvanju zdravlja i prevenciji tjelesnih i psihičkih problema tijekom školovanja, ali i tijekom buduće glazbeničke karijere.

Brojna istraživanja u svijetu potvrđuju kako se u specijaliziranom glazbenom obrazovanju već od dječje dobi mogu uočiti tjelesne i psihičke tegobe u vezi s glazbenim izvođenjem, a koje najveći uzrok doživljavaju početkom visokoškolskog obrazovanja. Visoka prevalencija tjelesnih i psihičkih problema kod studenata i profesionalnih glazbenika ukazuje na rizičnost vrhunskog bavljenja glazbom u odnosu na zdravlje glazbenika izvođača. S obzirom na tjelesna i psihička opterećenja glazbenika već od dječje dobi potrebno je omogućiti učenicima i studentima stručnu podršku i pomoć u potencijalnim poteškoćama koje prate specijalizirano glazbeno obrazovanje. Poimanjem glazbe kao lijepo umjetnosti zanemaruju se rizici za zdravlje glazbenika te se kroz cijelu vertikalnu obrazovnog sustava ne posvećuje značajna pozornost njihovom obrazovanju za očuvanje zdravlja. Glazbenici bi trebali biti bolje informirani o zdravlju, podučeni mentalnim vještinama suočavanja sa stalnim pritiskom postizanja izvrsnosti i visokom razinom stresa, trebaju biti uključeni u zdravije stilove života, preuzeti veću odgovornost za vlastito zdravlje i djelovati u skladu sa zdravstvenim informacijama kako bi postigli i održali glazbenu uspješnost (Araújo i sur., 2017). Glazbeni pedagozi i obrazovne politike moraju odigrati aktivnu ulogu kako bi omogućili poticajno okruženje s podrškom u kojemu se zdravlje i dobrobit smatra integralnim dijelom glazbenog obrazovanja budućih vrhunskih glazbenika (Araújo i sur., 2017).

Oskudna stručna i znanstvena literatura u Hrvatskoj o zdravstvenim rizicima i prevenciji bolesti kod mladih glazbenika upućuje na slabo zanimanje glazbeno-pedagoške struke i znanstvenika za taj problem kao i za pitanje zdravstvenog obrazovanja budućih glazbenih profesionalaca i glazbenih pedagoga. Istraživanjem i analizom programa studija na glazbenim akademijama u Hrvatskoj utvrđeno je kako visokoškolsko glazbeno obrazovanje nije implementiralo sadržaje za sustavno obrazovanje za očuvanje psihofizičkog zdravlja i preveniranja ozljeda jer ne postoje kolegiji ni dosljednost u postavljenim ishodima učenja koji se odnose na zdravstvenu edukaciju na studijima za buduće glazbene profesionalce i glazbene pedagoge.

Potrebno je provesti empirijska istraživanja u Hrvatskoj među učenicima osnovnih i srednjih glazbenih škola i studentima na glazbenim akademijama o njihovim zdravstvenim navikama, zdravstvenim problemima vezanim uz glazbeno vježbanje i nastupe te dostupnosti informacija, obrazovnih sadržaja i pomoći prilikom zdravstvenih problema tijekom glazbenog obrazovanja. Spoznaje iz ovoga istraživanja te rezultati predloženih empirijskih istraživanja sa studentima glazbenicima mogli bi djelovati na razvoj svijesti o važnosti zdravstvenog obrazovanja za buduće glazbenike i glazbene pedagoge te uvođenje kolegija na studije za glazbenike izvođače koji bi sadržavali poznavanje osnova funkcionalne anatomije, psihologije glazbenog izvođaštva, fiziologije glazbenog vježbanja, medicine, prehrane i higijene glazbenika

izvođača, prevencije ozljeda glazbenika izvođača i suvremenih pristupa u liječenju boli. Implementacijom sustavnog obrazovanja za očuvanje psihofizičkog zdravlja na glazbene akademije pridonijelo bi se dobrobiti učenika i studenata glazbe te budućih glazbenih profesionalaca.

