

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΣΧΟΛΗ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΠΤΙΚΟΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΤΕΧΝΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Κατεύθυνση Μουσικών Επιστημών,
Μουσική Παιδαγωγική και Ψυχολογία της Μουσικής



Το άγχος σκηνικής έκθεσης των φοιτητών μουσικής:

Μια πιλοτική έρευνα με μέλη κλασσικής ορχήστρας και τζαζ μπάντας

Δημητριάνα Μπόσκοβικ M2017005

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Επιβλέπουσα καθηγήτρια: Ιωάννα Ετμεκτσόγλου

Επιτροπή αξιολόγησης: Ιωάννα Ετμεκτσόγλου, Ζωή Διονυσίου, Μίτση Ακογιούνογλου

Κέρκυρα, 2021

Τίτλος: Το άγχος σκηνικής έκθεσης των φοιτητών μουσικής: Μια πιλοτική έρευνα με μέλη κλασσικής ορχήστρας και τζαζ μπάντας

© 2021 Δημητριάνα Μπόσκοβικ

ALL RIGHTS RESERVED

Απαγορεύεται η δημοσίευση και η ολική ή μερική ή περιληπτική αναπαραγωγή ή αναδημοσίευση κατά παράφραση ή διασκευή του υλικού αυτής της έκδοσης και η με οποιοδήποτε τρόπο αναπαραγωγή (φωτοτυπία, ηλεκτρονική ή μηχανική αναπαραγωγή, καταγραφή σε ηλεκτρονικό σύστημα ή με οποιοδήποτε άλλο τρόπο), σύμφωνα με το νόμο 2121/93 και τους λοιπούς κανόνες Δικαίου περί Πνευματικής ιδιοκτησίας χωρίς την έγγραφη άδεια του/της συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου δεν υποδηλώνει απαραίτητως την αποδοχή των απόψεων του/της συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος (Ν.5343/32 αρ. 202 παρ. 2).

Προλογικό Σημείωμα

Με την ολοκλήρωση της παρούσας διπλωματικής εργασίας ολοκληρώνεται και ο κύκλος των Προπτυχιακών μου σπουδών. Μέσα από τον κλάδο της *Μουσικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας της Μουσικής* νιώθω ότι απέκτησα σημαντικά εφόδια και γνώσεις τα οποία θα με βοηθήσουν να εξελιχθώ περαιτέρω στο μέλλον.

Σε αυτή τη φάση, αισθάνομαι την υποχρέωση να ευχαριστήσω θερμά την επιβλέπουσα καθηγήτρια της διπλωματικής εργασίας μου κ. Ιωάννα Ετμεκτσόγλου, για τις στοχευμένες συμβουλές και την επιστημονική καθοδήγηση της κατά τη διάρκεια του εξαμήνου όπως και την τριμελή επιτροπή αξιολόγησης κ. Ζωή Διονυσίου, κ. Μίτσυ Ακογιούνογλου και κ. Ιωάννα Ετμεκτσόγλου για τις πολύτιμες διορθώσεις τους.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συμφοιτητές μου για την βοήθεια που μου πρόσφεραν για την υλοποίηση της έρευνας. Τέλος, οφείλω ιδιαίτερα θερμές ευχαριστίες στην οικογένεια και στους φίλους μου για την στήριξη που μου προσφέρουν όλα αυτά τα χρόνια της ζωής μου.

Περίληψη

Αυτή η μελέτη έχει σκοπό να διερευνήσει τις εμπειρίες και το άγχος σκηνικής έκθεσης που βιώνουν οι μουσικοί ορχήστρας και οι μουσικοί τζαζ στην καθημερινότητα τους, αλλά και σε παραστάσεις. Ταυτόχρονα, ερευνά τους τρόπους με τους οποίους ο δάσκαλος μουσικής μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη και διαχείριση του άγχους σκηνικής έκθεσης στα διάφορα στάδια της εκπαίδευσης. Η ένταση του άγχους σκηνικής έκθεσης που βιώνει ο κάθε μουσικός είναι διαφορετική, ενώ η έλλειψη επιβράβευσης από τον καθηγητή και στήριξης από την οικογένεια, η πίεση, τα λάθη και ο ανταγωνισμός φάνηκε ότι επηρεάζουν σημαντικά τη ζωή και την επαγγελματική εξέλιξη. Με ερευνητικό εργαλείο την ομάδα εστίασης, στην παρούσα ποιοτική μελέτη συμμετείχαν συνολικά 8 φοιτητές και φοιτήτριες από το Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Μουσικών Σπουδών. Οι κατηγορίες που προέκυψαν από την θεματική ανάλυση του απομαγνητοφωνημένου κειμένου της ομάδας εστίασης είναι: (α) «Οι πολλαπλές όψεις του άγχους σκηνικής έκθεσης», (β) «Εμφάνιση και εξέλιξη του άγχους σκηνικής έκθεσης», (γ) «Πλαίσιο & συνθήκες πρόκλησης», (δ) «Αίτια εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης», (ε) «Επιδράσεις του άγχους σκηνικής έκθεσης», (στ) «Στρατηγικές πρόληψης & διαχείρισης του άγχους σκηνικής έκθεσης» και (η) «Προσωπικές ερμηνείες από βιώματα». Η παρούσα έρευνα έδειξε ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης επιδρά στη μνήμη, στο σώμα και στη συναισθηματική κατάσταση, ενώ οι θετικές ή αρνητικές εμπειρίες, η κριτική του κοινού, οι συνήθειες μελέτης, οι τεχνικές δεξιότητες, ο δάσκαλος και η οικογένεια, είναι δυνατόν να συμβάλουν στη δημιουργία, πρόληψη και/ή αντιμετώπιση του.

Λέξεις κλειδιά: άγχος επίδοσης, κοινωνική φοβία, φόβος σκηνής, φοιτητές μουσικής

Abstract

This study aims to explore the experiences and music performance anxiety (MPA) that orchestral and jazz musicians experience in their everyday life, as well as in performances. At the same time, it explores the ways in which the music teacher can contribute to the prevention and management of MPA at the various stages of education. The intensity of MPA exposure experienced by each musician is different, while the lack of positive reinforcement from the teacher and support from the family, the pressure, the mistakes and the competition seemed to significantly affect life and professional development. The qualitative research was carried out by a focus group of 8 students from the Ionian University, Department of Music Studies. The categories that emerged from the thematic analysis of the focus group's transcript are: (a) «The multiple aspects of MPA», (b) «Appearance and development of MPA», (c) «Contexts & Challenging Conditions», (d) «Aims of MPA», (e) «Effects of MPA», (f) «Strategies for preventing and dealing with MPA» and (h) «Personal Interpretations from experiences». The present research has shown that MPA may affect memory, the body and the emotional state, while the positive or negative performance experiences, public criticism, practice patterns, the level of technical efficiency, the teacher and the family, can contribute to its development, prevention and/or treatment.

Keywords: music performance anxiety, social phobia, stage fright, university music students

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	8
2	ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ.....	11
2.1	Το άγχος και οι τύποι του	11
2.2	Αίτια του άγχους σκηνικής έκθεσης.....	12
2.3	Πλαίσια και συνθήκες εμφάνισης	15
2.4	Επιδράσεις του άγχους σκηνικής έκθεσης	16
2.5	Στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης	18
2.5.1	Ο ρόλος του εκπαιδευτικού	20
2.5.2	Ο ρόλος της οικογένειας.....	21
2.5.3	Φαρμακευτική αγωγή.....	22
2.5.4	Μέθοδος Αλεξάντερ	22
2.5.5	Μουσικοθεραπεία.....	23
3	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	25
3.1	Ποιοτική έρευνα	25
3.2	Δείγμα	26
3.3	Ερευνητικά εργαλεία	29
3.3.1	Ομάδα εστίασης.....	29
3.4	Ερευνητική διαδικασία	31
4	ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ	33
4.1	Οι πολλαπλές όψεις του άγχους σκηνικής έκθεσης	33
4.2	Εμφάνιση και εξέλιξη του άγχους σκηνικής έκθεσης.....	35

4.3 Πλαίσιο και συνθήκες πρόκλησης.....	36
4.4 Αίτια εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης;.....	38
4.5 Επιδράσεις του άγχους σκηνικής έκθεσης	42
4.5.1 Πριν την συναυλία.....	42
4.5.2 Κατά τη διάρκεια της συναυλίας.....	42
4.5.3 Μετά την συναυλία.....	45
4.6 Στρατηγικές πρόληψης & διαχείρισης του άγχους σκηνικής έκθεσης	45
4.6.1 Προσωπική προσέγγιση στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης.....	45
4.6.2 Ο ρόλος της οικογένειας στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης.....	48
4.6.3 Ο ρόλος του δασκάλου στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης.....	48
4.7 Προσωπικές ερμηνείες από βιώματα.....	51
5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ	54
BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	62
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ	66

1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το άγχος σκηνικής έκθεσης, αναγνωρίζεται από ερευνητές και παιδαγωγούς ως ένα φυσιολογικό φαινόμενο το οποίο παρατηρείται συχνά σε καλλιτέχνες στο πλαίσιο της εκτέλεσης και συνήθως μπορεί να αντιμετωπιστεί κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας (Lee, 2002). Οι (Dobos, Pikko & Kenny, 2018) αναφέρουν ότι μπορεί να εμφανιστεί μεταξύ των ηλικιών 8-15 ετών ενώ σύμφωνα με τους Kenny & Ackermann (2012), μπορεί να επηρεάσει μουσικούς ορχήστρας, σολίστες, χορωδούς, φοιτητές μουσικής, αλλά και νεαρούς εφήβους που κάνουν μαθήματα μουσικής, ωστόσο ο καθένας το βιώνει σε διαφορετικό βαθμό (Kenny, 2005).

Ειδικότερα τις τελευταίες τρεις δεκαετίες έχουν γίνει πολλές έρευνες και δημοσιεύθηκαν αρκετά άρθρα, τα οποία έχουν συμβάλει στην ανάλυση του άγχους σκηνικής έκθεσης και στην αναζήτηση στρατηγικών αντιμετώπισης (Lee, 2002). Πρέπει να σημειωθεί ότι δε συμφωνούν όλοι οι ερευνητές με την ορολογία του άγχους σκηνικής έκθεσης, αλλά έγκυρες πηγές τείνουν να χρησιμοποιούν τον όρο Music Performance Anxiety (Άγχος Σκηνικής Έκθεσης) όταν αναφέρονται στον τύπο του άγχους σκηνικής που αφορά την πλειοψηφία των μουσικών, αλλά και τον όρο stage fright (φόβος σκηνής), όταν αναφέρονται στις περισσότερες σοβαρές μορφές άγχους (Kenny, 2005). Συγκεκριμένα, ο φόβος σκηνής σύμφωνα με έρευνες αναφέρεται στον έντονο – σοβαρό φόβο που μπορεί να εμφανιστεί στη σκηνή και να έχει επιβλαβή αποτελέσματα (Kenny, 2011). Αντίθετα άλλοι ερευνητές Brugués (2019) αναφέρουν ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης αφορά την σοβαρή μορφή άγχους σε αντίθεση με τον φόβο σκηνής τον οποίο βιώνει η πλειοψηφία των μουσικών.

Αν και είναι δύσκολο να ορίσουμε το άγχος σκηνικής έκθεσης προσεγγίζοντας όλες τις πτυχές του, ένας ενδεικτικός ορισμός είναι:

Το άγχος σκηνικής έκθεσης, περιγράφει μια συγκεκριμένη κατάσταση διέγερσης, η οποία συμβαίνει συνήθως όταν οι μουσικοί εμφανίζονται μπροστά σε κοινό, σε παραστάσεις. Το άγχος σκηνικής έκθεσης, λοιπόν, είναι μέρος της άσκησης [του επαγγέλματος] της μουσικής εκτέλεσης και της καριέρας των επαγγελματιών μουσικών και είναι ένα σημαντικό θέμα στον τομέα της Ψυχολογίας και της Ψυχοσωματικής Ιατρικής και στην Ιατρική των Παραστατικών Τεχνών (Sprahn, 2015, σ. 129).

Το άγχος σκηνικής έκθεσης συνδέεται με διάφορους παράγοντες που σχετίζονται με την κριτική του κοινού, την τελειομανία, την πρακτική άσκηση, την ανεπαρκή στήριξη από την οικογένεια και την έλλειψη καθοδήγησης - επιβράβευσης από τον καθηγητή (Cox & Cenardy, 1993; Osborne, 2016; Faur, Vaida & Opre, 2021; Matei & Ginsborg, 2017). Οι μουσικοί, συνήθως αντιμετωπίζουν το άγχος σκηνικής έκθεσης σε μαθήματα μουσικής μπροστά στο δάσκαλο, στην εργασία λόγω ανταγωνισμού, σε συναυλίες, αλλά και σε καταστάσεις που πρόκειται να αξιολογηθούν (Harris, 1986; Cox & Kenardy, 1993). Συχνά, υπάρχουν συναισθήματα αβεβαιότητας, ανασφάλειας, φόβου για πιθανή αρνητική αξιολόγηση, ενώ ανάλογα με το βαθμό που επηρεάζει το άγχος τη ζωή του μουσικού, είναι πιθανόν να εμφανίσει τρόμο (τρέμουλο) στα χέρια ή και στα πόδια, αυξημένους καρδιακούς παλμούς, εφίδρωση στα δάκτυλα, αυτοκαταστροφικές σκέψεις, μειωμένο ύπνο, αλλοιωμένη μνήμη, κρίσεις πανικού κατά τη διάρκεια των ρεσιτάλ ή και στην καθημερινότητα (Faur, Vaida & Opre, 2021; Spahn, 2015; Kenny & Ackermann, 2012). Όλα αυτά είναι δυνατόν να αντιμετωπιστούν μέσω διαφόρων τεχνικών χαλάρωσης, πρόληψης από την παιδική ηλικία, στήριξης εκ μέρους του καθηγητή, με την καλή σωματική ευεξία, τη μέθοδο Αλεξάντερ, τη μουσικοθεραπεία και με τη βοήθεια της οικογένειας (Kenny, 2005).

Όπως φαίνεται, το κεντρικό θέμα στις έρευνες που έγιναν τα τελευταία χρόνια, υπήρξε πολλές φορές το πώς τα παιδιά, οι έφηβοι και οι μουσικοί εκτελεστές, βιώνουν το άγχος σκηνικής έκθεσης. Ωστόσο, στο πλαίσιο της συγκεκριμένη εργασίας θεωρείται σημαντικό να αναδειχθεί ο τρόπος που επηρεάζει το άγχος σκηνικής έκθεσης τους φοιτητές μουσικής οι οποίοι συμμετέχουν σε διαφορετικού τύπου μουσικά σύνολα. Επίσης, η έρευνα επικεντρώθηκε στο διαχειρίσιμο και όχι παθολογικό άγχος. Στόχος της έρευνας είναι να αναλυθούν τα αποτελέσματα σε βάθος για να μπορεί ο αναγνώστης να εντοπίσει στοιχεία κοινά μέσα από τα βιώματα του. Το ερευνητικό εργαλείο της πιλοτικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε, ήταν η ομάδα εστίασης στην οποία συμμετείχαν δύο ομάδες φοιτητών του Ιόνιου Πανεπιστημίου, μελών ορχήστρας και τζαζ μπάντας. Στην περίπτωση αυτής της έρευνας τέθηκαν συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία είναι: «Πώς επηρεάζει το άγχος σκηνικής έκθεσης την καθημερινότητα του μουσικού;», «Με ποιους τρόπους οι δάσκαλοι μουσικής μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη και διαχείριση του άγχους σκηνικής έκθεσης στα διάφορα

στάδια της εκπαίδευσης;», «Ποια είναι τα συναισθήματα του μουσικού κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μπροστά στο κοινό και ποια στο πλαίσιο της προετοιμασίας;»

Η παρούσα μελέτη ξεκινά με το θεωρητικό πλαίσιο στο οποίο αναλύεται η βιβλιογραφία του θέματος. Εξετάζονται τόσο οι τύποι του άγχους, όσο και τα αίτια, τα πλαίσια, οι συνθήκες εμφάνισης, οι επιδράσεις, αλλά και οι στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης του άγχους σκηνικής έκθεσης. Στο επόμενο κεφάλαιο, ακολουθεί η μεθοδολογία της πιλοτικής έρευνας που πραγματοποιήθηκε, αλλά και μια σύντομη ανάλυση της ερευνητικής διαδικασίας. Έπειτα, στο τέταρτο κεφάλαιο, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της θεματικής ανάλυσης του απομαγνητοφωνημένου κειμένου της ομάδας εστίασης, τα οποία έχουν οργανωθεί με βάση τις εξής θεματικές κατηγορίες: α) «Οι πολλαπλές όψεις του άγχους σκηνικής έκθεσης», (β) «Εμφάνιση και εξέλιξη του άγχους σκηνικής έκθεσης», (γ) «Πλαίσιο & συνθήκες πρόκλησης», (δ) «Αίτια εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης», (ε) «Επιδράσεις του άγχους σκηνικής έκθεσης», (στ) «Στρατηγικές πρόληψης & διαχείρισης του άγχους σκηνικής έκθεσης» και (η) «Προσωπικές ερμηνείες από βιώματα». Η εργασία ολοκληρώνεται με το πέμπτο κεφάλαιο, το οποίο αφορά τα συμπεράσματα που προέκυψαν, αλλά και τις προοπτικές για περαιτέρω εξέλιξη της έρευνας.

2 ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ – ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

2.1 Το άγχος και οι τύποι του

Η μουσική, δεν αποτελεί απαραίτητα χόμπι για τον ελεύθερο χρόνο ή απλά ένα μέσο ψυχαγωγίας, αφού για μερικούς ανθρώπους είναι επάγγελμα. Συγκεκριμένα, οι έρευνες δείχνουν ότι οι μουσικοί οι οποίοι εργάζονται επαγγελματικά στο χώρο, έρχονται αντιμέτωποι με ψυχολογικές, συναισθηματικές και κοινωνικές πιέσεις, με αποτέλεσμα να χάνουν το βαθύτερο νόημα της δημιουργίας, αλλά και της προσωπικής ευχαρίστησης. Συχνά, κατά τη διάρκεια των παραστάσεων, δεν υπάρχει το επιθυμητό αποτέλεσμα, η μνήμη αλλοιώνεται και υπάρχουν συναισθήματα πανικού.

Το άγχος σκηνικής έκθεσης, αποτελεί ένα συγκεκριμένο τύπο άγχους και για να γίνει κατανοητό, είναι απαραίτητο να εξετασθεί, η ορολογία του άγχους. Πιο συγκεκριμένα:

«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» (Κιουμουρτζής & Ζαφρανάς, 2016, σ. 225).

Το άγχος είναι ένα καθημερινό φαινόμενο που συνοδεύει τη ζωή παρόλο που ταλαιπωρεί πολλούς ανθρώπους. Σε κάποιες ειδικές περιπτώσεις, φαίνεται ότι μερικοί μουσικοί βιώνουν σοβαρό άγχος το οποίο αποτελεί πρόβλημα ψυχικής υγείας και μπορεί να ενταχθεί στις διαταραχές άγχους. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας (2018) το άγχος μπορεί να πάρει την μορφή της γενικευμένης διαταραχής άγχους, η οποία χαρακτηρίζεται από έντονη συνεχόμενη ανησυχία – άγχος για περισσότερο από 6 μήνες και συνήθως αφορά την καθημερινότητα, την εργασιακή, προσωπική και κοινωνική ζωή. Διακρίνεται στη διαταραχή πανικού, όπου ο πάσχων βιώνει επαναλαμβανόμενες κρίσεις πανικού, οι οποίες έχουν διάρκεια μερικά λεπτά και έχουν έντονα συμπτώματα, όπως δυσκολία στην αναπνοή, αλλά και δυσκολία ελέγχου της κατάστασης. Ταυτόχρονα, υπάρχουν διαταραχές οι οποίες σχετίζονται με τον έντονο

φόβο για αντικείμενα ή διάφορες καταστάσεις, όπως την *κοινωνική φοβία*, την *αγοραφοβία*, τη *διαταραχή διαχωρισμού* του άγχους κ.λπ.

Αν και το άγχος τις περισσότερες φορές συνδέεται μόνο με την αρνητική του πλευρά, θεωρείται απαραίτητο για την επιτυχία, αφού κρατά το άτομο σε αυξημένη διέγερση και προσφέρει ώθηση – δύναμη, σαν ένας φυσικός ενθουσιασμός (Stephoe, 1982). Σύμφωνα με τους Κιουμουρτζής & Ζαφρανάς (2016) το άγχος δεν είναι απαραίτητα παθολογικό φαινόμενο και χωρίζεται ανάλογα με τα συμπτώματα σε δύο βασικούς τύπους, το *ευεργετικό* (δημιουργικό) και το *υπερβολικό* άγχος.

Συγκεκριμένα, όταν ο μουσικός είναι κατάλληλα προετοιμασμένος και συγκεντρωμένος στους στόχους του, το *ευεργετικό* άγχος, κρατά σε εγρήγορση το νευρικό σύστημα και τον βοηθά να δείχνει τις δεξιότητές του (Stephoe, 1982). Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι μελέτες του Hamman, έδειξαν ότι οι μουσικοί οι οποίοι έχουν υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης, μπορούν να διαχειριστούν το άγχος με τρόπο που να επιδρά θετικά (Hamman, 1982, στο Lee, 2002). Από την άλλη πλευρά, το *υπερβολικό* άγχος διαφέρει ως προς την ένταση, μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την πορεία και την καθημερινότητα του μουσικού και να προκαλέσει σημαντικά προβλήματα. Ταυτόχρονα, είναι πιθανόν να αποδυναμώσει τη μνήμη, να αποπροσανατολίσει την εκτέλεση, να αποτελέσει εμπόδιο για την επαγγελματική εξέλιξη, ενώ αν δεν αντιμετωπιστεί έγκαιρα ίσως να επιφέρει εγκατάλειψη του επαγγέλματος (Αποστολοπούλου, 2005).

2.2 Αίτια του άγχους σκηνικής έκθεσης

Από μια αναπτυξιακή προοπτική, το άγχος σκηνικής έκθεσης εμφανίζεται συνήθως στη ζωή των μουσικών, κατά τη διάρκεια των εφηβικών χρόνων και με την εμφάνιση ανησυχιών περί της κριτικής (Lee, 2002). Αν και οι περισσότερες έρευνες αναφέρουν ότι εμφανίζεται κατά την ηλικία των 8-15 ετών υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν ότι παρατηρείται ακόμα και σε παιδιά ηλικίας 3-4 ετών (Boucher & Ryan, 2011).

Οι έρευνες δείχνουν ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης είναι πιθανόν να προέρχεται από διάφορους παράγοντες, είτε γενετικούς, είτε λόγω περιβαλλοντικών ερεθισμάτων, εμπειριών, συναισθημάτων, γνώσεων και συμπεριφορών του κάθε ανθρώπου (Kenney,

2011, στο Matei & Ginsborg, 2017). Σύμφωνα με την Osborne (2016) οι βασικοί παράγοντες που ενεργοποιούν το άγχος στους μουσικούς είναι η πίεση από τον ίδιο τους τον εαυτό, η τελειομανία και η ανησυχία για την υπερβολική διέγερση κατά τη διάρκεια κάποιας παράστασης. Επίσης, το άγχος σκηνικής έκθεσης, δημιουργείται και από το εργασιακό περιβάλλον, το οποίο οι μουσικοί αντιμετωπίζουν με αβεβαιότητα ή λόγω ύπαρξης ανταγωνισμού και πιθανής κριτικής από συνάδελφους (Sieger, 2017).

