

Κιουμουρτζής, Ι., & Ζαφρανάς, Ν. (2016). Η επίγνωση και διαχείριση του άγχους μουσικής επίδοσης (Music Performance Anxiety - MPA) ως καταλύτης μουσικής ανάπτυξης και δημιουργικότητας σε νέους ενήλικες σπουδαστές πιάνου. Στο Μ. Κοκκίδου & Ζ. Διονυσίου (Επιμ.), *Πρακτικά 7ου Συνεδρίου της Ελληνικής Ένωσης για τη Μουσική Εκπαίδευση: "Μουσικός Γραμματισμός: Τυπικές και Άτυπες Μορφές Μουσικής Διδασκαλίας-Μάθησης"* (σσ. 223-229). Θεσσαλονίκη: Ε.Ε.Μ.Ε.

Η επίγνωση και διαχείριση του άγχους μουσικής επίδοσης (Music Performance Anxiety-MPA) ως καταλύτης μουσικής ανάπτυξης και δημιουργικότητας σε νέους ενήλικες σπουδαστές πιάνου

Ιωάννης Κιουμουρτζής

Μουσικολόγος

kioumourtzisgiannis@yahoo.gr

Νικόλαος Ζαφρανάς

Επίκουρος Καθηγητής Μουσικής Παιδαγωγικής, Τ.Μ.Σ., Α.Π.Θ.

zafranas@yahoo.gr

Περίληψη

Το να είναι κάποιος μουσικός περιλαμβάνει διαφόρων ειδών πιέσεις, άγχος και φόβο που συνθέτουν το Άγχος Μουσικής Επίδοσης (Music Performance Anxiety - MPA), ένα κοινό πρόβλημα μεταξύ των μουσικών (Lehmann, Sloboda, & Woody, 2007). Το άγχος διακρίνεται σε εποικοδομητικό ή δημιουργικό και σε νευρωσικό άγχος (Αλεβίζος, 2008). Σκοπός της έρευνας ήταν η διερεύνηση της συχνότητας, του τρόπου εκδήλωσης και της ύπαρξης αντιμετώπισης του MPA σε σπουδαστές πιάνου. Στην έρευνα συμμετείχαν 71 ενήλικες, ενεργοί σπουδαστές πιάνου που φοιτούν σε Ωδεία, Μουσικές Σχολές και Πανεπιστήμια. Όλοι οι σπουδαστές βιώνουν άγχος σκηνης (με συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, τρέμουλο, κρύα χέρια, στομαχικές διαταραχές, μυϊκή ένταση, κενά μνήμης, εφίδρωση, συναισθήματα φόβου) αλλά το 41% δεν έχει κάνει κάτι γι' αυτό και μόλις το 42% δηλώνει την ύπαρξη σχετικής μέριμνας στο μάθημα. Η επίγνωση, αντιμετώπιση και μετάβαση από το άγχος μουσικής επίδοσης στο εποικοδομητικό και δημιουργικό άγχος αποτελεί αναγκαιότητα στον ολοκληρωμένο σχεδιασμό εκπαιδευτικού πλαισίου με στόχο τον σύγχρονο μουσικό γραμματισμό.

Λέξεις κλειδιά: άγχος μουσικής επίδοσης, ανάπτυξη μουσικών δεξιοτήτων, επίγνωση και δημιουργικότητα, μουσικές εμπειρίες

Kioumourtzis, G., & Zafranas, N. (2016). Awareness and management of Music Performance Anxiety (MPA) as a catalyst of musical development and creativity in young adult piano students. In M. Kokkidou & Z. Dionysiou (Eds.), *Proceedings of the 7th International Conference of the Greek Society for Music Education "Music Literacy: Formal and Informal Ways of Music Teaching-Learning"* (pp. 223-229). Thessaloniki: GSME.

