

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ»

**ΑΓΧΟΣ ΣΚΗΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ ΜΟΥΣΙΚΩΝ
ΠΝΕΥΣΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ: ΜΙΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

Αντωνιάδου Μαρία

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Κοκκινομηλιώτη Ελένη

Συνεπιβλέπουσες Καθηγήτριες: Ακογιούνογλου Μίτση, Ετμεκτσόγλου Ιωάννα

Διπλωματική Εργασία υποβληθείσα στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου,
ως μέρος των απαιτήσεων για την ολοκλήρωση του προπτυχιακού κύκλου σπουδών
με Κατεύθυνση Μουσικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας της Μουσικής

Κέρκυρα, Ιούνιος 2022

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

«ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ»

**ΑΓΧΟΣ ΣΚΗΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΕΦΗΒΩΝ ΜΟΥΣΙΚΩΝ
ΠΝΕΥΣΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ: ΜΙΑ ΔΙΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

Αντωνιάδου Μαρία

Επιτροπή αξιολόγησης:

1. Ετμεκτσόγλου Ιωάννα
2. Καρδάμης Κωνσταντίνος
3. Κοκκινομηλιώτη Ελένη

Κέρκυρα, Ιούνιος 2022

Τίτλος: Άγχος σκηνικής εκτέλεσης εφήβων μουσικών πνευστών οργάνων: Μια διερευνητική μελέτη

© 2022 Αντωνιάδου Μαρία

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 και αποδοχή των απόψεων του/της συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος (Ν.5343/32 αρ.202 παρ.2)

Στην οικογένειά μου

Άγχος σκηνικής εκτέλεσης εφήβων μουσικών πνευστών οργάνων:

Μια διερευνητική μελέτη

Περίληψη

Το άγχος σκηνικής εκτέλεσης έχει περιγραφεί ως ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα που σχετίζεται με την ερμηνεία μουσικής μπροστά σε κοινό και χαρακτηρίζεται από φόβο. Επηρεάζει τόσο επαγγελματίες μουσικούς όσο και σπουδαστές. Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν η διερεύνηση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης σε εφήβους μουσικούς πνευστών οργάνων στο πλαίσιο μίας μπάντας. Συγκεκριμένα, η έρευνα εστίασε στους παράγοντες που καθορίζουν το άγχος σκηνικής εκτέλεσης των εφήβων μουσικών, στο πώς η συνθήκη συμμετοχής των εφήβων διαμορφώνει το άγχος καθώς και στους τρόπους αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι ίδιοι για να το ελέγξουν και να το καταπολεμήσουν. Το δείγμα αποτελείτο από 9 εφήβους μουσικούς πνευστών οργάνων, ηλικιών από 12 έως 18 ετών, αγόρια και κορίτσια, μαθητές μπάντας. Τα δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ατομικών, ημι-δομημένων συνεντεύξεων και αναλύθηκαν με τη χρήση της θεματικής ανάλυσης περιεχομένου. Τα αποτελέσματα της έρευνας, έδειξαν ότι η συνεχής έκθεση σε κοινό μπορεί να μειώσει σταδιακά το άγχος. Επίσης, οι περισσότεροι μουσικοί ανέφεραν ότι η σόλο σκηνική παρουσία τους κάνει να νιώθουν περισσότερο εκτεθειμένοι και ανασφαλείς, σε αντίθεση με την ερμηνεία με σύνολο. Σχετικά με την προετοιμασία για την αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, αναφέρθηκε ότι παρόλο που το κλίμα είναι οικείο και υπάρχει σε μεγάλο βαθμό ψυχική υποστήριξη από το δάσκαλο του μουσικού οργάνου, δεν φαίνεται να υπάρχει ενημέρωση ή άλλου τύπου μεθοδική προετοιμασία. Τέλος, όσον αφορά τη σημασία των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας των εφήβων, φαίνεται ότι οι πιο εσωστρεφείς μουσικοί νιώθουν περισσότερο άγχος πάνω στη σκηνή.

Λέξεις κλειδιά: μουσική, άγχος σκηνικής εκτέλεσης, έφηβοι, πνευστά όργανα

Music Performance Anxiety in adolescent wind-instrument players: An exploratory investigation

Abstract

Music Performance Anxiety (MPA) has been described as one of the most important problems associated with performing music in front of an audience and is characterized by fear. It affects both professional musicians and students. The purpose of this study was to investigate the anxiety of stage performance in adolescent wind instrument musicians in the context of a Band. Specifically, the research focused on the factors that determine the stress of stage performance of adolescent musicians, on how the condition of participation of adolescents shapes anxiety as well as on the ways of coping they use to control and deal with it. The sample consisted of 9 adolescent wind-instrument players, ages 12 to 18 years old, boys and girls, students of a Band. The data was collected through individual, semi-structured interviews and analyzed using thematic content analysis. The results of the research showed that constant exposure to the public can gradually reduce stress. Also, most musicians mentioned that the solo stage presence makes them feel more exposed and insecure, as opposed to performing with an ensemble. Regarding the preparation for dealing with the stress of stage performance during the lessons, it was mentioned that although the climate is familiar and there is largely mental support from the teacher of the musical instrument, there does not seem to be information or other type of methodical preparation. Finally, regarding the importance of the personality traits of adolescents, it seems that more introverted musicians feel more anxiety on stage.

Keywords: music performance anxiety, adolescents, wind-instrument players

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να εκφράσω θερμές ευχαριστίες στους ανθρώπους που συνέβαλαν με κάθε τρόπο στην υλοποίηση αυτής της μελέτης. Αρχικά, ένα μεγάλο ευχαριστώ στην επόπριά μου κ. Κοκκινομηλιώτη Ελένη για τη βοήθεια, την υπομονή και τις πολύτιμες συμβουλές της κατά τη διάρκεια της φετινής χρονιάς.

Επίσης, ευχαριστώ θερμά τις επιβλέπουσες καθηγήτριές μου κ. Ακογιούνογλου Μίτση και κ. Ετμεκτσόγλου Ιωάννα που χωρίς την ενθάρρυνση, την υπομονή, την καθοδήγηση και την προσωπική τους φροντίδα δεν θα είχα καταφέρει να φτάσω ως εδώ. Πιστεύω ότι η σχέση μου μαζί τους, σε όλα τα ακαδημαϊκά μου χρόνια, συνέβαλε στην διαμόρφωση της προσωπικότητάς μου, του τρόπου σκέψης μου και στην εξέλιξη της δημιουργικότητάς μου ως μελλοντικής (μουσικο) παιδαγωγού, ερευνήτριας και φυσικά ως ατόμου.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον καθηγητή μου και μέλος της τριμελούς επιτροπής κ. Καρδάμη Κωνσταντίνο για την πολύτιμη βοήθειά του και όσα μου δίδαξε. Ακόμη, οφείλω θερμές ευχαριστίες στην καθηγήτριά μου κ. Διονυσίου Ζωή, η οποία με τις πολύτιμες συμβουλές και το προσωπικό της ενδιαφέρον με καθόρισε σημαντικά σε όλα τα επίπεδα.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω βαθύτατα τον μαέστρο της Φιλαρμονικής, όλους τους εφήβους μουσικούς και τους γονείς τους που δέχτηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα, που μου επέτρεψαν να αφουγκραστώ τις ανησυχίες και να εισχωρήσω για λίγο στον δικό τους μοναδικό κόσμο. Ήταν μεγάλη χαρά να συνεργαστώ μαζί τους.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στον φίλο García Moreno Javier για τον σχεδιασμό και την προσαρμογή του γραφήματος και στον Valcarenghi Daniele που η κατανόηση και το χιούμορ του ήταν το φως αισιοδοξίας για να συνεχίσω την προσπάθεια.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου στους γονείς μου και τον αδερφό μου που με βοήθησαν, με ενθάρρυναν και με στήριζαν έμπρακτα σε όλες τις δύσκολες στιγμές μου.

I. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΠΙΝΑΚΩΝ

Πίνακας 1	
Δημογραφικά στοιχεία ερωτηθέντων	45

II. ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΓΡΑΦΗΜΑΤΩΝ

Γράφημα 1	
Το μοντέλο της ανεστραμμένης καμπύλης U, προσαρμογή	16
Γράφημα 2	
Σταθερή ευημερία	28

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο	
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ	13
ΕΝΟΤΗΤΑ 1	14
ΟΡΙΣΜΟΙ, ΟΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ	14
1.1. Άγχος σκηνικής εκτέλεσης (Music Performance Anxiety) και τρακ σκηνής (stage fright)	14
1.2. Συμπτώματα άγχους σκηνικής εκτέλεσης	17
1.3. Παράγοντες διαμόρφωσης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης	18
1.4. Αιτίες εμφάνισης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης	20
ΕΝΟΤΗΤΑ 2	24
ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ	24
2.1. Τρόποι αντιμετώπισης: τεχνικές χαλάρωσης και φαρμακευτικές ουσίες	24
2.2. Ψυχοσωματική ευημερία (well-being): η σημασία και η σπουδαιότητά της	27
2.3. Η ιδανική παράσταση	29
ΕΝΟΤΗΤΑ 3	32
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ	32
3.1. Ο ρόλος του δασκάλου	32
3.2. Ο ρόλος της οικογένειας	33
ΕΝΟΤΗΤΑ 4	36
ΑΓΧΟΣ ΣΚΗΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΚΑΙ ΦΙΛΑΡΜΟΝΙΚΕΣ	36
4.1. Μπάντες: συνθήκες, απαιτήσεις, δυσκολίες	36
4.2. Άγχος και πνευστά όργανα: εκμάθηση, ερμηνεία και ποιότητα εκτέλεσης	37
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο	
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	39
ΕΝΟΤΗΤΑ 5	40
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	40
5.1. Μεθοδολογία	40
5.2. Το προφίλ των ερωτηθέντων	45
ΕΝΟΤΗΤΑ 6	46
ΑΝΑΛΥΣΗ	46
6.1. Ανάλυση δεδομένων	46
6.1.1. Οι συναισθηματικές διαστάσεις της μουσικής εκτέλεσης	46

6.1.2. Η συνθήκη συμμετοχής και τα κίνητρα	49
6.1.3. Το άγχος σκηνικής εκτέλεσης και τα συμπτώματα που το συνοδεύουν	51
6.1.4. Αίτια διαμόρφωσης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης	52
6.1.5. Η αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης	53
6.1.6. Ο ρόλος των Σημαντικών Άλλων	54
6.2. Ευρήματα - Αποτελέσματα	55
6.3. Συζήτηση και Συμπεράσματα	57
6.4. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα	59
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ	61
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	67
Παράρτημα Α Επιστολή προς τον διευθυντή-αρχιμουσικό της Φιλαρμονικής	68
Παράρτημα Β Έντυπο πληροφορημένης συγκατάθεσης διευθυντή-αρχιμουσικού	69
Παράρτημα Γ Έντυπο πληροφορημένης συγκατάθεσης γονέων/κηδεμόνων	70
Παράρτημα Δ Ενημερωτικό κείμενο για τους εφήβους πριν την συνέντευξη	71
Παράρτημα Ε Ερωτήσεις συνεντεύξεων	72

Ο σωστός δρόμος είναι ο ανήφορος

N. Καζαντζάκης

Εισαγωγή

Ευρήματα ερευνών δείχνουν ότι το άγχος σκηνικής εκτέλεσης είναι ένα ζήτημα που συναντάται ευρέως στον κόσμο σε εκτελεστές διαφόρων ηλικιών και επιπέδων και αναστέλλει την μουσική απόδοση σχετικά με την ακρίβεια, την έκφραση και την απόλαυση (Yoshie et al., 2009· Slocumb, 2009). Το άγχος αυτό εκδηλώνεται με συμπτώματα σε τέσσερις τομείς· γνωστικό, συναισθηματικό, σωματικό και συμπεριφορικό και οι παράγοντες διαμόρφωσής του ποικίλλουν. Όσον αφορά τις αιτίες εμφάνισής του, φαίνονται να σχετίζονται με τις προηγούμενες εμπειρίες των εκτελεστών, με την προετοιμασία τους και με την τελειομανία (Hewitt & Flett, 1991· de Figueiredo Rocha, 2020· Papageorgi et al., 2011· Brugués, 2019· Biasutti & Concina, 2014). Αναφορικά με τους τρόπους αντιμετώπισης του φαινομένου, μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας (Burin & Osório, 2016· Zhukov, 2019· Kenny, 2005· Zafeiri et al., 2019) εστιάζει σε στρατηγικές διαχείρισης του άγχους προκειμένου τα άτομα να ελέγξουν και να αντιμετωπίσουν διάφορες αγχωτικές καταστάσεις που βιώνουν.

Όπως έχει διαπιστωθεί όμως από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, δεν υπάρχουν μελέτες στην Ελλάδα που να εξετάζουν το άγχος σκηνικής εκτέλεσης σε εφήβους μουσικούς στο πλαίσιο μιας μπάιντας Φιλαρμονικής. Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω, σκοπός αυτής της έρευνας είναι να εξετάσει το άγχος σκηνικής εκτέλεσης που βιώνουν οι έφηβοι μουσικοί πνευστών οργάνων μίας μπάιντας των Ιονίων Νήσων.

Τα ερευνητικά ερωτήματα στα οποία βασίστηκε η παρούσα μελέτη ήταν οι παράγοντες που καθορίζουν το άγχος σκηνικής εκτέλεσης των εφήβων μουσικών, ο τρόπος που η συνθήκη συμμετοχής τους διαμορφώνει το άγχος σκηνικής εκτέλεσης και τέλος, οι τρόποι που χρησιμοποιούν οι ίδιοι για να το διαχειριστούν.

Σύμφωνα με τους de Figueiredo Rocha (2020), Tahirbegi (2021) και Spahn (2015), ο ρόλος του εκπαιδευτικού αλλά και της οικογένειας, στο θέμα του άγχους σκηνικής εκτέλεσης, κρίνεται σημαντικός και καθοριστικός για τους μαθητές. Φαίνεται, λοιπόν, απαραίτητη η βαθύτερη κατανόηση του προβλήματος και η κατάλληλη κατάρτιση των εκπαιδευτικών με σκοπό την άμεση αναγνώριση και καλύτερη διαχείριση του ζητήματος αυτού. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας μπορούν να βοηθήσουν σημαντικά τους (μουσικο) παιδαγωγούς αλλά και στους γονείς των μαθητών. Το θέμα του άγχους μπορεί να τεθεί στις προτεραιότητες των σχολείων, των πανεπιστημίων, των ιδρυμάτων ή άλλων οργανισμών προκειμένου να διαμορφωθεί ένα πιο φιλικό και οικείο περιβάλλον ερμηνείας προς τους μαθητές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

ΟΡΙΣΜΟΙ, ΟΨΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΤΟΥ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟΥ

1.1. Άγχος σκηνικής εκτέλεσης (Music Performance Anxiety) και τρακ σκηνής (stage fright)

Το άγχος είναι μια σωματική αντίδραση του ανθρώπου όταν βρίσκεται σε κίνδυνο ή απειλή. Με αφετηρία το αίσθημα του κινδύνου, ενεργοποιούνται διαδικασίες συναγερμού σε σωματικό και ψυχοσυναισθηματικό επίπεδο, οι οποίες συνοδεύονται από μια σειρά συμπεριφορικών αντιδράσεων και μια τάση για «μάχη ή φυγή» (fight or flight). Στην προσπάθεια αυτή, παρατηρούνται συμπτώματα όπως είναι η αύξηση των καρδιακών παλμών ώστε να διοχετευτεί περισσότερο οξυγόνο στους μύες, αδυναμία στην αναπνοή, οξύτητα της μακρινής όρασης με αποτέλεσμα τη δυσκολία εστίασης στην παρτιτούρα, μείωση της θερμοκρασίας του σώματος και ιδρώτας στα χέρια και στο μέτωπο. Όλες αυτές οι αλλαγές στο σώμα γίνονται με σκοπό να αντιμετωπιστεί ο κίνδυνος που νιώθει κανείς. Η κατάσταση απειλής μπορεί να είναι ήπια ή πιο αγχώδης και καταστροφική ανάλογα με τις συνθήκες και το άτομο, καθώς από άνθρωπο σε άνθρωπο διαφέρει η ένταση, η διάρκεια και η αντίληψη του ίδιου του άγχους (Moss, 2002· Wilson & Roland, 2002). Παρόλο που όλοι οι άνθρωποι, λίγο ή πολύ, στην πορεία της ζωής τους έχουν αισθανθεί φόβο ή/και άγχος, πώς βιώνεται αυτό το άγχος από τους μουσικούς, πώς το διαχειρίζονται και τι αντίκτυπο έχει στην μουσική τους απόδοση και ερμηνεία;

Η μουσική εξάσκηση αποτελεί μια σύνθετη, πολυδιάστατη και πολύωρη δραστηριότητα η οποία απαιτεί μια σειρά από γνώσεις, τεχνικές και δεξιότητες, ασχέτως αν πρόκειται για επαγγελματία ή ερασιτέχνη μουσικό. Μεταξύ άλλων, ο κινητικός συντονισμός, η μνήμη, η ακοή, η προσοχή, η ταχύτητα και η συγκέντρωση είναι μερικές από τις απαραίτητες δεξιότητες που κάθε μουσικός οφείλει να έχει για να εξασφαλίσει την πιθανότητα μιας επιτυχημένης καριέρας. Σημαντικό μέρος της καριέρας κάθε μουσικού αποτελεί και η μουσική εκτέλεση/ερμηνεία μπροστά σε κοινό. Ωστόσο το άγχος της μουσικής εκτέλεσης (Music Performance Anxiety) και το τρακ της σκηνής (stage fright) που βιώνει ένας μουσικός την ώρα της συναυλίας, διαφέρουν κατά πολύ σε κάθε άνθρωπο και συνοδεύονται από πολλά και διαφορετικά συναισθήματα. Η πίεση για μια άρτια και υψηλού επιπέδου μουσική επίδοση, συχνά περιορίζει τον ενθουσιασμό των μουσικών καθιστώντας εξουθενωτική την ίδια την προσπάθειά τους για να αποδώσουν τα μέγιστα (de Figueiredo

Rocha, 2020· Burin & Osório, 2017· Lehmann et al., 2007).

Οι προσπάθειες για να οριστεί το «άγχος μουσικής εκτέλεσης» ξεκίνησαν το 1990 και επιχειρούν να περιγράψουν ένα πολυδιάστατο φαινόμενο του τομέα της μουσικής ψυχολογίας. Σύμφωνα με την Kenny (2011 στο de Figueiredo Rocha, 2020), ως άγχος μουσικής εκτέλεσης ορίζεται η εμπειρία της επίμονης, οδυνηρής ανησυχίας ή/και της πραγματικής αρνητικής προδιάθεσης του ατόμου όσον αφορά τις ικανότητες εκτέλεσης σε δημόσιο πλαίσιο, σε βαθμό αδικαιολόγητο, δεδομένου του επιπέδου, της προετοιμασίας, της μουσικής ικανότητας και της κατάρτισής του. Ο ορισμός του άγχους μουσικής εκτέλεσης (MPA) διαφέρει μεταξύ των ερευνητών, όμως φαίνεται να συμφωνούν στο ότι χαρακτηρίζεται από έντονη, επίμονη ανησυχία η οποία επηρεάζει αρνητικά τη μουσική επίδοση μπροστά σε κοινό. Είναι ευρέως αποδεκτό ότι εκδηλώνεται μέσω ενός συνδυασμού γνωστικών, συναισθηματικών, σωματικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων. Μπορεί να είναι μεμονωμένο άγχος ή να εμφανίζεται συννοσηρώς με άλλες διαταραχές άγχους, είναι ιδιαίτερα συνυφασμένο με την κοινωνική φοβία και ταξινομείται ως μορφή κοινωνικού άγχους στο Διαγνωστικό και Στατιστικό εγχειρίδιο Ψυχικών Διαταραχών (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2013). Το άγχος μουσικής εκτέλεσης είναι μέρος της ζωής των μουσικών και τους επηρεάζει ποικιλοτρόπως. Φαίνεται από έρευνες ότι είναι μερικώς ανεξάρτητο από τα χρόνια ενασχόλησης, εξάσκησης και από το επίπεδο της μουσικής δεξιότητας (Tahirbegi, 2021· Brugués, 2019· Figueiredo Rocha, 2020· Burin & Osório, 2017· Orejudo et al., 2018).