Ακόμα ένας σημαντικός παράγοντας που δημιουργεί άγχος στους μουσικούς, είναι ο έντονος φόβος και τα αρνητικά συναισθήματα, τα οποία συνδέονται συχνά, με αρνητικές εμπειρίες από το παρελθόν και με τον φόβο για αρνητική αξιολόγηση από το κοινό (Nicholson, Cody & Beck, 2015). Σύμφωνα με τους Matei & Ginsborg (2017) η ανεπαρκής προετοιμασία οδηγεί σε υψηλά ποσοστά άγχους, ενώ ένα «κακό» ιστορικό μουσικών εκτελέσεων επηρεάζει τη δεξιολογία και την αυτοπεποίθηση στην εκτέλεση (Osborne, 2016). Συγκεκριμένα, έρευνες έδειξαν (Osborne & Kenny, 2008 στο Osborne, 2016) ότι οι μουσικοί οι οποίοι βίωσαν τραυματικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια μουσικών ρεσιτάλ στο παρελθόν, βιώνουν πολύ έντονες αρνητικές σκέψεις και άγχος πριν και κατά τη διάρκεια των συναυλιών τους. Αντίθετα, οι μουσικοί οι οποίοι είχαν πολλές ή και θετικές εμπειρίες έκθεσης σε δημόσιο χώρο, είχαν πολύ πιο χαμηλά ποσοστά άγχους (Ackermann & Adams 2004a στο Kenny & Ackermann, 2009).

Παρόλο που το άγχος σκηνικής έκθεσης μπορεί να προκληθεί από διάφορους παράγοντες, ίσως η βασικότερη αιτία εμφάνισης να είναι ο φόβος και η ανησυχία για το κοινό, γνωστή και ως *κοινωνική φοβία (social phobia)*. Συγκεκριμένα, η κοινωνική φοβία, ορίζεται ως ο έντονος φόβος που αισθάνεται κάποιος μουσικός, όταν ένα άγνωστο σε αυτόν κοινό παρακολουθεί την εκτέλεσή του, νιώθοντας ότι κριτικάρεται από αυτό (Sieger, 2017). Σύμφωνα με το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών η διάγνωση κάποιου ασθενή από ειδικό γιατρό με άγχος σκηνικής έκθεσης σε σοβαρό βαθμό, κατατάσσεται στις κοινωνικές φοβίες (American Psychiatric Association, 2000 στο Spahn, 2015).

Η εμφάνιση των μουσικών μπροστά στο κοινό, μπορεί να θεωρηθεί ένας σημαντικός στρεσογόνος παράγοντας για την εκτέλεση. Σύμφωνα με έρευνες, μερικοί μουσικοί όταν παίζουν σε κοινό, νιώθουν ιδιαίτερη ευαισθησία και ταπείνωση,

φοβούνται τις κριτικές, αισθάνονται ότι ελέγχονται, ενώ πιστεύουν ότι το κοινό αναμένει το λάθος τους για να τους σχολιάσει κακοπροαίρετα (Cox & Cenardy, 1993). Επίσης, συχνά φαντάζονται τι μπορεί να σκέφτονται οι άλλοι όταν τους ακούν με αποτέλεσμα να αυξάνονται οι ανησυχίες και ο καρδιακός τους παλμός (Aufegger et al, 2016 στο Matei & Ginsborg, 2017).

Σύμφωνα με έρευνες, το κοινωνικό άγχος συνδέεται ιδιαίτερα με τις εμφανίσεις στις οποίες ο μουσικός είναι μόνος του – σόλο, παρά με τις ομαδικές εμφανίσεις επί σκηνής (Nicholson et al., 2015). Αξίζει να σημειωθεί, ότι οι έρευνες των Cox & Kenardy (1993) αναφέρουν ότι στις ομαδικές παραστάσεις, οι μουσικοί είναι λιγότερο ανήσυχοι, αφού στη σκηνή βρίσκονται πολλά πρόσωπα τα οποία αξιολογούνται ταυτόχρονα και έτσι νιώθουν φόβο προς το κοινό, αλλά με διαφορετικό τρόπο.

Επιπρόσθετα, το άγχος σκηνικής έκθεσης και η κοινωνική φοβία συνδέονται συχνά με την τελειομανία. Πιο συγκεκριμένα, οι έρευνες αναφέρουν ότι οι τελειομανείς μουσικοί κάποιες φορές έχουν μη ρεαλιστικούς στόχους και στην προσπάθεια τους να προσεγγίσουν το «τέλειο» αποτέλεσμα, αγχώνονται υπερβολικά. Ταυτόχρονα, οι εκτελεστές κλασσικής μουσικής συνήθως είναι περισσότερο τελειομανείς συγκριτικά με τους μουσικούς της τζαζ, οι οποίοι ασχολούνται ιδιαίτερα με τον αυτοσχεδιασμό (Hamilton, 2003, στο Weber & Parncutt, 2014). Σε αυτό το σημείο οι έρευνες προσθέτουν στις αναφορές τους, ότι η τελειομανία εμφανίζεται περισσότερο στους ενήλικες μουσικούς παρά σε παιδιά (Dobos et al., 2018).

Οι ανησυχίες περί των ικανοτήτων του μουσικού και ο φόβος της απόρριψης από το κοινό, τον δάσκαλο μουσικής, την οικογένεια και τους φίλους, μπορεί να οδηγήσουν σε απώλεια ελέγχου της κατάστασης. Όταν κάποιος μουσικός βιώνει άγχος σκηνικής έκθεσης, σε σοβαρή μορφή έχει την τάση να υπερβάλλει στη φαντασία του και να σκέφτεται τι λάθη μπορεί να συμβούν, βάσει της δυσκολίας των κομματιών και της δεξιοτεχνικής ικανότητας του. Στη συνέχεια, αν συμβεί κάποιο λάθος είναι πιθανόν να θεωρήσει ότι η παράστασή του ήταν καταστροφική και να θελήσει να διακόψει την μουσική του πορεία (Steptoe, 1982).

Όπως φαίνεται μέσα από έρευνες, ο δάσκαλος μουσικής, διαδραματίζει ένα πολύ βασικό ρόλο στην εκμάθηση του μουσικού οργάνου στους μαθητές του και δεν είναι

απλά υπεύθυνος για να διδάσκει τη σωστή τεχνική, το φραζάρισμα, τις δυναμικές και τη μεθοδικότητα της σωστής μελέτης του οργάνου. Η έλλειψη μέριμνας του άγχους σκηνικής έκθεσης από την παιδική ηλικία εκ μέρους του δασκάλου, η ανεπαρκής καθοδήγηση για την προετοιμασία συναυλιών και η εκμάθηση συγκεκριμένων τεχνικών χωρίς επίγνωση των πραγματικών αναγκών και των ορίων του κάθε μαθητή, μπορεί να προκαλέσει σοβαρά προβλήματα στην εκτέλεση.

Ακόμα, η έντονη κριτική, η έλλειψη επικοινωνίας και ενθάρρυνσης, αλλά και οι υπερβολικά υψηλές προσδοκίες του καθηγητή απέναντι στον μαθητή είναι πιθανόν να ασκούν ψυχολογική πίεση και να αυξάνουν τα επίπεδα του άγχους σκηνικής έκθεσης (Petrovich, 2003). Επίσης, η αντίληψη ότι τα λάθη είναι «κακά», γεμίζει τον μαθητή με τύψεις και με συναισθήματα ντροπής, με αποτέλεσμα να μειώνεται η εξέλιξή του και να επηρεάζεται αρνητικά η ποιότητα εκτέλεσης (Weber & Parncutt, 2014).

Συμπερασματικά, το άγχος μπορεί να εμφανιστεί από τη νεανική – εφηβική ηλικία και να προέρχεται από γενετική προδιάθεση είτε από οικογενειακές καταστάσεις (π.χ. κοινωνικοοικονομικές) οι οποίες να επηρεάζουν άμεσα την αναπτυξιακή κατάσταση των παιδιών. Οι βασικές αιτίες ανάπτυξης άγχους σκηνικής έκθεσης οι οποίες σχετίζονται με την οικογένεια είναι η κακή σχέση μεταξύ γονέων και παιδιού, αλλά και η έλλειψη/απουσία γονικής υποστήριξης - ενθάρρυνσης (Faur, Vaida & Opre, 2021). Επίσης, σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του άγχους, κατέχει η κριτική των γονέων απέναντι στα παιδιά τους, ειδικά κατά την παιδική ηλικία. Σε άλλες έρευνες, παρατηρήθηκε, ότι οι αγχωτικοί γονείς τείνουν να εστιάζουν στις απειλητικές καταστάσεις - κινδύνους, με αποτέλεσμα τα παιδιά να αγχώνονται και να αποκτούν φόβους ενώ, εάν οι ίδιοι οι γονείς πάσχουν από διαταραχή άγχους, υπάρχουν αυξημένες πιθανότητες να αναπτύξει και το παιδί τους παρόμοια διαταραχή λόγω γενετικής προδιάθεσης. Ταυτόχρονα, φαίνεται ότι η υπερπροστασία, η γονική ανησυχία και ο μητρικός έλεγχος, μπορεί να προκαλέσουν παιδικό άγχος και να αυξήσουν τα επίπεδα κοινωνικού άγχους του παιδιού (Rapee, 2012).

2.3 Πλαίσια και συνθήκες εμφάνισης

Σύμφωνα με μελέτες, στατιστικά η μέση ηλικία που βιώνει κάποιος την κοινωνική φοβία είναι μεταξύ της ηλικίας 8 -15 ετών, στην πρώιμη εφηβεία, κατά την

οποία αναπτύσσονται οι πρώτες ανησυχίες, ενώ το κύριο πλαίσιο εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης, είναι η εμφάνιση του μουσικού μπροστά σε κοινό (Dobos et al., 2018). Αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης, αυξάνεται βάσει της ηλικίας, η κορύφωση του παρατηρείται περίπου στα μέσα της εφηβικής ηλικίας, ενώ στατιστικά, εμφανίζεται περισσότερο σε γυναίκες από ό,τι σε άνδρες (Osborne, 2016).

Σύμφωνα με τον Westney (2003), είτε παρακολουθούν την παράσταση δύο άτομα είτε δύο χιλιάδες ακροατές, συμπεριλαμβανομένου του οικογενειακού περιβάλλοντος, οι περισσότεροι μουσικοί αισθάνονται άβολα, δεν αναδεικνύουν τις δεξιότητές τους, οι εκφράσεις τους είναι ελεγχόμενες και αισθάνονται απειλή. Πιο συγκεκριμένα, οι μουσικοί, φοβούνται να αξιολογηθούν από το κοινό και βιώνουν άγχος ιδιαίτερα σε συναυλίες ατομικές, σε ακροάσεις ή εξετάσεις (Nicholson et. al., 2015). Επίσης, ένα σημαντικό ποσοστό ανθρώπων βιώνει άγχος σκηνικής έκθεσης όταν βρίσκεται στο επίκεντρο της προσοχής του κοινού (Plaut, 1990 στο Κιουμουρτζής & Ζαφρανάς, 2016). Έρευνα του Harris (1986) κατέληξε ότι το άγχος μπορεί να εμφανιστεί στο πλαίσιο κάποιου διαγωνίσματος, σε συνεντεύξεις για δουλειά, στη σκηνή του θεάτρου ή ακόμη και κατά τη διάρκεια ατομικής πρακτικής άσκησης, στη διαδικασία αυτοαξιολόγησης ή εν αναμονή μιας παράστασης (Harris, 1986, όπως αναφέρεται στο Cox & Kenardy, 1993). Σε αυτό το σημείο, κρίνεται απαραίτητο να αναφερθεί η έρευνα των Hendricks, Smith, & Stanuch (2014) η οποία εξηγεί ότι ενώ οι διαγωνισμοί για πολλούς μουσικούς αφορούν ένα στρεσογόνο πλαίσιο το οποίο αυξάνει το άγχος, για κάποιους άλλους λειτουργεί ως μια πολύ θετική εμπειρία η οποία τους γεμίζει με περηφάνεια και ενθουσιασμό.

2.4 Επιδράσεις του άγχους σκηνικής έκθεσης

Το άγχος σκηνικής έκθεσης φαίνεται να επηρεάζει τους μουσικούς τόσο σωματικά, αλλά και συναισθηματικά. Πιο συγκεκριμένα, είναι πιθανόν να βιώσουν άγχος σκηνικής έκθεσης μέρες ή εβδομάδες πριν από μια παράσταση. Σύμφωνα με έρευνες, συνήθως μια μέρα πριν από κάποια εμφάνιση, παρατηρείται ανεπαρκής ύπνος και διάφορες σκέψεις για το πώς μπορεί να αποφευχθεί η παράσταση, ενώ κάποιοι μουσικοί επιλέγουν πιο εύκολα κομμάτια, ελπίζοντας ότι έτσι θα μειωθούν οι πιθανότητες για να γίνουν λάθη στη σκηνή και να αποτύχουν μπροστά στο κοινό (Kenny

& Ackermann, 2012). Ακόμη, ένα ποσοστό μουσικών, κάνουν υποθέσεις αυτοκαταστροφικές και φαντάζονται τα λάθη που μπορεί να γίνουν στη σκηνή. Οι έρευνες έδειξαν, ότι οι μουσικοί οι οποίοι σκέφτονται αυτοκαταστροφικά πριν από την παράσταση τους έχουν πιο ψηλά επίπεδα άγχους σκηνικής έκθεσης σε σύγκριση με τους μουσικούς που βλέπουν ρεαλιστικά την κατάσταση (Osborne & Franklin, 2002 στο Spahn, 2015).

Κατά τη διάρκεια των ρεσιτάλ, συνήθως οι μουσικοί εμφανίζουν κάποιο/κάποια από τα παρακάτω συμπτώματα λόγω της διέγερσης του νευρικού συστήματος και της απελευθέρωσης της ορμόνης αδρεναλίνης (Kenny & Ackermann, 2012). Συγκεκριμένα, η συμπτωματολογία αφορά αυξημένους καρδιακούς παλμούς, ανεβασμένη αρτηριακή πίεση, ξηροστομία, ρηχή αναπνοή, και αίσθημα πανικού ενώ αισθάνονται ότι χάνουν τον έλεγχο της κατάστασης, λόγω της έντασης (Spahn, 2015). Επίσης, το άγχος σκηνικής έκθεσης, τείνει να επηρεάζει τη μνήμη, υπάρχει έλλειψη συγκέντρωσης, ανεξέλεγκτος τρόμος (τρέμουλο) στα χέρια ή τα πόδια και αποφυγή οπτικής επαφής με το κοινό (Faur, Vaida & Opre, 2021). Ακόμη, παρατηρήθηκε, εφίδρωση στα δάκτυλα, μυϊκή ένταση, στομαχικές διαταραχές ενώ στις περιπτώσεις που οι μουσικοί βιώνουν σοβαρό άγχος, συνήθως αισθάνονται φόβο, νευρικότητα και έχουν πολλές σκέψεις (Kenny & Ackermann, 2012). Ενώ στις παραστάσεις θα έπρεπε να υπάρχει το συναίσθημα ζωντάνιας, οι έρευνες έδειξαν ότι σπάνια το βιώνουν πολλοί μουσικοί, λόγω της δυσκολίας να απολαύσουν τη στιγμή της εκτέλεσης (Westney, 2003). Η προγραμματισμένη εκτέλεση μπορεί να συνοδευτεί από κρίσεις πανικού, έντονη αγωνία, μειωμένη απόδοση, αλλά και συναισθήματα ντροπής (Petrovich, 2003).

Οι έρευνες των Kenny & Ackermann (2012) αναφέρουν ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα της εκτέλεσης ενώ ταυτόχρονα παρατηρήθηκε ότι πολλοί μουσικοί με την ολοκλήρωση μιας παράστασης, τείνουν να εστιάζουν ιδιαίτερα στα αρνητικά στοιχεία και να αφαιρούν επιλεκτικά τα θετικά (Spahn, 2015). Σύμφωνα με μια έρευνα που αφορούσε περισσότερους από 2000 μουσικούς ενεργούς στον επαγγελματικό χώρο, που διεξάχθηκε από το Διεθνές Συνέδριο Μουσικών Συμφωνικής Ορχήστρας και Όπερας, το 24% των μουσικών βίωνε τρόμο σκηνής (stage

fright) το 13% οξύ άγχος ενώ ένα ποσοστό 17% ανέφερε ότι είχε κατάθλιψη (Fishbein et al, 1988, στο Matei & Ginsborg, 2017).

Αξιοσημείωτη είναι και η μελέτη των Osborne, Munzel, & Greenaway (2020) στην οποία φαίνεται η άμεση επίδραση του κοινού σε παραστάσεις. Μερικοί μουσικοί, ανέφεραν ότι κατά τη διάρκεια των εκτελέσεων τους δε θέλουν να αισθάνονται άγχος, ενώ ένα σημαντικό υποσύνολο ανέφερε ότι έχει την ανάγκη να βιώνει άγχος για ευεργετικούς λόγους, αλλά χωρίς να το δείχνει στο κοινό. Ακόμη, κάποιοι μουσικοί προσποιούνται συναισθήματα κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης των έργων, χωρίς να τα βιώνουν, ενώ κάποιοι άλλοι δεν αισθάνονται και δεν προσποιούνται συναισθήματα.

2.5 Στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης

Για να αντιμετωπιστεί το άγχος σκηνικής έκθεσης, χρειάζεται να αναγνωρίσει ο κάθε μουσικός ξεχωριστά εάν ο βαθμός που το βιώνει, επηρεάζει τη ζωή του, την καθημερινότητα και την εξέλιξη του (Osborne, 2016). Η αντιμετώπιση του άγχους, αρχίζει από την βαθμιαία αλλαγή των συνηθειών του μουσικού στην καθημερινότητά του, αλλά, και με την πειθαρχημένη μεθοδική εξάσκηση και μελέτη (Lee, 2002).

Ο σημαντικότερος παράγοντας για την αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης, θεωρείται η πρόληψη από την παιδική- εφηβική ηλικία (Spahn, 2015). Το άγχος σκηνικής έκθεσης, αποτελεί ένα σύνθετο συναισθηματικό φαινόμενο και είναι σημαντικό, να μάθουν οι μουσικοί να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους (Rodzaj, 2020). Ακόμη, πρέπει να ξεχωρίζουν τους ρεαλιστικούς φόβους, από τους φανταστικούς και μη υπαρκτούς (Lee, 2002). Συχνά, αρκετοί μουσικοί που βιώνουν άγχος σκηνικής έκθεσης, έχουν αρνητικά συναισθήματα, νιώθουν ότι χάνουν τον έλεγχο, ενώ αντίθετα κάποιοι άλλοι που επικεντρώνονται στον ενθουσιασμό και στις θετικές σκέψεις πετυχαίνουν πιο εύκολα τους στόχους τους (Brooks, 2014). Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να μάθουν να διαχειρίζονται τη νευρικότητα που αισθάνονται στη σκηνή, δηλαδή να είναι σε εγρήγορση, χωρίς τους επηρεάζει αρνητικά (Westney, 2003).

Σύμφωνα με άλλη έρευνα Hawkes (2020) το άγχος σκηνικής έκθεσης μπορεί να μειωθεί όταν οι μουσικοί σκέφτονται και πράττουν στο πλαίσιο μιας ρουτίνας. Όπως αναφέρουν οι Weber & Parncutt (2014), θεωρείται σημαντικό να υπάρχει έλεγχος της

ακουστικής του χώρου, πριν την παράσταση από τον μουσικό, έτσι ώστε να ρυθμίσει την ακουστική ισορροπία των δυναμικών των έργων. Στη συνέχεια, κατά τη διάρκεια της παράστασης, είναι βοηθητικό να σκέφτεται τον τρόπο που μπορεί να φτιάξει την καρέκλα του, τις νότες της κλίμακας του έργου που πρόκειται να παίζει, την πρώτη φράση, τη σωστή τοποθέτηση των χεριών του στο μουσικό όργανο, έτσι ώστε να μην αποσπάται η προσοχή του από το κοινό. Ακόμη, βοηθάει η συγκέντρωση στις αρμονικές αλλαγές, και συγκεκριμένα η εστίαση στη μουσική εκτέλεση, παρά σε αρνητικές σκέψεις (Lee, 2002).

Η Riley (2003) προτείνει ως τρόπο αντιμετώπισης την καθημερινή καταγραφή των σκέψεων των μαθητών σε ένα αρχείο, στο οποίο θα αναφέρουν την απόδοσή τους. Ακόμη, υπάρχουν ειδικές ασκήσεις με τον σχηματισμό νοερών απεικονίσεων, με τις οποίες οι μουσικοί μπορούν να φαντάζονται ότι βρίσκονται σε ευχάριστα μέρη και να χαλαρώνουν. Επίσης, οι έρευνες δείχνουν ότι βοηθούν ιδιαίτερα οι θετικές και εμπνευστικές σκέψεις, δηλαδή το να σκέφτονται ότι θα καταφέρουν να πετύχουν τους στόχους τους, όταν καταβάλουν την κατάλληλη προσπάθεια (Harris, 1986). Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητο να αναφερθεί, πως όταν μια παράσταση δεν έχει το αναμενόμενο αποτέλεσμα είναι σημαντικό να λαμβάνεται ως ένα μάθημα βελτίωσης για τις μελλοντικές συναυλίες και όχι ως τιμωρία (Osborne, 2016).

Ειδικότερα για τα άτομα που φοβούνται τις παραστάσεις μπροστά στο κοινό, οι ερευνητές προτείνουν προσεγγίσεις για την αντιμετώπιση του, μέσω μίας σταδιακής προοδευτικής προσέγγισης απευαισθητοποίησης από τον φόβο. Σύμφωνα με την (Lee, 2002) ένα μουσικό πανεπιστήμιο με τις απαραίτητες - σωστές δομές, παρέχει στους φοιτητές αίθουσες πρακτικής για να μελετούν το μουσικό τους όργανο. Ο κάθε μουσικός, βρίσκεται σε μία αίθουσα, με κλειστή πόρτα και συγκεντρώνεται πλήρως στη μελέτη του, κάνοντας πρόβες. Αυτό έχει ως συνέπεια να μην εκτίθεται μπροστά σε κοινό παρά μόνο όταν έχει πρόβες με άλλους συμφοιτητές, αλλά και σε συναυλίες. Σε αυτό το σημείο, οι έρευνες αναφέρουν ότι είναι αναγκαίο να υπάρχουν θετικές εμπειρίες στο πλαίσιο της μελέτης και της εξάσκησης, στις πρόβες, αλλά και γενικότερα στην εκτέλεση (Rodzaj, 2020).