Awareness and management of Music Performance Anxiety (MPA) as a catalyst of musical development and creativity in young adult piano students

Giannis Kioumourtzis

Musicologist

kioumourtzisgiannis@yahoo.gr

Nikolaos Zafranas

Assistant Professor, School of Music Studies, Aristotle University of Thessaloniki

zafranas@yahoo.gr

Abstract

Being a musician includes various forms of pressure, anxiety and fear, feelings that comprise Music Performance Anxiety (MPA), a common problem among musicians (Lehmann et al., 2007). Stress can be separated into constructive or creative stress and neurotic anxiety (Alevizos, 2008). Aims of this research were to investigate manifestation frequency, type and possible treatment of MPA in piano students. 71 adult active piano learners, students of Conservatory, Music School and University level participated. All students experienced stage freight (symptoms included tachycardia, tremors, cold hands, stomach disorders, muscle tension, fainting, memory lapses, sweating, feelings of fear, dyspnea) but 41% have not done anything about it and just 42% report the existence of relevant concern during their instrument lessons. Awareness, treatment of and transition from MPA to constructive and creative stress appear to be a necessity in an integrated educational framework design that targets up-to-date music literacy.

Keywords: music performance anxiety (MPA), musical skills development, consciousness and creativity, musical experiences

Οι περισσότεροι μουσικοί που επιλέγουν τη μουσική ως επάγγελμα το κάνουν λόγω της αγάπης που έχουν προς αυτή και της επιθυμίας να μοιραστούν τη χαρά που προσφέρει με άλλα άτομα. Αναλογιζόμενος κάποιος κάτι τέτοιο θα περίμενε ότι ο κάθε μουσικός δεν χάνει ευκαιρία να εμφανιστεί μπροστά σε ένα κοινό επικοινωνώντας τη μουσική του. Η πραγματικότητα, ωστόσο, δεν είναι πάντα έτσι. Το να είναι κάποιος μουσικός, με τη διάσταση του εκτελεστή μουσικής, περιλαμβάνει διαφόρων ειδών πιέσεις, πολλές εκ των οποίων λαμβάνουν χώρα κατά την εμφάνισή του ενώπιον κοινού. Η χαρά και ο ενθουσιασμός, σε πολλές περιπτώσεις, παρέχουν τη θέση τους στο άγχος και στον φόβο. Αυτά τα αναδυόμενα συναισθήματα συνθέτουν αυτό που ονομάζεται άγχος μουσικής επίδοσης (music performance anxiety - MPA) και αποτελεί ένα κοινό πρόβλημα μεταξύ των μουσικών, σπουδαστών και επαγγελματιών (Lehmann et al., 2007). Το άγχος της μουσικής επίδοσης αποτελεί ένα συγκεκριμένο τύπο άγχους που για να γίνει κατανοητό κρίνεται απαραίτητη η διερεύνηση του γενικού όρου άγχους καθώς και της φύσης αυτού (Kirchner, 2002).

Η πλειοψηφία των ανθρώπων έχει βιώσει την εμπειρία του άγχους σε κάποια συνθήκη της ζωής της προσπαθώντας να έρθει πιο κοντά στο νόημα της ύπαρξής της. Το άγχος συνοδεύει την πορεία του ανθρώπου προς την επικράτηση, την εξασφάλιση ενός βαθμού αυτονομίας και επιτυχίας του μέγιστου που δύναται κανείς να πετύχει (Αλεβίζος, 2008).

Η λέξη *άγχος* προέρχεται από το ρήμα *άγχω* που στην αρχαία ελληνική γλώσσα σημαίνει *πιέζω δυνατά, αποπνίγω, στραγγαλίζω*. Αποτελεί μία ανθρώπινη εμπειρία από την εποχή του *homo sapiens*, όταν ο πρωτόγονος άνθρωπος βίωνε το άγχος ως προειδοποιητική απειλή κατά της ζωής του από φυσικούς κινδύνους (άγρια ζώα) οδηγώντας τον στην ικανότητα σκέψης και οργάνωσης της άμυνάς του απέναντι στους κινδύνους. Ο σύγχρονος άνθρωπος μπορεί να μην απειλείται πια από τέτοιου είδους φυσικούς κινδύνους αλλά βρίσκεται υπό την απειλή της ήττας και της απόρριψης, καταστάσεις που γεννούν άγχος εντός ενός διαρκώς μεταβαλλόμενου κοινωνικού πλαισίου (Αλεβίζος, 2008· Rachman, 2004).

Δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός, σε παγκόσμιο επίπεδο, όρος που να προσδιορίζει με ακρίβεια τι ορίζεται ως άγχος (Rachman, 2004). Από τη βιβλιογραφία, ωστόσο, προτείνονται διάφορες προσεγγίσεις προς αυτή την κατεύθυνση. Άγχος θεωρείται «μία κατάσταση αγωνίας, ανησυχίας και αβεβαιότητας που συνοδεύεται από αίσθηση επικείμενου κινδύνου. Σχετίζεται με τον φόβο, αλλά το αντικείμενο του άγχους είναι λιγότερο συγκεκριμένο από εκείνο του φόβου». Επίσης, «το άγχος αφορά συναισθηματικές καταστάσεις διέγερσης και έντασης και είναι συχνά μία βασανιστική κατάσταση απόγνωσης. Χαρακτηρίζεται από τη διάχυτη εντύπωση ενός μεγάλου κινδύνου λιγότερο ή περισσότερο πραγματικού, φυσικού ή ψυχικού, και συχνά μόλις συνειδητού μπροστά στον οποίο νιώθει κανείς αδύναμος» (Παπαδόπουλος, 2005: 30· Χουντουμάδη & Πατεράκη, 2008: 12).

Το άγχος δεν αποτελεί απαραίτητα ένα παθολογικό φαινόμενο. Συνδέεται με τις εκάστοτε καταστάσεις και συνθήκες στις οποίες βρίσκεται ο άνθρωπος και διακρίνεται σε επικοδομητικό ή δημιουργικό άγχος, όταν για παράδειγμα ένα άτομο βρίσκεται σε διαδικασία προετοιμασίας πριν από εξετάσεις και σε νευρωσικό άγχος όταν σε σημαντικές καταστάσεις της ανθρώπινης ζωής, όπου η προσαρμογή θεωρείται αναγκαία, το άτομο δεν κατορθώνει να δημιουργήσει τους όρους αυτής της

προσαρμογής με αποτέλεσμα η δικαιολογημένη πρόσκαιρη ανασφάλεια να παραμένει και να οδηγεί σε νευρώση ή ψύχωση (Αλεβίζος, 2008).

Το ογδόντα τοις εκατό των ανθρώπων βιώνουν άγχος όταν βρίσκονται στο κέντρο της προσοχής (Plaut, 1990). Το άγχος αυτό, καλείται *άγχος επίδοσης* (performance anxiety) και συνδέεται με τον φόβο του ατόμου ότι θα αποτύχει στην εκτέλεση ενός έργου ή ότι θα επιτύχει στην εκτέλεση, φτάνοντας όμως σε ένα επίπεδο που θα δημιουργήσει προσδοκίες για ακόμη υψηλότερα επίπεδα τελειότητας (Χουντουμάδη & Πατεράκη, 2008).

Το άγχος επίδοσης δεν περιορίζεται αποκλειστικά στις τέχνες του θεάματος, μεταξύ των οποίων οι μουσικοί, οι χορευτές και οι ηθοποιοί, αλλά συναντάται επίσης σε δημόσιους ομιλητές, σε αθλητές, πολιτικούς και σε πλήθος άλλων ιδιοτήτων που βιώνουν την κοινή εμπειρία να βρίσκονται μπροστά σε ένα κοινό το οποίο εστιάζει την προσοχή του στον άνθρωπο επί σκηνής (Kenny, 2006· Kirchner, 2002).