Ένας ακόμη όρος που χρήζει ορισμού είναι το τρακ ή φόβος σκηνής (stage fright). Πολλές φορές στην βιβλιογραφία χρησιμοποιείται ως συνώνυμο του άγχους σκηνικής εκτέλεσης (Tahirbegi, 2021), ωστόσο αρκετοί ερευνητές διαχωρίζουν τις δύο έννοιες και τις προσδιορίζουν σύμφωνα με τη διάρκεια και το επίπεδο άγχους. Πιο συγκεκριμένα, το τρακ σκηνής συναντάται στο 80% του πληθυσμού των μουσικών όταν τους ζητείται να εκτελέσουν κάτι μπροστά σε κοινό και μπορεί επίσης να επηρεάσει χορευτές, τραγουδιστές, αθλητές, δημόσιους ομιλητές αλλά και μαθητές. Συνεπώς, από το υψηλό αυτό ποσοστό φαίνεται ότι το τρακ σκηνής είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού η οποία μπορεί και να ενισχύσει την απόδοση των ερμηνευτών. Πολλοί μουσικοί μάλιστα πιστεύουν ότι το ήπιο στρες, ο γενικός ενθουσιασμός και η νευρικότητα πριν από μία παράσταση είναι απαραίτητα για μια καλή μουσική απόδοση (Edwards, 2013). Αντιθέτως, το άγχος μουσικής εκτέλεσης επικρατεί κυρίως στο 18% των επαγγελματιών μουσικών και μαθητών, εκδηλώνεται με συμπτώματα στους τέσσερις τομείς (γνωστικό, συναισθηματικό, σωματικό και συμπεριφορικό) και συνήθως επιδρά αρνητικά στην μουσική απόδοση. Τέλος, σύμφωνα

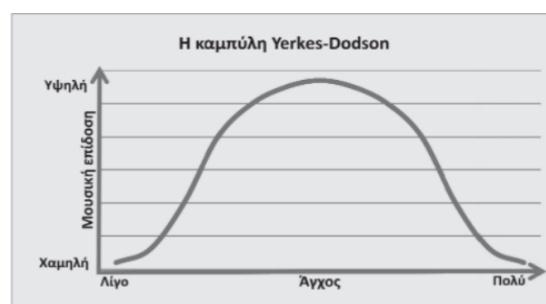
με την Tahirbegi (2021), βασική διαφορά είναι το γεγονός ότι το τρακ σκηνής εμφανίζεται την στιγμή της παρουσίας, ενώ το άγχος μουσικής εκτέλεσης μπορεί να αναπτύσσεται σταδιακά κάποιες μέρες πριν και είναι μια παρατεταμένη εμπειρία και εκτός σκηνής. Έτσι, είναι εμφανές ότι η τελευταία είναι μια πιο σοβαρή και σε υπερβολικό βαθμό αντίδραση και πολλοί υποστηρίζουν ότι αποτελεί παθολογική διαταραχή (Brugués, 2019· Burin & Osório, 2017· de Figueiredo Rocha, 2020).

Μια από τις θεωρίες που εκφράζει τη σχέση του άγχους με τη μουσική επίδοση, είναι το μοντέλο της ανεστραμμένης καμπύλης U ή αλλιώς το μοντέλο Yerkes-Dodson. Σύμφωνα με τον Williamon (2004), παρότι η εμφάνιση των γνωσιακών, σωματικών, συναισθηματικών και συμπεριφορικών συμπτωμάτων καταβάλλει ιδιαίτερα τον εκτελεστή, η κινητοποίηση αυτή μπορεί να έχει και πλεονεκτήματα. Πιο συγκεκριμένα, όταν ο εκτελεστής βρίσκεται σε ένα μέτριο επίπεδο αφύπνισης, δηλαδή όχι πολύ χαλαρός αλλά ούτε και πολύ αγχωμένος, συμβαίνει η καλύτερη ερμηνεία. Το διάγραμμα επίσης δείχνει ότι όταν η διέγερση είναι πολύ χαμηλή, η εκτέλεση μπορεί να γίνει ανιαρή και άτονη ενώ αν βρίσκεται σε πολύ υψηλά επίπεδα, η εκτέλεση είναι ζημιογόνος (βλ. Γράφημα 1). Συνεπώς, το μέσο επίπεδο αφύπνισης είναι το βέλτιστο (Williamon, 2004· Hoffman & Hanrahan, 2012· de Figueiredo Rocha, 2020· Lehmann et al., 2007). Όσον αφορά την ποιότητα εκτέλεσης, οι Fazey και Hardy (1988 στο Williamon, 2004) κάνουν διάκριση μεταξύ των εκβάσεων του σωματικού και γνωστικού τομέα. Υποστηρίζουν ότι αν το γνωστικό άγχος είναι χαμηλό το μοντέλο Yerkes-Dodson ισχύει, αντιθέτως αν βρίσκεται σε υψηλά επίπεδα, η ποιότητα εκτέλεσης είναι επιρρεπής σε μια καταστροφική πτώση από την οποία δύσκολα συνέρχεται κανείς. Το παραπάνω βασίζεται στην εκτέλεση αθλημάτων όπου η υπερβολική ανησυχία και σκέψη οδηγούν σε έναν ατέρμονο στοχασμό αρνητικών ιδεών που εύκολα μπορούν να καταστρέψουν την απόδοση (Williamon, 2004· Wilson & Roland, 2002).

Γράφημα 1

Το μοντέλο της ανεστραμμένης καμπύλης U, προσαρμογή.

Ακογιούνογλου, 2021



1.2. Συμπτώματα άγχους σκηνικής εκτέλεσης

Όπως προαναφέρθηκε, το άγχος σκηνικής εκτέλεσης συναντάται ευρέως στον κόσμο σε εκτελεστές διαφόρων ηλικιών και επιπέδων και αναστέλλει την μουσική απόδοση αναφορικά με την ακρίβεια, την έκφραση και την απόλαυση (Yoshie et al., 2009· Slocumb, 2009). Το να είσαι εκτελεστής προκαλεί άγχος διαφόρων τύπων όπως για παράδειγμα η κριτική των άλλων, ο φόβος της αποτυχίας και η απώλεια εργασίας. Κάθε παράσταση κρίνεται και αξιολογείται· σε έναν διαγωνισμό παίζει ρόλο η αξιολόγηση από τους κριτές, σε μια συναυλία η απόλαυση του κοινού κ.λπ. Όλα αυτά όμως πιέζουν δυνητικά τους μουσικούς και είναι πολύ πιθανό να παρουσιάσουν νευρικότητα και άγχος την ώρα της παράστασης. Η πίεση αυτή πολλές φορές είναι ισχυρή με αποτέλεσμα να επηρεάζονται αρνητικά οι τέσσερις τομείς: γνωστικός, σωματικός, συναισθηματικός και συμπεριφορικός. Πιο συγκεκριμένα, η γνωστική διάσταση περιλαμβάνει συμπτώματα όπως αδυναμία συγκέντρωσης, ανησυχία, φόβο, αυτο-αμφισβήτηση, δυσκολίες στη μνήμη, στην προσοχή και στην τεχνική του οργάνου. Στον σωματικό τομέα παρατηρείται υπερδιέγερση, υπερβολικό άγχος, αύξηση καρδιακών παλμών, τρέμουλο, ξηροστομία, ζαλάδα και γρήγορη-κοφή αναπνοή ώστε να προετοιμαστεί το σώμα απέναντι στον κίνδυνο. Από συναισθηματικής πλευράς, φαίνεται να κυριαρχούν αρνητικά συναισθήματα στον ερμηνευτή οδηγώντας τον σε μειωμένες μουσικές επιδόσεις και κατά συνέπεια σε μείωση της απόλαυσης της μουσικής. Επίσης, συναισθήματα φόβου και πανικού βιώνονται έντονα και ενεργοποιείται ο μηχανισμός του οργανισμού για μάχη ή φυγή. Τέλος, οι εκδηλώσεις συμπεριφοράς μπορεί να περιλαμβάνουν μορφασμούς του προσώπου και διαφορετική γλώσσα του σώματος από ό,τι συνήθως, τεχνικά λάθη, νευρικές κινήσεις και αποφυγή πραγματοποίησης παραστάσεων (Slocumb, 2009· Brugués, 2019· Riley, 2012· Williamon, 2004· Lehmann et al., 2007). Τα παραπάνω συμπτώματα έχουν παρατηρηθεί σε διαφόρων ειδών εκτελεστές, κι έτσι γίνεται αντιληπτό ότι το άγχος μουσικής εκτέλεσης δεν περιορίζεται στους μη έμπειρους ερασιτέχνες ή στους μαθητές, αλλά φαίνεται πως είναι ένα πρόβλημα μεγάλης σημασίας που καταβάλλει ένα μεγάλο ποσοστό και επαγγελματιών μουσικών (Wilson & Roland, 2002).

1.3. Παράγοντες διαμόρφωσης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί παράγοντες που επηρεάζουν ή/και ενισχύουν το άγχος της σκηνικής εκτέλεσης (Papageorgi et al., 2011·

Biasutti & Concina, 2014).

Αναφορικά με την ηλικία των μουσικών, φαίνεται ότι τα πολύ μικρά παιδιά σπανίως βιώνουν άγχος εκτέλεσης, αντιθέτως απολαμβάνουν να δίνουν παραστάσεις. Συνεπώς, η μετάβαση από την παιδική προς την εφηβική ηλικία και έπειτα στην ενήλικη ζωή αλλάζει τα δεδομένα, καθώς πολλοί έφηβοι από τα 14 έως τα 19 περίπου χρόνια τους και οι ενήλικες φαίνεται να υποφέρουν από το άγχος σκηνικής εκτέλεσης (Osborne, et al., 2005). Αυτή η αλλαγή οφείλεται σε διάφορους παράγοντες όπως για παράδειγμα η ιδιοσυγκρασία, η ανάπτυξη της γνωστικής ικανότητας, η στάση των γονέων, οι διαπροσωπικές εμπειρίες, η αντίληψη και ερμηνεία του χώρου καθώς και η ικανότητα αυτοεκτίμησης που εμφανίζονται από τα μέσα έως τα τέλη της εφηβείας (Jackson & Lurie, 2006).

Όσον αφορά το φύλο των ερμηνευτών, οι περισσότερες μελέτες δείχνουν ότι οι γυναίκες είναι λιγότερο σίγουρες, περισσότερο ανήσυχες και εμφανίζουν μικρή αυτο-αποτελεσματικότητα. Επιπρόσθετα, παρουσιάζουν ένα προκαταβολικό άγχος αλλά και άγχος κατά την διάρκεια της εκτέλεσης ενώ στους άντρες το άγχος είναι πιο έντονο κυρίως κατά τη διάρκεια της μουσικής ερμηνείας (Osborne & Kenny, 2008· Zarza-Alzugaray et al., 2018). Σύμφωνα με τον Ryan (2004), η έρευνα έδειξε ότι οι καρδιακοί παλμοί των κοριτσιών ήταν υψηλότεροι πριν την συναυλία σε σχέση με αυτούς των αγοριών, όμως το αντίθετο συνέβη κατά την διάρκεια της παράστασης. Στην ίδια έρευνα βρέθηκε ότι τα αγόρια εμφάνισαν σημαντικά πιο ανήσυχες συμπεριφορές σε σχέση με τα κορίτσια. Φαίνεται επίσης πως οι γυναίκες έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και φοβιών, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για σόλο παράσταση (Van Kemanade et al., 1995· Papageorgi et al., 2011· Biasutti & Concina, 2014). Σε γυναίκες άνω των 45 ετών, η συχνότητα του άγχους εκτέλεσης είναι ακόμη μεγαλύτερη. Πάντως, υπάρχει μεγάλη συσχέτιση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης και της ηλικίας ευπαθών ατόμων. Όσο η ηλικία αυξάνεται, τόσο αυξάνεται και το άγχος των ατόμων αυτών, ανεξαρτήτως φύλου (de Figueiredo Rocha, 2020).

Η ηλικία έναρξης της μουσικής εκπαίδευσης παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στο άγχος εκτέλεσης σύμφωνα με τη βιβλιογραφία. Οι Boucher και Ryan (2011) παρατήρησαν ότι τα παιδιά με προηγούμενη μουσική εμπειρία ήταν λιγότερο επιρρεπή στο άγχος σκηνικής εκτέλεσης. Πέρα από αυτό, σε δύο διαφορετικές και ανεξάρτητες έρευνες οι Bailey και Penhune (2010, 2012) έκαναν σύγκριση μεταξύ μουσικών που είχαν ξεκινήσει την εκπαίδευση τους πριν από τα 7 έτη τους με άλλους που είχαν ξεκινήσει αργότερα. Διαπίστωσαν λοιπόν, ότι οι δύο ομάδες πέτυχαν διαφορετικά επίπεδα δεξιοτήτων σε εργασίες όπως ο συγχρονισμός οπτικών και ακουστικών ικανοτήτων και η βραχυπρόθεσμη μνήμη, λαμβάνοντας υπόψη κι άλλα κριτήρια, δηλαδή τα χρόνια εκμάθησης μουσικής, τις ώρες

εξάσκησης και τις συνολικές ώρες πρακτικής. Έτσι, οι ερευνητές καταλήγουν στο ότι υπάρχει μια κρίσιμη περίοδος στη ζωή για την ανάπτυξη των παραπάνω δεξιοτήτων. Επιπρόσθετα, οι Moore, Burland και Davidson (2003) υποστηρίζουν ότι μια μικρή ομάδα επιτυχημένων μαθητών μουσικής είχε αρχίσει την εκπαίδευσή της νωρίτερα από εκείνους που τελικά τα παράτησαν, όμως αυτό οφείλεται στο ότι οι πρώτοι είχαν μια καλή και στενή σχέση με τους καθηγητές τους τα πρώτα χρόνια καθώς και σημαντική υποστήριξη από την οικογένεια για εξάσκηση και έκθεση σε παραστάσεις. Επομένως, είναι φανερό ότι η ηλικία έναρξης μουσικής καθώς και το υποστηρικτικό οικογενειακό και διδακτικό περιβάλλον παίζουν κεντρικό ρόλο στην εμφάνιση και την σφοδρότητα του άγχους.

Στην συνέχεια, δύο ακόμα παράγοντες διαμόρφωσης τους άγχους θεωρούνται το είδος μουσικής και η συνθήκη εμπλοκής των μουσικών. Συγκεκριμένα, στην έρευνα των Parageorgi et al. (2011) βρέθηκε ότι κλασικοί μουσικοί βίωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους μουσικής εκτέλεσης σε σόλο παραστάσεις σε αντιπαράθεση με μουσικούς της τζαζ και της παραδοσιακής Σκωτσέζικης μουσικής. Αυτό πιθανόν να σημαίνει ότι η τυπικότητα του πλαισίου και οι συνθήκες που επικρατούν σε συναυλίες κλασικής μουσικής, προκαλούν πίεση και συμβάλλουν στην νευρικότητα των ερμηνευτών, με αποτέλεσμα την αύξηση του επιπέδου του άγχους. Η αυστηρή προσκόλληση στην παρτιτούρα και η ακρίβεια που απαιτείται στην κλασική μουσική σε σχέση με το ελεύθερο και αυτοσχεδιαστικό στυλ της τζαζ, φαίνεται ότι επηρεάζει διαφορετικά τους μουσικούς, καθώς στην δεύτερη περίπτωση το ποσοστό άγχους ήταν πολύ χαμηλότερο (Slocumb, 2009). Όσον αφορά τις ομαδικές παραστάσεις, φαίνεται πως πριν από την σκηνική παρουσίαση, οι μουσικοί της ποπ μουσικής έχουν υψηλότερα επίπεδα άγχους και αγωνίας σε σχέση με τους κλασικούς και παραδοσιακούς καλλιτέχνες. Όταν οι συμμετέχοντες ρωτήθηκαν για την απόδοσή τους (είτε σόλο, είτε ομαδική), σε σχέση με το άγχος που βίωσαν, οι περισσότεροι απάντησαν ότι η σόλο μουσική απόδοση ήταν μειωμένη ενώ την θεώρησαν πιο βελτιωμένη όταν έπαιξαν σε γκρουπ. Συμπεραίνεται λοιπόν, ότι το άγχος είχε διαφορετική επίδραση στην ποιότητα εκτέλεσης, ανάλογα με τη συνθήκη συμμετοχής· ενώ από τη μία μπορεί να καταστρέψει μια σόλο ερμηνεία, όταν πρόκειται για ομαδική παράσταση σχετίζεται με βελτιωμένα αποτελέσματα. Πιθανόν αυτό συμβαίνει διότι όταν οι μουσικοί είναι μέλη μιας ομάδας, το ατομικό άγχος του καθενός δεν επηρεάζει απαραίτητα την συνολική παράσταση, καθώς το αποτέλεσμα δεν εξαρτάται μόνο από έναν, αλλά από μια κοινή αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Αντιθέτως, στις σόλο ερμηνείες το βάρος της ευθύνης του αποτελέσματος συγκεντρώνεται σε έναν και είναι λογικό να υπάρχει μεγαλύτερη πίεση και άγχος (Parageorgi et al., 2011·

Slocumb, 2009· Ryan & Andrews, 2009).

1.4. Αιτίες εμφάνισης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης

Σύμφωνα με την θεωρία του άγχους του Barlow, η οποία βασίζεται στο συναίσθημα, (Barlow's emotion-based theory of anxiety), σκιαγραφείται η παρουσία τριών παραγόντων κινδύνου για την ανάπτυξη άγχους. Συγκεκριμένα, υπάρχει η γενικευμένη (κληρονομική) βιολογική ευπάθεια δηλαδή, το βίωμα του άγχους σε διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις γενικά, η γενικευμένη ψυχολογική ευπάθεια η οποία βασίζεται στις πρώιμες εμπειρίες του ατόμου και η συγκεκριμένη ψυχολογική ευαλωτότητα. Οι δύο πρώτοι παράγοντες προκαλούν αίσθημα αδυναμίας, καθίστανται ως γενικές αιτίες κινδύνου και δημιουργούν τις συνθήκες για διαταραχές άγχους και κατάθλιψης. Ο τρίτος παράγοντας ανάπτυξης του άγχους σχετίζεται με ορισμένα περιβαλλοντικά ερεθίσματα που προκύπτουν από μαθησιακές διαδικασίες (Osborne & Kenny, 2008· Brugués, 2019· Turner et al., 2003). Σύμφωνα λοιπόν με αυτό το μοντέλο εικάζεται ότι το άγχος μπορεί να εξηγείται από οργανικές/βιολογικές διαδικασίες και εμπειρίες στην πορεία της ζωής του ατόμου. Κάθε ένας από τους παραπάνω παράγοντες είναι καθοριστικός για την ανάπτυξη του άγχους και κυρίως η συγκεκριμένη ψυχολογική ευπάθεια φαίνεται να σχετίζεται περισσότερο με την ανάπτυξη ανησυχιών και φοβιών καθώς και με το άγχος σκηνικής εκτέλεσης (Burin et al., 2017).