Τα τελευταία χρόνια, οι μελέτες έδειξαν ότι ένα *Πρόγραμμα Ανάπτυξης Ψυχολογικών Δεξιοτήτων*, το οποίο ερευνήθηκε εκτενώς για τους αθλητές, βοηθά σημαντικά και τους μουσικούς. Μέσα από αυτό το πρόγραμμα, διδάσκονται διάφορες ψυχολογικές δεξιότητες οι οποίες ενισχύουν την απόδοση και την απόλαυση. Επίσης, οι μουσικοί βελτιώνουν την προετοιμασία τους, είναι σε θέση να διαχειρίζονται πιο ικανοποιητικά το άγχος σκηνικής έκθεσης πριν τις συναυλίες και να έχουν καλύτερη επίδοση και ποιότητα στις εκτελέσεις τους (Hawkes, 2020).

Απαραίτητα για μία καλή επίδοση, είναι η υπερμάθηση του μουσικού κειμένου, η πολύ καλή τεχνική, η πολύωρη, επαναλαμβανόμενη - μεθοδική εξάσκηση και η αυτοαξιολόγηση (Kenny & Ackermann, 2009).

2.5.1 Ο ρόλος του εκπαιδευτικού

Το άγχος σκηνικής έκθεσης, μπορεί να γίνει σοβαρό εμπόδιο για την επαγγελματική εξέλιξη του μουσικού και ο δάσκαλος μουσικής έχει έναν από τους πιο σημαντικούς ρόλους για την πρόληψη και αντιμετώπιση του. Συγκεκριμένα, ο δάσκαλος μουσικής πρέπει να βοηθά τους μαθητές του να αντικαταστούν τις αρνητικές σκέψεις με πιο θετικές - ρεαλιστικές, σε συνδυασμό με την προσεκτική και μεθοδική πρακτική άσκηση (Sieger, 2017). Επίσης, είναι σημαντικό να αναγνωρίζει την πρόοδο, τους εξωτερικούς παράγοντες που είναι δυνατόν να επηρεάζουν τη μάθηση, να επαινεί την προσπάθεια τους και να δίνει ανατροφοδότηση για να συνεχίζουν να προσπαθούν (Hendricks, Smith, & Stanuch, 2014). Σύμφωνα με έρευνες της Petrovitch (2003) θεωρείται βοηθητική η οργάνωση master-classes μεταξύ μαθητών, για να παρακολουθούν την πορεία και την εξέλιξή τους, δίνοντας κίνητρα για μάθηση και ενθαρρύνοντάς τους να συζητούν σε ένα πλαίσιο ελευθερίας για τις ανησυχίες τους. Ωστόσο, χρειάζεται προσοχή και ποικιλία στους τρόπους αντιμετώπισης, καθώς δε βοηθούν οι ίδιες τεχνικές όλους τους μαθητές

Οι έρευνες αναφέρουν ότι ο δάσκαλος μουσικής, μπορεί μέσω συζητήσεων, να κατανοήσει τους φόβους και τους προβληματισμούς των μαθητών του, και να τους παροτρύνει να ορίζουν καθημερινούς, βραχυπρόθεσμους, αλλά και μακροπρόθεσμους στόχους (Riley, 2003). Επίσης, είναι σημαντικό να ακούει πραγματικά τις εκτελέσεις, να τους δίνει χώρο να εκφράσουν τις σκέψεις και τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν και να

αναγνωρίζει μέχρι ποιο βαθμό μπορεί να ασκήσει πίεση σε αυτούς. Ακόμη, στην περίπτωση που αντιληφθεί ότι η κατάσταση κάποιου μαθητή είναι σοβαρή, μπορεί να συμβουλευτεί τον ίδιο να επισκεφθεί κάποιον ειδικό ιατρό (Harris, 1986).

Ταυτόχρονα, πρέπει να γίνει αντιληπτό εκ μέρους του δασκάλου ότι τα λάθη δε σημαίνουν αποτυχία ή ντροπή και δεν έχουν μόνο την αρνητική τους πλευρά, εφόσον μπορούν να βοηθήσουν στη μάθηση (Weber & Parncutt, 2014). Σύμφωνα με τους Weber & Parncutt (2014) οι δάσκαλοι πρέπει να βλέπουν τα λάθη ως «ευκαιρίες δημιουργικής παιδαγωγικής παρέμβασης» ενώ εάν θέλουν να μάθουν οι μαθητές τους να αποφεύγουν τα λάθη πρέπει να τους προσφέρουν αναλυτικές οδηγίες και λύσεις στα προβλήματα που πρόκειται να αντιμετωπίσουν. Ταυτόχρονα, σε συνεργασία με τους γονείς, πρέπει να διδάσκεται από μικρή ηλικία ως πρόληψη, ο αυτοέλεγχος και η αυτορρύθμιση. Με την έννοια του αυτοέλεγχου, οι μαθητές μαθαίνουν να προβλέπουν τις δυσκολίες, τα λάθη και τους κινδύνους, ενώ με την αυτορρύθμιση μαθαίνουν να ελέγχουν περισσότερο τα συναισθήματά τους και οργανώνονται καλύτερα (Weber & Parncutt, 2014).

2.5.2 Ο ρόλος της οικογένειας

Σύμφωνα με την Αποστολοπούλου (2005) οι γονείς μπορούν να επηρεάσουν και θετικά και αρνητικά την μουσική πορεία των παιδιών τους. Αρχικά, είναι καλό να μην ασκούν πίεση στο παιδί τους, να ενδιαφέρονται για την προσπάθεια, την πρόοδο που δείχνει και να το συγχαίρουν για τις επιτυχίες του. Συγκεκριμένα όπως αναφέρει και ο Weisblatt (1986) οι γονείς δεν πρέπει να φοβούνται για την αποτυχία του παιδιού τους, αλλά ούτε να έχουν πιο υψηλές προσδοκίες από όσο το ίδιο αντέχει και να του ασκούν πίεση (Spahn, 2015). Ταυτόχρονα, διάφορες μετα-αναλύσεις, αναφέρουν ότι η συμμετοχή των γονιών με τα παιδιά τους σε ειδικά προγράμματα για πρόληψη – αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης, δε φαίνεται να είναι τόσο αποτελεσματική όσο η συμμετοχή των παιδιών μόνων τους, συνθήκη η οποία τους επιτρέπει να εστιάζουν στη θεραπεία και στο πρόβλημα (Albon και Schneider 2006; James et al, 2006, στο Rapee, 2012). Τέλος, οι γονείς χρειάζεται να είναι υποστηρικτικοί, διακριτικοί και να προσφέρουν τις κατάλληλες ευκαιρίες στα παιδιά τους (Kenny & Ackermann, 2009).

2.5.3 Φαρμακευτική αγωγή

Σε σοβαρές περιπτώσεις μπορεί να χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή ως μέσον χαλάρωσης. Σύμφωνα με την Petrovich (2003) τα φάρμακα μπορεί να τα χορηγήσει μόνον ειδικός γιατρός όταν ο ίδιος κρίνει ότι είναι απαραίτητα, εφόσον ο μουσικός, βιώνει σοβαρό άγχος. Ταυτόχρονα, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή με τους μαθητές που αντιμετωπίζουν μη ελεγχόμενο άγχος, καθώς δεν πρέπει να νιώθουν «κατώτεροι» από τους υπόλοιπους, επειδή κάνουν χρήση φαρμακευτικής αγωγής. Ακόμη, ο μαθητής μπορεί να παρερμηνεύσει τη χρήση φαρμάκων και να αισθάνεται ότι οι εκτελέσεις του είναι επιτυχημένες γιατί καταναλώνει φάρμακα.

Σύμφωνα με αποτελέσματα ερευνών (Lockwood, 1989 όπως αναφέρεται στο Kenny, 2004) σε ένα δείγμα 2122 μουσικών που συμμετέχουν σε ορχήστρα, το 19% έκανε καθημερινή χρήση προπανόλης ενώ το 27% έκανε χρήση μόνο πριν την παράσταση. Η ανάλυση των αποτελεσμάτων, έδειξε ότι τα φάρμακα μπορούν να μειώσουν την ταχυκαρδία και να βελτιώσουν την ποιότητα της εκτέλεσης (Kenny, 2005). Ακόμη, οι Kenny & Ackermann, (2009) προτείνουν τα αντικαταθλιπτικά για πιο σοβαρές περιπτώσεις, έπειτα από διάγνωση από ειδικό ιατρό, και με ιδιαίτερη επιφύλαξη εφόσον είναι πιθανόν να οδηγήσουν σε σωματική εξάρτηση. Ταυτόχρονα, οι έρευνες δεν προτείνουν σε καμία περίπτωση την χρήση του αλκοόλ ή ηρεμιστικών, καθώς φαίνεται ότι μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την διανοητική λειτουργία του ατόμου (Steptoe, 1982).

2.5.4 Μέθοδος Αλεξάντερ

Οι μουσικοί αντιμετωπίζουν συχνά μυοσκελετικές διαταραχές, πόνους στα χέρια, στην πλάτη, στον αυχένα και στους τένοντες σύμφωνα με τις ανάγκες εκτέλεσης και της απαιτητικής εξάσκησης του κάθε οργάνου (Klein, Bayard, Wolf, 2014). Ειδικότερα όταν βιώνουν άγχος σκηνικής έκθεσης, τείνουν να σφίγγουν το σώμα, να πιέζουν τα χέρια, ενώ κάποιες φορές με τη λάθος τεχνική ή την πολύωρη πρακτική άσκηση, επιβαρύνουν την υγεία τους. Αυτά τα προβλήματα αντιμετωπίζονται με φυσιοθεραπεία, αλλά και με την Τεχνική Αλεξάντερ κατά την διάρκεια της εξάσκησης και με την καθοδήγηση κάποιου εξειδικευμένου σε αυτή την μέθοδο.

Σύμφωνα με την Kenny (2005) η *Τεχνική Αλεξάντερ* (Alexander Technique) έχει ως στόχο να διδάξει το σώμα να ευθυγραμμίζεται με το κεφάλι, τον λαιμό και την σπονδυλική στήλη. Πιο συγκεκριμένα, η μέθοδος Αλεξάντερ αποτελεί μία:

«...εκπαιδευτική διαδικασία στην οποία ο μαθητής μαθαίνει ένα σύνολο δεξιοτήτων που έχουν ως αποτέλεσμα την μείωση της έντασης σε περιοχές στο σώμα, έτσι ώστε η κίνηση να γίνεται πιο εύκολη...» (Kenny 2005, σ. 199).

Ο Steptoe (1982) κρίνει απαραίτητη τη χαλάρωση των μυών έτσι ώστε να υπάρχει ένας αρκετά καλός μυϊκός, σωματικός, ψυχικός έλεγχος στο σώμα και θετικές επιδράσεις στον εγκέφαλο. Έρευνα της Kenny (2004) έδειξε ότι με τη συμβολή της τεχνικής Αλεξάντερ, εκφράζονται πιο θετικά συναισθήματα, επιτυγχάνεται καλύτερη αναπνευστική λειτουργία, βελτίωση στην ποιότητα της μουσικής επίδοσης, καθώς και καλύτερη στάση στο σώμα. Επίσης, οι θεραπευόμενοι, φάνηκε να έχουν πιο θετική ψυχολογία και αυτοεκτίμηση, κατανόησαν καλύτερα την ένταση που βίωναν στο σώμα τους και την έννοια της χαλάρωσης, ενώ παρατηρήθηκε μία γενική μείωση της νευρικότητας. Ακόμη, έρευνες έδειξαν ότι η τεχνική Αλεξάντερ, μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση των καρδιακών παλμών κάτω από συνθήκες πίεσης (Kenny, 2005).

2.5.5 Μουσικοθεραπεία

Η μουσικοθεραπεία ορίζεται από τον Ελληνικό Σύλλογο Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών (2018, παρ. 1) ως:

«το επιστημονικό πεδίο και επάγγελμα υγείας στο οποίο η μουσική χρησιμοποιείται στο πλαίσιο μιας θεραπευτικής σχέσης με στόχους που αφορούν τις σωματικές, συναισθηματικές, γνωστικές και κοινωνικές ανάγκες των ατόμων»

Η μουσικοθεραπεία, στοχεύει στην παροχή της απαραίτητης συναισθηματικής υποστήριξης στον θεραπευόμενο, μπορεί να αποτελέσει το κύριο μέσω αυτο-έκφρασης και να αυξήσει την αυτοεκτίμηση (Wu, 2002). Σύμφωνα με έρευνα της Kenny (2005), η ομαδική μουσικοθεραπεία φαίνεται να μειώνει το άγχος σκηνικής έκθεσης ενώ ταυτόχρονα να βοηθά τους θεραπευόμενους να αντιληφθούν τα βιώματα τους μέσω των δημιουργικών παρεμβάσεων και της στήριξής τους από τον εξειδικευμένο μουσικοθεραπευτή. Επίσης, αποτελέσματα ερευνών (Wu, 2002) έδειξαν ότι η

μουσικοθεραπεία μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα άγχους, να αυξήσει την αισιοδοξία και την αυτοπεποίθηση ενώ η Kenny (2005) υποστηρίζει ότι οι θεραπευόμενοι στο πλαίσιο της μουσικοθεραπείας ενισχύουν τη δυνατότητα να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους. Ταυτόχρονα, το πλαίσιο του αυτοσχεδιασμού στην ομαδική μουσικοθεραπεία δεν είναι πάντα το κατάλληλο για μουσικούς οι οποίοι δεν έχουν πολλές εμπειρίες εκτέλεσης, καθώς μπορεί να τους προκαλέσει επιπρόσθετο άγχος αντί να βοηθήσει στην αντιμετώπισή του (Kenny, 2005).

Η Osborne (2016) κατέληξε ότι η πολύ καλή μουσική προετοιμασία των έργων, η επαρκής ανάπτυξη δεξιοτήτων, η σωστή σωματική φροντίδα, η οποία περιλαμβάνει καλή διατροφή, επαρκείς ώρες ύπνου, καθώς και θετικές σκέψεις πριν την παράσταση, σε συνδυασμό με τη σωστή αυτοαξιολόγηση, είναι δυνατόν να βελτιώσουν σημαντικά τα επίπεδα του άγχους σκηνικής έκθεσης, καθώς και την ποιότητα της απόδοσης της εκτέλεσης. Τέλος, διάφορες έρευνες προτείνουν ως στρατηγική αντιμετώπισης τον διαλογισμό, τη γιόγκα, την αερόβια άσκηση, τη ψυχοθεραπεία και την υπνοθεραπεία. Συγκεκριμένα, η υπνοθεραπεία έδειξε σημαντική μείωση του άγχους σκηνικής έκθεσης, βελτίωση στη συγκέντρωση και προσήλωση στη μουσική παράσταση παρά στο κοινό (Kenny, 2005).

3 ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

3.1 Ποιοτική έρευνα

Η παρούσα πιλοτική μελέτη με διερευνητική φαινομενολογική προσέγγιση στηρίχθηκε σε συγκεκριμένα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία αφορούσαν την καθημερινότητα του μουσικού, τον ρόλο του δασκάλου, αλλά και το πλαίσιο εκτέλεσης. Συγκεκριμένα, τα ερευνητικά ερωτήματα ήταν: «Πώς επηρεάζει το άγχος σκηνικής έκθεσης την καθημερινότητα του μουσικού;», «Με ποιους τρόπους οι δάσκαλοι μουσικής μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη και διαχείριση του άγχους σκηνικής έκθεσης στα διάφορα στάδια της εκπαίδευσης;», «Ποια είναι τα συναισθήματα του μουσικού κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μπροστά στο κοινό και ποια στο πλαίσιο της προετοιμασίας;»

Για τη διερεύνηση των ερευνητικών ερωτημάτων, επιλέχθηκε ο ποιοτικός σχεδιασμός γιατί:

προσφέρει μια μοναδική εμπειρία του τρόπου προσέγγισης και κατανόησης των βιωμάτων και της συμπεριφοράς των συμμετεχόντων στην έρευνα [...] βοηθά να αναπτύξουμε μια πιο σύνθετη λεπτομερή περιγραφή και κατανόηση του υπό διερεύνηση ζητήματος (Ισαρη & Πουρκός, 2015, σ. 9).

Στόχος της έρευνας, είναι η ανταλλαγή απόψεων μεταξύ των συμμετεχόντων μουσικών της ορχήστρας και μουσικών της τζαζ και η άντληση αποτελεσμάτων, τα οποία δεν είναι γενικεύσιμα, αλλά αναλύονται σε βάθος. Συγκεκριμένα, η ερευνήτρια ήθελε να χρησιμοποιήσει μια ολιστική προσέγγιση και να μην ερευνήσει αποσπασματικά ή αποστασιοποιημένα τις εμπειρίες των μουσικών. Η ποσοτική έρευνα σύμφωνα με τους Ίσαρη & Πουρκός (2015), εξηγεί φαινόμενα και τα κύρια εργαλεία της είναι η ποσοτική ανάλυση και μέτρηση. Αντίθετα, η ποιοτική έρευνα η οποία επιλέχθηκε, προσπαθεί να κατανοήσει τα βιώματα και την μοναδικότητα της κάθε εμπειρίας για τον κάθε άνθρωπο.

Η παρούσα μελέτη ακολουθεί φαινομενολογική προσέγγιση καθώς διερευνήθηκαν τα βιώματα των συμμετεχόντων με απώτερο στόχο την κατανόησή τους από την γράφουσα. Σύμφωνα με τον Ιωσηφίδη (2015) η φαινομενολογία ερευνά και αναζητά τα νοήματα που υπάρχουν στις εμπειρίες του κάθε ατόμου και σε διάφορες καταστάσεις.

Συγκεκριμένα, «στοχεύει στην μελέτη των φαινομένων, δηλαδή των τρόπων που τα πράγματα εμφανίζονται στην εμπειρία μας ή στην συνείδηση μας». (σ. 53)

3.2 Δείγμα

Το δείγμα της μελέτης απαρτίζεται από οκτώ φοιτητές του Ιόνιου Πανεπιστημίου, Τμήματος Μουσικών Σπουδών και οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με την μέθοδο σκόπιμης δειγματοληψίας. Συγκεκριμένα στη μέθοδο σκόπιμης δειγματοληψίας, οι συμμετέχοντες επιλέγονται για να ανταποκρίνονται στους συγκεκριμένους σκοπούς της έρευνας (Ιωσηφίδη, 2015).

Η ηλικία των συμμετεχόντων είναι μεταξύ δεκαεννιά– είκοσι έξι ετών και το δείγμα αποτελείτο από πέντε άντρες και τρεις γυναίκες. Σε επίπεδο υποομάδων έγινε δειγματοληψία αναλογίας και τα κριτήρια επιλογής του δείγματος που συμμετείχε στην ομάδα εστίασης, ήταν να είναι όλοι φοιτητές στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Τμήμα Μουσικών Σπουδών, οι τέσσερις να είναι μέλη σε συμφωνική ορχήστρα, ενώ οι άλλοι τέσσερις να φοιτούν στην κατεύθυνση τζαζ και να είναι μέλη σε τζαζ μπάντα. Θα πρέπει να σημειωθεί, ότι αναφορικά με το φύλο των συμμετεχόντων, εφαρμόστηκε δειγματοληψία ευκολίας βάσει της διαθεσιμότητάς τους, δεδομένου ότι στην κατεύθυνση τζαζ, η πλειοψηφία των μουσικών είναι άντρες. Είναι πιθανόν να υπάρχουν διαφοροποιήσεις στις απαντήσεις των συμμετεχόντων βάσει του φύλου τους, αφού όπως αναφέρουν και οι Wesner, Noyes, Davis (1990) το άγχος σκηνικής έκθεσης επηρεάζει περισσότερο και πιο έντονα το γυναικείο φύλο παρά τους άντρες. Επομένως η σύσταση του δείγματος (πέντε άνδρες και τρεις γυναίκες) θα πρέπει να ληφθεί υπόψη στην προσέγγιση και ερμηνεία των δεδομένων.

Ο κύριος λόγος που χρησιμοποιήθηκε η ομάδα εστίασης, είναι για να μπορεί να δοθεί δυνατότητα ανταλλαγής απόψεων, μεταξύ των μουσικών ορχήστρας και των μουσικών της τζαζ. Η ερευνήτρια αν και δεν γνώριζε προσωπικά όλους τους συμμετέχοντες, εκείνοι σχεδόν όλοι γνωρίζονταν μεταξύ τους και έτσι υπήρχε ένα ευχάριστο κλίμα εμπιστοσύνης. Ταυτόχρονα, τα ονόματα των συμμετεχόντων διαφοροποιήθηκαν για λόγους τήρησης της ανωνυμίας στο πλαίσιο της δεοντολογίας της έρευνας και για διασφάλιση των προσωπικών πληροφοριών και της ταυτότητας τους (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Πιο αναλυτικά οι συμμετέχοντες ήταν οι εξής:

Η Αθηνά, είναι τεταρτοετής φοιτήτρια στην κατεύθυνση Μουσικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας της Μουσικής. Είναι 21 ετών, είναι μουσικός σε ορχήστρα και ξεκίνησε να παίζει βιολί περίπου στην ηλικία των 11 ετών. Σολιστικά, κατά την παιδική της ηλικία έπαιζε περίπου 2 φορές τον χρόνο, στην εφηβεία 3 φορές τον χρόνο, ενώ στο Πανεπιστήμιο 1 φορά κάθε 3 χρόνια. Με μουσικό σύνολο, εμφανιζόταν περίπου 3 φορές τον χρόνο κατά την παιδική της ηλικία, ενώ στην εφηβεία αυξήθηκαν οι εμφανίσεις λόγω των σχολικών γιορτών του σχολείου και έγιναν περίπου 5 φορές τον χρόνο. Στο Πανεπιστήμιο παίζει περισσότερες από 10 φορές τον χρόνο με κάποιο σύνολο.

Η Ηρώ, είναι τεταρτοετής φοιτήτρια στην κατεύθυνση Μουσικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας της Μουσικής και είναι μέλος σε ορχήστρα. Είναι 21 ετών και ξεκίνησε να παίζει βιολί περίπου στην ηλικία των 9. Κατά τα παιδικά της χρόνια, εμφανιζόταν περίπου 4 φορές τον χρόνο σολιστικά και δεν εμφανίστηκε καμία φορά με κάποιο σύνολο. Κατά τα εφηβικά της χρόνια, εμφανιζόταν σολιστικά περίπου 8-10 φορές ανά χρόνο και 15 φορές με κάποιο μουσικό σύνολο. Τέλος, στο Πανεπιστήμιο παίζει περίπου 2 φορές τον χρόνο σόλο μπροστά σε κοινό και 6 φορές τον χρόνο με μουσικό σύνολο.

Ο Σάββας, είναι πρωτοετής φοιτητής, ηλικίας 19 ετών και παρακολουθεί την κατεύθυνση Διεύθυνσης ορχήστρας. Είναι μουσικός σε ορχήστρα εδώ και αρκετά χρόνια, ενώ ξεκίνησε να παίζει βιολί περίπου στην ηλικία των 7 ετών. Στα παιδικά του χρόνια δεν έπαιζε σόλο μπροστά σε κοινό, ενώ ομαδικά έπαιζε πάνω από 20 φορές τον χρόνο. Κατά τα εφηβικά του χρόνια, έπαιζε περίπου 3-5 φορές τον χρόνο σόλο και 10-15 φορές με κάποιο σύνολο. Στο Πανεπιστήμιο, λόγω της πανδημίας δεν έπαιξε καμία φορά σόλο, ενώ είχε την ευκαιρία 1 φορά να παίζει σε κάποιο μουσικό σύνολο μπροστά σε κοινό.

