

Κιουμουρτζής, Ι., & Ζαφρανάς, Ν. (2019). Άγχος μουσικής επίδοσης: διερεύνηση των συνθηκών εμφάνισής του. Στο Θ. Ράπτης & Δ. Κόνιαρη (Επιμ.), *Μουσική Εκπαίδευση και Κοινωνία: νέες προκλήσεις, νέοι προσανατολισμοί. Πρακτικά 8ου Συνεδρίου της Ε.Ε.Μ.Ε.* (σσ. 187–194). Θεσσαλονίκη: Ε.Ε.Μ.Ε.



Άγχος μουσικής επίδοσης: διερεύνηση των συνθηκών εμφάνισής του

Ιωάννης Κιουμουρτζής
Μουσικολόγος
kioumourtzisgiannis@yahoo.gr

Νικόλαος Ζαφρανάς
Επίκουρος Καθηγητής Μουσικής Παιδαγωγικής,
Τ.Μ.Σ., Α.Π.Θ.
zafranas@yahoo.gr

Η δημόσια εκτέλεση της μουσικής, σύμφυτη με την ανθρώπινη κουλτούρα, μπορεί να περιλαμβάνει διαφόρων ειδών πιέσεις και αναδυόμενα συναισθήματα, όπως άγχος και φόβο που συνθέτουν το Άγχος Μουσικής Επίδοσης (Music Performance Anxiety - MPA). Αυτό εντάσσεται στην κατηγορία της κοινωνικής φοβίας και δύναται να σχετίζεται με πολλούς παράγοντες. Κάποιες φορές, αρκεί μόνο ένα στοιχείο για να νιώσει κάποιος άγχος ενώ άλλες φορές πρόκειται για συσσώρευση παραγόντων που το άτομο δυσκολεύεται να διαχειριστεί. Τα αποτελέσματα της έρευνας που υλοποιήθηκε το 2014, άλλοτε επιβεβαιώνουν τις βιβλιογραφικές πηγές και άλλοτε όχι, πιστοποιούν ότι το 100% των ερωτηθέντων εμφανίζει άγχος κατά την εκτέλεση παρουσίας κοινού, ότι το 52% επηρεάζεται λίγο συγκρινόμενο με άλλους μουσικούς, ότι η ανεπαρκής προετοιμασία επηρεάζει πολύ το επίπεδο του άγχους στο 34% των ερωτηθέντων ενώ είναι αξιοσημείωτη η σχέση του άγχους με την ψυχολογική – σωματική κόπωση καθώς το 44% υποστηρίζει ότι επηρεάζεται πολύ από το αίσθημα της κόπωσης.

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

Music Performance Anxiety: exploring the conditions of its appearance

Ioannis Kioumourtzis
Musicologist
kioumourtzisgiannis@yahoo.gr

Nikolaos Zafranas
Assistant Professor
School of Music Studies, Aristotle University of Thessaloniki
zafranas@yahoo.gr

Performing music in public, inherent in human culture, involves various kinds of pressures and emerging emotions, such as anxiety and fear that make up Music Performance Anxiety (MPA). This is part of the class of social phobia and can be related to many factors. Sometimes, only one element is sufficient to feel anxiety, while it is sometimes an accumulation of factors that the individual has difficulty managing (Sternbach, 2008). The research was completed in 2014. According to its results, which sometimes confirms and sometimes conflicts with the bibliographic sources, 100% of the respondents show anxiety when performing a public presence, 52% said the comparison with other musicians had little effect on the anxiety they experienced, 34% say it is heavily affected by insufficient preparation while remarkable is the relationship of anxiety with psychological - physical fatigue as 44% claim that it is influenced by the feeling of fatigue.

Keywords: performance anxiety, awareness and creativity, musical experiences

Η έννοια του άγχους

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 κανείς 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 κανείς 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, Sloboda & Woody, 2007). Το άγχος της μουσικής επίδοσης αποτελεί ένα συγκεκριμένο τύπο άγχους που για να γίνει κατανοητό κρίνεται απαραίτητη η διερεύνηση της γενικού όρου άγχος 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· Χουντουμάδη & Πατεράκη, 2008).

Το άγχος δεν αποτελεί απαραίτητα ένα παθολογικό φαινόμενο. Συνδέεται με τις εκάστοτε καταστάσεις και συνθήκες στις οποίες βρίσκεται ο άνθρωπος και διακρίνεται σε εποικοδομητικό 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 άγχος επίδοσης

Το ογδόντα τοις εκατό των ανθρώπων βιώνουν άγχος όταν βρίσκονται στο κέντρο της προσοχής (Plaut, 1990, σελ. 58). Το άγχος επίδοσης (performance anxiety) 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, σελ. 52· Kirchner, 2002).