Literatura

1. Antonini Philippe, Roberta; Kosirnik, Céline; Vuichoud, Noémi; Williamon, Aaron; von Roten, Fabienne Crettaz (2019), Understanding wellbeing among college music students and amateur musicians in Western Switzerland. *Frontiers in Psychology*, 10 (Article 820), str. 1-11.
2. Araújo, Liliana; Wasley, David; Perkins, Rosie; Atkins, Louise; Redding, Emma; Ginsborg, Jane; Williamon, Aaron (2017), Fit to perform: An investigation of higher education music students' perceptions, attitudes, and behaviors toward health. *Frontiers in Psychology*, 8 (Article 1558), str. 1-19.
3. Ascenso, Sara; Perkins, Rosie; Williamon, Aaron. (2018), Resounding meaning: A PERMA wellbeing profile of classical musicians. *Frontiers in Psychology*. 9 (Article 1895), str. 1-26.
4. Baadjou, Vera; Verbunt, Jeanine; Van Eijsden-Besseling, Marjon; Huysmans, Stephanie; Smeets, Rob (2015), The musician as (in)active athlete?: Exploring the association between physical activity and musculoskeletal complaints in music students. *Medical Problems of Performing Artists*. 30(4), str. 231–7.
5. Baadjou, Vera; Roussel, Nathalie; Verbunt, Jeanine; Smeets, Rob; de Bie, Robert (2016), Systematic review: risk factors for musculoskeletal disorders in musicians. *Occupational medicine*, 66(8), str. 614-622.
6. Bircher, Johannes (2005), Towards a dynamic definition of health and disease. *Medicine, Health care, and Philosophy*, 8(3), str. 335-341.
7. Bonde, Lars Ole; Juel, Knud; Ekholm, Ola (2018), Associations between music and health-related outcomes in adult non-musicians, amateur musicians and professional musicians – results from a nationwide Danish study. *Nordic Journal of Music Therapy*, 27(4), str. 262-282.
8. Bragge, Peter; Bialocerkowski, Andrea; McMeeken, Joan (2006), A systematic review of prevalence and risk factors associated with playing-related musculoskeletal disorders in pianists. *Occupational Medicine*, 56(1), str. 28-38.
9. Brandfonbrener, Alice (2009), History of playing-related pain in 330 university freshman music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 24(1), str. 30-36.
10. Cindrić, Mijo; Miljković, Dubravka; Strugar, Vladimir (2010), *Didaktika i kurikulum*. Zagreb: IEP-D2.
11. Collins, Anita (2014), Music education and the brain. *Update: Applications of Research in Music Education*, 32(2), str. 4–10.
12. Creech, Andrea; Hallam, Susan; Varvarigou, Maria; Gaunt, Helena; McQueen, Hilary; Pincas, Anita (2013), The role of musical possible selves in supporting subjective well-being in later life, *Music Education Research*, 16(1), str. 32–49.

13. Croom, Adam (2012), Music, neuroscience, and the psychology of well-being: A précis. *Frontiers in Psychology*, 2 (Article 393), str. 1-15.
14. Costa-Giomi, Eugenia (2014), The long-term effects of childhood music instruction on intelligence and general cognitive abilities. *Update: Applications of Research in Music Education*, 33(2), str. 20–26.
15. de la Motte-Haber, Helga (1999), *Psihologija glazbe*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
16. Demirbatir, Rasim Erol (2012), Undergraduate music student's depression, anxiety and stress levels: A study from Turkey. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 46, str. 2995–2999.
17. Demirbatir, Rasim Erol (2015), Relationships between psychological well-being, happiness, and educational satisfaction in a group of university music students. *Educational Research and Reviews*, 10(15), str. 2198-2206.
18. Dempsey, Erin; Comeau, Gilles (2019), Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research*, 9, str. 60-79.
19. Fehm, Lydia; Schmidt, Katja (2006), Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), str. 98-109.
20. Fishbein, Martin; Middlestadt, Susan; Ottati, Victor; Straus, Susan; Ellis, Alan (1988), Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3, str. 1-8.
21. *Hrvatski kvalifikacijski okvir – Uvod u kvalifikacije* (2009), Vlada Republike Hrvatske, Ministarstvo znanosti, obrazovanja i športa.
22. Ilari, Beatriz (2020), Longitudinal research on music education and child development: Contributions and challenges. *Music & Science*, 3, str. 1-21.
23. Ioannou, Christos; Altenmüller, Eckart (2015), Approaches to and treatment strategies for playing-related pain problems among Czech instrumental music students: An epidemiological study. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(3), str. 135–142.
24. Jørgensen, Harald (2004), Strategies for individual practice. U: A. Williamon (ur.) *Music excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford: Oxford University Press, str. 85-103.
25. Kegelaers, Jolan; Schuijjer, Michiel; Oudejans, Raoul (2020), Resilience and mental health issues in classical musicians: A preliminary study. *Psychology of Music*, 0(00), str. 1-12.
26. Kok, Laura Madeline; Vliet Vlieland, Theodora; Fiocco, Marta; Nelissen, Rob (2013), A comparative study on the prevalence of musculoskeletal complaints among musicians and non-musicians. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 14 (9), str. 1-13.
27. Kok, Laura Madeline; Nelissen, Rob; Huisstede, Bionka (2015), Prevalence and consequences of arm, neck, and/or shoulder complaints among music academy students. *Medical Problems of Performing Artists*. 30(3), str. 163–168.
28. Kok, Laura Madeline; Huisstede, Bionka; Voorn, Veronique; Schoones, Jan; Nelissen, Rob (2016), The occurrence of musculoskeletal complaints among professional musicians: A systematic review. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 89(3), str. 373–396.