Η Χαρά, είναι τεταρτοετής φοιτήτρια στην κατεύθυνση εκτέλεσης, φλάουτου. Σήμερα είναι 22 ετών και είναι μέλος σε ορχήστρα. Ξεκίνησε να παίζει φλάουτο, στο Γυμνάσιο περίπου στην ηλικία των 12 ετών. Στα παιδικά της χρόνια δεν έπαιζε καθόλου σόλο μπροστά σε κοινό και εμφανίστηκε μία φορά με κάποιο σύνολο. Κατά την εφηβεία, έπαιζε περίπου 1 φορά τον χρόνο σολιστικά, 5 φορές τον χρόνο με κάποιο σύνολο ενώ

στο Πανεπιστήμιο εμφανίστηκε 2 φορές σόλο μπροστά σε κοινό και 7 φορές με κάποιο σύνολο.

Ο Αντρέας, μουσικός τζαζ, διανύει το 4ο έτος των σπουδών του και είναι 22 ετών. Ξεκίνησε να παίζει κιθάρα στην 6^η Δημοτικού όταν ήταν 11 ετών. Στα παιδικά του χρόνια έπαιζε πολύ σπάνια με κάποιο μουσικό σύνολο ή ως band leader, ενώ από την εφηβεία μέχρι και σήμερα που φοιτά στο Πανεπιστήμιο εμφανίζεται μπροστά στο κοινό περίπου 22-24 φορές κάθε χρόνο.

Ο Ηλίας, φοιτητής στην κατεύθυνση της τζαζ, είναι 23 ετών και βρίσκεται στο 5ο έτος των σπουδών του. Ξεκίνησε μαθήματα κιθάρας περίπου στην ηλικία των 14 χρόνων. Από τα εφηβικά του χρόνια μέχρι και σήμερα στο Πανεπιστήμιο παίζει μπροστά σε κοινό με κάποιο μουσικό σύνολο περίπου 3-4 φορές τον χρόνο. Η μπάντα που παίζει δεν έχει κάποιον ως band leader και δεν έχει κάνει ποτέ κάποιο αποκλειστικά δικό του project.

Ο Μάριος, μουσικός στην κατεύθυνση τζαζ, είναι 25 ετών και ξεκίνησε να παίζει κοντραμπάσο στα 7 του χρόνια. Κατά τη διάρκεια των παιδικών του χρόνων, έπαιζε 2 φορές τον χρόνο με κάποιο μουσικό σύνολο, στην εφηβεία 4 φορές τον χρόνο και Πανεπιστημιακά 144 φορές τον χρόνο. Ως band leader εμφανιζόταν στην παιδική του ηλικία περίπου 2 φορές ανά έτος, στην εφηβική ηλικία περίπου 3 φορές τον χρόνο και Πανεπιστημιακά περίπου 84 φορές τον χρόνο (1 φορά την εβδομάδα). Σε αυτό το σημείο, ανέφερε ότι στα σχήματα που παίζει όλοι έχουν πολλές φορές τον ίδιο ρόλο και δεν ξεχωρίζει κάποιος ως band leader.

Ο Στέφανος, μουσικός στην κατεύθυνση τζαζ, είναι 26 ετών φοιτητής στο 6ο έτος. Ξεκίνησε μαθήματα μουσικής περίπου στην ηλικία των 6 ετών. Ως μέλος σε μουσικό σύνολο στα παιδικά του χρόνια και στην εφηβική ηλικία έπαιζε μπροστά σε κοινό περίπου 5 φορές τον χρόνο και κατά τη διάρκεια της φοίτησης του στο πανεπιστήμιο περίπου 25 φορές τον χρόνο. Ως bandleader έπαιξε μία φορά κατά τη διάρκεια των σπουδών του.

3.3 Ερευνητικά εργαλεία

3.3.1 Ομάδα εστίασης

Στην παρούσα έρευνα, χρησιμοποιήθηκε η ομάδα εστίασης ως εργαλείο έρευνας. Η ομάδα εστίασης, είναι μια ερευνητική μέθοδος η οποία θεωρείται ένα «μεθοδολογικό εργαλείο συλλογής ποιοτικών δεδομένων μέσα από μια διαδικασία άμεσης αλληλεπίδρασης των συμμετεχόντων/ουσών σε μια ομάδα και για ένα συγκεκριμένο και σαφώς καθορισμένο θέμα – ερευνητικό αντικείμενο» (Ιωσηφίδης, 2019, σ. 91). Πιο αναλυτικά, δεν είναι μια ομαδική συνέντευξη, ούτε οι συμμετέχοντες απαντούν παθητικά σε ερωτήσεις κλειστού τύπου. Στην ομάδα εστίασης, πραγματοποιείται μια ομαδική συζήτηση στην οποία ανταλλάσσονται απόψεις μεταξύ των συμμετεχόντων οι οποίοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους συζητώντας για ένα συγκεκριμένο θέμα, το οποίο έχει ορίσει ο ερευνητής (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Στη συγκεκριμένη μελέτη, επιλέχθηκε να ερευνηθεί το άγχος σκηνικής έκθεσης από την οπτική των φοιτητών μουσικής δύο συνόλων και έγινε μία προσπάθεια ανάλυσης των συνεντεύξεων σε βάθος, επιχειρώντας μία ερμηνεία τους.

Η ομάδα εστίασης, είναι μια μέθοδος απαιτητική, χρειάζεται προετοιμασία, καλές επικοινωνιακές δεξιότητες και ιδιαίτερη προσοχή στην καταγραφή των δεδομένων. Ταυτόχρονα, έχει πολύ σημαντικά πλεονεκτήματα. Πιο συγκεκριμένα, απαιτεί λιγότερο χρόνο συγκριτικά με τις ατομικές συνεντεύξεις, αναγνωρίζει το διαφορετικό, ενώ πολλοί άνθρωποι νιώθουν πιο άνετα να συμμετέχουν στο πλαίσιο μιας ομάδας, αφού κάποιες φορές η ομάδα λειτουργεί ενθαρρυντικά και διευκολύνει την ροή της συζήτησης. Επίσης, θεωρείται μια αποτελεσματική μέθοδος και φιλική προς τους συνεντευξιζόμενους (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

Η συζήτηση ηχογραφήθηκε και στη συνέχεια έγινε απομαγνητοφώνηση και θεματική ανάλυση του κειμένου. Συγκεκριμένα, η θεματική ανάλυση, είναι ένα ερευνητικό εργαλείο το οποίο χρησιμοποιείται στις ποιοτικές έρευνες και επιτρέπει να αναδυθούν βασικά θέματα μέσα από την ανάλυση του απομαγνητοφωνημένου κειμένου της ομάδας εστίασης. Η διαδικασία που ακολουθήθηκε για την θεματική ανάλυση της ομάδας εστίασης, στηρίχθηκε στους τρόπους ανάλυσης που προτείνουν οι Ισαρη & Πουρκός (2015) και οι Braun & Clarke (2006).

Με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα, προέκυψαν συγκεκριμένες ερωτήσεις τις οποίες επέλεξα να διερευνήσω μέσω της ομάδας εστίασης. Συγκεκριμένα οι ερωτήσεις είναι οι εξής:

- Με βάση τη βιβλιογραφία έχει επικρατήσει αυτός ο ορισμός για το άγχος σκηνικής έκθεσης: «Από κλινική άποψη το άγχος σκηνικής έκθεσης περιγράφεται ως μια εξαιρετικά έντονη, επίμονη αντίδραση άγχους που εμφανίζεται σε εκτελέσεις μπροστά σε ένα κοινό, η οποία εμποδίζει την ικανοποιητική απόδοση στη σκηνή και συνοδεύεται από συγκεκριμένα φυσιολογικά, γνωστικά και συμπεριφορικά συμπτώματα» (Cox & Kenardy, 1993; Craske & Craig, 1984; Kenny, 2011 στο Rodzaj, 2020, σ. 2).
- Ποια είναι η θέση σας για αυτό τον ορισμό; Θα διαφοροποιούσατε κάτι;
- Έχετε βιώσει άγχος σκηνικής έκθεσης και σε ποιες περιπτώσεις;
- Ποια σωματικά συμπτώματα έχετε όταν βιώνετε άγχος σκηνικής έκθεσης;
- Πώς επηρεάζει την καθημερινότητά σας το άγχος σκηνικής έκθεσης;
- Έχει επηρεάσει τη μακρόχρονη μνήμη σας το άγχος σκηνικής έκθεσης κατά τη διάρκεια παράστασης; Αν ναι, περιγράψτε το πώς.
- Σκεφτήκατε ποτέ να ακυρώσετε τη συμμετοχή σας ή να απορρίψετε μια πρόταση συνεργασίας λόγω υπερβολικού άγχους;
- Πιστεύετε ότι η αυτοπεποίθηση, η προετοιμασία της πρακτικής εξάσκησης και η δυσκολία των έργων που έχετε να εκτελέσετε σε σχέση με την τεχνική σας, είναι δυνατόν να επηρεάσουν το άγχος σκηνικής έκθεσης και γιατί;
- Πιστεύετε ότι το επάγγελμα του μουσικού ή το είδος μουσικής που ασχολείται είναι στρεσογόνο; Εάν ναι, ποια στοιχεία το κάνουν στρεσογόνο;
- Σύμφωνα με έρευνες, το άγχος σκηνικής έκθεσης αποτελεί τύπο «κοινωνικής φοβίας». Πιστεύετε ότι οι μουσικοί στη σκηνή αντιλαμβάνονται το κοινό ως εχθρό και γιατί;
- Πόσα χρόνια ασχολείστε με τη μουσική και από ποια ηλικία άρχισε να εμφανίζεται η φοβία σας για το κοινό/ή και τις παραστάσεις; Αυτό άλλαξε με τα χρόνια;
- Εάν κάνετε κάποιο λάθος στην παράσταση που συμμετέχετε πώς το αντιμετωπίζετε;

- Συγκρίνοντας τις ομαδικές σας εμφανίσεις με τις παραστάσεις που εμφανίζεστε μόνος ή ως σολίστας, πότε νιώθετε πιο αγχωμένοι και γιατί; Μπορείτε να εντοπίσετε ομοιότητες και διαφορές;
- Αντιλαμβάνεστε διαφορετικά το γνωστό με το άγνωστο κοινό;
- Θυμάστε κάποια μουσική εκτέλεση με παρουσία κοινού μέχρι σήμερα, η οποία σας δημιούργησε την περισσότερη πίεση και άγχος; Εναλλακτικά, μπορείτε να περιγράψετε μία εμπειρία μπροστά στο κοινό, στην οποία λειτούργησε πολύ θετικά το άγχος σε εσάς.
- Πιστεύετε ότι ο δάσκαλος μουσικής μπορεί να σας βοηθήσει στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης και αν ναι, με ποιους τρόπους;
- Πιστεύετε ότι η οικογένεια σας έχει συμβάλει ή θα μπορούσε να συμβάλει στη δημιουργία/πρόληψη/αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης;
- Έχετε σκεφτεί ποτέ να χρησιμοποιήσετε κάποιους άλλους τρόπους διαχείρισης του άγχους από όσους προαναφέρθηκαν και αν ναι, ποιοι είναι αυτοί;
- Ποιος θεωρείτε ότι είναι ο σημαντικότερος παράγοντας για την πρόληψη του άγχους;

3.4 Ερευνητική διαδικασία

Αφού εξασφαλίστηκε η απαραίτητη συγκατάθεση του δείγματος για συμμετοχή στην έρευνα και την ηχογράφηση, πραγματοποιήθηκε μία ομάδα εστίασης με τη χρήση διαδικτυακής πλατφόρμας επικοινωνίας με τους 8 μουσικούς. Διήρκεσε 1 ώρα και 45 λεπτά και απαντήθηκαν περίπου δεκαοκτώ ερωτήσεις ανοιχτού και κλειστού τύπου. Οι ερωτήσεις, αφορούσαν την εμφάνιση του άγχους σκηνικής έκθεσης στη ζωή των μουσικών, το πλαίσιο, τις συνθήκες, τους λόγους εμφάνισης, τις επιδράσεις, τον ρόλο της οικογένειας και του δάσκαλου, τις στρατηγικές πρόληψης και αντιμετώπισης και τις προσωπικές ερμηνείες των μουσικών για το άγχος σκηνικής έκθεσης.

Αρχικά, στην ομάδα εστίασης έγινε αναφορά στους λόγους ηχογράφησης, αλλά και μια επεξήγηση για τη διαδικασία που θα ακολουθούσε. Επίσης, έγινε μια εισαγωγή για το άγχος σκηνικής έκθεσης και τα χαρακτηριστικά του.

Η απομαγνητοφώνηση της ομαδικής συνέντευξης (ομάδα εστίασης) πραγματοποιήθηκε από την ερευνήτρια και χρησιμοποιήθηκαν οι πιο κάτω συμβολισμοί

για την κωδικοποίηση των μη-λεκτικών στοιχείων της επικοινωνίας (Potter & Wetherell, 2007).

Bold	Ένταση στη φωνή
<u>Υπογράμμιση</u>	Έμφαση στον λόγο
.	Παύση πάνω από 3 δευτερόλεπτα
[...]	Παράλειψη αποσπάσματος
()	Αμφιβολία ακρίβειας κάποιου αποσπάσματος
[]	Παραμβολή στα λόγια του ομιλητή
:	Παρατεταμένος ήχος προηγούμενου φωνήεν
«»	Λόγια σε α' πρόσωπο
[γέλια]	Γέλιο
[χαμόγελο]	Χαμόγελο

4 ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ

Τα θέματα που αναδύθηκαν από τη θεματική ανάλυση του απομαγνητοφωνημένου κειμένου της ομάδας εστίασης είναι τα εξής: «Οι πολλαπλές όψεις του άγχους σκηνικής έκθεσης», «Εμφάνιση και εξέλιξη του άγχους σκηνικής έκθεσης», «Πλαίσιο & συνθήκες πρόκλησης, «Αίτια εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης;», «Επιδράσεις του άγχους σκηνικής έκθεσης», «Στρατηγικές πρόληψης & διαχείρισης του άγχους σκηνικής έκθεσης», «Προσωπικές ερμηνείες από βιώματα».

4.1 Οι πολλαπλές όψεις του άγχους σκηνικής έκθεσης

Το άγχος σκηνικής έκθεσης, σύμφωνα με τους μουσικούς που συμμετείχαν στην ομάδα εστίασης, έχει πολλές όψεις. Πιο συγκεκριμένα, όπως ανέφερε η Αθηνά, το δημιουργικό άγχος την βοηθάει να έχει περισσότερη αυτοπεποίθηση και πολύ καλύτερη επίδοση στις συναυλίες από ό,τι στις πρόβες. Επίσης, όταν πλησιάζει η παράσταση, το άγχος της υπενθυμίζει ότι πρέπει να μελετήσει περισσότερο. Σχετικά με αυτή τη θετική επίδραση του άγχους σκηνικής έκθεσης, αναφέρει η ίδια:

*....τις τελευταίες μέρες, σίγουρα την τελευταία εβδομάδα [με κάνει] να κάτσω **πιο** πολλές ώρες από **ό,τι** καθόμουν πριν να διαβάσω, αυτό πιο πολύ. Δεν μπορώ να πω ότι μου φέρνει αρνητικά αποτελέσματα. Εμένα...καλά πάει [χαμόγελο], δηλαδή ίσως επειδή κάθομαι **παραπάνω** και διαβάζω... (Αθηνά, μουσικός ορχήστρας, 32:12).*

Φαίνεται ότι η μελέτη της τελευταίας στιγμής, μερικές ώρες πριν την συναυλία επιδρά αρνητικά στην Χαρά και την Ηρώ, αφού δήλωσαν ότι έχουν χειρότερα αποτελέσματα στις παραστάσεις από ό,τι στις πρόβες. Ανέφερε η Χαρά γ' αυτό:

...μου δημιουργείται άγχος, δηλαδή είναι αυτό να διορθώσω πράγματα την τελευταία στιγμή. Δηλαδή να κάτσω να διαβάσω ακόμη και τις τελευταίες ώρες πριν την συναυλία για να διορθώσω πράγματα με αποτέλεσμα να μου δημιουργεί άγχος και να κάνει πολύ χειρότερα τα πράγματα μετά στην συναυλία και με αποτέλεσμα να μην βγουν καν (Χαρά μουσικός ορχήστρας, 0.29:58).

Η Ηρώ συμφώνησε με τη Χαρά και πρόσθεσε:

...Αυτό που είπε η Χαρά και εγώ το κάνω, το έκανα μάλλον, πλέον δεν το κάνω γιατί δεν βοηθάει σε καμία περίπτωση είναι...δηλαδή. Νομίζω είναι χειρότερο εν τέλει, δεν προσφέρει κάτι την τελευταία στιγμή. Οπότε...ναι, πας με αυτό που ξέρεις με αυτό που σου 'χει μείνει και στα πατήματα, στα δάκτυλα, η μυϊκή μνήμη ας πούμε (Ηρώ, μουσικός ορχήστρας, 0.31:08).

Ο Μάριος, θεωρεί ότι το άγχος είναι φυσιολογικό και έχει πολλά θετικά εάν είσαι κατάλληλα προετοιμασμένος. Είπε συγκεκριμένα:

...Νομίζω ότι άμα έχεις μια συνέπεια και έχεις φτιάξει ένα mental staging συγκεκριμένο σε όλη αυτή την κατάσταση, το ότι κάνεις αυτά που κάνεις και...νομίζω όταν θα έρθει η στιγμή τέλος πάντων δεν θα είναι κάτι έξτρα και θα αντιμετωπιστεί όσο πιο ψύχραιμα γίνεται, αν και το άγχος γενικότερα πιστεύω είναι φυσιολογικό και μπορεί να σου δώσει ας πούμε και...θετικά πολλές φορές, αυτό (Μάριος, μουσικός τζαζ, 1:41:47).

Σε αντίθεση με τον Μάριο, ο Σάββας, παρατήρησε ότι το άγχος έχει θετική επίδραση στις μουσικές δεξιότητες του κατά τη διάρκεια της συναυλίας. Είπε μάλιστα:

*...Εγώ μπορώ να πω ότι λόγω του άγχους και της έντασης εκείνης της ώρας...μου δημιουργεί κάποια θετικά αποτελέσματα όσον αφορά την τεχνική που είπαμε πάλι, γιατί βγαίνουν κάποια περάσματα τα γρήγορα περάσματα π.χ. είτε όταν έχω να παίζω *detache* ή...*staccato* μου βγαίνουν πιο εύκολα λόγω της έντασης σε σχέση με κάποια περάσματα τα οποία μπορεί να τα παίζω *legato* που δε θα μου βγουν τόσο εύκολα γιατί τρέμει το δοξάρι (Σάββας, μουσικός ορχήστρας, 0.27:19).*

Η συγκεκριμένη θεματική ενότητα *Οι πολλαπλές όψεις του άγχους σκηνικής έκθεσης*, έδειξε ότι ο κάθε μουσικός στην ομάδα εστίασης βιώνει διαφορετικά το άγχος σκηνικής έκθεσης. Συγκεκριμένα, όλοι προσπαθούν να μετατρέψουν το υπερβολικό άγχος σε επικοινωνιακό. Σε κάποιους λειτουργεί θετικά όσον αφορά τις δεξιότητες, ενώ για άλλους η μελέτη της τελευταίας στιγμής και η εμφάνιση στη σκηνή ενώπιον του κοινού, λειτουργεί αρνητικά. Με την κατάλληλη προετοιμασία όμως, φάνηκε ότι η πλειοψηφία των μουσικών μπορεί να αντιμετωπίσει σε ικανοποιητικό επίπεδο το άγχος σκηνικής έκθεσης στην καθημερινότητα και σε συναυλίες.

4.2 Εμφάνιση και εξέλιξη του άγχους σκηνικής έκθεσης

Εισαγωγικά, αναφέρθηκε από όλους τους μουσικούς που συμμετείχαν στην ομάδα εστίασης, ότι έχουν βιώσει και συνεχίζουν να βιώνουν το άγχος σκηνικής έκθεσης μερικοί σε σοβαρό και κάποιοι άλλοι σε πιο διαχειρίσιμο βαθμό. Το άγχος σκηνικής έκθεσης, ξεκίνησε να εμφανίζεται στη ζωή των μουσικών, περίπου στην ηλικία των 11-15 ετών, κατά τη διάρκεια της πρώτης συναυλίας ενώπιον του κοινού, στο Γυμνάσιο ή στο Λύκειο, με εξαίρεση τον Στέφανο μουσικό της τζαζ ο οποίος το βίωσε για πρώτη φορά στο Δημοτικό. Μέσα από όσα ειπώθηκαν, φάνηκε ότι οι συμμετέχοντες στην έρευνα, δεν βίωναν άγχος σκηνικής έκθεσης, σε πιο μικρή ηλικία πριν τα 11 έτη καθώς δεν τους ένοιαζε τόσο η γνώμη του κοινού, κάτι που με την πάροδο των χρόνων, φάνηκε ότι, άλλαξε. Για την εμφάνιση του άγχους σκηνικής έκθεσης στην πρώτη συναυλία του στο Γυμνάσιο και για τον συσχετισμό του με την κριτική των συνομηλίκων του, αναφέρει ο Σάββας:

...Και εγώ απ' το Γυμνάσιο [άρχισα να έχω άγχος σκηνικής έκθεσης] από μία εμπειρία που είχα που άρχισα.:, τέλος πάντων η πρώτη μου συναυλία ας το πούμε εε...που είδα μετά τα παιδιά, τους φίλους μου από κάτω που άρχιζαν να κρίνουνε κάποια άλλα παιδιά που παίζανε με κακό τρόπο πριν καν ανεβώ εγώ στη σκηνή και άρχισα από εκείνη την μέρα και σκεφτόμουνα «Α.: τι θα πούνε»... (Σάββας, μουσικός ορχήστρας, 0.53:54).

Εξαίρεση στα πιο πάνω, αποτελεί ο Στέφανος, ο οποίος ανέφερε ότι άρχισε να βιώνει άγχος σκηνικής έκθεσης ήδη από την πρώτη του παράσταση στο Δημοτικό σχολείο. Όπως επισήμανε:

...στο Δημοτικό ας πούμε [...] δεν έκανες συναυλίες για να περάσεις καλά αλλά έκανες συναυλία...επειδή...θα έπαιρνες βαθμό ας πούμε και έπρεπε να περάσεις την τάξη για να πας στην επόμενη. Οπότε, σίγουρα από τότε που ήταν η πρώτη φορά μου ήμουν πολύ αγχωμένος και δεν το ευχαριστιόμουνα [γέλιο] και μετά δεχόσουν και όλη την κριτική ας πούμε (Στέφανος, μουσικός τζαζ, 0.54:40).