Το άγχος επίδοσης είναι ένας γενικός όρος που 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. Το άγχος εξετάσεων και ο φόβος ομιλίας ή παρουσίασης ενώπιον κοινού είναι συνηθισμένο παράδειγμα 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, σελ. 12).

Σχεδόν όλοι οι μουσικοί βιώνουν την εμπειρία του άγχους εκδηλώνοντας φυσιολογικά/σωματικά και ψυχολογικά συμπτώματα σχετιζόμενα με κάποια μουσική εμφάνιση και την επίδοση που θέλουν να επιτύχουν σε αυτήν. Μία μερίδα μουσικών που εκτίθεται στο κοινό υποστηρίζει ότι ένα μικρό ποσοστό έντασης και στρες (adaptive anxiety) είναι θεμιτό καθώς λειτουργεί εποικοδομητικά και διευκολύνει την απόδοσή τους (Lehrer, 1987· Meharg, 1988, σελ. 34). Παίζοντας κανείς μουσική φυσιολογικά διακατέχεται από έναν ενθουσιασμό και μία ευφορία προερχόμενη από την αγάπη του μουσικού για τη μουσική και την ικανότητά του να την επικοινωνεί με τον κόσμο σε ένα κλίμα γιορτής (Andrews, 1997). Αντιμετωπίζοντας κανείς μία εμφάνιση μπροστά στο κοινό με τον παραπάνω τρόπο ένα ποσοστό άγχους κρίνεται απαραίτητο προκειμένου να επιτευχθούν οι μέγιστες επιδόσεις (peak performance) (Plaut, 1990, σελ. 61).

Ωστόσο, υπάρχει ένα σημείο όπου το στρες και η ένταση καθίστανται επιβλαβή και όχι χρήσιμα εργαλεία για έναν μουσικό. Από αυτό το σημείο και έπειτα γίνεται λόγος για άγχος επίδοσης. Πολλοί είναι εκείνοι που υποστηρίζουν ότι δεν είναι σε θέση να αποδώσουν ανάλογα των ικανοτήτων τους ως αποτέλεσμα του έντονου και αυξημένου άγχους που βιώνουν τη δεδομένη στιγμή. Στην περίπτωση αυτή εύλογα μπορεί κανείς να σκεφτεί ότι όταν ο ερμηνευτής/εκτελεστής κυριαρχείται από το αίσθημα του άγχους και εξουθενώνεται από αυτό σε βαθμό που να μην δύναται να αποδώσει το καλύτερο που μπορεί ενδεχομένως και η ίδια η μουσική εκτέλεση να πλήττεται ακολούθως από το άγχος. Επειδή, μάλιστα, το άγχος επίδοσης συνδέεται στενά με αρνητικά αισθήματα αυτοεκτίμησης, τα οποία δείχνουν να αναλαμβάνουν τον έλεγχο, δεν είναι καθόλου απίθανο να επηρεαστεί με αρνητικό τρόπο η μουσική του απόδοση. Αυτό γίνεται αντιληπτό όταν υφίσταται αξιοσημείωτη διαφορά στο

αποτέλεσμα που παράγεται κατά την προετοιμασία και στο αποτέλεσμα που προκύπτει από μία εμφάνιση μπροστά στο κοινό (Kirchner, 2002).

Το άγχος μουσικής επίδοσης

Ένας τύπος άγχους επίδοσης είναι το άγχος μουσικής επίδοσης (music performance anxiety - MPA). Στην περίπτωση του MPA ο μουσικός έχει το φόβο της αποτυχίας, ή το φόβο της αρνητικής αξιολόγησης από το κοινό με βάση τα πιθανά προβλήματα που μπορεί να ανακύψουν κατά τη διάρκεια μιας μουσικής εμφάνισης. Κατά τον χρόνο προετοιμασίας και αναμονής ενός μουσικού γεγονότος, όπως μια συναυλία, οντισιόν ή μια εξέταση των επιδόσεων, σε πολλούς μουσικούς γεννούνται φυσιολογικές/σωματικές και ψυχολογικές αποκρίσεις φόβου. Έχοντας, μάλιστα αποκτήσει κανείς μία πρότερη εμπειρία MPA είναι πολύ πιθανό να αποθαρρύνεται ακόμα περισσότερο καθώς το επίπεδο άγχους αυξάνεται μειώνοντας συνάμα τις κινητικές αποκρίσεις (motor responses) (Hutchison, 2011). Οι έρευνες δείχνουν ότι περίπου το 15% με 20% των μουσικών συνολικά υποφέρουν από MPA και ότι από αυτούς ένα πολύ μικρό ποσοστό αποφασίζει να στραφεί προς τις διάφορες στρατηγικές αντιμετώπισής του αφού οι περισσότεροι μουσικοί το ερμηνεύουν ως προσωπική αδυναμία αφήνοντας τα συμπτώματα χωρίς θεραπεία (McGrath, 2012).