Η ποιότητα μουσικής εκτέλεσης φαίνεται πως επηρεάζεται από το επίπεδο εμπειρίας και επαρκούς προετοιμασίας του μουσικού αλλά επίσης και από ψυχολογικούς παράγοντες όπως η προσωπική αντίληψη του εαυτού, οι πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας και οι εμπειρίες του εκτελεστή με το άγχος εκτέλεσης (de Figueiredo Rocha, 2020· Papageorgi et al., 2011). Επίσης, σημαντικό ρόλο παίζουν το περιβάλλον και οι συνθήκες της δεδομένης παράστασης, καθώς και η επιλογή του ρεπερτορίου και η απομνημόνευση. Επομένως, το επίπεδο του ρεπερτορίου και η τεχνική που ζητείται οφείλουν να είναι ανάλογα των δεξιοτήτων του μουσικού, δεδομένου ότι σε περίπτωση αναντιστοιχίας υπάρχει μεγάλος κίνδυνος αρνητικών συνεπειών και αποτυχίας (Burin & Osório, 2017). Όσον αφορά την απομνημόνευση, επίσης χρήζει προσοχής καθώς ανάλογα με το επίπεδο διέγερσης, μπορούν να συμβούν κενά μνήμης και κατ' επέκταση εμφάνιση περισσότερων συμπτωμάτων του άγχους σκηνικής εκτέλεσης (Marshall, 2008).

Επιπροσθέτως, η τελειομανία είναι μια ψυχολογική πηγή άγχους που συναντάται τόσο στους επαγγελματίες όσο και στους ερασιτέχνες μουσικούς. Πιο συγκεκριμένα, είναι η

πνευματική και ψυχολογική συμπεριφορά που προκαλεί μη ρεαλιστικές προσδοκίες για μια αψεγάδιαστη ερμηνεία. Το άτομο που βιώνει αυτήν την κατάσταση δεν μπορεί να δεχτεί κάτι λιγότερο από μία τέλεια παράσταση και οποιαδήποτε απόκλιση από την ιδέα αυτή επιδεινώνει το άγχος σκηνικής εκτέλεσης. Κατά την διάρκεια της παράστασης οι εξωπραγματικοί στόχοι του καλλιτέχνη οδηγούν σε υπερβολική προσοχή στις μικρές λεπτομέρειες και κάθε λάθος ενέργεια που δεν ανταποκρίνεται στις προσδοκίες του προκαλεί συναισθηματική εμμονή και ακόμα περισσότερα λάθη. Οι μουσικοί τείνουν να εστιάζουν σε όλα εκείνα που δεν πήγαν καλά και απορρίπτουν οτιδήποτε επιτυχημένο. Επίσης, η ενασχόλησή τους σχετικά με την κρίση του κοινού είναι δυνατόν να οδηγήσει σε ψυχική εξουθένωση και έτσι, εμφανίζονται συμπτώματα γνωσιακού τομέα, όπως για παράδειγμα η αίσθηση ότι θα ξεχάσουν τα πάντα στην σκηνή και άλλες αρνητικές σκέψεις (Lehmann et al., 2007· de Figueiredo Rocha, 2020· Brugués, 2019· Biasutti & Concina, 2014). Παρ' όλα αυτά, οι Stoebert και Eismann (2007) και Dobos et al. (2019) αποδεικνύουν ότι η τελειομανία έχει τόσο θετικές, όσο και αρνητικές πλευρές.

Η προσπάθεια για τελειομανία συνδέεται με εγγενή κίνητρα, μεγαλύτερη προσπάθεια και υψηλότερα επιτεύγματα. Αντιθέτως, η υπερβολική πίεση σχετίζεται με εγγενή εξωτερικά κίνητρα και μεγαλύτερη δυσφορία. Όπως αναφέρουν οι Hewitt και Flett (1991), η τελειομανία έχει τρεις διαστάσεις, σύμφωνα με το αντικείμενο στο οποίο απευθύνεται η τελειομανής συμπεριφορά. Κάθε μία από αυτές αποτελεί σημαντικό στοιχείο για την συνολική εικόνα της συμπεριφοράς αυτής. Αρχικά, η τελειομανία που απευθύνεται προς τον ίδιο τον εαυτό (self-oriented perfectionism) περιλαμβάνει αυτοκατευθυνόμενες συμπεριφορές όπως για παράδειγμα τον καθορισμό αυστηρών και εξωπραγματικών προσδοκιών, υψηλά επίπεδα αυτοκριτικής και αξιολόγησης και αυτοεπιβαλλόμενα πρότυπα. Τέτοια κίνητρα παρουσιάζουν την προσπάθεια κάποιου για μια αψεγάδιαστη παράσταση και αποφυγή αποτυχιών. Όλα τα παραπάνω αποτελούν διαστρέβλωση της πραγματικότητας και καταλήγουν να επηρεάσουν αρνητικά την αυτοπεποίθηση του εκτελεστή και κατά συνέπεια την ποιότητα απόδοσης (de Figueiredo Rocha, 2020). Η δεύτερη διάσταση αφορά προσδοκίες και πεποιθήσεις για τις ικανότητες άλλων (other-oriented perfectionism). Αυτή η συμπεριφορά είναι όπως η πρώτη, όμως τώρα η τελειομανία στρέφεται προς τα έξω, δηλαδή το άτομο πιστεύει ότι οι άλλοι είναι τέλειοι, προσδοκεί μη ρεαλιστικά αποτελέσματα με συνέπεια να κρίνει και να αξιολογεί αυστηρά την απόδοσή τους. Έτσι λοιπόν, ενώ στην πρώτη κατηγορία παρατηρείται η αυτοτιμωρία και η αυτοκριτική, η δεύτερη σχετίζεται με διαπροσωπικές απογοητεύσεις, ενοχή για τους άλλους, έλλειψη εμπιστοσύνης και αισθήματα εχθρότητας. Τέλος, η κοινωνικά προκαθορισμένη τελειομανία (socially prescribed

perfectionism) σχετίζεται με την πεποίθηση ή την αντίληψη ότι οι σημαντικοί άλλοι προσδοκούν την επίτευξη μη ρεαλιστικών προτύπων από αυτούς, ασκώντας πίεση και κρίνοντας τους αυστηρά για να είναι τέλειοι. Επειδή τα επιβαλλόμενα πρότυπα από τους άλλους είναι αυστηρά και ανεξέλεγκτα, οι αποτυχίες, τα συναισθήματα θυμού, άγχους και κατάθλιψης είναι συχνά καθώς προκύπτουν λόγω της ανικανότητας να ευχαριστήσουν τους άλλους και τις προσδοκίες τους (Hewitt & Flett, 1991). Η ανάπτυξη αυτής της διάστασης τελειομανίας ξεκινά από την πρώιμη παιδική ηλικία λόγω του οικογενειακού και πολιτισμικού περιβάλλοντος. Ο ψυχολογικός έλεγχος των γονέων πιέζει τα παιδιά να σκεφτούν, να αισθανθούν και να συμπεριφερθούν σαν τους ίδιους, εισβάλλει στον κόσμο του παιδιού, ακυρώνει όλη την προοπτική και την πρόοδό του και αφαιρεί την αγάπη για οτιδήποτε κάνει (Soenens et al., 2008· Hewitt & Flett, 1991· Hewitt et al., 1991).

Ακόμη μία αιτία του άγχους σκηνικής εκτέλεσης είναι το φαινόμενο του «απατεώνα» (imposter phenomenon). Συναντάται σε πολύ επιτυχημένα άτομα τα οποία καταβάλλονται από συναισθήματα εξαπάτησης των άλλων, δηλαδή οι ίδιοι νιώθουν ότι έχουν εξαπατήσει τους γύρω τους. Συνήθως τα άτομα αυτά θεωρούν ότι δεν είναι ικανά και άξια για τη θέση που κατέχουν και φοβούνται πως κάποια στιγμή θα αποκαλυφθεί η έλλειψη των ικανοτήτων τους. Ουσιαστικά, όσοι κατέχονται από το σύνδρομο του «απατεώνα» πιστεύουν ότι έχουν εξαπατήσει τους άλλους κάνοντας τους να δεχθούν κάτι που οι ίδιοι δεν είναι. Έτσι, οτιδήποτε επιτυχημένο καταφέρνουν τείνουν να το αποδίδουν σε άλλους παράγοντες όπως την τύχη, την γνωριμία με τους σωστούς ανθρώπους, την παρουσία τους στο σωστό μέρος την κατάλληλη στιγμή και όχι στις ικανότητές τους ή την σκληρή δουλειά (Hutchins, 2015· Clance & O'Toole, 1988). Σύμφωνα με τους Clance και O'Toole (1988), οι φοβίες εξουθενώνουν τα άτομα και δυσχεραίνουν την ευημερία τους. Ο φόβος της αποτυχίας αποτελεί βασική πηγή του φαινομένου και είναι αναμενόμενο να βιώνουν αυξημένα επίπεδα γενικευμένου άγχους. Οι γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς σε τέτοιες φοβίες και ο φόβος της αποτυχίας παρατηρείται εντονότερα σε αυτές καθώς σπάνια δέχονται να αναλάβουν απαιτητικές και υψηλού επιπέδου εργασίες (Kumar & Jagacinski, 2005).

Τέλος, όσον αφορά την αυτοεκτίμηση, δηλαδή τον τρόπο με τον οποίο το άτομο σκέφτεται και αξιολογεί τον εαυτό του, φαίνεται να είναι σημαντικός παράγοντας για την ανάπτυξη του άγχους σκηνικής εκτέλεσης. Παρατηρείται ότι τα υψηλά επίπεδα άγχους σχετίζονται με χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης. Η αυτοεκτίμηση είναι μια διαδικασία που αλλάζει και αναπτύσσεται με τον χρόνο και τις κοινωνικές σχέσεις του ατόμου (Mei-Yuk, 2011· Biasutti & Concina, 2014· Brand, 2004). Σε μια έρευνα που διεξήχθη για να συγκρίνει τα επίπεδα αυτοεκτίμησης φοιτητών από την Αμερική, την Αυστραλία και την Κίνα,

διαπιστώθηκε ότι οι πολιτισμικές ομάδες διέφεραν στην αντίληψη του εαυτού. Πιο συγκεκριμένα, οι Κινέζοι φοιτητές οι οποίοι ανήκαν σε μια κollectιβιστική κουλτούρα είχαν χαμηλά επίπεδα αυτοεκτίμησης σε σύγκριση με τους Αμερικανούς. Έτσι, γίνεται αντιληπτό ότι οι πολιτισμικές διαφορές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη και στην αντίληψη του άγχους σκηνικής εκτέλεσης (Brand, 2004· Perdomo-Guevara, 2014).

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

2.1. Τρόποι αντιμετώπισης: τεχνικές χαλάρωσης και φαρμακευτικές ουσίες

Ένα μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας εστιάζει στις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα άτομα προκειμένου να ελέγξουν και να αντιμετωπίσουν αγχωτικές καταστάσεις. Στους μουσικούς χρησιμοποιούνται κυρίως συμπεριφορικές και νοητικές τεχνικές με σκοπό την αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης. Ωστόσο, τονίζεται ότι η αποτελεσματικότητα των στρατηγικών διαφέρει ανάλογα με την περίπτωση και τα χαρακτηριστικά του ατόμου. Γίνεται λοιπόν σαφές ότι κάθε σύμπτωμα που βιώνει κάποιος απαιτεί διαφορετική διαχείριση για την ανακούφισή του, άρα δεν λειτουργούν όλες οι τεχνικές για όλους (Burin & Osório, 2017· Kenny, 2005· Hoffman & Hanrahan, 2012). Πριν από την αναφορά σε συγκεκριμένες τεχνικές, είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί ο ρόλος του οικογενειακού και εκπαιδευτικού περιβάλλοντος καθώς αυτά μπορούν εύκολα να αυξήσουν ή να μειώσουν το άγχος (Sieger, 2017· Biasutti & Concina, 2014).

Παρακάτω θα αναφερθούν στρατηγικές διαχείρισης του άγχους με μια πολύ μικρή αναφορά στη χρήση φαρμακευτικών ουσιών όπως οι β-αναστολείς (beta-blockers). Οι Burin και Osório (2016) αναφέρουν ως πιο ενδιαφέρουσες και με κάποια στοιχεία αποτελεσματικότητας, μεθόδους όπως η γιόγκα, η βιοανάδραση, ο διαλογισμός, η έκθεση σε εικονική πραγματικότητα, η τεχνική Αλεξάντερ και η μουσικοθεραπεία. Η Zhukon (2019) αναφέρει επίσης ως δημοφιλείς πρακτικές τις χαλαρωτικές ασκήσεις (βαθιές αναπνοές) και τον υγιεινό τρόπο ζωής.

Γιόγκα

Η γιόγκα είναι μια μέθοδος με ορισμένα θετικά αποτελέσματα (Zhukon, 2019) αλλά επισημαίνεται πως χρειάζεται περαιτέρω έρευνα για να αποδειχθεί η επίδραση που έχει στη μείωση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης (Burin & Osório, 2017· Burin & Osório, 2016· de Figueiredo Rocha, 2020). Ωστόσο, φάνηκε ότι βελτίωσε την ενσυνειδητότητα και την ψυχολογική κατάσταση ενώ ταυτόχρονα μείωσε την σύγχυση σε εφήβους που συμμετείχαν σε οκτάμηνο πρόγραμμα γιόγκα (Butzer et al., 2016). Η γιόγκα είναι μια αρχαία πρακτική σύνδεσης νου και σώματος και συνήθως αποτελείται από ασκήσεις αναπνοής, στάσεις

σώματος και διαλογισμό με σκοπό την προώθηση υψηλότερων στόχων συνείδησης και την υποκειμενική ευημερία (Bonura, 2011).

Διαλογισμός

Ο διαλογισμός, που συχνά αποτελεί μέρος της γιόγκα, έχει μεγάλη ανταπόκριση στον τομέα της ψυχικής υγείας. Τα αποτελέσματα τείνουν να δείχνουν μείωση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης, ωστόσο είναι περιορισμένα. Έχει θετικά αποτελέσματα στη σκέψη και στο στοχασμό ατόμων με άγχος και κατάθλιψη (Burin & Osório, 2016· Butzer et al., 2016).

Τεχνική Αλεξάντερ

Η τεχνική αυτή εστιάζει στην απελευθέρωση και χαλάρωση του αυχένα και του κορμού του σώματος καθώς και στη βελτίωση της στάσης σώματος, της ισορροπίας και προωθεί τον περιορισμό των κακών συνηθειών αντικαθιστώντας τις με πιο φυσικές κινήσεις. Είναι μια δημοφιλής τεχνική για τους εκτελεστές μουσικούς και μη και φάνηκε ωφέλιμη σε καταστάσεις ήπιου στρες καθώς φάνηκε να βελτιώνει τη μουσική και τεχνική ποιότητα, τη συγκέντρωση, τη θετική σκέψη, το συντονισμό και να μειώνει τους καρδιακούς παλμούς (Zhukov, 2019· Kenny, 2005· Burin & Osório, 2016).

Μουσικοθεραπεία

Η μουσικοθεραπεία αποτελεί μια αποτελεσματική προσέγγιση για την μείωση των συμπτωμάτων του άγχους σκηνικής εκτέλεσης. Η αποτελεσματικότητα αυτή βασίζεται στις τεχνικές που χρησιμοποιούνται όπως είναι οι ασκήσεις αναπνοής, ο αυτοσχεδιασμός, η χαλάρωση και διάφορα μουσικά ερεθίσματα που προκαλούν σωματικές και συναισθηματικές αλλαγές καθώς και η λεκτική επεξεργασία των αντιδράσεων άγχους. (Kenny, 2005· Horne-Thompson & Grocke, 2008· Burin & Osório, 2016).

Βιοανάδραση

Η βιοανάδραση φαίνεται να βοηθά στον έλεγχο των φυσιολογικών και σωματικών συμπτωμάτων του άγχους εκτέλεσης όπως στους αυξημένους καρδιακούς παλμούς, στην εφίδρωση και στην ένταση των μυών του σώματος, τροφοδοτώντας τον εκτελεστή για τις αλλαγές σε αυτές τις παραμέτρους. Είναι μια τεχνική που χρησιμοποιείται εδώ και 70 χρόνια περίπου στον τομέα της πειραματικής ψυχολογίας και νευρολογίας κατά την οποία μέσω των μετρήσεων οργανικών δεδομένων (καρδιακός και αναπνευστικός ρυθμός, θερμοκρασία,

μυϊκή ενεργητικότητα κ.ά), εξασκείται ο αυτοέλεγχος των ερμηνευτών στους παραπάνω τομείς. Έτσι, θεωρείται μια αποτελεσματική πρακτική για τη μείωση ενός μέρους των συμπτωμάτων του άγχους σκηνικής εκτέλεσης (Zhukov, 2019· Zafeiri et al., 2019· Burin & Osório, 2016· Spahn, 2015).

Γνωστική και συμπεριφορική θεραπεία (CBT)

Οι γνωστικές στρατηγικές αποσκοπούν στη βελτίωση, μέσω εκπαίδευσης, των γνωστικών διεργασιών όπως για παράδειγμα τις αρνητικές σκέψεις και τα διαστρεβλωμένα πρότυπα που σχετίζονται με την μουσική απόδοση. Οι συμπεριφορικές στρατηγικές βασίζονται σε τεχνικές που έχουν σκοπό να αλλάξουν τα πρότυπα σκέψης μέσω της γνωστικής αναδιάρθρωσης έτσι ώστε οι γνωστικές γνώσεις να επηρεάζουν θετικά τα συμπτώματα και τη συμπεριφορά. Τέλος, οι γνωστικο-συμπεριφορικές πρακτικές στοχεύουν να αλλάξουν τις προβληματικές σκέψεις και συμπεριφορές και να τις αντικαταστήσουν με νέες, θετικές ώστε το άτομο να συνειδητοποιεί και να ελέγχει τις εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις σε κάθε περίπτωση (Osborne et al, 2005· Spahn, 2015· Sinico & Winter, 2013).

Ψυχανάλυση

Σύμφωνα με τον Davis (1994) η ψυχανάλυση είναι μία από τις παλαιότερες θεραπείες, κοστολογείται πιο ακριβά και απαιτεί περισσότερο χρόνο. Μέσω της λεπτομερούς κατανόησης του ασυνείδητου, όσον αφορά τα πρώτα χρόνια του ατόμου, μπορούν να επιλυθούν τα προβλήματά του. Οι θεραπευτές μέσω στρατηγικών προσπαθούν να οδηγήσουν το άτομο-ερμηνευτή στην κατανόηση του εαυτού του και στην αποκάλυψη των υποσυνείδητων αναστολών που τον κάνουν να χάνει το κίνητρο για εξάσκηση και παραστάσεις. Η θεραπεία απαιτεί πολύ χρόνο, προσαρμόζεται διαφορετικά στον καθένα και θεραπεύει ολιστικά το άτομο (Wilson & Roland, 2002).

Τρόπος ζωής (Lifestyle)

Έρευνες έχουν δείξει ότι ένας υγιεινός τρόπος ζωής που περιλαμβάνει συχνή άσκηση, επαρκή ύπνο και κατανάλωση σωστών τροφών συνεισφέρει στη μείωση του άγχους. Η κατανάλωση υδατανθράκων, πρωτεϊνών, φρούτων, λαχανικών, προϊόντων ολικής άλεσης, νερού και καλών λιπαρών συνεισφέρει στην καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου καθώς βοηθά στη μνήμη, στην αντανakλαστική λειτουργία και συμβάλλει στη διατήρηση του ατόμου σε μια άριστη σωματική και ψυχική κατάσταση. Άλλοι παράγοντες που είναι εκτός

ελέγχου του ερμηνευτή αλλά μπορούν να επηρεάσουν την αντίδραση στο στρες, είναι η οικογένεια, τα οικονομικά ζητήματα και η υγεία. (Zhukov, 2019· Harnsberger, 2011· Wilson & Roland, 2002).