Ακόμη, όλοι οι μουσικοί ανέφεραν ότι το άγχος πήρε άλλες μορφές είτε λόγω εμπειρίας είτε λόγω ηλικιακής ανάπτυξης. Ο Σάββας, σε μικρότερη ηλικία αναγκαζόταν

να γυρνάει την πλάτη του στη σκηνή για να κουρδίσει το μουσικό του όργανο, έτσι ώστε να μην βλέπει το κοινό και να αγχώνεται λιγότερο/και να μετριάξει το άγχος που αισθανόταν. Με την πάροδο των χρόνων όμως, παραδέχεται ότι αισθάνεται και αντιλαμβάνεται με τον ίδιο τρόπο το άγχος όταν παίζει με ή χωρίς κοινό. Παρόμοιες εμπειρίες είχε και η Αθηνά, η οποία στο παρελθόν δεν ήθελε να παίζει μπροστά σε κανένα. Συγκεκριμένα είπε:

...παλιά:: δεν ήθελα να παίζω σε κανέναν μπροστά. Ούτε στους γονείς μου, ούτε σε φίλους ούτε σε κανέναν. Δηλαδή, μόνο με τον καθηγητή αισθανόμουν πιο άνετα για να παίζω. Πλέον απλούστατα, είμαι και σε ορχήστρα... (Αθηνά, μουσικός ορχήστρας, 0.07:09).

Η Ηρώ, θεωρεί ότι όλα είναι εμπειρίες και ίσως κάποια στιγμή να φτάσει στο σημείο που να μην την επηρεάζει. Ανέφερε στην ομάδα εστίασης:

....είναι εμπειρίες, θα είναι η δουλειά μας αυτή, οπότε:: όσο περισσότερες τόσο καλύτερο ξερωγώ; Θα φτάσουμε σε μία ηλικία να μη μας νοιάζει πλέον... (Ηρώ, μουσικός ορχήστρας, 0.38:39).

Αναφορικά με την ενότητα «Εμφάνιση και εξέλιξη του άγχους σκηνικής έκθεσης» το άγχος σκηνικής έκθεσης, πρωτοεμφανίστηκε στην ηλικία των 11-15 ετών για την πλειοψηφία των μουσικών της ομάδας εστίασης, κατά τη διάρκεια της πρώτης συναυλίας ενώπιον του κοινού. Μερικοί μουσικοί στο παρελθόν δεν μπορούσαν να παίξουν σε δημόσιες συναυλίες, εφόσον η εμφάνιση μπροστά σε κοινό είχε σημαντικές αρνητικές επιδράσεις σε αυτούς. Αντίθετα, σήμερα όλοι οι φοιτητές της ομάδας εστίασης συμμετέχουν σε μουσικά σύνολα και εμφανίζονται σε ρεσιτάλ, δείχνοντας έτσι την διαφοροποίηση του άγχους σκηνικής έκθεσης, είτε λόγω ηλικιακής ανάπτυξης είτε λόγω των εμπειριών.

4.3 Πλαίσιο και συνθήκες πρόκλησης

Σχετικά με το πλαίσιο εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης, η Χαρά, ανέφερε ότι το βιώνει πολύ έντονα μπροστά στο δάσκαλο μουσικής, η Αθηνά και η Ηρώ, σε παραστάσεις ενώπιον του κοινού και ο Στέφανος σε καταστάσεις που πρόκειται να βαθμολογηθεί, όπως για παράδειγμα σε εξετάσεις. Από την άλλη πλευρά, οι

συμμετέχοντες μουσικοί της τζαζ (Μάριος, Στέφανος, Ηλίας) φαίνεται να αγχώνονται περισσότερο στην αναμονή, λίγες ώρες ή μέρες πριν από μία συναυλία και σε εξετάσεις. Ο Μάριος ανέφερε παρακάτω σχετικά με αυτό το θέμα:

...όταν ανεβαίνω στη σκηνή κάπως πάει καλύτερα το πράγμα. Γιατί είναι σαν να τελειώνει τώρα αυτό. Το πριν, η αναμονή είναι σίγουρα πιο δύσκολη, αλλά νομίζω είναι...προσαρμόζεσαι με το μέρος με τον χρόνο με το περιβάλλον (.) τουλάχιστον εγώ έτσι νιώθω... (Μάριος, μουσικός τζαζ, 0.18:59).

Ο Ηλίας συμφώνησε και πρόσθεσε:

...Γενικά το πριν πάντα με αγχώνει όταν περιμένω κάτι (.) και κατά τη διάρκεια συνήθως κάπως ίσως είναι και άμυνα του οργανισμού, τα φέρνω βόλτα [...] αλλά το πριν με επηρεάζει πολύ, έως...πάρα πολύ (Ηλίας, μουσικός τζαζ, 0:12:00).

Οι συμμετέχοντες μουσικοί ορχήστρας, φαίνεται να βιώνουν και ομαδικά και ατομικά στη σκηνή το άγχος σκηνικής έκθεσης. Πιο συγκεκριμένα, η Χαρά, δήλωσε ότι νιώθει ευθύνη όταν ανήκει σε ένα σύνολο και ο ρόλος της σε αυτό, επηρεάζει το πόσο θα αγχωθεί. Πιο συγκεκριμένα είπε:

...εξαρτάται τι ρόλο έχω στο ομαδικό. Αν έχω βασική φωνή, ακούγομαι, έχω πιο πολύ άγχος, γιατί παίρνω όλη την ομάδα στον λαιμό μου... (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 1:01:42).

Ακόμη, η Ηρώ συμφωνεί ότι παίζει σημαντικό ρόλο εάν παίζει συνοδευτικά ή σολιστικά σε ένα μουσικό σύνολο. Συγκεκριμένα, θεωρεί πιο δύσκολο το σόλο με ορχήστρα, καθώς αν γίνει κάποιο λάθος, είναι πολύ δύσκολο να ακολουθήσουν τον σολίστα τόσα πολλά όργανα. Ανέφερε γι' αυτό το θέμα:

...Σίγουρα όταν παίζεις με σύνολο, τα λαθάκια τα μικρά δεν φαίνονται δηλαδή, αν χάσω ένα μέτρο και ο διπλανός μου είναι σωστός, θα τον ακολουθήσω και θα σώσω τον εαυτό μου [...] ενώ τώρα ολόκληρη ορχήστρα...είναι δύσκολο να συγχρονιστείτε για να καλύψει το λάθος σου, οπότε σίγουρα είναι πιο αγχωτικό το σόλο με ορχήστρα... (Ηρώ, μουσικός ορχήστρας, 1:02:09).

Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες μουσικοί της τζαζ, δήλωσαν ότι αγχώνονται ιδιαίτερα τη στιγμή που αυτοσχεδιάζουν, εφόσον η προσοχή του κοινού εστιάζει στο σόλο τους. Ο Αντρέας ανέφερε:

...Στο ομαδικό::, σίγουρα, νομίζω όταν είναι η σειρά σου να αυτοσχεδιάσεις μπορεί και το κοινό να...νιώθεις λίγο την προσοχή περισσότερο πάνω σου, ε: ...εκεί ίσως ας πούμε...είναι πιο αγχωτικό από ό,τι να συνοδεύεις κάποιον που...αυτοσχεδιάζει εκείνη τη στιγμή (Αντρέας, μουσικός τζαζ, 1:05:08).

Μίαν άλλη συνθήκη που προκαλεί άγχος σκηνικής έκθεσης ανέδειξε ο Μάριος, ο οποίος είπε ότι βιώνει άγχος όταν συντονίζει - καθοδηγεί όλα τα μέλη της ομάδας.

...Από τη στιγμή που είσαι σολίστ ή είσαι band leader ή οτιδήποτε [...] προφανώς η έκθεση είναι μεγαλύτερη οπότε νομίζω... είναι νορμάλ να υπάρχει μεγαλύτερο άγχος (Μάριος, μουσικός τζαζ, 1:06:52).

Σχετικά με τη θεματική «Πλαίσιο και συνθήκες πρόκλησης», οι μουσικοί της ομάδας εστίασης βιώνουν άγχος σκηνικής έκθεσης σε μαθήματα μουσικής μπροστά στον δάσκαλο, σε παραστάσεις, αλλά και σε καταστάσεις στις οποίες πρόκειται να βαθμολογηθούν. Οι μουσικοί ορχήστρας της ομάδας εστίασης, φάνηκε ότι βιώνουν πιο έντονα το άγχος κατά τη διάρκεια των συναυλιών όταν βρίσκονται ενώπιον κοινού, ενώ μια σημαντική παράμετρος αποτελεί το εάν παίζουν ομαδικά ή ατομικά. Αντίθετα, οι μουσικοί της τζαζ βιώνουν πιο έντονα άγχος σκηνικής έκθεσης στην αναμονή μιας παράστασης, όταν έχουν τον ρόλο band leader και κατά τη διάρκεια του σόλο του όταν η προσοχή του κοινού βρίσκεται σε αυτούς.

4.4 Αίτια εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης

Όλοι οι μουσικοί, συμφώνησαν ότι το κοινό σε καμία περίπτωση δεν είναι «εχθρός», αλλά το αντιμετωπίζουν περισσότερο ως κριτή και η κριτική, επηρεάζει σημαντικά την ψυχολογία τους. Ο Σάββας συγκεκριμένα ανέφερε γι' αυτό το θέμα:

...θεωρώ ότι επηρεάζει την ψυχολογία μου η κριτική, είτε που θα ακούσω, είτε που πιστεύω ότι θα νομίζουν... (Σάββας, μουσικός ορχήστρας, 0:49:47).

Όπως φάνηκε, και οι τρεις συμμετέχουσες μουσικοί ορχήστρες, (Αθηνά, Χαρά, Ηρώ) έκαναν διάκριση μεταξύ του γνωστού και άγνωστου κοινού. Πιο συγκεκριμένα, η Αθηνά ανέφερε ότι εάν παίζει μπροστά σε γνωστό κοινό, όπως για παράδειγμα σε οικογένεια και φίλους, νιώθει στήριξη, γιατί θεωρεί ότι είναι άτομα τα οποία γνωρίζουν την προσπάθεια που έχει καταβάλει. Ταυτόχρονα, όταν το κοινό είναι μεγάλο ή βρίσκεται κάποιος εκεί ο οποίος γνωρίζει το μουσικό όργανο που παίζει, αγχώνεται πολύ περισσότερο.

...στις 10 000 άτομα δε θα ξέρεις 10 000 άτομα, ενώ 10 φίλοι και οικογένεια, άτομα, ε::...ξέρεις ότι, ξέρουνε και την δουλειά που έχεις κάνει και όλη τη διαδικασία που έχει περάσει για να φτάσεις εκεί που είσαι, οπότε δε με, ίσα ίσα από εκείνους θέλω να ακούσω τον αρνητικό τον λόγο [...] δε θα αγχωθώ τόσο αν είναι οι πιο οικείοι (Αθηνά, μουσικός ορχήστρας, 0:51:20,).

*... όταν το κοινό είναι μεγάλο ή αν ξέρω ότι αντίστοιχα **οι από κάτω** ξέρουν και το όργανο που παίζω νομίζω εκεί εγώ αγχώνομαι περισσότερο... (Αθηνά, μουσικός ορχήστρας, 0:07:27).*

Εξαίρεση στις πιο πάνω απόψεις, αποτελεί ο Μάριος, μουσικός ορχήστρας, ο οποίος ανέφερε:

... είτε παίζω μπροστά σε μουσικούς, άτομα τα οποία γνωρίζουν το όργανο που παίζω είτε σε άτομα τα οποία δεν γνωρίζουν καθόλου από μουσική, [...] συμπεριφέρομαι με τον ίδιο τρόπο, έχω το ίδιο άγχος... (Σάββας, μουσικός ορχήστρας, 0:10:49).

Από την άλλη πλευρά, οι μουσικοί της τζαζ, ανέφεραν ότι η εκτέλεση δεν έχει νόημα αν δεν υπάρχει κοινό και υπήρξε έμφαση από τον Στέφανο για τη σημαντικότητα της θετικής και αρνητικής κριτικής, όπως φαίνεται από τα λόγια του:

...παίζουμε μουσική...για να...το μοιραστούμε με το κοινό για να πάρουμε και αυτό είτε θετικό είτε αρνητικό feedback απ' το κοινό. Εε...νομίζω είναι απ' τα μεγαλύτερα κομμάτια, είναι ο λόγος που το κάνουμε ρε παιδί μου, θέλουμε να το μοιραστούμε, αλλιώς...θα παίζαμε και θα μελετούσαμε στο σπίτι μας ... (Στέφανος, μουσικός τζαζ, 0:48:57).

Στη συνέχεια, φάνηκε ότι η τεχνική είναι ακόμα ένας παράγοντας που επηρεάζει το άγχος σκηνικής έκθεσης, αφού η πλειοψηφία των μουσικών συμφώνησε ότι μία μέτρια τεχνική μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του και μια καλή τεχνική να παρέχει περισσότερη αυτοπεποίθηση και λιγότερο άγχος. Σύμφωνα με τη Χαρά:

... παίζει ρόλο η τεχνική γ' αυτό και όταν παίζουμε ένα πιο βατό σε εισαγωγικά ή ένα πιο ήρεμο κομμάτι δεν είναι τόσο...δύσκολος ο έλεγχος. Και όπως είπε και η Αθηνά, όσο πιο πολύ εξελίσσεσαι, τόσο πιο εύκολα το διαχειρίζεσαι, μπορώ να πω (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 0:21:07).

Εξαίρεση στα πιο πάνω, αποτελεί ο Ηλίας μουσικός της τζαζ, ο οποίος δε θεωρεί ότι η τεχνική είναι ένας παράγοντας που επηρεάζει το άγχος σκηνικής έκθεσης. Πιο συγκεκριμένα ανέφερε:

...Δηλαδή, μπορεί να δεις άριστες τεχνικές να πνίγονται στο άγχος ή να μην βγάζουν τέλος πάντων ένα μουσικό αποτέλεσμα και μπορείς να δεις το αντίθετο, δηλαδή μία μέτρια τεχνική όχι τώρα να μην μπορεί να πιάσει ο άλλος την κιθάρα ή το μπάσο ή τα ντραμς, που να βγάζουν ένα...πολύ decent αποτέλεσμα, επειδή έχουνε δουλέψει ίσως και το άγχος τους έχουν μπει μέσα στο κλίμα.... (Ηλίας, μουσικός τζαζ, 0:24:00).

Η στάση της οικογένειας απέναντι στον μουσικό, αναδείχθηκε ως ακόμη ένας παράγοντας δημιουργίας άγχους. Όλοι οι μουσικοί, συμφώνησαν ότι οι γονείς σε καμία περίπτωση δεν προσπαθούν να δημιουργήσουν άγχος στους ίδιους, αλλά αυτό συμβαίνει κάποιες φορές άθελα τους, ενώ στους περισσότερους μουσικούς δε συμβαίνει καθόλου. Ο Αντρέας μουσικός της τζαζ, ανέφερε ότι οι γονείς, τού δημιουργούν άγχος μέχρι και σήμερα.

...οι γονείς μπορεί να δημιουργήσουν έτσι άγχος στο παιδί και από το πώς το παρουσιάζουν σε άλλους οικογενειακούς τους φίλους, άλλους συγγενείς [...] ακούς τους γονείς σου να μιλάνε για εσένα και εν μέρει είσαι ο τρίτος που τα ακούει. Ε:::...οπότε βλέπεις λίγο τις σκέψεις τους και τι εικόνα έχουν για εσένα και άμα μέσα σου εσύ νιώθεις ότι αυτό που κάνεις ή αυτό που νιώθεις εσύ δεν συμβαδίζει με την δική τους εικόνα εκεί πέρα::: άθελα τους νομίζω, σου βάζουν μια πίεση

παραπάνω [...] προφανώς δεν το κάνουν επίτηδες... (Αντρέας, μουσικός τζαζ, 1:27:36).

Ταυτόχρονα, παρόμοια εμπειρία βίωσε και η Αθηνά, μουσικός ορχήστρας στο παρελθόν. Πιο συγκεκριμένα η Αθηνά ανέφερε:

...«Αα η Αθηνά είναι στο σπίτι, φέρε το βιολί να μας παίζεις βιολί» και αα.: να παίζω και παραδοσιακά ας πούμε τύπου που εγώ δεν παίζω παραδοσιακά [...] Οπότε νομίζω και αυτό με αγχώνει, δηλαδή αυτό το πώς οι γονείς πιο παλιά, το σχολίαζαν μπροστά μου χωρίς καν εγώ να συμμετέχω στη συζήτηση... (Αθηνά, μουσικός ορχήστρας, 01:29:29).

Επίσης, οι τέσσερις από τους οκτώ συμμετέχοντες (Αθηνά, Χαρά, Ηρώ, Μάριος) θεωρούν το επάγγελμα που ασχολούνται στρεσογόνο. Πιο συγκεκριμένα η Χαρά, το θεωρεί στρεσογόνο, γιατί εκτίθεται μπροστά σε κοινό και προβληματίζεται για την ύπαρξη μελλοντικών θέσεων εργασίας. Σχολίασε στη συζήτηση της ομάδας:

...Δηλαδή, νομίζω είμαστε σε ένα μόνιμο άγχος. Ακόμα και τώρα ως φοιτητές είναι το μάθημα το πώς θα πάει το μάθημα και μετά θα' ναι πώς θα πάει η μελλοντική συναυλία, αν θα βρω δουλειά, αν θα με πάρουν στην ορχήστρα, ως πνευστό... (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 0:40:40).

Ο Μάριος μουσικός της τζαζ, ανέφερε ότι τον αγχώνει ο ανταγωνισμός και προσπαθεί να αποφεύγει να βλέπει στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης βίντεο από συναυλίες νεαρότερων ατόμων από άλλες χώρες, καθώς του αυξάνουν το άγχος. Ταυτόχρονα, αισθάνεται ότι πάντα πρέπει να προσπεράσει κάποιον, για να θεωρείται ο ίδιος καλός. Από την άλλη πλευρά, ο Ηλίας μουσικός της τζαζ, θεωρεί ότι όλα τα επαγγέλματα είναι το ίδιο στρεσογόνα και δεν ξεχωρίζει τους μουσικούς από αυτό.

...πλέον είναι έτσι η ζωή, οι συνθήκες, ο κόσμος, δεν ξέρω αν αλλού είναι διαφορετικά που ό,τι και να κάνεις είναι πολύ αγχωτικό [...] τι είσαι γιατρός, τι δουλεύεις σε super market, είσαι μεταφορέας, οτιδήποτε, δάσκαλος, πιστεύω...έχει άγχος (Ηλίας, μουσικός τζαζ, 0:42:09).

Με την ανάλυση της πιο πάνω ενότητας «Αίτια εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης», φάνηκε ότι η κριτική του κοινού είναι η βασικότερη αιτία εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης στη ζωή των μουσικών της ομάδας εστίασης. Η θέση του μουσικού στην ορχήστρα είναι δυνατόν να αυξήσει το άγχος, ενώ η τεχνική, η στάση της οικογένειας και του δασκάλου, ο ανταγωνισμός και το στρεσογόνο επάγγελμα, μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τους μουσικούς ορχήστρας και τους μουσικούς της τζαζ.

4.5 Επιδράσεις του άγχους σκηνικής έκθεσης

4.5.1 Πριν την συναυλία

Όλοι οι μουσικοί στην ομάδα εστίασης, ανέφεραν ότι το άγχος επηρεάζει άμεσα την καθημερινότητά τους. Πριν από τις παραστάσεις συνήθως η Ηρώ, η Χαρά και η Αθηνά μελετούν περισσότερο λόγω άγχους, έστω και την τελευταία στιγμή, κάτι που δεν έχει σε όλους θετικό αποτέλεσμα. Από την άλλη πλευρά, ο Αντρέας νιώθει πνευματική κούραση επειδή δεν μπορεί να ηρεμήσει.

...κάτι που επηρεάζει ας πούμε πολύ το άγχος τις προηγούμενες μέρες είναι ο ύπνος [...] μόνο και μόνο που το σκέφτεσαι έχεις μια τόσο πνευματική να το πω κούραση, [...] προφανώς επηρεάζει και στα κλασσικά κομμάτια παρόλο που είναι ένα γραμμένο κείμενο και πρέπει να αποδοθεί αυστηρά όπως είναι γραμμένο, αλλά ειδικά νομίζω στην τζαζ που είναι πιο πολύ αυτοσχεδιαστική....ε.... σε επηρεάζει πολύ περισσότερο (Αντρέας, μουσικός τζαζ, 0:28:39).

Η Ηρώ συμφώνησε με τον Αντρέα, ότι ο ύπνος της επηρεαζόταν αρκετά πριν τις παραστάσεις, αλλά θεωρεί ότι το έχει ξεπεράσει. Ανέφερε όμως, ότι βιώνει στομαχικές διαταραχές. Συγκεκριμένα σχολίασε:

Εγώ ένα θέμα που το 'χω πολλά χρόνια...είναι με το φαγητό. Δεν μπορώ να είμαι φαγωμένη...ε... νιώθω ανακατωσούρα όπως είπα και πριν (.) και με επηρεάζει πάρα πολύ. (Ηρώ, μουσικός ορχήστρας, 0:30:29)

4.5.2 Κατά τη διάρκεια της συναυλίας

Μια βασική θεματική κατηγορία που προέκυψε από την ανάλυση της ομάδας εστίασης, είναι οι επιδράσεις του άγχους σωματικά και, συναισθηματικά στους μουσικούς. Μερικά από τα συμπτώματα που αναφέρθηκαν από την Ηρώ και τον

Στέφανο, είναι οι στομαχικές διαταραχές, ο αυξημένος καρδιακός παλμός και τα κρύα χέρια.

... με πιάνει και ταχυπαλμία που δεν αναφέρθηκε νομίζω, σε ακραίο βαθμό πολλές φορές. Δηλαδή νιώθω τον παλμό τόσο δυνατά και....το στομάχι μου μπορεί...και σε σημείο που πρέπει να παίζω για να ακουστώ... (Ηρώ, μουσικός ορχήστρας, 0:15:42).

...Αγχώνομαι πάρα πολύ. Έχω μάθει... δεν ξέρω, έχω συνειδητοποιήσει ότι πρέπει να ζήσω με αυτό. Ταχυπαλμίες, κρύα χέρια, εεε...κοιλίες ότι είπατε, όλα- όλα. Άγχος, άγχος, πολύ άγχος (Στέφανος, μουσικός τζαζ, 0:18:28).

Από την άλλη πλευρά, η Χαρά και ο Στέφανος κατά την διάρκεια της συναυλίας σκέφτονται πράγματα που δεν είχαν περάσει από το μυαλό τους κατά τη διάρκεια των προβών.

...πολλές φορές μου έχει τύχει, να σκέφτομαι διέσεις και αλλοιώσεις γενικά ενώ όταν διαβάζω να μην τα σκέφτομαι και να λέω «Μην κάνω λάθος εκεί – μην κάνω λάθος εκεί» και να εστιάζω σε αυτά... (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 0:14:01).

...με μπλοκάρει το άγχος έτσι και με κάνει να μην βλέπω πιο μπροστά ρε παιδί μου, στο τι συμβαίνει εκείνη τη στιγμή. Πιο πολύ κολλημένος στις σκέψεις μου... (Στέφανος, μουσικός τζαζ, 0:36:45).

Επίσης η Χαρά, σφίγγει τα χείλη της, τρέμουν τα πόδια της, δυσκολεύεται να αναπνεύσει ενώ η Αθηνά σφίγγει τα χέρια και ιδρώνει.

...έχει τύχει πολλές φορές να έχω ιδρώσει αρκετά και να φεύγει το φλάουτο από τη μάσκα που πρέπει να είναι, είτε να τρέμουν τα πόδια όταν στέκομαι όρθια [...] Και το θέμα με τις ανάσες, ως πνευστό όργανο... (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 0:13:51).

