Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Romina Erjavec

Vloga folklorne skupine pri oblikovanju identitete posameznika skozi izkušnje njenih članov

Diplomsko delo

Ljubljana, 2026

Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Romina Erjavec

Vloga folklorne skupine pri oblikovanju identitete posameznika skozi izkušnje njenih članov

Diplomsko delo

Mentorica: Doc. dr. Bojana Mesec

Ljubljana, 2026

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Bojani Mesec za strokovno podporo, potrpežljivost in hitro odzivnost. Hvala, ker ste razumeli, kaj sem želela povedati, in mi pomagali, da sem svoje misli izrazila na ustrezen način.

Iskrena hvala moji družini za vso podporo in zaupanje skozi leta študija. Vaša podpora in zaupanje mi pomenita več, kot lahko izrazim z besedami.

Hvala vam, moji Leščečki. Za prijateljstvo, ki je neprecenljivo, za nepozabne trenutke, ki bodo za vedno ostali v mojem srcu, za vsak naučen korak, zapeto pesem in skupne glasbene trenutke. Brez vas te zgodbe ne bi bilo. Hvala, da mi pomagate rasti.

Ples – naša vez.

PODATKI O DIPLOMSKEM DELU:

Ime in priimek: Romina Erjavec

Naslov diplomskega dela: Vloga folklorne skupine pri oblikovanju identitete posameznika skozi izkušnje njenih članov

Mentorica: doc. dr. Bojana Mesec

Kraj: Ljubljana

Leto: 2026

Število strani: 189 **Število prilog:** 3

Ključne besede: folklorna skupina, identiteta, samopodoba, pripadnost, samozavest, socialno delo, ples

Povzetek: Diplomsko delo raziskuje vlogo folklorne skupine pri oblikovanju identitete posameznika. Posebno pozornost namenja občutku pripadnosti posameznika, pozitivnemu učinku folklore na samopodobo in samozavest posameznika, njeni vlogi pri osebni rasti in pogledu na življenje, krepitvi socialnih kompetenc ter obvladovanju stresa pa tudi njenemu pomenu pri oblikovanju osebnostnih lastnosti. V teoretičnem delu najprej opredelim identiteto posameznika, proces njenega oblikovanja in socialno identiteto. Nato predstavim samopodobo, samospoštovanje in samozavest kot tri ločene, vendar med seboj povezane pojme. Sledi poglavje o skupini in občutku pripadnosti, v katerem predstavim pomen skupine za posameznika ter vlogo občutka pripadnosti. Teoretični del zaključim s predstavitvijo plesa, pri čemer se podrobneje osredotočim na folkloro in njen pomen za posameznika.

Empirični del raziskave temelji na sedmih intervjujih članov Folklorne skupine Leščeček. Analiza rezultatov kaže, da vloga folklorne skupine ni zgolj ohranjanje kulturne dediščine, temveč predstavlja tudi prostor osebne rasti in pomemben dejavnik oblikovanja pozitivne samopodobe. Rezultati kažejo, da se je intervjuvancem v času članstva povečala samozavest, razvile so se njihove socialne veščine, pridobili pa so tudi občutek za vztrajnost, odgovornost in disciplino. Hkrati jih je članstvo postavljalo pred različne izzive. Skupina posameznikom nudi občutek sprejetosti, kar jim omogoča izražanje lastne identitete ter sprejemanje lastne vrednosti.

Author: Romina Erjavec

Title: The role of a folklore group in shaping individual identity through the experiences of its members

Mentor: doc. dr. Bojana Mesec

Location: Ljubljana

Year: 2026

Number of pages: 189 **Number of appendixes:** 3

Keywords: folklore group, identity, self-image, belonging, self-confidence, social work, dance

Abstract: This thesis explores the role of a folklore group in shaping an individual's identity, with a particular focus on an individual's sense of belonging, how folklore shapes an individual's self-image and self-confidence, what role it plays in personal growth and outlook on life, what role it plays in strengthening social skills and managing stress, and what role it plays in shaping personality traits. In the theoretical section, I first define individual identity, the process of its formation, and social identity. I then present self-image, self-esteem, and self-confidence as three distinct yet interrelated concepts. I continue with a chapter on the group and the sense of belonging, where I discuss the importance of the group for the individual and the role played by the sense of belonging. I conclude the theoretical section with a discussion of dance, in which I examine folklore and its significance for the individual in greater detail. The empirical part of the study is based on seven interviews with members of the Leščeček Folklore Group. Analysis of the empirical part shows that the role of the folklore group is not merely to preserve cultural heritage, but rather serves as a space for personal growth and a factor in positive self-image. The research highlights that during their time as members, the interviewees experienced increased self-confidence, developed various social skills, and gained a sense of perseverance, responsibility, and discipline, while also facing various challenges. The group fosters a sense of belonging, thereby enabling individuals to express themselves and embrace their own worth.

KAZALO VSEBINE

1 TEORETIČNI UVOD ... 1
1.1 IDENTITETA POSAMEZNIKA ... 1
1.1.1 Opredelitev identitete ... 1
1.1.2 Socialna identiteta ... 2
1.1.3 Samospoštovanje, samopodoba in samozavest ... 4
1.2 SKUPINA IN OBČUTEK PRIPADNOSTI ... 6
1.2.1 Opredelitev in pomen skupine ... 6
1.2.2 Pripadnost skupini ... 8
1.3 PLES ... 9
1.3.1 Vloga in pomen plesa ... 10
1.3.2 Ljudski ples ali folklorni ples ... 12
1.3.3 Vpliv ljudskega plesa na posameznika ... 13
2 FORMULACIJA PROBLEMA ... 17
3 METODOLOGIJA ... 19
3.1 VRSTA RAZISKAVE ... 19
3.2 TEME RAZISKOVANJA ... 19
3.3 MERSKI INSTRUMENT IN VIRI PODATKOV ... 19
3.4 OPREDELITEV ENOT RAZISKOVANJA ... 20
3.5 ZBIRANJE EMPIRIČNEGA GRADIVA ... 20
3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV ... 20
4 REZULTATI ... 23
4.1 Samopodoba in samozavest ... 23
4.2 Občutek pripadnosti ... 26
4.2.1 Občutek pripadnosti v folklorni skupini ... 26
4.3 Stres in negotovost ... 27
4.3.1 Vloga folklore pri soočanju s stresom ... 28
4.4 Osebna rast in pogled na življenje ... 28
4.4.1 Vloga folklore pri oblikovanju osebne rasti in pogleda na življenje ... 29
4.4.2 Vloga folklore pri socialnem in osebnem razvoju posameznika ... 30
4.5 Osebnostne lastnosti ... 31
4.5.1 Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini ... 31
4.5.2 Cilji ... 31
4.5.3 Obveznosti in odgovornosti ... 32
5 RAZPRAVA ... 33
6 SKLEPI ... 40
7 PREDLOGI ... 41

8 VIRI IN LITERATURA 43
9 PRILOGE 48
9.1 TRANSKRIPCIJE INTERVJUJEV 48
9.1.1 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA A 48
9.1.2 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA B 53
9.1.3 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA C 57
9.1.4 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA D 60
9.1.5 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA E 63
9.1.6 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA F 68
9.1.7 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA G 71
9.2 ODPRTO KODIRANJE 74
9.3 OSNO KODIRANJE 169

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 IDENTITETA POSAMEZNIKA

1.1.1 Opredelitev identitete

Jeznik (2015) poudarja, da je vprašanje identitete eno temeljnih vprašanj človeka, s katerim se ukvarjamo skozi celotno zgodovino. Identiteto lahko opredelimo kot proces, ki se oblikuje in razvija skozi čas. Ne predstavlja zgolj ene razsežnosti, temveč se izraža v različnih oblikah, med katere uvrščamo osebno, skupinsko, telesno, kulturno in druge vrste identitete. Zajema tiste značilnosti, lastnosti in izkušnje, po katerih se posameznik razlikuje od drugih ter mu dajejo občutek enkratnosti in neponovljivosti (Deutsch, 2015).

Za nekatere identiteta predstavlja vseživljenjski proces, ki se nadaljuje tudi v obdobju odraslosti (Sokol, 2009). Po Eriksonu identiteta odgovarja na vprašanji, kdo sem kot oseba in kakšna je moja vloga v družbi (Hoare, 2002, v Sokol, 2009). Sokol (2009) poudarja, da je identiteta izjemno kompleksen in večplasten pojem, o katerem v strokovni literaturi ni enotnega soglasja. Deutsch (2015) pa identiteto opredeljuje kot vse, kar povezujemo z doživljanjem lastnega »jaza«.

Taylor (1989, str. 27) poudarja: »*Vedeti, kdo sem, pomeni vedeti, kje stojim*.« Ko se posameznik zaveda svojih vrednot ter tega, kaj ocenjuje kot dobro in vredno, ve, kdo je. in to ga v življenju usmerja, kar lahko rečemo, da je del posameznikove identitete. Identiteta pa ni zgolj notranji psihološki pojav, temveč nastaja v stiku z drugimi ljudmi, v skupnostih in skozi kakovost odnosov, v katere posameznik vstopa od rojstva naprej (Sokol, 2009).

Različne znanstvene discipline identiteto opredeljujejo na različne načine, skupno pa jim je spoznanje, da identiteta ni nikoli dokončno oblikovana, temveč se neprestano razvija in preoblikuje skozi celotno življenje (Sokol, 2009).

Kot pionirja na področju raziskovanju identitete lahko omenimo Eriksona, ki je na tem področju naredil pomemben premik. Njegove teorije so omenjene v skoraj vsaki razpravi o identiteti. Erikson je bil prvi, ki je zagovarjal tezo, da se človekova identiteta razvija skozi vse življenje. Razvoj identitete je razdelil na osem zaporednih psihosocialnih stopenj (Sokol, 2009). Menil je, da identiteta, ki jo posameznik razvije v otroštvu, predstavlja temelj za oblikovanje identitete v mladostništvu. Ta se v otroštvu začne razvijati z nabiranjem izkušenj, učenjem ter posnemanjem vzorcev, vlog in vrednot. Odnosi, v katere otrok vstopa že v najzgodnejšem

obdobju življenja, zato neposredno sooblikujejo njegovo razumevanje samega sebe (Jeznik, 2015).

Obdobje adolescence velja za najprimernejši čas za oblikovanje in razvoj identitete, saj ga zaznamujejo številne telesne, kognitivne in socialne spremembe (Sokol, 2009). Ko je posameznik sposoben prepoznati in ovrednotiti svoje osebne lastnosti ter jih uskladiti z možnostmi izražanja, ki jih ponuja okolje, lahko govorimo o oblikovani identiteti. Pozitivno oblikovana identiteta mladostniku pomaga doseči notranjo stabilnost v obdobju sprememb ter razviti občutek smeri in nadzora na področju samozavedanja, medosebnih odnosov in akademskega razvoja (Wang, 2025). V vsaki razvojni stopnji se posameznik sooča z določenim izzivom ali razvojno nalogo, ki jo mora uspešno razrešiti, da lahko nadaljujejo svoj razvoj. (Sokol, 2009). V obdobju mladostništva je pogosto soočen s številnimi ovirami, med katerimi so mnoge prve pomembnejše preizkušnje v njegovem življenju. Če teh ovir ne premaga, obstaja nevarnost, da se identitetna kriza podaljša ali celo postane trajna, kar lahko negativno vpliva na kakovost življenja in zdrav razvoj posameznika (Deutsch, 2015).Takšno stanje lahko poimenujemo tudi zmedenost vlog (Sokol, 2009). Neoblikovana identiteta lahko vodi v zmedenost, anksioznost in težave pri sprejemanju pomembnih življenjskih odločitev (Wang, 2025).

Oblikovanje identitete je kompleksen proces, na katerega vplivajo številni dejavniki in izzivi, ki lahko njen razvoj usmerjajo v pozitivno ali negativno smer. Ti dejavniki lahko proces oblikovanja identitete olajšajo ali otežijo, zato je tesno povezan s procesom socializacije. Posameznik se pri tem sooča z množico informacij, ki jih mora smiselno organizirati in osmisliti, kar zahteva odgovore na temeljna eksistencialna vprašanja, kot sta »Kdo sem?« in »Kaj si želim?«. Na podlagi teh vprašanj otroci in mladostniki postopoma oblikujejo svojo identiteto (Deutsch, 2015).

1.1.2 Socialna identiteta

Ljudje smo socialna bitja, zato se naša identiteta ne oblikuje zgolj skozi osebne izkušenje in življenjske izzive, temveč tudi v odnosih z drugimi ljudmi ter skozi pripadnost različnim družbenim skupinam. Jeznik (2015) poudarja, da je identiteta posameznika izrazito odnosni fenomen, saj se oblikuje skozi odnose in v skupnosti, ne pa zgolj v posameznikovem notranjem svetu. Tudi Wang (2025) ugotavlja, da oblikovanje identitete mladostnika ni izoliran individualni proces, temveč rezultat medsebojnega delovanja različnih sistemov, kot so družina, šola in širše družbeno okolje.

Posameznikovo razumevanje samega sebe je odvisno od skupin, ki jim pripada, ter od stopnje pripadnosti, ki jo do njih čuti. Preko vključevanja v različne skupine razvija občutek pripadnosti, sprejetosti in boljše razumevanje samega sebe. Posamezniki svojo identiteto pogosto doživljajo kot tesno povezano z določenimi vrednotami, duhovnimi usmeritvami, tradicijami ali skupnostmi, katerim pripadajo. Vse to pomembno prispeva k razumevanju sebe kot osebe (Taylor, 1089, str. 27).

Eno izmed osrednjih teoretskih izhodišč za razumevanje socialne identitete predstavlja teorija socialne identitete, ki sta jo razvila Henri Tajfel in John Turner (1986). Kot poudarja Vec (2003), teorija socialne identitete danes velja za eno temeljnih teorij v socialni psihologiji medskupinskih odnosov in zavzema pomembno mesto pri razumevanju tega, kako posameznik skozi pripadnost skupinam oblikuje občutek lastne vrednosti in umeščenosti v širšo družbo.

Socialno identiteto Tajfel in Turner (1986) opredeljujeta kot tisti del posameznikove samopodobe, ki izhaja iz zavedanja o pripadnosti določenim socialnim skupinam ter iz čustvenega in vrednostnega pomena, ki ga posameznik tej pripadnosti pripisuje. Skupina v tem smislu ni določena zgolj s pogostostjo stikov med člani ali z njihovimi formalnimi vlogami, temveč predvsem subjektivno, kot skupnost ljudi, ki se doživljajo kot pripadniki iste socialne kategorije, med seboj delijo čustveno vpetost v to pripadnost ter dosegajo določeno stopnjo soglasja glede vrednotenja svoje skupine (Tajfel in Turner, 1986). Vec (2007) poudarja, da je pri takšnem razumevanju socialne identitete ključno, da posameznik sebe opredeljuje skozi pripadnost skupini, da mu ta pripadnost nekaj pomeni ter da svojo skupino tudi vrednoti.

Tajfel in Turner (1986) izpostavljata tri temeljne predpostavke, na katerih temelji teorija socialne identitete. Prvič, posamezniki si prizadevajo ohranjati ali krepiti svojo samozavest. Drugič, pripadnost različnim družbenim skupinam je povezana s pozitivnimi ali negativnimi vrednostnimi pomeni, zato je lahko tudi socialna identiteta pozitivna ali negativna. Tretjič, vrednotenje lastne skupine poteka primerjalno, skozi primerjanje z drugimi, za posameznika pomembnimi skupinami (Tajfel in Turner, 1986, str. 283). Iz tega izhaja temeljno načelo teorije socialne identitete: ker posameznik skozi pripadnost skupini oblikuje del svoje samopodobe, si prizadeva, da bi bila njegova skupina pozitivno razlikovana od drugih skupin, s katerimi se primerja (Tajfel in Turner, 1986, str. 284). Vec (2007) načelo pozitivnega razlikovanja razume kot gonilo, ki pojasnjuje, zakaj ljudje v številnih situacijah vztrajno iščejo razloge, na podlagi katerih lahko svojo skupino vidijo v ugodnejši luči kot druge skupine.

Taylor (1989) to razumevanje identitete dodatno razširi in poglobi. Medtem ko teorija socialne identitete poudarja vlogo skupinske pripadnosti in medskupinskih primerjav pri oblikovanju samopodobe, Taylor opozarja, da skupnost posamezniku ne zagotavlja zgolj občutka pripadnosti, temveč tudi moralni okvir, znotraj katerega lahko sploh razume, kdo je. Po njegovem razumevanju je identiteta opredeljena z zavezanostmi in identifikacijami, ki posamezniku zagotavljajo okvir za presojanje tega, kaj je dobro, vredno in pomembno. Jeznik (2015) izpostavlja, da se identiteta ne razvija zgolj iz posameznikovih notranjih doživljanj, temveč predvsem skozi odnose in interakcije z drugimi ljudmi. V šolskem in skupnostnem okolju imajo zato pomembno vlogo kakovostni medosebni odnosi, saj otrok oziroma mladostnik prek njih oblikuje predstavo o sebi, svoji vrednosti in pripadnosti.

1.1.3 Samospoštovanje, samopodoba in samozavest

Samopodoba, samospoštovanje in samozavest so med seboj tesno povezani, vendar vsebinsko različni pojmi. Njihovo natančno razlikovanje je pomembno za razumevanje razvoja posameznikove identitete, saj vsak opisuje drugačen vidik človekovega odnosa do samega sebe torej kakšen je, koliko se ceni in česa je sposoben.

Samopodoba označuje znanje in prepričanja, ki jih ima posameznik o samem sebi (Crone in van Drunen, 2024). Crone in van Drunen (2024) poudarjata, da samopodoba ni stalna, ampak se skozi razvoj posameznika spreminja. Gre za zaznavanje sebe, ki se oblikuje skozi izkušnje v socialnem okolju ter skozi kognitivni in socialni razvoj. Mlajši otroci se pogosto opisujejo na pretirano pozitiven in manj diferenciran način, medtem ko mladostniki sebe opisujejo bolj kontekstualno, na primer kot prijazne do prijateljev in zadržane do učiteljev (Crone in van Drunen, 2024).

Raziskave kažejo, da mladi pri razmišljanju o sebi vse bolj upoštevajo, kako jih vidijo drugi. V mladostništvu se zato predstava o sebi vse bolj povezuje s tem, kako posameznik verjame, da ga vidijo drugi ljudje. Avtorici Crone in van Drunen (2024) poudarjata, da je samovrednotenje v veliki meri povezano s socialnim okoljem, odnosi z vrstniki in izkušnjami, ki jih posameznik pridobiva skozi odraščanje, hkrati pa imajo pri njegovem razvoju pomembno vlogo tudi biološki dejavniki. Različna področja samopodobe so povezana z različnimi možganskimi procesi, kar kaže, da samopodoba ni enotna, ampak sestavljena iz več medsebojno povezanih vidikov (Crone in van Drunen, 2024). Predstavlja pomemben del posameznikovega psihičnega zdravja in subjektivnega blagostanja. Povezana je z različnimi osebnostnimi lastnostmi, zlasti

s samospoštovanjem, ter pomembno vpliva na to, kako posameznik doživlja sebe in svoje življenje (Musek in Avsec, 2006)

Orth in Robins (2014, str. 381) **samospoštovanje** opredeljujeta kot »posameznikovo subjektivno vrednotenje lastne vrednosti kot osebe«. Samospoštovanje ni nujno odraz posameznikovih dejanskih sposobnosti in dosežkov, prav tako pa ni zgolj odsev vrednotenja s strani okolja. Običajno pomeni občutek, da je posameznik sam po sebi »dovolj dober«, zato osebe z visokim samospoštovanjem ne menijo nujno, da so boljše od drugih. Temelji predvsem na sprejemanju samega sebe in občutku lastne vrednosti, ne pa na pretiranem občudovanju samega sebe ali poveličevanju, ki je značilno za narcisizem (Orth in Robins, 2014).

Čeprav je samospoštovanje razmeroma stabilna osebnostna značilnost, se skozi življenje spreminja. Raziskave kažejo, da posamezniki, ki v določenem življenjskem obdobju izkazujejo višjo ali nižjo raven samospoštovanja, podobno raven pogosto ohranjajo tudi v poznejših življenjskih obdobjih. Visoko samospoštovanje se povezuje z ugodnimi izidi na različnih področjih življenja, predvsem v medosebnih odnosih, na poklicnem področju ter pri telesnem in duševnem zdravju. Zaradi njegovega pomembnega vpliva na posameznikovo življenje raziskovalci poudarjajo pomen razvijanja samospoštovanja tudi z vidika družbe kot celote (Orth in Robins, 2014).

Raven samospoštovanja se od mladostništva postopoma zvišuje vse do srednje odraslosti, vrh pa običajno doseže med 50. in 60. letom starosti. V poznejših življenjskih obdobjih začne postopoma upadati. Različne generacije pri tem kažejo podoben razvojni vzorec (Orth in Robins, 2014). Posamezniki, ki so bolj čustveno stabilni, vestni in ekstravertirani, pogosteje razvijejo višje samospoštovanje, kar je povezano z večjim uspehom in boljšim počutjem na pomembnih življenjskih področjih. Poleg ravni samospoštovanja je pomembna tudi njegova stabilnost. Bolj kot je odvisno od zunanjih dogodkov, uspehov ali neuspehov, manj stabilno je. Od mladostništva do srednje odraslosti postaja samospoštovanje vse bolj stabilno in kaže manj kratkoročnih nihanj, zato ga je mogoče napovedovati tudi skozi daljša življenjska obdobja (Orth in Robins, 2014).

Hollenbeck in Hall (2004) **samozavest** opredeljujeta kot posameznikovo presojo lastne sposobnosti za uspešno doseganje ciljev. Ta presoja temelji na oceni razpoložljivih zmogljivosti, kot so sposobnosti, motivacija in viri, ter na primerjavi teh zmogljivosti z zahtevami določene naloge. Takšno ocenjevanje poteka neprestano, tako pri pomembnih kot tudi pri vsakdanjih dejavnostih. Samozavest temelji predvsem na posameznikovem dojemanju

lastnih sposobnosti in zahtev naloge, ne pa nujno na dejanskih sposobnostih ali objektivni zahtevnosti naloge

Naša samozavest zadeva to, kar verjamemo, da zmoremo s tem, kar mislimo, da imamo, in s tem, kar mislimo, da moramo storiti. Ker samozavest temelji na zaznavah, lahko vsaka sprememba v dojemanju lastnih sposobnosti ali zahtevnosti naloge vpliva na njeno raven, ne glede na to, ali je takšna ocena realna ali ne. Višja samozavest lahko pomembno prispeva k boljši uspešnosti posameznika. Sodobni pogledi poudarjajo, da samozavest ni nespremenljiva lastnost, temveč jo lahko posameznik razvija in krepi. Danes prevladuje stališče, da človekovo vedenje oblikuje vzajemno delovanje posameznika in njegovega okolja. Samozavest je zato mogoče spreminjati bodisi z razvijanjem lastnih sposobnosti bodisi s spremembo načina, kako posameznik razume zahteve naloge. Posledično lahko rečemo, da ima posameznik nad svojo samozavestjo razmeroma velik vpliv (Hollenbeck in Hall, 2004).

Samozavest ni enaka samospoštovanju. Čeprav se izraza pogosto uporabljata kot sopomenki, označujeta različna pojma Samozavest se nanaša na posameznikovo prepričanje o tem, koliko je sposoben uspešno določeno nalogo, medtem ko samospoštovanje pomeni, kako vrednega in pomembnega posameznik dojema samega sebe ter koliko se ceni (Hollenbeck in Hall, 2004).

1.2 SKUPINA IN OBČUTEK PRIPADNOSTI

1.2.1 Opredelitev in pomen skupine

Flaker (2022) skupino opredeljuje kot nekaj več kot zgolj vsoto posameznikov. Po njegovem mnenju so temeljni element, ki posameznike povezuje v skupino, skupni cilji ali naloge. Tudi Lindenberg (2015) skupino opredeljuje kot omejen skupek posameznikov, ki med seboj sodelujejo in so funkcionalno odvisni drug od drugega pri doseganju skupnih ciljev.

Lindenberg (2015) razlikuje kognitivno in strukturno odvisnost članov skupine. Kognitivna odvisnost se kaže v povezanosti članov glede njihove kolektivne identitete, skupnega spomina, znanja, občutka realnosti, pričakovanj in zaznav. Strukturna odvisnost pa se nanaša na medsebojni vpliv članov, ki izhaja iz delitve funkcij in neformalnih vezi znotraj skupine. Obe obliki odvisnosti se medsebojno prepletata in vplivata druga na drugo (Lindenberg, 2015).

Poleg skupnih ciljev kot osrednjega povezovalnega elementa (Flaker, 2022; Lindenberg, 2015) Flaker (2022) navaja še tri dejavnike, ki konstituirajo skupino. To so skupna nevarnost, ki ogroža njene člane, skupinska pravila, značilna za posamezno skupino, ter medosebne vezi, tako naklonjenosti kot antipatije, ki se oblikujejo med njenimi člani. Kot pomembno značilnost

skupine izpostavlja tudi samo članstvo, saj prav pripadnost skupini posameznika umešča v skupinski kontekst in vpliva na njegovo delovanje znotraj skupine.

Za različne vrste skupin uporabljamo številne izraze. Pojma *skupina* in *grupa* sta sinonimna, poleg njiju pa poznamo še vrsto sorodnih poimenovanj, ki označujejo različne oblike ali vidike delovanja skupine. Mednje sodijo kolektiv, tim, ekipa, delovna enota, društvo, mreža, družina in razred (Flaker, 2022, str. 14). Raznolikost poimenovanj odraža raznolikost skupin. Nekatere so večje, druge manjše; nekatere zaprte, druge odprte; nekatere formalne, druge neformalne. V nekaterih je v ospredju orpavljanje nalog, v drugih medosebni odnosi, čustva in občutek pripadnost. Kljub tej raznolikosti vse navedene družbene formacije pripadajo istemu idealnemu tipu skupine, ki ga določajo skupne značilnosti strukture, medosebnih odnosov in skupinskih procesov (Flaker, 2022, str. 14). Skupine se razlikujejo tudi glede stopnje edinstvenosti in zamenljivosti članov ter glede na to, v kolikšni meri so usmerjene v doseganje nalog ali v zadovoljevanje čustvenih potreb svojih članov (Lindenberg, 2015).

»Skupina je nekaj, kar je več od posameznika, ampak je manj in ne še družba. Torej skupino in skupinsko delo določa družba kot celota, skupina je sestavni del družbe in skupinsko delo je del družbenega dela.« (Flaker, 2022, str. 14).

Flaker (2022, str. 14) skupine ne umešča zgolj v razmerje do posameznika, temveč tudi v razmerje do skupnosti in družbe. Skupine konstituirajo višje družbene ravni; družina na primer predstavlja osnovno celico družbe. Hkrati te višje ravni ustvarjajo skupine za uresničevanje svojih namenov, kar prispeva k družbeni delitvi dela in bogastva. Tako družbena delitev dela in bogastva oblikuje družbene razrede in sloje, organizacije pa za doseganje svojih ciljev vzpostavljajo različne delovne skupine. Skupine zato nastajajo tako kot spontane in neformalne tvorbe kot tudi kot formalizirane oblike znotraj širših družbenih struktur (Flaker, 2022).

Kljub razlikam med posameznimi skupinami pa jih povezujejo številni kolektivni pojavi, ki nastajajo v skupinskem življenju. Med najpomembnejše sodijo družbena vpetost, ki vključuje skupno znanje in skupno razumevanje realnosti, socialna identiteta, kolektivni spomin, občutek pripadnosti, skupinske norme, kolektivno spodbujene motivacije ter statusne strukture (Lindenberg, 2015).

Skupine imajo določene cilje, pričakovanja in potrebe, ki jih lahko uresničujejo, zadovoljujejo in razvijajo le v varnem in podpornem čustvenem okolju. Takšno okolje omogoča oblikovanje stabilnih odnosov med člani, učinkovito komunikacijo ter medsebojno skrb in podporo. V

skupini se člani učijo novih oblik vedenja, ki jih pogosto usvajajo z opazovanjem in posnemanjem drugih članov (Kobolt, 2009).

1.2.2 Pripadnost skupini

Ljudje imamo različne potrebe, ki jih poskušamo zadovoljiti. Tako pri skupinah kot pri posamezniku je potrebno omeniti pripadnost, ki ima ključno vlogo pri oblikovanju stališč, vedenja in dobrega počutja posameznikov. Pripadnost predstavlja pomembno vrednoto, ki se izraža v občutku varnosti, identitete in podpore. Kobal (2001) poudarja, da lahko pripadnost razumemo na individualni in skupinski ravni. Na individualni ravni se izraža skozi identifikacijo s skupino in občutek čustvene povezanosti, na skupinski ravni pa skozi občutek vzajemnosti, povezanosti in prilagajanja skupnim ciljem ter normam.

Pripadnost je temeljna človekova potreba, h kateri stremi večina ljudi (Allen, Kern, Rozek, McInerney in Slavich, 2021). Lindenberg (2015) jo opredeljuje kot skupni proizvod medsebojno povezanih posameznikov, medtem ko občutek pripadnosti predstavlja subjektivni občutek močne povezanosti s socialnimi skupinami, prostori ter osebnimi in skupnimi izkušnjami. Gre za eno izmed osnovnih človekovih potreb, ki pomembno vpliva na duševno in telesno zdravje, kakovost medosebnih odnosov, vedenje ter ekonomski položaj posameznika (Allen, Kern, Rozek, McInerney in Slavich, 2021). Članstvo v skupini posamezniku omogoča zadovoljevanje potrebe po pripadnosti, smislu in statusu (Lindenberg, 2015).

Pripadnost in občutek pripadnosti sta za posameznika izjemno pomembna, vendar številni ljudje nimajo občutka, da nekam zares pripadajo. Mnogi se soočajo s socialno izključenostjo, osamljenostjo in pomanjkanjem povezanosti z drugimi (Allen idr., 2021). Ta problem se je izrazito poglobil med pandemijo bolezni COVID-19, zlasti med mladimi. Osamljenost in socialna izolacija ne vplivata negativno le na duševno in telesno zdravje posameznika, temveč imata lahko pomembne posledice tudi za družbeno kohezijo in zaupanje v skupnost (Slovenska filantropija, 2025).

Občutek, da človek ne pripada, povečuje tveganje za duševne in telesne zdravstvene težave, hkrati pa lahko vpliva tudi na krajšo življenjsko dobo. V sodobni družbi se življenjski tempo pospešuje, tradicionalne skupnosti se spreminjajo ali razpadajo, tehnologija preoblikuje načine povezovanja, kulturne in etnične vrednote pa so vse pogosteje pod pritiskom. Zato postaja še pomembneje posameznikom pomagati pri razvijanju in ohranjanju občutka pripadnosti. Pri tem je smiselno izhajati iz njihovih močnih področij, priložnosti, motivacije in načina doživljanja okolja, tako na ravni posameznika kot tudi širše skupnosti (Allen idr., 2021).

1.3 PLES

Veda o plesu se je kot samostojno raziskovalno področje razvila razmeroma pozno, čeprav ima ples zelo dolgo in bogato tradicijo. Intenzivneje se je začela razvijati šele konec prejšnjega stoletja, kljub temu da je ples prisoten že od začetkov človeštva in predstavlja pomemben odraz različnih kultur. O njegovem zgodnjem obstoju pričajo številni arheološki artefakti iz kamene dobe, ki so se skozi zgodovino ohranjali v različnih oblikah, od slikovnih upodobitev do pisnih zapisov, ter tako omogočili dokumentiranje plesa vse do današnjih dni.

Ples lahko razumemo tudi kot umetnost, saj predstavlja izraz človekove ustvarjalnosti in navdiha, bodisi v preprostih vsakdanjih oblikah bodisi v vrhunskih umetniških izvedbah. Številni teoretiki in kritiki umetnosti ga uvrščajo med najstarejše umetnosti, ki so se razvijale vzporedno z zgodovino človeške kulture (Kroflič idr., 1990; Zagorc, 2006; Potočar, 2016).

Ples lahko razumemo kot širok pojem. V Leksikonu Cankarjeve založbe z naslovom *Ples* je opisan kot *»...želja po gibanju, po ritmičnem plesu, po življenju, uživanju življenja.«* (Kroflič idr., 1990, str. 211). Lahko ga opišemo tudi kot obliko izražanja z gibi in s telesom. Giurchescu (2001) ples opisuje kot simbol identitete. Človek je skozi ritmično gibanje telesa ob glasbi od nekdaj izražal svoje ideje, občutja in čustva, kot so hrepenenje, žalost, veselje in bolečina, pa tudi povezanost z nadnaravnimi silami, bojevitost ter erotičnost. Tako je ples predstavljal in še vedno predstavlja enega najneposrednejših načinov človekovega komuniciranja s svetom, vero in drugimi ljudmi (Kroflič idr., 1990; Zagorc, 2006; Mackrell, 2025).

Ples je jezik s katerim mnogi govorijo in sporočajo svoja občutja. Od drugih oblik sporazumevanja se razlikuje po tem, da ni omejen z besedami, saj različni gibi, telesne drže, obrazna mimika in izrazi oči predstavljajo obliko komunikacije, s katero lahko posameznik izrazi in posreduje svoja čustva, misli ter hrepenenja. Ples je odraz človekovega duševnega in duhovnega sveta. Tam kjer besede niso več dovolj, telo spregovori z izjemno izraznostjo in natančnostjo. Čeprav se telesna izraznost med kulturami razlikuje, hkrati predstavlja univerzalno obliko povezovanja ljudi.

Človek je že od nekdaj povezoval gibanje svojega telesa z zvokom. Različni zvočni dražljaji, kot so šumi, topotanje, udarjanje po telesu, tleskanje ali ploskanje, pogosto služijo kot osnovni spodbujevalci ritmičnega gibanja. Dolgotrajno ponavljanje ritmičnih gibov lahko pri posamezniku povzroči občutke evforije ali ekstaze. Gibanje je temeljni del umetnosti in je tesno povezan z glasbo (Zagorc, 2006; Mackrell 2025).

V preteklosti je bil ples prisoten skoraj povsod in ob različnih življenjskih dogodkih. Njegovi nameni so bili tako religiozni kot posvetni, ljubezenski, kulturni in družabni. Ljudje so plesali ob rojstvu in smrti, pri delu, ob setvi in žetvi, pri pripravah na lov ali boj, ob različnih praznovanjih ter tudi za zabavo in sprostitev. Tudi pri opravljanju fizičnega dela je imelo gibanje v določenem ritmu pomembno vlogo. Religija in ples sta bila v številnih kulturah tesno povezana, ples pa je pogosto predstavljal pomemben del religioznih obredov (Kroflič idr., 1990; Potočar, 2016; Zagorc, 2006).

Z razvojem različnih kultur je ples postopoma dobival nove funkcije. Poleg obredne in družbene vloge je vse pogosteje predstavljal tudi obliko zabave manjših skupin, kasneje pa je postal ena izmed pomembnejših dejavnosti prostega časa. Prav na področju prostega časa mu raziskovalci pripisujejo številne pozitivne učinke na posameznikovo telesno, duševno in socialno blagostanje (Potočar, 2016).

1.3.1 Vloga in pomen plesa

V večini definicij plesa, tudi v prispevku Mackrell (2025), je ples opredeljen kot ritmično gibanje telesa, običajno ob glasbi in znotraj določenega prostora, z namenom izražanja idej ali čustev, sproščanja energije ali preprostega uživanja v gibanju.

Ples in občutek za ritem se začneta razvijati že pred rojstvom. Zarodek v materinem telesu ne zaznava le utripov svojega srca, temveč tudi materinega, ob teh ritmičnih dražljajih pa se razvija in giblje. Otroci še izraziteje kot odrasli svoje počutje izražajo skozi telo in gibanje. Zanje je gibanje pogosto vir zadovoljstva, igre in raziskovanja. Ob zvokih glasbe otroci hitro pokažejo svojo spontano potrebo po gibanju in plesnem izražanju.

Gibanje in čustvovanje sta tesno povezana, saj se čustva pogosto izražajo prek telesne govorice. Ples ima zato pri otrocih in mladostnikih poseben pomen, saj jim omogoča izražanje čustev in občutkov, ki jih morda ne znajo ali ne zmorejo ubesediti. Predstavlja priložnost za sproščanje čustvene napetosti ter hkrati pomembno prispeva k razvoju gibalnih sposobnosti (Zagorc, 2006; Potočar, 2016).

V kasnejših letih na razvoj plesnih sposobnosti močno vplivata okolje in vzgoja. V času mladostništva se telesna aktivnost zmanjša, kar lahko vodi v telesno neaktivnost tudi v odrasli dobi. Ples predstavlja eno izmed možnosti za spodbujanje rednega gibanja, saj ima številne pozitivne učinke na posameznika in spodbuja zdrave življenjske navade. Potočar (2016) navaja, da plesne dejavnosti dokazano izboljšujejo telesno pripravljenost, saj povečujejo aerobno vzdržljivost, pljučno kapaciteto, gibljivost in mišično moč. Poleg tega pozitivno vplivajo na

samozavest, družabnost, občutek kompetentnosti in razvoj socialnih spretnosti. Podobno ugotavlja tudi Zagorc (2006), ki poudarja:

»Pomembno vlogo pa ima ples pri razvijanju »socialnih sposobnosti«, ker spodbuja stike z drugimi, vliva zaupanje, razvija občutljivost, prilagodljivost, sodelovanje, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, vzdrževanje pozornosti, vodenje in podrejanje, iniciativnost in sodelovanje pri najrazličnejših aktivnostih.« (Zagorc, 2006, str. 36)

Navedeni učinki plesa kažejo, da plesne dejavnosti ne vplivajo zgolj na telesni razvoj posameznika, temveč pomembno prispevajo tudi k razvoju njegove samopodobe, socialnih kompetenc in občutka pripadnosti, ki predstavljajo pomembne sestavine identitete.

V sodobnem, digitalno usmerjenem svetu postaja telesna aktivnost vse pomembnejša, ples pa predstavlja enega izmed načinov, s katerimi jo lahko posameznik vključuje v svoje vsakdanje življenje. Zaradi plesne aktivnosti je telo pripravljeno na določene fiziološke odzive, kar lahko prispeva k bolj umirjenemu odzivanju v stresnih situacijah (Potočar, 2016). Ples krepi delovanje srca in ožilja ter spodbuja delovanje imunskega sistema. Prispeva tudi k boljši telesni pripravljenosti, saj spodbuja porabo energije in maščob ter izboljšuje telesno kondicijo.

Ples razvija ravnotežje in koordinacijo, saj zahteva usklajevanje gibanja ob glasbi in pogosto tudi s soplesalci. Različne rotacije, obrati in gibanje v več smereh hkrati izboljšujejo zavedanje telesa v prostoru. Ples spodbuja aktiven življenjski slog in zmanjšuje dejavnike tveganja za razvoj različnih bolezni, hkrati pa pozitivno vpliva tudi na duševno zdravje posameznika (Potočar, 2016).

Raziskave opozarjajo tudi na pozitiven vpliv plesa na delovanje možganov. Ples namreč zahteva sočasno aktivacijo več možganskih funkcij naenkrat. Nekatere raziskave ugotavljajo, da lahko ples prispeva k upočasnjevanju napredovanja demence ter pozitivno vpliva na zaznavne in spominske sposobnosti posameznika (Kežman, 2022).

Pomen plesa presega zgolj razvijanje telesnih sposobnosti, saj posamezniku omogoča izražanje osebnih doživetij, občutkov, notranjih konfliktov in spoznanj. Plesna dejavnost je povezana s številnimi koristmi za telesno in duševno zdravje, saj spodbuja večjo povezanost posameznika z lastnim telesom, občutki, spomini in notranjimi vzgibi. Poleg tega omogoča povezovanje zavestnih in manj zavednih vidikov posameznikove osebnosti, zaradi česar lahko deluje kot pomemben način sproščanja in izražanja globljih čustvenih stanj.

Plesna izkušnja posamezniku pomaga tudi pri boljšem razumevanju samega sebe, saj skozi gibanje lažje prepoznava svoje prednosti, omejitve in osebnostne značilnosti, ki so pomemben del njegove samopodobe (Roca-Amat in García-Alandete, 2024).

Ples pomaga pri pozitivnem dojemanju samega sebe, krepi socialne odnose in pomembno vpliva na duševno zdravje (Rigler, 2017). Ples nam pomaga krepiti samozavest pri javnem nastopanju, saj posamezniku omogoča boljši nadzor nad telesom in lastnim odzivanjem. Z usklajevanjem gibanja, dihanja in mišične napetosti se izboljšujejo telesna drža, ravnotežje in občutek samozaupanja. Pridobljene izkušnje lahko posameznik prenese tudi na druga področja življenja, med drugim na javno nastopanje in različne socialne situacije (Zaletel in Kovač, 2025).

Glasba in ples sta že od nekdaj ključ do povezovanja ljudi in krepitve medosebnih stikov. Plesne dejavnosti, kot so družabni plesi ali plesne prireditve, spodbujajo veselje, sproščenost in smeh (Zaletel, Kovač in Zagorc, 2025). Ples omogoča intimnost med partnerjema, hkrati pa gradi zaupanje in njun razvoj. Skozi ples lahko rasteta in se razvijata. Ples vzbuja občutke pomirjenosti, svobode, ljubezni in veselja, obenem pa omogoča soočanje z zahtevnejšimi čustvi, kot so jeza, strah, žalost, sram, ter njihovo predelovanje. Mnogi se za ples odločijo tudi zaradi želje po druženju in kakovostnem preživljanju prostega časa, kar se uvršča med pozitivne psihološke učinke plesa (Potočar, 2016).

1.3.2 Ljudski ples ali folklorni ples

Ljudski ples je mogoče razumeti kot obliko tradicionalnega kulturnega izražanja, ki se prenaša iz roda v rod ter pomaga ohranjati identiteto, vrednote in kolektivni spomin skupnosti. Oblike ljudskega plesa se razlikujejo glede na zgodovinske okoliščine ter geografsko in družbeno okolje, zato imajo posamezne države, pa tudi posamezne regije znotraj njih, svoje značilne korake, ritme, tehnike in simbolne pomene. Ljudski ples tako ni le umetniška dejavnost ali oblika telesnega izražanja, temveč tudi pomemben način prenašanja tradicije, vrednot, občutka pripadnosti in kulturne povezanosti (Urra-López, Coronado-Reyno in Reyno-Freundt, 2026; Liu, Xue, in Wang, 2024).

S tem prispeva k večji socialni povezanosti, čustvenemu blagostanju ter spodbuja ustvarjalnost. Posebej pomembno vlogo ima pri delovanju skupnosti, saj skupni plesni projekti in nastopi krepijo občutek pripadnosti ter kulturno identiteto. Vključevanje lokalnih prebivalcev v takšne dejavnosti hkrati ohranja kulturno dediščino in utrjuje medsebojne vezi. Podobno tudi

delovanje v folklorni skupini ne oblikuje zgolj posameznikove kulturne identitete, temveč krepi tudi njegovo povezanost s skupnostjo (Liu, Xue, in Wang, 2024).

Chen (2023) opisuje pomen ljudskih plesov na Kitajskem, vendar jih kljub temu lahko povežemo tudi z ljudskimi plesi v drugih delih sveta, vključno s slovensko folklorno tradicijo. Pravi, da ljudski ples igra nenadomestljivo vlogo pri ohranjanju kulture, hkrati pa predstavlja kulturno prakso, ki prispeva k družbenemu učenju in oblikovanju identitete. Je živ nosilec, ki preko plesa prenaša zgodovino, običaje in vrednote na naslednje generacije.