B-αναστολείς (beta blockers)

Οι μελέτες που αναφέρονται σε φαρμακευτικές αγωγές είναι περιορισμένες και εστιάζουν κυρίως στους β-αναστολείς. Σύμφωνα με την Kenny (2005), διαπιστώνονται σημαντικές βελτιώσεις στον έλεγχο συμπτωμάτων του συμπαθητικού συστήματος όπως είναι η υπερδραστηριότητα, ο υπεραερισμός, η εφίδρωση κ.ά. Ωστόσο είναι πιθανό να προκληθεί σύνδρομο εξάρτησης ή/και ανεξέλεγκτη χρήση. Πέρα από αυτό, το γεγονός ότι μπορεί να προκαλέσουν υπνηλία είναι επικίνδυνο να επηρεάσει αρνητικά τη μουσική απόδοση. Σε άτομα με άσθμα οι β-αναστολείς είναι ιδιαίτερα επικίνδυνοι και περιστασιακά μπορούν να προκαλέσουν καρδιακά προβλήματα. Πάντως, πολλοί μουσικοί χρησιμοποιούν τακτικά τους β-αναστολείς παρόλο που δεν συστήνεται από τους ειδικούς (Wilson & Roland, 2002). Συστήνεται η προσεκτική και όσο τον δυνατόν λιγότερη χρήση αυτών των αναστολέων (Guaiana & Barbui, 2016).

Όλα τα παραπάνω αποτελούν μερικές από τις στρατηγικές που έχουν μελετηθεί για την πρόληψη των συμπτωμάτων του άγχους σκηνικής εκτέλεσης. Όπως ειπώθηκε και νωρίτερα, η κάθε περίπτωση είναι διαφορετική και εξαρτάται από τα συμπτώματα του κάθε ατόμου. Έτσι, η βοήθεια κάποιου ειδικού κρίνεται σημαντική για την επιλογή και την αποτελεσματικότητα της κάθε πρακτικής.

2.2. Ψυχοσωματική ευημερία (well-being): η σημασία και η σπουδαιότητά της

Είναι δύσκολο να οριστεί η ευημερία και ακόμα πιο δύσκολο να μετρηθεί, καθώς έχει πολύπλευρες και πολύπλοκες όψεις και είναι εξαιρετικά μεταβλητή έννοια· ωστόσο τις τελευταίες δεκαετίες αυξάνονται οι μελέτες γύρω από αυτή. Η ευημερία ορίζεται από τα μεμονωμένα χαρακτηριστικά μίας εγγενούς θετικής κατάστασης (ευτυχία) και είναι κάτι περισσότερο από την απουσία άγχους και κατάθλιψης (Pollard & Lee, 2003· Gallagher, 2009).

Σταθερή ευημερία σημαίνει επαρκείς ψυχολογικοί, κοινωνικοί και σωματικοί πόροι ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να ανταποκριθούν σε μια συγκεκριμένη ψυχολογική,

κοινωνική και σωματική πρόκληση (βλ. Γράφημα 2). Όταν το άτομο έχει περισσότερες προκλήσεις από πόρους, η «ζυγαριά» γέρνει, άρα δεν υπάρχει ισορροπία (Dodge et al., 2012). Η ευημερία αναγνωρίζεται ως ένα υποκειμενικό φαινόμενο και αντικατοπτρίζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι σκέφτονται, αισθάνονται και αξιολογούν τη ζωή τους (Dolan et al., 2008).

Γράφημα 2

Σταθερή ευημερία (Javier García)



Παρόλο που έχει αναγνωριστεί ότι η μουσική ενισχύει την ευημερία σε διάφορα πλαίσια (κλινικό, εκπαιδευτικό, κοινωνικό), όταν χρησιμοποιείται ως επαγγελματική δραστηριότητα θεωρείται συχνά ως απειλή για την ευρύτερη ευημερία (Perkins & Williamon, 2014· Ascenso et al., 2017). Δεν έχει γίνει κατανοητό τι σημαίνει να ζεις «ψυχολογικά καλά» ως επαγγελματίας μουσικός για τους εξής λόγους: πρώτον επειδή επικρατούν μεγάλες αποκλίσεις στους ορισμούς της ευημερίας και δεύτερον διότι οι περισσότερες μελέτες που διερευνούν τα θετικά αποτελέσματα της μουσικής έχουν στο στόχαστρο τον ακροατή ή τον δέκτη και όχι τον ερμηνευτή (Ascenso et al., 2017).

Οι ερευνητές συμφωνούν στο ότι η ευημερία περιέχει δύο γενικές οπτικές: την ηδονική και την ευδαιμονική (Tennant et al., 2007· Gallagher, 2009). Η πρώτη έχει μελετηθεί εκτενέστερα και επικεντρώνεται στην υποκειμενική εμπειρία της ευτυχίας και της θετικής επίδρασης και καθορίζει την ευημερία από άποψη ευχαρίστησης και αποφυγής πόνου. Η δεύτερη στοχεύει στη θετική ψυχολογική λειτουργία, στις καλές σχέσεις, στην ενάρετη δράση και στην αυτοπραγμάτωση. Τα παραπάνω οδηγούν σε έναν τομέα έρευνας αποκλίνοντα αλλά συμπληρωματικό και ενώ οι δύο προσεγγίσεις προωθούν διαφορετικές μεθοδολογίες, οι μελέτες για την ευημερία και τη «θετική υγεία» θα πρέπει να λαμβάνουν

υπόψη τόσο την ηδονική όσο και την ευδαιμονική οπτική (Ryan & Deci, 2001· Samman, 2007· Gallagher, 2009).

Όσον αφορά τη σχέση ηλικίας-ευημερίας, μελέτες δείχνουν υψηλότερα επίπεδα ευημερίας στις νεότερες ηλικίες και χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή στις ηλικίες μεταξύ 32-50 ετών, ωστόσο μπορεί να συμβαίνει και το αντίθετο, ανάλογα με τις συνθήκες. Είναι ενδιαφέρουσα αλλά παραπλανητική η προσπάθεια σύγκρισης της ευημερίας σε κάθε ηλικιακή ομάδα. Σε κάθε περίπτωση χρειάζονται περαιτέρω έρευνες (Easterlin, 2006).

Τι συμβαίνει όμως με την ευημερία των μουσικών; Ένα σημαντικό εύρημα της έρευνας των Ascenso et al. (2017), είναι ο ρόλος του νοήματος, μέσω της οικοδόμησης μιας σταθερής αίσθησης του εαυτού. Δηλαδή, υποστηρίζουν ότι η πιθανότητα του να είσαι «ψυχολογικά καλά» ως μουσικός, διατηρείται κυρίως μέσω της ευδαιμονικής διαδρομής. Αυτό ίσως να είναι το κλειδί για την κατανόηση της πρωτοφανούς δυσαρμονίας μεταξύ των αρνητικών προφίλ ευημερίας που έχουν σχεδιαστεί σε προηγούμενες έρευνες, σε σχέση με τα αντίθετα αποτελέσματα αυτής της μελέτης. Τα μοντέλα ευημερίας που βασίζονται μόνο στην ικανοποίηση και στην ευχαρίστηση δεν μπορούν να κατανοήσουν το προφίλ της ευημερίας των μουσικών. Ένα ακόμη ζήτημα που αξίζει να αναφερθεί δεδομένου ότι προκαλεί έκπληξη, είναι το γεγονός ότι το άγχος σκηνικής εκτέλεσης δεν ήταν κυρίαρχο στοιχείο στις ημερολογιακές σημειώσεις και στις συνεντεύξεις των ερωτηθέντων της έρευνας. Παρότι αποτελεί μια εγγενή πρόκληση, φαίνεται από τις αναφορές της συγκεκριμένης έρευνας ότι σε επαγγελματικό επίπεδο, το άγχος σκηνικής εκτέλεσης αποτελεί κυρίως μια περιστασιακή «κορυφή του παγόβουνου» βαθύτερων προκλήσεων που σχετίζονται κυρίως με την ταυτότητα και τις δεξιότητες της ζωής.

Σύμφωνα με τους Ryan και Deci (2001), παράγοντες όπως ο πλούτος, οι ικανοποιητικές σχέσεις και η επίτευξη στόχων παίζουν σημαντικό ρόλο στο ζήτημα της ευημερίας όπως επίσης οι διαφορετικές αναπτυξιακές περίοδοι και οι διαφορετικοί πολιτισμοί.

2.3. Η ιδανική παράσταση

Στη βιβλιογραφία (Kirchner, 2004-5· Harris, 1988· Savvidou, 2014· Ακογιούνου, 2021) προτείνονται οδηγίες προετοιμασίας πριν από μία παράσταση ώστε να μετριάσουν το άγχος και να βοηθήσουν τους εκτελεστές να εστιάσουν στο παρόν. Μερικές από αυτές είναι:

Η ηχογράφηση/βιντεοσκόπηση

Δίνει τη δυνατότητα να ξαναδούν και να ακούσουν τυχόν λάθη και να αναθεωρήσουν. Λόγω της αίσθησης απειλής για κριτική, βοηθά να γίνει αντιληπτό πώς θα είναι την ώρα της παράστασης.

Ρεαλιστικές προσδοκίες

Το επιλεγμένο ρεπερτόριο οφείλει να είναι εντός των δυνατοτήτων του ατόμου. Επίσης το χρονικό περιθώριο μελέτης οφείλει να επιτρέπει στον μαθητή αρκετό χρόνο να μάθει τη μουσική και να μπορεί να την απολαμβάνει μόλις τη μάθει.

Πρόβα παράστασης

Είναι βασικό να πραγματοποιούνται πρόβες κάποιες εβδομάδες πριν την προγραμματισμένη παράσταση, αν είναι δυνατόν και στον πραγματικό χώρο της παράστασης. Επίσης, μια πρόβα κάποιες ώρες πριν την συναυλία επιτρέπει στους μουσικούς να εξοικειώνονται με το χώρο και το όργανο και να αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια.

Συγκέντρωση στο παρόν

Η απορρόφηση στην παρούσα στιγμή. Να αποφεύγεται η επικέντρωση του μυαλού σε ένα δύσκολο πέρασμα, ένα πιθανό λάθος ή σε οποιαδήποτε άσχετη σκέψη.

Αντικατάσταση αρνητικών σκέψεων

Το άγχος προκαλεί αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα, οπότε είναι σημαντικό να αντικαθίστανται με πιο θετικές. Είναι χρήσιμο να έχουν προγραμματιστεί τέτοιες θετικές σκέψεις κατά την διάρκεια της εκπαίδευσης ώστε να είναι εύκολο για τον μουσικό να ανακαλέσει αυτές τις σκέψεις κατά την διάρκεια μια παράστασης.

Βαθιές αναπνοές

Αλλάζοντας τον ρυθμό της αναπνοής είναι δυνατόν να μειωθεί το επίπεδο του στρες. Ειδικές ασκήσεις αναπνοής μπορούν να βοηθήσουν. Οι αναπνοές πρέπει να προέρχονται από την κοιλιά (διαφραγματικές) και όχι από τον θώρακα.

Εστίαση στην απόλαυση της ερμηνείας

Οι μαθητές ενθαρρύνονται να απολαμβάνουν και να ανταποκρίνονται στην μουσική και να μην ανησυχούν για την μουσική έκφραση και τις τυχόν «χαμένες νότες».

«Αγώνας για την αριστεία, όχι για την τελειότητα». (Savvidou, 2014)

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ ΚΑΙ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

3.1. Ο ρόλος του δασκάλου

Πολλοί ερευνητές θεωρούν το ρόλο του δασκάλου πολύ σημαντικό και απαραίτητο για τον έλεγχο και την αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης. Συγκεκριμένα ο de Figueiredo Rocha (2020) αναφέρει χαρακτηριστικά ότι η ανταπόκριση που παρέχεται από τους γονείς, τους δασκάλους και έμπειρους συνεργάτες είναι θεμελιώδης για την καλύτερη αναγνώριση, επεξεργασία και τέλος τον έλεγχο των αρνητικών συναισθημάτων. Η Tahirbegi (2021) επισημαίνει ότι η θετική στάση από μέρους των εκπαιδευτικών ενθαρρύνει τους μαθητές να αναζητήσουν την βοήθειά τους. Πολλοί μαθητές μάλιστα ανέφεραν διάφορες πτυχές της σχέσης τους με τον δάσκαλό τους που επηρέασαν την μουσική τους εκπαίδευση, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά την ανάπτυξη τεχνικών δεξιοτήτων αλλά και την ερμηνεία. Επίσης, τόνισαν ότι η κατανόηση του συναισθηματικού επιπέδου τους από τον δάσκαλο είναι μεγάλης σημασίας. Όσοι μοιράστηκαν εμπειρίες σχετικά με το άγχος εκτέλεσης με τον δάσκαλό τους, ανέφεραν ότι ένιωσαν ανακούφιση και ηρεμία. Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό από τους εκπαιδευτικούς ότι ορισμένοι μαθητές μπορεί να μην έχουν καλή γνώμη για τη μουσική όσο άλλοι. Ωστόσο, είναι κομβικής σημασίας να έρχονται στο μάθημα της μουσικής με χαρά και να απολαμβάνουν τη διαδικασία άσχετα με το αν σχεδιάζουν ή όχι να την ακολουθήσουν επαγγελματικά.

Το στυλ της διδασκαλίας θα πρέπει να είναι χαλαρό και δημιουργικό. Ένα εξωστρεφές και χιουμοριστικό περιβάλλον είναι βασικός και άμεσος τρόπος άμβλυνσης του άγχους (Sternbach, 2008). Η Spahn (2015) υποστηρίζει ότι οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να επιτρέπουν στην ίδια τη μουσική να χρησιμεύει ως άμεση, θετική ανατροφοδότηση των ερμηνευτών. Επίσης, η κατάρτιση των μουσικοπαιδαγωγών οφείλει να είναι τέτοια ώστε να δίνουν την κατάλληλη ανατροφοδότηση, όσον αφορά την απόδοση των μαθητών, με ιδιαίτερη προσοχή σε εκείνους που είναι ευαίσθητοι στην κριτική (Mei-Yuk, 2011). Για κάποιους μουσικούς, ο έλεγχος του άγχους εκτέλεσης είναι καίριο ζήτημα που χρήζει προσοχής. Εκπαιδευτικοί που επικεντρώνονται αποκλειστικά και μόνο στις σωματικές τεχνικές χωρίς να δίνουν προσοχή στις διανοητικές πτυχές, βλάπτουν τους μαθητές τους (De

Felice, 2004).

O Sternbach (2008) προτείνει να παρέχονται ενθαρρυντικές και θετικές σκέψεις και δράσεις/στάσεις προκειμένου οι μαθητές να μπορούν να διαχειριστούν το στρες. Θεωρεί εποικοδομητική μια συζήτηση με τους μαθητές μετά την παράσταση σχετικά με το τι πήγε καλά, τι απόλαυσαν και τι θα άλλαζαν την επόμενη φορά. Με αυτόν τον τρόπο δημιουργείται ένα φιλικό και οικείο περιβάλλον, μη επικριτικό που δεν επικεντρώνεται μόνο στα αρνητικά αλλά και στα θετικά της παράστασης. Επίσης, με την ερώτηση «τι θα άλλαζες την επόμενη φορά;», ο δάσκαλος εμμέσως βάζει τον μαθητή να θέσει και να επιτύχει συγκεκριμένους μουσικούς στόχους. Έτσι, δίνεται μια θετική κατεύθυνση και βοηθά τον μαθητή να εξελιχθεί. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με την Riley (2012), οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προτείνουν στους μαθητές να κρατούν ένα ημερήσιο ημερολόγιο στο οποίο θα καταγράφουν καθημερινές σκέψεις που σχετίζονται με τον εαυτό και την απόδοσή τους. Έπειτα, θα συζητούνται εβδομαδιαία οι αρνητικές αυτοκριτικές και θα αντικαθίστανται με θετικές σκέψεις από τον δάσκαλο. Μελέτες αυτού του είδους έδειξαν ότι οι πειθαρχημένες και θετικές ομιλίες βελτιώνουν τα επίπεδα προσωπικού άγχους και του άγχους εκτέλεσης (Hatfield, 2016).

Συμπερασματικά, οι εκπαιδευτικοί μουσικής είναι υπεύθυνοι να οδηγήσουν τους μαθητές τους σε μια όσο το δυνατόν καλύτερη παράσταση, από άποψη προετοιμασίας, τεχνικής και ερμηνείας. Είναι ικανοί να κατευθύνουν την καθημερινή εξάσκηση και προετοιμασία τους μέσω καθορισμένων στόχων και τεχνικών για την μείωση του σκηνικού άγχους (Sternbach, 2008). Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να δουν το άγχος ως ένα εμπόδιο που μπορεί να ξεπεραστεί, όχι μόνο στη μουσική αλλά και στην προσωπική τους ζωή. (Hoffman & Hanrahan, 2012· Edwards, 2013).

3.2. Ο ρόλος της οικογένειας

Όσον αφορά τη σχέση γονέα-παιδιού, έρευνες έδειξαν ότι οι γονείς που εστιάζουν μόνο στα αποτελέσματα της παράστασης, για παράδειγμα στους βαθμούς ή στα βραβεία αν πρόκειται για διαγωνισμό, τείνουν να προάγουν το άγχος μουσικής εκτέλεσης στα παιδιά τους (Ablard & Parker, 1997). Σύμφωνα με τους Ablard και Parker (1997), ο καλύτερος τρόπος για να ενθαρρύνουν τη θετική στάση σε ό,τι αφορά την ερμηνεία, είναι να θέτουν μαθησιακούς στόχους.

Η έλλειψη οικογενειακής υποστήριξης λόγω κριτικής από τους γονείς οδηγεί σε ανασφάλεια, αγωνία και αγχώδη μουσική απόδοση (Ringeisen & Raufelder, 2015). Από την

άλλη μεριά, οι γονικές προσδοκίες αντικατοπτρίζουν την πεποίθηση ότι οι γονείς θέτουν υψηλά πρότυπα και στόχους και η μη εκπλήρωση τους από τα παιδιά τους αφήνει ανικανοποίητους και απογοητευμένους. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι προκειμένου τα παιδιά να νιώσουν την αγάπη και την αποδοχή από τους γονείς πρέπει να αποδίδουν σε ολοένα αυξανόμενα επίπεδα τελειότητας. Οποιαδήποτε αποτυχία ή λάθος κινδυνεύει να οδηγήσει σε απόρριψη και απώλεια αγάπης από τους γονείς. (Frost et al., 1990). Ωστόσο, είναι πιθανό οι γονείς να περιμένουν μόνο τα βέλτιστα αποτελέσματα παρέχοντας κίνητρα που δεν οδηγούν απαραίτητα σε άγχος σκηνικής εκτέλεσης. Οι γονικές προσδοκίες είναι δυνατόν να ενθαρρύνουν και να παρέχουν δύναμη για την αντιμετώπιση του άγχους, υπό την προϋπόθεση ότι το επίπεδο των προσδοκιών αυτών συμβαδίζει με τις ικανότητες επίτευξης τους (Patson & Osborne, 2016).