...τα χέρια μου σφίγγουνε πέρα από ότι μπορεί να ιδρώσουν και να μου φύγει εδώ το βιολί λίγο [χαμόγελο] στα δάκτυλα να γλιστράνε όλα... (Αθηνά, μουσικός ορχήστρας, 0:16:55).

Ο Μάριος περιέγραψε μια εμπειρία του σε παράσταση στην οποία το άγχος επίδρασε και θετικά και αρνητικά ταυτόχρονα. Πιο συγκεκριμένα ανέφερε:

...έπαιζα με κάποιους παίκτες [...] σε ένα jam [...] ενώ στην αρχή είχα μπει πολύ καλά ας πούμε και το άγχος με είχε βοηθήσει [...] ε::...όταν ας πούμε έπαθα ένα black out το άγχος με κατέβαλε και μετά σαν να τα παράτησα. Και αυτό το παράδειγμα το συγκεκριμένο μου έρχεται πολύ συχνά στο μυαλό, ότι...πόσο σημαντική είναι εν τέλει η προετοιμασία αυτού του πράγματος, όχι μόνο η προετοιμασία ε...η τεχνική κ.λπ., [...] είναι πολύ άσχημο να είσαι πάνω στη σκηνή ε... και να σου συμβαίνει αυτό και να... Εμένα ας πούμε πολλές φορές εκείνη ας πούμε τη στιγμή ένιωθα ότι τα παρατάω, τ' αφήνω [...] δεν ήθελα καν να συνεχίσω...και πάντα μου έρχεται σαν παράδειγμα αποφυγής αυτό το πράγμα. Πώς σε μια συναυλία μπορεί να πάνε όλα πολύ καλά και πολύ κακά σε μια στιγμή... (Μάριος, μουσικός τζαζ, 1:09:04).

Ο Μάριος, η Χαρά και ο Στέφανος, ανέφεραν ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης επηρεάζει την μακρόχρονη μνήμη κατά τη διάρκεια της παράστασης και ειδικότερα στην αρχή κάποιου κομματιού για τους τζαζίστες.

...Εμένα μου έχει συμβεί πολλές φορές αυτό το πράγμα κάτι που είμαι σίγουρος ας πούμε και δεν έκανα ποτέ λάθος ας πούμε... (Μάριος, μουσικός τζαζ, 0:35:38).

Από την άλλη πλευρά, την Χαρά μουσικό ορχήστρας, την επηρεάζει όταν πρόκειται να παίζει ένα έργο χωρίς παρτιτούρα, από μνήμης.

...Εγώ το 'χω πάθει όταν πρόκειται να παίζω ένα έργο απ' έξω. Δηλαδή ενώ στην αρχή μπορεί να πάει, μετά στην μέση μπορεί να το ξεχάσω και όσες φορές και να το πάω, δε θα το θυμηθώ... (0:35:54)

Αντίθετα, ο Σάββας μουσικός ορχήστρας, δεν αντιμετωπίζει αυτό το πρόβλημα.

...Εγώ δεν αντιμετωπίζω αυτό το πρόβλημα με τη μνήμη μου, δηλαδή δεν ξεχνάω ένα μέρος, είτε κάτι το οποίο είχα παίζει σωστά να το κάνω λάθος στη συναυλία (0:37:25)

4.5.3 Μετά την συναυλία

Σχεδόν όλοι οι συμμετέχοντες της ομάδας εστίασης (Χαρά, Ηρώ, Σάββας, Στέφανος, Αντρέας, Ηλίας, Μάριος) συμφώνησαν ομόφωνα, ότι παρόλο που βιώνουν έντονα το άγχος καθημερινά σε διάφορες συνθήκες μουσικής ερμηνείας δε θα ακύρωναν ποτέ την εμφάνιση τους ή την συνεργασία τους με κάποιον μουσικό, αφού όλα είναι εμπειρίες και τους βοηθούν να βελτιωθούν. Η Χαρά ανέφερε σχετικά ότι:

...προσωπικά τα θεωρώ εμπειρίες, οπότε ακόμα και χάλια να πάει που λέει ο λόγος είναι μια εμπειρία και γίνεσαι καλύτερος κάθε φορά (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 0:38:08).

Μόνο η Αθηνά μουσικός ορχήστρας, έφτασε πολλές φορές στα όρια για να ακυρώσει παράσταση.

...μπορεί να έχω φτάσει στο τσακ στο να πω: «Μήπως να τ' αφήσω;» αλλά τελικά δε θα το κάνω. Ντάζει τόσος κόπος έχει υπάρξει από πίσω...0:39:21

Η ενότητα «Επιδράσεις του άγχους σκηνικής έκθεσης» έδειξε ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης μπορεί να επηρεάσει τους μουσικούς της ομάδας εστίασης πριν από μια συναυλία, κατά τη διάρκεια της συναυλίας, αλλά και μακροπρόθεσμα. Συγκεκριμένα, μπορεί να επηρεάσει την καθημερινότητα για παράδειγμα με διαταραχές στον ύπνο και στο στομάχι, αλλά και την παράσταση με αυξημένο καρδιακό παλμό, τρέμουλο και αυτοκαταστροφικές σκέψεις. Μακροπρόθεσμα, οι αρνητικές εμπειρίες εκτέλεσης προβλημάτισαν τους μουσικούς για ακύρωση μελλοντικών συναυλιών, αλλά φαίνεται ότι κατάφερναν να τις αντιμετωπίζουν ως εμπειρίες για μελλοντική εξέλιξη.

4.6 Στρατηγικές πρόληψης & διαχείρισης του άγχους σκηνικής έκθεσης

4.6.1 Προσωπική προσέγγιση στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης

Οι μουσικοί, αναγνωρίζουν ότι μπορούν οι ίδιοι να συμβάλουν στην πρόληψη του άγχους σκηνικής έκθεσης. Η Αθηνά, προτείνει την πρακτική άσκηση και την καθημερινή επαφή με το μουσικό όργανο, η Ηρώ την χαλάρωση με ειδικές ασκήσεις, η Χαρά την παρατήρηση του σώματος μπροστά σε αγχωτικές καταστάσεις, ο Στέφανος τη σωστή διατροφή και τον ικανοποιητικό ύπνο, ενώ ο Ηλίας και ο Αντρέας, προτείνουν

την σωστή προετοιμασία. Αναφέρεται συγκεκριμένα ο Ηλίας στο τι πρέπει να υπάρχει από πριν λέγοντας:

...η σωστή προετοιμασία, για την σκηνική παρουσία, με ό,τι περιλαμβάνει αυτό, τη μελέτη, τις πρόβες, την επικοινωνία με τα άλλα άτομα [...] είναι συγκεκριμένη η συνταγή που πρέπει να κάνεις, για να κάνεις ένα live. Να έχουνε δουλέψει αυτά τα πράγματα (Ηλίας, μουσικός τζαζ, 1:36:32).

Όλοι οι μουσικοί, συμφώνησαν ότι η σημαντικότερη στρατηγική αντιμετώπισης του άγχους είναι η πρακτική άσκηση. Πιο συγκεκριμένα, την Αθηνά μουσικό ορχήστρας, βοηθά το πιο αναλυτικό διάβασμα, η καλή προετοιμασία των έργων που μελετά με διάφορους τρόπους (π.χ. με διαφορετικό ρυθμό) και η νοητική πρακτική (mental practice). Όπως φαίνεται, και για τους μουσικούς ορχήστρας και για αυτούς της τζαζ, είναι σημαντικό να υπάρχει καλή ψυχολογία, αυτοβελτίωση και χαλάρωση του σώματος. Την Ηρώ μουσικό ορχήστρας, την βοηθά όταν σκέφτεται να παίζει δυνατά και πιο ελεύθερα έτσι ώστε να ακουστεί σε όλη την αίθουσα, ενώ η Χαρά πιστεύει ότι όλοι πρέπει να αναζητήσουν τρόπους έτσι ώστε να μετατρέπουν το υπερβολικό άγχος σε δημιουργικό.

Η Αθηνά, περιέγραψε ότι την βοηθά ιδιαίτερα ο έντονος σκηνικός φωτισμός σε βαθμό που να την «τυφλώνει» και να μην μπορεί να βλέπει το κοινό. Είπε συγκεκριμένα:

*...Εμένα αυτό που με βοηθάει είναι νομίζω και το φως! Δηλαδή, άμα κάτω είναι τα φώτα στο σκοτάδι και ας έχει και 10 000 άτομα ε:::...νομίζω δε θα με πειράζει δηλαδή να **μην** τους βλέπω να έχω πολύ φως πάνω μου σε φάση να τυφλώνομαι... (1:39:35)*

Επίσης, εξαιρετικά ενδιαφέρουσα ήταν η αντίθετη οπτική δύο ατόμων, της Χαράς μουσικού ορχήστρας και του Στέφανου μουσικού της τζαζ. Πιο συγκεκριμένα, η Χαρά θεωρεί βοηθητικό να έχει πιο χαμηλούς παλμούς πριν την παράσταση για να παραμένει ήρεμη κατά τη διάρκεια της συναυλίας.

...Αν και δύσκολο [...] να προσπαθήσουμε να μην σκεφτούμε τίποτα, να παίρνουμε βαθιές ανάσες έτσι ώστε να πέσουν οι σφυγμοί, εεμ...κάποιους τους βοηθάει να μιλάνε πριν με κόσμο, με τον κόσμο που είναι γύρω για άσχετα πράγματα δηλαδή

να μην εστιάζεις στο κομμάτι σου και απλά να ξεχαστείς (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 1:31:42).

Από την άλλη πλευρά, τον Στέφανο βοηθάει να ανεβάζει τους παλμούς πριν την παράσταση για να νιώθει πιο ήρεμος μετέπειτα στη σκηνή.

...πιο πνευματικά [...]να καταφέρει κάποιος να χαλαρώσει και να μην σκέφτεσαι αυτό που λέγαμε πριν, πριν την ώρα του live ή της συναυλίας να το κάνεις τεράστιο στο κεφάλι σου, να προσπαθήσεις να σκέφτεσαι κάτι άλλο, κάτι που θα σε χαλαρώσει. Αυτά νομίζω. Πάντως και το σωματικό είναι πάρα πολύ σημαντικό, θεωρώ, να ανεβάσεις τους παλμούς ίσως πριν και μετά να χαλαρώσεις (Στέφανος, μουσικός τζαζ, 1:34:45).

Εάν γίνει κάποιο λάθος στη σκηνή, η Ηρώ θεωρεί σημαντικό ότι για κανένα λόγο δεν πρέπει να σταματήσει και να γίνει αυτό αντιληπτό στο κοινό.

...θα συνεχίσω να παίζω, δηλαδή να το καταλάβω μόνο εγώ· αυτό που λένε ότι «Δε θα σταματήσεις για κανένα λόγο», το υποστηρίζω (Ηρώ, μουσικός ορχήστρας, 0:58:27).

Με την Ηρώ, συμφώνησε και η Χαρά. Πιστεύει ότι είναι σημαντικό να μην σταματήσει και να συνεχίσει κανονικά, ενώ πρότεινε την καλύτερη προετοιμασία από μνήμης για τρόπο αντιμετώπισης. Πιο συγκεκριμένα:

...σίγουρα δε θα σταματήσω, θα προχωρήσω εάν κάνω μικρά λαθάκια τουλάχιστον. Τώρα, αν πρόκειται για ολόκληρη σελίδα που είπε και η Ηρώ ε::...θα αυτοσχεδιάσω; [χαμόγελο] δεν ξέρω τι θα κάνω [γέλια] αλλά γ' αυτό είναι καλύτερα να πηγαίνουμε προετοιμασμένοι, δηλαδή να υπάρχει γνώση, να μπορούμε να τα ξέρουμε και λίγο απ' έξω τα κομμάτια (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 0:59:39).

Από την άλλη πλευρά, οι συμμετέχοντες μουσικοί της τζαζ, φάνηκε να βλέπουν με διαφορετική οπτική τα λάθη στη σκηνή. Σύμφωνα με τον Μάριο:

... ό,τι και να γίνει μπορείς να το αντιμετωπίσεις και να το φέρεις εσύ εκεί που θες, γιατί είναι ούτως ή άλλως είναι και λίγο...πιο free, υπάρχει ναι μεν η φόρμα η οποία επαναλαμβάνεται, υπάρχουν κάποια πράγματα που είναι standard, αλλά η προσέγγιση που έχει ο κάθε παίχτης, είναι διαφορετική...και::...δεν μπορείς

πούμε κάποιος από κάτω να το κρίνει και...να πει ότι αυτό που έκανα ας πούμε είναι λάθος ή αυτό θα ήτανε σωστό ή ας πούμε εκείνη η νότα του έφυγε γιατί...άμα το έκανα και ακούστηκε μουσικά και ακούστηκε όμορφα, ντάξει. Μπορείς να πεις ναι μεν μου άρεσε δεν μου άρεσε αλλά δεν υπάρχει λάθος και σωστό... (Μάριος, μουσικός τζαζ, 1:04:22).

4.6.2 Ο ρόλος της οικογένειας στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης

Όπως προαναφέρθηκε, η οικογένεια είναι ένας παράγοντας που μπορεί να δημιουργήσει άγχος, τις περισσότερες φορές εποικοδομητικό. Σύμφωνα με την Αθηνά μουσικό ορχήστρας, οι γονείς την βοήθησαν στην πρόληψη του άγχους όταν της προγραμμάτιζαν την καθημερινότητα της ή για παράδειγμα όταν της έλεγαν «Γιατί δε διαβάζεις τώρα έστω μισή ώρα;». Ο Αντρέας μουσικός της τζαζ, ανέφερε ότι το πιο σημαντικό είναι η στάση των γονέων, δηλαδή να μην ασκούν κριτική και να είναι υποστηρικτικοί.

...για την πρόληψη νομίζω άμα δεν είναι κριτικοί σαν γονείς και έχουνε σαν προτεραιότητα την υποστήριξη και να σε μάθουνε...να σου διδάξουν ότι το λάθος δεν είναι κακό και η αποτυχία ας πούμε δεν είναι κακό πράγμα... (Αντρέας, μουσικός τζαζ, 1:28:26).

Εξαίρεση στα πιο πάνω, αποτελεί η Χαρά, η οποία θεωρεί ότι οι γονείς της, δεν μπορούν να την επηρεάσουν θετικά - αρνητικά ή να την βοηθήσουν στην αντιμετώπιση του άγχους που βιώνει.

...στην ηλικία τώρα που είμαι...δεν πιστεύω ότι αν π.χ. μου πούνε «Μην αγχώνεσαι», ότι αυτό θα με βοηθήσει. Είναι καθαρά δικό μου, η εσωτερική ψυχολογία μου (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 1:25:55)

4.6.3 Ο ρόλος του δασκάλου στην πρόληψη και αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης

Σύμφωνα με όλους τους συμμετέχοντες, ο ρόλος του εκπαιδευτικού είναι ίσως ο πιο σημαντικός για την πρόληψη του άγχους και έγιναν αρκετές αναφορές σε αυτό το θέμα κατά τη διάρκεια της ομάδας εστίασης. Πιο συγκεκριμένα οι τζαζίστες και οι

μουσικοί ορχήστρας της ομάδας εστίασης, θεωρούν σημαντική την επιβράβευση εκ μέρους του καθηγητή, αφού παίρνουν θάρρος για να συνεχίσουν, πιστεύουν περισσότερο στον εαυτό τους, αποδέχονται την κριτική και βελτιώνονται. Ανέφερε σχετικά με την προσέγγιση του δασκάλου ο Στέφανος:

...δεν λέμε να σου χαϊδεύει τα αφτιά και να σου λέει ότι όλα είναι τέλεια, να υπάρχουνε και οι παρατηρήσεις αλλά να υπάρχει και μια επιβράβευση, έτσι ώστε να παίρνεις το θάρρος και εσύ να μπορείς να συνεχίσεις και να πιστέψεις και στον εαυτό σου... (Στέφανος, μουσικός τζαζ, 1:16:32).

Ακόμη, σύμφωνα με την Ηρώ, είναι σημαντικό να γίνονται αναφορές από τον/την δάσκαλο/α στα θετικά μιας εκτέλεσης αλλά και στα αρνητικά με τρόπο όμως που να μην επηρεάζουν αρνητικά την ψυχολογία των μαθητών, αλλά αντίθετα να τους δίνουν θάρρος για να συνεχίσουν να προσπαθούν. Ανέφερε η Ηρώ σχετικά με την μονομερή, αυστηρή κριτική του καθηγητή:

...νομίζω το ότι εάν ο καθηγητής είναι από κάτω και δε γυρνάει μετά να σου πει έστω ένα μπράβο ε::...νομίζω ότι, εμένα προσωπικά, με φόβιζε αυτό, το ότι δεν μου έλεγε ποτέ: «Μπράβο ήταν καλό» και μου έλεγε: «Δεν ήταν καλό αυτό το σημείο έπρεπε να το προσέξεις». Αυτό. Δηλαδή θέλει μία επιβράβευση, έστω και μικρή... (Ηρώ, μουσικός ορχήστρας, 0:55:49).

Ο Μάριος, θεωρεί απαραίτητη προϋπόθεση, την ύπαρξη κατάλληλων παιδαγωγικών γνώσεων από τον δάσκαλο. Σύμφωνα με αυτόν:

...είναι πολύ σημαντικό να είναι κάποιος καλός παιδαγωγός και να μπορεί να το μεταφέρει σωστά στο παιδί γιατί έτσι μεταφέρονται και θετικά συναισθήματα προς τη μουσική και αγάπη γενικότερα... (Μάριος, μουσικός τζαζ, 0:56:43).

Ακόμη, για την Χαρά είναι σημαντικό να υπάρχουν ενθαρρυντικά λόγια πριν την συναυλία. Συγκεκριμένα ανέφερε:

...Πιστεύω ότι πριν την συναυλία πρέπει να σου πει «όλα θα πάνε καλά ρε παιδί μου» δώσε εσύ τον καλύτερο σου εαυτό, αυτό πιστεύω ότι έχει σημασία (Χαρά, μουσικός ορχήστρας, 1:22:28).

Η Αθηνά, θεωρεί ότι η πίεση μπορεί να βελτιώσει την επίδοση της. Όταν αναλογίζεται τα παιδικά της χρόνια, σκέφτεται ότι θα ήθελε περισσότερη πίεση από τον δάσκαλο. Σε αυτό το θέμα ανέφερε:

...νομίζω ήθελα την παραπάνω πίεση από τους καθηγητές που πέρασαν, με ένα όριο εννοείται...(Αθηνά, μουσικός ορχήστρας, 1:17:33).

Σύμφωνα με τον Αντρέα, το πιο σημαντικό είναι η ύπαρξη επιβράβευσης και πίεσης, αλλά μέχρι το σημείο που ο μαθητής αντέχει. Σχολίασε ο ίδιος στην ομάδα:

...Νομίζω η χρυσή τομή που πρέπει να έχει ο δάσκαλος είναι να μπορεί να σε πιέζει μέχρι εκεί που αντέχει ας πούμε ο κάθε μαθητής, γιατί δεν έχουν όλοι τα ίδια όρια που αντέχουνε, έτσι ώστε να μπορείς να προοδεύεις και να σε επιβραβεύει, όχι τόσο με το να σου λέει «Μπράβο αυτό το κάνεις καλά», με το να σου δείχνει την εξέλιξη κάπως που είχες... (Αντρέας, μουσικός τζαζ, 1:20,41).

Ο Ηλίας ανέφερε ότι για τον ίδιο είναι πολύ σημαντικό να εμπνέεται μέσω της πορείας του καθηγητή του. Πιο συγκεκριμένα είπε:

...Ένα άλλο σημαντικό που έχει να κάνει τουλάχιστον σε εμένα, σίγουρα και σε άλλους είναι το κατά πόσον ο καθηγητής σε εμπνέει μέσα από τη δική του δράση ως μουσικός, για να βγεις στη σκηνή, να έχεις μια ενεργή σκηνική παρουσία (Ηλίας, μουσικός τζαζ, 1:23:51).

Η συγκεκριμένη ενότητα «Στρατηγικές πρόληψης & διαχείρισης του άγχους σκηνικής έκθεσης» έδειξε ότι οι φοιτητές μουσικής της ομάδας εστίασης θεωρούν σημαντική την πρόληψη του άγχους σκηνικής έκθεσης εκ μέρους του δασκάλου και της οικογένειας με την κατάλληλη υποστήριξη, επιβράβευση και πίεση. Ταυτόχρονα, θεωρούν ότι έχουν τον σημαντικότερο ρόλο στην αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής έκθεσης μέσω της πρακτικής άσκησης, της καθημερινής επαφής με το μουσικό όργανο, της χαλάρωσης του σώματος με ειδικές ασκήσεις, της παρατήρησης του σώματος μπροστά σε αγχωτικές καταστάσεις, εξασφαλίζοντας σωστή διατροφή, ικανοποιητικό ύπνο και καλή ψυχολογία.

4.7 Προσωπικές ερμηνείες από βιώματα

Όπως έχει αναδειχθεί από τη θεματική ανάλυση έως αυτό το σημείο, όλοι οι μουσικοί της τζαζ και της ορχήστρας που συμμετείχαν στην ομάδα εστίασης, βιώνουν άγχος σκηνικής έκθεσης, αλλά ο καθένας τείνει να το αντιλαμβάνεται και να το ερμηνεύει διαφορετικά. Όπως αναφέρθηκε, κάποια άτομα μπλοκάρουν από το άγχος, ενώ κάποιοι το θεωρούν φυσιολογικό και βρίσκουν τον τρόπο να συνεχίσουν, μετατρέποντας το σε ευεργετικό.

Η προσωπική ιστορία και η ιδιοσυγκρασία, είναι παράγοντες που συνδιαμορφώνουν την προσωπική ερμηνεία των μουσικών για το άγχος σκηνικής έκθεσης. Αυτό φάνηκε, στους συμμετέχοντες της μουσικής τζαζ, οι οποίοι αντιλαμβάνονται ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης είναι μέρος της ζωής τους, ενώ το κοινό είναι σημαντικό, αφού δίνει νόημα στην εκτέλεση τους και χρειάζονται την θετική και αρνητική κριτική του. Ταυτόχρονα, δεν αγχώνονται για τα λάθη, αφού αν δεν ακουστεί κάτι λάθος, δεν υπάρχει λάθος για τους ίδιους. Ο Μάριος, δείχνει να πιστεύει ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης είναι φυσιολογικό και είναι αναπόφευκτο να μην υπάρχει στη ζωή του. Πιο συγκεκριμένα είπε:

...το άγχος γενικότερα πιστεύω είναι φυσιολογικό και μπορεί να σου δώσει ας πούμε και...θετικά πολλές φορές... (Μάριος, μουσικός τζαζ, 1:42:10)

Αντίθετα, οι προσωπικές εμπειρίες του Στέφανου, φαίνεται ότι τον έκαναν να αγχώνεται σε μεγάλο βαθμό και θεωρεί ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης είναι κάτι που δεν πρόκειται να σταματήσει να υπάρχει ποτέ στη ζωή του. Ταυτόχρονα, πιστεύει ότι η μόνη λύση είναι η αντιμετώπιση του ζητήματος. Ο Στέφανος σχολίασε:

...είναι τελείως και κάτι που δε θα σταματήσει ποτέ και πρέπει κάπως να ζήσουμε με αυτό για να το διαχειριζόμαστε... (Στέφανος, μουσικός τζαζ, 0:10:09).