1.3.3 Vpliv ljudskega plesa na posameznika

Izvajanje folklornih plesov je pomembno tako za posameznika kot za skupnost in narod, kateremu pripada (Morales Bedoya, Damián Núñez, Reyes Cabrera in Damián Núñez, 2022). Številni avtorji poudarjajo pozitivne učinke, ki jih ima ljudski ples na posameznika. Urra-López, Coronado-Reyno in Reyno-Freundt (2026) v svojem članku, podprtem z ugotovitvami številnih raziskav, navajajo, da ljudski ples spodbuja celostni razvoj posameznika. Prispeva k njegovemu čustvenemu, telesnemu, miselnemu, duhovnemu in socialnemu razvoju ter omogoča tako telesno kot duševno sprostitev. Njegove koristi se kažejo pri ljudeh vseh starosti, ne glede na spol ter socialno in kulturno okolje.

Podobno Chen (2023) izpostavlja pomen ljudskega plesa pri študentih. Ugotavlja, da prispeva k razvoju različnih sposobnosti, širi njihova zanimanja, spodbuja zdrave življenjske navade ter krepi povezanost s tradicionalno kulturo in ponos nanjo. Jochum, Egholm, Souza Oliveira in Jacobsen (2024) pa v svoji raziskavi ugotavljajo, da prilagojene oblike ljudskega plesa pozitivno vplivajo na duševno zdravje, dobro počutje in telesno pripravljenost ranljivih mladostnikov.

Navedene ugotovitve potrjuje njihova pilotna intervencijska študija, v kateri so preučevali vpliv šesttedenskega programa ljudskega plesa na telesno in duševno zdravje mladostnikov z različnimi dejavniki tveganja. V raziskavi je sodelovalo 63 mladostnikov iz treh alternativnih šol, ki so se soočali z različnimi težavami, kot so duševne motnje, odvisnosti in disfunkcionalni družinski odnosi. Udeleženci so enkrat tedensko sodelovali na plesnih delavnicah, raziskovalci pa so pred začetkom in po zaključku programa ocenjevali njihovo duševno počutje in telesno aktivnost. Podatke so zbirali z vprašalniki, meritvami gibanja in srčnega utripa ter z intervjuji, da bi pridobili celovit vpogled v učinke programa (Jochum, Egholm, Souza Oliveira in Jacobsen, 2024).

Folklorni plesi prav tako krepijo družbene odnose, omogočajo učenje timskega dela, koordinacije in ustvarjalnosti. (Morales Bedoya, Damián Núñez, Reyes Cabrera, in Damián Núñez, 2022). Ples deluje tudi kot univerzalni jezik, ki omogoča komunikacijo, samoizražanje in uravnavanje čustev. Skozi ples posamezniki odkrivajo sebe, prepoznavajo svoje sposobnosti ter razvijajo večje zavedanje telesnih in čustvenih doživljanj. Povezan je s pozitivnimi občutki, boljšim čustvenim počutjem, boljšo samopodobo in močnejšim občutkom pripadnosti, kar lahko prispeva k boljšemu življenju (Marcen, Martínez-Domínguez in Monserrat-Revillo, 2024).

Urra-López, Coronado-Reyno in Reyno-Freundt (2026) so v kvalitativni raziskavi preučevali zaznave otrok in mladostnikov o sodelovanju pri šolskih ljudskih plesih ter njihov vpliv na psihološko blagostanje, samozaupanje in zavedanje telesa. V raziskavo je bilo vključenih 76 osnovnošolskih in srednješolskih učencev. Raziskovalci so izvedli polstrukturirane intervjuje s štirimi odprtimi vprašanji, pridobljene podatke pa nato kvalitativno analizirali. Namen raziskave ni bil meriti konkretnih sprememb, temveč razumeti subjektivne zaznave in pomene, ki jih učenci pripisujejo izvajanju ljudskega plesa.

Rezultati so pokazali, da ljudski ples pri učencih spodbuja pozitivna čustva, samozavest in psihološko ravnovesje, kar ugodno vpliva na njihovo splošno počutje. Učenci so učenje ljudskih plesov doživljali kot prostor telesnega in kulturnega izražanja, ki krepi identiteto, socialno kohezijo in samozavest. Avtorji ugotavljajo, da lahko sistematično vključevanje ljudskega plesa v športno vzgojo pomembno prispeva h krepitvi duševnega zdravja, motivacije in kakovosti učenja. Hkrati predstavlja pomembno pedagoško strategijo, ki s povezovanjem gibanja, čustev in kulture spodbuja dobro počutje mladih (Urra-López, Coronado-Reyno in Reyno-Freundt, 2026).

1.3.3.1 Vpliv plesa na čustveni odnos do sebe

Jochum, Egholm, Souza Oliveira in Jacobsen (2024) so v svoji raziskavi ugotovili, da ljudski ples poleg številnih telesnih koristi pozitivno vpliva tudi na samozavest, občutek pripadnosti in povezanost s skupino. Mladi plesalci izražajo močnejši odnos do svojega telesa ter bolj pozitivno samopodobo in samospoštovanje. Raziskave kažejo, da ljudski ples krepi zaupanje vase, zmanjšuje občutke tesnobe in depresije, spodbuja razvoj socialnih in čustvenih veščin ter pozitivno vpliva na medosebne odnose (Urra-López, Coronado-Reyno in Reyno-Freundt, 2026; Chen, 2023).

Plesna dejavnost prispeva tudi k boljšemu zavedanju lastnega telesa, večjemu zadovoljstvu s samim seboj ter bolj pozitivnemu vrednotenju telesnega videza. Hkrati spodbuja razvoj samospoznavanja, samozavesti in boljšega zavedanja lastnih omejitev (Marcen, Martínez-Domínguez in Monserrat-Revillo, 2024).

Navedene ugotovitve temeljijo na raziskavi Marcen, Martínez-Domínguez in Monserrat-Revillo (2024), ki so v raziskavi z mešanim metodološkim pristopom primerjali psihološko blagostanje treh skupin mladih: plesalcev, športnikov in mladostnikov, ki se niso ukvarjali s športno dejavnostjo.

1.3.3.2 Ples kot podpora pri duševnem zdravju

Rezultati pilotne intervencijske študije Jochuma, Egholma, Souze Oliveire in Jacobsena (2024), izvedene med mladostniki z dejavniki tveganja, nakazujejo, da bi lahko bil prilagojeni ljudski ples učinkovita podpora pri krepitvi telesnega in duševnega zdravja mladih v šolskem okolju, zlasti pri tistih, ki potrebujejo dodatno podporo. Te ugotovitve potrjujejo tudi Urra-López, Coronado-Reyno in Reyno-Freundt (2026), ki poudarjajo, da ples v šolskem okolju krepi samozavest, izboljšuje odnose med vrstniki ter posamezniku daje občutek osebne potrditve in sprejetosti.

Chen (2023) ljudski ples obravnava kot sredstvo za izražanje čustev in sproščanje psihičnih obremenitev, kar je še posebej pomembno pri študentih, ki se soočajo z zahtevami in stresom študijskega življenja. Tudi Forcini, Maturo in Ventre (2012) folklorni ples opisujejo kot dejavnost, ki združuje telesno aktivnost in psihološko sprostitev ter ne predstavlja dodatnega vira stresa.

Marcen, Martínez-Domínguez in Monserrat-Revillo (2024) na podlagi kvalitativnih podatkov ugotavljajo, da ples deluje kot zaščitni dejavnik duševnega zdravja mladih, saj omogoča komunikacijo, izražanje in uravnavanje čustev. Udeleženci raziskave so opisovali, da jim ples pomaga preoblikovati negativna čustva v pozitivna ter da se prek plesa lažje soočajo s čustvenimi stiskami. V intervjujih se je pogosto pojavljal tudi motiv plesa kot prostora svobode, pri čemer so udeleženci svobodo povezovali z ravnovesjem med telesnim, duševnim in duhovnim vidikom posameznika.

Avtorji zato zaključujejo, da ples za mlade ne predstavlja zgolj telesne aktivnosti, temveč celostno izkušnjo, ki pomembno vpliva na oblikovanje identitete, samopodobe, čustvenega blagostanja in socialne vključenosti (Marcen, Martínez-Domínguez in Monserrat-Revillo, 2024).

1.3.3.3 Ples kot fizična dejavnost

Učenje ljudskih plesov ne vpliva pozitivno le na psihični razvoj posameznika, temveč tudi na njegov telesni razvoj, zlasti na razvoj gibalnih in koordinacijskih sposobnosti. Spodbuja razvoj mišičnega tonusa, ravnotežja, lateralnosti, prostorske orientacije ter boljšega zavedanja lastnega telesa. Poleg tega prispeva k razvoju psihomotoričnih spretnosti, kot so usklajenost gibov, orientacija v prostoru in času ter splošna motorična spretnost. Zaradi tega ljudski ples ni pomemben zgolj kot del kulturne dediščine, temveč tudi kot učinkovito sredstvo za podporo celostnemu razvoju posameznika (Urra-López, Coronado-Reyno in Reyno-Freundt, 2026).

V procesu učenja in izvajanja ljudskega plesa si posameznik prizadeva za čim bolj natančno in usklajeno izvedbo plesnih gibov. Pri tem razvija zavedanje telesne drže, gibanja in lastnega telesa, kar spodbuja visoko stopnjo pozornosti, samodiscipline in odgovornosti do lastnega napredka. Na ta način krepi samozaznavo, ki pomembno prispeva k razvoju samospoštovanja in samozavesti. Posledično se posameznik lažje sooča z izzivi in težavami v vsakdanjem življenju (Chen, 2023).

1.3.3.4 Vpliv plesa na socialne veščine

Folklorni plesi so zelo učinkoviti pri razvoju mehkih veščin, saj ustvarjajo varen prostor, učijo posameznika timskega dela, medsebojne podpore in komunikacije (Morales Bedoya, Damián Núñez, Reyes Cabrera, in Damián Núñez, 2022). Socialne veščine se pri učenju ljudskih plesov razvijajo skozi tesno sodelovanje med plesalci in učitelji, tako na vajah kot tudi na nastopih. V procesu učenja se posamezniki naučijo poslušati in upoštevati stališča drugih, sodelovati pri skupnih nalogah ter si medsebojno nuditi podporo. Ob tem razvijajo občutek za skupinsko delo in krepijo veščine učinkovitega sodelovanja. Pomemben vidik razvoja socialnih veščin predstavlja tudi komunikacija z občinstvom (Chen, 2023).

2 FORMULACIJA PROBLEMA

Folklora predstavlja mnogo več kot zgolj ples ali skupino ljudi, ki jih povezuje zanimanje za narodno-zabavno glasbo, kot jo pogosto razumemo v vsakdanjem pogovoru. V slovenskem prostoru je folklora najpogosteje obravnavana kot dejavnost ohranjanja in poustvarjanja folklorne dediščine, veliko manj pa kot prostor osebnega razvoja posameznikov. V strokovni literaturi prevladuje razumevanje folklornih skupin kot skupin, ki ohranjajo in poustvarjajo ljudsko plesno izročilo (Knific, 2015). Takšna opredelitev je sicer ustrezna, vendar predstavlja le en vidik njihovega delovanja in ne zajame celotne kompleksnosti izkušenj, ki jih folklorne skupine omogočajo svojim članom.

Sodelovanje v folklorni skupini mladim in mladim odraslim ponuja številne možnosti za osebni razvoj. Poleg spoznavanja in ohranjanja kulturne dediščine omogoča razvoj osebne identitete, krepitev samozavesti, socialnih veščin in kompetenc ter oblikovanje kakovostnih medosebnih odnosov. V sodobni družbi, za katero so značilni digitalni mediji in spremenjeni načini preživljanja prostega časa, tovrstne dejavnosti pogosto ostajajo v ozadju, njihova razvojna in vzgojna vloga pa je pogosto spregledana.

Raziskava izhaja iz mojih osebnih izkušenj vpetosti v folklorno dejavnost. Kot članica Folklorne skupine Leščeček, v kateri delujem že osmo leto, sem opazovala, kako se pri mladih skozi sodelovanje v skupini razvijajo samozavest, občutek pripadnosti in različne socialne kompetence. Ob tem sem prepoznala tudi vpliv folklorne dejavnosti na lastni osebni razvoj, oblikovanje identitete in krepitev samozavesti.

Namen raziskave je raziskati vlogo folklorne skupine kot prostora osebnega razvoja mladih in mladih odraslih. Raziskava se osredotoča na vprašanje, kako vključevanje v folklorno skupino vpliva na oblikovanje samopodobe, samozavesti, socialnih veščin in občutka pripadnosti njenih članov. Zanima me, ali sodelovanje v folklorni skupini prispeva k večji odprtosti posameznikov in njihovemu izražanju, ali spodbuja premagovanje strahov in socialne anksioznosti ter krepi občutek pripadnosti in socialne vključenosti. Prav tako raziskujem, ali folklorna dejavnost prispeva k oblikovanju osebne identitete ter razvoju komunikacijskih in organizacijskih sposobnosti, ki posameznikom koristijo tudi na drugih področjih življenja.

Temo vloge folklorne skupine pri oblikovanju identitete posameznika skozi izkušnje njenih članov sem izbrala zaradi pomanjkanja raziskav, ki bi se osredotočale prav na ta vidik folklorne dejavnosti. Na podlagi tega sem oblikovala naslednja raziskovalna vprašanja:

- *RV1: Kako sodelovanje v folklorni skupini vpliva na samozavest in samopodobo članov?*
- *RV2: Na kakšen način ples in skupinska dinamika prispevata k občutku pripadnosti?*
- *RV3: Kako udejstvovanje v folklorni skupini pomaga pri premagovanju socialne anksioznosti in razvoju socialnih veščin?*
- *RV4: Kako folklorna dejavnost pomaga mladim in mladim odraslim pri premagovanju negotovosti ter boljšem obvladovanju stresa?*
- *RV5: Kako vključenost v folklorno skupino prispeva k bolj pozitivnemu pogledu na življenje in osebni rasti?*
- *RV6: Kako ples in udejstvovanje v folklorni skupini prispevata k razvoju vztrajnosti, discipline in odgovornosti pri članih?*

3 METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je kvalitativna, empirična in eksplorativna. Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri osnovno izkustveno gradivo predstavljajo besedni opisi ali pripovedi, zbrani v raziskovalnem procesu. To gradivo je obdelano in analizirano na besedni način, brez uporabe merskih postopkov, ki dajejo številske rezultate, ter brez operacij nad števili (Mesec, 2009).

Raziskava je empirična, ker temelji na zbiranju novega, neposredno pridobljenega izkustvenega gradiva s pomočjo metode spraševanja. Hkrati je tudi eksplorativna, saj je njen namen raziskati, kako sodelovanje v folklorni skupini vpliva na osebnostni razvoj posameznika ter na oblikovanje njegove identitete, samopodobe, samozavesti, socialnih veščin in občutka pripadnosti (Mesec, 2009).

Z raziskavo želim preučiti, ali udeleženost v folklorni skupini prispeva k pozitivnemu osebnostnemu razvoju mladih in mladih odraslih. Hkrati želim osvetliti pomen folklorne dejavnosti kot oblike kakovostnega preživljanja prostega časa, ki lahko pomembno prispeva h krepitvi moči, osebnih virov in socialne vključenosti mladih.

3.2 TEME RAZISKOVANJA

V diplomskem delu sem se osredotočila na naslednja tematska področja:

- samozavest in samopodoba,
- občutek pripadnosti,
- stres in negotovost,
- osebna rast in pogled na življenje,
- osebnostne lastnosti.

3.3 MERSKI INSTRUMENT IN VIRI PODATKOV

Merski instrument v diplomskem delu predstavlja vodilo za intervju. Sestavljeno je iz izhodiščnih vprašanj, ki so služila kot temelj za zbiranje raziskovalnega gradiva. Vprašanja so bila odprtega tipa. Za delno strukturirani intervju sem se odločila, ker omogoča pridobitev poglobljenega vpogleda v posameznikovo razmišljanje, doživljanje in osebne izkušnje (Mesec, 2009).

3.4 OPREDELITEV ENOT RAZISKOVANJA

Populacijo raziskave predstavljajo aktivni člani Folklorne skupine Leščeček, ki so bili vključeni v delovanje skupine v letu 2025. Pod pojmom aktivni člani razumem osebe, ki redno obiskujejo vaje, kar pomeni, da so prisotne na vajah najmanj trikrat mesečno. Skupno število aktivnih članov tako znaša 25 oseb.

Število enot je sedem članov, ki so bili iz populacije izbrani z enostavnim slučajnostnim vzorčenjem. Za takšen način vzorčenja sem se odločila, ker je populacija razmeroma majhna in ima vsaka enota enako verjetnost, da bo izbrana v vzorec (Mesec, 2009).

3.5 ZBIRANJE EMPIRIČNEGA GRADIVA

Za zbiranje empiričnega gradiva sem uporabila metodo spraševanja. S sedmimi člani Folklorne skupine Leščeček sem izvedla delno strukturirane intervjuje. Po izvedenem vzorčenju sem izbrane člane osebno nagovorila in jih povabila k sodelovanju v raziskavi. V raziskavi so sodelovali člani, stari med 20 in 45 let.

Intervjuje sem izvedla v maju 2025, po vajah folklorne skupine in v prostorih, kjer skupina izvaja svoje dejavnosti. Vsak intervju je potekal individualno. Pred začetkom intervjuja sem sodelujoče seznanila z namenom raziskave ter jim zagotovila varno in zaupno okolje za izražanje njihovih mnenj, izkušenj in občutkov. Poudarila sem, da lahko na posamezno vprašanje odgovorijo le v obsegu, ki jim ustreza, oziroma ga po želji tudi preskočijo, če bi pri njih povzročalo občutek nelagodja ali stiske.

Pred začetkom intervjuja sem pridobila soglasje za zvočno snemanje. Vsi sodelujoči so s snemanjem soglašali. Intervjuji so trajali od 30 do 60 minut in so bili izvedeni v slovenskem jeziku. Ker je šlo za delno strukturirane intervjuje, so lahko intervjuvanci v primeru nejasnosti prosili za dodatna pojasnila posameznih vprašanj.

3.6 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Podatke, pridobljene z intervjuji, sem preučila in analizirala. Pri obdelavi podatkov sem se oprla na postopek analize, ki sta ga opisala Glaser in Strauss (Mesec, 2021/2022). Analizo sem začela z urejanjem gradiva in transkripcijo vseh intervjujev v programu Microsoft Word. Intervjuje sem najprej označila s črkami od A do G, nato pa sem vsako izjavo označila s kombinacijo črke in številke, kar je omogočalo lažje prepoznavanje in sledenje posameznim izjavam med nadaljnjo analizo.

1. Primer izseka intervjuja A

/ Jaz sem članica že od leta 2014, torej sedaj je to enajst let. / (A1) / Teče pa tudi peto leto, od kar sem umetniška vodja skupine. / (A2) / V bistvu sem od nekdaj vedno rada plesala, vedno sem bila v plesnih vodah. / (A3) / K skupini pa me je povabil moj takratni soplesalec, s katerim sva plesala na maturantskem plesu. Bil je tudi član folklorne skupine od ustanovitve. / (A4) / Tudi moja mrzla sestrična je rekla, da bi šla, in potem sva rekli, ker je vedno v paru lažje, da bova probali. / (A5)

2. Primer odprtega kodiranja intervjuja A (celoten postopek je priložen v prilogi)

KODA	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**NADKATEGORIJA**	**TEMA**
A1	Jaz sem članica že od leta 2014, torej sedaj je to enajst let.	enajstletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček	časovna vključenost v skupino	osebna vpetost v skupino	pripadnost Folklorni skupini Leščeček
A2	Teče pa tudi peto leto, od kar sem umetniška vodja skupine.	prevzem vodstvene vloge	vloga v skupini	osebna vpetost v skupino	pripadnost Folklorni skupini Leščeček

3. Primer osnega kodiranja (celoten postopek je priložen v prilogi)

1. Pripadnost Folklorni skupini Leščeček

a) **Začetki skupine**

- <u>dolgoletno članstvo</u>
    - ustanovni član skupine (C1)
- <u>kvalitetno preživljanje prostega časa</u>
    - namen ustanovitve skupine (C3)
    - želja po plesu in druženju (C4, C5)
    - želja po lastni folklorni skupini (C6)

b) **Osebna vpetost v skupino**

- <u>časovna vključenost v skupino</u>
    - enajstletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček (A1)
    - petletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček (B1)
    - osemnajstletno članstvo pri Folklorni skupini (C2)
    - devetletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček (D1, E1)
    - osemmesečno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček (F1)

Zatem je sledilo odprto kodiranje, pri katerem sem posameznim izjavam dodelila pojme, kategorije in nadkategorije ter jih zaradi večje preglednosti prikazala v tabeli. Po odprtem kodiranju sem izvedla še osno kodiranje, ki vzpostavlja hierarhične odnose med kategorijami in podkategorijami ter omogoča boljši pregled nad zbranimi podatki (Mesec, 2021/2022).

Transkripcije intervjujev od A do G ter prikazi odprtega in osnega kodiranja za posamezne intervjuje so priloženi v prilogi.

4 REZULTATI

V nadaljevanju predstavljam rezultate, ki sem jih pridobila s pomočjo intervjujev članov Folklorne skupine Leščeček. Rezultati so prikazani v okviru tem, oblikovanih na podlagi analize zbranega gradiva. Obravnavane teme so: samozavest in samopodoba, občutek pripadnosti, stres in negotovost, osebna rast in pogled na življenje in osebnostne lastnosti.

Posamezne teme bom predstavila v povezavi s članstvom v folklorni skupini ter jih interpretirala na podlagi odgovorov intervjuvancev. Ugotovitve bom podkrepila z izbranimi izjavami intervjuvancev. Izjave bodo zapisane v oklepaju, v ležečem tisku, s številko izjave.

4.1 Samopodoba in samozavest

Intervjuvanci pojem samozavesti razumejo na različne načine in mu pripisujejo različne osebne pomene. Najpogosteje ga povezujejo z zaupanjem vase, svojimi sposobnostmi in lastnimi odločitvami. Samozavest razumejo kot prepričanje v lastne zmožnosti ter sposobnost izražanja svojega mnenja ne glede na vplive okolice. Ena izmed intervjuvank je samozavest opredelila kot stopnjo zaupanja vase (A12: *»Samozavest meni predstavlja sigurno to, koliko ti zaupaš sam v sebe ...«*). Podobno je druga intervjuvanka poudarila pomen zaupanja vase tudi v situacijah, ko stvari ne potekajo po načrtih (F14: *»... če kaj narobe gre, vseeno zaupaš vase in greš naprej ...«*). Intervjuvanci samozavest povezujejo tudi s sposobnostjo izražanja lastnega mnenja in vztrajanja pri svojih odločitvah. To ponazarjata naslednji izjavi (G12: *»Da si samozavesten, bi rekla, da kljub strahu vseeno nastopiš z vero vase in v svoje odločitve.«*) in (C15: *»Biti samozavesten pomeni, da veš izraziti svoje mnenje in tudi za njim stati.«*).

Ena izmed intervjuvank je poudarila, da samozavest pogosto pomeni premagovanje samega sebe in lastnih strahov. Po njenem mnenju posameznik z vsako novo izkušnjo pridobiva več zaupanja vase, zato postanejo dejavnosti, ki so bile sprva zahtevne ali neprijetne, sčasoma samoumevne. Podobno izkušnjo je opisala tudi druga intervjuvanka, ki je po daljši odsotnosti z odra ponovno občutila strah in zmanjšano samozavest (F17: *»... in od takrat pet let nisem šla in me je bilo ponovno strah iti na oder.«*).

V intervjujih zasledimo, da intervjuvanci izpostavljajo razvoj samozavesti. Poudarjajo, da je razvoj samozavesti zahteven in dolgotrajen proces, ki se po njihovem mnenju nikoli povsem ne zaključi. Ena izmed intervjuvank izraža, da največ samozavesti pridobi skozi slabe izkušnje, saj se posameznik takrat utrdi kot oseba. Iz izjav drugih intervjuvancev pa lahko razberemo, da

se samozavest krepi tudi skozi pozitivne izkušnje in spodbudne odzive okolice. Občutki sprejetosti, cenjenosti in podpore pomembno prispevajo h krepitvi samozavesti.

Tudi svojo samozavest intervjuvanci doživljajo na različne načine. V različnih življenjskih situacijah se različno zavedajo lastne samozavesti in njenega vpliva na svoje ravnanje. Eden izmed intervjuvancev izpostavlja, da se raje odloča v paru, saj nima dovolj zaupanja vase (D10: *»…jaz se ne morem sam odločiti, ker nisem dovolj siguren v sebe, da bi se za neko stvar sam odločil«*). Druga intervjuvanka pa poudarja, da svojo samozavest najbolj občuti takrat, ko kljub dvomu vase doseže uspeh.

Pomemben del razumevanja samozavesti so tudi negativne izkušnje v življenju, ki lahko zamajejo človekovo samozavest. Iz različnih negativnih izkušenj lahko posameznik razvije občutek drugačnosti, ki ga sčasoma ponotranji. Posledično se lahko začnejo razvijati občutki strahu pred vključevanjem v družbo, negotovosti, občutki posmeha ter dvomi vase. Dva izmed intervjuvancev sta v osnovni šoli doživela medvrstniško nasilje, kar je že v zgodnjem obdobju vplivalo na oblikovanje njune samozavesti in samopodobe ter imelo posledice tudi v odraslem življenju (D20: *»in na primer v osnovni šoli so se norca delali z mene in to je tisti razlog, zakaj se nisem upal nikamor vključiti in nisem imel tiste samozavesti.«*).Vloga folklore pri oblikovanju samozavesti in samopodobe posameznika

Za večino članov Folklorne skupine Leščeček se samozavest v skupini krepi. Skozi različne izkušnje v skupini so člani oblikovali lastno samozavest (G13: *»Folklora je na mojo samozavest začela vplivati že od prihoda pa vse do sedaj.«*). Preko aktivnega razmišljanja o sebi so opažali spremembe, ki so se zgodile od začetka obiskovanja folklore do danes, hkrati pa se zavedajo napredka, ki so ga dosegli (B33: *»Vedno sem imela malo stiske, ampak sedaj, ko vsak petek vadiš, dobiš izkušnje, ki ti pripomorejo in te ni strah.«*, D5: *»Na primer to, da se sedaj lažje vključim v družbo, kot sem se prej.«*, F15: *»Kot sem že rekla, če kaj narobe gre, vseeno zaupaš vase in greš naprej in probaš še enkrat in še enkrat in še enkrat, dokler ti ne uspe in to mi je dala folklora.«*). Izpostavljena je samozavest pri plesu, večje zaupanje vase in v svoje mnenje. Pomembno vlogo pripisujejo socialni mreži znotraj skupine, saj odnosi s člani krepijo samozavest. Imeti podporo članov in skupine ter biti sprejet v skupini oblikuje pozitiven pogled na samega sebe, posledično pa se tudi bolje počutiš v družbi in se vanjo lažje vključiš.

Nastopi imajo ključno vlogo pri dvigovanju samozavesti, saj članom omogočajo, da se soočijo z lastnimi strahovi. V intervjujih so člani skupine poudarili, da nastopi pomagajo zmanjševati tremo pred občinstvom in povečujejo samozavest pri javnem nastopanju (B28: *»Več tega delaš,*

bolj se navadiš na to, da je to nekaj normalnega in ponotranjiš oder in nastopanje pred množico ljudi.«). Javno nastopanje je s strani enega izmed intervjuvancev opredeljeno kot koristno znanje, folklorna skupina pa kot prostor, kjer lahko ta strah premagaš. Javno nastopanje ne pomeni samo izpostavljenosti na odru, ampak tudi nastopanje znotraj skupine (C12: *»...kjer koli sem javno nastopal, je pa pri Leščečkih prednost, da si v skupini.«*). Intervjuvanci so izpostavili, kako pomembno je, da se sčasoma naučimo biti bolj sproščeni in samozavestni na odru, kar je mogoče doseči preko izkušenj, ki jih prinašajo nastopi. Poleg tega so povedali, da se trdo delo na vajah obrestuje, saj uspešni nastopi prinašajo notranje zadovoljstvo in osebno potrditev, kar krepi občutek lastne vrednosti in pripadnosti skupini (G19: *»...in če sem res na vajah in vadim, bom tudi na odru samozavestnejša.«*).

4.1.1.1 Grajenje samozavesti skozi različne vloge v skupini

Izpostavljen je bil tudi proces grajenja samozavesti skozi različne vloge v skupini. Intervjuvanci izpostavljajo svoje vloge, kot so umetniška vodja in članstvo v upravnem odboru, eden izmed intervjuvancev pa je bil tudi v vlogi predsednika ter član upravnega in umetniškega odbora. Prevzemanje teh odgovornosti pogosto spremljajo dvomi in negotovost. Izpostavljene so bile tudi pomembne lastnosti umetniške vodje, saj nekdo na takšni poziciji potrebuje kompetence za vodenje skupine (A14: *»Kot umetniška vodja se verjetno največkrat srečujem s temi vprašanji, če dobro delam ali ne ...«* in A15: *»...ker jaz, kot vodja skupine, moram nastopiti odločno, odgovorno, moram zaupati prvo v sebe, ker samo tako mi bodo tudi člani zaupali.«*).

Intervjuvanci izpostavljajo, da jim te funkcije prinašajo več zaupanja vase, dvig samozavesti in nova znanja, hkrati pa se posameznik nauči izstopiti iz cone udobja. Tako pridobivajo občutek lastne sposobnosti, kar vpliva na oblikovanje njihove samozavesti in samopodobe (G17: *»...me porinil iz cone udobja in tako sem se preizkusila v različnih vlogah, vse od organizacije koncertov, gostovanj, do tehnike.«*).

4.1.1.2 Pomen izkušenj iz folklorne skupine za vsakdanje življenje

V intervjujih posamezniki predstavijo, da se folklora in vsakdanje življenje prepletata, saj izkušnje iz folklore pozitivno prenašajo tudi na druga področja življenja. Izpostavljena je predvsem vloga v službi, kjer se posameznik lažje izpostavi in javno nastopa, prav tako pa znanje, pridobljeno z organizacijo dela v folklorni skupini, pozitivno prispeva k različnim službenim projektom (E20: *»Jaz recimo v službi sedaj nimam problema pred sodelavci voditi stvari, pa bi mi mogoče bil, če ne bi dobila izkušenj.«*). Lažje je tudi spoprijemanje z

vsakdanjimi izzivi, kot so urejanje uradnih zadev in umiritev samega sebe v stresnih situacijah (D25: *»Ja recimo, če moram sedaj urejati kakšne uradne stvari, mi je sedaj lažje kot prej.«*).

4.2 Občutek pripadnosti

Intervjuvanci doživljajo pripadnost kot podporo, občutek varnosti in umirjenosti (A33: *»Če pripadaš nečemu imaš podporo drugih ljudi, kar je zelo pomembno, ko pelješ kakšne projekte.«*). Enačijo jo z dobrim počutjem in sprejetostjo v neki skupini. Ena izmed intervjuvank omenja, da je pripadnost ključna za preživetje. Skupina pozitivno prispeva k posameznikovemu počutju in dviguje samopodobo zaradi sprejetosti v skupino ter sprejemanja osebe takšne, kakršna je (G28: *»…da sem nekam sprejeta točno takšna, kakršna sem in potem lahko nekam pripadam.«*).

Omenjene so različne skupine, katerim posamezniki pripadajo, kot so prijatelji, sodelavci, družina in tudi folklorna skupina (B35: *»Tako Leščečki, prijatelji, sodelavci s katerimi se zelo dobro razumem, so tisti.«*). Pripadnost v skupini ena izmed intervjuvank povezuje tudi z angažiranostjo in odgovornostjo. Hkrati poudarja, da se mora posameznik, če pripada skupini, zavedati, da ni več sam, temveč mora upoštevati tudi druge člane. Intervjuvanec ob tem omenja, da delo v skupini vključuje timsko delo, izmenjavo idej in v določenih skupinah tudi prijateljstvo (E34: *»…takrat tudi daš več od sebe, daš ideje, sprejmeš druge ideje.«*).

Intervjuvanki izpostavita tudi velikost skupine kot dejavnik, ki vpliva na vključevanje in občutek pripadnosti, saj lahko večje skupine prispevajo k umiku ali nezainteresiranosti za sodelovanje. Osebnostne lastnosti, kot sta introvertiranost ali ADD, lahko prav tako vplivajo na občutek pripadnosti, saj posamezniki z določenimi osebnostnimi značilnostmi težje najdejo svoj prostor v večjih skupinah (E27: *»V kakšnih večjih skupinah, ki mi ljudje niso blizu, se potisnem v ozadje.«*).

4.2.1 Občutek pripadnosti v folklorni skupini

Za vse intervjuvance ima folklorna skupina posebno vlogo, hkrati pa predstavlja tudi prostor, kjer se posameznik lahko najde. Večina jih je omenila, da v folklorni skupini čutijo družinsko pripadnost, kar pomeni, da se s skupino res počutijo povezane in ji pripadajo, obenem pa imajo tam prijatelje, ki jim predstavljajo podporo (D31: *»Folklorna skupina je meni kot neka druga družina, kot da sem član še v eni drugi družini.«*). Folklorna skupina Leščeček pri intervjuvancih vzbuja občutke sreče, lastne vrednosti, sprejetosti, umirjenosti, podpore in pomoči ter jih polni z energijo. Med člani velja enakovredno sprejemanje in vzajemno obnašanje (B66: *»Vsi se trudimo biti dobri med Leščečki.«*).

Iz intervjujev lahko povzamem, da posamezniki pripadnost doživljajo različno. Nekateri jo doživljajo močneje, drugi manj, kar povezujejo tudi s funkcijo, ki jo imajo v skupini (E37: *»Sedaj, od kar sem upravni odbor in od kar sem začela čutiti več pripadnosti in hkrati več odgovornosti…«*). Intervjuvanka z močnejšim občutkom pripadnosti doživlja tudi večjo odgovornost in posledično večjo obremenjenost zaradi občutka prevelike odgovornosti. Poudarjajo tudi, da se občutek pripadnosti skozi čas spreminja. Nekateri intervjuvanci izpostavljajo, da na začetku niso čutili pripadnosti skupini. Eden izmed intervjuvancev omenja, da poleg vseh drugih dejavnikov občuti pripadnost tudi zaradi fizične aktivnosti (C30: *»Ugotovil sem, da je en močen argument, med vsemi drugimi razlogi, tudi fizična aktivnost.«*). Drugi pripadnost povezujejo tudi s plesom in glasbo.

4.3 Stres in negotovost

Najprej me je zanimalo, kako se intervjuvanci v vsakdanjem življenju soočajo s stresom. Odzivi so bili različni. Intervjuvanci so govorili o različnih vrstah stresa, različnih okoljih, kjer se z njim srečujejo, in različnih načinih soočanja z njim (E43: *»Kako točno se spopadam s stresom, ne vem. Pač se.«*). Intervjuvanka je izpostavila potovanja in ples kot dejavnosti, ki hkrati služita kot beg in način spoprijemanja s težavami. Obe dejavnosti ji omogočata umiritev ter razmišljanje o težavah (A43: *»Če greš na potovanje, ne pomeni, da bežiš od tega, še vedno boš razmišljal o tem.«*).

Soočanje s stresom v službi in doma je bila pogosto omenjena tema. Intervjuvanci so pri tem izpostavili organizacijo nalog kot način obvladovanja stresa in pomoč pri umiritvi (B50: *»Torej, ko nisem organizirana, čutim veliko stisko in stres.«*). Kot strategije soočanja s stresom so omenili različne metode sprostitve, kot so sprehodi brez telefona, poslušanje glasbe, savna in pogovori s prijatelji (E48: *»Včasih kakšni sprehodi, kjer telefon pustim doma.«*, E49: *»ali pa pogovori s kolegicami…«*, C39: *»Tudi savna mi je druga stvar, ki mi je zelo pomembna.«*).

Folklorna skupina Leščeček je bila omenjena kot prostor sprostitve. Rutina, kot so vsakodnevna opravila in delo, se je izkazala kot pomemben način za spopadanje s stresom, saj pomaga usmeriti pozornost na naloge in zmanjšati stresne misli (C41: *»V vsakodnevnem življenju pa mi je opravica v štali tista, kjer ne mislim na nič drugega.«*). Posebej izpostavljen je bil tudi pomen miru. Kot način lajšanja stresa je bilo omenjeno tudi izražanje čustev. Ena izmed intervjuvank je povedala, da se najlažje sooča s stresom preko izražanja čustev, saj ji jok ali pogovor s samo seboj pomagata pri predelavi stresnih situacij (C35: *»Rekla bi, da se razjočem.«*).

4.3.1 Vloga folklore pri soočanju s stresom

Veliko intervjuvancev je izpostavilo ples folklore, folklorne vaje in druženje po vajah kot način razbremenitve, pobeg pred težavami in izboljšanje počutja (A47: *»Jaz bi rekla, da se zaradi folklore lažje spoprijemam s stresom.«* in G40: *»Folklora je brez dvoma tista, ki mi pomaga, da se zamotim in tisti čas pozabim na težave, ki jih imam. Pa če je to nastop, vaje ali samo druženje z ostalimi člani.«*). Intervjuvanci omenjajo, da se kljub težkim izkušnjam ali težavam vseeno udeležijo vaj, saj jim te nudijo drugačno vzdušje in boljše počutje. Folklorne vaje predstavljajo razbremenitev stresa, kar potrjujejo občutki sreče, osredotočenost na ples, umik od vsakodnevnih težav in jasnejše razmišljanje po vajah. Že sama misel na vaje v težkih trenutkih izboljša počutje (D38: *»Ko sem slabe volje, vedno razmišljam, da bodo spet vaje in bo boljše in spet pridem v družbo.«*).

4.3.1.1 Srečevanje s stresom v folklorni skupini

Vendar pa so nekateri intervjuvanci opozorili tudi na to, da lahko folklorna skupina povzroča stres, zlasti zaradi usklajevanja nastopov. Vloga vodje je bila označena kot stresna, saj so vodje skupin pogosto pod pritiskom zaradi odgovornosti, ki jo nosijo. Prav tako je stres izpostavil član upravnega odbora, ki nosi večjo odgovornost kot ostali člani. Intervjuvanka je poudarila, da kot vodja nosi veliko breme, saj je skupina prostovoljna, kar pomeni, da ni nobene obveze, da član po včlanitvi v skupini tudi ostane. Kot način spoprijemanja s stresom v folklorni skupini sta bila izpostavljena pogovor in timsko delo (A49: *»Če želiš skupino kam peljati, je težko, še posebej, ker je biti član skupine prostovoljna odločitev.«*, E51: *»Preprosto zato, ker je veliko stvari in zagotovo tudi zato, ker imam sama takšno vlogo.«*).

4.4 Osebna rast in pogled na življenje

Intervjuvanci so izpostavili različne življenjske prelomnice, ki so vplivale na njihov pogled na življenje. V večini primerov so bile te prelomnice negativne. Poudarili so, da so skozi te izkušnje začeli bolj ceniti prave ljudi in trenutke v življenju, saj so spoznali, da so odnosi in trenutki, preživeti z ljubljenimi, tisti, ki prinašajo pravo vrednost v njihovo življenje (E68: *»Velikokrat, ko mi je hudo, si mislim, kaj je narobe s teboj, da se s takšnimi stvarmi obremenjuješ.«*). Na takšen pogled na življenje so vplivale predvsem težke življenjske izkušnje, kot so izguba prijateljev, smrt bližnjih, razpad družine, medvrstniško nasilje in skrb za družinske člane (D46: *»Moja babica je bila zelo hudobna,…«*, C50: *»Potem razpad družine, ki ti je dal izziv, da si moral relativno hitro odrasti in prevzeti veliko stvari nase, kot mogoče kdo drug pri*

tistih letih.«, B58: *»Najprej bi omenila vse smrti. Ko mi je umrl dedek, sem začela ceniti ostale babice in dedka.«*).

Poleg tega je bilo v odgovorih omenjeno tudi učenje iz napak, tako lastnih kot napak drugih ljudi, vključno z napakami staršev. Pomembni so bili tudi dogodki, ki so oblikovali poklicno pot intervjuvancev. Intervjuvanci so poudarili, da so zaradi preteklih izkušenj njihovi čustveni odzivi ob težkih življenjskih dogodkih danes drugačni.

Vrednote, ki so jih intervjuvanci omenili, so biti dober človek, zavedanje pomena medsebojne pomoči in dobrota. Prav tako so poudarili, da so življenjske izkušnje, kot je odraščanje na kmetiji, pomembno vplivale na njihov pogled na svet zaradi učenja delovnih navad, vrednot in veselja do preprostega življenja na kmetiji (C48: *»in so me že od malih let učili delati, naučili so me odgovornosti in vsega, kar pride zraven,…«*).

Ena izmed intervjuvank se je soočala tudi s težavami v duševnem zdravju, in sicer z depresijo in motnjami hranjenja. Spopadanje s temi težavami je pogosto vključevalo obdobja izgubljenosti ter ponovnega iskanja same sebe (F48: *»Sicer imela sem motnje hranjenja že v osnovni šoli, ampak lani sem spet prišla v ta krog.«*).

4.4.1 Vloga folklore pri oblikovanju osebne rasti in pogleda na življenje

Želela sem raziskati, kako je folklora oblikovala življenje posameznikov. Intervjuvanci so izpostavili številne trenutke, ki so jih doživeli v folklorni skupini in so zaznamovali njihovo življenje. Ti trenutki so bili tako lepi kot tudi težki. Ena izmed intervjuvank je izpostavila, da se je v folklorni skupini srečala tako z ljubeznijo kot s smrtjo (A62: *»…spopadali smo se z izgubo dveh članov, ob enem pa sem v skupini spoznala svojega partnerja.«*). Na drugi strani so se tudi ostali srečali z izgubo članov, kar predstavlja eno izmed težkih izkušenj, ki jih je močno zaznamovala.

Intervjuvanci folklorno skupino doživljajo kot pomemben del svojega življenja. Folklora je bila označena kot način življenja (A64: *»Jaz bi rekla, da je folklora sama po sebi nek način življenja, to ni samo hobi, s tem živiš.«*), ki temelji na njenih koreninah in tradiciji. Izpostavljena je tudi vloga folklore pri oblikovanju razmišljanja, samopodobe in samozavesti (G51: *»Zagotovo bi moje razmišljanje bilo vsaj malo drugačno, tako moj pogled na življenje, moja samopodoba in samozavest.«*). Poleg tega sta vključenost v folklorno skupino in ples omenjena kot pomemben del kakovostno preživetega prostega časa. Biti del folklorne skupine pripomore tudi k širjenju socialne mreže. Intervjuvanci izpostavljajo različne vrednote, kot so dobrota, sprejemanje sebe

in drugih, timsko delo ter potrpežljivost do sebe. Prav tako poudarjajo pomen skupnih trenutkov.

Skozi celotne intervjuje sem opazovala, da so intervjuvanci z različnimi odgovori opisovali, kako jih je članstvo v folklorni skupini izoblikovalo. Nekatere spremembe, ki so jih izpostavili, so: razvoj vrednot, nov pogled na svet, zaznavanje lastnega razvoja, zavedanje lastne vrednosti, zadovoljstvo s sabo, zvestoba samemu sebi, delo v dobro skupine, potrpežljivost do sebe in drugih ter občutek samozadostnosti (G54: *»Dala mi je en občutek samozadostnosti in s tem sem začela krepiti svoje potenciale in si upala poskusiti, pa čeprav sem včasih potrebovala malo zagona.«*).