29. Koops, Lisa Huisman; Kuebel, Christa (2019), Self-reported mental health and mental illness among university music students in the United States. *Research Studies in Music Education*. 00(0), str. 1-15.
30. Kreutz, Gunter; Ginsborg, Jane; Williamon, Aaron (2008), Music students' health problems and health-promoting behaviours. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(1), str. 3-11.
31. Lonsdale, Karen; Boon, Ong Kuan (2016), Playing-related health problems among instrumental music students at a University in Malaysia. *Medical Problems of Performing Artists*, 31(3), str. 151-159.
32. Nawrocka, Agnieszka; Mynarski, Władisław; Powerska-Didkowska, Aneta; Grabara, Małgorzata; Garbaciak, Wiesław (2014), Musculoskeletal pain among Polish music school students. *Medical Problems of Performing Artists*, 29(2), str. 64-69.
33. Nikolić, Lidija (2018), Utjecaj glazbe na opći razvoj djeteta. *Napredak*, 159(1-2), str. 139-158.
34. Panebianco, Clorinda (2017), Musculoskeletal and other performance related disorders in South African undergraduate music students. *Journal of Occupational Health and Epidemiology*, 6(2), str. 61-69.
35. Perkins, Rosie; Reid, Helen; Araújo, Liliana; Clark, Terry; Williamon, Aaron (2017), Perceived enablers and barriers to optimal health among music students: a qualitative study in the music conservatoire setting. *Frontiers in Psychology*, 8 (Article 968) str. 1-15.
36. Petz, Boris (2005), *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
37. Pravilnik o specijalističkom usavršavanju doktora medicine, *Narodne novine*, 100/2011, 5.9.2011.
38. Pravilnik o stručnoj spremi i pedagoško-psihološkom obrazovanju nastavnika u srednjem školstvu, *Narodne novine*, 1/1996, 5.1.1996.
39. Pravilnik o stručnoj spremi i pedagoško-psihološkom obrazovanju učitelja i stručnih suradnika u osnovnom školstvu, *Narodne novine*, 47/1996, 12.6.1996.
40. Ranelli, Sonia; Straker, Leon; Smith, Anne (2011), Playing-related musculoskeletal problems in children learning instrumental music: the association between problem location and gender, age, and music exposure factors. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(3), str. 123-139.
41. Rodríguez-Romero, Beatriz; Pérez-Valiño, Coral; Ageitos-Alonso, Beatriz; Pêrtiga-Díaz Sonia (2016), Prevalence and associated factors for musculoskeletal pain and disability among Spanish music conservatory students. *Medical Problems of Performing Artists*. 31(4), str. 193-200.
42. Rotter, Gabriele; Noeres, Katharina; Fernholz, Isabel; Willich, Stefan; Schmidt, Alexander; Berghöfer, Anne (2020), Musculoskeletal disorders and complaints in professional musicians: a systematic review of prevalence, risk factors, and clinical treatment effects. *International Archives of Occupational and Environmental Health*, 93, str. 149-187.
43. Seligman, Martin (2011), *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
44. Spahn, Claudia; Richter, Bernhard; Zschocke, Ina (2002), Health attitudes, preventive behavior, and playing-related health problems among student musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 17, str. 22-28.