Οι ερευνητές περιγράφουν με ποικίλους τρόπους το MPA. Η Kenny το αντιμετωπίζει 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, σελ. 52).

Είναι αξιοσημείωτο ότι υπάρχουν αρκετές έννοιες που αναφέρονται γενικά στο MPA. Οι έννοιες που χρησιμοποιούνται είναι: άγχος επίδοσης, άγχος μουσικής επίδοσης και φόβος σκηνής / τρακ (stage fright) χωρίς, ωστόσο, να υπάρχει κάθε φορά ταύτιση περιεχομένου και ορολογίας. Ο όρος φόβος σκηνής / τρακ (stage fright) συγκεκριμένα χρησιμοποιείται πολλές φορές εναλλακτικά αλλά λανθασμένα για να δηλώσει το MPA. Ο φόβος σκηνής αναφέρεται κυρίως στο αίσθημα νευρικότητας πριν ή και κατά τη διάρκεια μιας εμφάνισης μπροστά σε κοινό επηρεάζοντας άτομα σε πολυάριθμους κλάδους. Στη βιβλιογραφία υποστηρίζεται ότι φόβος σκηνής είναι μία «αγχώδης αντίδραση που συνδέεται με τον φόβο εμφάνισης και έκθεσης μπροστά σε κοινό. Το άτομο μπορεί να νιώσει έντονο στρες και ανησυχία, να εκδηλώσει διάφορες σωματικές αντιδράσεις, να ξεχάσει τα λόγια του και να τραπεί σε φυγή» (Χουντουμάδη & Πατεράκη, 2008).

Κοινωνική φοβία

Το άγχος επίδοσης αντιμετωπίζεται ως μία διαταραχή που πριν από το 1994 δεν συμπεριλαμβανόταν σε κανένα σύστημα ταξινόμησης ψυχολογικών ή ψυχιατρικών διαταραχών. Σήμερα αναγνωρίζεται ως μία πτυχή αυτού που καλείται κοινωνική φοβία (social phobia) (Kenny, 2011). Σύμφωνα με την Αμερικανική Ψυχιατρική

Εταιρεία (American Psychiatric Association), κοινωνική φοβία είναι 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).

Αμφότερα, φόβος και άγχος, μπορεί να μοιράζονται κάποια κοινά χαρακτηριστικά γνωρίσματα, όπως η εκδήλωση σωματικών/φυσιολογικών συμπτωμάτων, αλλά δεν θα πρέπει να συγχέονται ως έννοιες. Το άγχος είναι μία αγωνιώδης ανησυχία μπροστά σε ένα απειλητικό γεγονός ενώ ο φόβος αφορά κάτι πολύ πιο συγκεκριμένο και έχει επεισοδιακό και έντονο χαρακτήρα. Αποτελεί ταυτόχρονα κινητήρια δύναμη και αντίδραση που συνήθως συνεπάγεται διαφυγή ή αποφυγή (avoidance) της κατάστασης που προκαλεί το φοβικό συναίσθημα. Υπάρχουν πολλών ειδών φόβοι, όμως οι πιο επίμονοι και παράλογοι είναι αυτοί που κατηγοριοποιούνται ως φοβίες ή αγχώδεις διαταραχές, ένας τύπος εκ των οποίων αποτελεί και η κοινωνική φοβία στην οποία εντάσσεται και το MPA (Rachman, 2004· Kenny, 2011).

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, σελ. 36). 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 αγγίξει 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).

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, σελ. 371). 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).