Medosebni odnosi v folklorni skupini so bili ključni za osebno rast intervjuvancev. Prijateljstva, ki so jih razvili v skupini, so pomembno zaznamovala njihovo življenje. Ena izmed intervjuvank je poudarila, da je v folklori oblikovala močnejša prijateljstva, ki so bila temelj njenega osebnega razvoja. Veliko druženja in podpore je prispevalo k močnejši povezanosti članov, kar je dodatno prispevalo k osebni rasti posameznikov (C53: *»…ampak je vplivala veliko na mojo socialno mrežo.«*).

4.4.2 Vloga folklore pri socialnem in osebnem razvoju posameznika

4.4.2.1 Socializacija in socialne kompetence

Iz intervjujev sem povzela, da je skoraj vsak posameznik od začetka članstva v folklorni skupini razvil določene socialne kompetence. Nekateri v večji, drugi v manjši meri. V folklorni skupini so se naučili, kako pristopiti k ljudem, pred reakcijo najprej razmisliti, kako vzpostaviti nove odnose in navezovati stike (A29: *»Včasih vidiš, da se moraš malo ustaviti in razmisliti, preden kaj narediš ali odreagiraš.«*). Hkrati je bila pogosto izpostavljena tudi pomembnost socializacije v folklorni skupini. Skupina je nastala zaradi želje po družbi, ki je bila na različne načine omenjena v več intervjujih, in sicer kot druženje kljub introvertiranosti, večja odprtost v družbi in želja po njej (F59: *»Sedaj pa se mi zdi, da sem se začela malo bolj vključevati med ljudi in se tudi več družimo.«*).

4.4.2.2 Oblikovanje identitete skozi folkloro

Oblikovanje identitete skozi folkloro je pomemben vidik, ki ga je mogoče zaslediti v intervjujih. Ena izmed intervjuvank je izpostavila zavedanje o pomenu prednikov ter ohranjanju njihovih vrednot in tradicij skozi folkloro. Poudarila je, da se to zavedanje med generacijami razlikuje in da se občutek pripadnosti razvija počasi in postopoma (A66: *»Notri v folklori so vrednote in tradicije, ki so jih živeli naši predniki in jih mi moramo ohranjati.«*). Povedala je tudi, da se

narodna zavest skozi folkloro izraža preko plesa, vendar se razvija postopoma skozi čas. Življenja brez folklore si ne more predstavljati in jo prepoznava kot ključen del svoje osebnosti.

4.5 Osebnostne lastnosti

4.5.1 Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini

Vsi intervjuvanci omenjajo, da so skozi čas delovanja v skupini razvili določene osebnostne lastnosti. Ugotavljajo, da nekaterih lastnosti pred prihodom v skupino niso imeli ali pa so vase dvomili. Skozi čas delovanja v skupini intervjuvanci najpogosteje omenjajo vztrajnost, reševanje izzivov, voljo, zagnanost, disciplino, doslednost, samodisciplino, samozavest, pogum, odgovornost, sprejemanje lastne drugačnosti ter pripravljenost stopiti iz cone udobja. Intervjuvanci, ki imajo posebne vloge v skupini, menijo, da te pomembno prispevajo k oblikovanju njihove osebnosti (A89: *»Rekla bi, da sem v tem času dobila voljo in zagnanost do nečesa.«*, C65: *»Za sebe bi rekel, da je definitivno vztrajnost.«*). Prav tako je izpostavljen tudi pozitiven učinek plesa, preko katerega se razvijajo različne lastnosti (C71: *»Recimo, ves čas moraš misliti, kaj delaš, razvija se koordinacija in gibanje.«*). Ena izmed intervjuvank izpostavlja tudi svoje strahove, ki so bili del nje, vendar jih je s folkloro premagala in do njih razvila drugačen pogled.

Člani, ki že dalj časa delujejo v skupini, opažajo te spremembe bolj pri drugih kot pri sebi (E99: *»Bi pa omenila, ko opazujem druge. Skozi vseh devet let je kar nekaj članov šlo skozi in pri čisto vsakem, ki je bil vztrajen, se opazijo spremembe.«*). Opažajo, da se nekateri člani prvič srečajo z določenimi vsakodnevnimi opravili ter da tisti, ki so dovolj vztrajni, razvijejo nove kompetence, večjo odprtost in ljubezen do folklore. V intervjuju je izpostavljeno tudi, da se posameznik, ki se skupini priključi kasneje, težje prilagodi skupini in se zato tudi težje osebnostno oblikuje (E104: *»Nekdo, ki pride pri osemindvajsetih, in ga je do teh let že življenje izoblikovalo, se ne bo tako spreminjal in se bo težje prilagajal skupini.«*).

4.5.2 Cilji

Različni intervjuvanci imajo različen odnos do ciljev. Razlikujejo se glede na to, koliko jim posamezen cilj pomeni in koliko so pripravljeni vložiti v njegovo doseganje. Nekateri so pri doseganju ciljev zelo zavzeti, drugi pa priznavajo, da so pri uresničevanju lastnih ciljev manj uspešni (C63: *»Tudi, ko si zastavim cilje, jih uresničim.«*).

4.5.3 Obveznosti in odgovornosti

Intervjuvanci imajo različne izkušnje pri spoprijemanju z obveznostmi in odgovornostmi. Nekateri se z njimi spoprijemajo slabše, drugi bolje. Nekateri dvomijo vase in potrebujejo podporo ter jasna navodila, drugi ob določenih obveznostih občutijo vznemirjenje, spet tretji pa se z njimi soočajo s pomočjo načrtovanja. Razlikujejo tudi med bolj in manj nujnimi obveznostmi, od česar je odvisno, kako se bodo z njimi soočili. Nekateri izpostavljajo tudi, da se obveznostim radi izogibajo. Drugi se soočanja z obveznostmi še učijo. Spet tretji znajo presoditi, katere odgovornosti so v njihovi moči in jih lahko uspešno izpeljejo ter katerih ne morejo prevzeti (A83: *»Vedno je potrebno pogledati na sočloveka in zato prevzamem odgovornost, ko vem, da bo dobro za skupino in ne samo za mene.«*, B77: *»Vmes rabim včasih potrditev od nekoga, da mi reče: ti boš to zmogla.«*, C60: *»Glede tega sem strikten, saj si določim kdaj, kaj in zakaj in poskusim to sproti urediti.«*).

4.5.3.1 Folklora kot odgovornost posameznika

Kljub temu, da je folklorna skupina prostočasna in hkrati prostovoljna dejavnost, me je zanimalo, kako intervjuvanci doživljajo folkloro kot odgovornost in ali jo sploh dojemajo na tak način. Vodja skupine v intervjuju poudarja, da je odgovornost pomemben del članstva v folklorni skupini. V primeru prevzemanja odgovornosti znotraj skupine eden izmed intervjuvancev pove, da jo raje prepusti mlajšim članom, druga intervjuvanka pa, da se v takšnih situacijah raje umakne in odgovornost prepusti drugim. Na drugi strani eden izmed članov ugotavlja, da obiskovanje folklore doživlja podobno kot službo, ki jo ima rad, torej kot dejavnost, ki združuje obveznost in veselje. (A81: *»Vedno je pri nas tudi tako, da ne delaš stvari na pol, in če želiš nekaj dobro delati je to neka obveznost, ki jo moraš dati na prvo mesto, ker predstavlja eno odgovornost.«*, D53: *»Folkloro jemljem kot, da bi šel v službo, ampak seveda z veseljem, v smislu da imaš neko odgovornost, vendar jo z veseljem opravljaš.«*, F66: *»Včasih sem glede odgovornosti tak, da vidim če je več ljudi tam, da lahko kakšno odgovornost prevzamejo, jo rajši njim prepustim.«*)

5 RAZPRAVA

V razpravi bom odgovorila na raziskovalna vprašanja, ki sem si jih zastavila pred začetkom raziskave. Odgovore bom podkrepila s teoretičnimi izhodišči.

RV1: Kako sodelovanje v folklorni skupini oblikuje samozavest in samopodobo članov?
Večina intervjuvancev je povedala, da jim sodelovanje v folklorni skupini pomaga pri oblikovanju pozitivnejše samopodobe in višje samozavesti. Samopodoba je eden najkompleksnejših pojavov, ki jih poznamo. »Zajema naše predstave, zaznave, misli, pojmovanja in prepričanja o sebi, pa tudi čustva, ki jih gojimo do sebe, vključno z vrednotenjem samega sebe.« (Musek, 2010, str. 395). Medtem ko je samozavest del osebnostnih lastnosti, sestavljen iz misli in čustev, prizadevanj in upov, strahov in fantazij, je hkrati tudi del samopodobe (Goel in Aggrwal, 2012).

Pri intervjuvancih lahko večkrat zasledimo, da je pred nastopi prisoten strah, vendar so jim pozitivni odzivi občinstva in lastno zadovoljstvo pomagali pri prepoznavanju lastnih sposobnosti ter krepitvi zaupanja vase, kar je prispevalo k oblikovanju pozitivne samozavesti. Samopodoba usmerja posameznikovo doživljanje in vedenje (Musek, 2010), kar lahko v folklorni skupini opazimo tudi pri spremenjenem vedenju članov, ki so od izogibanja druženju prešli do želje po njem. Izboljšanje samopodobe se kaže v večji družabnosti članov, želji po druženju, večji odprtosti posameznika, zavedanju lastne vrednosti in zaupanju vase. Ko posameznik začne sprejemati samega sebe, izboljšuje tudi lastno vrednotenje. Tudi lastno vrednotenje kot eden izmed vidikov samopodobe (Musek, 2010) se je pri intervjuvancih kazalo kot proces sprejemanja samega sebe, ki se je po njihovih besedah začel ravno v folklorni skupini. K sprejemanju sebe je veliko prispevalo tudi to, da so posameznika sprejeli ostali člani in mu s tem dali vedeti, da z njim ni nič narobe ter da je lahko to, kar je. Na oblikovanje samopodobe in samospoštovanja pomembno vplivajo tudi odnosi z drugimi. Kako nas drugi vrednotijo, nam pokažejo z besedno in nebesedno komunikacijo, kar posledično vpliva na posameznikovo samopodobo (Kramar, 2017).
Samozavest se krepi tudi skozi trdo delo in prizadevanje na vajah, saj člani opažajo, da se njihov trud konkretno obrestuje na nastopih. Pomembno vlogo ima tudi prevzemanje različnih odgovornosti, kot sta vodenje ali organizacija, saj posameznika postavita pred izziv, obenem pa mu omogočata razvoj samostojnosti in občutka kompetentnosti. Samozavesten človek se po Goel in Aggrwal (2012) dojema kot socialno kompetenten, čustveno zrel, intelektualen, uspešen, zadovoljen, odločen, optimističen, neodvisen, prepričan vase, precej asertiven in z

vodstvenimi lastnostmi. Veliko teh lastnosti se je pri intervjuvancih razvijalo skozi pripadnost folklorni skupini, kar so tudi sami potrdili z opisi lastnega razvoja skozi leta.
Kramar (2017) navaja različne načine za krepitev samozavesti. Eden izmed njih je, da posameznik tvega, poišče nove ljudi in se aktivno vključuje v prijateljske odnose. To se je pokazalo tudi pri večini intervjuvancev, ki so se vključili v skupino, čeprav sprva tam večinoma niso nikogar poznali. Prav ta korak je imel pomembno vlogo pri njihovem osebnem razvoju in krepitvi samozavesti, hkrati pa jim je omogočil občutek sprejetosti. Morda lahko izpostavimo tudi, da teh sprememb ne bi bilo mogoče pripisati zgolj članstvu v skupini, temveč tudi načinu njenega delovanja. Izkušnje intervjuvancev potrjujejo, da lahko kulturna in skupinska dejavnost, kot je folklora, pomembno prispeva k oblikovanju pozitivnejše samopodobe in višje samozavesti.

RV2: Na kakšen način ples in skupinska dinamika prispevata k občutku pripadnosti?
Pripadnost lahko opredelimo kot občutek, ki osebo veže na nekaj večjega, kot je ona sama. Pripadnost zato temelji na skupnih prepričanjih, tradicijah in interesih (5 vrednot Slovenija, b. d.). Intervjuvanci so pripadnost skupini opisovali preko občutkov sprejetosti, varnosti in podpore. Izpostavili so različna doživljanja odnosov v skupini in pozitivnih čustev. Najpogosteje so poudarili, da pripadnost skupini občutijo tako, kot da so del druge družine.
Že sama dejavnost poteka v skupini, prav tako ples, kjer sta vključena najmanj dva posameznika. Redko se zgodi, da bi kdo plesal sam. Za to so potrebni sodelovanje, poslušanje in zaupanje drug drugemu. Že na tej ravni se krepi občutek pripadnosti. Pripadnost je čustvena, socialna in psihološka navezanost na določeno skupino. Gre za temeljno človeško potrebo, ki posameznikom daje občutek varnosti, sprejetosti in povezanosti (5 vrednot Slovenija, b. d.). Prav te pojme lahko med intervjuvanci pogosto zasledimo. Večina članov ob pripadnosti skupini omenja občutek varnosti, prav tako pa izpostavljajo dobro počutje, veselje in druženje.

Na spletu (5 temeljnih vrednot, b. d.) zasledimo, da lahko pripadnost vodi tudi v negativne posledice: »Čeprav je pripadnost večinoma pozitivna, lahko pripadnost, ki hkrati ne upošteva vrednot medsebojnega zaupanja, spoštovanja in poštenosti, vodi v negativne posledice.« (5 temeljnih vrednot, b. d.). Kljub temu da se nadaljevanje navedene misli nanaša na drugo obliko negativnih posledic, bi rada tukaj izpostavila tiste, ki so bile prisotne pri intervjuvancih. To je lahko skrajnost, ko posameznik skupini nameni toliko časa in energije, da to na dolgi rok začne ogrožati njegovo zdravje. Prevelik občutek dolžnosti in težnja po tem, da bi posameznik skupini

vračal vse, kar mu ta daje, se lahko, kot je bilo razvidno pri eni izmed intervjuvank, razvijeta v negativno obliko vpliva na psihično zdravje posameznika.

Pri tem se je pomembno zavedati lastnih meja in ohranjati ravnovesje med različnimi življenjskimi področji. Prav tako je pomembno zavedanje, da skupine ne vodi zgolj posameznik, temveč več članov skupaj. Kot na drugih področjih življenja tudi pri pripadnosti obstajajo določena tveganja. Najpomembneje je, da se jih posameznik zaveda ter se skuša izogniti njihovim negativnim posledicam (5 temeljnih vrednot, b. d.).

Razumevanje in spodbujanje pripadnosti skupini je bistveno za blagostanje posameznikov, socialno integracijo in psihološki razvoj. Članstvo v skupini posameznikom daje občutek identitete, smisla in podpore, kar prispeva k njihovemu splošnemu življenjskemu zadovoljstvu in duševnemu zdravju. Z razumevanjem dinamike socialne identitete in članstva v skupini lahko ustvarjamo vključujoča okolja, ki spodbujajo pozitivne skupinske identitete in krepijo socialno kohezijo (He, 2023).

RV3: Na kakšen način udejstvovanje v folklorni skupini pomaga pri premagovanju socialne anksioznosti in razvoju socialnih veščin?

Skupine same po sebi predstavljajo socialni in komunikacijski prostor. Poznamo različne teorije, ki poudarjajo pomen vlog in pojasnjujejo, da se v vsaki skupini razvijajo in oblikujejo različne vloge (Kobolt, 2009). Tudi v folklorni skupini so se razvile različne vloge posameznikov. Obstajajo vloge vodje, članov upravnega odbora, kjer ima vsak svojo funkcijo, vloge umetniškega odbora ter seveda vloge članov. Kobolt (2009) poudarja, da so v nekaterih skupinah vloge izoblikovane že na začetku, kot sta formalni vodja ali iniciator skupine, pri drugih pa se oblikujejo skozi čas delovanja skupine. Vse vloge so povezane z interakcijami in nalogami, ki jih ima posameznik v skupini (Kobolt, 2009).

Tudi v folklorni skupini so se vloge posameznikov oblikovale skozi čas in se spreminjale glede na potrebe skupine ter posameznika. Iz intervjujev lahko razberemo, da so člani svoje vloge skozi leta delovanja spreminjali, hkrati pa so jim te prinesle nove izkušnje, znanja in kompetence, ki jih lahko uporabljajo tudi na drugih življenjskih področjih. Kobolt (2009) navaja, da vloge pomembno sooblikujejo posameznikovo doživljanje samega sebe in vplivajo na njegov način vedenja tako v skupini kot zunaj nje.

Skozi čas so se torej razvijale različne vloge posameznikov. Ta postopna preobrazba spodbuja samozavest v komunikaciji, saj morajo člani sodelovati, usklajevati mnenja, deliti predloge in se vključevati v organizacijo dejavnosti. Prav v teh procesih se pogosto pokaže izboljšanje

socialnih in komunikacijskih veščin, saj se posamezniki naučijo poslušati, se izražati, usklajevati, reševati konflikte in delovati kot del skupine. Seveda gre za dolgotrajen proces, ki ga bolj nazorno opisujejo člani z dolgoletnimi izkušnjami.

Metelko Lisec (2004) navaja, da so mladi danes izpostavljeni različnim situacijam, ki niso lahke in zahtevajo veliko mero osebne zrelosti, znanja, veščin in duševne moči. Vloga socialnih veščin je pri tem, da mladim pomagajo pri soočanju s težkimi življenjskimi situacijami. V Folklorni skupini Leščeček se ustvarja prostor socialnega učenja, kjer se člani učijo preko opazovanja drugih in povratnih informacij, ki jih pridobivajo v odnosih z drugimi člani.

Skupina je bila večkrat omenjena kot varno in spodbudno okolje, kjer napake niso kritizirane, temveč razumljene kot del učnega procesa pri učenju novih plesov. To poudarjajo tudi Morales Bedoya, Damián Núñez, Reyes Cabrera in Damián Núñez (2022), ki trdijo, da folklorni ples ustvarja prostor za komunikacijo, v katerem se upoštevajo potrebe in želje članov ter kjer lahko vsak izrazi svoje mnenje, ne da bi pri tem koga užalil ali bil sam užaljen.

S tem se zmanjšuje tudi socialna anksioznost, saj občutek sprejetosti in postopno razvijajoče se zaupanje med člani pomembno prispevata k temu, da posameznik postane manj zadržan in lažje vzpostavlja stike z drugimi. Življenje je nenehen proces učenja in prilagajanja. Mladi to zaradi posebnosti svojega razvojnega obdobja doživljajo na specifičen in intenziven način, vendar sodobni čas pred takšne izzive postavlja tudi odrasle. Socialne veščine in njihovo razvijanje lahko zato predstavljajo dragoceno podporo posameznikom. Današnja družba je pogosto usmerjena v hitre uspehe in rezultate, zato socialne veščine pomagajo pri ohranjanju ravnotežja, notranje motivacije ter posamezniku dajejo koristna znanja in izkušnje (Metelko Lisec, 2004).

RV4: Kako ples folklore pomaga mladim in mladim odraslim pri premagovanju negotovosti in boljšemu obvladovanju stresa?

Stresu je danes izpostavljen vsak posameznik, zato se mu ne moremo povsem izogniti. Od posameznika pa je odvisno, kako dobro se svojega stresa zaveda in kakšne strategije uporablja za soočanje z njim, saj bo tako lažje ponovno vzpostavil ravnovesje. »Spoprijemanje s stresom je proces, ki vključuje miselne in vedenjske poskuse obvladati, zmanjšati oziroma vzdržati notranje in/ali zunanje zahteve, ki so nastale kot rezultat stresne situacije.« (Psihološki raziskovalni institut, 2021).

Posamezniki se s stresom soočajo na različne načine. Mednje sodijo prepoznavanje stresnih simptomov, sprememba okolja, krepitev sposobnosti spoprijemanja s stresom, upoštevanje lastnih zmožnosti, osredotočanje na tisto, kar posameznika spodbuja in v čemer je dober, ter

učenje različnih strategij na telesni, miselni, čustveni in vedenjski ravni. Vključenost v folklorno skupino in posledično ples sta se izkazala kot zelo učinkovita dejavnika pri razbremenjevanju stresnih situacij. Po navedbah Psihološkega raziskovalnega inštituta (2021) med telesne strategije soočanja s stresom sodi tudi ples.

Potočar (2016) izpostavlja, da ima ples ugoden vpliv na zdravje, ker sproži podobne telesne odzive kot stres, vendar jih hkrati tudi uravnava. Tako se telo uči na stresne situacije odzivati bolj umirjeno. Folklorne vaje, za katere člani navajajo, da jim predstavljajo razbremenitev ter da po njih razmišljajo drugače, pomenijo spremembo okolja, ki predstavlja eno izmed strategij soočanja s stresom.

Človek je preko plesa in gibanja v ritmu glasbe od nekdaj izražal svoje ideje, počutje in čustva, kot so hrepenenje, žalost, veselje in bolečina (Zagorc, 2006). Ples tako predstavlja obliko neverbalne komunikacije in čustvenega izražanja, preko katere se lahko posameznik na čustveni in duhovni ravni sooča s stresom. Folklorna skupina mladim in mladim odraslim omogoča varen prostor za soočanje s stresom, medtem ko ples predstavlja telesno in psihično sproščujočo dejavnost. Njegov pomen je še posebej izrazit zato, ker temelji na sodelovanju in povezanosti med člani. Kot poudarjajo Forcini, Maturo in Ventre (2013), je tisto, kar skupina doseže skupaj, večje od tega, kar bi lahko posameznik dosegel sam.

RV5: Kako vključenost v folklorni skupini prispeva k bolj pozitivnemu pogledu na življenje in na osebno rast?

Rekla bi, da se odgovor na to vprašanje precej povezuje tudi s prvim in tretjim raziskovalnim vprašanjem, saj so razvoj socialnih veščin, spoprijemanje s socialno anksioznostjo ter grajenje samozavesti in samopodobe že v osnovi povezani z osebno rastjo. Človek ni pasivno bitje, ki ga zgolj oblikujeta dednost in okolje, temveč je dejavno bitje, ki zavestno uravnava svoje vedenje, se odloča in vpliva na svoje okolje (Musek, 2010). To nam pove, da je osebna rast posameznika povezana s sposobnostjo samorefleksije in refleksije lastnih izkušenj ter s prevzemanjem odgovornosti za lastne odločitve in dejanja. Vse to vodi do sprememb, ki posameznika oblikujejo.

Pozitiven pogled na življenje se krepi skozi povezanost z drugimi člani in medsebojne odnose v skupini. Z razvojem odnosov se člani učijo drug od drugega. Kobolt (2009) pri tem izpostavlja izkustveno učenje v skupinah, kjer je nujno, da posamezniki opustijo nekatere naučene miselne in čustvene vzorce, saj jim izkušnje in dogajanje znotraj skupine odpirajo nove poglede ter omogočajo globlje razumevanje sebe in drugih. Pozitivni občutki se krepijo tudi ob uspešnih nastopih, doseženih ciljih skupine in skupnostni podpori. Takšne izkušnje posameznika učijo,

da tudi v težkih trenutkih obstajajo ljudje oziroma skupina, ki mu daje občutek smisla, varnosti in povezanosti, kar krepi optimizem in zadovoljstvo z življenjem.

Seveda pa mora biti posameznik na takšne spremembe pripravljen in si jih dovoliti sprejeti. Musek (2010) poudarja, da je človek skozi življenje vpet v stalni proces odločanja, tako pri preprostih nalogah kot pri pomembnih življenjskih odločitvah. Ključno je, kako dobro in samoiniciativno zna posameznik razmišljati, presojati in se odločati, saj mu to omogoča samostojno in odgovorno oblikovanje lastne življenjske poti.

Pomemben vidik, ki vpliva na osebnostno rast in pogled na življenje, so tudi vrednote. Te predstavljajo vodila oziroma nekakšen kompas, po katerem posamezniki usmerjajo svoje življenje in odnose z drugimi (Musek, 2010). Intervjuvanci so skozi celoten intervju neposredno ali posredno izpostavljali pomen vrednot, ki so jih razvijali in utrjevali v folklorni skupini. Te vrednote niso ostale zgolj del skupine, temveč so jih posamezniki ponotranjili in jih prenašajo tudi v svoje vsakdanje življenje.

V skupini imajo posamezniki priložnost raziskovati sebe in svojo vlogo, preizkušati nove načine vedenja, se učiti iz izkušenj drugih ter postopoma razvijati boljše razumevanje sebe, svojih odnosov in odzivov. Pomembno je, da skupina pri tem deluje kot varen prostor, kjer so spremembe in osebna rast sploh mogoče. Pri tem ima pomembno vlogo vodja skupine, saj mora ustvarjati okolje, ki spodbuja odprtost, sprejemanje razlik in omogoča posameznikom, da brez strahu preizkušajo nove stvari. Takšno okolje predstavlja pomemben temelj za osebno rast, samorefleksijo in razvoj posameznikov (Kobolt, 2009).

Veliko članov je omenilo, da so se v skupini veliko naučili, pridobili nove izkušnje in se skozi leta oblikovali v osebe, kakršne so danes. Rezultati raziskave kažejo, da imajo pri tem pomembno vlogo tako vodje skupine kot tudi drugi člani, saj s svojim delovanjem soustvarjajo podporno okolje, ki posameznikom omogoča osebno rast, razvoj novih kompetenc in pridobivanje pozitivnih življenjskih izkušenj.

RV6: Kako ples folklore in udejstvovanje v folklorni skupini prispeva k razvoju vztrajnosti, discipline in odgovornosti pri članih?

Če želi posameznik postati del skupine, mora sprejeti njena pravila, vrednote in način delovanja. Delovanje folklorne skupine temelji na skupinskem sodelovanju, medsebojni odvisnosti in skupnem prizadevanju za doseganje ciljev (Kobolt, 2009). Intervjuvanci so med osebnostnimi lastnostmi, ki so jih razvili v času članstva v folklorni skupini, najpogosteje izpostavili vztrajnost. Ta se je pogosto oblikovala skozi manjše uspehe in pozitivne izkušnje. Želja po uspešnem nastopu se je uresničila kot posledica rednih vaj in vztrajnega dela, po nastopu pa so

posamezniki doživljali občutke zadovoljstva in večje samozavesti. S tem se je krepila tudi motivacija za nadaljnje obiskovanje vaj ter disciplina, saj so intervjuvanci ugotavljali, da je za doseganje ciljev potrebna doslednost.

Posameznike v skupini zaznamuje vzajemna interakcija pri doseganju ciljev, ki so lahko skupinski ali individualni. Ti cilji so pogosto najuspešneje doseženi prav s sodelovanjem. Pri skupinskih aktivnostih člani nenehno vplivajo drug na drugega. Sčasoma se skozi delovanje skupine oblikujejo vloge, statusi ter skupna pravila in norme, ki pomembno usmerjajo vedenje in odnose med člani (Kobolt, 2009). Rezultati raziskave kažejo, da so intervjuvanci razvoj vztrajnosti zaznavali pogosteje kot razvoj odgovornosti. Odgovornost je bila pogosto povezana predvsem z vlogami vodje, umetniškega vodje ali članov upravnega odbora. Nekateri intervjuvanci so pri tem izražali občutek dolžnosti, zaradi katerega so prevzemali odgovornosti, tudi kadar tega niso posebej želeli. Po drugi strani pa so nekateri člani priznali, da se odgovornostim raje izognejo oziroma jih prepustijo drugim. Takšni rezultati nakazujejo, da je prevzemanje odgovornosti v skupini pogosto neenakomerno porazdeljeno.

Horvat, Celec in Jakob (2017) poudarjajo, da je pomembno razvijanje notranje odgovornosti, ki vključuje skrb za lastne meje, potrebe, občutke in cilje. Gre za razvojni proces, ki temelji na posameznikovih izkušnjah, občutkih in čustvih. Čeprav avtorji govorijo predvsem o otrocih, lahko njihove ugotovitve povežemo tudi z mladimi in mladimi odraslimi, ki se še vedno razvijajo ter oblikujejo svojo identiteto in odgovoren odnos do sebe in drugih.

Pomemben model, ki ga Kobolt (2009) izpostavlja v svojem delu, je osebnostni model skupine. Ta poudarja edinstvenost vsake skupine, ki se oblikuje skozi razvoj, sodelovanje in medsebojne odnose članov. Tako kot ima vsak posameznik svoje osebnostne značilnosti, ima tudi vsaka skupina svoje posebnosti, značaj in način delovanja. Čeprav se lahko določeni skupinski procesi v različnih skupinah ponavljajo, ostaja vsaka skupina enkratna. Njene značilnosti oblikujejo člani s svojimi osebnostmi, vedenjem in prispevkom k skupnim nalogam.

Musek (2008) poudarja, da je vzgoja proces oblikovanja osebnostnih značilnosti posameznika. Vključenost v folklorno skupino lahko razumemo tudi kot eno izmed okolij socializacije in osebnostnega razvoja, zlasti pri mlajših članih, ki se nahajajo v obdobju mladostništva, ko se njihova identiteta intenzivno oblikuje.

6 SKLEPI

Raziskava, ki temelji na intervjujih članov Folklorne skupine Leščeček, ponuja poglobljen vpogled v njihove življenjske izkušnje, stališča in poglede, povezane s članstvom v skupini. Analiza intervjujev je pokazala, da se skozi članstvo prepletajo različni vidiki osebnega in socialnega razvoja, kot so občutek pripadnosti, samopodoba, samozavest, osebna rast, soočanje s stresom ter razvoj socialnih veščin. V nadaljevanju predstavljam ključne ugotovitve raziskave.

- Folklorno skupino lahko opredelimo kot dejavnost, ki mlade povezuje, jim omogoča varno vključevanje v skupnost in širjenje socialne mreže, kar pozitivno prispeva k njihovemu telesnemu in duševnemu zdravju.

- Folklorna skupina predstavlja pomembno okolje, v katerem posameznik krepi svojo samopodobo in samozavest. Intervjuvanci so izpostavili, da redna udeležba na vajah, nastopi, prevzemanje različnih vodstvenih vlog in medosebni odnosi postopoma gradijo bolj pozitiven odnos do sebe in svojih sposobnosti. Skupina jim hkrati daje občutek sprejetosti in lastne vrednosti, ki ga zaradi preteklih izkušenj nekateri prej niso imeli oziroma je bil manj izražen.

- Članstvo v folklorni skupini krepi občutek pripadnosti. Med intervjuji je bilo večkrat omenjeno, da skupina predstavlja »drugo družino«, prostor, kjer se posameznik počuti varno, sprejeto in razumljeno. Odnosi med člani temeljijo na medsebojnem spoštovanju in enakovrednosti, prijateljske vezi pa se skozi čas krepijo.

- Vključenost v folklorno skupino prispeva k boljšemu soočanju s stresom in vsakodnevnimi obremenitvami. Večina intervjuvancev je poudarila, da folklorne vaje predstavljajo način sprostitve, razbremenitve in odmika od vsakodnevnih težav. Nekaterim že misel na folklorne vaje predstavlja uteho. Intervjuvanci poročajo, da po vajah lažje razmišljajo in se učinkoviteje soočajo z izzivi. Pomembno vlogo imajo tudi nastopi, saj zahtevajo osredotočenost in usmerjanje pozornosti v trenutno dejavnost. Izsledki raziskave kažejo, da folklorna skupina pozitivno prispeva k soočanju s stresom tudi v času študija in drugih življenjskih obremenitev.

- Višja kot je posameznikova vloga v skupini, več odgovornosti prevzema in posledično se lahko sooča z več stresa. Folklorna skupina zato ni le prostor razbremenitve, temveč je lahko tudi vir obremenitev. Te se najpogosteje pojavljajo pri vodjih in članih upravnega odbora, ki nosijo več odgovornosti in opravljajo več nalog kot ostali člani.

To lahko vodi v občutke preobremenjenosti in izčrpanosti. Kljub temu pa ravno te vloge pomembno prispevajo k razvoju socialnih kompetenc in osebnostnih lastnosti, kot so organizacijske spretnosti, veščine vodenja in komunikacijske sposobnosti. Takšne izkušnje so lahko zahtevne, hkrati pa zelo dragocene za osebni in strokovni razvoj posameznika.

- Folklorna skupina predstavlja prostor osebne rasti in oblikovanja življenjskih vrednot. Intervjuvanci poročajo, da so skozi članstvo pridobili številne izkušnje, ki so jim omogočile bolj poglobljen pogled na svet. Različni dogodki in izkušnje so prispevali k njihovi čustveni zrelosti, razvijanju samozadostnosti ter krepitvi zaupanja vase. Skozi medosebne odnose so oblikovali tudi življenjske vrednote, ki jih usmerjajo tako znotraj folklorne skupine kot tudi v vsakdanjem življenju.
- V folklorni skupini se razvijajo številne socialne in osebnostne kompetence. Intervjuvanci najpogosteje omenjajo vztrajnost, pogum, odprtost, disciplino in odgovornost. Prevzemanje različnih vlog, soočanje z nalogami ter medsebojno učenje znotraj skupine spodbujajo osebnostni razvoj, krepijo občutek kompetentnosti in prispevajo k razvoju komunikacijskih veščin. Pomemben pogoj za razvoj teh kompetenc je vztrajnost, saj člani svoj napredek najpogosteje opažajo skozi daljše obdobje delovanja v skupini.

7 PREDLOGI

- *Povečanje prepoznavnosti folklornih skupin kot prostora osebnega razvoja.* Glede na ugotovljen pozitiven vpliv folklorne dejavnosti na samozavest, samopodobo in socialno vključenost mladih bi bilo smiselno povečati ozaveščenost o pomenu folklornih skupin. Folklora ne prispeva le k ohranjanju kulturne dediščine, temveč predstavlja tudi varen prostor za socialni, čustveni in osebnostni razvoj mladih. V okoljih, kjer otroške folklorne skupine še niso organizirane, bi bilo smiselno razmisliti o njihovi uvedbi.
- *Vključevanje folklorne dejavnosti v programe za obvladovanje stresa in krepitev duševnega zdravja.* Ker so intervjuvanci folkloro, ples in druženje prepoznali kot učinkovite načine soočanja s stresom, bi bilo smiselno razmisliti o vključevanju folklornih dejavnosti v preventivne programe za krepitev duševnega zdravja. Takšne dejavnosti bi lahko bile koristne za mladostnike, mlade odrasle in starejše. Raziskave

namreč kažejo, da ples pozitivno vpliva na psihično počutje, hkrati pa lahko prispeva tudi k ohranjanju kognitivnih sposobnosti v poznejšem življenjskem obdobju.

- *Spodbujanje odprtosti in sprejemanja v folklornih skupinah.* Pomembno je, da folklorne skupine ustvarjajo vključujoče okolje, v katerem so člani sprejeti ne glede na svoja prepričanja, videz ali osebnostne značilnosti. Nekateri posamezniki potrebujejo več časa za vključevanje in prilagajanje skupini, zato je pomembno, da jim skupina omogoči varen prostor za postopno vključevanje. Takšno okolje lahko pomembno prispeva k razvoju občutka sprejetosti, samozavesti in pripadnosti.
- *Nadaljnje raziskovanje vpliva folklornih skupin*. Pričujoča raziskava je bila izvedena na majhnem vzorcu članov ene folklorne skupine, zato ugotovitev ni mogoče posploševati na vse folklorne skupine. V prihodnje bi bilo smiselno raziskavo razširiti na več folklornih skupin ter primerjati izkušnje članov različnih starostnih skupin, na primer mladinskih in odraslih folklornih skupin.
- *Folklorna skupina kot prostor skupinskega socialnega dela.* Rezultati raziskave kažejo, da folklorna skupina krepi občutek pripadnosti, samozavest, socialne veščine in medsebojno podporo, kar so pomembni elementi tudi na področju socialnega dela. Folklorne skupine bi zato lahko prepoznali kot pomemben vir podpore in opolnomočenja posameznikov. Socialni delavci bi jih lahko pogosteje priporočali osebam, ki se soočajo z osamljenostjo, nizko samopodobo, pomanjkanjem socialne mreže ali težavami pri vključevanju v skupnost.

8 VIRI IN LITERATURA

- Allen, K. A., Kern, M. L., Rozek, C. S., McInerney, D. M., in Slavich, G. M. (2021). Belonging: a review of conceptual issues, an integrative framework, and directions for future research. *Australian Journal of Psychology*, *73*(1), 87–102. Pridobljeno 3. 4. 2025 s https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00049530.2021.1883409
- Chen, H. (2023). Analysis of the Impact of Learning Folk Dance on College Students. *Journal of Education, Teaching and Social Studies*, *5*(3), 97–102. Pridobljeno 31. 3. 2026 s https://www.researchgate.net/publication/372728212_Analysis_of_the_Impact_of_Learning_Folk_Dance_on_College_Students
- Crone, E. A. in van Drunen, L. (2024). Development of self-concept in childhood and adolescence: How neuroscience can inform theory and vice versa. *Human Development,* 68(5–6), 255–271. Pridobljeno 31. 3. 2026 s https://karger.com/hde/article/68/5-6/255/909400/Development-of-Self-Concept-in-Childhood-and
- Deutsch L. (2015). *Vpliv socializacije na oblikovanje osebnosti mladostnika* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.
- Forcini, S., Maturo, A., in Ventre, A. G. S. (2013). The Role of Folk Dance in the Processes of Individual and Social Wellbeing: a Comparison with Other Popular Recreational Activities Through Models of Decision Theory and Game Theory. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 84(4)*, 1750–1756. Pridobljeno 2. 2. 2026 s https://www.researchgate.net/publication/274028103_The_Role_of_Folk_Dance_in_the_Processes_of_Individual_and_Social_Wellbeing_A_Comparison_with_Other_Popular_Recreational_Activities_Through_Models_of_Decision_Theory_and_Game_Theory
- Giurchescu, A. (2001). The Power of Dance and Its Social and Political Uses. *Yearbook for Traditional Music, 33*, 109–121. Pridobljeno 21. 2. 2026 s https://www.jstor.org/stable/1519635
- Goel, M. in Aggarwal, P. (2012). A comparative study of self confidence of single child and child with sibling. *International journal of research in social sciences*, 2(3). Pridobljeno 5. 6. 2025 s https://www.ijmra.us/project%20doc/IJRSS_AUGUST2012/IJMRA-RSS1379.pdf

- Granec, J. in Mareková, H. (2022). Indications for dance therapy in social work. *Proceedings of CBU in Social Sciences*, *3*, 28–34. Pridobljeno 23. 3. 2026 s https://www.researchgate.net/publication/365935629_INDICATIONS_FOR_DANCE_THERAPY_IN_SOCIAL_WORK
- He, J. (2023). Group belongingness: Investigating the formation, maintenance, and influencing factors of social identity and group membership. *Studies in Psychological Science*, *1*(2), 32–40.
- Hollenbeck, G. P., in Hall, D. T. (2004). Self-confidence and leader performance. *Organizational dynamics*, *33*(3). Pridobljeno 11. 4. 2026 s https://static1.squarespace.com/static/601ff50f3f51f617d952451e/t/65e097e0a1fd42189c76e9ce/1709217760471/Self_confidence_and_Leader_Performance+%283%29.pdf
- Horvat, T., Celec, R., in Jakob, S. (ur.). (2017*). V. mednarodna znanstvena konferenca Izzivi in težave sodobne družbe, Rakičan, 03. julij do 05. julij 2017.* Pridobljeno 6. 2. 2025 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-T5NJHED4
- Jeznik, K. (2015). Od prepoznanja do pripoznanja identitete otrok in mladostnikov. *Sodobna pedagogika, 66*(1), 46–62. Pridobljeno 20. 3. 2026 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-NRYB7EH3
- Jochum, E., Egholm, D., Souza Oliveira, A., in Jacobsen, S. L. (2024). The effects of folk-dance in schools on physical and mental health for at-risk adolescents: A pilot intervention study. *Frontiers in Sports and Active Living*, *6*, 1434661. Pridobljeno 30. 3. 2026 s https://www.frontiersin.org/journals/sports-and-active-living/articles/10.3389/fspor.2024.1434661/full
- Knific, M. (2015). *Vključevanje slovenske ljudske plesne dediščine v vzgojno-izobraževalni proces v osnovni šoli* (Doktorska disertacija). Pridobljeno 5. 2. 2025 s http://pefprints.pef.uni-lj.si/3138/1/Doktorska_disertacija_Metka_Knific.pdf
- Kobal, D. (2001). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kramar, M. (2017). Samopodoba in samospoštovanje v naših odnosih. *Kresnik*. Pridobljeno 4. 6. 2025 s https://www.kresnik.eu/samopodoba-in-samospostovanje-v-nasih-odnosih_clanek_767.html
- Kežman, M. (2022). Ples in demenca pri starejših. *Eposavje.com*. Pridobljeno 4. 6. 2025 s https://www.eposavje.com/ostale-novice/ples-demenca-pri-starejsih
- Kobolt, A. (2009). Skupina kot prostor socialnega učenja. *Socialna pedagogika (Ljubljana), 13(4).* Pridobljeno 4. 6. 2025 s http://www.dlib.si

- Kroflič, B., Škerlj, M., Vogelnik, M., in Vogelnikova, M. (1990). *Ples*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Lindenberg, S. (2015). The Sociology of Groups. International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences, Second Edition, 434–440. Pridobljeno 3. 4. 2025 s https://research.tilburguniversity.edu/en/publications/groups-sociology-of/
- Liu, W., Xue, H., in Wang, Z. Y. (2024). A systematic comparison of intercultural and indigenous cultural dance education from a global perspective (2010–2024). *Frontiers in Psychology*, *15*, 1493457. Pridobljeno 3. 4. 2026 s https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2024.1493457/full
- Marcen, C., Martínez-Domínguez, E. in Monserrat-Revillo, S. (2024). Benefits of dance for the health and well-being of youth: Comparison with athletes and sedentary. *European Journal of Human Movement*, *53*, 114–130. Pridobljeno 3. 4. 2026 s https://www.researchgate.net/publication/388048399_Benefits_of_dance_for_the_health_and_well-being_of_youth_comparison_with_athletes_and_sedentary
- Metelko Lisec, T. (2004). Socialne veščine - orodje za večjo socialno uspešnost. *Socialna pedagogika, 8(1).* Pridobljeno 5. 6. 2025 s http://www.dlib.si
- Mackrell, J. R. (2025). dance. *Encyclopedia Britannica.* Pridobljeno 5. 6. 2025 s https://www.britannica.com/art/dance
- Morales Bedoya, M. A., Damián Núñez, E. F., Reyes Cabrera, N. A., in Damián Núñez, N. G. (2022). The Impact of Folk Dancing on the Soft Skills Development. *Journal of Pharmaceutical Negative Results, 13*(S7), 6488–6495. Pridobljeno 3. 4. 2026 s https://www.pnrjournal.com/index.php/home/article/view/5782
- Musek, J. (2008). Vrednote, kultura in vzgoja. V N. Matijašič Požar, in N. Bucik (ur.), *Kultura in umetnost v izobraževanju-popotnica 21. stoletja* (str. 77–89). Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Musek, J. (2010). *Psihologija življenja.* Inštitut za psihologijo osebnosti.
- Musek, J. in Avsec, A. (2006). Osebnost, samopodoba in psihično zdravje. *Anthropos*, *38*(1–2), 51–75. Pridobljeno 3. 4. 2026 s https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-JI08DWKD
- Orth, U. in Robins, R. W. (2014). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, *23*(5), 381–387. Pridobljeno 3. 4. 2026 s https://www.researchgate.net/publication/264200525_The_Development_of_Self-Esteem

- Pet temeljnih vrednot Slovenije. (b. d.) Pripadnost. Pridobljeno 4. 6. 2025 s https://vrednote.si/pripadnost/
- Potočar, J. (2016). Ples - gibanje za zdravje. *Vita*, *23*(86), Pridobljeno 5. 6. 2025 s https://www.revija-vita.com/vita/86/Ples_-_gibanje_za_zdravje
- Psihološki raziskovalni inštitut. (2021). Kako se spoprijemati s stresom. https://prinstitut.com/kako-se-spoprijemati-s-stresom/
- Roca-Amat, A. in García-Alandete, J. (2024). Beneficios Psicológicos de la Danza: Una Revisión Sistemática. *Escritos de Psicología – Psychological Writings*, *17*(1), 19–30. Pridobljeno 3. 4. 2026 s https://www.revistas.uma.es/index.php/espsi/en/article/view/17027
- Rigler, Ž. (2017). *Izkušnje in ocene članic o vplivu aktivnosti v mažoretni skupini na identiteto* (Magistrsko delo). Pridobljeno 6. 2. 2025 s http://pefprints.pef.uni-lj.si/4442/
- Slovenska filantropija. (2025). *Evropski okviri za boj zoper osamljenost, izoliranost in izključenost mladih preko prostovoljstva*. Pridobljeno 4. 4. 2025 s https://www.filantropija.org/wp-content/uploads/2025/01/Evropski-okviri-za-boj-zoper-osamljenost-izoliranost-in-izkljucenost-mladih-preko-prostovoljstva-priporocila-za-politiko.pdf
- Tajfel, H. in Turner, J. C. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. V S. Worchel in W. G. Austin (ur.), *Psychology of intergroup relations* (str. 276–293). Nelson-Hall. Pridobljeno 13. 4. 2026 s https://christosaioannou.com/Tajfel%20and%20Turner%201986.pdf
- Taylor, C. (1989). *Sources of the self: The making of the modern identity*. Harvard University Press. Pridobljeno 27. 3. 2026 s https://www.academia.edu/22685812/Sources_of_the_Self
- Urra-López, K., Coronado-Reyno, C., in Reyno-Freundt, A. (2026). Between steps and emotions: Folk dance as a promoter of youth well-being. *Children*, *13*(2), 211. Pridobljeno 30. 3. 2026 s https://www.mdpi.com/2227-9067/13/2/211
- Vec, T. (2007). Teoriji socialne identitete in samokategorizacije. *Psihološka Obzorja*, *16*(1), 75–89. Pridobljeno 3. 4. 2026 s https://doi.org/10.20419/2007.16.220
- Zaletel, P., Kovač, M., in Zagorc, M. (2025). Ples je zabava in spodbuja otroško ustvarjalnost. *SLOfit nasvet*. Pridobljeno 5. 6. 2025 s https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/711/Ples-je-zabava-in-spodbuja-otro%C5%A1ko-ustvarjalnost

- Zaletel, P., in Kovač, M. (2025). *Ples nam daje samozavest pri javnem nastopanju*. SLOfit nasvet. Pridobljeno 5. 6. 2025 s https://www.slofit.org/slofit-nasvet/ArticleID/709/Ples-nam-daje-samozavest-pri-javnem-nastopanju

9 PRILOGE

9.1 TRANSKRIPCIJE INTERVJUJEV

9.1.1 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA A

Podatki o spraševancu:
Spol: ženski
Starost: 30

1. *Najprej bi te prosila, da mi poveš, koliko časa si že članica Folklorne skupine Leščeček in kaj je bil razlog, da si se odločila pridružiti skupini?*

/ Jaz sem članica že od leta 2014, torej sedaj je to 11 let. / (A1) / Teče pa tudi 5. leto odkar sem umetniška vodja skupine. / (A2) / V bistvu sem od nekdaj vedno rada plesala, vedno sem bila v plesnih vodah. / (A3) / K skupini pa me je povabil moj takratni soplesalec, s katerim sva plesala na maturantskem plesu, ki je bil član skupine od ustanovitve naprej. / (A4) / Tudi moja mrzla sestrična je rekla, da bi šla in potem sva rekli, ker je vedno v paru lažje, da bova poizkusili. / (A5)

2. *Ali bi rekla, da so se tvoji občutki glede sebe kaj spreminjali, odkar si začela obiskovati folklorno skupino? Če da, kako?*

/ Na začetku ti je vsekakor kakšen uspešen nastop predstavljal potrditev, da nekaj dobro delaš / (A6) / in ti vlil samozavesti, da se nekje lahko izkažeš. / (A7) / Tisti malo manj uspešen nastop pa ti je dal neko dobro samokritiko, da še bo potrebno vaditi, da še nisi tako zadovoljen sam s sabo. / (A8) / Mislim, da je v meni vzpodbudilo vedno neko razmišljanje o sami sebi. / (A9) / Podobne občutke sedaj vidim tudi pri mlajših, ker delam tudi na osnovni šoli in vodim tam otroško folklorno skupino. / (A10) / Tisti, ki so učno manj uspešni, pa so tudi vpeti pri meni v folklorne urice, so po nastopih vidno boljše razpoloženi. / (A11)

3. *Kaj tebi pomeni samozavest in kako obiskovanje folklore oblikuje tvojo samozavest?*

/ Samozavest meni predstavlja zagotovo to, koliko ti zaupaš sam vase, / (A12) / kako bom neko stvar lahko dobro naredila ali slabo. / (A13) / Kot umetniška vodja se verjetno največkrat srečujem s temi vprašanji, če dobro delam ali ne. / (A14) / Jaz, kot vodja skupine, moram nastopiti odločno, odgovorno, moram zaupati najprej vase, ker samo tako mi bodo tudi člani zaupali. / (A15) / Še posebej, ko si na začetku kot vodja skupine, se zelo veliko s tem ukvarjaš, kaj v bistvu delaš prav in kaj ne. / (A16) / Če gledam moj graf samozavesti, je bil zelo valovit.