45. Spahn, Claudia; Strukely, Sandra; Lehmann, Andreas (2004), Health conditions, attitudes towards study, and health at the beginning of university study: Student musicians in comparison with other student populations. *Medical Problems of Performing Artists*, 19 str. 26–33.
46. Spahn, Claudia; Voltmer, Edgar; Mornell, Adina; Nusseck, Manfred (2017), Health status and preventive health behavior of music students during university education: Merging prior results with new insights from a German multicenter study. *Musicae Scientiae*, 21(2), str. 213–229.
47. Stanhope, Jessica; Tooher, Rebecca; Pisaniello, Dino; Weinstein, Philip (2019), Have musicians' musculoskeletal symptoms been thoroughly addressed? A systematic mapping review. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 32 (3), str. 291-331.
48. Steemers, Suze; van Rijn, Rogier; van Middelkoop, Marienke; Bierma-Zeinstra, Sita; Stubbe, Janine (2020), Health problems in conservatoire students: A retrospective study focusing on playing-related musculoskeletal disorders and mental health. *Medical Problems of Performing Artists*, 35(4), str. 214–220.
49. Vaag, Jonas; Saksvik-Lehouillier, Ingvild; Bjørngaard, Johan Håkon; Bjerkeset, Ottar (2015), Sleep difficulties and insomnia symptoms in Norwegian musicians compared to the general population and workforce. *Behavioral Sleep Medicine*, 14(3), str. 325–342.
50. Williamon, Aaron; Thompson, Sam (2006), Awareness and incidence of health problems among conservatoire students. *Psychology of Music*, 34(4), str. 411–430.
51. Wristen, Brenda; Fountain, Sarah (2013), Relationships between depression, anxiety, and pain in a group of university music students. *Medical Problems of Performing Artists*, 28 (3), str. 152-158.
52. Wu, Sarah (2007), Occupational risk factors for musculoskeletal disorders in musicians: a systematic review. *Medical Problems of Performing Artists*, 22(2), str. 43–51.
53. Zakon o umjetničkom obrazovanju, *Narodne novine*, 130/2011, 4.11.2011.
54. Žuškin, Eugenija; Mustajbegović, Jadranka; Zvalić, Marija; Bogadi-Šare, Ana; Pavlović, Mladen; Turčić, Nada (2003), Bolesti profesionalnih glazbenika instrumentalista. *Liječnički vjesnik*, 125, str. 23-28.

Prilog 1.

Popis izvora analiziranih studijskih programa preddiplomskih i diplomskih studija za glazbenike izvođače u Republici Hrvatskoj

1. AUKOS (2020 a), *Izvod iz studijskog programa, Diplomski studij, Pjevanje – smjer solistički*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku.
2. AUKOS (2020 b), *Izvod iz studijskog programa, Diplomski studij, Solistički klavir*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku.
3. AUKOS (2020 c), *Izvod iz studijskog programa, Preddiplomski sveučilišni studij, Klavir* (2020). Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku.

4. AUKOS (2020 d), *Izvod iz studijskog programa, Preddiplomski sveučilišni studij, Pjevanje*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku.
5. AUKOS (2020 e), *Izvod iz studijskog programa, Preddiplomski sveučilišni studij, Žičani instrumenti*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku.
6. AUKOS (2020 f), *Izvod iz studijskog programa, Diplomski sveučilišni studij, Tamburaško umijeće*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku.
7. AUKOS (2020 g), *Studijski program, Diplomski sveučilišni studij, Gitarska pedagogija*. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku.
8. *Diplomski sveučilišni studij, Klasična harmonika*, Muzička akademija u Puli, Dostupno na mrežnoj stranici: https://mapu.unipu.hr/mapu/studijски_programi/diplomski/klasična_harmonika (pristupljeno 2. svibnja 2021.).
9. *Diplomski sveučilišni studij, Klavir*, Muzička akademija u Puli, Dostupno na mrežnoj stranici: https://mapu.unipu.hr/mapu/studijски_programi/diplomski/klavir (pristupljeno 2. svibnja 2021.).
10. *Diplomski sveučilišni studij, Solo pjevanje*, Muzička akademija u Puli, Dostupno na mrežnoj stranici: https://mapu.unipu.hr/mapu/studijски_programi/diplomski/solo_pjevanje (pristupljeno 2. svibnja 2021.).
11. MAZG (2011 a), *Elaborat o studijskom programu, Integrirani sveučilišni studij pjevanja*, Muzička akademija u Zagrebu. Dostupno na mrežnoj stranici: <http://www.muza.unizg.hr/studiji/integrirani-sveucilisni-studij-pjevanje/> (pristupljeno 2. svibnja 2021.).
12. MAZG (2011 b), *Elaborat o studijskom programu, Integrirani sveučilišni studij za instrumentaliste*, Muzička akademija u Zagrebu, Dostupno na mrežnoj stranici: <http://www.muza.unizg.hr/studiji/integrirani-sveucilisni-studij-za-instrumentaliste/> (pristupljeno 2. svibnja 2021.).
13. MAZG (2019), *Opis izmjena i dopuna preddiplomskih i integriranih preddiplomskih i diplomskih studijskih programa*, Muzička akademija u Zagrebu, Dostupno na mrežnoj stranici: <http://www.muza.unizg.hr/studiji/integrirani-sveucilisni-studij-za-instrumentaliste/> (pristupljeno 3. svibnja 2021.).
14. *Preddiplomski sveučilišni studij, Klasična harmonika*, Muzička akademija u Puli, Dostupno na mrežnoj stranici: https://mapu.unipu.hr/mapu/studijски_programi/preddiplomski/klasična_harmonika (pristupljeno 2. svibnja 2021.).
15. *Preddiplomski sveučilišni studij, Klavir*, Muzička akademija u Puli, Dostupno na mrežnoj stranici: https://mapu.unipu.hr/mapu/studijски_programi/preddiplomski/klavir (pristupljeno 2. svibnja 2021.).
16. *Preddiplomski sveučilišni studij, Solo pjevanje*, Muzička akademija u Puli, Dostupno na mrežnoj stranici: https://mapu.unipu.hr/mapu/studijски_programi/preddiplomski/solo_pjevanje (pristupljeno 2. svibnja 2021.).
17. UAST_(2014 a), *Elaborat o studijskom programu, Diplomski sveučilišni studij, Gitara*. Umjetnička akademija u Splitu.

