

Odpowiedz na poniższe pytania zgodnie z własnym wnętrzem. Ankieta jest w pełni anonimowa i ma na celu zwrócenie uwagi na trudne emocje, z jakimi mierzy się każdy z nas. Masz prawo prosić o pomoc, nie jesteś sam!

1. Czy lubisz występować przed publicznością?
  - a. Bardzo lubię
  - b. Lubię, ale tylko przed rodziną i bliskimi mi osobami
  - c. Jest mi obojętne, nie odczuwam silnych emocji
  - d. Nie lubię

Jeżeli zaznaczyłeś odpowiedź a, dlaczego? \*

- a. Lubię dzielić się pięknem muzyki
- b. Lubię kiedy ludzie zwracają na mnie uwagę
- c. Czuję się dobrze, kiedy nauczyciel mnie chwali
- d. inne.....

Jeżeli zaznaczyłeś odpowiedź d, dlaczego?

- a. Boję się, że zrobię błąd
- b. Obawiam się oceny słuchaczy
- c. Boję się, że nie spełnię oczekiwań nauczyciela/rodziców
- d. inne.....

2. Co, twoim zdaniem, świadczy o dobrym występie?

- a. Zadowolenie z samego siebie, własna satysfakcja z gry
- b. Jak najmniejsza liczba błędów/ zero pomyłek
- c. Zadowolenie rodziców/ nauczyciela
- d. Inne.....

3. Co czujesz, kiedy nauczyciel nie jest zadowolony z twojego przygotowania do lekcji?

- a. Strach, gorączkowo szukam usprawiedliwienia swoich działań
- b. Smutek, czuję się niewystarczająco dobry
- c. Niechęć, odbiera mi to zapał dalszego ćwiczenia
- d. Inne.....

4. Co czujesz, kiedy wiesz, że twój występ nie należał do najlepszych?

- a. Złość
- b. Zawód
- c. Zniechęcenie
- d. Smutek
- e. Niepewność
- f. Irytacja
- g. Przygnębienie
- h. inne.....

\* niedotyczące pominięć