Včasih si nekaj dobro naredil in si mislil, da je to to in se je ponovno nekaj ponesrečilo in ti je padlo vse dol. / (A17) / Je pa zato pomemben čas. / (A18) / Če si vodja, je to proces, da začneš zaupati sam sebi in s tem tudi dobiš zaupanje drugih. / (A19) / Tekom let mi je vloga umetniške vodje pripomogla k temu, da se je moja samozavest dvignila, / (A20) / vendar je bil to velik proces in še vedno je, saj ta se nikoli ne zaključi. / (A21)

4. *Kako misliš, da ti izkušnje iz folklorne skupine (vaje, nastopi, druženje) pomagajo pri samozavesti na ostalih področjih v življenju?*

/ Vsekakor mi zelo pomagajo. / (A22) / Tako kot sem prej rekla, kakšna dobra stvar, ki jo izpeljemo, vsekakor vpliva na to, da se na splošno boljše počutiš in s tem pridobiš višjo samozavest in boljšo samopodobo. / (A23) / Kako to vpeljati na druge stvari v življenju, je pa zelo odvisno. / (A24) / Jaz bi rekla, da potrditve, ki jih doživljaš pri folklori na splošno vplivajo boljše na tvojo kvaliteto življenja in te v bistvu dvignejo tudi na drugih področjih v življenju. / (A25) / Bolj začneš zaupati sam vase, tako pri folklori, kot na ostalih področjih. / (A26) / Rekla bi, da sem se v vseh letih članstva najbolj naučila, kako pristopiti do neke osebe. / (A27) / Mogoče sem na začetku bila bolj direktna, če gledam svoj razvoj. / (A28) / Včasih vidiš, da se moraš malo ustaviti in razmisliti preden kaj narediš ali odreagiraš. / (A29)

5. *Kako se običajno počutiš, ko si del neke skupine in kaj ti občutek pripadnosti določeni skupini pomeni?*

/ Občutek pripadnosti je zelo pomemben, ker ljudje smo socialna bitja in potrebujemo to v življenju. / (A30) Občutek, da nekomu ali nečemu pripadaš je ključen za preživetje, kot hrana in pijača. / (A31) / Meni občutek pripadnosti določeni skupini pomeni podporo. / (A32) / Če pripadaš nečemu, imaš podporo drugih ljudi, kar je zelo pomembno, ko pelješ kakšne projekte. / (A33)

6. *Kako bi opisala svoj občutek pripadnosti znotraj Folklorne skupine Leščeček in kako se v njej počutiš?*

/ Jaz bi temu rekla, da je to ena družinska pripadnost neki skupini, nekim ljudem, s katerimi se slišiš tako čez teden in delaš vsak petek na vajah, / (A34) / pripadnost skupini, kjer dobiš prave prijatelje, ki te podpirajo, usmerjajo, razumejo in tudi skregajo, ko kaj ni tako kot mora biti. Tako kot družina. / (A35) / Ne samo to, da so dobra podpora, so tudi kritični do tebe, tako vidiš, da jim ni vseeno. / (A36) / Z gotovostjo trdim, da se je v naši skupini veliko ljudi našlo. / (A37)

/ Mogoče so bili prej neuspešni v kakšnih drugih obdobjih življenja, tukaj pa jim je uspelo, recimo dobiti prijatelje, potrditve, tudi samozavest se jim je dvignila. / (A38)

7. *Kako se spoprijemaš s stresom in negotovostmi v vsakdanjem življenju?*

/ Rekla bi, da preko plesa in prek potovanj. To sta dve moji stvari, kjer res lahko odmislim vse. / (A39) / Sem tudi plesna učiteljica latinskoameriških plesov, in ko si tam, moraš biti tam prisoten. / (A40) / Težko si pred tolikimi ljudmi in skupinami kdo drug, zato je te skrbi, tisti čas potrebno pustiti nekje. / (A41) / Rekla bi, da je to tako spoprijemanje, kot bežanje od težav. / (A42) / Tudi če te nekaj res žre, boš o tem razmišljal, ne glede na to, kje si. / (A43) / Če greš na potovanje, ne pomeni, da bežiš od tega, še vedno boš razmišljal o tem. / (A44) / Hkrati pa si rečem, zakaj pa ne bi človek včasih zbežal ali se umaknil od kakšnih stvari, potem pa prišel nazaj umirjen in lahko drugače razmišljaš. / (A45) / Menim, da je beg lahko kdaj pa kdaj zelo koristen. / (A46)

8. *Kakšno vlogo ima zate folklora, kadar se znajdeš v stresnih situacijah?*

/ Jaz bi rekla, da se zaradi folklore lažje spoprijemam s stresom, / (A47) / obenem pa mi ga ta včasih tudi povzroča. / (A48) / Če želiš skupino kam peljati, je težko, še posebej, ker je biti član skupine prostovoljna odločitev. / (A49) / Dandanes se mi zdi, da je to še težje, saj mlajši ne doživljajo več stvari tako, kot smo jih mi ali pa jih na drugačen način. / (A50) / Vedno jih je potrebno motivirati in biti vztrajen. / (A51) / Mogoče se mi zdi, da so vsi toliko mlajši od naše tradicije in tega več ne čutijo tako ali pa še morda niso dovolj zreli. / (A52) / Stresno je velikokrat, ko vodiš projekte in skupino, ki je kar prepoznavna v slovenskem prostoru in ko nek projekt pelješ, moraš biti zadovoljen. / (A53) / Če nisi, pomeni, da ti je to toliko stresa povzročilo, da te čisto izčrpa. / (A54) / Potem ne bi rekla, da je folklora odmik od stresnih situacij. / (A55) / Ne glede na vse, moraš čutiti zadovoljstvo po tem. / (A56) / Res pa je, da tudi kadar koli se v življenju znajdem v stresni situaciji, tudi izven folklore, moram kot vodja skupine priti na vaje umirjena, ne morem na veliko kazati svojih čustev, saj samo tako lahko izpeljem vaje. / (A57) / Potem se veliko boljše počitim in težave, ki jih imam, rešujem bolj z glavo. / (A58) / Svoje težave torej pustim pred dvorano in jih, ko grem iz nje, vzamem v neki drugi obliki. / (A59)

9. *Kateri dogodki ali izkušnje so po tvojem mnenju najbolj vplivali na tvoj pogled na življenje in osebni razvoj?*

/ Ko ti deluješ 14 let v skupini, se zgodi veliko prelomnih dogodkov, tako v skupini, kot izven skupine. / (A60) / Moram se osredotočiti na skupino, saj so se večji prelomni dogodki zgodili ravno tako v skupini. / (A61) / Spopadali smo se z izgubo dveh članov, ob enem pa sem v skupini spoznala svojega partnerja. / (A62) / Bili so tako najlepši in najtežji trenutki. / (A63)

10. Kakšno vlogo ima zate folklorna skupina pri tvoji osebni rasti in pogledu na življenje?

/ Jaz bi rekla, da je folklora sama po sebi nek način življenja, to ni samo hobi, s tem živiš. / (A64) / Folklora kot ples ima pri meni veliko večji pomen, kot recimo latinskoameriški plesi, ker ne čutim tako tistih korenin. / (A65) / V folklori so vrednote in tradicije, ki so jih živeli naši predniki in jih mi moramo ohranjati. / (A66) / Folklora ne oblikuje samo mene kot Tjašo. Skozi folkloro se izraža identiteta in občutek pripadnosti nekemu narodu. / (A67) / Seveda takšnega pogleda nisem imela, ko sem prišla v skupino, ampak se je razvilo pri plesu, skozi čas. / (A68) / Moja osebna rast se je skozi vsa leta gradila preko folklore. / (A69) / Veliko sem se naučila tudi od našega prejšnjega umetniškega vodja, ki ni te naloge opravljal samo zato, ker rad pleše, ampak ker je čutil folkloro na drugačen način. / (A70) / Vidiš pa tudi kot učitelj v šoli, da je to zavedanje drugačno in da ga tudi jaz nekoč nisem imela. / (A71) / Rekla bi, da se je ta moja pripadnost in zavedanje razvilo še preden sem postala umetniška vodja, sedaj pa se je samo še okrepilo. / (A72)

11. Kakšne spremembe zaznavaš pri sebi od začetka delovanja v skupini in vse do sedaj?

/ Kar sem se res naučila in kar je res pomembno v življenju, je timsko delo. / (A73) / Zaveš se, da če si samo en posameznik, ne moreš nič delati. / (A74) / Moraš imeti neke ljudi okrog sebe, s katerimi lahko tudi rasteš skupaj. / (A75) / Zaznala sem pomen timskega dela in kako zelo pomembno je. / (A76) / Posledično sem ugotovila, da je tako tudi v službi. Lažje je peljati stvari, ko imaš nekoga zraven. / (A77)

12. Kako se spoprijemaš z različnimi obveznostmi in cilji, in kakšen tip osebe misliš, da si, ko pride do prevzemanja odgovornosti?

/ Za začetek bi rekla, da je to v našem svetu zelo težko. / (A78) / Živimo v hitrem tempu, vedno je potrebno biti dosegljiv, imaš različne službene obveznosti in druge obveznosti, doma je potrebno delati. / (A79) / Potem pa imaš še zraven takšno dejavnost kot je folklora, ampak jaz vedno rečem, da je življenje kratko, veliko stvari se zgodi in vedno iščeš tisto, kar ti je lepo početi. / (A80) / Vedno je pri nas tudi tako, da ne delaš stvari na pol, in če želiš nekaj dobro delati, je to neka obveznost, ki jo moraš dati na prvo mesto, ker predstavlja eno odgovornost. /

(A81) / Seveda vedno to ni mogoče, ampak če si se sam odločil za nekaj, kar je prostovoljno, pomeni, da prostovoljno prideš in tebi je lepo. / (A82) / Vedno je potrebno pogledati na sočloveka in zato prevzamem odgovornost, ko vem, da bo dobro za skupino in ne samo za mene. / (A83) / Če bi delala samo za sebe, bi prej obupala, kot pa če vem, da delam za skupino. / (A84)

13. Kako ti sodelovanje v folklorni skupini pomaga razvijati določene osebnostne lastnosti?

/ Jaz bi vsekakor rekla vztrajnost. / (A85) / V skupino sem prišla kot pubertetnica, ki še ni imela vseh lastnosti razvitih. / (A86) / Če gledam svoj razvoj, bi rekla vztrajnost in način reševanja izzivov. / (A87) / Tu ni tako, da si neko stvar zadaš in boš jo izpeljal mirno. Vedno se pojavljajo izzivi, recimo s člani, z denarjem in moraš vedno iskati neke rešitve, vedno si v razmišljanju. / (A88) / Rekla bi, da sem v tem času dobila voljo in zagnanost do nečesa. / (A89) / Tudi če ne bi bila vodja skupine, bi se mi z obiskovanjem folklore razvile določene lastnosti. / (A90) / Če pomislim že na začetku, da sem potrdila nek nastop, je to pomenilo, da sem morala nanj priti in si tako organizirati stvari, da nisem cele skupine pustila na cedilu. / (A91) / V kolikor pa si na položaju umetniškega vodja, pa je to še toliko bolj pomembno. / (A92)

9.1.2 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA B

Podatki o spraševancu:
Spol: ženski
Starost: 24

1. *Najprej bi te prosila, da mi poveš, koliko časa si že članica Folklorne skupine Leščeček in kaj je bil razlog, da si se odločila pridružiti skupini?*

/ Pri folklorni skupini sem že pet let. / (B1) / Jaz sem nasploh imela velik strah pred plesom, / (B2) / saj mi je nekaj let nazaj en fant zelo zbil samozavest, s tem da mi je rekel, da ne znam plesati. / (B3) / Za tem, da sem pa potem kljub vsemu temu strahu prišla k skupini, je pa kar smešna zgodba. / (B4) / Enkrat, ko so bile vaje, sem šla tja do kolegice in ste se vi vsi že tam družili, saj so se vaje že zaključile. / (B5) / Jaz sem prišla notri in Marko, takratni vodja, me je poskusil prepričati, da bi prišla redno plesat. / (B6) / Moj odziv najprej je bil: »Si nor, ni šans, to ne bo šlo«. / (B7) / Potem mi je rekel, da greva plesat. Ker sem si nekaj tisti večer že spila, sem imela malo več poguma in sva dobro plesala. / (B8) / Potem sva še šla peš do doma in mi je rekel, da naj pridem, da bo res super in da pašem v skupino. / (B9) / Tako me je prepričal, da se potem vidimo drugi petek na vajah in dejansko sem prišla drugi petek na vaje. / (B10) / In od takrat dalje sem Leščeček in del tima. / (B11)

2. *Ali bi rekla, da so se tvoji občutki glede sebe kaj spreminjali, odkar si začela obiskovati folklorno skupino? Če da, kako?*

/ Definitivno sem zrasla kot oseba, / (B12) / zaradi tega, ker vidiš, kako pomembna je družba in socializacija za tvoje življenje / (B13) / in tu najbolje to dobiš. / (B14) / Ker Leščečki so takšni, da vsakega sprejmejo in to z isto mero domačnosti in isto mero prijateljstva. / (B15) / Ni tukaj norčevanja, obsojanja in se res dobro počutiš, ne glede na to, kdo si. / (B16) / Dobiš veliko samozavesti, ker vidiš, da se veliko ljudi začne s tabo družiti in si želi tvoje družbe, / (B17) / zato ker si tak, kot si in ker te sprejmejo takšnega. / (B18) / Počutiš se kot del nečesa in se gradiš kot oseba. / (B19) / Tudi izven skupine veš, da si nekaj vreden in te nekdo sprejme. / (B20)

3. *Kaj tebi pomeni samozavest in kako obiskovanje folklore oblikuje tvojo samozavest?*

/ Samozavest meni pomeni to, da sam sebe sprejmeš, / (B21) / ampak do samozavesti moraš priti skozi leta, čez izkušnje. / (B22) / Predvsem čez slabe izkušnje. / (B23) / Pozneje pa vidiš, kaj vse je pomembno v življenju in se več ne obremenjuješ za male stvari. / (B24) / Dejansko

je to, da vidiš, da imaš prave osebe ob sebi, da kakor koli se ti v sebi počutiš slabo, imaš osebe, ki ti pokažejo, da so ob tebi zaradi tega, ker si tak, kot si. / (B25) / Tudi to ti da eno samozavest in samozadostnost. / (B26) / Leščečki hodimo po več odrih in s tem zbijaš tremo pred množico, pred ljudmi, tudi kakšni govori pripomorejo k temu, da krepiš svojo samozavest. / (B27) / Več tega delaš, bolj se navadiš na to, da je to nekaj normalnega in ponotranjiš oder in nastopanje pred množico ljudi. / (B28)

4. *Kako misliš, da ti izkušnje iz folklorne skupine (vaje, nastopi, druženje) pomagajo pri samozavesti na ostalih področjih v življenju?*

/ Kot sem že prej rekla, bolj se navadiš na to in ponotranjiš govore in nastope pred množico ljudi in zato se mi zdi, da je tudi v službi lažje kaj predstaviti, lažje je, ker imaš neke izkušnje. / (B29) / S tem raseš, saj se tu učiš in treniraš in potem ti je lažje tudi nasploh v življenju. / (B30) / Meni še je pomembno to, da sem se naučila plesati in sedaj sem dovolj samozavestna, / (B31) / da ko me kdo kje povabi plesat, nimam občutka, da me je strah ali sram iti plesat, ni me strah poraza ali norčevanja in s ponosom rečem, da grem plesat. / (B32) / Vedno sem imela malo stiske, ampak sedaj, ko vsak petek vadiš, dobiš izkušnje, ki ti pripomorejo in te ni strah. / (B33)

5. *Kako se običajno počutiš, ko si del neke skupine in kaj ti občutek pripadnosti določeni skupini pomeni?*

/ Občutek pripadnosti neki skupini je, da če veš, da boš šel tja in boš se v vsakem primeru dobro počutil. / (B34) / Tako Leščečki, prijatelji, sodelavci, s katerimi se zelo dobro razumem, so tisti. / (B35) / Jaz z veseljem grem v službo, saj se zjutraj ob pol osmih že na ves glas smejimo pri kavi in to je pomembno, da te napolni že na vse zgodaj. / (B36) / Tudi prijatelji. / (B37) / Čutim eno varnost in umirjenost. / (B38)

6. *Kako bi opisala svoj občutek pripadnosti znotraj folklorne skupine Leščeček in kako se v njej počutiš?*

/ To bi opisala z besedo varnost in umirjenost, kot sem prej omenila. / (B39) / Veš, da nekam pripadaš. / (B40) / Počutiš se dobesedno, kot da ti je to druga družina. / (B41) / Vedno znova se rada vračam sem in vem, da brez tega ne želim biti, saj me napolni s smehom, z energijo. / (B42) / Z veseljem grem sem, saj vem, da bom se dobro počutila vsak petek, čeprav so vaje tudi intenzivne. / (B43) / Druženje s komer koli iz Leščečkove družbe, kamor koli gremo skupaj, je nekaj res lepega. / (B44)

7. *Kako se spoprijemaš s stresom in negotovostmi v vsakdanjem življenju?*

/ Odvisno je o kakšnem stresu govorimo. / (B45) / V službi stres je, ko se mi nabere ogromno stvari, saj bi morala biti na milijon mestih hkrati. / (B46) / Jaz to rešujem tako, da si rečem sedaj pa stop, zadihaj. Potem pa si vzamem list in kuli in si po alinejah napišem, kaj vse moram urediti in si tako organiziram, kaj vse moram narediti. / (B47) / Meni že en kamenček pade iz srca, ko prečrtam eno alinejo, drugi, ko drugo in tako naprej. Ko pa zmečkam papirček pa sem čisto pomirjena, saj sem vse opravila. / (B48) / Tako je recimo v službi in doma je isto. / (B49) / Meni organizacija pomaga pri spoprijemanju s stresom. / (B50) / Torej, ko nisem organizirana, čutim veliko stisko in stres. / (B51)

8. *Kakšno vlogo ima zate folklora, kadar se znajdeš v stresnih situacijah?*

/ To povem vsako leto na evalvaciji ob koncu leta. / (B52) / Jaz se lahko spopadam v življenju z ne vem koliko smrtmi, z ločitvami, z marsičem. Vsakič, ko sem imela takšne situacije v življenju, sem najraje šla na vaje, čeprav včasih nisem imela volje, ampak sem vedela, da bom odmislila čisto vse, vsako svojo težavo. / (B53) / Ko pridem v petek na vaje, se cel čas nekaj dogaja, moraš biti skoncentriran na korake, veliko smeha je. / (B54) / In po tistih dveh, treh urah, sem se veliko bolje počutila, ker nisem razmišljala o tem, kar me bremeni. / (B55)

OSEBNA RAST IN POGLED NA ŽIVLJENJE

9. *Kateri dogodki ali izkušnje so po tvojem mnenju najbolj vplivali na tvoj pogled na življenje in osebni razvoj?*

/ Definitivno se največ naučiš iz negativnih izkušenj. / (B56) / Veliko bolj začneš ceniti ljudi, trenutke, dogodke. / (B57) / Najprej bi omenila vse smrti. Ko mi je umrl dedek, sem začela ceniti ostale babice in dedka. / (B58) / Ko sta se ata in mama ločila, sem videla, česa nočem v življenju. / (B59) / Sem začela delati na tem, da sem jaz boljša in da nisem ponavljala maminih in atijevih napak. / (B60) / S tem sem rasla, sem se kontrolirala in teh stvari nisem delala, ker sem se zavedala, da jaz tega ne bom delala. / (B61) / Pri ostalih smrtih, ki so me doletele, sem začela ceniti prave prijatelje, vidiš, da se je brez veze truditi za odnose, če ti nekdo noče vračati teh odnosov, ali pa se ti ne počutiš tako, da bi ti želel imeti te ljudi ob sebi. / (B62) / Raje se posvetiš ljudem, ki veš, da si bodo vzeli čas za tebe, ki veš, da te čutijo. / (B63)

10. *Kakšno vlogo ima zate folklorna skupina pri tvoji osebni rasti in pogledu na življenje?*

/ Najbolj to, kot sem že prej omenila. Vsepovsod se srečujemo z nekim medvrstniškim nasiljem. / (B64) / Tega res tukaj ni, tukaj te vsak sprejme. / (B65) / Vsi se trudimo biti dobri med

Leščečki. / (B66) / Tako dobra kot slaba energija je nalezljiva. / (B67) / Če nihče ne bo o nikomer grdo govoril, tudi ti ne boš. / (B68) / Tukaj se mi to prenese na ostali del življenja. / (B69) / Vseeno imam te vrednote Leščečkov in jih želim tudi dalje dati. / (B70) / Želim biti tudi izven folklorne skupine še naprej dobra in se tudi za to truditi. / (B71) / Rekla bi, da me je folklora naučila biti boljši človek. Naučila me je sprejemati. / (B72)

11. Kakšne spremembe zaznavaš pri sebi od začetka delovanja v skupini in vse do sedaj?

/ Dejansko se več ne sekiraš za male stvari, brezvezne stvari, ne sekiram se, kaj si kdo misli o meni. / (B73) / Bolj mi je pomembno, kaj si jaz sama o sebi mislim, če sem takšna kot bi želela, da sem / (B74) / in se mi zdi, da za vse to imajo veliko zaslugo Leščečki, da so me pripeljali do tega, da se lahko počutim dobro v svoji koži in sem ponosna na sebe in ostajam zvesta sebi. / (B75)

12. Kako se spoprijemaš z različnimi obveznostmi in cilji in kakšen tip osebe misliš, da si, ko pride do prevzemanja odgovornosti?

/ Najprej je tako stres, ko ti nekdo naloži neko odgovornost in ne veš, če boš temu kos. / (B76) / Vmes rabim včasih potrditev od nekoga, da mi reče: ti boš to zmogla. / (B77) / Ni pa mi všeč, ko mi nekdo reče, da bom jaz to zmogla, čeprav jaz tega ne želim, kar se pa pri Leščečkih včasih zgodi. / (B78) / Sedaj se spopadam veliko bolje kot nekoč, / (B79) / saj sem se nekoč preveč vznemirila ob določenih obveznostih, za katere sem mislila, da jih ne zmorem in mi je predstavljajo to velik stres. / (B80) / Sedaj pa si mislim: naj bo, poskusimo, ampak tudi na način, da se za stvar zavzamem in jo probam izpeljati. / (B81) / Od ciljev pa je zelo odvisno, kakšni so in kako pomemben mi je cilj. / (B82) / Ko pa pride do prevzemanja odgovornosti, se iskreno tega čim bolj izogibam, ker mi je lažje biti pasiven in se lepo imeti brez skrbi, / (B83) /če pa že moram prevzeti, potem pa speljem. / (B84)

13. Kako ti sodelovanje v folklorni skupini pomaga razvijati določene osebnostne lastnosti?

/ Definitivno disciplino, ker vseeno je to ena obveza. / (B85) / Tukaj moraš biti vsak petek prisoten, ne glede na to, kaj imaš. / (B86) / Na začetku me je ravno zaradi te discipline bilo strah pristopiti, ker nisem vedela, če bom sposobna reči drugim stvarem ne, in dati folkloro na prvo mesto. / (B87) / Ampak sem videla, da imam dovolj samodiscipline, da se tega držim in grem na vaje. / (B88) / Tudi odgovornost, saj moraš javljati svojo odsotnost na vajah ali nastopih. / (B89) / Mislim, da se tega tako ne zavedamo, ampak vse te lastnosti vplivajo na nas tudi izven folklore. / (B90)

9.1.3 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA C

Podatki o spraševancu:

Spol: moški

Starost: 45

1. *Najprej bi te prosila, da mi poveš, koliko časa si že član Folklorne skupine Leščeček in kaj je bil razlog, da si se odločil pridružiti skupini?*

/ Sem ustanovni član, član od vsega začetka. / (C1) / Sedaj bo osemnajst let. / (C2) / Ni se bil namen pridružiti, ampak ustanoviti. / (C3) / Namen ustanovitve je bil, da smo v tistem času nekako zaključevali študij, nekakšna skupina mladih je bila, ki smo se veliko družili in takrat smo vedno plesali. / (C4) / Tisto pozitivno izkušnjo, ki smo jo dobili v študentskih letih, preko Marolta in Študenta, smo želeli prenesti na vaško, ruralno okolje, tudi z namenom da bi kvalitetno preživljali prosti čas. / (C5) / V tistih časih so bile v Pomurju samo starejše folklorne skupine, predvsem na ljutomerskem območju. Nismo se videli v starejših folklornih skupinah, želeli pa smo plesati in tako smo si rekli, da bomo poizkusili ustanoviti svojo. / (C6) / Skozi vsa ta leta sem šel skozi vse funkcije, torej že od začetka sem bil v upravnem odboru, pozneje sem prevzel tudi en mandat predsednikovanja, zatem sem šel nazaj v upravni odbor, zadnjih 10 let pa sem le član in kvečjemu del umetniškega odbora. / (C7)

2. *Ali bi rekel, da so se tvoji občutki glede sebe kaj spreminjali, odkar si začel obiskovati folklorno skupino? Če da, kako?*

/ Sedaj bi moral prav razmisliti, kako je bilo takrat, ker se mi zdi, da je že veliko let od tega in v tistem času nekakšno samopodobo še vedno oblikuješ, si še v procesu./ (C8) / Mogoče lahko podam odgovor z opažanjem drugih in malo s svojimi izkušnjami. / (C9) / Zdi se mi, da je zelo pomembno, da oseba ve stopiti pred ljudi, nekaj povedati, narediti. / (C10) / Vedno smo postavljeni pred javnost ali skupino ljudi, kjer se moraš izpostaviti in takšna dejavnost ti zagotovo to omogoča. / (C11) / Zdi se mi, da v primerjavi z drugimi stvarmi, ki sem jih delal v mladosti, kjer koli sem javno nastopal, je pa pri Leščečkih prednost, da si v skupini. / (C12) / Tudi če nisi najbolj pogumen, se lažje toliko prisili oseba, da lahko stopi pred ostale, če je to potrebno. / (C13) / S tega vidika je folklora zelo fajn, da lahko z malo manj napora začneš to graditi. / (C14)

3. *Kaj tebi pomeni samozavest in kako obiskovanje folklore oblikuje na tvojo samozavest?*

/ Biti samozavesten pomeni, da veš izraziti svoje mnenje in tudi za njim stati. / (C15) / Glede na to, da sem vedno bil vpet v organizacijo, odbore in predsedništvo, mi je folklora dala največ na tem področju. / (C16) /

4. *Kako misliš, da ti izkušnje iz folklorne skupine (vaje, nastopi, druženje) pomagajo pri samozavesti na ostalih področjih v življenju?*

/ Folklora mi je torej največ dala na organizacijskem področju, ker sem največ delal tukaj in to znanje lahko uporabim tudi v službi in ostalih projektih. / (C17)

5. *Kako se običajno počutiš, ko si del neke skupine in kaj ti občutek pripadnosti določeni skupini pomeni?*

/ V skupini se po navadi vedno dobro počutim, ker mi je tudi delati lepo v skupini. / (C18) / Vedno je več nekih idej, / (C19) / nenazadnje mi ni težava sprejemati nekega drugega mnenja in zato rad delam v timu. / (C20) / Zdi se mi, da ko si v nekem društvu ali družbi, je to eno timskemu delu, ki mi je blizu. / (C21) / Tudi če konkretiziram v folkloro, je mogoče še tukaj korak dalje. / (C22) / Od timskega dela preraste še v veliko prijateljskih vezi, povezovanja, prostega časa, / (C23) / ki ga v bistvu prostovoljno preživiš, ampak z veseljem preživiš z ljudmi, ki so tam. / (C24) / Pripadnost mi pa vseeno predstavlja neko obveznost, ampak vseeno veš, da če boš ti nekaj dal, boš potem to dobil nazaj. / (C25)

6. *Kako bi opisal/a svoj občutek pripadnosti znotraj Folklorne skupine Leščeček in kako se v njej počutiš?*

/ Počutim se seveda dobro, drugače ne bi tako dolgo vztrajal. / (C26) / Seveda skozi čas se je to spreminjalo. / (C27) / Na začetku, ko sem bil vpet v organizacijo in vse ostalo, sem čutil to pripadnost še veliko bolj kot danes. / (C28) / Seveda sem se po vseh dogodkih, ki so se odvijali v zadnjem času vprašal, kaj pa je tisto, kar še me žene, da sem po tolikem času še vedno tukaj. / (C29) / Ugotovil sem, da je en močen argument, med vsemi drugimi razlogi, tudi fizična aktivnost. / (C30) / Na primer, sedaj si sploh ne morem predstavljati, da vaj ne bi imel, že zaradi telesne aktivnosti. / (C31) / Sam od sebe se ne spravim h kakšni aktivnosti, / (C32) / ampak drugega si pa sploh ne bi želel, kot folklore / (C33) / in s tem čutim tudi svojo pripadnost. / (C34) / Potem so pa tukaj tudi ostali razlogi, kot recimo, ker je v domačem kraju, ker je nekaj našega, ker je vedno nov izziv narediti kakšno zgodbo, ker je izziv narediti nekaj lepega, da lahko ljudje vidijo. / (C35) / Na koncu nič od tega ne bi bilo, če se v skupini med ljudmi ne bi dobro počutil. / (C36)

7. *Kako se spoprijemaš s stresom in negotovostmi v vsakdanjem življenju?*

/ Definitivno mir. / (C37) / Vedno iščem mir, ki ga na srečo imam. To mi veliko pomeni, da pridem domov in je mir. / (C38) / Savna je druga stvar, ki mi je zelo pomembna. / (C39) / Odmik nekam, da se umaknem, dopust, potovanje. / (C40) / V vsakodnevnem življenju pa mi je opravica v štali tista, kjer ne mislim na nič drugega. / (C41)

8. *Kakšno vlogo ima zate folklora, kadar se znajdeš v stresnih situacijah?*

/ Vaje so nenazadnje, brez dvoma, tudi odmik od stresa. / (C42) / Greš tja in tam pozabiš na vse. / (C43) / Te rutinske stvari, so mi blažilec stresa. / (C44) / Mogoče pa včasih folklora tudi povzroča stres s kakšnimi nastopi, ko si moraš življenje prilagoditi tako, da boš lahko šel na nastop, ne vedno, vendar včasih. / (C45)

9. *Kateri dogodki ali izkušnje so po tvojem mnenju najbolj vplivali na tvoj pogled na življenje in osebni razvoj?*

/ So stvari, ki vplivajo na tvoj razvoj in osebno rast, že od malih nog. / (C46) / Vesel sem, da sem odraščal na kmetiji / (C47) / in so me že od malih let učili delati, naučili so me odgovornosti in vsega kar pride zraven, / (C48) / to se mi zdi, da me je zelo zaznamovalo. / (C49) / Potem razpad družine, ki ti je dal izziv, da si moral relativno hitro odrasti in prevzeti veliko stvari nase, kot mogoče kdo drug pri tistih letih. / (C50) / Da sem bil del animatorjev, je zaznamovalo odločitev za mojo poklicno pot, saj sem preko njih ugotovil, da bi lahko bil učitelj. / (C51)

10. *Kakšno vlogo ima zate folklorna skupina pri tvoji osebni rasti in pogledu na življenje?*

/ Folklora pa je v mojem odraslem življenju najbolj zaznamovala moj prosti čas, zagotovo. / (C52) / Ni vplivala veliko na poklicno življenje, ampak je vplivala veliko na mojo socialno mrežo / (C53) / in na kvalitetno preživet prosti čas. / (C54) /

11. *Kakšne spremembe zaznavaš pri sebi od začetka delovanja v skupini in vse do sedaj?*

/ Sam sem že toliko časa v folklori in je veliko dogodkov, ki niso samo povezani s folkloro, vplivalo na moje spremembe skozi ves ta čas, ko sem član folklore. / (C55) / Od menjav služb, do različnih drugih dogodkov, ki te oblikujejo. / (C56) / Pri folklori pa je mogoče to najbolj, ko smo na začetku začeli z nekakšnim druženjem, družbo. / (C57) / Sedaj pa je to prešlo v neko ohranjanje identitete in predvsem res opažam, da mi najbolj odgovarja fizična aktivnost. / (C58)

12. *Kako se spoprijemaš z različnimi obveznostmi in cilji in kakšen tip osebe misliš, da si, ko pride do prevzemanja odgovornosti?*

/ Načrtovanje je prvo. / (C59) / Glede tega sem strikten, saj si določim kdaj, kaj in zakaj in poskusim to sproti urediti. / (C60) / Tukaj pa je tisti malo stres, ko pride do različnih obveznosti, ko moraš pretehtati, kaj dati na prvo mesto, ali folkloro ali družinsko življenje ali kaj drugega. / (C61) / Ampak se mi zdi, da to gre z načrtovanjem. / (C62) / Tudi ko si zastavim cilje, jih uresničim. / (C63) / Nekakšno odgovornost mi ni problem prevzeti, je pa res, da se pri folklori včasih raje umaknem in dam priložnost mlajšim. / (C64)

13. Kako ti sodelovanje v folklorni skupini pomaga razvijati določene osebnostne lastnosti?

/ Za sebe bi rekel, da je definitivno vztrajnost. / (C65) / Tudi ko ti ni, greš. / (C66) / To je ena zelo pozitivna lastnost. / (C67) / Potem pa še moram reči, da sem se predvsem skozi delo v upravnem odboru in predsednikovanju veliko stvari naučil o organizaciji in o delu nasploh, o funkcioniranju stvari, kako vzpostavljati različne zveze. / (C68) / To bi rekel, da mi je tudi pomagalo pri različnih službah. / (C69) / Tudi sam ples ti da pozitivne stvari. / (C70) / Recimo, ves čas moraš misliti, kaj delaš, razvija se koordinacija in gibanje. / (C71) / Zraven tega pa seveda vedno prihajajo novi ljudje in z njimi na novo vzpostavljaš stike, nove povezave in ostajaš tako v neki socialni mreži. / (C72) / Tudi ko gledam na mlajše, vidim, da včasih pridejo na novo v skupino in recimo prvič primejo likalnik v roke, kar je zelo dobrodošlo tudi izven skupine. / (C73)

9.1.4 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA D

Podatki o spraševancu:
Spol: moški
Starost: 33

1. *Najprej bi te prosila, da mi poveš, koliko časa si že član/članica Folklorne skupine Leščeček in kaj je bil razlog, da si se odločil pridružiti skupini?*

/ Član sem že devet let. / (D1) / Že veliko časa sem razmišljal, da bi rad pri eni skupini plesal in sem iskal različne folklorne skupine v Pomurju. / (D2) / To je bilo avgusta, ko sem zaradi zlomljene noge imel več časa za brskanje po spletu in ravno takrat sem našel objavo za vpis novih članov in sem potem takoj klical in prišel na sprejem. / (D3)

2. *Ali bi rekel, da so se tvoji občutki glede sebe kaj spreminjali, odkar si začel obiskovati folklorno skupino? Če da, kako?*

/ Odkar sem začel obiskovati folkloro sem se počutil boljše kot prej, ker sem prišel v družbo. / (D4) / Na primer to, da se sedaj lažje vključim v družbo, kot sem se prej. / (D5) / Prej, mislim, da sem bil bolj zadržan. / (D6) / Sedaj pa mi ni problem kaj povedati. / (D7)

3. *Kaj tebi pomeni samozavest in kako obiskovanje folklore oblikuje tvojo samozavest?*

/ Samozavest meni pomeni to, da se zavestno sam odločiš za neko stvar in da druga oseba ne vpliva na tvojo odločitev, na neko odločitev, ki jo ti želiš sprejeti. / (D8) / Moja samozavest se je zelo spremenila, odkar sem pri Leščečkih. / (D9) / Jaz sem recimo tip človeka, ki imam raje, da se nekdo z menoj odloči, / (D10) / jaz se ne morem sam odločiti, ker nisem dovolj prepričan vase, da bi se za neko stvar sam odločil. / (D11) / Sedaj se lažje sam odločam o nekih stvareh, bolj zaupam v sebe, ravno zaradi folklore. / (D12) / Jaz sem se vedno bal javnega nastopanja / (D13) / in bi rekel, da mi je folklora pri tem zagotovo pomagala. / (D14) / Tudi če sem sam na odru, nimam težav, dokler seveda samo plešem in ne govorim. / (D15) / Vendar tudi na ostalih področjih v življenju si sedaj upam kaj več povedati / (D16) / in mi je za vsa leta, ko nisem upal nič povedati, žal. / (D17) / Isto se nisem upal vključiti v družbo, ker sem si vedno mislil, da sem drugačen. / (D18) / Jaz čutim, da imam eno napako na sebi in ta napaka je, da imam malo drugačen glas / (D19) / in na primer v osnovni šoli so se norčevali iz mene in to je tisti razlog, zakaj se nisem upal nikamor vključiti in nisem imel tiste samozavesti. / (D20) / Vendar sedaj se probam ne ozirati na to. / (D21) / Nisem se še popolnoma sprejel in ne vem, če se bom kdaj, / (D22) / ker recimo še vedno, ko pridem med nove ljudi, imam še vedno občutek, da sem v posmeh. / (D23) / Ampak tukaj mi je pri sprejemanju samega sebe, folklora pomagala. / (D24)

4. *Kako misliš, da ti izkušnje iz folklorne skupine (vaje, nastopi, druženje) pomagajo pri samozavesti na ostalih področjih v življenju?*

/ Ja, recimo, če moram sedaj urejati kakšne uradne stvari, mi je sedaj lažje kot prej. / (D25) / Dobil sem več samozavesti v sebe in si upam. / (D26) / Rekel bi, da mi je to dala folklora, ker prej nisem bil nikoli vključen v neko društvo ali skupino in bi rekel, da so Leščečki krivi za to. / (D27)

5. *Kako se običajno počutiš, ko si del neke skupine in kaj ti občutek pripadnosti določeni skupini pomeni?*