Σύμφωνα με την Havas (1973), ο «φόβος του να μην είσαι αρκετά καλός» εμποδίζει πολλές καριέρες μουσικών και μερικές φορές καταστρέφει τις ζωές εκτελεστών. Κάθε ύπαρξη που εξαρτάται από τον ανταγωνισμό και την κρίση των άλλων, δεν μπορεί παρά να προάγει ένα καταστροφικό αδιέξοδο αυτο-αμφιβολίας. Η συγγραφέας υποστηρίζει ότι η γονική αποδοχή δίνει στα παιδιά την αίσθηση ασφάλειας και ανήκειν. Είναι όμορφο να σε επαινούν σε έναν κόσμο που είναι γεμάτος με δυσκολίες και πολυπλοκότητες. Καθώς οι γονείς θεωρούν τα παιδιά τους ως αντανάκλαση του εαυτού τους, είναι αδύνατον να μην δείξουν την υπερηφάνεια και την ευχαρίστησή τους όταν το παιδί κάνει κάτι καλά. Ακόμα και οι πιο προοδευτικοί γονείς είναι δύσκολο να μην αποπνέουν αυτή την αίσθηση για τα επιτεύγματα του παιδιού τους. Όμως το πρόβλημα είναι ότι όπως είναι δύσκολο να μην δείξουν υπερήφανοι, το ίδιο δύσκολο είναι να μην μεταφέρουν το άγχος τους για να τα πάει καλά, στην πραγματικότητα, καλύτερα από τους υπόλοιπους. Με αυτόν τον τρόπο όμως το παιδί συνειδητοποιεί ότι δεν αρκεί απλά να ευχαριστεί με την μουσική του, αλλά για να λάβει πραγματική αποδοχή από τους γονείς και τους δασκάλους πρέπει να προσπαθεί συνεχώς να ξεπεράσει τους συνομηλίκους του. Έτσι, ήδη από την αρχή, η αγάπη και η ασφάλεια συνδέονται με την αντιπαλότητα και τον ανταγωνισμό στο μυαλό του παιδιού. Οι Biasutti και Concina (2014) υποστηρίζουν ότι ορισμένα παιδιά είναι εγγενώς νευρικά/αγχωμένα ενώ άλλα όχι. Ωστόσο, είναι πιθανό να αναπτύξουν άγχος ή/και επιφυλακτικότητα για την μουσική απόδοση ως αποτέλεσμα προηγούμενων εμπειριών, συμπεριλαμβανομένων των προσδοκιών των συνομηλίκων, των γονέων και των δασκάλων.

Η μουσική εκτέλεση και η αξιολόγηση είναι μια υποχρεωτική διαδικασία στην μουσική εκπαίδευση, όμως οι εκπαιδευτικοί μουσικοί και οι γονείς οφείλουν να δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στην ψυχολογική ανάπτυξη των παιδιών, όπως και στο άγχος που

δημιουργεί η σκηνική εκτέλεση. Οι κατάλληλες στρατηγικές διδασκαλίας και μαθήματα ψυχο-εκπαίδευσης στα πλαίσια των μαθημάτων μουσικής είναι δυνατόν να βοηθήσουν στην μετάδοση βασικών γνώσεων πρόληψης και ελέγχου του άγχους (Mei-Yuk, 2011). Είναι προφανές ότι οι γονείς επηρεάζουν σημαντικά την μουσική πρόοδο των παιδιών αλλά χρειάζεται να προσδιοριστούν ποιες πτυχές της ανατροφής είναι κρίσιμες για την επιτυχία των παιδιών ως μουσικών (Moore et al., 2003).

ΕΝΟΤΗΤΑ 4

ΑΓΧΟΣ ΣΚΗΝΙΚΗΣ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ ΚΑΙ ΦΙΛΑΡΜΟΝΙΚΕΣ

4.1. Μπάντες: συνθήκες, απαιτήσεις, δυσκολίες

Οι μπάντες και τα σώματα τυμπάνων και πνευστών συνήθως παίζουν σε ανοιχτά μέρη όπως για παράδειγμα σε γήπεδα ή άλλους υπαίθριους χώρους. Όλα όσα θα αναφερθούν παρακάτω περιγράφουν τις συνθήκες και την ευρύτερη κατάσταση στην Αμερική (Levy et al., 2011). Οι μουσικοί προκειμένου να ενθουσιάσουν τους θεατές, περπατούν, παίζουν σε μεγάλες ταχύτητες δυνατούς και πολύπλοκους ρυθμούς, ενώ ταυτόχρονα μπορεί και να χορεύουν. Όσον αφορά τις αποστάσεις μεταξύ των μουσικών, σε μπάντες με πνευστά και χάλκινα όργανα, οι μουσικοί βρίσκονται πιο κοντά ο ένας στον άλλον για λόγους κουρδίσματος και διατήρησης του τέμπο με σκοπό έναν πιο ενοποιημένο ήχο. Επίσης, με αυτόν τον τρόπο τυχόντα λάθη περνούν απαρατήρητα ακόμα και στους πιο προσεκτικούς ακροατές. Ακόμη, όταν είναι κοντά, είναι πιο εύκολο ο ένας να ακούει τον άλλον. Οι πρόβες είναι συνήθως πολύωρες αλλά μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με τις απαιτήσεις του ταξιδιού και τον χώρο της παράστασης, ωστόσο σπάνια διαρκούν λιγότερο από 6 ώρες. Ο ανταγωνισμός μεταξύ των φιλαρμονικών είναι μεγάλος και οι μουσικοί πρέπει να αποδίδουν σε υψηλό επίπεδο καθημερινά.

Φαίνεται επίσης ότι για μια επιτυχημένη συμμετοχή σε ένα μουσικό σύνολο, απαραίτητη προϋπόθεση είναι και η ανάπτυξη διαπροσωπικών σχέσεων. Επίσης, η ανάπτυξη ενός συνόλου μουσικών δεξιοτήτων είναι καθοριστική για την ομαδική ερμηνεία. Ο τόνος, ο ρυθμός, η ένταση και η άρθρωση είναι μερικές δεξιότητες που απαιτούνται να είναι συντονισμένες (Lehmann et al., 2007). Άλλωστε μπορεί οι μουσικοί μιας μπάντας να παίζουν υπέροχα σε ατομικό επίπεδο αλλά όταν πρέπει να συνδεθούν μουσικά με τους υπόλοιπους να μην καταφέρνουν να σχηματίσουν ένα ενιαίο σύνολο. Σύμφωνα με τον Keller (2001), η απόδοση του συνόλου είναι πολύπλοκη και οι μουσικοί οφείλουν να δίνουν προσοχή σε ταυτόχρονες εργασίες. Τα δύο γενικά καθήκοντα κάθε μουσικού είναι η προσοχή στο δικό του μέρος και δευτερευόντως η γνώση για το τι συμβαίνει στην συνολική δομή. Έτσι, κρίνεται σημαντικό οι μουσικοί να πηγαίνουν στις πρόβες καλά προετοιμασμένοι ώστε να μπορούν να δουλεύουν περισσότερο στην συνολική δομή με τους υπόλοιπους μουσικούς. Ωστόσο, όταν οι μουσικοί υποφέρουν από το άγχος, η προσοχή τους διασπάται. Τέλος, η

οπτική επαφή είναι επίσης σημαντική για την επικοινωνία μεταξύ των ερμηνευτών καθώς μπορεί να προσφέρει πολλά στο συντονισμό της ομάδας όπως σε εισόδους και εξόδους μερών. Ακόμη, οι σωματικές χειρονομίες απαιτούν οπτική επαφή για να γίνουν αντιληπτές. Το ύψος των χεριών του μαέστρου, το μέγεθος των κινήσεων και οι εκφράσεις του προσώπου του υποδηλώνουν πώς πρέπει να εκτελεστεί το κομμάτι από τους μουσικούς, επομένως η οπτική επαφή είναι αναγκαία για ένα συντονισμένο και ενιαίο αποτέλεσμα (Lehmann et al., 2007). Ο Clayton (1985) βρήκε ότι όταν οι μουσικοί δεν μπορούσαν να δουν ο ένας τον άλλον κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, η μουσική τους ήταν λιγότερο συντονισμένη χρονικά και δυναμικά.

4.2. Άγχος και πνευστά όργανα: εκμάθηση, ερμηνεία και ποιότητα εκτέλεσης

Η εκμάθηση πνευστών οργάνων είναι απαιτητική αφού οι μουσικοί πρέπει να μάθουν να χειρίζονται τις αναπνευστικές τεχνικές, τις κινήσεις των χεριών, την άρθρωση της γλώσσας, τη στάση του σώματος και το σωστό έλεγχο του επιστομίου. Επιπλέον, τα ψυχολογικά ζητήματα όπως το συναισθηματικό στρες που προκαλείται από την εντατική εξάσκηση και τη δημόσια εκτέλεση είναι ύψιστης σημασίας (Fuks & Fadle, 2001).

Κατά τη διάρκεια της παράστασης αλληλεπιδρούν συνεχώς οι σωματικές, φυσιολογικές και ψυχοσωματικές μεταβλητές και είναι σημαντικό οι μουσικοί να εκπαιδεύονται μέσω συστηματικών και επαναλαμβανόμενων ασκήσεων με τη επίβλεψη ενός έμπειρου δασκάλου. Οι περισσότερες διδακτικές μέθοδοι είναι συνδυασμός μελέτης κλιμάκων, αρπές και άλλων ασκήσεων που έχουν στόχο να τελειοποιήσουν το παίξιμο. Η σύγχρονη διδασκαλία τείνει να δίνει έμφαση και στη μουσική έκφραση, ακόμα και σε σπουδές που είναι σχεδόν μηχανικές. Τέλος, οι παιδαγωγικές μέθοδοι μελετούν τις τεχνικές αναπνοής και παραγωγής ήχου, τις στρατηγικές εισπνοής - εκπνοής, τις ακουστικές αρχές και τη βασική ανατομία της αναπνευστικής συσκευής. Ορισμένοι εκπαιδευτικοί υποστηρίζουν ότι όλα τα παραπάνω προκαλούν μια αγχωτική εικόνα για την μουσική ερμηνεία που μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα αναπνοής και αυτοπεποίθησης, ακόμη και σε έμπειρους ερμηνευτές (Fuks & Fadle, 2001).

Όσον αφορά τα συμπτώματα, οι μουσικοί ξύλινων και χάλκινων πνευστών ανέφεραν υψηλότερη συχνότητα σωματικών συμπτωμάτων τους άγχους σκηνικής εκτέλεσης τα οποία περιλαμβάνουν ξηροστομία, σύντομες/ρηχές αναπνοές και νευρικές κινήσεις λόγω του τρεμάμενου σαγονιού. Η απουσία σάλιου μπορεί να είναι καταστροφική για τους μουσικούς

χάλκινων οργάνων καθώς βασίζονται στην υγρασία των χειλιών τους για την παραγωγή βόμβου (buzzing). Επίσης, οι ερμηνευτές ανέφεραν εφίδρωση των χεριών, ένταση στο στομάχι, υψηλή πίεση και δυσκολία στην αναπνοή και κατέληξαν ότι όλα τα παραπάνω επηρέασαν αρνητικά την απόδοση όσον αφορά την ποιότητα του ήχου και τον τονισμό (Spahn, 2015· Slocumb, 2009· Levy et al., 2011). Ορισμένοι μάλιστα επηρεάστηκαν σε τέτοιο βαθμό που τελικά διέκοψαν τη συναυλία (Sieger, 2017). Τέλος, σύμφωνα με τους Kenny et al. (2011), μπορεί να υπάρχει και μυϊκή ένταση λόγω των σωματικών απαιτήσεων για να παιχτεί το όργανο (π.χ. φλάουτο). Η μεγάλη διάρκεια του έργου χωρίς διάλειμμα ή/και η πολυπλοκότητα του μουσικού έργου, ακόμη και χωρίς άγχος εκτέλεσης, είναι εξαιρετικά απαιτητικοί παράγοντες. Όλοι οι μουσικοί συμφώνησαν ότι τα λάθη είναι αναπόφευκτο να συμβούν, αλλά η αντίδραση του ερμηνευτή στο λάθος είναι μεγάλης σημασίας για την έκβαση της συναυλίας (Sieger, 2017).

Πολλοί ερευνητές έχουν αναγνωρίσει ότι οι μουσικοί ερμηνευτές τείνουν να είναι εσωστρεφείς (Lehmann et al., 2007) και είναι ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που συνδέεται συχνά με το άγχος σκηνικής εκτέλεσης (Langendörfer et al., 2006). Η έρευνα των Kenny et al. (2011), έδειξε ότι τα παιδιά που ερμήνευαν μπροστά στους συνομηλίκους και στον δάσκαλό τους δύο φορές την εβδομάδα δεχόμενα ενθαρρυντικά σχόλια και διορθώσεις, αισθάνονταν λιγότερο ανήσυχα σε καταστάσεις υψηλής πίεσης και ένιωθαν σημαντικά λιγότερο φόβο για αρνητική αξιολόγηση. Έτσι, φαίνεται ότι η συχνή έκθεση των παιδιών μπροστά σε κοινό μπορεί να μειώσει το άγχος και το φόβο που μπορεί να βιώνουν.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

5.1. Μεθοδολογία

Η παρούσα έρευνα είναι ποιοτική, αφορά μελέτη περίπτωσης (case study) και διεξήχθη μέσω ατομικών, ημι-δομημένων συνεντεύξεων. Στη συγκεκριμένη μελέτη περίπτωσης ερευνάται το φαινόμενο του άγχους σκηνικής εκτέλεσης σε εφήβους μουσικούς πνευστών οργάνων στο πλαίσιο μιας μπάντας. Η ποιοτική έρευνα έχει ως βασικό άξονα ότι το κάθε άτομο είναι μοναδικό και ξεχωριστό και χρήζει μελέτης. Οι ερευνητές έχοντας την επιθυμία να κατανοήσουν σε βάθος τι σκέφτονται οι συμμετέχοντες, τους λόγους που δρουν με έναν συγκεκριμένο τρόπο, τα κίνητρα που τους ωθούν να ενεργήσουν έτσι καθώς και να γνωρίσουν τις αξίες και τις πεποιθήσεις τους, στρέφονται προς την ποιοτική έρευνα. Με άλλα λόγια, επιδιώκεται να «συλληφθεί» ο τρόπος σκέψης και τα κίνητρα που υπάρχουν πίσω από κάθε ξεχωριστή ενέργεια των συμμετεχόντων. Τέλος, τα δεδομένα που μελετώνται είναι σε μορφή κειμένου ή οπτικοακουστικού υλικού και αναλύονται επαγωγικά, δηλαδή από το ειδικό αναπτύσσεται το γενικό, η ολική εικόνα (Ισαρη & Πουρκός, 2015· Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2016· Bryman, 2017).

1. Το δείγμα της έρευνας

Η μέθοδος δειγματοληψίας που επιλέχθηκε ήταν βάσει κριτηρίων, δηλαδή, σύμφωνα με κάποια κριτήρια τα οποία καθορίζονται ανάλογα με τους στόχους της έρευνας (Ισαρη & Πουρκός, 2015: 83). Το δείγμα της έρευνας αποτελείται από 9 εφήβους μαθητές, μέλη μιας μπάντας φιλαρμονικής των Ιονίων Νήσων. Οι συμμετέχοντες επιλέχθηκαν με κριτήρια την ηλικία (12 έως 18 ετών), το μουσικό όργανο που παίζουν (ξύλινα πνευστά) και το φύλο, με σκοπό να μελετηθεί και η διαφοροποίηση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης που βιώνει το κάθε φύλο. Ουσιαστικά, ζητήθηκαν 10 μαθητές, ένας από κάθε φύλο, για κάθε ξύλινο πνευστό. Παρ'όλα αυτά, μετά από συνάντηση με τον μαέστρο, ενημερώθηκα ότι δεν υπήρχε κορίτσι που να πληροί τα κριτήρια σε ένα πνευστό και επίσης ένα παιδί αρνήθηκε να συμμετέχει στην έρευνα. Έτσι, επιλέχθηκε ένα παραπάνω φλάουτο (βλ. Πίνακα 1 παρακάτω).

2. Μέσα Συλλογής Δεδομένων

Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε για τη συλλογή δεδομένων της παρούσας μελέτης ήταν οι ατομικές, ημι-δομημένες συνεντεύξεις, αποτελούμενες από 20 προκαθορισμένες ερωτήσεις που χρησιμοποιήθηκαν ως οδηγός για τη ροή της συζήτησης. Εισχώρησαν σε βάθος και συνέλεξαν απόψεις, στάσεις και εμπειρίες. Πιο συγκεκριμένα, οι ερωτήσεις αφορούσαν δημογραφικά στοιχεία (ηλικία, χρόνια συμμετοχής στην μπάντα, σχολείο φοίτησης και μουσικό όργανο), στοιχεία συμπεριφοράς του ατόμου, δηλαδή ενέργειες και συνθήκες σε μια συγκεκριμένη περίπτωση καθώς επίσης υπήρχαν και ερωτήσεις κρίσεως, συναισθημάτων και αισθήσεων. Δηλαδή, ερωτήσεις για τις στάσεις και τις πεποιθήσεις του ατόμου για το συγκεκριμένο θέμα και ερωτήσεις για το πώς νιώθει κατά τη διάρκεια μιας ορισμένης κατάστασης. Οι συμμετέχοντες μπορούσαν να απαντήσουν με όση λεπτομέρεια επιθυμούσαν. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε κάποιες περιπτώσεις οι ερωτήσεις τροποποιήθηκαν για να ταιριάζουν στη συζήτηση κάθε φορά, αφαιρέθηκαν ερωτήσεις που ήδη τα παιδιά είχαν απαντήσει νωρίτερα από μόνα τους και προστέθηκαν άλλες σε παιδιά που φάνηκαν κατάλληλα για να εμβαθύνουν στο θέμα. Τέλος, η σειρά των ερωτήσεων τηρήθηκε σε μεγάλο βαθμό, ωστόσο σε μερικές συνεντεύξεις έγιναν τροποποιήσεις.

Η συνέντευξη αποτελεί ένα από τα καταλληλότερα εργαλεία έρευνας για μελέτες που σχετίζονται με παιδιά και επιλέχθηκε για αυτό το λόγο. Οι προφορικές ερωτήσεις τους διευκολύνουν να διευκρινίσουν αν κάτι δεν είναι κατανοητό, να εκφραστούν καλύτερα και έτσι, αποφεύγονται οι τυχαίες απαντήσεις, όπως είναι πιθανό να συμβεί στη χρήση ερωτηματολογίων. Επίσης, μπορεί να εφαρμοστεί και σε άτομα που δεν μπορούν να διαβάσουν. Η χρήση του μαγνητοφώνου στις συνεντεύξεις αποτελεί σημαντικό πλεονέκτημα καθώς δίνεται η ολοκληρωμένη ατμόσφαιρα της συνέντευξης και ακόμη, μπορεί να ακουστεί όσες φορές χρειαστεί προκειμένου να αποδοθεί το νόημα με τον βέλτιστο τρόπο. Τέλος, η διαδραστική επικοινωνία και η πιθανότητα να διερευνηθούν νέα θέματα που δεν είχαν καθοριστεί από πριν αποτελούν προτερήματα της χρήσης των συνεντεύξεων στην ποιοτική έρευνα (Ισαρη & Πουρκός, 2015· Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2016).