Το άγχος εξετάσεων και ο φόβος ομιλίας ή παρουσίασης ενώπιον κοινού είναι συνηθισμένα παραδείγματα άγχους επίδοσης, που εστιάζεται στην πιθανή αρνητική κριτική των άλλων, στην αμηχανία ή στην ταπείνωση, γι' αυτό και μπορεί να θεωρηθεί μία μορφή κοινωνικής φοβίας (Χουντουμάδη & Πατεράκη, 2008).

Το άγχος επίδοσης σήμερα αναγνωρίζεται ως μία πτυχή αυτού που καλείται *κοινωνική φοβία* (social phobia) (Kenny, 2011), η οποία ορίζεται ως ένας «φόβος επίμονος και παράλογος, ο οποίος εξωθεί τα άτομα να αποφεύγουν καταστάσεις που θα μπορούσαν να τους εκθέσουν σε πιθανή κριτική από τους άλλους» (Huang, 2011: 27).

Ένας τύπος άγχους επίδοσης είναι το *άγχος μουσικής επίδοσης* (music performance anxiety - MPA) που περιγράφεται από τους ερευνητές ως «εμπειρία ενός επίμονου και οδυνηρού φόβου που μπορεί να νιώθει ένας μουσικός σχετικά με την ικανότητα απόδοσης των δεξιοτήτων του εντός ενός δημόσιου πλαισίου που ως ένα βαθμό κρίνεται αδικαιολόγητος (ο φόβος) δεδομένης της μουσικής δεινότητας του ατόμου, της κατάρτισης και του επιπέδου της προετοιμασίας του» (Kenny, 2006: 52).

Το άγχος μουσικής επίδοσης εντάσσεται στην κατηγορία της κοινωνικής φοβίας επειδή η έννοια της επίδοσης (performance) αφορά συγκεκριμένες συνθήκες και κοινωνικά γεγονότα που λαμβάνουν χώρα παρουσία άλλων ατόμων που ενδέχεται να αξιολογήσουν και να κρίνουν αυτή την επίδοση (Ely, 1991). Οι έρευνες αποδεικνύουν ότι αυτή ακριβώς η παρουσία των άλλων ατόμων είναι που επιδεινώνει την κατάσταση. Όταν τα άτομα πρέπει να φέρουν σε πέρας μία δραστηριότητα γνωρίζοντας ότι αυτή θα παρακολουθείται και ως ένα βαθμό στη συνέχεια θα αξιολογηθεί τότε επιδεινώνεται το φοβικό συναίσθημα. Ταυτόχρονα, τα άτομα με κοινωνική φοβία δεν εμφανίζουν καμία δυσκολία δράσης σε ιδιωτικές περιπτώσεις. Αξιοσημείωτο δε είναι ότι σε ιδιωτικό επίπεδο η επίδοσή τους μπορεί να αγγίζει το τέλειο. Η πεποίθηση ή αντίληψη ότι η αξιολόγηση/κριτική μπορεί να είναι αρνητική σε συνδυασμό με την παρουσία ατόμων είναι αυτή που οδηγεί στο άγχος μουσικής επίδοσης (Barlow, 2002).

Αξίζει να σημειωθεί ότι το άγχος μουσικής επίδοσης δεν αφορά αποκλειστικά περιβάλλοντα στα οποία μπορεί να συγκεντρωθεί ακροατήριο. Παρά το γεγονός ότι η αύξηση του άγχους σχετίζεται έντονα με την έκθεση μπροστά σε ένα κοινό, είναι αρκετά σύνηθες να εκδηλώνεται επίσης κατά τη διάρκεια του μαθήματος, σε πρόβες, ακόμα και κατά την προσωπική μελέτη του καθενός (Fogel, 1982). Για

τους μουσικούς που βιώνουν MPA το κοινό συνήθως είναι συνυφασμένο με την έννοια της αξιολόγησης και της κριτικής. Ως εκ τούτου, οποιαδήποτε κατάσταση θέτει τον μουσικό υπό αξιολόγηση ή κριτική αποτελεί παράγοντα ενεργοποίησης συμπτωμάτων του MPA (McGrath, 2012).