18. UAST (2014 b), *Elaborat o studijskom programu, Diplomski sveučilišni studij, Glasovir*. Umjetnička akademija u Splitu.
19. UAST (2014 c), *Elaborat o studijskom programu, Diplomski sveučilišni studij, Gudački instrumenti: violina, viola, violončelo*. Umjetnička akademija u Splitu.
20. UAST (2014 d), *Elaborat o studijskom programu, Diplomski sveučilišni studij, Puhački instrumenti: klarinet, flauta, saksofon*. Umjetnička akademija u Splitu.
21. UAST (2014 e), *Elaborat o studijskom programu, Diplomski sveučilišni studij, Solo pjevanje*. Umjetnička akademija u Splitu.
22. UAST (2014 f), *Elaborat o studijskom programu, Preddiplomski sveučilišni studij, Solo pjevanje*. Umjetnička akademija u Splitu.
23. UAST (2014 g), *Elaborat o studijskom programu, Preddiplomski sveučilišni studij, Gitara*. Umjetnička akademija u Splitu.
24. UAST (2014 h), *Elaborat o studijskom programu, Preddiplomski sveučilišni studij, Glasovir*. Umjetnička akademija u Splitu.
25. UAST (2014 i), *Elaborat o studijskom programu, Preddiplomski sveučilišni studij, Gudački instrumenti: violina, viola, violončelo*. Umjetnička akademija u Splitu.
26. UAST (2014 j), *Elaborat o studijskom programu, Preddiplomski sveučilišni studij, Puhački instrumenti: klarinet, flauta, saksofon*. Umjetnička akademija u Splitu.

The Risk of Academic Music Education for the Health of Students; Music Students' Education on the Preservation of Health and the Prevention of Professional Illnesses

Summary

The paper examines the risk of academic music education for the health of students, and the inclusion of adequate health education for music students in study programmes at music academies in the Republic of Croatia.

Results of contemporary scientific research have shown that young musicians, included in specialized music education, begin as early as in their childhood suffering from physical and mental problems connected with performing music. These problems escalate at the beginning of their studies. Frequent occurrence of physical and mental problems among students and professional musicians shows that engaging in highly skilled music presents a risk in the context of the health of musicians-performers. The analysis of study programmes for musicians-performers conducted at music academies in Croatia (N = 51) has shown that there exist neither courses nor any consistence regarding the set study outcomes in other study programme courses, which cover health education. The academic education of future music professionals and pedagogues in Croatia includes no necessary courses either for the preservation of physical and mental health or for the prevention of professional illnesses.

Expressed is the need for conducting empirical research of the presence of

health problems and education of students regarding potential health risks, and ways to seek advice and help. Results of this research and the proposed empirical research among students of music might be helpful in connection with raising awareness of the importance of the health education of future professional musicians and music pedagogues. They might furthermore be of help in the context of the implementation of a systematic education aimed at the preservation of the physical and mental health of students of music academies.

Keywords: music pedagogues; instrumentalists; singers; prevention of physical and mental illnesses; physical and mental health of musicians; health education.

Doc. dr. sc. Lidija Nikolić
Fakultet za odgojne i obrazovne znanosti
Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Cara Hadrijana 10
RH – 31 000 Osijek
lnikolic@foozos.hr