3. Θεματική Ανάλυση Περιεχομένου

Η θεματική ανάλυση είναι μια μέθοδος που χρησιμοποιείται στις ποιοτικές μελέτες και χαρακτηρίζεται από ευελιξία καθώς δε δεσμεύει τους ερευνητές σε συγκεκριμένες οντολογικές θέσεις. Ο ερευνητής καλείται να προσδιορίσει τόσο επιστημολογικά όσο και θεωρητικά την ανάλυσή του, κυρίως βάσει των ερευνητικών ερωτημάτων (Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

Στην παρούσα μελέτη έγινε θεματική ανάλυση με παραγωγή κωδικών, επιμέρους θεματικών και ευρύτερων κατηγοριών. Πιο συγκεκριμένα, ακολουθήθηκαν τα έξι βήματα ανάλυσης που προτείνουν οι Braun και Clarke (2006 στο Ίσαρη & Πουρκός, 2015). Στο πρώτο στάδιο μετά από προσεκτικές αναγνώσεις του κειμένου αναζητήθηκαν νοήματα, θέματα και μοτίβα που έχουν σημασία για το φαινόμενο που μελετάται και καταγράφηκαν κάποιες πρώτες ιδέες. Έπειτα στο δεύτερο στάδιο, το κείμενο εξετάστηκε σειρά προς σειρά και έγινε η παραγωγή αρχικών κωδικών. Κάθε κωδικός περιελάμβανε εν συντομία το νόημα ενός συγκεκριμένου μέρους των δεδομένων. Μπορεί να υπήρχαν και περισσότεροι κωδικοί σε ένα απόσπασμα του κειμένου. Νοήματα που ταίριαζαν μεταξύ τους συνδέθηκαν και οργανώθηκαν. Το τρίτο στάδιο εστίασε στην αναζήτηση θεμάτων ή υποθεμάτων συνδυάζοντας διαφορετικούς κωδικούς ώστε να δημιουργηθεί ένα θέμα ή μοτίβο. Με βάση τις συγκεκριμένες θεματικές, η ερευνήτρια κλήθηκε να συνδέσει, να κατανοήσει, να περιγράψει, να συμπεράνει ή να ερμηνεύσει το ερευνητικό υλικό. Στο τέταρτο στάδιο είχαν ήδη διαμορφωθεί τα πιθανά θέματα και επανεξετάστηκαν ώστε να πληρούν τα κριτήρια για να συμπεριληφθούν. Κάποια συγχωνεύτηκαν και μερικά διαχωρίστηκαν σε ξεχωριστά θέματα. Τα δύο επίπεδα επανεξέτασης των θεμάτων περιελάμβαναν αρχικά τη συνεκτικότητα των μοτίβων και έπειτα την αξιολόγηση των νοημάτων που εμφανίστηκαν σε ολόκληρο το ερευνητικό υλικό. Σε περιπτώσεις που εντοπίστηκαν μονάδες νοήματος που δεν είχαν συμπεριληφθεί έγινε παραγωγή νέων κωδικών και θεμάτων. Στο πέμπτο στάδιο ανάλυσης ορίστηκαν και ονομάστηκαν τα θέματα. Η ερευνήτρια έγραψε μια λεπτομερή περιγραφή του κάθε θέματος με τέτοιο τρόπο που να εντάσσεται στο πλαίσιο της έρευνας καθώς και να σχετίζεται με τα ερευνητικά του ερωτήματα. Στη συνέχεια, περιγράφηκε ο σκοπός και το περιεχόμενο κάθε θέματος πολύ συνοπτικά. Στο έκτο και τελευταίο στάδιο έγινε η τελική ανάλυση και η συγγραφή των ευρημάτων. Επιλέχθηκαν αποσπάσματα των συνεντεύξεων που συνδέονται άμεσα με τα ερωτήματα υπό διερεύνηση και τα περιγράφουν γλαφυρά, με σκοπό να τα παρουσιάσουν ή να τα αναδείξουν. Μετά από την απλή περιγραφή των αποσπασμάτων, η ερευνήτρια κατέληξε σε επιχειρήματα, συμπεράσματα και στην

πληρέστερη κατανόηση του νοήματος που υπήρχαν στα δεδομένα σε σχέση με τα ερευνητικά ερωτήματα και στο φαινόμενο που εξετάστηκε (Ισαρη & Πουρκός, 2015).

4. Ζητήματα Ηθικής και Δεοντολογίας

Στο πλαίσιο της Ηθικής και Δεοντολογίας και για τη διεξαγωγή της παρούσας μελέτης, κατατέθηκαν έγγραφα στο Γραφείο Ηθικής και Δεοντολογίας του Ιονίου Πανεπιστημίου και παραχωρήθηκε γραπτή άδεια με αρ.πρωτ.715/14-02-2022. Επίσης, στάλθηκε έντυπο πληροφορημένης συγκατάθεσης και υπογράφηκε από τον αρχιμουσικό-διευθυντή της μπάντας και από τους γονείς ή/και κηδεμόνες των παιδιών καθώς επίσης ζητήθηκε και η προφορική άδεια από τα ίδια τα παιδιά που συμμετείχαν.

Επίσης, λόγω του προσωπικού χαρακτήρα που αποκτά συχνά η διαδικασία της ποιοτικής έρευνας και έχοντας επίγνωση ότι οποιαδήποτε ενέργεια μπορεί να προκαλέσει δυσφορία ή δυσαρέσκεια, τηρήθηκαν τα κάτωθι: έγινε ενημέρωση σχετικά με τα δικαιώματα που έχουν οι συμμετέχοντες (ότι μπορούν να αρνηθούν να απαντήσουν σε ερωτήσεις που δεν επιθυμούν και να αποχωρήσουν από τη διαδικασία οποτεδήποτε το θελήσουν), σχετικά με τη διασφάλιση της ανωνυμίας, της εχεμύθειας και της προστασίας των προσωπικών δεδομένων (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Τέλος, έγινε γνωστό ότι όλα τα αρχεία και κάθε ίχνος αυτών θα διαγραφούν οριστικά μετά το πέρας των σπουδών.

5. Αξιοπιστία και Εγκυρότητα

Με στόχο τα αποτελέσματα να έχουν όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αξιοπιστία και εγκυρότητα έγινε τριγωνοποίηση ανάλυσης με τη συμμετοχή άλλων δύο εξωτερικών ερευνητριών, δηλαδή το φαινόμενο μελετήθηκε από δύο ή περισσότερες πλευρές (Denzin & Lincoln, 2018). Ακόμη, σύμφωνα με τους Denzin και Lincoln (2018) το γεγονός του συνδυασμού και της εξέτασης δεδομένων από πολλά διαφορετικά άτομα αποτελεί τριγωνοποίηση δεδομένων. Η εγκυρότητα αναφέρεται στο βαθμό επίτευξης του σκοπού για τον οποίο πραγματοποιείται η έρευνα. Υποστηρίζεται ότι η εγκυρότητα της έρευνας εξαρτάται από τις πληροφορίες που δίνει ο ερευνητής στο δείγμα του, στον τύπο της συνέντευξης και στις ερωτήσεις που θέτει (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2016). Στην

προκειμένη μελέτη τηρήθηκαν τα παραπάνω προκειμένου να επιτευχθεί η ύπαρξη ποσοστού εγκυρότητας.

6. Περιορισμοί

Στους περιορισμούς της έρευνας εμπίπτουν τα παρακάτω: οι συνεντεύξεις διεξήχθησαν μόνο σε ένα νησί του Ιονίου και από μία μπάντα Φιλαρμονικής αυτού. Ο χρόνος διεξαγωγής της έρευνας ήταν λιγοστός (περίπου 5 μήνες) και αυτό είχε ως αποτέλεσμα ο αριθμός των ερωτηθέντων να είναι περιορισμένος. Επίσης, η ειλικρίνεια με την οποία απάντησαν οι ερωτώμενοι στις συνεντεύξεις δεν μπορεί να ελεγχθεί πλήρως. Ωστόσο, ο καθένας μίλησε για τη δική του εμπειρία, γνώμη, συμπεριφορά και συναίσθημα ως εκ τούτου, οι απαντήσεις δεν μπορούν να κριθούν ως ψευδείς ή αληθείς.

7. Περιγραφή Διαδικασίας

Στην αρχή του εαρινού εξαμήνου έπειτα από συνεννόηση και συζήτηση με τον μαέστρο της μπάντας και αφού έγινε σαφής ο σκοπός της έρευνας, έγινε δεκτό το αίτημά μου για συνεργασία. Υπεγράφη το έγγραφο της πληροφορημένης συγκατάθεσης και στη συνέχεια ο ίδιος ήταν υπεύθυνος να προτείνει στα παιδιά που πληρούν τα κριτήρια αν θέλουν να πάρουν μέρος στην έρευνα, καθώς εγώ δεν είχα καμία προηγούμενη επαφή με την εν λόγω Φιλαρμονική. Στην συνέχεια, οι γονείς ή/και κηδεμόνες των μαθητών, μετά από ενημέρωσή τους, υπέγραψαν το έντυπο της πληροφορημένης συγκατάθεσης, δηλώνοντας ότι επιτρέπουν στα παιδιά τους να συμμετέχουν στην έρευνα και μου την παρέδωσαν. Έπειτα, οι συνεντεύξεις με τα παιδιά έγιναν σε διάστημα ενός μήνα σε χώρους της Φιλαρμονικής, σε μέρες και ώρες που βόλευαν τα ίδια. Οι συνομιλίες ηχογραφήθηκαν μετά από άδεια των γονέων και των μαθητών. Αξίζει να αναφερθεί ότι οι γονείς ενός παιδιού με ενημέρωσαν ότι δεν ήθελε να πάρει μέρος στην έρευνα και αυτό ήταν απολύτως σεβαστό καθώς ήταν σαφές από την αρχή ότι η συμμετοχή ήταν εθελοντική. Έπειτα, απομαγνητοφωνήθηκαν όλες οι συνεντεύξεις και πραγματοποιήθηκε η θεματική ανάλυση των δεδομένων με παραγωγή κωδικών. Ακόμη, έχει εφαρμοστεί ψευδωνυμοποίηση και έχουν παρθεί όλα τα απαραίτητα μέτρα με γνώμονα την προστασία των προσωπικών δεδομένων των παιδιών.

5.2. Το προφίλ των ερωτηθέντων

Στον πίνακα που ακολουθεί βρίσκονται αναλυτικά τα δημογραφικά στοιχεία των εννέα εφήβων μουσικών που συμμετείχαν στην έρευνα. Τα ονόματα δεν είναι τα πραγματικά.

Πίνακας 1

Δημογραφικά στοιχεία ερωτηθέντων

Όνομα	Ηλικία	Σχολείο	Μουσικό όργανο	Χρόνια σπουδών στη Φιλαρμονική
Νικολέτα	15	Γενικό Λύκειο	Κλαρινέτο	8 χρόνια
Δήμητρα	13	Γενικό Γυμνάσιο	Σαξόφωνο	5 χρόνια
Σωκράτης	16	Μουσικό Λύκειο	Σαξόφωνο	8 χρόνια
Χάρης	15	Γενικό Λύκειο	Φλάουτο	11 χρόνια
Αντιγόνη	16	Γενικό Λύκειο	Φλάουτο	8 χρόνια
Λαμπρινή	13	Γενικό Γυμνάσιο	Όμποε	4 χρόνια
Τηλέμαχος	16	Μουσικό Λύκειο	Φαγκότο	4 χρόνια
Καλυψώ	15	Μουσικό Λύκειο	Φλάουτο	7 χρόνια
Δαμιανός	13	Μουσικό Γυμνάσιο	Κλαρινέτο	5 χρόνια

ΕΝΟΤΗΤΑ 6

ΑΝΑΛΥΣΗ

6.1. Ανάλυση δεδομένων

Στην υποενότητα αυτή παρουσιάζεται η ανάλυση των δεδομένων, τα αποτελέσματα των οποίων προκύπτουν από τη θεματική ανάλυση των συνεντεύξεων με παραγωγή κωδικών, επιμέρους θεματικών και ευρύτερων κατηγοριών. Εντοπίστηκαν έξι θεματικές κατηγορίες οι οποίες συνδέονται άμεσα και με τα τρία ερευνητικά ερωτήματα. Συγκεκριμένα οι κατηγορίες είναι:

- Οι συναισθηματικές διαστάσεις της μουσικής εκτέλεσης
- Η συνθήκη συμμετοχής και τα κίνητρα
- Το άγχος σκηνικής εκτέλεσης και τα συμπτώματα που το συνοδεύουν
- Αίτια διαμόρφωσης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης
- Η αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης
- Ο ρόλος των Σημαντικών Άλλων

6.1.1. Οι συναισθηματικές διαστάσεις της μουσικής εκτέλεσης

Η πρώτη θεματική κατηγορία αναφέρεται στη μουσική δράση των εφήβων μουσικών σε εκδηλώσεις της Φιλαρμονικής καθώς και στη συναισθηματική διάσταση της μουσικής εκτέλεσης. Φαίνεται ότι βασικό στοιχείο για τη συμμετοχή στην μπάντα είναι οι ώρες της πρόβας που έπειτα εξελίσσονται σε κάθε είδους εκδηλώσεις (παρελάσεις, λιτανείες, παραστάσεις κ.λπ.). Φαίνεται επίσης ότι είναι σημαντικό για τα παιδιά να παίρνουν μέρος σε αυτές τις εκδηλώσεις και προσπαθούν να παρευρίσκονται στις περισσότερες από αυτές. Όλοι οι έφηβοι ανέφεραν ότι προσπαθούν να μην χάνουν τις εκδηλώσεις και φάνηκαν ιδιαίτερα περήφανοι για αυτό. Χαρακτηριστικά ο Σωκράτης ανέφερε: «Πλέον συμμετέχω σε όλες τις συναυλίες που γίνονται [...] Και σε λιτανείες, παρελάσεις, τα πάντα» (18/3/2022, 2:04).

Είναι επίσης σημαντικό να αναφερθεί ότι όταν τα παιδιά βρίσκονται σε αρχάριο επίπεδο συμμετέχουν συνήθως σε ένα μουσικό σύνολο, αλλά καθώς μεγαλώνουν και το επίπεδο γίνεται υψηλότερο συμμετέχουν και στα υπόλοιπα, μεγαλύτερα σύνολα της

Φιλαρμονικής.

Έπειτα, τέσσερις έφηβοι υποστήριξαν με σιγουριά ότι απολαμβάνουν πολύ να παίζουν μπροστά σε κοινό, παρόλο το άγχος που νιώθουν, ενώ ένας ανέφερε πως του αρέσει, αλλά τόνισε ότι το πώς νιώθει τη συγκεκριμένη μέρα μπορεί να επηρεάσει την ερμηνεία του. Τα λεγόμενα των περισσότερων έμοιαζαν κάπως έτσι: «Είναι για μένα μια στιγμή απόλαυσης να έχεις τη δυνατότητα να δείξεις όλο αυτό που έχεις προετοιμάσει, αυτό που έχεις καλλιεργήσει» (Νικολέτα, 9/3/2022, 9:41).

Ενδιαφέρον προκαλεί μια συμμετέχουσα η οποία ανέφερε ότι της προκαλεί μεγάλη χαρά να δείχνει τις ικανότητές της, αυτό που έχει δουλέψει τόσο καιρό. Στη συνέχεια, η ίδια σημείωσε ότι πιέζεται και αγχώνεται την ώρα της εκτέλεσης διότι θέλει να αφήσει μια καλή εντύπωση στους κριτές και στο κοινό. Φαίνεται λοιπόν, ότι δίνει μεγάλη σημασία στην εικόνα που δείχνει προς τα έξω και ότι παίζει ρόλο για την ίδια να είναι καλή.

Ένας μεγάλος αριθμός των εφήβων έδειξε ευχαριστημένος με την απόδοσή του και άφησε μια αισιόδοξη ματιά για το μέλλον. Ενώ η Λαμπρινή τόνισε τον ρόλο που παίζει η εμπιστοσύνη στον ίδιο τον εαυτό με τα εξής λόγια: «[...] Πρέπει να είσαι πολύ χαλαρός και άνετος και να ξέρεις ότι δεν θα γίνει κάτι κακό...» (29/3/2022, 5:39).

Τέλος, η αλλαγή του τρόπου σκέψης μεγαλώνοντας περιγράφεται ως βοηθητική στη μείωση του άγχους και στο να βλέπουν την διαδικασία πιο ήρεμα. Ο Δαμιανός υποστηρίζει: «Όσο μεγαλώνεις αλλάζουν οι σκέψεις σου, μπορείς να αλλάξεις τον τρόπο σκέψης, [...] το πήρα πιο ήρεμα και το έβγαλα από τις σκέψεις μου όλο το άγχος» (5/4/2022, 6:22).

Η συναισθηματική διάσταση του φαινομένου μελετήθηκε από δύο προσεγγίσεις. Τη θετική προσέγγιση και την αρνητική. Αρχικά, είναι καλό να αναφερθεί ότι οι κωδικοί που σχετιζόταν με αρνητικά συναισθήματα ήταν 22, πολλοί περισσότεροι από αυτούς που αναφερόταν σε θετικά συναισθήματα. Ας δούμε όμως αναλυτικά τι περιέγραψαν οι έφηβοι στη θετική προσέγγιση.

Από τις απαντήσεις τους φαίνεται ότι οι προηγούμενες θετικές εμπειρίες, δηλαδή όταν οι εκδηλώσεις είχαν ένα ωραίο αποτέλεσμα, τους ωθούν να συνεχίσουν να προσπαθούν και τους δημιουργούν συναισθήματα χαράς, απόλαυσης και ικανοποίησης για τον εαυτό τους. Επίσης, η δημόσια παρουσίαση των μουσικών τους επιτευγμάτων, μετά από πολλή προσπάθεια, φαίνεται ότι τους δίνει έντονα συναισθήματα. Μία συμμετέχουσα για όλα τα παραπάνω ανέφερε χαρακτηριστικά: «Ναι, μ' αρέσει να δείχνω πώς μπορώ να παίζω, γενικά τις ικανότητες μου» (Δήμητρα, 16/3/2022, 6:48).

Στη συνέχεια, περιγράφεται από τους εφήβους μια σταδιακή βελτίωση του άγχους. Συγκεκριμένα, έξι από αυτούς ανέφεραν ότι με το πέρασμα του χρόνου το άγχος μειώνεται, είτε επειδή συνηθίζουν την κατάσταση φόβου ή/και απειλής, είτε επειδή έμαθαν να τη χειρίζονται ή λόγω της σταδιακής απόκτησης εμπειρίας. Η Δήμητρα περιέγραψε: «Νομίζω το συνηθίζω επειδή παίζω όλο και σε περισσότερες συναυλίες και γενικά βελτιώνομαι και στο παίξιμό μου άρα δεν αγχώνομαι τόσο» (16/3/2022, 6:04). Ο Σωκράτης πρόσθεσε: «Ναι, σίγουρα γιατί έχω συμμετάσχει σε δύο διαγωνισμούς, στον πρώτο είχα πολύ περισσότερο άγχος από τον δεύτερο, οπότε φαίνεται μια βελτίωση από την εμπειρία» (18/3/2022, 8:20).

Τα περισσότερα παιδιά φαίνεται να βλέπουν με κριτική ματιά το παρελθόν και πιθανόν αυτό να τους δίνει κίνητρο να συνεχίσουν να προσπαθούν για να καταφέρουν ακόμα περισσότερα στο μέλλον. Επίσης, η γνωριμία με τη διαδικασία και την πορεία της εκτέλεσης σίγουρα βοηθά να βλέπουν τα πράγματα πιο ψύχραιμα.

Όσον αφορά τα αρνητικά συναισθήματα που αισθάνονται τα παιδιά πριν, μετά ή την ώρα της εκτέλεσης είναι πολλά και ποικίλλουν. Πρώτον, όλοι οι έφηβοι δήλωσαν ότι έχουν νιώσει άγχος λόγω του κοινού και της σκηνής. Χαρακτηριστικά είπε η Νικολέτα: «Ναι, βέβαια, τις περισσότερες φορές που μου ζητείται να εκτελέσω κάτι μπροστά σε κόσμο υπάρχει αρκετό άγχος» (9/3/2022, 2:07).

Επιπροσθέτως, όσα παιδιά περιέγραψαν εμπειρίες από διαγωνισμούς ή εξετάσεις φάνηκε να έχουν άγχος, φόβο και ανησυχία για την μουσική τους επίδοση. Επομένως, η αυστηρότητα του πλαισίου ενός διαγωνισμού επηρεάζει έντονα τους μουσικούς. Η Αντιγόνη ανέφερε: «Ναι, σε έναν διαγωνισμό της Φιλαρμονικής, όπως κάθε χρόνο που κάνουνε, είχα άγχος επειδή έπαιζα μόνη μου και ήμουν λίγο αγχωμένη μήπως δεν ακουστεί καλά και κάτι παρόμοιο» (29/3/2022, 1:50).