/ Meni je lepo, če sem jaz sprejeti nekje, / (D28) / če pa nisem sprejeti, mi ni dober občutek, ker takrat imam občutek, kot da je z menoj kaj narobe ali mogoče kaj delam narobe. / (D29) / Takrat začnem dvomiti v sebe. / (D30)

6. *Kako bi opisal svoj občutek pripadnosti znotraj Folklorne skupine Leščeček in kako se v njej počutiš?*

/ Folklorna skupina je meni kot neka druga družina, kot da sem član še v eni drugi družini. / (D31) / V skupini mi je lepo, da mi nek občutek sreče. / (D32) / Tja grem z veseljem, ne z muko. / (D33) / Tudi v družbi se počutim dobro. / (D34) / Seveda pa je tudi tako, da če bodo drugi dobri do mene, bom jaz do njih in obratno, tako v skupini kot izven skupine. / (D35)

7. *Kako se spoprijemaš s stresom in negotovostmi v vsakdanjem življenju?*

/ Če sem recimo v avtu nekje, potem si dam muziko na glas in pojem in ne razmišljam o drugem. / (D36) / Tudi če sem v kaki slabi situaciji, vedno skušam najti neko pozitivno stvar in si povem, saj bo boljše. / (D37)

8. *Kakšno vlogo ima zate folklora, kadar se znajdeš v stresnih situacijah?*

/ Ko sem slabe volje, vedno razmišljam, da bodo spet vaje in bo boljše in spet pridem v družbo. / (D38) / Na vajah se odklopim in ne razmišljam o slabih stvareh. / (D39) / Z veseljem pridem tja in jih tudi čakam čez teden. / (D40)

9. *Kateri dogodki ali izkušnje so po tvojem mnenju najbolj vplivali na tvoj pogled na življenje in osebni razvoj?*

/ Največja izkušnja in največ kar sem se iz življenja naučil, je bilo, ko sem moral negovati babico štiriindvajset ur na dan / (D41) / in za katero mislim, da bi bilo dobro, da bi jo vsak enkrat preizkusiti. / (D42) / Tu sem se največ naučil. / (D43) / Naučil sem se, da ni vredno biti slab človek, ker na koncu ti to nikjer ne pomaga. / (D44) / Ta izkušnja ti da drugačen pogled na življenje. / (D45) / Moja babica je bila zelo hudobna, / (D46) / ko gledam nazaj, je vedno govorila, da ne bo rabila nikogar, vendar na koncu vedno rabiš pomoč. / (D47) / In zato jaz gledam na to, da je brez veze biti hudoben in drugemu slabo želeti, ker boš vedno na koncu rabil pomoč drugega. / (D48) / Od tega trenutka naprej ne želim nikomur nič slabega. / (D49)

10. *Kakšno vlogo ima zate folklorna skupina pri tvoji osebni rasti in pogledu na življenje?*

/ Naučila me je, da moraš izkoristiti vsaki trenutek z osebo, ki ti je dana. / (D50) / Nikoli ne moreš predvidevati, kaj se lahko zgodi, zato je potrebno izkoristiti trenutke za slabe stvari in tudi za veselje. / (D51)

11. *Kakšne spremembe zaznavaš pri sebi od začetka delovanja v skupini in vse do sedaj?*

/ Rekel bi, da se je marsikaj spremenilo in velik vpliv je imela folklora. / (D52) / Folkloro jemljem, kot da bi šel v službo, ampak seveda z veseljem, v smislu, da imaš neko odgovornost, vendar jo z veseljem opravljaš. / (D53) / Seveda pa kot sem že prej omenil, sem postal veliko bolj samozavesten skozi vsa leta pri skupini. / (D54) / Pred skupino tega nisem imel, ker sem se vedno bal vseh nastopov. / (D55)

12. *Kako se spoprijemaš z različnimi obveznostmi in cilji in kakšen tip osebe misliš, da si, ko pride do prevzemanja odgovornosti?*

/ Ko so kakšne obveznosti, jih skušam vedno s kom reševati, ker ko sem sam, nikoli nisem prepričan, če bom neko stvar prav naredil. / (D56) / Vedno mi je lažje, če sem v skupini, kot če se moram sam za nekaj odločati. / (D57) / Mogoče bi se lahko, samo ne bi vedel, če je ta odločitev prava. / (D58) / Če imam podporo drugih, mi je lažje. / (D59) / Ko pride do prevzemanja odgovornosti sem slab, no, odvisno od odgovornosti. / (D60) / Če mi kdo nekaj naroči, da naj nekaj naredim, bom to naredil, vendar rabim točne informacije. / (D61) / Tudi bi veliko odgovornost bi prevzel, če bi vedel, da imam dovolj podpore. / (D62)

13. *Kako ti sodelovanje v folklorni skupini pomaga razvijati določene osebnostne lastnosti?*

/ Recimo odgovornost, da prideš na vaje / (D63) / in to da prideš vedno na vaje, ne samo ko je kakšen nastop ali dogodek, ampak vse vaje so pomembne. / (D64)

9.1.5 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA E

Podatki o spraševancu:
Spol: ženski
Starost: 26

1. *Najprej bi te prosila, da mi poveš, koliko časa si že članica Folklorne skupine Leščeček in kaj je bil razlog, da si se odločila pridružiti skupini?*

/ Članica sem že devet let. / (E1) / V bistvu je želel iti en sošolec iz osnovne šole in takrat sem prvič poizkusila, ker on ni želel iti sam. / (E2) / Vendar takrat mi ni bilo najbolj všeč, nisem začutila skupine in družbe in sem po trojih vajah pustila folkloro. / (E3) / On je še ostal, jaz pa sem šla k mariborskim, k AFS-u. / (E4) / Potem sem čez dve leti šla nazaj, ko sem se čutila, da je sedaj pa pravi čas. / (E5) / Sedaj sem že devet let članica in tudi del upravnega odbora. / (E6)

2. *Ali bi rekla, da so se tvoji občutki glede sebe kaj spreminjali, odkar si začela obiskovati folklorno skupino? Če da, kako?*

/ Zagotovo. Psihično in tudi fizično. / (E7) / Drugače sem res bolj introvertna glede na svet, ki ni moj in vsekakor je folklora pomagala pri tem. / (E8) / S folkloro sem začela bolj navezovati stike, / (E9) / bolj si upam nekomu nekaj reči in vidim, da me noben ne bo pojedel, če bom jaz tista, ki bo nekaj povedala. / (E10) / Mogoče bi tu rekla to, da je nenazadnje to velika skupina ljudi, s katerimi, če želiš, da pripadaš, moraš tudi ti nekaj dati. / (E11) / Ne bo vsak samo prišel k tebi, ampak tudi jaz sem morala dati nekaj od sebe, če sem želela čutiti pripadnost. / (E12) / Na tem področju se mi zato zdi, da sem tukaj bolj samozavestna in če z nekom govorim me ni strah. / (E13)

3. *Kaj tebi pomeni samozavest in kako obiskovanje folklore oblikuje tvojo samozavest?*

/ Jaz kot jaz bi rekla, da je samozavesten tudi nekdo, ki ga je strah, ampak kljub temu, da ga je strah, bo to naredil. / (E14) / Jaz se počutim samozavestno takrat, ko nekaj naredim, kljub temu, da sem si mislila, da mi ne bo uspelo ali pa me je bilo zelo strah. / (E15) / Na takšnih stvareh gradiš. / (E16) / Tisto, kar pred pol leta recimo nisi upal, ti je sedaj nekaj normalnega. / (E17) / / Če sedaj to povežem s folkloro, si jaz pred tremi leti ne bi upala voditi sestanka, sedaj mi to ni problem. / (E18)

4. *Kako misliš, da ti izkušnje iz folklorne skupine (vaje, nastopi, druženje) pomagajo pri samozavesti na ostalih področjih v življenju?*

/ Če omenim sestanek, ki je recimo banalni problem. / (E19) / Jaz recimo v službi sedaj nimam problema pred sodelavci voditi stvari, pa bi mi mogoče bil, če ne bi dobila izkušenj. / (E20) / V začetku delovanja v upravnem odboru nisem vodila sestankov. / (E21) / Takrat mi je bil problem že pred starejšimi člani ali pa člani, ki so v upravnem odboru, sploh kaj povedati. / (E22) / Sedaj pa se mi tudi ni problem kje oglasiti, ampak tam kjer vem, da imam nekaj znanja. / (E23) / Tudi nastopi te naredijo pogumnega pred ljudmi. / (E24)

5. *Kako se običajno počutiš, ko si del neke skupine in kaj ti občutek pripadnosti določeni skupini pomeni?*

/ Jaz bi rekla, da je na prvem mestu odvisno od mase ljudi v skupini, / (E25) / drugo pa od mojega mesta v skupini, ki ga imam. / (E26) / V kakšnih večjih skupinah, ki mi ljudje niso blizu, se potisnem v ozadje. / (E27) / Niti približno ne izstopam, se potisnem v ozadje, če mi ni treba, ne govorim, bolj sem nevidna, boljše se počutim. / (E28) / V skupini, ki mi je bližje in kjer sama čutim, da lahko skupini nekaj dam, da me tudi oni jemljejo kot del, tam se tudi bolje počutim in tudi več dam, / (E29) / hitro pa lahko začnem tudi čutiti odgovornosti. / (E30) / To

so recimo skupine do deset ljudi, / (E31) / tam kjer pa je petdeset ljudi neznanih, pa je druga zgodba. / (E32) / Zagotovo ti veliko pomeni, če se počutiš, da nekam spadaš, / (E33) / takrat tudi daš več od sebe, daš ideje, sprejmeš druge ideje. / (E34) / Če nimaš občutka pripadnosti, ne moreš biti v skupni. / (E35)

6. *Kako bi opisala svoj občutek pripadnosti znotraj Folklorne skupine Leščeček in kako se v njej počutiš?*

/ Od začetka je recimo sploh nisem imela. / (E36) / Sedaj, odkar sem upravni odbor in odkar sem začela čutiti več pripadnosti in hkrati več odgovornosti, / (E37) / bi rekla, da pripadam skupini, ker se dobro počutim v njej. / (E38) / S to pripadnostjo pa sem vzela tudi veliko odgovornosti. / (E39) / Mogoče se čutim včasih preveč odgovorna za ene stvari, katere niso odvisne samo od mene. / (E40) / Zadnje čase, ko se čutim, res pripadam skupini, bi ji rada čim več dala / (E41) / in zato mogoče gre tudi v drugo skrajnost, da začneš že preveč dajati in te to izčrpava. / (E42)

7. *Kako se spoprijemaš s stresom in negotovostmi v vsakdanjem življenju?*

/ Kako točno se spopadam s stresom, ne vem. Pač se. / (E43) / Odvisno je tudi od tega, kakšen je stres. / (E44) / Ene stvari preprosto tako, da se 40 minut peljem iz službe domov, imam naglas radio in vse pozabim. / (E45) / Drugi dan lahko teh 40 minut samo razmišljam in probam predelati in pridem domov in sem potem okej, / (E46) / zato je ta vožnja meni od Maribora do doma velik filter. / (E47) / Včasih kakšni sprehodi, kjer telefon pustim doma, / (E48) / ali pa pogovori s kolegicami. Pa ni potrebno biti, da je triurni pogovor, ampak samo, da povem. / (E49) /

8. *Kakšno vlogo ima zate folklora, kadar se znajdeš v stresnih situacijah?*

/ V zadnjih časih se zaradi nje največkrat znajdem v stresnih situacijah. / (E50) / Preprosto zato, ker je veliko stvari in zagotovo tudi zato, ker imam sama takšno vlogo. / (E51) / Veliko stvari delamo, kar mislim, da je prav. / (E52) / Čeprav bi včasih kakšno stvar dal stran. / (E53) / S tem se soočam tako, da to povem nekomu, ki razume, / (E54) / ker teh stvari pri folklori ne moreš reševati sam in pri folklori nisi sam in jaz sama tega ne morem rešiti. / (E55) / V upravnem odboru smo različni ljudje, / (E56) / poveš to nekomu, če tudi se včasih ne strinja s teboj in nimata istega pogleda na stvari, vendar poveš ti svojo zgodbo in pove on svojo zgodbo in na koncu vidiš, da ni tako napačno niti njegovo, niti tvoje razmišljanje. / (E57) / Bi pa rekla, da čeprav so vaje v petek včasih naporne in se mi ne da, ampak ko pridem tja, pozabim na

službo, pozabim na svoje stvari, ki me težijo. / (E58) / Tudi naši nastopi, ko gremo za cel dan. Tam pozabiš na druge stvari, se družiš z ljudmi, ki so tam. Ustvariš trenutke. / (E59)

9. *Kateri dogodki ali izkušnje so po tvojem mnenju najbolj vplivali na tvoj pogled na življenje in osebni razvoj?*

/ Tu so vedno dobri in slabi dogodki. / (E60) / Jaz bi rekla, da na moj pogled na življenje najbolj vplivajo dogodki iz folklore in sicer, da smo zgubili pred šestimi leti enega člana in sedaj še drugo članico. / (E61) / Mogoče takrat še toliko bolj, ker sem si bila z Davorom še vseeno bližje. / (E62) / Zagotovo mi je to spremenilo pogled, ker je bil mlad, naših let, ienako so ga čakale stvari kot nas sedaj čakajo in mislim, da mi je to dalo misliti, da nič ni v življenju tako hudega, da ne bi moral iti čez to. / (E63) / Eni niti ne dobijo priložnosti, da bi šli skozi življenje, mi pa se obremenjujemo za stvari kot recimo, da imamo 10 kg preveč. / (E64) / Že takrat mi je to dalo zelo misliti. / (E65) / In to me žene pri folklori naprej, ker vem, da je tudi njega to gnalo naprej in tudi njo. / (E66) / Takšne stvari nikoli ne pozabiš, ampak se naučiš z njimi živeti. / (E67) / Velikokrat, ko mi je hudo, si mislim, kaj je narobe s teboj, da se s takšnimi stvarmi obremenjuješ. / (E68) / Ko mi je res lepo pri folklori, ko čutim tisto zadovoljstvo, recimo dober nastop, vedno pomislim na nebo / (E69) / ali pa če mi je res hudo, isto pomislim na nebo in njega tam zgoraj. / (E70) / Mi je motivacija, ko sem na tleh in mi je hvaležnost, ko je nekaj res dobrega, ko mi uspe. / (E71)

10. Kakšno vlogo ima zate folklorna skupina pri tvoji osebni rasti in pogledu na življenje?

/ Vse to kar gradimo skupaj, vse to me je naredilo takšno, kakršna sem. / (E72) / Jaz veliko dam na prijatelje v življenju in zagotovo jih ne bi imela toliko. / (E73) / No, saj se tukaj ne gre za maso prijateljev, ampak za tistih nekaj par, ki veš, da so vedno tukaj. / (E74) / Saj sem jih imela tudi pred folkloro, ampak folklora nas še dodatno povezuje. / (E75) / Če folklore ne bi bilo, dvomim da bi se danes toliko družili, kot v resnici se. / (E76) / Veliko stvari sem dobila v folklori. / (E77) / Od samozavesti, do poguma, tudi kako nekaj narediti za skupino, ko ti ni, ampak veš, da je to za druge dobro. / (E78) / Vedno rečemo, da moramo dati sebe na prvo mesto, ampak vedno se ne moreš. / (E79) / Včasih, če želiš delati za dobro družbe, ne moreš biti ti na prvem mestu, ker takrat to ni več skupina, ampak si samo ti. / (E80) / Tudi to, da sem si vedno mislila, da jaz nisem za nastopanje pred ljudmi, sedaj pa opažam, da to sem, da uživam v tem. / (E81) / Tudi službo imam takšno, da nastopam pred dijaki in se mi zdi, da sem narejena za to, mislim, da imam nekaj teh kompetenc, da mi skupina sledi. / (E82)

11. Kakšne spremembe zaznavaš pri sebi od začetka delovanja v skupini in vse do sedaj?

/ Nekaj tistih sem že omenila. Ena stvar pa je, ki še vedno delam na njej. / (E83) / Jaz nikoli nisem upala naglas povedati stvari, nikoli. Ali pa nekomu povedati svoje mnenje in še posebej, če je bilo v nasprotju z njegovim. / (E84) / In se mi zdi, da sem pri folklori to dobila, ker sem čutila, da lahko povem in s tem ni nič narobe. / (E85) / Da če povem sedaj svoje mnenje, ne pomeni, da je nekaj narobe, ampak je samo moje mnenje, ki na koncu tudi šteje. / (E86)

12. Kako se spoprijemaš z različnimi obveznostmi in cilji in kakšen tip osebe misliš, da si, ko pride do prevzemanja odgovornosti?

/ Jaz bi rekla, da se nasploh dobro spoprijemam z obveznostmi. / (E87) / Ene so bolj nujne, druge ne. / (E88) Tiste si vedno odložim za kasneje, ampak se mi zdi, da vse kar moram narediti, naredim. / (E89) / Tako pri folklori, kot izven nje. / (E90) / Če imam neko obvezo, se čutim, da jo moram narediti, včasih malo težje, včasih malo bolj z veseljem. / (E91) / Če si jaz postavim svoj cilj in grem k njemu sto odstotkov, ga bom dosegla. / (E92) / Če pa je cilj, ki je v splošnem dober, ampak ni v osnovi moja notranja želja, takrat ne bom tako vztrajna. / (E93) / Jaz prevečkrat prehitro vzamem odgovornost na sebe oziroma se čutim, da je to sedaj moja odgovornost in ne bi bila potrebna biti. / (E94) / Mogoče bi včasih bilo lažje, da bi jo delila z nekom in bi jo lahko, ampak si vedno mislim, da bom sama, ker sama naredim kaj hitreje. / (E95) / Ni mi problem prevzeti odgovornosti, vendar če je stvar, ki ni moje področje, je ne bom prevzela. / (E96) / Recimo, ne bom prevzela odgovornosti pri vezanju elektrike za koncert, ker o tem nimam pojma. / (E97)

13. Kako ti sodelovanje v folklorni skupini pomaga razvijati določene osebnostne lastnosti?

/ Skozi celoten intervju sem jih že večkrat omenila, vse od samozavesti, do poguma, odgovornosti. / (E98) / Bi pa omenila, ko opazujem druge. Skozi vseh devet let je kar nekaj članov šlo skozi in pri čisto vsakem, ki je bil vztrajen se opazijo. / (E99) / Pri puncah, ki so komaj povedale zdravo, sedaj govorijo s tabo in te sprašujejo kaj. / (E100) / Tudi mladi fantje dandanes težje čutijo pripadnost folklori, ker rastejo gor z drugo glasbo in tudi družba jih ne sprejme take. / (E101) / Tudi pri teh fantih vidiš, da vzljubijo folkloro. / (E102) / Še posebej, ko pridejo novinci kot mlajši, jih je lažje opazovati, kako se spreminjajo. / (E103) / Nekdo, ki pride pri osemindvajsetih, in ga je do teh let že življenje izoblikovalo, se ne bo teko spreminjal in se bo težje prilagajal skupini. / (E104)

9.1.6 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA F

Podatki o spraševancu:

Spol: ženski

Starost: 20

1. *Najprej bi te prosila, da mi poveš, koliko časa si že članica Folklorne skupine Leščeček in kaj je bil razlog, da si se odločila pridružiti skupini?*

/ K Leščečkom sem prišla četrtega oktobra. Tako, da skoraj osem mesecev. / (F1) / Odločitev je bila zelo spontana. / (F2) / Mogoče je vplivalo to, da smo se ravno preselile z mamo in sestro v Veržej in nisem nikogar poznala in tudi v Kopru, kjer študiram, sem bila bolj sama, pa sem si rekla, zakaj pa ne. / (F3) / Drugače poguma nisem imela, mama je bila tista, ki me je malo porinila naj grem in če me ne bi, najbrž ne bi šla. / (F4) / V osnovni šoli sem pela v zboru in nastopala, zato sem pogrešala biti na odru. Torej želja po nastopanju je bil eden izmed dejavnikov, za kar sem prišla k Leščečkom. / (F5) /

2. *Ali bi rekla, da so se tvoji občutki glede sebe kaj spreminjali, odkar si začela obiskovati folklorno skupino? Če da, kako?*

/ Ja, definitivno. / (F6) / Nasploh se mi zdi, da sem postala bolj odprta. / (F7) / Mogoče ima na to vpliv tudi moje osebno celjenje, ampak drugače pa zagotovo podpora od članov in skupine nasploh. / (F8) / Najbolj kar sem opazila je to, da če kakšno napako tukaj naredim, mi dajo vsi vedeti, da ni nič narobe, naj samo plešem dalje in se bom že naučila, vse je v redu. / (F9) / To sem dala tudi v svoje vsakdanje življenje, / (F10) / če naredim kakšno napako, še ni konec sveta, kot sem imela odziv nekoč. / (F11) / Včasih sem bila tako, da je ena stvar šla narobe in potem je bilo konec. / (F12) / Sedaj pa sem bolj taka, da se pomirim in si rečem v redu je, še enkrat poskusim in bo potem mogoče delovalo. / (F13)

3. *Kaj tebi pomeni samozavest in kako obiskovanje folklore oblikuje tvojo samozavest?*

/ Samozavest nasploh mi pomeni zaupanje v sebe in pogum. / (F14) / Kot sem že rekla, če kaj narobe gre, vseeno zaupaš vase in greš naprej in probaš še enkrat in še enkrat in še enkrat, dokler ti ne uspe in to mi je dala folklora. / (F15) Meni je nekoč, ko sem hodila k pevskim, bilo normalno iti na oder / (F16) / in od takrat pet let nisem šla in me je bilo ponovno strah iti na oder. / (F17) / Skozi čas pa sem se pomirila in pozabila na vse in sem začela uživati. / (F18)

4. *Kako misliš, da ti izkušnje iz folklorne skupine (vaje, nastopi, druženje) pomagajo pri samozavesti na ostalih področjih v življenju?*

/ Recimo na faksu opažam, da se vem pomiriti. / (F19) / Nekoč nisem bila taka, vedno sem šla v paniko, ko kaj ni bilo okej. / (F20) / Sedaj pa mislim, da je posledica folklore, da vem zadihati in se umiriti in ne pasti v paniko. / (F21)

5. *Kako se običajno počutiš, ko si del neke skupine in kaj ti občutek pripadnosti določeni skupini pomeni?*

/ Jaz sem nasploh bolj introvertna in sem bolj tiha / (F22) / ter nimam ravno rada skupin, za kar je tudi vzrok moj ADD, ker lahko postane glasno. / (F23) / Torej nasploh nisem najbolj navdušena nad nekimi skupinami. / (F24) / Najraje sem z eno ali dvema osebama naenkrat, ker ni stresno, / (F25) / drugače sem raje sama. / (F26) / Leščečeki so največja skupina, kjer sem vključena. / (F27)

6. *Kako bi opisala svoj občutek pripadnosti znotraj Folklorne skupine Leščeček in kako se v njej počutiš?*

/ Ko sem jaz prvič šla k Leščečkom, sem si mislila, da me ne bodo sprejeli zaradi različnih stvari. / (F28) / V osnovni šoli jaz nisem bila sprejeta in so se norčevali iz mene. / (F29) / Mene je bilo ful strah, da me enostavno ne bi sprejeli že od vsega začetka, ko bi prišla zraven, ampak me so. / (F30) / To mi je res pomenilo nekaj. / (F31) / Vem, da sem bolj tiha, ampak to še ne pomeni, da se ne počutim, da ne pripadam. / (F32) / Vseeno so mi postali kot ena druga družina / (F33) / in dejansko komaj čakam na vsak petek, da pridem sem, ker lahko zadiham, se lahko pomirim, dobim odmor od stresa, pozabim na šolo. / (F34)

7. *Kako se spoprijemaš s stresom in negotovostmi v vsakdanjem življenju?*

Rekla bi, da se razjočem. / (F35) / Včasih pa se mi zgodi, da bežim stran, da ignoriram sama sebe in svoje zdravje. / (F36) / Trenutno se mi zdi, da ravno to delam, ker imam veliko izpitov in projektov in si mislim, da bom sedaj en teden na stran porinila moje zdravje in se samo na to osredotočila. / (F37) / Ampak si potem rečem, da sem jaz vseeno pomembna, ker če jaz nisem okej, kako bom potem naredila svoje projekte do konca. / (F38) / Se mi zdi, da se poskusim sama s seboj sesti dol in se pogovoriti s seboj. / (F39) / Najbolj, kar mi je do sedaj pomagalo, je, da gledam serije in zamotim svoje možgane, ker rabim takšen odmor, da ne razmišljam, / (F40) / ali pa Leščečki, / (F41) / ali sprehod, kjer poslušam glasbo. / (F42)

8. *Kakšno vlogo ima zate folklora, kadar se znajdeš v stresnih situacijah?*

/ Dobesedno pozabim na vse ostalo, zato komaj čakam petkove vaje. / (F43) / Ko smo bili recimo na Pohorju na intenzivnem vikendu, sem jaz popolnoma pozabila na šolo in na vse, kar se je doma dogajalo, kar mi je bilo neverjetno. / (F44)

9. *Kateri dogodki ali izkušnje so po tvojem mnenju najbolj vplivali na tvoj pogled na življenje in osebni razvoj?*

/ Verjetno je to bilo lansko leto. / (F45) / Prvi letnik študija in največji problemi, ker sem takrat bila z eno punco, s katero sva imeli zvezo na daljavo in ta se je iz različnih razlogov končala. / (F46) / V tistem času sem jaz sebe zelo izgubila. / (F47) / Sicer sem imela motnje hranjenja že v osnovni šoli, ampak sem lani spet prišla v ta krog. / (F48) / Ta celotna situacija me je dala v tak stres, da nisem mogla ne jesti ne spati, nisem mogla iti v šolo. / (F49) / Padla sem v tako depresijo, da nisem nič mogla. / (F50) / Ne krivim čisto nje. / (F51) / Bi bilo boljše, če bi se jaz vedela na kakšen drugačen način s tem spopadati. / (F52)

10. Kakšno vlogo ima zate folklorna skupina pri tvoji osebni rasti in pogledu na življenje?

/ Rekla bi, da na svet na sploh gledam malo drugače in se mi zdi, da zato lahko nekaj zasluge dam tudi Leščečkom. / (F53) / Vedno prej kot koga obsojam, pomislim, kaj se mu je lahko zgodilo ta teden, ali je koga zgubil ali rabi samo čas. / (F54) / Probam biti potrpežljiva, tako z ostalimi kot s sabo. / (F55) / Mogoče še najbolj s seboj, ker sem vedno bila zelo stroga do sebe. / (F56)

11. Kakšne spremembe zaznavaš pri sebi od začetka delovanja v skupini in vse do sedaj?

/ Definitivno sem bolj odprta, / (F57) / ker na začetku nisem nič govorila, bila sem vstran od vseh, ker mi je bilo preveč ljudi na kupu. / (F58) / Sedaj pa se mi zdi, da sem se začela malo bolj vključevati med ljudi in se tudi več družimo. / (F59) / Na začetku nisem upala priti v tisto malo sobico, v kateri smo se družili po vajah, sedaj pa pridem in si usedem zraven, pa tudi če sem samo tiho. / (F60)

12. *Kako se spoprijemaš z različnimi obveznostmi in cilji in kakšen tip osebe misliš, da si, ko pride do prevzemanja odgovornosti?*

/ Še vedno se učim. / (F61) / Probam se spoprijemati. / (F62) / Vem, da če nekaj ne naredim, je moja krivda in ne bom te krivde prelagala na nič drugega. / (F63) / Recimo sedaj sem pod malo večjim stresom, ker moram sedaj vse dokončati, ker sem skozi leto veliko manj delala kot bi morala. / (F64) / Tudi ne bi krivde prelagala recimo na depresijo. / (F65) / Včasih sem glede odgovornosti tako, da vidim, če je več ljudi tam, da lahko kakšno odgovornost prevzamejo, jo

rajši njim prepustim, / (F66) / če pa je samo moja stvar, kot recimo študij, pa vem, da moram odgovornost jaz prevzeti. / (F67)

13. Kako ti sodelovanje v folklorni skupini pomaga razvijati določene osebnostne lastnosti?

/ Zdi se mi, da je folklora postala cela moja osebnost. / (F68) / Na nek način sem ponosna, da sem tu, in sem res vesela, da sem tu, / (F69) / rada ljudem povem, da sem pri Leščečkih in da plešem folkloro. / (F70) / Rada se o tem pogovarjam in z navdušenjem. / (F71) / Težje mi je sedaj videti življenje brez folklore. / (F72) / Rekla bi, da so me te lastnosti zagotovo spremenile. / (F73) / Tudi zadnjih par mesecev sem opazila, da sem začela sprejemati tisto, kar mene naredi drugačno. / (F74)

9.1.7 TRANSKRIPCIJA INTERVJUJA G

Podatki o spraševancu:
Spol: ženski
Starost: 23

1. *Najprej bi te prosila, da mi poveš, koliko časa si že članica Folklorne skupine Leščeček in kaj je bil razlog, da si se odločila pridružiti skupini?*

/ Letos je že sedmo leto mojega članstva v skupini. / (G1) / Razlog za pridružitev v skupini je bil dejansko v želji po učenju plesa in po druženju. / (G2) / Spomnim se, da sem opazovala Leščečke že dalj časa in zbirala pogum za vključitev. / (G3) / Tako sem zbrala pogum in se odločila priti na sprejem novincev. / (G4) / Sedaj sem tudi vključena v upravni odbor. / (G5)

2. *Ali bi rekla, da so se tvoji občutki glede sebe kaj spreminjali, odkar si začela obiskovati folklorno skupino? Če da, kako?*

/ Moji občutki so se zelo spreminjali. / (G6) / Sama sem imela na začetku prihoda v skupino res nizko samozavest. / (G7) / To je bilo obdobje srednje šole, ko še komaj začneš raziskovati svojo identiteto. / (G8) / Vendar z Leščečki sem začela bolj verjeti vase in graditi na sebi. / (G9) / Že na plesnem področju sem postala bolj suverena, / (G10) / ker pred tem nikoli nisem upala plesati, saj sem mislila, da ne znam. / (G11)

3. *Kaj tebi pomeni samozavest in kako obiskovanje folklore oblikuje tvojo samozavest?*

/ Da si samozavesten bi rekla, da kljub strahu vseeno nastopiš z vero vase in v svoje odločitve. / (G12) / Folklora je na mojo samozavest začela vplivati že od prihoda pa vse do sedaj. / (G13)

/ Vsak nastop ti je dal košček več zaupanja v sebe. / (G14) / Pri Leščečkih je največ vredno to, da če nekaj ne znam ali mi ni jasno, lahko vaje ustavimo in razložimo. / (G15) / Rekla bi tudi, da moja vloga v upravnem odboru je veliko prispevala k temu. / (G16) / Takratni vodje so videli moj potencial, me porinil iz cone udobja in tako sem se preizkusila v različnih vlogah, vse od organizacije koncertov, gostovanj, do tehnike. / (G17)

4. *Kako misliš, da ti izkušnje iz folklorne skupine (vaje, nastopi, druženje) pomagajo pri samozavesti na ostalih področjih v življenju?*

/ Jaz na ostalih področjih ne bi vedela funkcionirati, če ne bi bila del Leščečkov. / (G18) / Vaje so recimo tiste, kjer vidim, da ni vsak korak tako samoumeven in če sem res na vajah in vadim, bom tudi na odru samozavestnejša. / (G19) / Tako je isto v življenju, če boš za nekaj delal, boš tudi to dosegel, ker boš bolj verjel vase. / (G20) / Rekla bi, da se je moja samozavest še bolj okrepila, odkar sem del upravnega odbora. / (G21) / Tukaj sem dobila veščine organizacije, / (G22) / morala sem preseči sebe, če sem morala kaj organizirati in vstopiti v stik z nekom, / (G23) / obenem pa tudi prevzeti odgovornost komuniciranja s skupino, ko je bilo to potrebno. / (G24)

5. *Kako se običajno počutiš, ko si del neke skupine in kaj ti občutek pripadnosti določeni skupini pomeni?*

/ Ko sem del neke skupine, se običajno počutim sprejeto, drugače v tej skupini ne bi dolgo vztrajala. / (G25) / Sprejetost meni da pomemben občutek, da nekam spadam, / (G26) / ob enem pa mi dvigne samopodobo, če me nekdo sprejme za svojo. / (G27) / To je tudi ta občutek pripadnosti, da sem nekam sprejeta točno takšna, kakršna sem in potem lahko nekam pripadam. / (G28) / Občutek pripadnosti je, da imam zagotovilo, da se, ne glede na situacije v življenju, lahko vedno vrnem v skupino in ne bom zavrnjena. / (G29)

6. *Kako bi opisala svoj občutek pripadnosti znotraj Folklorne skupine Leščeček in kako se v njej počutiš?*

/ Folklorna skupina Leščeček meni predstavlja drugo družino. / (G30) / Tukaj se počutim doma. / (G31) / Tukaj so ljudje, ki jih imam najraje, pa čeprav smo si včasih zelo različni. / (G32) / Rekla bi, da čutim privilegij, da sem lahko del take skupine in zato sem zelo srečna. / (G33) / Ples in glasba sta tista, ki nas povezujeta, / (G34) / ob enem pa je med nami res tisto pravo prijateljstvo. / (G35) / Tukaj čutim podporo in vem, da kogar koli bom prosila za pomoč, pa če bo to za skupino ali izven nje, bom jo med Leščečki vedno dobila. / (G36)

7. *Kako se spoprijemaš s stresom in negotovostmi v vsakdanjem življenju?*

/ Pa rekla bi, da včasih boljše, včasih slabše. / (G37) / Meni največkrat pomaga, da nekaj kar me teži, nekomu povem, / (G38) / včasih pa imam raje, da se s čim zamotim in ne razmišljam o tem, kar me mori. / (G39)

8. *Kakšno vlogo ima zate folklora, kadar se znajdeš v stresnih situacijah?*

/ Folklora je brez dvoma tista, ki mi pomaga, da se zamotim in tisti čas pozabim na težave, ki jih imam. Pa če je to nastop, vaje ali samo druženje z ostalimi člani. / (G40) / Na tistih petkovih vajah res pozabiš na vsako skrb, že zato ker moraš biti prisoten v trenutku in tam razmišljati na korake in na ples. / (G41) / Pozneje pa tudi, ko se vaje zaključijo, se še malo podružiš in si takoj boljše volje. / (G42) / Včasih pridem na vaje res sitna, po vajah pa sem popolnoma druga oseba. / (G43)

9. *Kateri dogodki ali izkušnje so po tvojem mnenju najbolj vplivali na tvoj pogled na življenje in osebni razvoj?*

/ Veliko je stvari, ki te v življenju zaznamujejo, tako dobre kot slabe. / (G44) / Vsaka izkušnja, pa tudi če je majhna, te gradi kot osebo skozi celo življenje, saj se celo življenje učimo. / (G45) / Folklora ima tukaj veliko vlogo pri meni, saj sem se v obdobju svojega članstva soočila z izgubo dveh članov, kar je bilo tudi moje prvo globoko soočenje s smrtjo nekoga, ki mi je tako blizu. / (G46) / To mi je dalo še samo dodaten pogled na to, kako minljivo je življenje. / (G47) Sama sem imela tudi operacijo, ki je močno vplivala name in na mojo samopodobo. / (G48) / Tudi neuspela razmerja, ki so me naučila, česa si ne želim v svoji prihodnosti. / (G49)

10. *Kakšno vlogo ima zate folklorna skupina pri tvoji osebni rasti in pogledu na življenje?*

/ Skozi moja najobčutljivejša leta sem šla, kot članica skupine in mislim, da me je to izoblikovalo v osebo, katera sem. / (G50) / Zagotovo bi moje razmišljanje bilo vsaj malo drugačno, tako moj pogled na življenje, moja samopodoba in samozavest. / (G51) / Pogled na življenje se mi je zagotovo oblikoval z izgubo D. in A., kot sem že prej rekla. / (G52) / Osebno pa sem začela rasti, ko sem ugotovila, da sem lahko nekje pomemben člen, in to je folklorna skupina. / (G53) / Dala mi je en občutek samozadostnosti in s tem sem začela krepiti svoje potenciale in si upala poskusiti, pa čeprav sem včasih potrebovala malo zagona. / (G54)

11. *Kakšne spremembe zaznavaš pri sebi od začetka delovanja v skupini in vse do sedaj?*

/ Rekla bi, da jih počasi omenjam že skozi celoten intervju. Ključne pa so zavedanje svojih sposobnosti, / (G55) / to da moraš biti sam sebi dovolj / (G56) / in pa upati si iti iz cone udobja. / (G57) / Ob enem pa tudi to, da veliko bolj cenim prijatelje in trenutke z njimi. / (G58)

12. Kako se spoprijemaš z različnimi obveznostmi in cilji in kakšen tip osebe misliš, da si, ko pride do prevzemanja odgovornosti?

/ Ko pride do odgovornosti, ki jo imam jaz za sebe, sem zelo slaba, / (G59) / ko pa pride do odgovornosti, ki mi jo naložijo drugi pa bom jo seveda opravila, v kolikor bo to v moji moči, da jo. / (G60) / Seveda nimam najrajši tega, da mi kdo drug nekaj nalaga, vendar če mi, bom to opravila. / (G61) / Različne obveznosti rešujem po navadi zadnji hip, kar je moja slaba lastnost, razen če je res obveznost, ki jo z veseljem opravljam. / (G62) / Glede ciljev pa ne vem, zadnje čase se mi zdi, da bolj slabo. / (G63)

13. Kako ti sodelovanje v folklorni skupini pomaga razvijati določene osebnostne lastnosti?

/ Če si dovolj dolgo vpet v skupino, oblikuješ veliko osebnostih lastnosti. / (G64) / Recimo na začetku nisem čutila toliko odgovornosti za kakšne nastope, vaje, tudi pospravljanja in pripravljana. / (G65) / To zdaj bolj čutim, ker sem v ta organizacijski del tudi vpeta. / (G66) / Tudi redno udeleževanje vaj, in recimo vztrajnost, kar se zelo opazi pri začetnih plesalcih. / (G67)

9.2 ODPRTO KODIRANJE

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA A

KODA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
A1	Jaz sem članica že od leta dva tisoč štirinajst, torej sedaj je to enajst let.	Enajstletno članstvo pri folklorni skupini Leščeček	Časovna vključenost v skupino	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
A2	Teče pa tudi 5. leto od kar sem	Prevzem vodstvene vloge	Vloga v skupini	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost Folklorni skupini

	umetniška vodja skupine.				Leščeček
A3	V bistvu sem od nekdaj vedno rada plesala, vedno sem bila v plesnih vodah.	Ljubezen do plesa od malih nog	Zanimanje za ples	Ples kot del življenja	Osebni interesi
A4	K skupini pa me je povabil moj takratni soplesalec, s katerim sva plesala na maturantskem plesu, ki je bil tudi član od ustanovitve folklorne skupine.	Povabilo s strani prijatelja	Vpliv socialne mreže na vključitev	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
A5	Tudi moja mrzla sestrična je rekla, da bi šla in potem sva rekli, ker je vedno v paru lažje, da bova poizkusili.	Skupna odločitev s podporo bližnje osebe	Vpliv socialne mreže na vključitev	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev

A6	Na začetku ti je vsekakor kakšen uspešen nastop predstavljal potrditev, da nekaj dobro delaš	Lastna potrditev iz uspešnih nastopov	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A7	in ti vlil samozavesti, da se nekje lahko izkažeš.	Občutek samozavesti ob možnosti nastopanja	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A8	Tisti malo manj uspešen nastop pa ti je dal neko dobro samokritiko, da še bo potrebno vaditi ali pa, da še nisi tako zadovoljen sam s sabo.	Samokritičnost ob manj uspešnem nastopu	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A9	Mislim, da je v meni vzpodbudilo vedno neko razmišljanje o sami sebi.	Razmišljanje o sebi	Samorefleksija	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

A10	Podobne občutke sedaj vidim tudi pri mlajših, ker delam tudi na osnovni šoli in vodim tam otroško folklorno skupino.	Prepoznavanje vpliva folklore pri mlajših	Opazovanje osebnega razvoja pri drugih	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A11	Tisti, ki so učno manj uspešni pa so tudi vpeti pri meni v folklorne urice, so po nastopih vidno boljše razpoloženi.	Pozitiven vpliv folklore na učno manj uspešne učence po nastopih	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A12	Samozavest meni predstavlja zagotovo to, koliko ti zaupaš sam v sebe,	Zaupanje vase	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
A13	kako bom neko stvar lahko dobro naredila ali slabo.	Zaupanje v svoje sposobnosti	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest

A14	Kot umetniška vodja se verjetno največkrat srečujem s temi vprašanji, če dobro delam ali ne,	Soočanje z dvomi v vlogi umetniške vodje	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A15	ker jaz, kot vodja skupine, moram nastopiti odločno, odgovorno, moram zaupati najprej v sebe, ker samo tako mi tudi člani zaupali.	Pomembne lastnosti umetniške vodje	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A16	Še posebej, ko si na začetku kot vodja skupine, se zelo veliko s tem ukvarjaš, kaj v bistvu	Dvom v lastne odločitve v začetni fazi vodenja	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

	delaš prav in kaj ne.				
A17	Če gledam moj graf samozavesti, je bil zelo valovit. Včasih si nekaj dobro naredil in si mislil, da je to to in se je ponovno nekaj ponesrečilo in ti je padlo vse dol.	Spreminjanje samozavesti ob uspehih in neuspehih	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A18	Je pa zato pomemben čas.	Samozavest kot dolgotrajen proces	Vloga časa pri razvoju samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
A19	Če si vodja je to proces, da začneš zaupati sam sebi in s tem tudi dobiš zaupanje drugih.	Zaupanje v sebe, ko si v vlogi vodje	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A20	Tekom let mi je vloga umetniške vodje	Dvig samozavesti v vlogi vodje skozi čas	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

	pripomogla k temu, da se je moja samozavest dvignila,		funkcije v skupini		
A21	vendar je bil to velik proces in še vedno je, saj ta se nikoli ne zaključi.	Samozavest je proces, ki se nikoli ne zaključi	Vloga časa pri razvoju samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
A22	Vsekakor mi zelo pomagajo.	Izkušnje iz folklorne skupine pomagajo v življenju	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A23	Tako kot sem prej rekla, kakšna dobra stvar, ki jo izpeljemo, vsekakor vpliva na to, da se na splošno boljše počutiš in s tem pridobiš višjo samozavest in samopodobo.	Z uspešno izpeljanimi dogodki se ti viša samozavest	Krepitev samozavesti skozi uspešno izpeljane dogodke	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A24	Kako to vpeljati na druge stvari v	Različni načini	Uporaba izkušenj iz folklore v	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest

	življenju, je pa zelo odvisno.		vsakdanjem življenju		in samopodobo posameznika
A25	Jaz bi rekla, da potrditve, ki jih doživljaš pri folklori na splošno vplivajo boljše na tvojo kvaliteto življenja in te v bistvu dvignejo tudi na drugih področjih v življenju.	Pozitiven vpliv izkušenj iz folklore na kvaliteto življenja in ostala področja	Vpliv potrditev v folklori na ostali del življenja	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A26	Bolj začneš zaupati sam vase, tako pri folklori, kot na ostalih področjih.	Zaupanje vase na področju folklore in izven nje	Vpliv potrditev v folklori na ostali del življenja	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
A27	Rekla bi, da sem se v vseh letih članstva najbolj naučila, kako pristopiti do neke osebe.	Pristop do osebe	Socialno učenje v folklorni skupini	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika

A28	Mogoče sem na začetku bila bolj direktna, če gledam svoj razvoj.	Direkten pristop do osebe	Socialno učenje v folklorni skupini	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
A29	Včasih vidiš, da se moraš malo ustaviti in razmisliti preden kaj narediš ali odreagiraš.	Razmislek pred reakcijo	Socialno učenje v folklorni skupini	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
A30	Občutek pripadnosti je zelo pomemben, ker ljudje smo socialna bitja in potrebujemo to v življenju.	Pomembnost občutka pripadnosti	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
A31	Občutek, da nekomu ali nečemu pripadaš je ključen za preživetje, kot hrana in pijača.	Občutek pripadnosti je ključen za preživetje	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
A32	Meni občutek pripadnosti določeni	Pripadnost predstavlja podporo	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti

	skupini pomeni podporo.				določeni skupini
A33	Če pripadaš nečemu, imaš podporo drugih ljudi, kar je zelo pomembno, ko pelješ kakšne projekte.	Pomembnost podpore v skupini	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
A34	Jaz bi temu rekla, da je to ena družinska pripadnost neki skupini, nekim ljudem, s katerimi se slišiš tako čez teden in delaš vsak petek na vajah,	Družinska povezanost s folklorno skupino	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
A35	pripadnost skupini, kjer dobiš prave prijatelje, ki te podpirajo usmerjajo, razumejo in tudi skregajo, ko kaj ni tako	Pravi prijatelji, ki so del skupine	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček

	kot mora biti. Tako kot družina.				
A36	Ne samo to, da so dobra podpora, tudi da so kritični do tebe, tako vidiš, da jim ni vseeno.	Pravi prijatelji, ki predstavljajo tako dobro podporo kot skrb	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
A37	Z gotovostjo trdim, da se je v naši skupini veliko ljudi našlo.	Skupina kot prostor, kjer se posameznik najde	Osebnostni razvoj	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
A38	Mogoče so bili prej neuspešni v kakšnih drugih obdobjih življenja, tukaj pa jim je uspelo, recimo dobiti prijatelje, potrditve, tudi samozavest se jim je dvignila.	Skupina kot prostor, kjer začutiš, da nekam pripadaš	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
A39	Rekla bi, da preko plesa in prek	Soočanje s stresom preko	Obvladovanje stresa s pomočjo	Strategije soočanja z vsakdanjim	Stres

	potovanj. To sta dve moji stvari, kjer res lahko odmislim vse.	potovanj in plesa	različnih dejavnosti	stresom in negotovostmi	
A40	Sem tudi plesna učiteljica latinskoameriških plesov, in ko si tam, moraš biti tam prisoten.	Prisotnost v trenutku pri poučevanju plesa	Obvladovanje stresa s pomočjo različnih dejavnosti	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
A41	Težko si pred tolikimi ljudmi in skupinami kdo drug, zato je te skrbi, tisti čas potrebno pustiti nekje.	Pustiti skrbi ob poučevanju plesa	Obvladovanje stresa s pomočjo različnih dejavnosti	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
A42	Rekla bi, da je to tako spoprijemanje, kot bežanje od težav.	Ples in potovanje sta tako beg kot način spoprijemanja s težavami	Različne dejavnosti kot beg in pomoč hkrati	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
A43	Tudi če te nekaj res žre, boš o tem razmišljal, ne	Razmišljanje o težavah ne glede na to kje si	Razmišljanje o težavah	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres

	glede na to, kje si.				
A44	Če greš na potovanje, ne pomeni, da bežiš od tega, še vedno boš razmišljal o tem.	Na potovanju se ne moreš umakniti od skrbi	Razmišljanje o težavah	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
A45	Hkrati pa si rečem, zakaj pa ne bi človek včasih zbežal ali se umaknil od kakšnih stvari, potem pa prišel nazaj umirjen in lahko drugače razmišljaš.	Bežanje in umik kot način umiritve in razmisleka	Različne dejavnosti kot beg in pomoč hkrati	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
A46	Menim, da je beg lahko kdaj pa kdaj zelo koristen.	Beg kot koristen način predelovanja težav	Različne dejavnosti kot beg in pomoč hkrati	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
A47	Jaz bi rekla, da se zaradi folklore lažje spoprijemam s stresom,	Folklora kot pomoč pri soočanju s stresom	Obvladovanje stresa	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres

A48	obenem pa mi ga ta včasih tudi povzroča.	Folklora kot vir stresa	Srečevanje s stresom v folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
A49	Če želiš skupino kam peljati, je težko, še posebej, ker je biti član skupine prostovoljna odločitev.	Teža vodenja skupine, ki je prostovoljna	Stres v vlogi vodje	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
A50	Dandanes se mi zdi, da je to še težje, saj mlajši ne doživljajo več stvari tako, kot smo jih mi ali pa jih na drugačen način.	Doživljanje skupine skozi različne generacije	Stres v vlogi vodje	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
A51	Vedno jih je potrebno motivirati in biti vztrajen.	Potreba po stalni motivaciji članov	Vztrajnost vodje	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
A52	Mogoče se mi zdi, da so vsi toliko mlajši od naše tradicije in	Mlajše generacije ne čutijo tradicije	Izzivi povezovanja mladih s folkloro	Razlike v doživljanju folklorne tradicije	Generacijski pogled na folkloro

	tega več ne čutijo tako ali pa še morda niso dovolj zreli.				
A53	Stresno je velikokrat, ko vodiš projekte in skupino, ki je kar prepoznavna v slovenskem prostoru in ko nek projekt pelješ, moraš biti zadovoljen.	Pritisk in odgovornost vodenja prepoznavne skupine	Stres v vlogi vodje	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
A54	Če nisi, pomeni, da ti je to toliko stresa povzročilo, da te čisto izčrpa.	Izčrpanost zaradi stresa	Stres v vlogi vodje	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
A55	Potem ne bi rekla, da je folklora odmik od stresnih situacij.	Folklora ni vedno odmik od stresa	Srečevanje s stresom v folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
A56	Ne glede na vse moraš čutiti	Občutek zadovoljstva	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni

	zadovoljstvo po tem.	ob uspešnih projektih			skupini Leščeček
A57	Res pa je, da tudi kadarkoli se v življenju znajdem v stresni situaciji, tudi izven folklore, moram kot vodja skupine priti na vaje umirjena, ne morem na veliko kazati svojih čustev, saj samo tako lahko izpeljem vaje.	Vodja mora čustva zadržati za sebe, da lahko izpelje vaje	Samokontrola v vlogi vodje	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
A58	Po tem se veliko boljše počitim in težave, ki jih imam, rešujem bolj z glavo.	Boljše počutje in razumsko reševanje težav	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
A59	Svoje težave torej pustim pred dvorano in jih, ko grem iz nje, vzamem v	Razbremenitev na vajah	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres

	neki drugi obliki.				
A60	Ko ti deluješ 14 let v skupini se zgodi veliko prelomnih dogodkov, tako v skupini, kot izven skupine.	Prelomni dogodki, med članstvom v skupini in izven njega	Pomembne izkušnje	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
A61	Moram se osredotočiti na skupino, saj so se večji prelomni dogodki zgodili ravno tako v skupini,	Prelomni dogodki povezani s skupino	Življenjske prelomnice	Izkušnje v folklorni skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A62	spopadali smo se z izgubo dveh članov, ob enem pa sem v skupini spoznala svojega partnerja.	Soočanje s smrtjo in ljubeznijo	Življenjske prelomnice	Izkušnje v folklorni skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A63	Bili so tako najlepši in	Lepi in težki trenutki	Življenjske prelomnice	Izkušnje v folklorni skupini	Vpliv folklore na osebno rast

	najtežji trenutki.				in pogled na življenje
A64	Jaz bi rekla, da je folklora sama po sebi nek način življenja, to ni samo hobi, s tem živiš.	Folklora kot način življenja	Pomen folklore	Doživljanje vloge folklore	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A65	Folklora kot ples, ima pri meni veliko večji pomen, kot recimo latinskoameriški plesi, ker ne čutim tako tistih korenin.	Pomembnost folklore zaradi njenih korenin	Pomen folklore	Doživljanje vloge folklore	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A66	Notri v folklori so vrednote in tradicije, ki so jih živeli naši predniki in jih mi moramo ohranjati.	Ohranjanje vrednot in tradicij naših prednikov preko folklore	Zavedanje pomembnosti naših prednikov	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
A67	Folklora ne oblikuje samo mene kot Tjašo. Skozi folkloro se izraža identiteta in	Izražanje narodnostne zavesti skozi folkloro	Narodna zavest	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika

	občutek pripadnosti nekemu narodu.				
A68	Seveda takšnega pogleda nisem imela, ko sem prišla v skupino, ampak se je razvilo pri plesu, skozi čas.	Razvoj narodne zavesti skozi čas in ples	Narodna zavest	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
A69	Moja osebna rast se je skozi vsa leta gradila preko folklore.	Razvoj osebne rasti preko folklore	Pomen folklore	Doživljanje vloge folklore	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A70	Veliko sem se naučila tudi od našega prejšnjega umetniškega vodja, ki ni te naloge opravljal samo zato, ker rad pleše, ampak, ker je čutil folkloro na drugačen način.	Učenje preko prejšnjega vodje in njegovih vrednot	Mentorski vpliv	Izkušnje v folklorni skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje

A71	Vidiš pa tudi kot učitelj v šoli, da je to zavedanje drugačno in ga tudi jaz nekoč nisem imela.	Različno zavedanje skozi generacije	Zavedanje pomembnosti naših prednikov	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
A72	Rekla bi, da se je ta moja pripadnost in zavedanje razvilo pred tem, kot sem postala umetniška vodja, sedaj pa se je samo še okrepilo.	Razvoj pripadnosti in zavedanja	Zavedanje pomembnosti naših prednikov	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
A73	Kar sem se res naučila in kar je res pomembno v življenju, je timsko delo.	Zaznavanje pomena timskega dela v življenju	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A74	Zaveš se, da če si samo en posameznik, ne moreš nič delati.	Pomen sodelovanja	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A75	Moraš imeti neke ljudi okrog sebe, s	Osebe, ki ti pomagajo rasti	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast

	katerimi lahko tudi rasteš skupaj.				in pogled na življenje
A76	Zaznala sem pomen timskega dela in kako zelo pomembno je.	Zaznavanje pomena timskega dela v življenju	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A77	Posledično sem ugotovila, da je tako tudi v službi. Lažje je peljati stvari, ko imaš nekoga zraven.	Timsko delo je pomembno tudi izven skupine	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A78	Za začetek bi rekla, da je to v našem svetu zelo težko.	Težavnost spoprijemanja z obveznostmi	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
A79	Živimo v hitrem tempu, vedno je potrebno biti dosegljiv, imaš različne službene obveznosti in druge obveznosti, doma je	Hiter življenjski tempo	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti

	potrebno delati.				
A80	Potem pa imaš še takšno dejavnost, kot je folklora zraven, ampak jaz vedno rečem, da je življenje kratko, veliko stvari se zgodi in vedno iščeš tisto, kar ti je lepo početi.	Udeleženost v pri folklori	Pomembne dejavnosti v življenju	Življenjski slog	Osebna rast in pogled na življenje
A81	Vedno je pri nas tudi tako, da ne delaš stvari na pol, in če želiš nekaj dobro delati, je to neka obveznost, ki jo moraš dati na prvo mesto, ker predstavlja eno odgovornost.	Odgovoren odnos do obveznosti v folklorni skupini	Odnos do folklore	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti

A82	Seveda vedno to ni mogoče, ampak če si se sam odločil za nekaj, kar je prostovoljno, pomeni, da prostovoljno prideš in tebi je lepo.	Prostovoljna odločitev za sodelovanje v folklorni skupini	Odnos do folklore	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti
A83	Vedno je potrebno pogledati na sočloveka in zato prevzamem odgovornost, ko vem, da bo dobro za skupino in ne samo za mene.	Prevzemanje odgovornosti za dobro skupine	Osebno razumevanje odgovornosti	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti
A84	Če bi delala samo za sebe, bi prej obupala, kot pa če vem, da delam za skupino.	Predanost skupini	Osebno razumevanje odgovornosti	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti
A85	Jaz bi vsekakor	Vztrajnost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

	rekla vztrajnost.				
A86	V skupino sem prišla kot pubertetnica, ki še ni imela vseh lastnosti razvitih.	Vstop v skupino brez razvitih lastnosti	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
A87	Če gledam svoj razvoj, bi rekla vztrajnost in način reševanja izzivov.	Vztrajnost in reševanje izzivov	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
A88	Tu ni tako, da si neko stvar zadaš in boš jo izpeljal mirno. Vedno se pojavljajo izzivi, recimo s člani, z denarjem in moraš vedno iskati neke rešitve, vedno si v razmišljanju.	Soočanje z reševanjem izzivov v skupini	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
A89	Rekla bi, da sem v tem času dobila voljo in	Volja in zagnanost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

	zagnanost do nečesa.				
A90	Tudi če ne bi bila vodja skupine, bi se mi z obiskovanjem folklore razvile določene lastnosti.	Razvoj lastnosti ne glede na vlogo v skupini	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
A91	Če pomislim že na začetku, da sem potrdila nek nastop, je to pomenilo, da sem morala nanj priti in si tako organizirati stvari, da nisem cele skupine pustila na cedilu.	Dolžnost člana v skupini imeti odgovornost	Odnos do folklore	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti
A92	V kolikor pa si na položaju umetniškega vodja, pa je to še toliko bolj pomembno.	Odgovornost umetniškega vodja	Odnos do folklore	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA B

KODA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
B1	Pri folklorni skupini sem že pet let	Petletno članstvo pri folklorni skupini	Časovna vključenost v skupino	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost folklorni skupini
B2	Jaz sem nasploh imela velik strah pred plesom,	Strah pred plesanjem	Strahovi	Negativna čustva	Čustva
B3	saj mi je nekaj let nazaj en fant zelo zbil samozavest, s tem da mi je rekel, da ne znam plesati.	Strah in nizka samozavest pred plesom	Strahovi	Negativna čustva	Čustva
B4	Za tem, da sem pa potem kljub vsemu temu strahu prišla, je pa kar smešna zgodba.	Premagovanje začetnega strahu	Strahovi	Negativna čustva	Čustva
B5	Enkrat, ko so bile vaje, sem šla tja do kolegice in ste se vi vsi že tam družili, saj so se vaje že zaključile.	Prvo srečanje z Leščečki	Začetni koraki vključevanja	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
B6	Jaz sem prišla notri in Marko, takratni vodja, me je poskusil prepričati, da bi prišla redno plesat.	Povabilo k skupini s strani vodje	Začetni koraki vključevanja	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
B7	Moj odziv najprej je bil: »Si nor, ni šans, to ne bo šlo.«	Prvi negativen odziv na povabilo	Začetni koraki vključevanja	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev

B8	Potem mi je rekel, da greva plesat. Ker sem si nekaj tisti večer že spila, sem imela malo več poguma in sva dobro plesala.	Zadovoljstvo pri plesu z vodjo	Začetni koraki vključevanja	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
B9	Potem sva še šla peš do doma in mi je rekel, da naj pridem, da bo res super in da pašem v skupino.	Potrditev s strani vodje	Podpora in motivacija drugih	Dejavniki za vključitev v skupino	Vključitev
B10	Tako me je prepričal, da se potem vidimo drugi petek na vajah in dejansko sem prišla drugi petek na vaje.	Potrdilo povabila k vključitvi	Podpora in motivacija drugih	Dejavniki za vključitev v skupino	Vključitev
B11	In od takrat dalje sem Leščeček in del tima.	Članica Folklorne skupine Leščeček	Vloga v skupini	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B12	Definitivno sem zrasla kot oseba,	Zavedanje lastnega osebnostnega razvoja	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B13	zaradi tega, ker vidiš, kako pomembna je družba in socializacija za tvoje življenje	Zavedanje pomembnosti socializacije	Socializacija	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni

					razvoj posameznika
B14	in tu najbolje to dobiš.	Zavedanje pomembnosti socializacije v folklorni skupini	Socializacija	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
B15	Ker Leščečki so takšni, da vsakega sprejmejo in to z isto mero domačnosti in isto mero prijateljstva.	Enakovredno sprejemanje vseh članov v folklorni skupini	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B16	Ni tukaj norčevanja, obsojanja in se res dobro počutiš, ne glede na to, kdo si.	Dobro počutje v skupini in varnost	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B17	Dobiš veliko samozavesti, ker vidiš, da se veliko ljudi začne s tabo družiti in si želi tvoje družbe,	Odnosi s člani krepijo samozavest	Pridobivanje samozavesti zaradi socialne mreže	Oblikovanje samozavesti in samopodobe preko odnosov v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
B18	ker si tak kot si in ker te sprejmejo takšnega.	Sprejemanje takšnega, kot si	Pridobivanje samozavesti zaradi socialne mreže	Oblikovanje samozavesti in samopodobe preko odnosov v skupini	Vpliv folklore na samozavest in

					samopodobo posameznika
B19	Počutiš se kot del nečesa in se gradiš kot oseba.	Čutenje pripadnosti in razvoja	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B20	Tudi izven skupine veš, da si nekaj vreden in te nekdo sprejme.	Skupina ti da občutek lastne vrednosti in sprejetosti	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B21	Samozavest meni pomeni to, da sam sebe sprejmeš,	Sprejemanje sebe	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
B22	ampak do samozavesti moraš priti skozi leta, čez izkušnje.	Dolgotrajen in zahteven razvoj	Vloga časa pri razvoju samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
B23	Predvsem čez slabe izkušnje.	Slabe izkušnje ti dajo največ samozavesti	Vloga izkušenj pri razvoju samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
B24	Pozneje pa vidiš, kaj vse je pomembno v življenju in se več ne obremenjuješ za male stvari.	Zavedanje, kaj je v življenju pomembno	Pomembne izkušnje	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
B25	Dejansko je to, da vidiš, da imaš prave osebe ob sebi, da kakorkoli se ti v sebi	Zavedanje, da je v življenju	Pomembne izkušnje	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje

	počutiš slabo, imaš osebe, ki ti pokažejo, da so ob tebi zaradi tega, ker si tak, kot si.	pomembno imeti prave osebe			
B26	Tudi to ti da eno samozavest in samozadostnost.	Občutek, da te drugi cenijo takega kot si	Pomen sprejetosti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
B27	Leščečki hodimo po več odrih in s tem zbijaš tremo pred množico, pred ljudmi, tudi kakšni govori pripomorejo k temu, da krepiš svojo samozavest.	Zbijanje treme pred množico z nastopi	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
B28	Več tega delaš, bolj se navadiš na to, da je to nekaj normalnega in ponotranjiš oder in nastopanje pred množico ljudi.	Ponotranjenje javnega nastopanja	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
B29	Kot sem že prej rekla, bolj se navadiš na to in ponotranjiš govore in nastope pred množico ljudi in zato se mi zdi, da je tudi v službi lažje kaj predstaviti, lažje je, ker imaš neke izkušnje.	Lažje nastopanje in izpostavljanje v službi	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
B30	S tem rasteš, saj se tu učiš in treniraš in	Osebni razvoj pri folklori je	Vpliv potrditev v folklori na	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na

	potem ti je lažje tudi nasploh v življenju.	pomemben za življenje	ostali del življenja		samozavest in samopodobo posameznika
B31	Meni še je pomembno to, da sem se naučila plesati in sedaj sem dovolj samozavestna,	Samozavestnost pri plesu	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
B32	da ko me kdo kje povabi plesat, nimam občutka, da me je strah ali sram iti plesat, ni me strah poraza ali norčevanja in s ponosom rečem, da grem plesat.	Zaupanje v svoje plesne sposobnosti	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
B33	Vedno sem imela malo stiske, ampak sedaj, ko vsak petek vadiš, dobiš izkušnje, ki ti pripomorejo in te ni strah.	Premagovanje strahu pred plesom s petkovimi vajami	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
B34	Občutek pripadnosti neki skupini je, da če veš, da boš šel tja, boš se v vsakem primeru dobro počutil.	Skupina dobro vpliva na tvoje počutje	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini

B35	Tako Leščečki, prijatelji, sodelavci, s katerimi se zelo dobro razumem, so tisti.	Občutek pripadnosti v različnih skupinah	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
B36	Jaz z veseljem grem v službo, saj se zjutraj ob pol osmih že na ves glas smejimo pri kavi in to je pomembno, da te napolni že na vse zgodaj.	Veselje v službi	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
B37	Tudi prijatelji.	Občutek pripadnosti v skupini prijateljev	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
B38	Čutim eno varnost in umirjenost.	Občutek varnosti in umirjenosti v skupini	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
B39	To bi opisala z besedo varnost in umirjenost, kot sem prej omenila.	Občutek varnosti in umirjenosti v skupini	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B40	Veš, da nekam pripadaš.	Skupina kot prostor, kjer začutiš, da nekam pripadaš	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B41	Počutiš se dobesedno, kot da ti je to druga družina.	Družinska povezanost s	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni

		folklorno skupino			skupini Leščeček
B42	Vedno znova se rada vračam sem in vem, da brez tega ne želim biti, saj me napolni s smehom, z energijo.	Skupina te polni z energijo in veseljem	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B43	Z veseljem grem sem, saj vem, da bom se dobro počutila vsak petek, čeprav so vaje tudi intenzivne.	Dobro počutje kljub intenzivnim vajam	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B44	Druženje s komer koli iz Leščečkove družbe, kamor koli gremo skupaj, je nekaj res lepega.	Veselje ob druženju z Leščečki	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B45	Odvisno je o kakšnem stresu govorimo.	Različne vrste stresa	Razumevanje stresa	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
B46	V službi stres je, ko se mi nabere ogromno stvari, saj bi morala biti na milijon mestih hkrati.	Stres v službi, ob veliko nalogah	Soočanje s stresom v različnih okoljih	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
B47	Jaz to rešujem tako, da si rečem, sedaj pa stop, zadihaj. Potem pa si vzamem list in kuli in si po alinejah napišem, kaj vse moram urediti	Umiritev in organizacija nalog za obvladovanje stresa v službi	Soočanje s stresom v različnih okoljih	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres

	in si tako organiziram, kaj vse moram narediti.				
B48	Meni že en kamenček pade iz srca, ko prečrtam eno alinejo, drugi, ko drugo in tako naprej. Ko pa zmečkam papirček pa sem čisto pomirjena, saj sem vse opravila.	Olajšanje ob dobrem soočanju s stresom	Soočanje s stresom v različnih okoljih	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
B49	Tako je recimo v službi in doma je isto.	Enako soočanje s stresom v službi in doma	Soočanje s stresom v različnih okoljih	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
B50	Meni organizacija pomaga pri spoprijemanju s stresom.	Organizacija kot način spoprijemanja s stresom	Soočanje s stresom v različnih okoljih	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
B51	Torej, ko nisem organizirana, čutim veliko stisko in stres.	Doživljanje stiske in stresa v neorganiziranosti	Soočanje s stresom v različnih okoljih	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
B52	To povem vsako leto na evalvaciji, ob koncu leta.	Deljenje mnenja z člani	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B53	Jaz se lahko spopadam v življenju z ne vem koliko smrtmi, z ločitvami, z marsičem. Vsakič, ko sem imela takšne situacije v življenju, sem najraje	Udeleževanje na vajah ob težkih situacijah	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres

	šla na vaje, čeprav včasih nisem imela volje, ampak sem vedela, da bom odmislila čisto vse, vsako svojo težavo.				
B54	Ko pridem jaz v petek na vaje, se cel čas nekaj dogaja, moraš biti skoncentriran na korake, veliko smeha je.	Smeh in skoncentriranost na petkovih vajah	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
B55	In po tistih dveh, treh urah sem se veliko bolje počutila, ker nisem razmišljala o tem, kar me bremeni.	Razbremenitev na vajah	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
B56	Definitivno se največ naučiš iz negativnih izkušenj.	Učenje iz negativnih izkušenj	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
B57	Veliko bolj začneš ceniti ljudi, trenutke, dogodke.	Zavedanje vrednosti ljudi in trenutkov	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
B58	Najprej bi omenila vse smrti. Ko mi je umrl dedek, sem začela ceniti ostale babice in dedka.	Smrt dedka	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje

B59	Potem ko sta se ata in mama ločila, sem videla, česar nočem v življenju.	Ločitev staršev	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
B60	Sem začela delati na tem, da sem jaz boljša in da nisem ponavljala maminih in atijevih napak.	Učenje iz napak staršev	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
B61	S tem sem rasla, sem se kontrolirala in teh stvari nisem delala, ker sem se zavedala, da jaz tega ne bom delala.	Učenje iz napak staršev	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
B62	Pri ostalih smrtih, ki so me doletele, sem začela ceniti prave prijatelje, vidiš, da se je brez veze truditi za odnose, če ti nekdo noče vračati teh odnosov, ali pa se ti ne počutiš tako, da bi ti želel imeti te ljudi ob sebi.	Zavedanje vrednosti ljudi in trenutkov	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
B63	Raje se posvetiš ljudem, ki veš, da si bodo vzeli čas za tebe, ki veš, da te čutijo.	Zavedanje vrednosti ljudi in trenutkov	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje

B64	Najbolj to, kot sem že prej omenila. Vsepovsod se srečujemo z nekim medvrstniškim nasiljem.	Medvrstniško nasilje v družbi	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
B65	Tega res tukaj ni, tukaj se vsak sprejme.	Enakovredno sprejemanje vseh članov v folklorni skupini	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
B66	Vsi se trudimo biti dobri med Leščečki.	Dobrota med člani	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B67	Tako dobra kot slaba energija je nalezljiva.	Energija med člani	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B68	Če nihče ne bo o nikomer grdo govoril, tudi ti ne boš.	Vzajemno obnašanje	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B69	Tukaj se mi to prenese na ostali del življenja.	Prenos vrednot v osebno življenje	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje

B70	Vseeno imam te vrednote Leščečkov in jih želim tudi dalje dati.	Prenos vrednot v osebno življenje	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B71	Želim biti tudi izven folklorne skupine še naprej dobra in se tudi za to truditi.	Biti dobra oseba tudi izven skupine	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B72	Rekla bi, da me je folklora naučila biti boljši človek. Naučila me je sprejemati.	Biti dober in sprejemati	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B73	Dejansko se več ne sekiraš za male stvari, brezvezne stvari, ne sekiram se, kaj si kdo misli o meni.	Opuščanje skrbi	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B74	Bolj mi je pomembno, kaj si jaz sama o sebi mislim, če sem takšna, kot bi želela, da sem,	Zavedanje vrednosti sebe	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
B75	in se mi zdi, da za vse to imajo veliko zaslugo Leščečki, da so me pripeljali do tega, da se lahko počutim dobro v svoji koži in sem	Zadovoljstvo in zvestoba sebi	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje

	ponosna na sebe in ostajam zvesta sebi.				
B76	Najprej je tako stres, ko ti nekdo naloži neko odgovornost in ne veš, če boš temu kos.	Dvom v sebe ob odgovornosti	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
B77	Vmes rabim včasih potrditev od nekoga, da mi reče: ti boš to zmogla.	Potrditev drugih	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
B78	Ni pa mi všeč, ko mi nekdo reče, da bom jaz to zmogla, čeprav jaz tega ne želim, kar se pa pri Leščečkih včasih zgodi.	Neodobravanje predpostavljanje drugih o mojih zmožnostih	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
B79	Sedaj se spopadam veliko bolje kot nekoč,	Boljše spopadanje z odgovornostmi danes	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
B80	saj sem se nekoč preveč vznemirila ob določenih obveznostih za katere sem mislila, da jih ne zmorem in mi je predstavljajo to velik stres.	Vznemirjenje ob določenih obveznostih	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
B81	Sedaj pa si mislim: naj bo, poskusimo, ampak tudi na način, da se za	Preseganje sebe	Spoprijemanje z vsakdanjimi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti

	stvar zavzamem in jo skušam izpeljati.		obveznostmi in odgovornostmi		
B82	Od ciljev pa je zelo odvisno, kakšni so in kako pomemben mi je cilj.	Vpliv vrednost cilja	Čustveni odziv	Odnos do ciljev	Cilji
B83	Ko pa pride do prevzemanja odgovornosti, se iskreno tega čim bolj izogibam, ker mi je lažje biti pasiven in se lepo imeti, brez skrbi,	Izogibanje odgovornosti	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
B84	če pa že moram prevzeti potem pa speljem.	Izpeljava	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
B85	Definitivno disciplino, ker vseeno je to ena obveza.	Disciplina	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
B86	Tukaj moraš biti vsak petek prisoten, ne glede na to, kaj imaš.	Dosledna udeležba na vajah	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
B87	Na začetku me je ravno zaradi te discipline bilo strah pristopiti, ker nisem vedela, če bom sposobna reči drugim stvarem ne, in dati folkloro na prvo mesto.	Dvom zaradi postavljanja prioritet pred prihodom v skupino	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

B88	Ampak sem videla, da imam dovolj samodiscipline, da se tega držim in grem na vaje.	Samodisciplina	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
B89	Tudi odgovornost, saj moraš javljati svojo odsotnost na vajah ali nastopih.	Odgovornost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
B90	Mislim, da se tega tako ne zavedamo, ampak vse te lastnosti vplivajo na nas tudi izven folklore.	Vpliv lastnosti iz folklore v vsakdanjem življenju	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA C

KODA	**IZJAVA**	**POJEM**	**KATEGORIJA**	**NADKATEGORIJA**	**TEMA**
C1	Sem ustanovni član, član od vsega začetka.	Ustanovni član skupine	Dolgoletno članstvo	Začetki skupine	Pripadnost folklorni skupini
C2	Sedaj bo osemnajst let.	Osemnajstletno članstvo pri folklorni skupini	Časovna vključenost v skupino	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost folklorni skupini
C3	Ni se bil namen pridružiti, ampak ustanoviti.	Namen ustanovitve skupine	Kvalitetno preživet prosti čas	Začetki skupine	Pripadnost folklorni skupini

C4	Namen ustanovitve je bil, da smo v tistem času nekako zaključevali študij, nekakšna skupina mladih je bila, ki smo se vedno družili in takrat smo vedno plesali.	Želja po plesu in druženju	Kvalitetno preživet prosti čas	Začetki skupine	Pripadnost folklorni skupini
C5	Tisto pozitivno izkušnjo, ki smo jo dobili v študentskih letih, preko Marolta in Študenta, smo želeli prenesti na vaško, ruralno okolje, tudi z namenom, da bi kvalitetno preživljali prosti čas.	Želja po plesu in druženju	Kvalitetno preživet prosti čas	Začetki skupine	Pripadnost folklorni skupini
C6	V tistih časih so bile v Pomurju samo starejše folklorne skupine, predvsem na ljutomerskem območju. Nismo se videli v starejših folklornih skupinah, želeli pa smo plesati in tako smo si rekli, da bomo poizkusili imeti svojo.	Želja po lastni folklorni skupini	Kvalitetno preživet prosti čas	Začetki skupine	Pripadnost folklorni skupini

C7	Skozi vsa ta leta sem šel skozi vse funkcije, torej že od začetka sem bil v upravnem odboru, pozneje sem prevzel tudi en mandat predsednikovanja, zatem sem šel nazaj v upravni odbor in zadnjih 10 let sem le član in kvečjemu del umetniškega odbora.	Preizkus v vlogah predsednika in odbornika v umetniškem in upravnem odboru	Vloga v skupini	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost folklorni skupini
C8	Sedaj bi moral prav razmisliti, kako je bilo takrat, ker se mi zdi, da je že veliko let od tega in v tistem času nekakšno samopodobo še vedno oblikuješ, si še v procesu.	Oblikovanje samopodobe skozi mlajša leta	Samopodoba skozi čas	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
C9	Mogoče lahko podam odgovor z opažanjem drugih in malo s svojimi izkušnjami.	Opazovanje spreminjanja samopodobe pri sebi in drugih	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
C10	Zdi se mi, da je zelo pomembno, da oseba ve stopiti pred ljudi, nekaj povedati, narediti.	Pomembnost javnega nastopanja	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
C11	Vedno smo postavljeni pred javnost ali	Ponotranjenje javnega	Krepitev samozavesti	Oblikovanje samozavesti in	Vpliv folklore na

	skupino ljudi, kjer se moraš izpostaviti in takšna dejavnost ti zagotovo to omogoča.	nastopanja v skupini	skozi nastopanje	samopodobe skozi izkušnje v skupini	samozavest in samopodobo posameznika
C12	Zdi se mi, da v primerjavi z drugimi stvarmi, ki sem jih delal v mladosti, kjer koli sem javno nastopal, je pa pri Leščečkih prednost, da si v skupini.	Krepitev javnega nastopanja v skupini	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
C13	Tudi če nisi najbolj pogumen, se lahko toliko prisili oseba, da lahko toliko stopi pred ostale, če je to potrebno.	Krepitev javnega nastopanja v skupini	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
C14	S tega vidika je folklora zelo fajn, da lahko z malo manj napora začneš to graditi.	Krepitev javnega nastopanja v skupini	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
C15	Biti samozavesten pomeni, da veš izraziti svoje mnenje in tudi za njim stati.	Izražanje mnenja	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
C16	Glede na to, da sem vedno bil vpet v organizacijo, odbore in predsedništvo, mi je	Organizacija, obori, predsedništvo kot vir novega znanja	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in

	folklora dala največ na tem področju.		funkcije v skupini		samopodobo posameznika
C17	Folklora mi je torej največ dala na organizacijskem področju, ker sem največ delal tukaj in to znanje lahko uporabim tudi v službi in ostalih projektih.	Znanje organizacije kot pomoč v službi in ostalih projektih	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
C18	V skupini se po navadi vedno dobro počutim, ker mi je tudi delati lepo v skupini.	Dobro počutje v skupini	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
C19	Vedno je več nekih idej,	Veliko idej	Delo v skupini	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
C20	nenazadnje mi ni težava sprejemati nekega drugega mnenja in zato rad delam v timu.	Sprejemanje mnenja	Delo v skupini	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
C21	Zdi se mi, da ko si v nekem društvu ali družbi, je to eno timsko delo, ki mi je blizu.	Timsko delo	Delo v skupini	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini

C22	Tudi če konkretiziram v folkloro, je mogoče še tukaj korak dalje.	Nadgradnja timskega dela v folklori	Delo v skupini	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
C23	Od timskega dela preraste še v veliko prijateljskih vezi, povezovanja, prostega časa,	Prijateljstvo	Delo v skupini	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
C24	ki ga v bistvu prostovoljno preživiš, ampak z veseljem preživiš z ljudmi, ki so tam.	Prostovoljna udeleženost v skupini	Delo v skupini	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
C25	Pripadnost mi pa vseeno predstavlja neko obveznost, ampak vseeno veš, da če boš ti nekaj dal, boš potem to dobil nazaj.	Obveza in vzajemnost	Delo v skupini	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
C26	Počutim se seveda dobro, drugače ne bi tako dolgo vztrajal.	Dobro počutje	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C27	Seveda skozi čas se je to spreminjalo.	Spreminjanje pripadnosti skozi čas	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček

C28	Na začetku, ko sem bil vpet v organizacijo in vse ostalo, sem čutil to pripadnost še veliko bolj kot danes.	Večja vpetost, močnejša pripadnost	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C29	Seveda sem se po vseh dogodkih, ki so se odvijali v zadnjem času vprašal, kaj pa je tisto, kar še me žene, da sem po tolikem času še vedno tukaj.	Spreminjanje pripadnosti skozi čas	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C30	Ugotovil sem, da je en močan argument, med vsemi drugimi razlogi, tudi fizična aktivnost.	Fizična aktivnost	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C31	Na primer, sedaj si sploh ne morem predstavljati, da vaj ne bi imel, že zaradi telesne aktivnosti.	Fizična aktivnost na vajah	Razlog za pripadnost	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C32	Sam od sebe se ne spravim h kakšni aktivnosti,	Vzpodbuda za fizično aktivnost	Razlog za pripadnost	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C33	ampak drugo si pa sploh ne bi želel, kot folklore	Želja po fizični aktivnosti zgolj preko folklore	Razlog za pripadnost	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček

C34	in s tem čutim tudi svojo pripadnost.	Čutenje pripadnosti preko fizične aktivnosti	Razlog za pripadnost	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C35	Potem so pa tukaj tudi ostali razlogi, kot recimo, ker je v domačem kraju, ker je nekaj našega, ker je vedno nov izziv narediti kakšno zgodbo, ker je izziv narediti nekaj lepega, da lahko ljudje vidijo.	Domač kraj, izzivi ustvarjanja	Razlog za pripadnost	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C36	Na koncu nič od tega ne bi bilo, če se v skupini med ljudmi ne bi dobro počutil.	Dobro počutje	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
C37	Definitivno mir.	Umik v mir	Mir	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
C38	Vedno iščem mir, ki ga na srečo imam. To mi veliko pomeni, da pridem domov in je mir.	Mir doma	Mir	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
C39	Savna mi je druga stvar, ki mi je zelo pomembna.	Savna	Sprostitev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres

C40	Odmik nekam, da se umaknem, nek dopust, potovanje.	Dopust, potovanje	Različne dejavnosti kot beg in pomoč hkrati	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
C41	V vsakodnevnem življenju pa mi je opravica v štali tista, kjer ne mislim na nič drugega.	Delo v hlevu	Umik v rutino	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
C42	Vaje so nenazadnje, brez dvoma, tudi odmik od stresa.	Petkove vaje kot odmik od stresa	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
C43	Greš tja in tam pozabiš na vse.	Petkove vaje kot umik od stresa	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
C44	Te rutinske stvari, so mi blažilec stresa.	Rutinska opravila	Umik v rutino	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
C45	Mogoče pa včasih folklora tudi povzroča stres, s kakšnimi nastopi, ko si moraš življenje prilagoditi tako, da boš lahko šel na nastop, ne vedno, vendar včasih.	Usklajevanje nastopov	Srečevanje s stresom v folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
C46	So stvari, ki vplivajo na tvoj razvoj in osebno rast, že od malih nog.	Vpliv dogodkov že v otroštvu	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje

C47	Vesel sem, da sem odraščal na kmetiji	Veselje do življenja na kmetiji	Odraščanje na kmetiji	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
C48	in so me že od malih let učili delati, naučili so me odgovornosti in vsega, kar pride zraven,	Učenje delovnih navad in vrednot	Odraščanje na kmetiji	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
C49	to se mi zdi, da me je zelo zaznamovalo.	Vpliv dogodkov že v otroštvu	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
C50	Potem razpad družine, ki ti je dal izziv, da si moral relativno hitro odrasti in prevzeti veliko stvari nase, kot mogoče kdo drug pri tistih letih.	Razpad družine	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
C51	Da sem bil del animatorjev, je zaznamovalo odločitev za mojo poklicno pot, saj sem preko njih ugotovil, da bi lahko bil učitelj.	Oblikovanje poklicne poti preko animatorstva	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
C52	Folklora pa je v mojem odraslem življenju najbolj zaznamovala moj prosti čas, zagotovo.	Folklora kot prostočasna dejavnost odraslem obdobju	Prosti čas	Doživljanje vloge folklore	Vpliv folklore na vsakdanje življenje

C53	Ni vplivala veliko na poklicno življenje, ampak je vplivala veliko na mojo socialno mrežo	Širjenje socialne mreže skozi folkloro	Socialna mreža	Doživljanje vloge folklore	Vpliv folklore na vsakdanje življenje
C54	in na kvalitetno preživet prosti čas.	Kvalitetno preživljanje prostega časa	Prosti čas	Doživljanje vloge folklore	Vpliv folklore na vsakdanje življenje
C55	Sam sem že toliko časa v folklori in je veliko dogodkov, ki niso samo povezani s folkloro, vplivalo na moje spremembe skozi ves ta čas, ko sem član folklore.	Vpliv različnih življenjskih dogodkov na spremembe	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
C56	Od menjav služb, do različnih drugih dogodkov, ki te oblikujejo.	Menjava službe in drugi dogodki	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
C57	Pri folklori pa je mogoče to najbolj, ko smo na začetku začeli z nekakšnim druženjem, družbo.	Druženje na začetku ustanovitve	Pomen folklore	Doživljanje vloge folklore	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
C58	Sedaj pa je to prešlo v neko ohranjanje identitete in predvsem res opažam, da mi	Ohranjanje identitete in fizična aktivnost	Razlog za pripadnost	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost folklorni skupini Leščeček

	najbolj odgovarja fizična aktivnost.				
C59	Načrtovanje je prvo.	Načrtovanje	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
C60	Glede tega sem strikten, saj si določim kdaj, kaj in zakaj in poskusim to sproti urediti.	Načrtovanje	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
C61	Tukaj pa je tisti malo stres, ko pride do različnih obveznosti, ko moraš pretehtati, kaj dati na prvo mesto, ali folkloro ali družinsko življenje ali kaj drugega.	Odločanje med folkloro in ostalimi dejavnostmi	Soočanje s stresom pri postavljanju prioritet	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti
C62	Ampak se mi zdi, da to gre z načrtovanjem.	Načrtovanje	Soočanje s stresom pri postavljanju prioritet	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti
C63	Tudi ko si zastavim cilje, jih uresničim.	Zavzetost	Čustven odziv	Odnos do ciljev	Cilji
C64	Nekakšno odgovornost mi ni problem prevzeti, je pa res, da se pri folklori včasih raje umaknem	Predaja odgovornosti mlajšim	Osebno razumevanje odgovornosti	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti

	in dam priložnost mlajšim.				
C65	Za sebe bi rekel, da je definitivno vztrajnost.	Vztrajnost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
C66	Tudi ko ti ni, greš.	Vztrajnost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
C67	To je ena zelo pozitivna lastnost.	Vztrajnost kot pozitivna lastnost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
C68	Potem pa še moram reči, da sem se predvsem skozi delo v upravnem odboru in predsednikovanju veliko stvari naučil o organizaciji in o delu nasploh, o funkcioniranju stvari, kako vzpostavljati različne zveze.	Učenje skozi delo predsednika in upravnega odbora	Vpliv različnih vlog v skupini	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
C69	To bi rekel, da mi je tudi pomagalo pri različnih službah.	Pomoč na poklicni poti	Vpliv različnih vlog v skupini	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
C70	Tudi sam ples ti da pozitivne stvari.	Razvoj lastnosti preko plesa	Pozitiven učinek plesa	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

C71	Recimo, ves čas moraš misliti kaj delaš, razvija se koordinacija in gibanje.	Razmišljanje ob plesanju	Pozitiven učinek plesa	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
C72	Zraven tega pa seveda vedno prihajajo novi ljudje in z njimi na novo vzpostavljaš stike, nove povezave in ostajaš tako v neki socialni mreži.	Vzpostavljanje novih odnosov	Socialno učenje v folklorni skupini	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
C73	Tudi ko gledam na mlajše, vidim, da včasih pridejo na novo v skupino in recimo prvič primejo likalnik v roke, kar je zelo dobrodošlo tudi izven skupine.	Prvi stik z vsakodnevnimi opravili	Pridobivanje praktičnih izkušenj	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA D

KODA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
D1	Član sem že devet let.	Devetletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček	Časovna vključenost v skupino	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost folklorni skupini
D2	Že veliko časa sem razmišljal, da bi rad pri eni skupini plesal in sem iskal različne folklorne skupine v Pomurju.	Razmišljanje o plesu folklore v Pomurju	Želja po plesu folklore	Dejavniki za vključitev v skupino	Vključitev