Η έρευνα

Στόχος της παρουσιαζόμενης έρευνας ήταν η διερεύνηση της συχνότητας εκδήλωσης άγχους μουσικής επίδοσης σε σπουδαστές πιάνου, του τύπου εκδήλωσης άγχους μουσικής επίδοσης σε σπουδαστές πιάνου καθώς και της ύπαρξης αντιμετώπισης του άγχους μουσικής επίδοσης εν γένει, εφόσον αυτό υπάρχει.

Στην έρευνα συμμετείχαν 71 ενεργοί ενήλικες και των δύο φύλων σπουδαστές πιάνου, σπουδαστές Ωδείων - Μουσικών Σχολών - Πανεπιστημίων της Ελλάδας, Αυστρίας και Γερμανίας. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε με μοναδική προϋπόθεση οι συμμετέχοντες να μην έχουν ακόμα αποφοιτήσει. Δόθηκαν 110 ερωτηματολόγια από τα οποία επιστράφηκαν οικειοθελώς 71 συμπληρωμένα. Η έρευνα πραγματοποιήθηκε το 2014 με συμπλήρωση ερωτηματολογίου χειρόγραφα ή/ και μέσω email. Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διατηρήθηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων, προκειμένου να διασφαλιστούν τα προσωπικά δεδομένα.

Ερευνητικά αποτελέσματα

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας, η εκδήλωση άγχους κατά την εκτέλεση ενώπιον κοινού αποτελεί μία κατάσταση που έχουν βιώσει όλοι οι συμμετέχοντες ανεξαιρέτως (ποσοστό 100% των συμμετεχόντων).

Για την πλειοψηφία των συμμετεχόντων (63,3%) η εκδήλωση του άγχους λαμβάνει χώρα πριν και κατά τη διάρκεια της εμφάνισης στο κοινό, ενώ σε μικρότερα ποσοστά απαντάται η εκδήλωση άγχους αποκλειστικά και μόνο πριν την εμφάνιση στο κοινό (26,8%) ή μόνο κατά τη διάρκεια της μουσικής εκτέλεσης (9,9%).

Επιπλέον, σύμφωνα με τις απαντήσεις των συμμετεχόντων, το άγχος στη σκηνή εκδηλώνεται κυρίως με παρουσίαση ταχυκαρδίας (73,2%), τρέμουλο (64,8%), κρύα χέρια (49,3%), στομαχικές διαταραχές (25,4%), μυϊκή ένταση (24%), λιποθυμικές τάσεις (7%), κενά μνήμης (43,7%), εφίδρωση (39,4%), συναισθήματα φόβου (36,6%), δύσπνοια (15,5%) καθώς και με άλλες περιπτώσεις (9,8%).

Αναφορικά με την αντιμετώπιση του άγχους επί σκηνής, η συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων (94,4%) στην έρευνα εκφράζει την επιθυμία της για ανεύρεση τρόπων αντιμετώπισης του άγχους μουσικής επίδοσης, ενώ μόλις το 5,6% δεν το σκέφτεται ως πιθανότητα.

Από το ποσοστό των συμμετεχόντων που εκδήλωσαν την επιθυμία να αντιμετωπίσουν το άγχος μουσικής επίδοσης το 59,2% δηλώνει ότι έχει ήδη προσπαθήσει να αντιμετωπίσει έμπρακτα την εκδήλωση αγχώδους συμπεριφοράς ενώ το 40,8% όχι.

Ενώ για την έμπρακτη και αποτελεσματική αντιμετώπιση του άγχους επί σκηνής, οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι ακολουθούν τη χρήση τεχνικών αυτοελέγχου – σωματικών μεθόδων (π.χ. αναπνοές, τεχνική Alexander κτλ.) (60,6%), τη χρήση φαρμάκων (12,7%), άλλες θεραπευτικές προσεγγίσεις (12,6%), την καλύτερη προετοιμασία (11,3%), την κατανάλωση αλκοόλ (8,5%), τις θετικές σκέψεις (5,7%) και την απόκτηση μεγαλύτερης εμπειρίας (4,2%).