Στην αρνητική προσέγγιση συμπεριλαμβάνονται επίσης, ο φόβος για το άγνωστο, η αμφισβήτηση του εαυτού, η πιθανότητα λάθους και η αμφιβολία για την προετοιμασία. Όλα τα παραπάνω περιέγραψαν ότι νιώθουν, οι έφηβοι μουσικοί, όταν πλησιάζει η ώρα της σκηνικής εκτέλεσης. Πιο αναλυτικά, ο φόβος ότι θα συμβεί κάτι απρόβλεπτο περιγράφεται γλαφυρά από τον Σωκράτη: «Ήταν όλα πριν ξεκινήσω να παίζω, απλά φοβόμουν ότι κάτι θα πάει λάθος, περίμενα κάποια στιγμή ότι θα συνέβαινε κάτι μόνο σε μένα, κάπως έτσι...» (18/3/2022, 2:54). Δύο μουσικοί αναφέρθηκαν στην αμφισβήτηση των ικανοτήτων τους και η μία είπε τα παρακάτω: «[...] Αμφισβήτηση για το τι μπορώ να κάνω πραγματικά, ναι, πώς θα ανταπεξέλθω στο κοινό...» (Νικολέτα, 9/3/2022, 3:02).

Ακόμη, η πιθανότητα να συμβεί κάποιο λάθος φαίνεται ότι ανησυχεί ιδιαίτερα τους μαθητές καθώς και η ως τότε μουσική προετοιμασία τους αφού αναφέρθηκαν

χαρακτηριστικά: «Είχα κάποιες μικρές αμφιβολίες [για την προετοιμασία]» (Δήμητρα, 16/3/2022, 3:30). «[...] Κι αυτό, φοβάμαι να μην ακουστεί λάθος» (Τηλέμαχος, 1/4/2022, 3:01).

Μία από τους μουσικούς εστίασε στο γεγονός ότι μια προηγούμενη κακή εμπειρία που είχε, την έκανε να νιώσει μεγάλη ντροπή και τελικά να μην θέλει να ξαναπαίξει μόνη της μπροστά σε κοινό. Τα λεγόμενά της παρατίθενται παρακάτω: «Σε μια περίπτωση είχα ντροπιαστεί πολύ γιατί είχα κάνει πολλά λάθη και...δεν θα ήθελα να ξαναπαίζω μόνη μου είναι η αλήθεια μετά από αυτό» (Λαμπρινή, 29/3/2022, 3:27).

Στη συνέχεια, ένα από τα παιδιά περιέγραψε ως «ανάμεικτα» τα συναισθήματα μετά την εκτέλεση, ενώ δύο φάνηκαν δυσαρεστημένα και αρκετά πιεσμένα μετά την απόδοσή τους. Συγκεκριμένα αναφέρθηκε το εξής: «Ήταν η πρώτη φορά με κόσμο, δεν είχα ξαναπαίξει και είχα πάρα πολύ άγχος και γι' αυτό μετά στο διάλειμμα ξέσπασα σε κλάματα» (Χάρης, 29/3/2022, 2:34).

Δεν ήταν λίγοι αυτοί που υποστήριξαν ότι το υπέρμετρο άγχος εμποδίζει τους μουσικούς να ερμηνεύσουν σωστά. Μια συμμετέχουσα διαφοροποίησε την άποψή της λέγοντας: «Υπάρχουν στιγμές που το άγχος πραγματικά ...υπάρχει κάτι μέσα σου που σου λέει πραγματικά κάτι δεν πάει πολύ καλά οπότε υπάρχει λόγος που υπάρχει το άγχος» (Νικολέτα, 9/3/2022, 11:18). Πάντως, σχεδόν όλοι ανέφεραν ότι το άγχος βοηθά αλλά και εμποδίζει τους εκτελεστές.

Τέλος, τρεις συμμετέχοντες είπαν ότι δεν έχουν δει βελτίωση στο άγχος που νιώθουν αφού περιέγραψαν ότι το όλο και υψηλότερο επίπεδο καθώς και οι υποχρεώσεις που έχουν, αυξάνουν τα επίπεδα άγχους. Επίσης, ένας φάνηκε να προτιμά τις πρόβες παρά την σκηνική εκτέλεση μπροστά σε κοινό. Συγκεκριμένα ένας από αυτούς ανέφερε: «Βελτίωσης όχι, δεν έχω δει, μένει ίδιο ή όσο ανεβαίνει η δυσκολία, τόσο πολύ ανεβαίνει και το άγχος μου» (Τηλέμαχος, 1/4/2022, 5:10).

6.1.2. Η συνθήκη συμμετοχής και τα κίνητρα

Όσον αφορά τη συνθήκη συμμετοχής, δηλαδή η σόλο ή με σύνολο συμμετοχή, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων απάντησε ότι έχει παίξει σόλο σε διαγωνισμούς, εκδηλώσεις ή/και εξετάσεις καθώς όμως και με σύνολα οργάνων, στην μπάντα και στην μπαντίνα. Είναι εμφανές από τις απαντήσεις τους ότι επιλέγουν να συμμετέχουν ενεργά στο μουσικό γίγνεσθαι παρόλο το άγχος που νιώθουν και έτσι αποκτούν όλο και περισσότερες εμπειρίες.

Οι έφηβοι περιέγραψαν την εμπειρία του να παίζεις μόνος και ως μέλος ενός συνόλου τελείως διαφορετική και ανέφεραν ότι επηρεάζεται σημαντικά η μουσική απόδοσή τους. Οι περισσότεροι επισήμαναν ότι η σόλο συμμετοχή ενέχει πάντα μεγαλύτερο άγχος καθώς όλη η προσοχή του κοινού θα είναι πάνω στο σολίστα και επίσης δεν υπάρχει κανείς να καλύψει πιθανά λάθη που μπορεί να συμβούν. Ακόμη, η συμμετοχή σε σύνολο φαίνεται να υπόσχεται συναισθηματικά μια πιο σίγουρη επιτυχία και ένα λιγότερο άβολο περιβάλλον. Η Αντιγόνη είπε χαρακτηριστικά: «Προφανώς όταν παίζεις με σύνολο δεν είσαι τόσο αγχωμένη [...] επειδή ουσιαστικά σε καλύπτει ο διπλανός σου οπότε είναι πιο εντάξει. Όταν παίζεις μόνος σου είναι πιο αγχωτικό επειδή ακούγονται τα πάντα» (29/3/2022, 3:04). Μια συμμετέχουσα (Δήμητρα) διαφοροποίησε τη θέση της αναφέροντας ότι δεν έχει πρόβλημα να είναι σε σύνολο αλλά προτιμά να παίζει μόνη της.

Κομβικό ρόλο έχουν τα εσωτερικά και εξωτερικά κίνητρα που ωθούν τους εφήβους να συμμετέχουν στις διάφορες εκδηλώσεις της Φιλαρμονικής. Οι μουσικοί που ρωτήθηκαν ανέφεραν ως εσωτερικά κίνητρα τις προηγούμενες θετικές εμπειρίες που είχαν και την απόλαυση που νιώθουν όταν παίζουν μπροστά σε κοινό. Πιο συγκεκριμένα, οκτώ από τα εννέα παιδιά είχαν τουλάχιστον μια θετική εμπειρία εκτέλεσης σε κοινό ή/και το αποτέλεσμα ήταν πολύ καλύτερο από αυτό που πίστευαν. Τα λόγια της Λαμπρινής παρατίθενται παρακάτω: «Ήτανε πολύ ωραίο, ευχάριστο συναίσθημα, μια ικανοποίηση για τον εαυτό μου και χαρούμενη» (29/3/2022, 2:25). Και η Νικολέτα είπε: « [...] Ωστόσο πήγε πολύ καλά, καλύτερα από ό,τι νόμιζα» (9/3/2022, 2:40).

Επιπροσθέτως, πολλοί έφηβοι κατέθεσαν τη γνώμη ότι το άγχος αποτελεί ένα εσωτερικό κίνητρο για τους ίδιους καθώς τους βοηθά ή/και παροτρύνει ώστε να έχουν ένα καλύτερο αποτέλεσμα ερμηνείας. Οι έφηβοι περιγράφουν: «Πολλές φορές βοηθά [...] το άγχος θα με υποχρεώσει να κάτσω να το διαβάσω περισσότερο ώστε να το κάνω πιο σωστά» (Τηλέμαχος, 1/4/2022, 5:47). «Βγαίνει κάτι καλό [από το άγχος], ναι, σίγουρα» (Αντιγόνη, 29/3/2022, 5:11).

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι συχνά νιώθουν άγχος σε εκδηλώσεις, διαγωνισμούς και εξετάσεις λόγω της κριτικής επιτροπής, κάποιες φορές και στο μάθημα, αλλά φαίνεται ότι το έπαθλο και το χειροκρότημα αποτελούν εξωτερικά κίνητρα για αυτούς να συνεχίσουν να παίρνουν μέρος. Όπως χαρακτηριστικά ανέφερε ένας συμμετέχοντας: «Συγκεκριμένα ήταν στο διαγώνισμα του ---- που κάνουμε εδώ στη Φιλαρμονική, στο οποίο υπάρχει έπαθλο για το νικητή, οπότε ήτανε ένα δύσκολο έτσι στο μυαλό μου να το θέσω» (Σωκράτης, 18/3/2022, 2:30). Ενώ ένας άλλος είπε: «[...] Αλλά μετά έφυγε όλο το άγχος, μετά το χειροκρότημα και ναι, αυτό» (Δαμιανός, 5/4/2022, 2:56).

Το γεγονός ότι οι έφηβοι θέλουν να συμμετέχουν στις περισσότερες δράσεις που διοργανώνει η Φιλαρμονική, από μόνο του φαίνεται να αποτελεί εξωτερικό κίνητρο για τους ίδιους.

6.1.3. Το άγχος σκηνικής εκτέλεσης και τα συμπτώματα που το συνοδεύουν

Τα συμπτώματα σκηνικής εκτέλεσης που περιγράφηκαν από τους μουσικούς συμπεριλαμβάνονται στους τέσσερις τομείς: στον γνωστικό, σωματικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά τον γνωστικό τομέα, φάνηκε να νιώθουν φόβο για το άγνωστο, για πιθανά λάθη και για ατέλειες στην μουσική τους απόδοση. Ακόμη, η απόσπαση προσοχής και οι αρνητικές σκέψεις υπήρχαν στις περιγραφές τους. Μια συμμετέχουσα ανέφερε επίσης συμπτώματα αυτο-αμφισβήτησης. Χαρακτηριστικά είπε η Νικολέτα: «Μία όχι σιγουριά ίσως, για το τι θα συμβεί...» (9/3/2022, 2:54). Η Λαμπρινή πρόσθεσε το εξής: «[...] Γιατί προσωπικά δεν νιώθω άνετα όταν με κοιτάει τόσος κόσμος και μπορεί... να κάνω κάποιο λάθος και να ντροπιαστώ, αυτό» (29/3/2022, 2:56).

Περνώντας τώρα στον σωματικό τομέα, οι μουσικοί έκαναν αναφορές σε συμπτώματα όπως τρέμουλο, εφίδρωση, ταχυπαλμία, σφίξιμο και βάρος στο στήθος και τέλος, προβλήματα με την αναπνοή. Ας δούμε όμως αναλυτικότερα τι ακριβώς περιέγραψαν: «Μπορεί να χτύπαγε λίγο παραπάνω η καρδιά μου» (Τηλέμαχος, 1/4/2022, 2:39), «Γενικά είχα ιδρώσει πολύ» (Δήμητρα, 16/3/2022). Φαίνεται, λοιπόν, να υπάρχει μια ποικιλία σωματικών συμπτωμάτων που νιώθουν οι έφηβοι μουσικοί.

Συμπτώματα συναισθηματικού τομέα, όπως αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα καθώς και μειωμένη απόδοση, αναφέρθηκαν στις απαντήσεις των συμμετεχόντων. Επίσης, υπερβολικό άγχος και μείωση της απόλαυσης λόγω της πιθανότητας λάθους ή ατέλειας περιγράφηκαν από τα παιδιά.

Στη συνέχεια, από συμπεριφορικής πλευράς, δεν έλειπαν οι περιγραφές για τεχνικά λάθη που συνέβησαν, προβλήματα με την τονικότητα καθώς και αποφυγή συμμετοχής σε εκδηλώσεις μετά από μια κακή εμπειρία που βίωσε μια συμμετέχουσα. Ο Δαμιανός ανέφερε επίσης το εξής: «Φυσικά και εμποδίζει [το άγχος], μπορεί να τρέμει, να μην μπορεί να φυσήσει το όργανο... » (5/4/2022, 7:12).

Ενδιαφέρον προκαλούν οι απαντήσεις δύο εφήβων καθώς ο ένας παραδέχθηκε ότι δεν είχε συμπτώματα άγχους αφού μόλις ξεκίνησε να παίζει ένιωσε οικεία ενώ ο δεύτερος προσεγγίζει τα συμπτώματα με έναν μοναδικό τρόπο επαναλαμβάνοντας αρκετές φορές πολύ

χαρακτηριστικά ότι: «Όχι, όχι, όλα στο μυαλό ήτανε. Όχι, μια χαρά είναι, είναι όλα στο μυαλό» (Σωκράτης, 18/3/2022, 5:41).

Αναφορικά με τη στιγμή εμφάνισης του άγχους και την εξέλιξή του, παρατηρήθηκε ότι οι έφηβοι νιώθουν άγχος και ανησυχία σε διάφορες φάσεις της εκτέλεσης: πριν, μετά, κατά την διάρκεια ή/και μόνο στην αρχή της εκτέλεσης καθώς μετά μειώνονται. Ωστόσο ο μεγαλύτερος αριθμός των μουσικών είπε ότι νιώθει άγχος πριν και στην αρχή μόνο της ερμηνείας. Ας δούμε όμως τι ανέφεραν δύο μουσικοί: «Είναι όλα πριν παίζω, για κάποιο λόγο σαν να συμβαίνει κάτι μαγικό και να σταματάω να αγχώνομαι όταν παίζω την πρώτη νότα [...]» (Σωκράτης, 18/3/2022, 4:58), «Είχα και μετά πολύ άγχος, μου είχε μείνει, και πριν πάρα πολύ, είχα αρχίσει να τρέμω από το άγχος» (Λαμπρινή, 29/3/2022, 3:44).

6.1.4. Αίτια διαμόρφωσης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης

Φαίνεται ότι τα αίτια διαμόρφωσης του άγχους ποικίλλουν και μπορεί να οφείλονται σε εγγενή χαρακτηριστικά των ατόμων ή/και σε άλλους εξωτερικούς παράγοντες. Στην παρούσα μελέτη, η πλειοψηφία ανέφερε ότι δεν ζητά βοήθεια από τους γονείς ή τους δασκάλους για την αντιμετώπιση του άγχους, όμως ένας μουσικός ανέφερε ότι δεν ζητά βοήθεια διότι πιστεύει ότι δεν μπορούν να τον βοηθήσουν καθώς όπως είπε είναι «κλειστός χαρακτήρας» (Τηλέμαχος, 1/4/2022, 3:58). Σημαντικό είναι επίσης κάτι για το οποίο έκανε λόγο μια συμμετεχούσα, ανέφερε πως υπάρχει το άγχος επειδή πιέζεται για να αφήσει μια καλή εικόνα στους κριτές και το κοινό. Αποσπάσματα από τα λεγόμενα των μουσικών παρατίθενται παρακάτω: «Πιστεύω ότι ήταν περισσότερο το ότι ήθελα να αφήσω μια καλή εντύπωση στους κριτές και στο κοινό» (Νικολέτα, 9/3/2022, 3:30).

Οι έφηβοι περιέγραψαν ως αγχωτικό το περιβάλλον όπου χρειάζεται να παίζουν μπροστά σε ξένους, δηλαδή σε άτομα εκτός του δασκάλου τους. Επίσης, ανέφεραν ότι η έλλειψη εμπειρίας σε καταστάσεις σκηνικής εκτέλεσης δεν βοηθά στην άμβλυνση του προβλήματος. Η Δήμητρα είπε χαρακτηριστικά: «[...] Αν είναι κάποιος άλλος εκτός της δασκάλας μου που με κοιτάει τότε νιώθω ένα άγχος αλλά αλλιώς δεν είμαι πολύ αγχωμένη. Ναι, γενικά σε ξένους» (16/3/2022, 5:39).

Ακόμη, οι περισσότεροι συμμετέχοντες είπαν ότι η πρώτη φορά εκτέλεσης μπροστά σε κοινό ήταν αρκετά αγχωτική. «Πιστεύω επειδή ήμουν και πολύ μικρός και ήταν και πρώτη φορά απέναντι στο κοινό, δεν είχα την εμπειρία από προηγούμενη φορά γι' αυτό

κυρίως» (Χάρης, 29/3/2022, 3:46).

Κάποιοι έφηβοι ανέφεραν ότι επειδή ήταν ηλικιακά μικροί ένιωθαν περισσότερο άγχος. Ωστόσο ένας συμμετέχοντας διαφοροποίησε την απάντησή του λέγοντας το εξής: «Πιστεύω πως πιο παλιά δεν αγχωνόμουν τόσο πολύ γιατί ίσως δεν βρισκόμουν σε τόσο ώριμη ηλικία και δεν το αισθανόμουν» (Σωκράτης, 18/3/2022, 6:52).

Έπειτα, η έλλειψη καλής προετοιμασίας πριν τη συναυλία καθώς και η ύπαρξη του κοινού περιγράφονται ως σημαντικές αιτίες άγχους σκηνικής εκτέλεσης. Αρκετοί είπαν ότι περιμένουν να συμβεί το λάθος και το ότι η προσοχή του κοινού είναι συνεχώς στραμμένη πάνω τους δεν βοηθά. Κάποιοι άλλοι όμως ανέφεραν ότι συνηθίζουν την κατάσταση και ότι βγαίνει κάτι καλό μέσα από το άγχος ή ότι σε εξασκεί να το ξεπεράσεις. Μια συμμετέχουσα είπε το εξής: «Σίγουρα [το άγχος βοηθά] γιατί μαθαίνεις να το ξεπερνάς έτσι...» (Καλυψώ, 5/4/2022, 4:58).

Τέλος, δύο μουσικοί είπαν ότι όσο ανεβαίνει η δυσκολία των έργων, αυξάνεται και το άγχος καθώς και ότι οι υποχρεώσεις εκτός Φιλαρμονικής δεν βοηθούν στη μείωσή του.

Χωρίς αμφιβολία, η οπτική που ο καθένας βλέπει το άγχος, είναι θέμα της προσωπικότητας και για αυτό κάθε άτομο αντιλαμβάνεται, δρα και διαχειρίζεται το άγχος με ένα μοναδικό και διαφορετικό τρόπο.

6.1.5. Η αντιμετώπιση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης

Όσον αφορά τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης, τέσσερις από τους εννέα συμμετέχοντες ανέφεραν ότι οι βαθιές ή/και διαφραγματικές αναπνοές τους βοήθησαν στη μείωση του άγχους ενώ μόλις δύο περιέγραψαν ότι η οργάνωση των σκέψεων και η εστίαση στο παρόν είναι ένας ακόμη τρόπος αντιμετώπισης. Ένας από τους εφήβους είπε χαρακτηριστικά: «Πήρα δύο μεγάλες αναπνοές, βαθιές και απλά άρχισα να παίζω. [...] Παίρνω δύο βαθιές αναπνοές και μετά νιώθω καλύτερα» (Χάρης, 29/3/2022, 5:04).