D3	To je bilo avgusta, ko sem zaradi zlomljene noge imel več časa za brskanje po spletu in ravno takrat sem našel objavo za vpis novih članov in sem potem takoj klical in prišel na sprejem.	Iskanje folklornih skupin v Pomurju na socialnih omrežjih	Začetni koraki vključevanja	Proces vključevanja v skupino	Vključitev
D4	Odkar sem začel obiskovati folkloro sem se počutil boljše kot prej, ker sem prišel v družbo.	Boljše počutje zaradi družbe	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D5	Na primer to, da se sedaj lažje vključim v družbo, kot sem se prej.	Lažja vključitev v družbo	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D6	Prej mislim, da sem bil bolj zadržan.	Zadržanost pred obiskovanjem folklore	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D7	Sedaj pa mi ni problem kaj povedati.	Izražanje lastnega mnenja	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D8	Samozavest meni pomeni to, da se zavestno sam odločiš za neko stvar in da druga oseba ne vpliva na tvojo odločitev, na	Zavestna odločitev, brez vpliva drugih	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest

	neko odločitev, ki jo ti želiš sprejeti.				
D9	Moja samozavest se je zelo spremenila, odkar sem pri Leščečkih.	Spremenjena samozavest od vključitve naprej	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D10	Jaz sem recimo tip človeka, ki imam raje, da se nekdo z menoj odloči,	Sprejemanje odločitev z nekom	Samozavest posameznika	Razumevanje samozavesti	Samozavest
D11	jaz se ne morem sam odločiti, ker nisem dovolj prepričan vase, da bi se za neko stvar sam odločil.	Nezaupanje vase	Samozavest posameznika	Razumevanje samozavesti	Samozavest
D12	Sedaj se lažje sam odločam o nekih stvareh, bolj zaupam vase, ravno zaradi folklore.	Večje zaupanje vase	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D13	Jaz sem se vedno bal javnega nastopanja	Strah pred javnim nastopanjem	Strahovi	Negativna čustva	Čustva
D14	in bi rekel, da mi je folklora pri tem zagotovo pomagala.	Pomoč folklore pri premagovanju strahu	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D15	Tudi če sem sam na odru, nimam težav, dokler seveda samo plešem in ne govorim.	Ples kot oblika nastopanja pred ljudmi	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

D16	Vendar tudi na ostalih področjih v življenju si sedaj upam kaj več povedati	Zaupanje vase	Vpliv potrditev v folklori na ostali del življenja	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D17	in mi je za vsa leta, ko nisem upal nič povedati, žal.	Obžalovanje, da že prej ni zaupal vase	Vpliv potrditev v folklori na ostali del življenja	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D18	Isto se nisem upal vključiti v družbo, ker sem si vedno mislil, da sem drugačen.	Strah pred vključitvijo v družbo	Občutek drugačnosti	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest
D19	Jaz čutim, da imam eno napako na sebi in ta napaka je, da imam malo drugačen glas	Negotovost zaradi drugačnega glasu	Občutek drugačnosti	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest
D20	in na primer v osnovni šoli so se norčevali iz mene in to je tisti razlog, zakaj se nisem upal nikamor vključiti in nisem imel tiste samozavesti.	Norčevanje v osnovni šoli	Medvrstniško nasilje	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest
D21	Vendar sedaj se skušam ne ozirati na to.	Ignoriranje	Soočanje z negativnimi preteklimi izkušnjami	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest
D22	Nisem se še popolnoma sprejel in ne vem, če se bom kdaj,	Dvom v lastno zadovoljstvo	Soočanje z negativnimi preteklimi izkušnjami	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest
D23	ker recimo še vedno, ko pridem med nove ljudi, imam še vedno	Občutek posmeha v novem okolju	Občutek drugačnosti	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest

	občutek, da sem v posmeh.				
D24	Ampak tukaj mi je pri sprejemanju samega sebe folklora pomagala.	Pomoč folklore pri sprejemanju sebe	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D25	Ja, recimo, če moram sedaj urejati kakšne uradne stvari, mi je sedaj lažje kot prej.	Lažje urejanje uradnih zadev	Vpliv potrditev v folklori na ostali del življenja	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D26	Dobil sem več samozavesti in si upam.	Višja samozavest	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D27	Rekel bi, da mi je to dala folklora, ker prej nisem bil nikoli vključen v neko društvo ali skupino in bi rekel, da so Leščečki krivi za to.	Višja samozavest	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D28	Meni je lepo, če sem jaz sprejet nekje,	Pozitivni občutki ob sprejetosti	Pomen sprejetosti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
D29	če pa nisem sprejet pa mi ni dober občutek, ker takrat imam občutek, kot da je z menoj kaj narobe ali mogoče kaj delam narobe.	Občutek posmeha v novem okolju	Občutek drugačnosti	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest
D30	Takrat začnem dvomiti vase.	Dvom v sebe	Občutek drugačnosti	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest

D31	Folklorna skupina je meni kot neka druga družina, kot da sem član še v eni drugi družini.	Družinska povezanost s folklorno skupino	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
D32	V skupini mi je lepo, da mi nek občutek sreče.	Občutek sreče	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
D33	Tja grem z veseljem, ne z muko.	Veselje	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
D34	Tudi v družbi se počutim dobro.	Dobro počutje	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
D35	Seveda pa je tudi tako, da če bodo drugi dobri do mene, bom jaz do njih in obratno, tako v skupini kot izven skupine.	Vzajemno obnašanje	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
D36	Če sem recimo v avtu nekje, potem si dam glasbo na glas in pojem in ne razmišljam o drugem.	Petje in poslušanje glasbe v avtu	Sprostitev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
D37	Tudi če sem v kaki slabi situaciji, vedno skušam najti neko pozitivno stvar in si povem, saj bo boljše.	Iskanje dobrega v negativni situaciji	Razmišljanje o težavah	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
D38	Ko sem slabe volje, vedno razmišljam, da bodo spet vaje in bo boljše in spet pridem v družbo.	Misel na vaje ob slabih trenutkih	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres

D39	Na vajah se odklopim in ne razmišljam o slabih stvareh.	Razbremenitev na vajah	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
D40	Z veseljem pridem tja in jih tudi čakam čez teden.	Pričakovanje vaj	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
D41	Največja izkušnja in največ kar sem se iz življenja naučil, je bilo, ko sem moral negovati babico štiriindvajset ur na dan	Negovanje babice	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
D42	in za katero mislim, da bi bilo dobro, da bi jo vsak enkrat preizkusil.	Izkušnja skrbi za drugega	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
D43	Tu sem se največ naučil.	Učenje iz skrbi za babico	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
D44	Naučil sem se, da ni vredno biti slab človek, ker na koncu ti to nikjer ne pomaga.	Biti dober človek	Vrednote	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
D45	Ta izkušnja ti da drugačen pogled na življenje.	Izkušnja skrbi za drugega	Pomembne izkušnje	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
D46	Moja babica je bila zelo hudobna,	Težek osebni odnos z babico	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
D47	ko gledam nazaj, je vedno govorila, da ne bo rabila nikogar, vendar na koncu vedno rabiš pomoč.	Zavedanje pomena medsebojne pomoči	Vrednote	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
D48	In zato jaz gledam na to, da je brez veze biti hudoben in drugemu slabo želeti, ker boš	Zavedanje pomena medsebojne pomoči	Vrednote	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje

	vedno na koncu rabil pomoč drugega.				
D49	Od tega trenutka naprej ne želim nikomur nič slabega.	Dobrota	Vrednote	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
D50	Naučila me je, da moraš izkoristiti vsak trenutek z osebo, ki ti je dana.	Pomen skupnih trenutkov	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
D51	Nikoli ne moreš predvidevati, kaj se lahko zgodi, zato je potrebno izkoristiti trenutke za slabe stvari in tudi za veselje.	Minljivost življenja	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
D52	Rekel bi, da se je marsikaj spremenilo in velik vpliv je imela folklora.	Vpliv folklore na osebne spremembe	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
D53	Folkloro jemljem, kot da bi šel v službo, ampak seveda z veseljem, v smislu da imaš neko odgovornost, vendar jo z veseljem opravljaš.	Folklora kot služba, ki jo imaš rad	Odnos do folklore	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti
D54	Seveda pa, kot sem že prej omenil, sem postal veliko bolj samozavesten skozi vsa leta pri skupini.	Višja samozavest	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
D55	Pred skupino tega nisem imel, ker sem se vedno bal vseh nastopov.	Nižja samozavest pred vključitvijo	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in

					samopodobo posameznika
D56	Ko so kakšne obveznosti, jih skušam vedno s kom reševati, ker ko sem sam, nikoli nisem prepričan, če bom neko stvar prav naredil.	Nesigurnost vase in potreba po podpori	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
D57	Vedno mi je lažje, če sem v skupini, kot če se moram sam za nekaj odločati.	Delo v skupini je lažje	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
D58	Mogoče bi se lahko, samo ne bi vedel, če je ta odločitev prava.	Dvom v sebe ob odgovornosti	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
D59	Če imam podporo drugih, mi je lažje.	Potrditev drugih	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
D60	Ko pride do prevzemanja odgovornosti, sem slab, no, odvisno od odgovornosti.	Dvom v sebe ob odgovornosti	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
D61	Če mi kdo nekaj naroči, da naj nekaj naredim, bom to naredil, vendar rabim točne informacije	Jasna navodila	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
D62	in če tudi bi bila velika odgovornost, bi jo prevzel, če bi vedel da imam dovolj podpore.	Prevzem odgovornosti ob podpori	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
D63	Recimo odgovornost, da prideš na vaje	Odgovornost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

D64	in to, da prideš vedno na vaje, ne samo ko je kakšen nastop ali dogodek, ampak vse vaje so pomembne.	Odgovornost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA E

KODA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
E1	Članica sem že devet let.	Devetletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček	Časovna vključenost v skupino	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost folklorni skupini
E2	V bistvu je želel iti sošolec iz osnovne šole in takrat sem prvič poizkusila, ker on ni želel iti sam.	Podpora prijatelju pri vključitvi	Vpliv socialne mreže na vključitev	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
E3	Vendar takrat mi ni bilo najbolj všeč, nisem začutila skupine in družbe in sem po trojih vajah pustila folkloro.	Zapustitev skupine	Pomanjkanje pripadnosti	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
E4	On je še ostal, jaz pa sem šla k mariborskim, k AFS-u.	Priključitev Akademski folklorni skupini Študent	Nova skupina	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
E5	Potem sem čez dve leti šla nazaj, ko sem se čutila, da je sedaj pa pravi čas.	Pravi čas za novo vključitev	Občutki	Dejavniki za vključitev v skupino	Vključitev
E6	Sedaj sem že devet let članica in tudi del upravnega odbora.	Upravni odbor	Vloga v skupini	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost folklorni skupini

E7	Zagotovo. Psihično in tudi fizično.	Psihične in fizične spremembe	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E8	Drugače sem res bolj introvertna glede na svet, ki ni moj in vsekakor je pomagala pri tem.	Zmanjševanje introvertiranosti v tujem okolju	Socialno učenje v folklorni skupini	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
E9	S folkloro sem začela bolj navezovati stike,	Navezovanje stikov	Socialno učenje v folklorni skupini	Razvoj socialnih kompetenc	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
E10	bolj si upam nekomu nekaj reči in vidim, da me noben ne bo pojedel, če bom jaz tista, ki bo nekaj povedala.	Upati si izraziti svoje mnenje	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E11	Mogoče bi tu rekla to, da je nenazadnje to velika skupina ljudi, s katerimi, če želiš, da pripadaš, moraš tudi ti nekaj dati.	Če nekaj želiš dobiti, moraš nekaj dati	Vloga posameznika pri vzpostavljanju pripadnosti	Grajenje občutka pripadnosti	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
E12	Ne bo vsak samo prišel k tebi, ampak tudi jaz sem morala dati nekaj od sebe, če sem želela čutiti pripadnost.	Če nekaj želiš dobiti, moraš nekaj dati	Vloga posameznika pri vzpostavljanju pripadnosti	Grajenje občutka pripadnosti	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
E13	Na tem področju se mi zato zdi, da sem tukaj bolj samozavestna in	Lažje vzpostavljanje komunikacije	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in

	če z nekom govorim, me ni strah.				samopodobo posameznika
E14	Jaz kot jaz bi rekla, da je samozavesten tudi nekdo, ki ga je strah, ampak kljub temu, da ga je strah, bo to naredil.	Zaupanje v svoje sposobnosti	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
E15	Jaz se počutim samozavestno takrat, ko nekaj naredim, kljub temu da sem si mislila, da mi ne bo uspelo ali pa me je bilo zelo strah.	Uspeh kljub dvomu vase	Samozavest posameznika	Razumevanje samozavesti	Samozavest
E16	Na takšnih stvareh gradiš.	Učenje skozi izkušnje	Samozavest posameznika	Razumevanje samozavesti	Samozavest
E17	Tisto, kar pred pol leta recimo nisi upal, ti je sedaj nekaj normalnega.	Premagovanje samega sebe	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
E18	Če sedaj to povežem s folkloro, si jaz pred tremi leti ne bi upala voditi sestanka, sedaj mi to ni problem.	Sprememba odnosa do vodenja sestankov	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E19	Če omenim sestanek, ki je recimo banalni problem.	Vodenje sestanka	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E20	Jaz recimo v službi sedaj nimam težav pred sodelavci voditi stvari, pa bi mi mogoče bil, če ne bi dobila izkušenj.	Lažje nastopanje in izpostavljanje v službi	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

E21	V začetku delovanja v upravnem odboru nisem vodila sestankov.	Strah izražanja mnenja pred drugimi na začetku v upravnem odboru	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E22	Takrat mi je bil problem že pred starejšimi člani ali pa člani, ki so v upravnem odboru, sploh kaj povedati.	Strah izražanja mnenja pred drugimi na začetku v upravnem odboru	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Rast samozavesti skozi izkušnje v folklorni skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E23	Sedaj pa se mi tudi ni problem kje oglasiti, ampak tam kjer vem, da imam nekaj znanja.	Izražanje mnenja na podlagi znanja	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E24	Tudi nastopi te naredijo pogumnega pred ljudmi.	Pomoč folklore pri premagovanju strahu	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E25	Jaz bi rekla, da je na prvem mestu odvisno od mase ljudi v skupini,	Odvisnost pripadnosti od števila ljudi v skupini	Pogoji za pripadnost	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E26	drugo pa od mojega mesta v skupini, ki ga imam.	Položaj	Pogoji za pripadnost	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E27	V kakšnih večjih skupinah, ki mi ljudje niso blizu, se potisnem v ozadje.	Umik v ozadje v velikih skupinah	Vpliv velikosti skupine na občutek pripadnosti	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E28	Niti približno ne izstopam, se potisnem v ozadje, če mi ni treba, ne govorim,	Umik v ozadje v velikih skupinah	Vpliv velikosti skupine na	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti

	bolj sem nevidna, boljše se počutim.		občutek pripadnosti		določeni skupini
E29	V skupini, ki mi je bližje in kjer sama čutim, da lahko skupini nekaj dam, da me tudi oni jemljejo kot del, tam se tudi bolje počutim in tudi več dam,	Dobro počutje v skupini, kjer pripadaš	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E30	hitro pa lahko začnem tudi čutiti odgovornosti.	Odgovornost	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E31	To so recimo skupine do deset ljudi,	Dober občutek v skupni do deset	Vpliv velikosti skupine na občutek pripadnosti	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E32	tam kjer pa je petdeset ljudi neznanih, pa je druga zgodba.	Umik v skupini z več ljudmi	Vpliv velikosti skupine na občutek pripadnosti	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E33	Zagotovo ti veliko pomeni, če se počutiš, da nekam spadaš,	Pomembnost občutka pripadnosti	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E34	takrat tudi daš več od sebe, daš ideje, sprejmeš druge ideje.	Angažiranost ob občutku pripravljenosti	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E35	Če nimaš občutka pripadnosti, ne moreš biti v skupni.	Skupine brez pripadnosti ni	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
E36	Od začetka je recimo sploh nisem imela.	Pripadnosti na začetku ni bilo	Razvoj pripadnosti	Grajenje občutka pripadnosti	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček

E37	Sedaj, od kar sem upravni odbor in od kar sem začela čutiti več pripadnosti in hkrati več odgovornosti,	Večja pripadnost, večja odgovornost	Razvoj pripadnosti	Grajenje občutka pripadnosti	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
E38	bi rekla, da pripadam skupini, ker se dobro počutim v njej.	Dobro počutje	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
E39	S to pripadnostjo pa sem vzela tudi veliko odgovornosti.	Večja pripadnost, večja odgovornost	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
E40	Mogoče se čutim včasih preveč odgovorna za ene stvari, katere niso odvisne samo od mene.	Občutek prevelike osebne odgovornosti	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
E41	Zadnje čase, ko se čutim, res pripadam skupini, bi ji rada čim več dala	Želja po prispevanju k skupini	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
E42	in zato mogoče gre tudi v drugo skrajnost, da začneš že preveč dajati in te to izčrpava.	Izčrpavanje	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
E43	Kako točno se spopadam s stresom, ne vem. Pač se.	Spontano spopadanje	Razumevanje stresa	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
E44	Odvisno je tudi od tega, kakšen je stres.	Različne vrste stresa	Razumevanje stresa	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
E45	Ene stvari preprosto tako, da se 40 minut peljem iz službe	Glasno poslušanje radia	Sprostitev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres

	domov, imam naglas radio in vse pozabim.				
E46	Drugi dan lahko teh 40 minut samo razmišljam in probam predelati in pridem domov in sem potem okej,	Vožnja v avtu in razmišljanje	Razmišljanje o težavah	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
E47	zato je ta vožnja meni od Maribora do doma velik filter.	Vožnja v avtu in razmišljanje	Razmišljanje o težavah	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
E48	Včasih kakšni sprehodi, kjer telefon pustim doma,	Sprehodi brez telefona	Sprostitev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
E49	ali pa pogovori s kolegicami. Pa ni potrebno biti, da je tri urni pogovor, ampak samo, da povem.	Pogovori s prijateljicami	Sprostitev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
E50	V zadnjih časih se zaradi nje največkrat znajdem v stresnih situacijah.	Folklora kot vir stresa	Srečevanje s stresom v folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E51	Preprosto zato ker je veliko stvari in zagotovo tudi zato, ker imam sama takšno vlogo.	Vodilna vloga v skupini	Srečevanje s stresom v folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E52	Veliko stvari delamo, kar mislim, da je prav.	Veliko zadanih obveznosti	Srečevanje s stresom v folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E53	Čeprav bi včasih kakšno stvar dal stran.	Veliko zadanih obveznosti, ki bi se jim rad izognil	Srečevanje s stresom v folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E54	S tem se soočam tako, da to povem nekomu, ki razume,	Pogovor	Strategije soočanja s stresom pri folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres

E55	ker teh stvari pri folklori ne moreš reševati sam in pri folklori nisi sam in jaz sama tega ne morem rešiti.	Delo v timu	Strategije soočanja s stresom pri folklori	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E56	V upravnem odboru smo različni ljudje,	Različni tipi ljudi	Medosebni odnosi	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E57	poveš to nekomu, če tudi se včasih ne strinja s teboj in nimata istega pogleda na stvari, vendar poveš ti svojo zgodbo in pove on svojo zgodbo in na koncu vidiš, da ni tako napačno niti njegovo, niti tvoje razmišljanje.	Izražanje mnenja	Medosebni odnosi	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E58	Bi pa rekla, da čeprav so vaje v petek včasih naporne in se mi ne ljubi, ampak ko pridem tja, pozabim na službo, pozabim na moje stvari, ki me težijo.	Razbremenitev na vajah	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E59	Tudi naši nastopi, ko gremo za cel dan. Tam pozabiš na druge stvari, se družiš z ljudmi, ki so tam. Ustvariš trenutke.	Razbremenitev na nastopih	Pozitiven učinek folklornih nastopov	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
E60	Tu so vedno dobri in slabi dogodki.	Dobri in slabi dogodki	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E61	Jaz bi rekla, da na moj pogled na življenje najbolj vplivajo dogodki iz folklore in	Izguba dveh članov	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Vpliv folklore na osebno rast

	sicer, da smo zgubili pred šestimi leti enega člana in sedaj še drugo članico.				in pogled na življenje
E62	Mogoče takrat še toliko bolj, ker sem si bila z D., še vseeno bližje.	Izguba prijatelja iz skupine	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E63	Zagotovo mi je to spremenilo pogled, ker je bil mlad, naših let, enako so ga čakale stvari kot nas sedaj čakajo in mislim, da mi je to dalo misliti, da nič ni v življenju tako hudega, da ne bi mogel iti čez to.	Spremenjen pogled po izgubi prijatelja	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E64	Eni niti ne dobijo priložnosti, da bi šli skozi življenje, mi pa se obremenjujemo za stvari kot recimo, da imamo 10 kg preveč.	Zavedanje obremenjevanja z nepotrebnimi stvarmi	Vrednote	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E65	Že takrat mi je to dalo zelo misliti.	Razmišljanje o življenju	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E66	In to me žene pri folklori naprej, ker vem, da je tudi njega to gnalo naprej in tudi njo.	Zagnanost pri folklori	Čustveni odzivi	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E67	Takšne stvari nikoli ne pozabiš, ampak se naučiš z njimi živeti.	Soočanje z izgubo	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E68	Velikokrat, ko mi je hudo, si mislim, kaj je narobe s teboj, da se s	Zavedanje obremenjevanja z nepotrebnimi stvarmi	Vrednote	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje

	takšnimi stvarmi obremenjuješ.				
E69	Ko mi je res lepo pri folklori, ko čutim tisto zadovoljstvo, recimo dober nastop, vedno pomislim na nebo	Spomin na izgubljenega člana ob lepih trenutkih	Čustveni odzivi	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E70	ali pa če mi je res hudo, isto pomislim na nebo in njega tam zgoraj.	Spomin na izgubljenega člana ob težkih trenutkih	Čustveni odzivi	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E71	Mi je motivacija, ko sem na tleh in mi je hvaležnost, ko je nekaj res dobrega, ko mi uspe.	Izgubljen prijatelj kot motivacija in hvaležnost	Čustveni odzivi	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
E72	Vse to kar gradimo skupaj, vse to me je naredilo takšno, kakršna sem.	Vpliv skupine na osebnost	Povezanost s folkloro	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
E73	Jaz veliko dam na prijatelje v življenju in zagotovo jih ne bi imela toliko.	Pomembnost prijateljstva	Medosebni odnosi	Vloga odnosov v skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E74	No, saj se tukaj ne gre za maso prijateljev, ampak za tistih nekaj par, ki veš, da so vedno tukaj.	Pravi prijatelji	Medosebni odnosi	Vloga odnosov v skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E75	Saj sem jih imela tudi pred folkloro, ampak folklora nas še dodatno povezuje.	Močnejša prijateljstva v folklori	Medosebni odnosi	Vloga odnosov v skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje

E76	Če folklore ne bi bilo, dvomim da bi se danes toliko družili, kot v resnici se.	Veliko druženja	Medosebni odnosi	Vloga odnosov v skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E77	Veliko stvari sem dobila v folklori.	Razvoj vrednot	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E78	Od samozavesti, do poguma, tudi kako nekaj narediti za skupino, ko ti ni, ampak veš, da je to za druge dobro.	Razvoj vrednot	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E79	Vedno rečemo, da moramo dati sebe na prvo mesto, ampak vedno se ne moreš.	Skupina kot prioriteta	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E80	Včasih, če želiš delati za dobro družbe, ne moreš biti ti na prvem mestu, ker takrat to ni več skupina, ampak si samo ti.	Delo v dobro skupine	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E81	Tudi to, da sem si vedno mislila, da jaz nisem za nastopanje pred ljudmi, sedaj pa opažam, da to sem, da uživam v tem.	Uživanje v nastopanju	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E82	Tudi službo imam takšno, da nastopam pred dijaki in se mi zdi, da sem narejena za to, mislim, da imam nekaj teh	Kompetence za vodenje skupine	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

	kompetenc, da mi skupina sledi.				
E83	Nekaj tistih sem že omenila. Ena stvar pa je, kjer še vedno delam na njej.	Delanje na sebi	Samorefleksija	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E84	Jaz nikoli nisem upala naglas povedati stvari, nikoli. Ali pa nekomu povedati svoje mnenje in še posebej, če je bilo v nasprotju z njegovim.	Strah pred izražanjem svojega mnenja pred vključitvijo	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
E85	In se mi zdi, da sem pri folklori to dobila, ker sem čutila, da lahko povem in s tem ni nič narobe.	Večje zaupanje vase	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E86	Da če povem sedaj svoje mnenje, ne pomeni, da je nekaj narobe, ampak je samo moje mnenje, ki na koncu tudi šteje.	Zavedanje pomembnosti lastnega mnenja	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
E87	Jaz bi rekla, da se nasploh dobro spoprijemam z obveznostmi.	Dobro spoprijemanje z obveznostmi	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
E88	Ene so bolj nujne, druge ne.	Odvisnost od nujnosti obveznosti	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
E89	Tiste si vedno odložim za kasneje, ampak se mi zdi, da vse kar moram narediti, naredim.	Opravljanje nalog kljub njihovem prelaganju	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti

E90	Tako pri folklori, kot izven nje.	Opravljanje nalog kljub njihovem prelaganju v folklori in izven nje	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
E91	Če imam neko obvezo, se čutim, da jo moram narediti, včasih malo težje, včasih malo bolj z veseljem.	Občutek dolžnosti ob izpolnjevanju obveznosti	Občutek dolžnosti	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
E92	Če si jaz postavim svoj cilj in grem k njemu sto odstotkov, ga bom dosegla.	Odločenost pri doseganju lastnih ciljev	Različni motivi za doseganje ciljev	Odnos do ciljev	Cilji
E93	Če pa je cilj, ki je v splošnem dober, ampak ni v osnovi moja notranja želja, takrat ne bom tako vztrajna.	Manjša vztrajnost pri ciljih, ki niso notranja želja	Različni motivi za doseganje ciljev	Odnos do ciljev	Cilji
E94	Jaz prevečkrat prehitro vzamem odgovornost nase oziroma se čutim, da je to sedaj moja odgovornost in ne bi bila potrebna biti.	Prekomerno prevzemanje odgovornosti nase	Občutek dolžnosti	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
E95	Mogoče bi včasih bilo lažje, da bi jo delila z nekom in bi jo lahko, ampak si vedno mislim, da bom sama, ker sama naredim kaj hitreje.	Samostojno prevzemanje odgovornosti	Občutek dolžnosti	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
E96	Ni mi problem prevzeti odgovornosti, vendar če je stvar, ki ni moje področje, je ne bom prevzela.	Zavrnitev odgovornosti	Presoja ustreznosti odgovornosti	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti

E97	Recimo, ne bom prevzela odgovornosti pri vezanju elektrike za koncert, ker o tem nimam pojma.	Zavrnitev odgovornosti za vezanje elektrike	Presoja ustreznosti odgovornosti	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
E98	Skozi celoten intervju sem jih že večkrat omenila, vse od samozavesti, do poguma, odgovornosti.	Samozavest, pogum, odgovornost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
E99	Bi pa omenila, ko opazujem druge. Skozi vseh devet let je kar nekaj članov šlo skozi in pri čisto vsakem, ki je bil vztrajen, se opazijo.	Razvoj kompetenc pri vztrajnih članih	Zaznavanje sprememb pri drugih	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
E100	Pri puncah, ki so komaj povedale zdravo, sedaj govorijo s tabo in te sprašujejo kaj.	Socialna odprtost	Zaznavanje sprememb pri drugih	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
E101	Tudi mladi fantje dandanes težje čutijo pripadnost folklori, ker rastejo gor z drugo glasbo in tudi družba jih ne sprejme take.	Izzivi mladih fantov pri vključevanju v folkloro	Zaznavanje sprememb pri drugih	Težje vključevanje v skupino	Pripadnost določeni skupini
E102	Tudi pri teh fantih vidiš, da vzljubijo folkloro.	Opažena ljubezen do folklore pri fantih	Zaznavanje sprememb pri drugih	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
E103	Še posebej, ko pridejo novinci kot mlajši, jih je lažje opazovati, kako se spreminjajo.	Opazovanje osebnostnih lastnosti novih mlajših članov	Zaznavanje sprememb pri drugih	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
E104	Nekdo, ki pride pri osemindvajsetih, in ga je do teh let že življenje izoblikovalo, se ne bo toliko spreminjal in se	Težje prilagajanje skupini pri poznejši vključitvi	Zaznavanje sprememb pri drugih	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

	bo težje prilagajal skupini.				

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA F

KODA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
F1	K Leščečkom sem prišla četrtega oktobra. Tako, da skoraj osem mesecev.	Osemmesečno članstvo pri folklorni skupini	Časovna vključenost v skupino	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost folklorni skupini
F2	Odločitev je bila zelo spontana.	Spontana odločitev vključitve	Začetni koraki vključevanja	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
F3	Mogoče je vplivalo to, da smo se ravno preselile z mamo in sestro v Veržej in nisem nikogar poznala in tudi v Kopru, kjer študiram, sem bila bolj sama, pa sem si rekla, zakaj pa ne.	Spoznavanje ljudi v novem kraju	Vpliv socialne mreže na vključitev	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
F4	Drugače poguma nisem imela, mama je bila tista, ki me je malo porinila, naj grem, in če me ne bi, najbrž ne bi šla.	Podpora mame pri vključitvi	Vpliv socialne mreže na vključitev	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
F5	V osnovni šoli sem pela v zboru in nastopala, zato sem pogrešala biti na odru. Torej želja po nastopanju je bil eden izmed dejavnikov, zakaj sem prišla k Leščečkom.	Pogrešanje nastopanja na odru	Občutki	Dejavniki za vključitev v skupino	Vključitev

F6	Ja, definitivno.	Opažanje sprememb na sebi	Samorefleksija	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F7	Nasploh se mi zdi, da sem postala bolj odprta.	Lažja vključitev v družbo	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F8	Mogoče ima na to vpliv tudi moje osebno celjenje, ampak drugače pa zagotovo podpora od članov in skupine nasploh.	Podpora članov in skupine, zraven osebnega celjenja	Pridobivanje samozavesti zaradi socialne mreže	Oblikovanje samozavesti in samopodobe preko odnosov v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F9	Najbolj, kar sem opazila, je to, da če kakšno napako tukaj naredim, mi dajo vsi vedeti, da ni nič narobe, naj samo plešem dalje in se bom že naučila, vse je v redu.	Zavedanje, da ni nič narobe, če narediš napako	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F10	To sem dala tudi v svoje vsakdanje življenje,	Prenos zavedanja, da ni nič narobe, če narediš napako, v vsakdanje življenje	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F11	če naredim kakšno napako, še ni konec sveta, kot sem imela odziv nekoč.	Prenos zavedanja, da ni nič narobe, če narediš napako, v vsakdanje življenje	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

F12	Včasih sem bila tako, da je ena stvar šla narobe in potem je bilo konec.	Obupovanje ob storjeni napaki pred vključitvijo	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F13	Sedaj pa sem bolj taka, da se pomirim in si rečem, v redu je, še enkrat poskusim in bo potem mogoče delovalo.	Umiritev sebe in ponovni poskus ob neuspehu	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F14	Samozavest nasploh mi pomeni zaupanje v sebe in pogum.	Zaupanje v sebe in pogum	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
F15	Kot sem že rekla, če gre kaj narobe, vseeno zaupaš vase in greš naprej in poizkušaš še enkrat in še enkrat in še enkrat, dokler ti ne uspe, in to mi je dala folklora.	Vztrajnost in zaupanje vase ob neuspehih	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F16	Meni je nekoč, ko sem hodila k pevskim, bilo normalno iti na oder	Občutek normalnosti na odru	Samozavest posameznika	Razumevanje samozavesti	Samozavest
F17	in od takrat pet let nisem šla in me je bilo ponovno strah iti na oder.	Izguba samozavesti in ponovni strah	Samozavest posameznika	Razumevanje samozavesti	Samozavest
F18	Skozi čas pa sem se pomirila in pozabila na vse in sem začela uživati.	Umiritev in uživanje na odru	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F19	Recimo na faksu opažam, da se vem pomiriti.	Umiritev v študijskem procesu	Uporaba izkušenj iz folklore v	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in

			vsakdanjem življenju		samopodobo posameznika
F20	Nekoč nisem bila taka, vedno sem šla v paniko, ko kaj ni bilo okej.	Občutek panike ob neuspehu pred vključitvijo v folkloro	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F21	Sedaj pa mislim, da je posledica folklore, da vem zadihati in se umiriti in ne pasti v paniko.	Umiritev samega sebe	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
F22	Jaz sem nasploh bolj introvertna in sem bolj tiha	Introvertiranost	Vpliv osebnosti na občutek pripadnosti	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
F23	ter nimam ravno rada skupin, za kar je tudi vzrok moj ADD, ker lahko postane glasno.	ADD kot vzrok izogibanja skupinam	Vpliv osebnosti na občutek pripadnosti	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
F24	Torej nasploh nisem najbolj navdušena nad nekimi skupinami.	Nezanimanje za skupine	Vpliv velikosti skupine na občutek pripadnosti	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
F25	Najraje sem z eno ali dvema osebama naenkrat, ker ni stresno,	Preferenca po druženju z eno ali dvema osebama	Vpliv velikosti skupine na občutek pripadnosti	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
F26	drugače sem raje sama.	Želja po samoti	Vpliv velikosti skupine na občutek pripadnosti	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
F27	Leščečeki so največja skupina, kjer sem vključena.	Vključenost v veliko skupino kljub introvertiranosti	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček

F28	Ko sem jaz prvič šla k Leščečkom, sem si mislila, da me ne bodo sprejeli zaradi različnih stvari.	Strah pred zavrnitvijo ob vstopu v skupino	Pričakovanja ob vključitvi v skupino	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
F29	V osnovni šoli nisem bila sprejeta in so se norčevali iz mene.	Norčevanje v osnovni šoli	Medvrstniško nasilje	Negativne izkušnje v življenju	Samozavest
F30	Mene je bilo ful strah, da me enostavno ne bi sprejeli že od vsega začetka, ko bi prišla zraven, ampak me so.	Strah pred nesprejetostjo in sprejetost v skupini in	Pričakovanja ob vključitvi v skupino	Vključitev v folklorno skupino	Vključitev
F31	To mi je res pomenilo nekaj.	Pomen sprejetosti	Pozitivne izkušnje v skupini	Notranje doživljanje pripadnosti	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
F32	Vem, da sem bolj tiha, ampak to še ne pomeni, da se ne počutim, da ne pripadam.	Občutek, da pripadaš skupini četudi nisi glasen ali v ospredju	Doživljanje pripadnosti v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
F33	Vseeno so mi postali kot ena druga družina	Družinska povezanost s folklorno skupino	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
F34	in dejansko komaj čakam na vsak petek, da pridem sem, ker lahko zadiham, se lahko pomirim, dobim odmor od stresa, pozabim na šolo.	Petkove vaje kot umik od stresa	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
F35	Rekla bi, da se razjočem.	Jok kot način lajšanja stresa	Izražanje svojih čustev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres

F36	Včasih pa se mi zgodi, da bežim stran, da ignoriram samo sebe in svoje zdravje.	Umikanje od sebe in svojega zdravja	Beg kot način soočanja s stresom	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
F37	Trenutno se mi zdi, da ravno to delam, ker imam veliko izpitov in projektov in si mislim, da bom sedaj en teden na stran porinila svoje zdravje in se samo na to osredotočila.	Trenutno umikanje od sebe in zdravja zaradi študija	Beg kot način soočanja s stresom	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
F38	Ampak si potem rečem, da sem jaz vseeno pomembna, ker če jaz nisem okej, kako bom potem naredila svoje projekte do konca.	Zavedanje pomena lastnega zdravja	Razumevanje stresa	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
F39	Se mi zdi, da se poskusim sama s seboj sesti dol in se pogovoriti s seboj.	Pogovor s sabo	Izražanje svojih čustev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
F40	Najbolj kar mi je do sedaj pomagalo je, da gledam serije in zamotim svoje možgane, ker rabim takšen odmor, da ne razmišljam,	Gledanje serij kot umik od stresnih okoliščin	Beg kot način soočanja s stresom	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
F41	ali pa Leščečki,	Folklorna skupina Leščeček kot prostor sprostitve	Sprostitev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
F42	ali sprehod, kjer poslušam glasbo.	Umirjanje s sprehodom in glasbo	Sprostitev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres

F43	Dobesedno pozabim na vse ostalo, zato komaj čakam petkove vaje.	Pričakovanje vaj	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
F44	Ko smo bili recimo na Pohorju, na intenzivnem vikendu, sem jaz popolnoma pozabila na šolo in na vse, kar se je doma dogajalo, kar mi je bilo neverjetno.	Odmik od vsakdanjih težav na intenzivnem vikendu na Pohorju	Sprostitev	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
F45	Verjetno je to bilo lansko leto.	lansko leto	Časovna umestitev prelomnih dogodkov	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
F46	Prvi letnik študija in največji problemi, ker sem takrat bila z eno punco, s katero sva imeli zvezo na daljavo in ta se je iz različnih razlogov končala.	Prekinitev partnerske zveze	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
F47	V tistem času sem jaz sebe zelo izgubila.	Izguba same sebe	Vpliv prelomnih trenutkov na duševno zdravje	Duševno zdravje	Osebna rast in pogled na življenje
F48	Sicer sem imela motnje hranjenja že v osnovni šoli, ampak lani sem spet prišla v ta krog.	Ponoven pojav motenj hranjenja	Vpliv prelomnih trenutkov na duševno zdravje	Duševno zdravje	Osebna rast in pogled na življenje
F49	Ta celotna situacija me je dala v tak stres, da nisem mogla ne jesti, ne spati, nisem mogla iti v šolo.	Težava s hranjenjem, spanjem in šolo	Vpliv prelomnih trenutkov na duševno zdravje	Duševno zdravje	Osebna rast in pogled na življenje
F50	Padla sem v tako depresijo, da nisem nič mogla.	Depresija	Vpliv prelomnih trenutkov na duševno zdravje	Duševno zdravje	Osebna rast in pogled na življenje

F51	Ne krivim čist nje.	Delitev krivde med sabo in bivšo partnerko	Vpliv prelomnih trenutkov na duševno zdravje	Duševno zdravje	Osebna rast in pogled na življenje
F52	Bi bilo boljše, če bi se jaz vedela na kakšen drugačen način s tem spopadati.	Zavedanje o potrebi po drugačnem soočanju s težavami	Čustveni odzivi	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
F53	Rekla bi, da na svet na sploh gledam malo drugače in se mi zdi, da zato lahko nekaj zasluge dam tudi Leščečkom.	Nov pogled na svet zaradi folklorne skupine	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
F54	Vedno prej kot koga obsojam, pomislim, kaj se mu je lahko zgodilo ta teden, ali je koga zgubil ali rabi samo čas.	Razumevanje in empatičnost do drugih	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
F55	Probam biti potrpežljiva, tako z ostalimi kot s sabo.	Potrpežljivost do sebe in drugih	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
F56	Mogoče še najbolj s seboj, ker sem vedno bila zelo stroga do sebe.	Potrpežljivost do sebe	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
F57	Definitivno sem bolj odprta,	Večja odprtost v družbi	Želja po druženju	Socializacija v skupini	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
F58	ker na začetku nisem nič govorila, bila sem vstran od vseh, ker mi	Zadržanost ob vstopu v skupino	Želja po druženju	Socializacija v skupini	Vpliv folklore na osebni in socialni

	je bilo preveč ljudi na kupu.				razvoj posameznika
F59	Sedaj pa se mi zdi, da sem se začela malo bolj vključevati med ljudi in se tudi več družimo.	Več druženja v skupini	Želja po druženju	Socializacija v skupini	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
F60	Na začetku nisem upala priti v tisto malo sobico, v kateri smo se družili po vajah, sedaj pa pridem in si usedem zraven, pa tudi če sem samo tiho.	Druženje kljub zadržanosti	Želja po druženju	Socializacija v skupini	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
F61	Še vedno se učim.	Učenje spoprijemanja z obveznostmi	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
F62	Poskušam se spoprijemati.	Poskus spoprijemanja z obveznostmi	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
F63	Vem, da če nekaj ne naredim, je moja krivda in ne bom te krivde prelagala na nič drugega.	Zavedanje lastne krivde ob neuspehu	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
F64	Recimo, sedaj sem pod malo večjim stresom, ker moram sedaj vse dokončati, ker sem skozi leto veliko manj delala kot bi mogla.	Trenutni stres ob študijskih obveznostih	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
F65	Tudi ne bi krivde prelagala recimo na depresijo.	Prevzem odgovornost kljub težavam z duševnim zdravjem	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti

F66	Včasih sem glede odgovornosti tako, da vidim, če je več ljudi tam, da lahko kakšno odgovornost prevzamejo, jo rajši njim prepustim,	Umik od prevzema odgovornosti in prepuščanje drugim	Osebno razumevanje odgovornosti	Folklora kot odgovornost posameznika	Obveznosti in odgovornosti
F67	če pa je samo moja stvar, kot recimo študij, pa vem, da moram odgovornost jaz prevzeti.	Prevzem odgovornosti lastne naloge	Občutek dolžnosti	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
F68	Zdi se mi, da je folklora postala cela moja osebnost.	Vpliv skupine na osebnost	Povezanost s folkloro	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
F69	Na nek način sem ponosna, da sem tu, in sem res vesela da sem tu,	Ponos na pripadnost folklorni skupini	Čustveni odnos do folklore	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
F70	rada ljudem povem, da sem pri Leščečkih in da plešem folkloro.	Ponos do plesa folklore	Čustveni odnos do folklore	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
F71	Rada se o tem pogovarjam in z navdušenjem.	Želja do pogovora o folklori	Čustveni odnos do folklore	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika
F72	Težje mi je sedaj videti življenje brez folklore.	Nepredstavljivo življenje brez folklore	Čustveni odnos do folklore	Oblikovanje identitete skozi folkloro	Vpliv folklore na osebni in socialni

					razvoj posameznika
F73	Rekla bi, da so me te lastnosti zagotovo spremenile.	Spreminjanje osebnostnih lastnosti	Zaznavanje sprememb pri sebi	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
F74	Tudi zadnjih par mesecev sem opazila, da sem začela sprejemati tisto, kar mene naredi drugačno.	Sprejemanje lastne drugačnosti	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