Η μάθηση φαίνεται να είναι μια διαδικασία και όχι απλά ένα αποτέλεσμα για τον Αντρέα, μουσικό της τζαζ. Πιο συγκεκριμένα, θεωρεί ότι ο δάσκαλος δεν μπορεί να κρίνει με τον ίδιο τρόπο όλους τους μαθητές του, αλλά πρέπει να ξεκινά από την αφετηρία, βλέποντας την εξέλιξη και την προσπάθεια του κάθε μαθητή ξεχωριστά.

Ακόμη, είναι σημαντικό να αναγνωρίζει μέχρι ποιο βαθμό μπορεί να πιέσει τον μαθητή. Στην ομάδα εστίασης, ο Αντρέας, ανέφερε:

...είχα πάει να κάνω μάθημα με ένα άλλο δάσκαλο και το πρώτο πράγμα που μου είπε ας πούμε που με χαλάρωσε και με βοήθησε ήταν ότι ντάξει ξερωγώ «Μην είσαι τόσο αυστηρός κριτής» γιατί τείνουμε να είμαστε πολύ αυστηροί κριτές του εαυτού μας και δες λίγο ας πούμε τι έχεις κάνει και τι εξέλιξη είχες, κρίνε αυτή την εξέλιξη ας πούμε και εκεί βασίσου όχι με το πώς νιώθεις ας πούμε τώρα χωρίς να κοιτάς καθόλου το παρελθόν... (Αντρέας, μουσικός τζαζ, 1:21:37).

Το να είσαι μουσικός, μοιάζει με μία καθημερινή πρόκληση για τον Ηλία. Θεωρεί ότι εφόσον αγαπά το επάγγελμα του, είναι λογικό να υπάρχει το άγχος σκηνικής έκθεσης στη ζωή του, ενώ πρόκληση είναι η καθημερινή μελέτη, οι σπουδές, η πρόοδος και ο ίδιος του ο εαυτός. Πιο συγκεκριμένα, ο Ηλίας, ανέφερε γι' αυτό το θέμα:

...όλοι ξέρουμε τι πάει να πει: «Το 'χούμε μεράκι, το πονάμε αυτό το πράμα» (.) ε, είναι αναπόφευκτο να μην έχεις άγχος και ένα στρες...όταν τσαλεντζάρεις κάθε φορά τον εαυτό σου, ξερωγώ (.) είτε με την μελέτη είτε με την πρόοδο είτε με τις σπουδές είτε με την επαγγελματική αποκατάσταση έχει να κάνει.: άμεσα με αυτό... 0:41:39

Παρόμοια άποψη με τον Ηλία, είχε και η Ηρώ μουσικός ορχήστρας, η οποία βλέπει την μουσική επαγγελματικά και κατανοεί ότι εφόσον αγαπά το επάγγελμα της, όλα είναι εμπειρίες και μέσω αυτών γίνεται καλύτερη, ενώ αισιοδοξεί ότι ίσως κάποια στιγμή να φτάσει σε ένα σημείο που να μην την επηρεάζει το άγχος σκηνικής έκθεσης.

Η ερμηνεία δεν είναι κάτι που παγιώνεται, καθώς μπορεί να έχει ρευστή ποιότητα βάσει των εμπειριών της εκπαίδευσης, αλλά και της εμπειρίας. Συγκεκριμένα, αυτό φάνηκε στην πορεία του Σάββα μουσικού ορχήστρας, ο οποίος σε νεαρότερη ηλικία αναγκαζόταν να γυρνάει πλάτη στο κοινό για να κουρδίσει το όργανο του, ενώ σήμερα θεωρεί ότι το άγχος έχει θετικές επιδράσεις όταν βρίσκεται στη σκηνή, αφού τον βοηθάει να εκτελεί πιο δύσκολα έργα, τεχνικές και περάσματα, με επιτυχία. Ταυτόχρονα, το άγχος σκηνικής έκθεσης είναι χρήσιμο και για την Αθηνά μουσικό ορχήστρας, αφού,

πριν από την παράσταση, της υπενθυμίζει ότι πρέπει να μελετήσει εντατικά και αυτό φέρνει καλά αποτελέσματα.

Το άγχος σκηνικής έκθεσης, για τους μουσικούς ορχήστρας, είναι κάτι που τους επηρεάζει περισσότερο όταν βρίσκονται στη σκηνή. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να επηρεάσει την μνήμη, την τεχνική, το σώμα και τα συναισθήματα τους, ενώ συνδέεται με το κοινό και με την κριτική που είτε θα ακούσουν είτε που θα πιστεύουν ότι νομίζουν οι άλλοι για αυτούς. Αντίθετα, οι μουσικοί της τζαζ βιώνουν πιο έντονα το άγχος σκηνικής έκθεσης πριν από μια παράσταση, ενώ η σκηνή τους χαλαρώνει και επιδιώκουν να ακούνε κριτικές από το κοινό για ανατροφοδότηση.

Αν και όλοι βιώνουν άγχος σκηνικής έκθεσης, η ένταση για τον καθένα είναι διαφορετική. Αυτό φάνηκε από την εμπειρία της Αθηνάς μουσικού ορχήστρας, η οποία σκέφτηκε να ακυρώσει παράσταση λόγω του έντονου - υπερβολικού άγχους που βίωνε, κάτι που όμως δεν έπραξε λόγω της μεγάλης προσπάθειας που είχε καταβάλει, ενώ ο Γιώργος μουσικός της τζαζ, μας περιέγραψε μία εμπειρία του επί σκηνής, στην οποία το άγχος τον έκανε να τα παρατήσει μπροστά σε όλους, κάτι που σήμερα χαρακτηρίζει ως «παράδειγμα προς αποφυγήν».

Ως προς την ενότητα *«Προσωπικές ερμηνείες από βιώματα»* φάνηκε ότι ο κάθε μουσικός της ομάδας εστίασης βάση των βιωμάτων του ερμηνεύει διαφορετικά το άγχος σκηνικής έκθεσης. Φάνηκε ότι μερικοί μουσικοί το βιώνουν ως ένα φυσιολογικό φαινόμενο, ενώ άλλοι πιστεύουν ότι η εμφάνιση στη σκηνή και η συνεχής απαιτητική μελέτη, είναι καθημερινή πρόκληση. Οι εμπειρίες, η εκπαίδευση αλλά και η πρόληψη από την παιδική ηλικία φαίνεται να έχουν σημαντικό ρόλο, αφού οι μουσικοί με τις περισσότερες εμπειρίες εκτέλεσης βιώνουν το άγχος ως ένα κομμάτι της καθημερινότητας τους, σε αντίθεση με τους φοιτητές που φοβούνται τις εμφανίσεις μπροστά στο κοινό και βιώνουν το άγχος σκηνικής έκθεσης ως ένα εμπόδιο για την επαγγελματική τους εξέλιξη.

5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

Οι μουσικοί στην ομάδα εστίασης, μοιράστηκαν τις εμπειρίες και τις απόψεις τους σχετικά με το άγχος σκηνικής έκθεσης και αναδείχθηκαν κάποιες τάσεις που σχετίζονται πιθανά με την συμμετοχή τους σε συγκεκριμένες ομάδες μουσικής. Η ομάδα εστίασης, παρήγαγε πλούσια ευρήματα, όμως είναι απαραίτητο να επισημανθεί ότι το δείγμα είναι πολύ μικρό και δεν επιτρέπει τη γενίκευση, αλλά γίνεται μια προσπάθεια ανάλυσης της ερμηνείας των ευρημάτων σε βάθος. Συγκεκριμένα τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν στην παρούσα πιλοτική έρευνα ήταν: «Πώς επηρεάζει το άγχος σκηνικής έκθεσης την καθημερινότητα του μουσικού;» «Με ποιους τρόπους οι δάσκαλοι μουσικής μπορούν να συμβάλουν στην πρόληψη και διαχείριση του άγχους σκηνικής έκθεσης στα διάφορα στάδια της εκπαίδευσης;», «Ποια είναι τα συναισθήματα του μουσικού κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης μπροστά στο κοινό και ποια στο πλαίσιο της προετοιμασίας;»

Ήταν εμφανές το ατομικό στοιχείο στο πώς έχουν βιώσει το άγχος σκηνής. Όλοι οι μουσικοί της ομάδας εστίασης, φάνηκε ότι βιώνουν το άγχος σκηνικής έκθεσης εδώ και αρκετά χρόνια, αλλά, ο καθένας το ερμηνεύει διαφορετικά ανάλογα με τις δικές του ιστορίες - εμπειρίες. Κάποιοι μουσικοί βίωσαν καταστάσεις στις οποίες η ένταση του άγχους σκηνικής έκθεσης, τους έκανε να τα παρατήσουν μπροστά στο κοινό, κάποιοι άλλοι θεωρούν ότι είναι φυσιολογικό, ενώ όλοι ψάχνουν τρόπους να το συνηθίσουν και να το αντιμετωπίσουν με μια πιο θετική – δημιουργική οπτική.

Όπως αναφέρουν οι έρευνες των Dobos et al. (2018), το άγχος προς το κοινό εμφανίζεται περίπου στην ηλικία των 8-15 ετών, κάτι που επιβεβαιώθηκε και από τους μουσικούς της ομάδας εστίασης. Συγκεκριμένα, οι μουσικοί ορχήστρας (Ηρώ, Αθηνά, Χαρά, Σάββας) άρχισαν να βιώνουν το άγχος σκηνικής έκθεσης περίπου στην ηλικία των 11 ετών, όταν εμφανίστηκαν οι πρώτες ανησυχίες για την κριτική. Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητο, να γίνει αναφορά στην περίπτωση του Στέφανου μουσικού της τζαζ, ο οποίος άρχισε να βιώνει το φόβο της κριτικής και της βαθμολόγησης, στο Δημοτικό σχολείο, περίπου στα 8-9 του χρόνια.

Η έρευνα των Nicholson et. al. (2015), συνάδει με τα ευρήματα της ομάδας εστίασης, σύμφωνα με τα οποία υποστηρίζουν ότι όλοι οι μουσικοί, βιώνουν το άγχος σκηνικής έκθεσης ιδιαίτερα μπροστά στον δάσκαλο μουσικής, σε καταστάσεις που

πρόκειται να βαθμολογηθούν και σε συναυλίες μπροστά σε κοινό. Οι συμμετέχοντες μουσικοί ορχήστρας, φάνηκε ότι βιώνουν το άγχος σκηνικής έκθεσης είτε ομαδικά είτε ατομικά, αλλά δίνουν ιδιαίτερη σημασία στον ρόλο που έχουν σε κάθε παράσταση. Σύμφωνα με την Χαρά, όταν η ίδια παίζει σε ένα σύνολο και έχει την κύρια φωνή αγχώνεται περισσότερο. Από την άλλη πλευρά, η Ηρώ, αντιλαμβάνεται διαφορετικά την συμμετοχή της σε ένα μουσικό σύνολο ανάλογα με το εάν συνοδεύει ή εάν είναι σολίστας. Συγκεκριμένα, θεωρεί πιο αγχωτικό το σόλο με ορχήστρα γιατί αν γίνει λάθος, είναι πολύ δύσκολο να την ακολουθήσουν τα υπόλοιπα όργανα.

Οι Cox & Kenardy (1993), υποστηρίζουν ότι στις ομαδικές εμφανίσεις επί σκηνής οι μουσικοί είναι πιο ήρεμοι, αφού αξιολογούνται ταυτόχρονα με τους υπόλοιπους μουσικούς. Αυτή η άποψη, συνδέεται με τις εμπειρίες της Ηρώς, η οποία θεωρεί πως όταν παίζει σε ένα σύνολο, αν γίνουν κάποια λάθη, τα κοινά σημεία με τους υπόλοιπους, θα μπορούν να την καλύψουν, για να μην εκτεθεί. Αντίθετα, οι μουσικοί της τζαζ (Μάριος, Ηλίας, Αντρέας) θεωρούν ότι έχουν σολιστικό ρόλο αλλά ταυτόχρονα στηρίζουν ο ένας τον άλλον στην ομάδα. Το άγχος σκηνικής έκθεσης, αυξάνεται όταν έχουν ρόλο band leader και κατά τη διάρκεια του σόλο τους, όταν η προσοχή του κοινού εστιάζεται σε αυτό.

Σύμφωνα με τους Cox & Kenardy (1993) το άγχος σκηνικής έκθεσης είναι τύπος κοινωνικής φοβίας. Οι μουσικοί, αγχώνονται όταν παίζουν μπροστά σε άγνωστο κοινό ή όταν νιώθουν ότι ελέγχονται από κάποιον. Όπως φάνηκε και από την ομάδα εστίασης, το κοινό είναι η βασικότερη αιτία εμφάνισης του άγχους σκηνικής έκθεσης στους μουσικούς ορχήστρας, αφού από την παιδική ηλικία μέχρι και σήμερα «φοβούνται» την κριτική και το άγνωστο κοινό. Οι μουσικοί ορχήστρας (Αθηνά, Χαρά, Ηρώ) διαχωρίζουν το γνωστό με το άγνωστο κοινό. Συγκεκριμένα, αν βρίσκονται στο κοινό η οικογένεια και οι φίλοι, νιώθουν στήριξη και περισσότερη αυτοπεποίθηση. Αντίθετα, αν έχουν ένα μεγάλο κοινό, άγνωστο ή άτομα τα οποία γνωρίζουν πολύ καλά το όργανο που παίζουν, αγχώνονται πολύ περισσότερο με εξαίρεση τον Σάββα μουσικό ορχήστρας ο οποίος είτε παίζει σε γνωστό είτε σε άγνωστο κοινό έχει το ίδιο άγχος. Διαφορετική οπτική σε αυτό το θέμα, έδειξαν να έχουν όλοι οι μουσικοί τζαζ της ομάδας εστίασης, οι οποίοι φαίνεται

να αποζητούν το κοινό, να θεωρούν ότι δίνει νόημα στην κάθε παράσταση τους, χωρίς να παίζει ρόλο ο αριθμός των ατόμων.

Η τεχνική είναι ένας ακόμη παράγοντας, που μπορεί να επηρεάσει την ένταση του άγχους σκηνικής έκθεσης, σύμφωνα με την ομάδα εστίασης. Οι συμμετέχοντες μουσικοί ορχήστρας, όταν έχουν καλή τεχνική, νιώθουν περισσότερη αυτοπεποίθηση και δεν τους επηρεάζει σημαντικά το άγχος, ενώ όταν νιώθουν τεχνικά αδύναμοι, αγχώνονται πολύ περισσότερο και κάποιες φορές μάλιστα επιλέγουν πιο εύκολα έργα από την άποψη της τεχνικής, σκεπτόμενοι ότι με αυτόν τον τρόπο δε θα κάνουν λάθη, κάτι που υποστηρίζουν και οι έρευνες των (Kenny & Ackermann, 2012). Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητο να γίνει αναφορά στην περίπτωση του Σάββα, μουσικού ορχήστρας, ο οποίος ανέφερε ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης, επηρεάζει θετικά την τεχνική του. Συγκεκριμένα, πετυχαίνει καλό αποτέλεσμα σε πιο απαιτητικά ή γρήγορα περάσματα κατά τη διάρκεια των παραστάσεων. Ακόμη, χρειάζεται να αναφερθεί η άποψη του Ηλία από τους συμμετέχοντες της τζαζ, ο οποίος θεωρεί ότι τα άτομα που ασχολούνται με την κλασική μουσική, έχουν να αντιμετωπίσουν πιο δύσκολη τεχνική, επειδή πρέπει να ακολουθήσουν πιστά μία παρτιτούρα, ενώ αντίθετα πιστεύει ότι στην τζαζ μουσική, ο αυτοσχεδιασμός είναι μια φόρμα, αλλά πολύ πιο ελεύθερη σε σχέση με τους κανόνες της κλασικής μουσικής.

Οι μουσικοί ορχήστρας της ομάδας εστίασης (Αθηνά, Χαρά, Ηρώ), θεωρούν ότι το επάγγελμα που ασχολούνται είναι στρεσογόνο, λόγω της έκθεσης μπροστά σε κοινό αλλά και της καθημερινής πρακτικής άσκησης. Πολλές φορές, προβληματίζονται για μελλοντικές θέσεις εργασίας, αλλά και για αποδοχή σε ακροάσεις. Ο Sieger (2017) αναφέρει ότι ο ανταγωνισμός στο εργασιακό περιβάλλον, είναι μια αιτία εμφάνισης του άγχους κάτι που υποστηρίζει και ο μουσικός της τζαζ Μάριος, ενώ ταυτόχρονα αισθάνεται ότι πάντα πρέπει να προσπεράσει κάποιον για να θεωρείται ο ίδιος καλός. Σε αντίθεση με τους υπόλοιπους, ο Ηλίας μουσικός τζαζ, θεωρεί ότι όλα τα επαγγέλματα είναι στον ίδιο βαθμό στρεσογόνα.

Οι μουσικοί ορχήστρας της ομάδας εστίασης (Ηρώ, Χαρά) φάνηκαν προβληματισμένοι και αγχωμένοι για τα λάθη που γίνονται κατά τη διάρκεια του ρεσιτάλ. Πιο συγκεκριμένα, στην περίπτωση κάποιου λάθους, προσπαθούν αυτό να μην

φανεί στο κοινό για να μην επηρεάσει την ψυχολογία τους αρνητικά, ενώ ο μουσικός της τζαζ (Αντρέας) βλέπει με μια πολύ διαφορετική οπτική τα λάθη. Θεωρεί, ότι εάν παίζει κάτι διαφορετικά, αλλά ταυτόχρονα ακουστεί σωστά, δεν θεωρείται λάθος και δεν μπορεί κάποιος να επηρεάσει την άποψη του σε αυτό το θέμα.

Ο ρόλος του δασκάλου φάνηκε ότι αποτελεί ακόμα μία αιτία πρόκλησης άγχους για τους μουσικούς. Ο δάσκαλος, πολλές φορές δημιουργεί άγχος στους μαθητές του όταν δεν τους υποστηρίζει, όταν τους λέει «κακά» λόγια πριν την συναυλία (Χαρά), όταν δεν τους πιέζει αρκετά (Αθηνά), όταν τους σχολιάζει μόνο τα αρνητικά στοιχεία της εκτέλεσης, και όταν δεν τους επιβραβεύει (Αντρέας, Μάριος, Ηρώ, Αθηνά). Η οικογένεια επίσης, κάποιες φορές δημιουργεί άγχος άθελα της. Συγκεκριμένα, η Αθηνά μουσικός ορχήστρας και ο Αντρέας μουσικός της τζαζ, ανέφεραν ότι οι γονείς τους δημιουργούν άγχος με τον τρόπο που τους παρουσιάζουν σε συγγενείς ή όταν τους λένε να παίξουν το μουσικό τους όργανο ή ένα συγκεκριμένο είδος μουσικής σε κάποιο οικογενειακό τραπέζι. Από την άλλη πλευρά, κρίνεται απαραίτητο να αναφερθεί και η άποψη της Χαράς μουσικού ορχήστρας, η οποία θεωρεί ότι η οικογένεια της ποτέ δεν της δημιούργησε άγχος, ενώ ταυτόχρονα δεν μπορεί να την βοηθήσει να το αντιμετωπίσει.

Το άγχος σκηνικής έκθεσης, φαίνεται ότι επηρεάζει τους μουσικούς της ομάδας εστίασης, αρκετές μέρες πριν την παράσταση. Συγκεκριμένα, αναφέρονται από τους μουσικούς της τζαζ ομάδας εστίασης (Αντρέας, Στέφανος) πνευματική κούραση και ανεπαρκής ύπνος ενώ από τους μουσικούς ορχήστρας (Χαρά, Ηρώ) αναφέρονται στομαχικές διαταραχές και σφίξιμο στο σώμα. Ταυτόχρονα, το άγχος σκηνικής έκθεσης, υπενθυμίζει σε μουσικούς ορχήστρας (Ηρώ, Χαρά, Αθηνά) ότι πρέπει να μελετήσουν για να έχουν ένα καλό αποτέλεσμα στην παράσταση και αυτό έχει θετικά αποτελέσματα σε κάποιους, ενώ σε άλλους δεν είναι καθόλου βοηθητικό. Αξιοσημείωτο, είναι ότι οι μουσικοί της τζαζ (Στέφανος, Αντρέας, Ηλίας) επισήμαναν ότι βιώνουν πιο έντονα το άγχος στην αναμονή, πριν από μια παράσταση, σε αντίθεση με όλους τους μουσικούς ορχήστρας της ομάδας εστίασης, οι οποίοι θεωρούν πιο αγχωτική την εμφάνιση τους στη σκηνή.

Οι βιοφυσιολογικές αντιδράσεις που περιέγραψαν ότι βιώνουν οι πέντε από τους συμμετέχοντες (Αθηνά, Ηρώ, Χαρά, Σάββας, Στέφανος) όταν βγαίνουν στη σκηνή, είναι

τα κρύα χέρια, το τρέμουλο στα πόδια, οι δυσκολίες στην αναπνοή οι αυξημένοι καρδιακοί παλμοί, ο ιδρώτας, το σφίξιμο στο σώμα και συγκεκριμένα στα χέρια κάτι που στηρίζει και βιβλιογραφικά ο Spahn (2015). Ακόμη, το άγχος σκηνικής έκθεσης επηρεάζει τους μουσικούς ορχήστρας και τζαζ (Χαρά, Μάριος) συναισθηματικά, αφού πολλές φορές σκέφτονται πράγματα κατά τη διάρκεια της παράστασης, που κανονικά δεν σκέφτηκαν ποτέ σε πρόβες ή σκέφτονται πού μπορεί να κάνουν λάθος κάτι που αναφέρεται βιβλιογραφικά με την έννοια των αυτοκαταστροφικών σκέψεων (Osborne & Franklin, 2002 στο Spahn, 2015). Ταυτόχρονα, το άγχος σκηνικής έκθεσης, μπορεί να επηρεάσει και τη μακρόχρονη μνήμη των μουσικών κατά τη διάρκεια της παράστασης. Συγκεκριμένα, αναφέρθηκε από τον Μάριο μουσικό της τζαζ, ότι επηρεάζεται η μνήμη του συνήθως στην αρχή κάποιου έργου, ενώ η Χαρά μουσικός ορχήστρας μερικές φορές βιώνει απώλεια μνήμης όταν παίζει κάποιο έργο χωρίς παρτιτούρα, μπροστά στο κοινό.

Όλοι οι συμμετέχοντες μουσικοί φάνηκε ότι βιώνουν και ερμηνεύουν την ένταση του άγχους διαφορετικά. Οι περισσότεροι όμως από αυτούς, δεν ακύρωσαν και δε θα ακύρωναν ποτέ κάποια εμφάνιση ή συνεργασία λόγω υπερβολικού άγχους, αφού θεωρούν ότι «όλα είναι εμπειρίες». Μόνο η Αθηνά, μουσικός ορχήστρας, έφτασε πολλές φορές στα όρια για να ακυρώσει την παράσταση λόγω υπερβολικού άγχους, αλλά, δεν το έκανε γιατί σκέφτηκε τον κόπο που είχε καταβάλει για να φτάσει στο σημείο που βρισκόταν.