Τέλος, στο ερώτημα σχετικά με το αν στο πλαίσιο του μαθήματος λαμβάνεται προληπτική μέριμνα για την αντιμετώπιση του άγχους το 57,7% απαντάει αρνητικά, ενώ θετική απάντηση δίνει το 42,3%.

Συμπεράσματα

Λαμβάνοντας υπόψη τη βιβλιογραφία σε συνδυασμό με τα αποτελέσματα της πρωτογενούς έρευνας που πραγματοποιήθηκε σε σπουδαστές πιάνου προκύπτουν κάποια ενδιαφέροντα συμπεράσματα αναφορικά με το άγχος που βιώνουν οι μουσικοί επί σκηνής.

Ένα πρώτο συμπέρασμα αφορά το ποσοστό των μουσικών που βιώνουν την εμπειρία του άγχους μουσικής επίδοσης υπό συνθήκες έκθεσης. Βάσει της βιβλιογραφίας υποστηρίζεται ότι το 15% με 20% των μουσικών συνολικά υποφέρουν από MPA (McGrath, 2012). Από τα ερευνητικά αποτελέσματα της παρούσας εργασίας διαπιστώνεται ότι το σύνολο (100%) των ερωτηθέντων εμφανίζει άγχος αναφορικά με την εμφάνισή του μπροστά σε κοινό. Γίνεται λοιπόν αντιληπτό ότι το άγχος είναι μία κατάσταση που αφορά σε μεγάλο βαθμό την έκθεση της μουσικής δραστηριότητας ενώπιον κοινού.

Ένα εξίσου σημαντικό εύρημα αποτελεί το είδος των συμπτωμάτων που οι συμμετέχοντες στην έρευνα δήλωσαν πως βιώνουν κατά την εμφάνισή τους επί σκηνής. Η μεγαλύτερη μερίδα του σπουδαστών δήλωσαν ότι τα συμπτώματά τους είναι εξωτερικά, δηλαδή αφορούν σωματικές εκδηλώσεις του άγχους ενδεχομένως γιατί είναι και πιο εύκολο να γίνουν αντιληπτές. Η ταχυκαρδία και το τρέμουλο, με ποσοστά 73,2% και 64,8% αντίστοιχα, αποτελούν τις απαντήσεις που συγκεντρώνουν τα υψηλότερα ποσοστά.

Η επιθυμία για ανεύρεση τρόπων αντιμετώπισης του MPA όπως εκφράζεται από τη συντριπτική πλειοψηφία των συμμετεχόντων (94,4%) στην παρούσα έρευνα, σε συνδυασμό με την προσπάθεια για έμπρακτη αντιμετώπιση αυτού σε ποσοστό 59,2%, συνιστούν ένα σημείο διαφοράς σε σχέση με τα αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών, όπου κατά βάση διαπιστώνεται ότι ένα πολύ μικρό ποσοστό των ερωτηθέντων αποφασίζει να στραφεί προς τις διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισης του MPA, μιας και οι περισσότεροι μουσικοί αντιλαμβάνονται το τελευταίο ως μία προσωπική αδυναμία αφήνοντας έτσι τα συμπτώματα χωρίς θεραπεία.

Από τα παραπάνω γίνεται φανερό ότι ο βαθμός αντιμετώπισης του άγχους επί σκηνής είναι δυσανάλογα χαμηλός με το ποσοστό εμφάνισής του καθώς και με την επιθυμία των σπουδαστών πιάνου να υπερκεράσουν τα σχετικά προκαλούμενα προβλήματα.