Ο φόβος της αποτυχίας και ο φόβος της αρνητικής αξιολόγησης αποτελούν κοινούς δείκτες ύπαρξης MPA και κοινωνικής φοβίας. Είναι, μάλιστα, αρκετά συνηθισμένο η διάγνωση του MPA να συνοδεύεται παράλληλα και από διάγνωση κοινωνικής φοβίας ή άλλου είδους συναισθηματικής διαταραχής καθώς πολύ συχνά παρατηρούνται παράλληλα συμπτώματα. Στη βιβλιογραφία επισημαίνεται ότι σχεδόν το 1/3 των περιπτώσεων που έχουν διαγνωστεί ότι πάσχουν από MPA υφίστανται ήδη τα συμπτώματα κάποιας άλλης αγχώδους διαταραχής. Ενδεικτικό της συνάφειας του MPA με την κοινωνική φοβία είναι τα κοινά διαγνωστικά κριτήρια. Στους ανθρώπους με κοινωνική φοβία το μόνιμο αίσθημα ανησυχίας που βιώνουν ενισχύεται σημαντικά όταν νιώθουν να επικρίνονται και να απομονώνονται από το περιβάλλον. Το ίδιο

αντίστοιχα συμβαίνει και στους μουσικούς που διαγιγνώσκονται με MPA (McGrath, 2012· Huang, 2011). Υποστηρίζεται ότι περίπου το 1,2% με 2,2% του πληθυσμού πάσχει από κοινωνική φοβία. Το μεγαλύτερο μέρος αυτού του ποσοστού είναι γένους θηλυκού (Barlow, 2002).

Η έρευνα

Τα άτομα που απαρτίζουν τους συμμετέχοντες στην έρευνα είναι 71 ενεργοί σπουδαστές πιάνου ηλικίας άνω των 18 ετών, οι οποίοι πραγματοποιούν τις σπουδές τους σε Ωδεία – Μουσικές Σχολές – Πανεπιστήμια κατά κύριο λόγο της Ελλάδας, αλλά και του εξωτερικού (Αυστρία – Γερμανία): ειδικότερα δε σε ωδεία της Θεσσαλονίκης, της Καβάλας και της Δράμας, καθώς στο τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, όπου και υφίσταται ξεχωριστή κατεύθυνση για ειδίκευση στην πιανιστική εκτέλεση. Η επιλογή των συμμετεχόντων έγινε τυχαία, με μοναδική προϋπόθεση οι συμμετέχοντες να είναι ενεργοί σπουδαστές πιάνου χωρίς να έχουν αποσπάσει ακόμα κάποιο πτυχίο ή δίπλωμα σχετικό με το όργανο.

Η διεξαγωγή της έρευνας πραγματοποιήθηκε με χρήση ερωτηματολογίου, το οποίο περιλάμβανε ερωτήσεις κλειστού τύπου στις οποίες υπήρχε και η δυνατότητα συμπλήρωσης περαιτέρω απαντήσεων πέραν των δοσμένων, με την εναλλακτική επιλογή Άλλο. Η έρευνα διήρκεσε από τον Φεβρουάριο μέχρι τον Δεκέμβριο του 2014 και η διανομή του ερωτηματολογίου έγινε έπειτα από προσωπική συνάντηση με τους συμμετέχοντες ή μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e-mail). Για τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου διατηρήθηκε η ανωνυμία των συμμετεχόντων, προκειμένου να διασφαλιστούν τα προσωπικά δεδομένα.

Τα αποτελέσματα της έρευνας

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%).

Αναφορικά με τον αριθμό των ατόμων που συνιστούν το εκάστοτε ακροατήριο φαίνεται ότι δεν επηρεάζει σε αναλογική κλίμακα το επίπεδο του άγχους (70,4%). Ωστόσο, ένα ποσοστό 29,6% πιστεύει ότι το άγχος αυξάνεται αναλογικά με την διόγκωση του αριθμού των ακροατών.

Στην ερώτηση αν η σύγκριση με ομότεχνους αποτελεί πηγή άγχους η πλειοψηφία των ερωτηθέντων επηρεάζεται σε μικρό βαθμό (η απάντηση λίγο συγκέντρωσε ποσοστό 52,1%). Το 31% αναφέρει πως η σύγκριση με ομότεχνους του προκαλεί πολύ άγχος, ενώ το 16,9% δε βιώνει καθόλου άγχος από μία τέτοια σύγκριση.

Σχετικά με το αν η προσωπική εκτίμηση για ανεπαρκή προετοιμασία αποτελεί βασική πηγή άγχους οι απόμενες είναι αμφίρροπες, καθώς το 35,2% των ερωτηθέντων κρίνει ότι η σκέψη αυτή επηρεάζει λίγο την εμφάνιση του άγχους, τη στιγμή που το 33,8% θεωρεί ότι επηρεάζει την εμφάνιση του άγχους κατά πολύ. Η απάντηση πάρα πολύ δίνεται από ένα ποσοστό 14,1%, η απάντηση καθόλου από το 12,7%, ενώ το υπόλοιπο 4,2% επιλέγει την απάντηση υπερβολικά πολύ.