ODPRTO KODIRANJE INTERVJUJA G

KODA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
G1	Letos je že sedmo leto mojega članstva v skupini.	Sedemletno članstvo v folklorni skupini Leščeček	Časovna vključenost v skupino	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G2	Razlog za pridružitev k skupini je bil dejansko v želji po učenju plesa in po druženju.	Želja po učenju plesa in druženju	Občutki	Dejavniki za vključitev v skupino	Vključitev
G3	Spomnim se, da sem opazovala Leščečke že dalj časa in zbirala pogum za vključitev.	Opazovanje skupine in zbiranje poguma	Začetni koraki vključevanja	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
G4	Tako sem zbrala pogum in se odločila priti na sprejem novincev.	Dovolj poguma in priključitev	Začetni koraki vključevanja	Proces vključevanja v folklorno skupino	Vključitev
G5	Sedaj sem tudi vključena v upravni odbor.	Upravni odbor	Vloga v skupini	Osebna vpetost v skupino	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G6	Moji občutki so se zelo spreminjali.	Opažanje sprememb na sebi	Samorefleksija	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in

					samopodobo posameznika
G7	Sama sem imela na začetku prihoda v skupino res nizko samozavest.	Nižja samozavest pred vključitvijo	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G8	To je bilo obdobje srednje šole, ko še komaj začneš raziskovati svojo identiteto.	Nizka samozavest v obdobju srednje šole	Samozavest posameznika	Razumevanje samozavesti	Samozavest
G9	Vendar z Leščečki sem začela bolj verjeti vase in graditi na sebi.	Zaupanje v sebe in delo na sebi	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G10	Že na plesnem področju sem postala bolj suverena,	Samozavestnost pri plesu	Spremembe v doživljanju lastne samozavesti	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G11	ker pred tem nikoli nisem upala plesati, saj sem mislila, da ne znam.	Strah in nizka samozavest pred plesom	Strahovi	Negativna čustva	Čustva
G12	Da si samozavesten, bi rekla, da kljub strahu vseeno nastopiš z vero vase in v svoje odločitve.	Zaupanje vase	Osebna definicija samozavesti	Razumevanje samozavesti	Samozavest
G13	Folklora je na mojo samozavest začela vplivati že od prihoda pa vse do sedaj.	Opažanje sprememb na sebi od začetka folklore in vse do sedaj	Samorefleksija	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in

					samopodobo posameznika
G14	Vsak nastop ti je dal košček več zaupanja vase.	Lastna potrditev iz uspešnih nastopov	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G15	Pri Leščečkih je največ vredno to, da če nekaj ne znam ali mi ni jasno, lahko vaje ustavimo in razložimo.	Občutek	Doživljanje pozitivnih čustev v skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G16	Rekla bi tudi, da moja vloga v upravnem odboru je veliko prispevala k temu.	Vpliv upravnega odbora na izboljšanje samozavesti	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G17	Takratni vodje so videli moj potencial, me porinil iz cone udobja in tako sem se preizkusila v različnih vlogah, vse od organizacije koncertov, gostovanj, do tehnike.	Vpliv upravnega odbora na preizkus na različnih področjih	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G18	Jaz na ostalih področjih ne bi vedela funkcionirati, če ne bi bila del Leščečkov.	Izkušnje iz folklorne skupine pomagajo v življenju	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G19	Vaje so recimo tiste, kjer vidim, da ni vsak korak tako samoumeven in če sem res na vajah in vadim, bom tudi na odru samozavestnejša.	Trdo delo na vajah se obrestuje na odru	Krepitev samozavesti skozi nastopanje	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

G20	Tako je isto v življenju, če boš za nekaj delal, boš tudi to dosegel, ker boš bolj verjel vase.	Trdo delo obrodi sadove	Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju	Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G21	Rekla bi, da se je moja samozavest še bolj okrepila, odkar sem del upravnega odbora.	Vpliv upravnega odbora na izboljšanje samozavesti	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G22	Tukaj sem dobila veščine organizacije,	Veščine organizacije	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G23	morala sem preseči sebe, če sem morala kaj organizirati in vstopiti v stik z nekom,	Izhod iz cone udobja z organizacijo in komuniciranjem	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G24	obenem pa tudi prevzeti odgovornost komuniciranja s skupino, ko je bilo to potrebno.	Komuniciranje s skupino	Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini	Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini	Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika
G25	Ko sem del neke skupine, se običajno počutim sprejeto, drugače v tej skupini ne bi dolgo vztrajala.	Sprejetost v skupini	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
G26	Sprejetost meni da pomemben občutek, da nekam spadam,	Sprejetost v skupini	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini

G27	obenem pa mi dvigne samopodobo, če me nekdo sprejme za svojo.	Dvig samopodobe ob sprejetosti	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
G28	To je tudi ta občutek pripadnosti, da sem nekam sprejeta točno takšna, kakršna sem in potem lahko nekam pripadam.	Sprejetost osebe točno takšne kakršna je	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
G29	Občutek pripadnosti je, da imam zagotovilo, da se ne glede na situacije v življenju lahko vedno vrnem v skupino in ne bom zavrnjena.	Zagotovilo, da bo tvoja skupina vedno ob tebi ne glede na življenjsko situacijo	Vpliv pripadnosti na posameznika	Razumevanje pomena pripadnosti	Občutek pripadnosti določeni skupini
G30	Folklorna skupina Leščeček meni predstavlja drugo družino.	Družinska povezanost s folklorno skupino	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G31	Tukaj se počutim doma.	Občutek domačnosti	Doživljanje pozitivnih čustev	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G32	Tukaj so ljudje, ki jih imam najraje, pa čeprav smo si včasih zelo različni.	Pravi prijatelji, ki so del skupine	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G33	Rekla bi, da čutim privilegij, da sem lahko del take skupine in zato sem zelo srečna.	Občutek privilegiranosti in sreče v skupini	Doživljanje pozitivnih čustev	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G34	Ples in glasba sta tista, ki nas povezujeta,	Povezanost skupine s plesom in glasbo	Razlog za pripadnost	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček

G35	ob enem pa je med nami res tisto pravo prijateljstvo.	Pravi prijatelji, ki so del skupine	Doživljanje odnosov v folklorni skupini	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G36	Tukaj čutim podporo in vem, da kogar koli bom prosila za pomoč, pa če bo to za skupino ali izven nje, bom jo med Leščečki vedno dobila.	Občutek podpore in pomoči	Doživljanje pozitivnih čustev	Pomen folklorne skupine za posameznika	Pripadnost Folklorni skupini Leščeček
G37	Pa rekla bi, da včasih boljše, včasih slabše.	Različno spopadanje	Razumevanje stresa	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
G38	Meni največkrat pomaga, da nekaj kar me teži, nekomu povem,	Pogovor	Sprostitev	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
G39	včasih pa imam raje, da se s čim zamotim in ne razmišljam o tem, kar me mori.	Preusmeritev pozornosti	Beg kot način soočanja s stresom	Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi	Stres
G40	Folklora je brez dvoma tista, ki mi pomaga, da se zamotim in tisti čas pozabim na težave, ki jih imam. Pa če je to nastop, vaje ali samo druženje z ostalimi člani.	Folklora kot umik od stresa	Obvladovanje stresa	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
G41	Na tistih petkovih vajah res pozabiš na vsako skrb, že zato ker moraš biti prisoten v trenutku in tam razmišljati na korake in na ples.	Razbremenitev na vajah zaradi preusmeritve misli v ples	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
G42	Pozneje pa tudi, ko se vaje zaključijo, se še	Druženje po vajah	Medosebni odnosi	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres

	malo podružiš in si takoj boljše volje.				
G43	Včasih pridem na vaje res sitna, po vajah pa sem popolnoma druga oseba.	Boljše počutje po vajah	Pozitiven učinek folklornih vaj	Vloga folklore pri soočanju s stresom	Stres
G44	Veliko je stvari, ki te v življenju zaznamujejo, tako dobre kot slabe.	Dobri in slabi dogodki	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
G45	Vsaka izkušnja, pa tudi če je majhna, te gradi kot osebo skozi celo življenje, saj se celo življenje učimo.	Grajenje osebnosti skozi majhne izkušnje	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
G46	Folklora ima tukaj veliko vlogo pri meni, saj sem se v obdobju svojega članstva soočila z izgubo dveh članov, kar je bilo tudi moje prvo globoko soočenje s smrtjo nekoga, ki mi je tako blizu.	Soočenje z izgubo prijateljev	Življenjske prelomnice	Izkušnje v folklorni skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
G47	To mi je dalo še samo dodaten pogled na to, kako minljivo je življenje.	Minljivost življenja	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
G48	Sama sem imela tudi operacijo, ki je močno vplivala name in na mojo samopodobo.	Vpliv operacije na samopodobo	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje
G49	Tudi neuspela razmerja, ki so me naučila, česar si ne želim v svoji prihodnosti.	Prekinitev partnerske zveze	Življenjske prelomnice	Oblikovanje pogleda na življenje	Osebna rast in pogled na življenje

G50	Skozi moja najobčutljivejša leta sem šla, kot članica skupine in mislim, da me je to izoblikovalo v osebo, katera sem.	Biti del skupine v najobčutljivejših letih	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
G51	Zagotovo bi moje razmišljanje bilo vsaj malo drugačno, tako moj pogled na življenje, moja samopodoba in samozavest.	Vpliv folklore na razmišljanje, samopodobo in samozavest	Pomen folklore	Doživljanje vloge folklore	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
G52	Pogled na življenje se mi je zagotovo oblikoval z izgubo D. in A., kot sem že prej rekla.	Soočenje z izgubo prijateljev	Življenjske prelomnice	Izkušnje v folklorni skupini	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
G53	Osebno pa sem začela rasti, ko sem ugotovila, da sem lahko nekje pomemben člen, in to je folklorna skupina.	Zavedanje pomembnosti v skupini	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
G54	Dala mi je en občutek samozadostnosti in s tem sem začela krepiti svoje potenciale in si upala poskusiti, pa čeprav sem včasih potrebovala malo zagona.	Občutek samozadostnosti	Članstvo te oblikuje kot osebo	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
G55	Rekla bi, da jih počasi omenjam že skozi celoten intervju. Ključne pa so zavedanje svojih sposobnosti,	Zavedanje svojih sposobnosti	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
G56	to da moraš biti sam sebi dovolj	Samozadostnost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

G57	in pa upati si iti iz cone udobja.	Pripravljenost stopiti iz cone udobja	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
G58	Obenem pa tudi to, da veliko bolj cenim prijatelje in trenutke z njimi.	Pomen skupnih trenutkov	Vrednote v skupini	Osebna rast	Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje
G59	Ko pride do odgovornosti, ki jo imam jaz za sebe, sem zelo slaba,	Slabo spoprijemanje z lastnimi odgovornostmi	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
G60	ko pa pride do odgovornosti, ki mi jo naložijo drugi pa bom jo seveda opravila, v kolikor bo to v moji moči, da jo.	Dobro spoprijemanje z odgovornostmi, ki jih zahtevajo drugi	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
G61	Seveda nimam najrajši tega, da mi kdo drug nekaj nalaga, vendar če mi, bom to opravila.	Izpolnitev naloge, ki jo zahtevajo drugi	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
G62	Različne obveznosti rešujem po navadi zadnji hip, kar je moja slaba lastnost, razen če je res obveznost, ki jo z veseljem opravljam.	Izpolnjevanje obveznosti zadnji trenutek	Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi	Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti	Obveznosti in odgovornosti
G63	Glede ciljev pa ne vem, zadnje čase se mi zdi, da bolj slabo.	Slabo doseganje ciljev	Čustven odziv	Odnos do ciljev	Cilji
G64	Če si dovolj dolgo vpet v skupino, oblikuješ veliko osebnostih lastnosti.	Dolgoročno oblikovanje osebnosti	Vpliv različnih vlog v skupini	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
G65	Recimo na začetku nisem čutila toliko odgovornosti za kakšne nastope, vaje,	Odgovornost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

	tudi pospravljanja in pripravljana.				
G66	To zdaj bolj čutim, ker sem v ta organizacijski del tudi vpeta.	Odgovornost	Vpliv različnih vlog v skupini	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti
G67	Tudi redno udeleževanje vaj, in recimo vztrajnost, kar se zelo opazi pri začetnih plesalcih.	Disciplina in vztrajnost	Pomembne lastnosti posameznika	Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini	Osebnostne lastnosti

9.3 OSNO KODIRANJE

2. Pripadnost Folklorni skupini Leščeček

c) **Začetki skupine**

- Dolgoletno članstvo
  - Ustanovni član skupine (C1)
- Kvalitetno preživet prosti čas
  - Namen ustanovitve skupine (C3)
  - Želja po plesu in druženju (C4, C5)
  - Želja po lastni folklorni skupini (C6)

d) **Osebna vpetost v skupino**

- Časovna vključenost v skupino
  - Enajstletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček (A1)
  - Petletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček (B1)
  - Osemnajstletno članstvo pri folklorni skupini (C2)
  - Devetletno članstvo pri Folklorni skupini Leščeček (D1, E1)
  - Osemmesečno članstvo pri folklorni skupini (F1)
- Vloga v skupini
  - Prevzem vodstvene vloge (A2)
  - Članica Folklorne skupine Leščeček (B11)
  - Preizkus v vlogah predsednika in odbornika v umetniškem in upravnem odboru (C7)

- Upravni odbor (E6, G5)

e) **Pomen folklorne skupine za posameznika**

- Doživljanje odnosov v folklorni skupini
  - Družinska povezanost s folklorno skupino (A34, B41, D31, F33, G30)
  - Pravi prijatelji, ki so del skupine (A35, G32, G35)
  - Pravi prijatelji, ki predstavljajo tako dobro podporo kot skrb (A36)
  - Enakovredno sprejemanje vseh članov v folklorni skupini (B15)
  - Dobro počutje v skupini in varnost (B16)
  - Skupina ti da občutek lastne vrednosti in sprejetosti (B20)
  - Deljenje mnenja z člani(B52)
  - Enakovredno sprejemanje vseh članov v folklorni skupini (B65)
  - Dobrota med člani (B66)
  - Energija med člani (B67)
  - Vzajemno obnašanje (B68, D35)
- Doživljanje pozitivnih čustev v skupini
  - Občutek varnosti in umirjenosti v skupini (B39)
  - Skupina te polni z energijo in veseljem (B42)
  - Dobro počutje kljub intenzivnim vajam (B43)
  - Veselje ob druženju z Leščečki (B44)
  - Dobro počutje (C26, C36, D34, E38)
  - Občutek sreče (D32)
  - Veselje (D33)
  - Občutek domačnosti (G31)
  - Občutek privilegiranosti in sreče (G33)
  - Občutek podpore in pomoči (G36)
- Osebnostni razvoj
  - Skupina kot prostor, kjer se posameznik najde (A37)
- Doživljanje pripadnosti v skupini
  - Skupina kot prostor, kjer začutiš, da nekam pripadaš (A38, B40)
  - Občutek zadovoljstva ob uspešnih projektih (A56)
  - Spreminjanje pripadnosti skozi čas (C27, C29)
  - Večja vpetost, močnejša pripadnost (C28)

        - Fizična aktivnost (C30)
        - Večja pripadnost, večja odgovornost (E39)
        - Občutek prevelike osebne odgovornosti (E40)
        - Želja po prispevanju k skupini (E41)
        - Izčrpavanje (E42)
        - Vključenost v veliko skupino kljub introvertiranosti (F27)
        - Občutek, da pripadaš skupini četudi nisi glasen ali v ospredju (F32)
    - Razlog za pripadnost
        - Fizična aktivnost na vajah (C31)
        - Vzpodbuda za fizično aktivnost (C32)
        - Želja po fizični aktivnosti zgolj preko folklore (C33)
        - Čutenje pripadnosti preko fizične aktivnosti (C34)
        - Domač kraj, izzivi ustvarjanja (C35)
        - Ohranjanje identitete in fizična aktivnost (C58)
        - Povezanost skupine s plesom in glasbo (G34)

f) **Grajenje občutka pripadnosti**

- Vloga posameznika pri vzpostavljanju pripadnosti
    - Če nekaj želiš dobiti, moraš nekaj dati (E11, E12)
- Razvoj pripadnosti
    - Pripadnosti na začetku ni bilo (E36)
    - Večja pripadnost, večja odgovornost (E37, E39)

3. Osebni interesi

a) **Ples kot del življenja**

- Zanimanje za ples
    - Ljubezen do plesa od malih nog (A3)

4. Vključitev

a) Proces vključevanja v folklorno skupino

- Vpliv socialne mreže na vključitev
    - Povabilo s strani prijatelja (A4)
    - Skupna odločitev s podporo bližnje osebe (A5)

        - Podpora prijatelju pri vključitvi (E2)
        - Spoznavanje ljudi v novem kraju (F3)
        - Podpora mame pri vključitvi (F4)
    - Začetni koraki vključevanja
        - Prvo srečanje z Leščečki (B5)
        - Povabilo k skupini s strani vodje (B6)
        - Prvi negativen odziv na povabilo (B7)
        - Zadovoljstvo pri plesu z vodjo (B8)
        - Iskanje folklornih skupin v Pomurju na socialnih omrežjih (D3)
        - Spontana odločitev vključitve (F2)
        - Opazovanje skupine in zbiranje poguma (G3)
        - Dovolj poguma in priključitev (G4)
    - Pričakovanja ob vključitvi v skupino
        - Strah pred zavrnitvijo ob vstopu v skupino (F28)
        - Strah pred nesprejetostjo in sprejetost v skupini (F30)
    - Pomanjkanje pripadnosti
        - Zapustitev skupine (E3)
    - Nova skupina
        - Priključitev Akademski folklorni skupini Študent (E4)

b) Dejavniki za vključitev v skupino

- Podpora in motivacija drugih
    - Potrditev s strani vodje (B9)
    - Potrdilo povabila k vključitvi (B10)
- Želja po plesu folklore
    - Razmišljanje o plesu folklore v Pomurju (D2)
- Občutki
    - Pravi čas za novo vključitev (E5)
    - Pogrešanje nastopanja na odru (F5)
    - Želja po učenju plesa in druženju (G2)

5. Vpliv folklore na samozavest in samopodobo posameznika

a) Oblikovanje samozavesti in samopodobe skozi izkušnje v skupini

- Krepitev samozavesti skozi nastopanje

    - Lastna potrditev iz uspešnih nastopov (A6, G14)
    - Občutek samozavesti ob možnosti nastopanja (A7)
    - Samokritičnost ob manj uspešnem nastopu (A8)
    - Pozitiven vpliv folklore na učno manj uspešne učence po nastopih (A11)
    - Zbijanje treme pred množico z nastopi (B27)
    - Ponotranjenje javnega nastopanja (B28, C11)
    - Pomembnost javnega nastopanja (C10)
    - Krepitev javnega nastopanja v skupini (C12, C13, C14)
    - Pomoč folklore pri premagovanju strahu (D14, E24)
    - Ples kot oblika nastopanja pred ljudmi (D15)
    - Umiritev in uživanje na odru (F18)
    - Trdo delo na vajah se obrestuje na odru (G19)
- Samorefleksija
    - Razmišljanje o sebi (A9)
    - Delanje na sebi (E83)
    - Opažanje sprememb na sebi (F6, G6)
    - Opažanje sprememb na sebi od začetka folklore in vse do sedaj (G13)
- Opazovanje osebnega razvoja pri drugih
    - Prepoznavanje vpliva folklore pri mlajših (A10)
- Grajenje samozavesti in samopodobe skozi različne funkcije v skupini
    - Soočanje z dvomi v vlogi umetniške vodje (A14)
    - Pomembne lastnosti umetniške vodje (A15)
    - Dvom v lastne odločitve v začetni fazi vodenja (A16)
    - Zaupanje v sebe, ko si v vlogi vodje (A19)
    - Dvig samozavesti v vlogi vodje skozi čas (A20)
    - Organizacija, odbori, predsedništvo kot vir novega znanja (C16)
    - Sprememba odnosa do vodenja sestankov (E18)
    - Vodenje sestanka (E19)
    - Strah izražanja mnenja pred drugimi na začetku v upravnem odboru (E21, E22)
    - Uživanje v nastopanju (E81)
    - Kompetence za vodenje skupine (E82)
    - Vpliv upravnega odbora na izboljšanje samozavesti (G16, G21)
    - Vpliv upravnega odbora na preizkus na različnih področjih (G17)

    - Veščine organizacije (G22)
    - Izhod iz cone udobja z organizacijo in komuniciranjem (G23)
    - Komuniciranje s skupino (G24)
- Spremembe v doživljanju lastne samozavesti
    - Spreminjanje samozavesti ob uspehih in neuspehih (A17)
    - Samozavestnost pri plesu (B31, G10)
    - Zaupanje v svoje plesne sposobnosti (B32)
    - Premagovanje strahu pred plesom s petkovimi vajami (B33)
    - Opazovanje spreminjanja samopodobe pri sebi in drugih (C9)
    - Boljše počutje zaradi družbe (D4)
    - Lažja vključitev v družbo (D5, F7)
    - Zadržanost pred obiskovanjem folklore (D6)
    - Spremenjena samozavest od vključitve naprej (D9)
    - Večje zaupanje vase (D12, E85)
    - Pomoč folklore pri sprejemanju sebe (D24)
    - Višja samozavest (D26, D27, D54)
    - Nižja samozavest pred vključitvijo (D55, G7)
    - Strah pred izražanjem svojega mnenja pred vključitvijo (E84)
    - Psihične in fizične spremembe (E7)
    - Lažje vzpostavljanje komunikacije (E13)
    - Izražanje mnenja na podlagi znanja (E23)
    - Zavedanje pomembnosti lastnega mnenja (E86)
    - Zavedanje, da ni nič narobe, če narediš napako (F9)
    - Obupovanje ob storjeni napaki pred vključitvijo (F12)
    - Umiritev sebe in ponovni poskus ob neuspehu (F13)
    - Vztrajnost in zaupanje vase ob neuspehih (F15)
    - Zaupanje v sebe in delo na sebi (G9)
- Krepitev samozavesti skozi uspešno izpeljane dogodke
    - Z uspešno izpeljanimi dogodki se ti viša samozavest (A23)
- Samopodoba skozi čas
    - Oblikovanje samopodobe skozi mlajša leta (C8)

b) Prepletanje folklore in vsakdanjega življenja

- Uporaba izkušenj iz folklore v vsakdanjem življenju

- Različni načini (A24)
- Izkušnje iz folklorne skupine pomagajo v življenju (A22, G18)
- Lažje nastopanje in izpostavljanje v službi (B29, E20)
- Znanje organizacije kot pomoč v službi in ostalih projektih (C17)
- Upati si izraziti svoje mnenje (E10)
- Prenos zavedanja, da ni nič narobe, če narediš napako, v vsakdanje življenje (F10, F11)
- Umiritev v študijskem procesu (F19)
- Občutek panike ob neuspehu pred vključitvijo v folkloro (F20)
- Umiritev samega sebe (F21)
- Trdo delo obrodi sadove (G20)

- Vpliv potrditev v folklori na ostali del življenja
  - Pozitiven vpliv izkušenj iz folklore na kvaliteto življenja in ostala področja (A25)
  - Zaupanje vase na področju folklore in izven nje (A26)
  - Osebni razvoj pri folklori je pomemben za življenje (B30)
  - Zaupanje vase (D16)
  - Obžalovanje, da že prej ni zaupal vase (D17)
  - Lažje urejanje uradnih zadev (D25)

c) Oblikovanje samozavesti in samopodobe preko odnosov v skupini

- Pridobivanje samozavesti zaradi socialne mreže
  - Odnosi s člani krepijo samozavest (B17)
  - Sprejemanje takšnega, kot si (B18)
  - Podpora članov in skupine, zraven osebnega celjenja (F8)

6. Samozavest

a) Razumevanje samozavesti

- Osebna definicija samozavesti
  - Zaupanje vase (A12, G12)
  - Zaupanje v svoje sposobnosti (A13, E14)
  - Sprejemanje sebe (B21)
  - Izražanje mnenja (C15)
  - Zavestna odločitev, brez vpliva drugih (D8)

    - Premagovanje samega sebe (E17)
    - Zaupanje v sebe in pogum (F14)
- Vloga časa pri razvoju samozavesti
    - Samozavest kot dolgotrajen proces (A18)
    - Samozavest je proces, ki se nikoli ne zaključi (A21)
    - Dolgotrajen in zahteven razvoj (B22)
- Vloga izkušenj pri razvoju samozavesti
    - Slabe izkušnje ti dajo največ samozavesti (B23)
- Pomen sprejetosti
    - Občutek, da te drugi cenijo takega kot si (B26)
    - Pozitivni občutki ob sprejetosti (D28)
- Samozavest posameznika
    - Sprejemanje odločitev z nekom (D10)
    - Nezaupanje vase (D11)
    - Uspeh kljub dvomu vase (E15)
    - Učenje skozi izkušnje (E16)
    - Občutek normalnosti na odru (F16)
    - Izguba samozavesti in ponovni strah (F17)
    - Nizka samozavest v obdobju srednje šole (G8)

b) Negativne izkušnje v življenju

- Občutek drugačnosti
    - Strah pred vključitvijo v družbo (D18)
    - Negotovost zaradi drugačnega glasu (D19)
    - Občutek posmeha v novem okolju (D23, D29)
    - Dvom vase (D30)
- Medvrstniško nasilje
    - Norčevanje v osnovni šoli (D20, F29)
- Soočanje z negativnimi preteklimi izkušnjami
    - Ignoriranje (D21)
    - Dvom v lastno zadovoljstvo (D22)

7. Vpliv folklore na osebni in socialni razvoj posameznika

a) Razvoj socialnih kompetenc

- Socialno učenje v folklorni skupini
    - Pristop do osebe (A27)
    - Direkten pristop do osebe (A28)
    - Razmislek pred reakcijo (A29)
    - Zavedanje pomembnosti socializacije v folklorni skupini (B13, B14)
    - Vzpostavljanje novih odnosov (C72)
    - Zmanjševanje introvertiranosti v tujem okolju (E8)
    - Navezovanje stikov (E9)
- Vztrajnost vodje
    - Potreba po stalni motivaciji članov (A51)

b) Socializacija v skupini

- Želja po druženju
    - Večja odprtost v družbi (F57)
    - Zadržanost ob vstopu v skupino (F58)
    - Več druženja v skupini (F59)
    - Druženje kljub zadržanosti (F60)

c) Oblikovanje identitete skozi folkloro

- Zavedanje pomembnosti naših prednikov
    - Ohranjanje vrednot in tradicij naših prednikov preko folklore (A66)
    - Različno zavedanje skozi generacije (A71)
    - Razvoj pripadnosti in zavedanja (A72)
- Narodna zavest
    - Izražanje narodnostne zavesti skozi folkloro (A67)
    - Razvoj narodne zavesti skozi čas in ples (A68)
- Povezanost s folkloro
    - Vpliv skupine na osebnost (E72, F68)
- Čustveni odnos do folklore
    - Ponos na pripadnost folklorni skupini (F69)
    - Ponos do plesa folklore (F70)
    - Želja do pogovora o folklori (F71)
    - Nepredstavljivo življenje brez folklore (F72)

8. Občutek pripadnosti določeni skupini

a) Razumevanje pomena pripadnosti

- Vpliv pripadnosti na posameznika
    - Pomembnost občutka pripadnosti (A30, E33)
    - Občutek pripadnosti je ključen za preživetje (A31)
    - Pripadnost predstavlja podporo (A32)
    - Pomembnost podpore v skupini (A33)
    - Skupina dobro vpliva na tvoje počutje (B34)
    - Občutek pripadnosti v različnih skupinah (B35)
    - Veselje v službi (B36)
    - Občutek pripadnosti v skupini prijateljev (B37)
    - Občutek varnosti in umirjenosti v skupini (B38)
    - Dobro počutje v skupini (C18, E29)
    - Odgovornost (E30)
    - Angažiranost ob občutku pripravljenosti (E34)
    - Skupine brez pripadnosti ni (E35)
    - Sprejetost v skupini (G25, G26)
    - Dvig samopodobe ob sprejetosti (G27)
    - Sprejetost osebe točno takšne kakršna je (G28)
    - Zagotovilo, da bo tvoja skupina vedno ob tebi ne glede na življenjsko situacijo (G29)
- Delo v skupini
    - Veliko idej (C19)
    - Sprejemanje mnenja (C20)
    - Timsko delo (C21)
    - Nadgradnja timskega dela v folklori (C22)
    - Prijateljstvo (C23)
    - Prostovoljna udeleženost v skupini (C24)
- Pogoji za pripadnost
    - Odvisnost pripadnosti od števila ljudi (E25)
    - Položaj (E26)
- Vpliv velikosti skupine na občutek pripadnosti
    - Umik v ozadje v velikih skupinah (E27, E28)
    - Dober občutek v skupni do deset (E31)

    - Umik v skupini z več ljudmi (E32)
    - Nezanimanje za skupine (F24)
    - Preferenca po druženju z eno ali dvema osebama (F25)
    - Želja po samoti (F26)
- Vpliv osebnosti na občutek pripadnosti
    - Introvertiranost (F22)
    - ADD kot vzrok izogibanja skupinam (F23)

9. Stres

a) Strategije soočanja z vsakdanjim stresom in negotovostmi

- Obvladovanje stresa s pomočjo različnih dejavnosti
    - Soočanje s stresom preko potovanj in plesa (A39)
    - Prisotnost v trenutku pri poučevanju plesa (A40)
    - Pustiti skrbi ob poučevanju plesa (A41)
- Beg kot način soočanja s stresom
    - Umikanje od sebe in svojega zdravja (F36)
    - Trenutno umikanje od sebe in zdravja zaradi študija (F37)
    - Gledanje serij kot umik od stresnih okoliščin (F40)
    - Preusmeritev pozornosti (G39)
- Različne dejavnosti kot beg in pomoč hkrati
    - Ples in potovanje sta tako beg kot način spoprijemanja s težavami (A42)
    - Bežanje in umik kot način umiritve in razmisleka (A45)
    - Beg kot koristen način predelovanja težav (A46)
    - Dopust, potovanje (C40)
- Razmišljanje o težavah
    - Razmišljanje o težavah ne glede na to kje si (A43)
    - Na potovanju se ne moreš umakniti od skrbi (A44)
    - Iskanje dobrega v negativni situaciji (D37)
    - Vožnja v avtu in razmišljanje (E46, E47)
- Razumevanje stresa
    - Različne vrste stresa (B45, E44)
    - Spontano spopadanje (E43)
    - Zavedanje pomena lastnega zdravja (F38)

    - Različno spopadanje (G37)
- Soočanje s stresom v različnih okoljih
    - Stres v službi, ob veliko nalogah (B46)
    - Umiritev in organizacija nalog za obvladovanje stresa v službi (B47)
    - Olajšanje ob dobrem soočanju s stresom (B48)
    - Enako soočanje s stresom v službi in doma (B49)
    - Organizacija kot način spoprijemanja s stresom (B50)
    - Doživljanje stiske in stresa v neorganiziranosti (B51)
- Mir
    - Umik v mir (C37)
    - Mir doma (C38)
- Sprostitev
    - Savna (C39)
    - Petje in poslušanje glasbe v avtu (D36)
    - Glasno poslušanje radia (E45)
    - Sprehodi brez telefona (E48)
    - Pogovori s prijateljicami (E49)
    - Folklorna skupina Leščeček kot prostor sprostitve (F41)
    - Umirjanje s sprehodom in glasbo (F42)
    - Odmik od vsakdanjih težav na intenzivnem vikendu na Pohorju (F44)
    - Pogovor (G38)
- Umik v rutino
    - Delo v hlevu (C41)
    - Rutinska opravila (C44)
- Izražanje svojih čustev
    - Jok kot način lajšanja stresa (F35)
    - Pogovor s sabo (F39)

b) Vloga folklore pri soočanju s stresom

- Obvladovanje stresa
    - Folklora kot pomoč pri soočanju s stresom (A47)
    - Razbremenitev na nastopih (E59)

    - Folklora kot umik od stresa (G40)
- Srečevanje s stresom v folklori
    - Folklora kot vir stresa (A48, E50)
    - Folklora ni vedno odmik od stresa (A55)
    - Usklajevanje nastopov (C45)
    - Vodilna vloga v skupini (E51)
    - Veliko zadanih obveznosti (E52)
    - Veliko zadanih obveznosti, ki bi se jim rad izognil (E53)
- Strategije soočanja s stresom pri folklori
    - Pogovor (E54)
    - Delo v timu (E55)
- Stres v vlogi vodje
    - Teža vodenja skupine, ki je prostovoljna (A49)
    - Doživljanje skupine skozi različne generacije (A50)
    - Pritisk in odgovornost vodenja prepoznavne skupine (A53)
    - Izčrpanost zaradi stresa (A54)
- Samokontrola v vlogi vodje
    - Vodja mora čustva zadržati za sebe, da lahko izpelje vaje (A57)
- Medosebni odnosi
    - Različni tipi ljudi (E56)
    - Izražanje mnenja (E57)
    - Druženje po vajah (G42)
- Pozitiven učinek folklornih vaj
    - Boljše počutje in razumsko reševanje težav. (A58)
    - Boljše počutje po vajah (G43)
    - Razbremenitev na vajah (A59, B55, D39, E58)
    - Udeleževanje na vajah ob težkih situacijah (B53)
    - Smeh in skoncentriranost na petkovih vajah (B54)
    - Petkove vaje kot umik od stresa (C42, C43, F34)
    - Misel na vaje ob slabih trenutkih (D38)
    - Pričakovanje vaj (D40, F43)
    - Razbremenitev na vajah zaradi preusmeritve misli v ples (G41)

10.Generacijski pogled na folkloro

a) Razlike v doživljanju folklorne tradicije

- Izzivi povezovanja mladih s folkloro
    - Mlajše generacije ne čutijo tradicije (A52)

11. Osebna rast in pogled na življenje

a) Oblikovanje pogleda na življenje

- Življenjske prelomnice
    - Prelomni dogodki, med članstvom v skupini in izven njega (A60)
    - Zavedanje, kaj je v življenju pomembno (B24)
    - Zavedanje, da je v življenju pomembno imeti prave osebe (B25)
    - Učenje iz negativnih izkušenj (B56)
    - Zavedanje vrednosti ljudi in trenutkov (B57, B62, B63)
    - Smrt dedka (B58)
    - Ločitev staršev (B59)
    - Učenje iz napak staršev (B60, B61)
    - Medvrstniško nasilje v družbi (B64)
    - Vpliv dogodkov že v otroštvu (C46, C49)
    - Razpad družine (C50)
    - Oblikovanje poklicne poti preko animatorstva (C51)
    - Vpliv različnih življenjskih dogodkov na spremembe (C55)
    - Menjava službe in drugi dogodki (C56)
    - Negovanje babice (D41)
    - Izkušnja skrbi za drugega (D42, D45)
    - Učenje iz skrbi za babico (D43)
    - Težek osebni odnos z babico (D46)
    - Dobri in slabi dogodki (E60, G44)
    - Spremenjen pogled po izgubi prijatelja (E63)
    - Soočanje z izgubo (E67)
    - Prekinitev partnerske zveze (F46, G49)
    - Grajenje osebnosti skozi majhne izkušnje (G45)
    - Vpliv operacije na samopodobo (G48)
- Časovna umestitev prelomnih dogodkov

    - Lansko leto (F45)
- Odraščanje na kmetiji
    - Veselje do življenja na kmetiji (C47)
    - Učenje delovnih navad in vrednot (C48)
- Vrednote
    - Biti dober človek (D44)
    - Zavedanje pomena medsebojne pomoči (D47, D48)
    - Dobrota (D49)
    - Zavedanje obremenjevanja z nepotrebnimi stvarmi (E64, E68)
- Čustveni odzivi
    - Zagnanost pri folklori (E66)
    - Spomin na izgubljenega člana ob lepih trenutkih (E69)
    - Spomin na izgubljenega člana ob težkih trenutkih (E70)
    - Izgubljen prijatelj kot motivacija in hvaležnost (E71)
    - Zavedanje o potrebi po drugačnem soočanju s težavami (F52)

b) Življenjski slog

- Pomembne dejavnosti v življenju
    - Udeleženost v pri folklori (A80)

c) Duševno zdravje

- Vpliv prelomnih trenutkov na duševno zdravje
    - Izguba same sebe (F47)
    - Ponoven pojav motenj hranjenja (F48)
    - Težava s hranjenjem, spanjem in šolo (F49)
    - Depresija (F50)
    - Delitev krivde med sabo in bivšo partnerko (F51)

12. Vpliv folklore na osebno rast in pogled na življenje

a) Izkušnje v folklorni skupini

- Življenjske prelomnice
    - Prelomni dogodki povezani s skupino (A61)
    - Soočanje s smrtjo in ljubeznijo (A62)
    - Lepi in težki trenutki (A63)
    - Izguba dveh članov (E61)

    - Izguba prijatelja iz skupine (E62)
    - Soočenje z izgubo prijateljev (G46, G52)
- Mentorski vpliv
    - Učenje preko prejšnjega vodje in njegovih vrednot (A70)

b) Doživljanje vloge folklore

- Pomen folklore
    - Folklora kot način življenja (A64)
    - Pomembnost folklore zaradi njenih korenin (A65)
    - Razvoj osebne rasti preko folklore (A69)
    - Druženje na začetku ustanovitve (C57)
    - Vpliv folklore na razmišljanje, samopodobo in samozavest (G51)
- Prosti čas
    - Folklora kot prostočasna dejavnost odraslem obdobju (C52)
    - Kvalitetno preživljanje prostega časa (C54)
- Socialna mreža
    - Širjenje socialne mreže skozi folkloro (C53)

c) Osebna rast

- Vrednote v skupini
    - Pomen sodelovanja (A74)
    - Osebe, ki ti pomagajo rasti (A75)
    - Zaznavanje pomena timskega dela v življenju (A73, A76)
    - Timsko delo je pomembno tudi izven skupine (A77)
    - Prenos vrednot v osebno življenje (B69, B70)
    - Biti dobra oseba tudi izven skupine (B71)
    - Biti dober in sprejemati (B72)
    - Pomen skupnih trenutkov (D50, G58)
    - Minljivost življenja (D51, G47)
    - Potrpežljivost do sebe (F56)
- Članstvo te oblikuje kot osebo
    - Razvoj lastnosti ne glede na vlogo v skupini (A90)
    - Zavedanje lastnega osebnostnega razvoja (B12)
    - Opuščanje skrbi (B73)
    - Zavedanje vrednosti sebe (B74)

- Zadovoljstvo in zvestoba sebi (B75)
- Čutenje pripadnosti in razvoja (B19)
- Nov pogled na svet zaradi folklorne skupine (F53)
- Vpliv folklore na osebne spremembe (D52)
- Razvoj vrednot (E77, E78)
- Skupina kot prioriteta (E79)
- Delo v dobro skupine (E80)
- Razumevanje in empatičnost do drugih (F54)
- Potrpežljivost do sebe in drugih (F55)
- Biti del skupine v najobčutljivejših letih (G50)
- Zavedanje pomembnosti v skupini (G53)
- Občutek samozadostnosti (G54)

d) Vloga odnosov v skupini

- Medosebni odnosi
  - Pomembnost prijateljstva (E73)
  - Pravi prijatelji (E74)
  - Močnejša prijateljstva v folklori (E75)
  - Veliko druženja (E76)

13. Obveznosti in odgovornosti

a) Osebni vidik do obveznosti in odgovornosti

- Spoprijemanje z vsakdanjimi obveznostmi in odgovornostmi
  - Težavnost spoprijemanja z obveznostmi (A78)
  - Hiter življenjski tempo (A79)
  - Dvom v sebe ob odgovornosti (B76, D58, D60)
  - Potrditev drugih (B77, D59)
  - Neodobravanje predpostavljanje drugih o mojih zmožnostih (B78)
  - Boljše spopadanje z odgovornostmi danes (B79)
  - Vznemirjenje ob določenih obveznostih (80)
  - Preseganje sebe (B81)
  - Izogibanje odgovornosti (B83)
  - Izpeljava (B84)
  - Načrtovanje (C59, C60)

- Nesigurnost vase in potreba po podpori (D56)
- Delo v skupini je lažje (D57)
- Jasna navodila (D61)
- Prevzem odgovornosti ob podpori (D62)
- Dobro spoprijemanje z obveznostmi (E87)
- Odvisnost od nujnosti obveznosti (E88)
- Opravljanje nalog kljub njihovem prelaganju (E89)
- Opravljanje nalog kljub njihovem prelaganju v folklori in izven nje (E90)
- Učenje spoprijemanja z obveznostmi (F61)
- Poskus spoprijemanja z obveznostmi (F62)
- Zavedanje lastne krivde ob neuspehu (F63)
- Trenutni stres ob študijskih obveznostih (F64)
- Prevzem odgovornost kljub težavam z duševnim zdravjem (F65)
- Slabo spoprijemanje z lastnimi odgovornostmi (G59)
- Dobro spoprijemanje z odgovornostmi, ki jih zahtevajo drugi (G60)
- Izpolnitev naloge, ki jo zahtevajo drugi (G61)
- Izpolnjevanje obveznosti zadnji trenutek (G62)

- Občutek dolžnosti
  - Prekomerno prevzemanje odgovornosti nase (E94)
  - Samostojno prevzemanje odgovornosti (E95)
  - Občutek dolžnosti ob izpolnjevanju obveznosti (E91)
- Presoja ustreznosti odgovornosti
  - Zavrnitev odgovornosti (E96)
  - Zavrnitev odgovornosti za vezanje elektrike (E97)

b) Folklora kot odgovornost posameznika

- Odnos do folklore
  - Odgovoren odnos do obveznosti v folklorni skupini (A81)
  - Prostovoljna odločitev za sodelovanje v folklorni skupini (A82)
  - Dolžnost člana v skupini imeti odgovornost (A91)
  - Odgovornost umetniškega vodja (A92)
  - Folklora kot služba, ki jo imaš rad (D53)
- Osebno razumevanje odgovornosti

- Prevzemanje odgovornosti za dobro skupine (A83)
- Predanost skupini (A84)
- Predaja odgovornosti mlajšim (C64)
- Umik od prevzema odgovornosti in prepuščanje drugim (F66)

- Soočanje s stresom pri postavljanju prioritet
  - Odločanje med folkloro in ostalimi dejavnostmi (C61)
  - Načrtovanje (C62)

14. Osebnostne lastnosti

a) Razvoj osebnostnih lastnosti v folklorni skupini

- Pomembne lastnosti posameznika
  - Vztrajnost (A85, C65, C66)
  - Vztrajnost kot pozitivna lastnost (C67)
  - Vstop v skupino brez razvitih lastnosti (A86)
  - Vztrajnost in reševanje izzivov (A87)
  - Soočanje z reševanjem izzivov v skupini (A88)
  - Volja in zagnanost (A89)
  - Disciplina (B85)
  - Dosledna udeležba na vajah (B86)
  - Dvom zaradi postavljanja prioritet pred prihodom v skupino (B87)
  - Samodisciplina (B88)
  - Odgovornost (B89, D63, D64, G65)
  - Vpliv lastnosti iz folklore v vsakdanjem življenju (B90)
  - Samozavest, pogum, odgovornost (E98)
  - Sprejemanje lastne drugačnosti (F74)
  - Zavedanje svojih sposobnosti (G55)
  - Samozadostnost (G56)
  - Pripravljenost stopiti iz cone udobja (G57)
  - Disciplina in vztrajnost (G67)
- Vpliv različnih vlog v skupini
  - Učenje skozi delo predsednika in upravnega odbora (C68)
  - Pomoč na poklicni poti (C69)
  - Dolgoročno oblikovanje osebnosti (G64)

    - Odgovornost (G66)
- Pozitiven učinek plesa
    - Razvoj lastnosti preko plesa (C70)
    - Razmišljanje ob plesanju (C71)
- Pridobivanje praktičnih izkušenj
    - Prvi stik z vsakodnevnimi opravili (C73)
- Zaznavanje sprememb pri drugih
    - Razvoj kompetenc pri vztrajnih članih (E99)
    - Socialna odprtost (E100)
    - Izzivi mladih fantov pri vključevanju v folkloro (E101)
    - Opažena ljubezen do folklore pri fantih (E102)
    - Opazovanje osebnostnih lastnosti novih mlajših članov (E103)
    - Težje prilagajanje skupini pri poznejši vključitvi (E104)
- Zaznavanje sprememb pri sebi
    - Spreminjanje osebnostnih lastnosti (F73)

15. Čustva

a) Negativna čustva

- Strahovi
    - Strah pred plesanjem (B2)
    - Strah in nizka samozavest pred plesom (B3, G11)
    - Premagovanje začetnega strahu (B4)
    - Strah pred javnim nastopanjem (D13)

16. Cilji

a) Odnos do ciljev

- Čustven odziv
    - Vpliv vrednosti cilja (B82)
    - Zavzetost (C63)
    - Slabo doseganje ciljev (G63)
- Različni motivi za doseganje ciljev

- Odločenost pri doseganju lastnih ciljev (E92)
- Manjša vztrajnost pri ciljih, ki niso notranja želja (E93)