Μάλιστα, σχετικά με την έμπρακτη αντιμετώπιση του MPA αξιοσημείωτο είναι ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων (60,6%) στην έρευνα δήλωσαν ότι για την αντιμετώπισή του προσανατολίζονται περισσότερο στις σωματικές μεθόδους και τη χρήση τεχνικών αυτοελέγχου, στρατηγικές που σχετίζονται κατά κόρον με τις εξωτερικές εκδηλώσεις άγχους που διαπιστώνεται ότι αποτελεί την συνηθέστερη μορφή εκδήλωσης άγχους στους μουσικούς της συγκεκριμένης έρευνας.

Επιπλέον γίνεται αντιληπτό ότι η πλειοψηφία (57,7%) των συμμετεχόντων στην παρούσα έρευνα έδωσε αρνητική απάντηση αναφορικά με την μέριμνα στο πλαίσιο του μαθήματος για την αντιμετώπιση του MPA γεγονός που ενδεχομένως σχετίζεται με τον μειωμένο βαθμό ενημέρωσης των καθηγητών μουσικής για το MPA

καθώς και των τρόπων αντιμετώπισης των σχετικών προβλημάτων στο πλαίσιο της διδασκαλίας του οργάνου στους διάφορους εκπαιδευτικούς φορείς (π.χ. ωδεία, πανεπιστήμια).

Ολοκληρώνοντας, προτείνεται η διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας για τη διερεύνηση της δυνατότητας πρόληψης εμφάνισης του Άγχους Μουσικής Επίδοσης σε νέους ενήλικες σπουδαστές πιάνου, καθώς διαφαίνεται από τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας η ευρύτατη διάδοση του φαινομένου αυτού στο εξετασθέν δείγμα. Γνωρίζοντας ότι η ύπαρξη ασφαλούς μαθησιακού περιβάλλοντος αποτελεί θεμέλιο λίθο υγιούς απελευθέρωσης δημιουργικότητας και ανάπτυξης, καθίσταται σαφές ότι η επίγνωση, αντιμετώπιση και μετάβαση από το άγχος μουσικής επίδοσης στο επικοινωνιακό και δημιουργικό άγχος αποτελεί αναγκαιότητα στον ολοκληρωμένο σχεδιασμό εκπαιδευτικού πλαισίου με στόχο τον σύγχρονο μουσικό γραμματισμό.

Βιβλιογραφία

- Barlow, D. H. (2002). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. New York: The Guilford Press.
- Ely, M. C. (1991). Stop performance anxiety! *Music Educators Journal*, 78(2), 35-39.
- Fogel, D. O. (1982). Toward effective treatment for Music Performance Anxiety. *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice*, 19, 368-375.
- Huang, M. S. (2011). *Coping with performance anxiety: College piano student's perceptions of performance anxiety and potential effectiveness of deep breathing, deep muscle relaxation, and visualization*. Unpublished master's thesis, Florida State University, Florida, United States of America.
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Journal of Music Research*, 31, 51-64.
- Kenny, D. T. (2011). *The psychology of music performance anxiety*. New York: Oxford University Press.
- Kirchner, J. M. (2002). *Performance anxiety in solo piano playing*. Unpublished doctoral dissertation, University of Oklahoma, Oklahoma, United States of America.
- Lehmann, A. C., Sloboda, J. A., & Woody, R. H. (2007). *Psychology for musicians- understanding and acquiring the skills*. Oxford: Oxford University Press.
- McGrath, C. E. (2012). *Music performance anxiety therapies: A review of the literature*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois, Illinois, United States of America.
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. East Sussex: Psychology press Ltd.
- Αλεβίζος, Β. (2008). Εισαγωγή - η έννοια του άγχους - ιστορική εξέλιξη - φυσιολογικό και παθολογικό άγχος. Στο Β. Αλεβίζος (Επιμ.), *Άγχος - ιατρικές και κοινωνικές διαστάσεις* (σσ. 1-14). Αθήνα: Βήτα ιατρικές εκδόσεις.
- Χουντουμάδη, Α., & Πατεράκη, Λ. (2008). *Λεξικό ψυχολογίας*. Χ. Ξενάκη (Επιμ.). Αθήνα: Τόπος.