Από την παιδική ηλικία μέχρι σήμερα, το άγχος άλλαξε μορφή για μερικούς μουσικούς της ομάδας, είτε λόγω ηλικιακής ανάπτυξης είτε λόγω εμπειρίας. Είναι σημαντικό να αναφερθεί η περίπτωση του Σάββα, μουσικού ορχήστρας, ο οποίος σε μικρότερη ηλικία αναγκαζόταν να γυρνάει πλάτη για να κουρδίσει το όργανο του, μπροστά στο κοινό. Σήμερα, φαίνεται ότι το άγχος τον βοηθά σε πολλές περιπτώσεις και έχει θετικές επιδράσεις στην τεχνική του. Είναι πιθανή η ερμηνεία, ότι ο βασικός λόγος που βίωνε έντονο άγχος στην εφηβεία, είναι γιατί κατά την παιδική του ηλικία δεν έπαιξε καμία φορά σολιστικά μπροστά σε κοινό, ενώ με κάποιο σύνολο έπαιξε πάνω από 20 φορές τον χρόνο. Ταυτόχρονα, λόγω της εφηβικής του ηλικίας είναι πιθανόν να ένιωθε αυξημένη ευαισθησία στις κριτικές, συγκριτικά με σήμερα. Ταυτόχρονα, η Αθηνά στην παιδική της ηλικία δεν μπορούσε να παίζει σε κανέναν μπροστά, ενώ σήμερα παίζει

πάνω από 10 φορές τον χρόνο με κάποιο σύνολο. Επίσης, ο Μάριος μουσικός της τζαζ θεωρεί το άγχος πλέον φυσιολογικό και θετικό, κάτι που είναι πιθανόν να σχετίζεται με το ότι εμφανίζεται μπροστά στο κοινό πάνω από 140 φορές τον χρόνο.

Όπως έγινε αντιληπτό από την ανάλυση των δεδομένων, οι μουσικοί της ομάδας εστίασης, προσπαθούν οι ίδιοι να αντιμετωπίσουν το άγχος σκηνικής έκθεσης με την καλύτερη πρακτική άσκηση και τις πρόβες, κάτι που προτείνει η έρευνα των Kenny & Ackermann (2009). Θεωρούν σημαντικό να υπάρχει καθημερινή επαφή με το μουσικό όργανο, υπερμάθηση και νοητική πρακτική (mental practice). Επίσης, βοηθά την Χαρά να βλέπει πώς αντιδρά το σώμα της σε καταστάσεις αγχωτικές πριν από μια παράσταση και τους Στέφανο και Ηρώ να χαλαρώνουν με ειδικές ασκήσεις για τα χέρια και για όλο το σώμα. Οι μουσικοί Χαρά και Στέφανος θεωρούν ότι πρέπει να μάθουν να χειρίζονται τα συναισθήματα τους και να έχουν καλή ψυχολογία, κάτι που προτείνει και ο Rodzaj (2020). Ταυτόχρονα η έρευνα της Osborne (2016) αναφέρει ότι είναι σημαντικό να υπάρχει καλός ύπνος και πολύ καλή διατροφή πριν την παράσταση, κάτι που υποστηρίζει και ο Στέφανος μουσικός της τζαζ ότι τον βοηθάει ιδιαίτερα.

Η μείωση των παλμών πριν από μια παράσταση, φαίνεται να βοηθά την Χαρά, μουσικό ορχήστρας, ως στρατηγική αντιμετώπισης για να παραμένει ήρεμη στη σκηνή σε αντίθεση με τον Στέφανο, μουσικό της τζαζ, τον οποίο βοηθά η αύξηση των παλμών πριν την παράσταση για να αισθάνεται πιο ήρεμος στη σκηνή. Σε αυτό το σημείο κρίνεται απαραίτητο να γίνει αναφορά στην περίπτωση της Αθηνάς μουσικού ορχήστρας, η οποία όταν τυφλώνεται από τον έντονο σκηνικό φωτισμό και δεν βλέπει το κοινό, νιώθει λιγότερο άγχος.

Σύμφωνα με την Petrovitch (2003) ο δάσκαλος οφείλει να διδάσκει ποικιλία τεχνικών και τρόπων αντιμετώπισης του άγχους σκηνικής έκθεσης, στους μαθητές του. Αυτό συνδέεται με την άποψη του Αντρέα μουσικού της τζαζ, ο οποίος θεωρεί ότι ο δάσκαλος πρέπει να κρίνει τον κάθε μαθητή διαφορετικά, βάσει της προσπάθειας και της προόδου του και να τον πιέζει ανάλογα με το πόσο αντέχει. Η άποψη αυτή υποστηρίζεται και βιβλιογραφικά από τους Hendricks, Smith, & Stanuch (2014), αλλά και από τους συμμετέχοντες της ομάδας εστίασης Αντρέα, Στέφανο, Χαρά και Ηρώ, οι οποίοι δηλώνουν ότι είναι σημαντικό να υπάρχει επιβράβευση, στήριξη και ενθάρρυνση εκ

μέρους του δασκάλου μουσικής. Για τον Ηλία μουσικό της τζαζ, θεωρείται σημαντικό ο δάσκαλος μουσικής να έχει τις απαραίτητες παιδαγωγικές γνώσεις, αλλά ταυτόχρονα να εμπνέει τον μαθητή του, μέσω της δικής του μουσικής πορείας.

Ακόμη, ο ρόλος της οικογένειας φάνηκε επίσης καθοριστικός στην αντιμετώπιση του άγχους. Σύμφωνα με όσα ανέφερε η Αθηνά, η οικογένεια μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη του άγχους με την οριοθέτηση προγράμματος στην καθημερινότητα του παιδιού τους, αλλά και με συμβουλές και παροτρύνσεις για μελέτη. Ακόμη, είναι απαραίτητο για τον Αντρέα μουσικό της τζαζ, οι γονείς να είναι υποστηρικτικοί, να μην ασκούν κριτική και να μαθαίνουν στο παιδί τους ότι τα λάθη δεν είναι απαραίτητα κάτι κακό. Αντίστοιχα, το ίδιο υποστηρίζουν και οι έρευνες των Weber & Parncutt (2014), οι οποίες αναφέρουν ότι τα λάθη μπορούν να βοηθήσουν στην περαιτέρω μάθηση και δεν σημαίνουν αποτυχία ή ντροπή.

Η παρούσα διερευνητική φαινομενολογική έρευνα η οποία εστίασε σε φοιτητές μουσικής, έδειξε ότι το άγχος σκηνικής έκθεσης έχει επηρεάσει και επηρεάζει σε μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό τη ζωή και την καθημερινότητα τους, πριν και κατά τη διάρκεια των παραστάσεων. Όπως φάνηκε, η οικογένεια, ο δάσκαλος μουσικής, οι προσωπικοί παράγοντες, η τεχνική, το στρεσογόνο επάγγελμα, το κοινό και η κριτική, δημιουργούν και αυξάνουν ραγδαία το άγχος σκηνικής έκθεσης στους μουσικούς. Ταυτόχρονα, η πρόληψη του άγχους σκηνικής έκθεσης από την παιδική ηλικία, η εκμάθηση του αυτοέλεγχου και διαχείρισης των λαθών, η ανάπτυξη προσωπικών κινήτρων, η ενθάρρυνση εκ μέρους της οικογένειας, η επιβράβευση και η πίεση μέχρι το σημείο που αντέχει ο μαθητής από τον δάσκαλο, η μουσικοθεραπεία και η Τεχνική Αλεξάντερ, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη και στη διαχείριση του άγχους σκηνικής έκθεσης. Τέλος, κρίνεται απαραίτητο να σημειωθεί, ότι ο κάθε μουσικός βιώνει και ερμηνεύει διαφορετικά το άγχος σκηνικής έκθεσης ως προς την ένταση του, ενώ κάποιοι το θεωρούν φυσιολογικό λόγω των εμπειριών και των βιωμάτων που έζησαν στο παρελθόν.

Τα αποτελέσματα της έρευνας που έχει προηγηθεί, δεν μπορούν σε καμία περίπτωση να γενικευτούν, αλλά η προσπάθεια ανάλυσης τους σε βάθος δίνει την δυνατότητα στον αναγνώστη να εντοπίσει στοιχεία τα οποία μπορεί να είναι κοινά με τις

προσωπικές του εμπειρίες. Από την έρευνα, προκύπτουν κάποιες προοπτικές που θα μπορούσαν να ερευνηθούν στο μέλλον. Συγκεκριμένα, θα μπορούσε να γίνει μια μελέτη με φοιτητές μουσικής χωρών εκτός Ελλάδας οι οποίοι συμμετέχουν είτε σε ορχήστρα είτε σε τζαζ μπάντα σε Πανεπιστήμιο της χώρας τους. Επιπλέον, θα μπορούσε να ερευνηθεί κατά πόσο το φύλο συμβάλει στην αύξηση του άγχους σκηνικής έκθεσης συνδυαστικά με τα σύνολα στα οποία οι μουσικοί επιλέγουν να συμμετέχουν. Ακόμη, μελλοντικά θα μπορούσε να εξεταστεί σε βάθος ο ρόλος του εκπαιδευτικού στην πρόκληση, πρόληψη και διαχείριση του άγχους σκηνικής έκθεσης που βιώνουν, φοιτητές κατεύθυνσης εκτέλεσης μουσικών οργάνων, κατά τη διάρκεια των Προπτυχιακών σπουδών στο Πανεπιστήμιο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αποστολοπούλου, Ε. (2005). *Το άγχος του μουσικού μπροστά στο κοινό*. Φίλιππος Νάκας.
- Boucher, H., & Ryan, C. A. (2011). Performance Stress and the Very Young Musician. *Journal of Research in Music Education*, 58(4), 329–345.
- Brooks, A.W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158.
- Brugués, A. O. (2019). *Music performance anxiety: A comprehensive update of the literature*. Cambridge Scholars Publishing.
- Cox, J. W., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of Anxiety Disorders*, 7(1), 49-60.
[https://doi.org/10.1016/0887-6185\(93\)90020-L](https://doi.org/10.1016/0887-6185(93)90020-L)
- Dobos, B., Pikko, F. B., & Kenny, T. D. (2018). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 310-326. <https://doi.org/10.1177/1321103X18804295>
- Faur, A. L., Vaida, S., & Opre, A. (2021). Kenny Music Performance Anxiety Inventory: Exploratory Factor Analysis of the Romanian version. *Psychology of Music*, 49(4), 777–788. <https://doi.org/10.1177/0305735619896412>
- Harris, S. (1986). A Psychologist Views Musical Performance Anxiety. *American Music Teacher*, 35(3), 24-40.
- Hawkes, E. M. (2020). Experiences of developing pre-performance routines with recreational pianists. *Psychology of Music*, 1-16.
<https://doi.org/10.1177/0305735620972788>
- Hendricks, K., Smith, T., & Stanuch, J. (2014). Creating Safe Spaces for Music Learning. *Music Educators Journal*, 101(1), 35-40.
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας: Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
- Ιωσηφίδης, Θ. (2017). *Ποιοτικές Μέθοδοι Έρευνας και Επιστημολογία των Κοινωνικών Επιστημών*. Τζιόλας

- Kenny, D. T., & Ackermann, B. (2009). Optimizing physical and psychological health in performing musicians. Στο S. Hallam, I. Cross, & M. Thaut (Επιμ.), *The Oxford Handbook of Music Psychology* (2η έκδ., σσ. 390-400). Oxford UK: Oxford University Press.
- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping*, 18(3), 183-208.
<https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Kenny, D. T. (2011) Defining music performance anxiety. *The Psychology of Music Performance Anxiety*, σσ. 47-82. Oxford: Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.003.0027>
- Kenny, D. T. (2004). Treatment Approaches for Music Performance Anxiety: What works? *Music forum*, σσ. 1-7.
- 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.
- Klein, S. D., Bayard, C., & Wolf, U. (2014). The Alexander Technique and musicians: a systematic review of controlled trials. *BMC complementary and alternative medicine*, 14(414), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-414>
- Lee, S. (2002). Musician's Performance Anxiety and Copying Strategies. *American Music Teacher*, 52(1), 36-95.
- Matei, R., & Ginsborg, J. (2017). Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works. *BJPsych International*, 14(2), 33–35.
<https://doi.org/10.1192/s2056474000001744>
- Μουσικοθεραπεία* (2018). Ελληνικός Σύλλογος Πτυχιούχων Επαγγελματιών Μουσικοθεραπευτών. <https://sites.google.com/view/musictherapy>

- gr/%CE%BC%CE%BF%CF%85%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CE%AF%CE%B1
- National Institute of Mental Health (2018). *Anxiety Disorders*.
<https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/>
- Nicholson, R. D., Cody, W. M., & Beck, G. J. (2015). Anxiety in musicians: On and off stage. *Psychology of Music*, 43(3), 438-449.
<https://doi.org/10.1177/0305735614540018>
- Osborne, M. S. (2016). Building performance confidence. Στο G. E. McPherson (Επιμ.), *The child as musician: A handbook of musical development* (2^η έκδ., σσ. 422-440). Oxford: Oxford University Press.
- Osborne, M. S. (2016). Psychological Skills to Support Performance Under Pressure. Στο A. Mornell (Επιμ.), *Art in Motion III: Performing Under Pressure* (σσ. 93-114). Frankfurt: Peter Lang.
- Osborne, M. S., Green, D. J., & Immel, D.T. (2014). Managing performance anxiety and improving mental skills in conservatoire students through performance psychology training: a pilot study. *Psychology of Well-Being*, 4(18).
<https://doi.org/10.1186/s13612-014-0018-3>
- Osborne, M. S., Munzel, B., & Greenaway, K. H. (2020). Emotion Goals in Music Performance Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01138>
- Petrovich, A. (2003). Performance anxiety: How Teachers Can Help. *American Music Teacher*, 53(3), 24-27.
- Potter, J & Wetherell, M. (2007). *Λόγος και κοινωνική ψυχολογία: πέρα από τις στάσεις και τη συμπεριφορά*. Στο Ε. Αυγήτα, & Α. Τσονίδης, (μτφρ.) Ν. Μποτζάτζης (Επιμ.). Μεταίχμιο
- Rapee, R. M. (2012). Family Factors in the Development and Management of Anxiety Disorders. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 15, 69-80.
<https://doi.org/10.1007/s10567-011-0106-3>
- Riley, J. (2012). Reducing Anxiety: Studio Strategies for Performing Salvation. *Music Educators Journal*, 98(3), 65-70.

- Rodzaj, K. J. (2020). Music performance anxiety and pre-performance emotions in the light of psychology of emotion and emotion regulation. *Psychology of Music*, 1-17. <https://doi.org/10.1177/0305735620961154>
- Sieger, C. (2017). Music Performance Anxiety in Instrumental Music Students: A Multiple Case Study of Teacher Perspectives. *Contributions to Music Education*, 42, 35-52.
- Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. Στο E. Altenmüller, S. Finger & F. Boller (Επιμ.), *Progress in Brain Research* (σσ.129-140). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.024>
- Steptoe, A. (1982). Performance Anxiety. Recent Developments in its Analysis and Management. *The Musical Times*, 123(1674), 537-541. <https://doi.org/10.2307/962763>
- Weber, K. S., & Parncutt, R. (2014). Error management for musicians: an interdisciplinary conceptual framework. *Frontiers in psychology*, 5, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00777>
- Wesner, B. R., Noyes, R., Davis, L. T. (1990). The occurrence of performance anxiety among musicians. *Journal of Affective Disorders*, 18(3), 177-185. [https://doi.org/10.1016/0165-0327\(90\)90034-6](https://doi.org/10.1016/0165-0327(90)90034-6)
- Westney, W. (2003). Out of control?: The fulfilling drama of performing. *The American Music Teacher*, 53(3), 19-23.
- Wu, S. M. (2002). Effects of music therapy on anxiety, depression and self-esteem of undergraduates. *Psychologia*, 45(2), 104-114.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΕΡΕΥΝΑ

Ονομάζομαι Δημητριάνα Μπόσκοβικ και σας καλώ να συμμετάσχετε στην έρευνα που πραγματοποιώ στο πλαίσιο της Διπλωματικής εργασίας μου στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο, Τμήμα μουσικών Σπουδών. Το θέμα της διπλωματικής εργασίας αφορά το «Άγχος σκηνικής έκθεσης των μουσικών» και εποπτεύεται από την κυρία Ιωάννα Ετμεκτσόγλου.

Στο πλαίσιο της πιλοτικής έρευνας της διπλωματικής εργασίας, θα διεξάγω μία ομάδα εστίασης (focus group) η οποία θα αποτελείται από οκτώ άτομα, μέλη τζαζ μπάντας και ορχήστρας. Αν αποφασίσετε να συμμετέχετε στην παρούσα έρευνα, πρέπει να γνωρίζετε πως οποιαδήποτε στιγμή επιθυμείτε μπορείτε να μην απαντήσετε σε ερωτήσεις ή και να αποχωρήσετε από τη συνέντευξη και από την έρευνα.

Μέσω αυτής της επιστολής, ζητώ την άδεια σας για συμμετοχή και μαγνητοφώνηση της ομάδας εστίασης. Επίσης, ζητώ τη συγκατάθεση σας για μελλοντική δημοσίευση του υλικού, αναφέροντας όμως ότι η ταυτότητα σας θα προστατεύεται από τον ερευνητή. Αν έχετε οποιοσδήποτε ερωτήσεις ή ανησυχίες σε σχέση με την έρευνα, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μου ή και με την επόπτρια της Διπλωματικής εργασίας.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Ερευνητής: Δημητριάνα Μπόσκοβικ - Email: m17bosk@ionio.gr

Επόπτρια: Ιωάννα Ετμεκτσόγλου - Email: etioanna@ionio.gr

Διάβασα τα παραπάνω και αποδέχομαι τη συμμετοχή μου στην έρευνα.

Ονοματεπώνυμο: Υπογραφή:.....

Ημερομηνία:

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Ηλίας Έχω καθυστέρηση για αυτό το έκανα. Λοιπόν, εγώ καταρχάς συμφωνώ με όσα είπαν τα παιδιά και για τις εξετάσεις και για το άγχος που δεν τελειώνει και για την προετοιμασία. Απλά θέλω να προσθέσω...εμένα ένα που με επηρεάζει αρκετά, είναι το άγχος που έχεις πριν, στην αναμονή, που απόψε θα παίξω απόψε θα βγω στο live θα βγω στη σκηνή. Και το έχω με όλα τα πράγματα. Δηλαδή άμα π.χ. έχω θέμα με τα εμβόλια, με το να μου πάρουν αίμα ή οτιδήποτε ιατρικό. **Γενικά το πριν πάντα με αγχώνει** όταν περιμένω κάτι (.) και κατά τη διάρκεια συνήθως κάπως ίσως είναι και άμυνα του οργανισμού, τα φέρνω βόλτα δηλαδή δεν το πολυσκέφτομαι, δεν με πιάνει κανένα ψυχοσωματικό την ώρα της εκτέλεσης...αλλά το πριν με επηρεάζει πολύ, έως...πάρα πολύ. Αυτό.

Δημητριάνα Οκέι, κλείνοντας με αυτό που είπε ο Ηλίας ότι δεν έχει κάποιο ψυχοσωματικό, οι υπόλοιποι τι συμπτώματα θα λέγατε όχι έχετε πριν ή κατά τη διάρκεια της παράστασης;

Δημητριάνα Η Χαρά, ε...σόρρυ ο Αντρέας νομίζω ψήλωσε χέρι.

Αντρέας Εγώ συμφωνώ με τον Ηλία, και εγώ νομίζω στην ίδια κατηγορία είμαι γιατί.. πολλές φορές το άγχος πριν ανέβεις να παίζεις ή μερικές μέρες πριν...είναι πολύ...χειρότερο από όταν ξεκινήσεις δηλαδή μόλις παίζεις την πρώτη νότα και:: δηλαδή εγώ τουλάχιστον αυτό νιώθω όταν έχω την κιθάρα και παίζω την πρώτη νότα και την ακούσω και ακουστείς ας πούμε όπως περιμένω να ακουστεί, μετά νιώθω λίγο ότι είμαι σε ένα πιο safe περιβάλλον, φαίνεται γνωστό, δηλαδή οκέι παίζω το όργανο μου, παίζω με κάποιον που λογικά θα έχω ξαναπαίξει, θα κάνω κάτι που έχω ξανακάνει απλά θα υπάρχει και κοινό μπροστά που πολλές φορές ας πούμε...άσχετα με το πόσοι είναι, αν είναι πολλοί, αν είναι ένας, αν είναι καθηγητές ή όποιος και να είναι, την ώρα της εκτέλεσης...τείνω να μην το σκέφτομαι τόσο...σαν να μπαίνει μια κουρτίνα λίγο.

Δημητριάνα Χαρά;

- Χαρά Ε...συμπτώματα...έχει τύχει πολλές φορές να έχω ιδρώσει αρκετά και να φεύγει το φλάουτο από τη μάσκα που πρέπει να είναι είτε να τρέμουν τα πόδια όταν στέκομαι όρθια και πολλές φορές μου έχει τύχει, να σκέφτομαι, διέσεις και αλλοιώσεις γενικά ενώ όταν διαβάζω να μην τα σκέφτομαι και να λέω «Μην κάνω λάθος εκεί – μην κάνω λάθος εκεί» και να εστιάζω σε αυτά. Τι άλλο; Και το θέμα με τις ανάσες, ως πνευστό όργανο, δηλαδή κυρίως αυτό.
- Δημητριάνα Λοιπόν, ο Σάββας;
- Σάββας Εμένα είναι λίγο αντίθετο από αυτό που είπαν τα παιδιά, δηλαδή πριν ανεβώ στη σκηνή δεν έχω άγχος ή οτιδήποτε δηλαδή είμαι έτοιμος να ανεβώ να παίξω, αλλά από τη στιγμή που ανεβαίνω πάνω στη σκηνή και βλέπω κοινό από κάτω αρχίζουν και εμένα και τρέμουν τα πόδια μου, εε...με το δοξάρι ειδικά με...δηλαδή θυμάμαι είτε σε συναυλίες την ώρα που κούρδιζα πάντα γυρνούσα πλάτη για να κουρδίσω, για να μην βλέπω το κοινό...και μετά ξεκινούσα.
- Δημητριάνα Η Αθηνά;
- Αθηνά Είναι η Ηρώ πρώτα νομίζω και οι άλλοι οπότε..
- Δημητριάνα Βασικά μου εμφανίζει εσένα μετά την Χαρά την Ηρώ. Ναι, η Ηρώ;
- Ηρώ Εγώ δεν είχα πρόβλημα δεν πειράζει, ευχαριστώ. Ε...εγώ θα ήθελα να πω ότι με πιάνει και ταχυπαλμία που δεν αναφέρθηκε νομίζω, σε ακραίο βαθμό πολλές φορές. Δηλαδή νιώθω τον παλμό τόσο δυνατά και....το στομάχι μου μπορεί...και σε σημείο που πρέπει να παίζω για να ακουστώ, αυτό τώρα μιλάω για την ορχήστρα, που ξέρω ότι εδώ πρέπει να ακουστώ ε...νομίζω ότι να προσέξω να μην κάνω λάθος. Αυτό είναι που με αγχώνει ακόμα περισσότερο γιατί, αν ακουστεί κάτι λάθος από εμένα ε...μετά θα απογοητευτώ και εγώ και δε θα...είναι αυτό που θέλω για να ακουστεί.