Ενώ, για το 43,7% των ερωτηθέντων η ύπαρξη ψυχολογικής – σωματικής κούρασης συμβάλλει στην εμφάνιση του άγχους κατά πολύ, ενώ για το 31% λίγο. Την απάντηση πάρα πολύ σημειώνει ένα ποσοστό 14,1%, και από ένα ποσοστό 5,6% δέχονται οι απαντήσεις καθόλου και υπερβολικά πολύ.

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 συμπέρασμα σχετίζεται με το την ποσοτική αύξηση άγχους και μεγέθους του ακροατηρίου. Βάση της βιβλιογραφίας, όσο πιο πολυπληθές είναι ένα ακροατήριο τόσο πιο πολύ άγχος νιώθει ο μουσικός (Lehmann, Sloboda & Woody, 2007). Σχετικά με αυτή την πτυχή της έρευνας τα αποτελέσματα είναι δηλωτικά μιας άλλης κατάστασης, εκ διαμέτρου αντίθετης. Η πλειονοψηφία των συμμετεχόντων στην έρευνα θεωρεί ότι δεν επηρεάζεται αναλογικά από το μέγεθος του ακροατηρίου σε ποσοστό 70,4%, επομένως δεν εκλαμβάνει ως υπολογίσιμο πρόβλημα που εντείνει το αίσθημα άγχους αυτό που η θεωρία υποστηρίζει ότι προκαλεί η παρουσία, μεγάλου σε αριθμό, ακροατηρίου.

Επιπλέον, η σπουδαιότητα της καλής προετοιμασίας στην αντιμετώπιση του άγχους που νιώθουν οι μουσικοί πιστοποιείται σε μέτριο βαθμό από την έρευνα, καθώς συμπεραίνεται ότι το αρκετά μεγάλο ποσοστό των ερωτηθέντων (35,2%) που υποστηρίζει ότι η ανεπαρκής προετοιμασία αποτελεί πηγή άγχους «λίγο» ενδεχομένως να αποδίδει τη γέννηση και αύξηση του άγχους που βιώνει σε άλλου είδους παράγοντες που δεν σχετίζονται με την προετοιμασία για μία επικείμενη μουσική εμφάνιση.

Τέλος, τόσο οι βιβλιογραφικές πηγές όσο και τα ερευνητικά αποτελέσματα επιβεβαιώνουν την επίδραση που ασκεί η σωματική κούραση στο άγχος μουσικής εμφάνισης. Η κούραση αυτή μπορεί είτε να σχετίζεται με την μουσική προετοιμασία (πολύωρες πρόβες και μελέτη για μεγάλο χρονικό διάστημα) είτε και όχι (ανεπαρκής

και κακής ποιότητας ύπνος, ανθρώπινες δραστηριότητες που δεν αφορούν τη μουσική προετοιμασία) (Sternbach, 2008).

Βιβλιογραφικές αναφορές

- 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.
- Andrews, E. (1997). *Healthy practice for musicians*. London: Rhinegold.
- Barlow, D. H. (2000). Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247–1263. doi: 10.1037/0003-066X.55.11.1247
- 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.
- Hutchison, L. M. (2011). *A survey of music performance anxiety: Definitions, causes and treatment*. Unpublished doctoral dissertation, University of South Carolina, South Carolina, 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*. United States of America: Oxford University Press.
- Lehrer, P. (1987). Performance anxiety and how to control it: a psychologist's perspective. In C. Grindea (Ed.), *Tensions in the performance of music* (pp. 134–152). London: Kahn & Averill.
- McGrath, C. E. (2012). *Music performance anxiety therapies: A review of the literature*. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois, Illinois, United States of America.
- Meharg, S. S. (1988). Help for the anxious performer. *Music Educators Journal*, 75(2), 34–37.
- Παπαδόπουλος, Ν. Γ. (2005). *Λεξικό της ψυχολογίας*. Αθήνα: Σύγχρονη εκδοτική.
- Plaut, E. A. (1990). Psychotherapy of performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 58–63
- Rachman, S. (2004). *Anxiety*. East Sussex: Psychology press Ltd.
- Sternbach, D. J. (2008). Stress in the lives of music students. *Music Educators Journal*, 94(3), 42–48.
- Χουντουμάδη, Α., & Πατεράκη, Α. (2008). *Λεξικό ψυχολογίας*. Στο Χ. Ξενάκη (Επιμ.). Αθήνα: Τόπος.