Στη συνέχεια, φαίνεται ότι οι συνομιλίες με φίλους πριν την παράσταση μπορούν να έχουν θετική επίδραση στη μείωση του άγχους καθώς επίσης και η παρουσία του δασκάλου. Ακόμη, ένας συμμετέχοντας ανέφερε ότι μιλάει στον εαυτό του κατά τη διάρκεια της παράστασης για να του φύγει το άγχος. Τα λεγόμενα του Δαμιανού παρατίθενται παρακάτω: «Πριν τη συναυλία, πριν μπούμε μίλαγα με τους φίλους μου, με τις παρέες που έχω κάνει για να φύγει λίγο το άγχος για να νιώθω πιο...» (5/4/2022, 4:24).

Άλλες τεχνικές που χρησιμοποιούν οι έφηβοι φάνηκαν να είναι η σκέψη ότι

βρίσκονται μόνοι στο δωμάτιό τους και παίζουν, το να μην κοιτάνε το κοινό την ώρα της εκτέλεσης, να μην δίνουν σημασία στα λάθη και να συνεχίζει καθώς και η εμπιστοσύνη στον ίδιο τους τον εαυτό. Συγκεκριμένα, η Δήμητρα ανέφερε: «Βασικά προσπαθώ να σκέφτομαι ότι δεν με κοιτάει κάποιος και είμαι μόνη μου στο δωμάτιο μου και παίζω...» (16/3/2022, 4:28). Και η Αντιγόνη πρόσθεσε: «Απλά κοίταξα το αναλόγιό μου και έπαιξα και δεν κοίταξα ούτε το κοινό, ούτε τίποτα» (29/3/2022, 3:32).

Βασικά σημεία αποτελούν τα λεγόμενα τριών συμμετεχόντων οι οποίοι ανέφεραν ότι δεν κάνουν τίποτα για να νιώσουν καλύτερα, απλά περιμένουν τη σειρά τους ή συνεχίζουν να κάνουν ό,τι έκαναν. Χαρακτηριστικά είπε η Λαμπρινή: «Το άφησα απλά να είναι ένα άγχος και συνέχισα να κάνω αυτό που κάνω» (29/3/2022, 4:12).

Κλείνοντας, δύο από τους εφήβους φάνηκαν ευχαριστημένοι από τον τρόπο που αντιμετώπισαν το άγχος τους στη σκηνή χωρίς να εξηγούν τι ακριβώς έκαναν, ενώ ένας θεωρεί πως «όλα είναι στο μυαλό». Συγκεκριμένα ανέφερε ο Δαμιανός: «[...] Δεν ήμουν έμπειρος, ήταν η πρώτη μου φορά αλλά το αντιμετώπισα καλά νομίζω» (5/4/2022, 2:28).

Από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων φαίνεται ότι οι περισσότεροι μουσικοί αναζητούν μόνοι τους τρόπους διαχείρισης και αντιμετώπισης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης.

6.1.6. Ο ρόλος των Σημαντικών Άλλων

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ανέφερε ότι έχουν λίγο ή καθόλου άγχος την ώρα του μαθήματος διότι η σχέση με τον δάσκαλό τους είναι μακρόχρονη και νιώθουν άνετα μαζί του. Επίσης, έγινε αναφορά και στη σημασία του κλίματος της τάξης. Η Νικολέτα είπε χαρακτηριστικά: «[...] Εξαρτάται και από τον καθηγητή στον οποίο θα παίζω...» (9/3/2022, 7:13). Κάποιοι άλλοι συμμετέχοντες ανέφεραν: «Σχεδόν καθόλου γιατί και ο δάσκαλος με κάνει να νιώθω άνετα» (Λαμπρινή, 29/3/2022, 4:53), «[...] Νιώθω πολύ πιο άνετα με τον δάσκαλό μου, μπορούμε να μιλάμε κιόλας, να συζητάμε...» (Δαμιανός, 5/4/2022, 5:53).

Αρκετοί ήταν αυτοί που μίλησαν για συμβουλές που τους έχει δώσει ο δάσκαλός τους προκειμένου να ελέγξουν το άγχος που νιώθουν. Στα λεγόμενα τους εντοπίστηκαν οι εξής: βαθιές/διαφραγματικές αναπνοές, εστίαση στο παρόν, «αν κάνουμε λάθη, συνεχίζουμε, να μην δώσουμε σημασία» (Λαμπρινή, 29/3/2022, 4:36) και οι συζητήσεις με τον ίδιο. Ωστόσο το τελευταίο ίσως να μην βοηθάει πάντα, όπως περιέγραψαν. Για όλα τα παραπάνω τα παιδιά είπαν: «Αυτό που μου προτείνει εκείνος είναι διαφραγματικές αναπνοές οι οποίες βοηθάνε

όχι μόνο στο να καταπολεμήσω το άγχος μου αλλά και στο παίξιμό μου» (Νικολέτα, 9/3/2022, 6:32), «Απλώς αυτές τις συμβουλές, ότι να μην το σκέφτομαι και απλά να είμαι focus εκεί πέρα στο κομμάτι μου» (Χάρης, 29/3/2022, 6:24).

Έπειτα, ένα μεγάλο μέρος των εφήβων ανέφερε ότι δεν ζητά βοήθεια από τον δάσκαλο, τους γονείς ή άλλους για την αντιμετώπιση του άγχους. Επίσης, πολλοί ήταν αυτοί που ανέφεραν ότι δεν έχουν κάνει κανενός είδους προετοιμασία με τον δάσκαλο, ένας έλαβε συμβουλές οι οποίες δεν τον βοήθησαν ενώ κάποιος άλλος έχει ακούσει γενικές συμβουλές για τον έλεγχο του άγχους αλλά όχι από τον δασκάλό του. Τέλος, ένας μουσικός χαρακτήρισε ως βοήθεια την παρουσία του δασκάλου του στη σκηνή μαζί του. Οι περιγραφές των συμμετεχόντων παρατίθενται παρακάτω: «“Μην αγχώνεσαι” μου λέει, το κλασικό που λένε όλοι αλλά...» (Τηλέμαχος, 1/4/2022, 4:39), «Έχω ακούσει γενικά [συμβουλές] από παντού αλλά όχι [από τον δάσκαλο]» (Καλυψώ, 5/4/2022, 3:46).

Από τις απαντήσεις φαίνεται ότι υπάρχει έλλειψη γνώσεων ή/και προετοιμασίας για το θέμα του άγχους από μέρους των δασκάλων.

6.2. Ευρήματα - Αποτελέσματα

Η πρώτη θεματική αφορούσε τις συναισθηματικές διαστάσεις της μουσικής εκτέλεσης των εφήβων. Φάνηκε, λοιπόν, ότι η πλειοψηφία αυτών προσπαθεί να συμμετέχει σε κάθε εκδήλωση. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι τα αρνητικά συναισθήματα κυριάρχησαν των θετικών. Ως θετικά αναφέρθηκαν η χαρά και απόλαυση να ερμηνεύουν σε κοινό, η μείωση του άγχους στο πέραςμα του χρόνου αλλά και η συνήθεια της αγχωτικής κατάστασης λόγω των πολλαπλών συμμετοχών σε συναυλίες. Στα αρνητικά συναισθήματα καταγράφηκαν η ανησυχία για τη μουσική απόδοση και την κρίση της κριτικής επιτροπής, η αμφισβήτηση του εαυτού και των ικανοτήτων, η πιθανότητα λαθών και η αμφιβολία για την προετοιμασία. Τέλος, οι προηγούμενες κακές εμπειρίες εμποδίζουν μερικούς εφήβους να ξαναπαίξουν μόνοι τους στη σκηνή. Αναφέρθηκε επίσης, ότι κάποιοι δεν έχουν δει βελτίωση του άγχους και όσο αυξάνονται το επίπεδο και οι υποχρεώσεις, τόσο μεγαλώνει και το άγχος τους. Ωστόσο, οι περισσότεροι συμμετέχοντες είπαν ότι το άγχος βοηθά και εμποδίζει τους εκτελεστές.

Η δεύτερη θεματική ενότητα έκανε λόγο για τη συνθήκη συμμετοχής και τα κίνητρα των εφήβων. Οι περισσότεροι συμμετέχοντες έχουν ερμηνεύσει σολιστικά σε διάφορα σύνολα και είναι πολύ σημαντικό για αυτούς να συμμετέχουν ενεργά στο μουσικό γίγνεσθαι

του νησιού. Ακόμη, σύμφωνα με τα λεγόμενά τους, περιέγραψαν τη σόλο συμμετοχή ως πιο αγχωτική, σε σχέση με τη συμμετοχή με σύνολο, αφού όπως είπαν βρίσκονται μόνοι στη σκηνή, όλα τα βλέμματα είναι πάνω τους, το περιβάλλον είναι άβολο και οποιοδήποτε λάθος συμβεί θα ακουστεί στο κοινό. Κίνητρα βρέθηκε ότι αποτελούν οι προηγούμενες θετικές εμπειρίες και η απόλαυση και ικανοποίηση όταν ερμηνεύουν μπροστά σε κοινό παρόλο το άγχος και την πίεση που νιώθουν. Επίσης, αναφέρθηκε ότι το ίδιο το άγχος αποτελεί εσωτερικό κίνητρο για να μελετήσουν περισσότερο πριν τη συναυλία. Όσον αφορά εξωτερικά κίνητρα, το γεγονός ότι δε θέλουν να χάνουν τις εκδηλώσεις αποτελεί κίνητρο. Ακόμη, οι έφηβοι είπαν ότι το έπαθλο (σε διαγωνισμούς) αλλά και το χειροκρότημα βοηθούν να μειωθεί το άγχος αλλά και τους ωθεί να προσπαθήσουν περισσότερο.

Στην τρίτη θεματική περιγράφηκαν, από τους εφήβους, συμπτώματα και από τους τέσσερις τομείς: γνωστικό, σωματικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό. Πιο συγκεκριμένα, ο φόβος για το άγνωστο, τα λάθη και οι ατέλειες στην απόδοση, η απόσπαση προσοχής και οι αρνητικές σκέψεις υπήρχαν στις περιγραφές του γνωστικού τομέα. Αναφορές για τρέμουλο, εφίδρωση, ταχυπαλμία, σφίξιμο στο στήθος και προβλήματα με την αναπνοή αναφέρθηκαν στο σωματικό τομέα. Συμπτώματα συναισθήματος δεν φάνηκαν άμεσα στις απαντήσεις των εφήβων, όμως ειπώθηκε η μείωση της απόλαυσης λόγω της πιθανότητας λάθους ή ατελειών. Τέλος, στον συμπεριφορικό τομέα περιγράφηκαν προβλήματα με την τονικότητα, τεχνικά λάθη καθώς και η αποφυγή συμμετοχής σε εκδηλώσεις λόγω κακής εμπειρίας που είχε βιώσει μια συμμετέχουσα. Όσον αφορά τη στιγμή εμφάνισης του άγχους, οι απαντήσεις ποικίλλουν.

Όσον αφορά τα αίτια διαμόρφωσης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης, στην τέταρτη θεματική, φάνηκαν να είναι τόσο τα εγγενή χαρακτηριστικά των ατόμων όσο και εξωτερικοί παράγοντες. Συγκεκριμένα, ο εσωστρεφής χαρακτήρας ενός παιδιού δεν τον βοηθά να ζητήσει βοήθεια από γονείς ή/και δασκάλους, ενώ η προσωπική πίεση μιας συμμετέχουσας για να αφήσει μια καλή εικόνα στο κοινό και στους κριτές φαίνεται να την ανησυχεί ιδιαίτερα. Η ευχαρίστηση ή όχι να παίζουν σε κοινό, η εμπιστοσύνη ή οι αμφιβολίες που νιώθουν και η οπτική που ο κάθε ένας προσεγγίζει την ύπαρξη του άγχους αποτελούν θέματα εγγενών χαρακτηριστικών των ατόμων. Επίσης, οι συμμετέχοντες ανέφεραν ως αγχωτικό το περιβάλλον εκτέλεσης μπροστά σε αγνώστους. Επιπλέον, η έλλειψη εμπειρίας δεν βοηθά στη μείωση του άγχους. Επιπρόσθετα, το νεαρό της ηλικίας και η πρώτη φορά εκτέλεσης σε κοινό αποτελούν παράγοντες άγχους. Όμως, ένας ανέφερε το αντίθετο, ότι δηλαδή όταν ήταν μικρότερος δεν ένιωθε τόσο άγχος όσο τώρα. Άλλοι παράγοντες φάνηκαν να είναι ο φόβος για το άγνωστο, η σόλο συμμετοχή, η πιθανότητα λάθους και τα βλέμματα του κοινού.

Στην πέμπτη θεματική έγινε λόγος για τους τρόπους αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι έφηβοι, οι ίδιοι ανέφεραν τις βαθιές/διαφραγματικές αναπνοές, την οργάνωση των σκέψεων και τις συνομιλίες με φίλους πριν την συναυλία αλλά και την ομιλία στον ίδιο τον εαυτό. Ακόμη, είπαν ότι δεν κοιτούν το κοινό και σκέφτονται ότι είναι μόνοι στο δωμάτιό τους ενώ μια συμμετέχουσα ανέφερε ότι δεν δίνει σημασία στα λάθη και συνεχίζει να παίζει. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό επίσης αναφέρθηκε. Ωστόσο, κάποιοι συμμετέχοντες είπαν ότι δεν κάνουν τίποτα για να νιώσουν καλύτερα, απλά περιμένουν να παίξουν.

Περνώντας στην έκτη θεματική, η οποία αναφέρεται στον ρόλο του δασκάλου, μεγάλο μέρος των εφήβων φάνηκε να νιώθει λίγο ή καθόλου άγχος την ώρα του μαθήματος διότι το κλίμα της τάξης είναι οικείο και η σχέση με το δάσκαλό τους μειώνει το άγχος. Αρκετοί ανέφεραν ότι ακολουθούν τις συμβουλές των δασκάλων τους και συζητούν μαζί για το άγχος που νιώθουν. Όμως πολλά παιδιά δεν ζητούν βοήθεια από το δάσκαλο ή τους γονείς για να αντιμετωπίσουν το άγχος. Ειπώθηκε, ακόμη, ότι κάποιοι δεν έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα από τον δάσκαλό τους με ασκήσεις ή πρακτικές κατά του άγχους ή ότι έχουν λάβει συμβουλές οι οποίες δεν βοήθησαν. Πάντως, ένας μουσικός ανέφερε ότι η παρουσία του δασκάλου στη σκηνή μαζί του πολύ βοηθητική.

6.3. Συζήτηση και Συμπεράσματα

Η μελέτη αυτή είχε ως στόχο τη διερεύνηση του άγχους σκηνικής εκτέλεσης σε εφήβους μουσικούς πνευστών οργάνων. Τα ερωτήματα της έρευνας είχαν τρεις άξονες: Ο πρώτος αφορούσε τους παράγοντες που καθορίζουν το άγχος σκηνικής εκτέλεσης στους εφήβους μουσικούς, ο δεύτερος εστίασε στο πώς η συνθήκη συμμετοχής διαμορφώνει το άγχος σκηνικής εκτέλεσης και ο τρίτος επικεντρώθηκε στους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης που χρησιμοποιούν οι έφηβοι. Σε αυτό το κεφάλαιο επιχειρείται μια συνολική αποτύπωση των κυριότερων θεμάτων που προέκυψαν από τη μελέτη.

Παρόλο που στο πεδίο του άγχους σκηνικής εκτέλεσης έχουν γίνει πολλές έρευνες, η παρούσα έρευνα επικεντρώνεται στην εφηβική ηλικία και στο πλαίσιο μίας πάντας Φιλαρμονικής που φαίνεται να υπάρχει έλλειψη ερευνών σε αυτόν το τομέα. Αν και το δείγμα είναι περιορισμένο, αναδείχθηκαν πολλές τάσεις στα υπό διερεύνηση θέματα και περιγράφονται παρακάτω.

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι έφηβοι από τα 14 έως τα 19 χρόνια τους υποφέρουν από το άγχος καθώς εμφανίζονται διάφοροι στρεσογόνοι παράγοντες της εφηβείας (Jackson & Lurie, 2006). Ωστόσο, οι μισοί από τους εφήβους της παρούσας έρευνας απάντησαν ότι απολαμβάνουν να παίζουν μπροστά σε κοινό. Πολλοί μουσικοί υποστηρίζουν ότι το ήπιο στρες και ο γενικός ενθουσιασμός μπορεί να βοηθήσει την απόδοση ή/και θεωρούνται απαραίτητα για μια καλή μουσική ερμηνεία (Edwards, 2013). Επομένως, τα λεγόμενα των συμμετεχόντων της μελέτης αυτής συμφωνούν σε μεγάλο βαθμό με την βιβλιογραφία.

Από τις περιγραφές των συμμετεχόντων φάνηκε ότι όλοι είναι πιο αμήχανοι και αγχωμένοι όταν ερμηνεύουν σολιστικά καθώς, όπως ανέφεραν, δεν μπορείς να βασιστείς σε κανέναν σε περίπτωση λάθους, παρά μόνο στον εαυτό σου. Επίσης, η προσοχή του κοινού που είναι στραμμένη μόνο σε έναν φάνηκε να επηρεάζει την μουσική απόδοση των εφήβων. Αντιθέτως, όταν βρίσκονται στη σκηνή ως μέλος ενός συνόλου, η εμπειρία χαρακτηρίστηκε τελείως διαφορετική, πιο οικεία και άνετη. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία φαίνεται ότι αυτό είναι το σύνηθες να συμβαίνει (Papageorgi et al., 2011· Slocumb, 2009· Ryan & Andrews, 2009).

Οι μουσικοί την ώρα της εκτέλεσης πάνω στη σκηνή βιώνουν άγχος διαφόρων τύπων. Για παράδειγμα, άγχος για την κριτική επιτροπή, ανησυχίες για την προετοιμασία τους, αμφιβολίες για το αποτέλεσμα ακόμα και το επίπεδο τεχνικής. Όλα αυτά κάνουν τον χώρο της συναυλίας αφιλόξενο και οι σωματικοί «συναγερμοί» μπαίνουν σε λειτουργία (Ακογιούνογλου, 2021). Όπως φαίνεται από τις απαντήσεις των εφήβων της μελέτης αυτής αλλά και από τις αναφορές στη σχετική βιβλιογραφία, τα συμπτώματα άγχους που παρατηρούνται χωρίζονται σε τέσσερις τομείς: στον γνωστικό, σωματικό, συναισθηματικό και συμπεριφορικό (Brugués, 2019· Riley, 2012· Williamon, 2004· Lehmann et al., 2007).

Τα αίτια διαμόρφωσης του άγχους σκηνικής εκτέλεσης, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, μπορούν να είναι η ηλικία και το φύλο των μουσικών, η ηλικία έναρξης της μουσικής εκπαίδευσης, το είδος της μουσικής που ερμηνεύεται καθώς και η συνθήκη εμπλοκής (Osborne & Kenny, 2008· Zarza-Alzugaray et al., 2018· Bailey & Penhune, 2010, 2012· Papageorgi et al., 2011). Επίσης, το επίπεδο εμπειρίας αλλά και προετοιμασίας καθώς και η προσωπική αντίληψη του εαυτού και οι προηγούμενες εμπειρίες φάνηκαν πως επηρεάζουν σημαντικά την ποιότητα της μουσικής απόδοσης των συμμετεχόντων της έρευνας, θέματα που επιβεβαιώνει και η βιβλιογραφία (de Figueiredo Rocha, 2020· Papageorgi et al., 2011). Όσον αφορά την ηλικία, αναφέρθηκε από τους μουσικούς ότι είχαν πολύ άγχος επειδή ήταν μικροί και άπειροι. Ωστόσο, το παραπάνω έρχεται σε αντιπαράθεση με την άποψη ενός μουσικού που ανέφερε ότι μικρότερος δεν αισθανόταν τόσο άγχος όσο τώρα που είναι

έφηβος, κάτι που συμφωνεί με την βιβλιογραφία (Osborne, et al., 2005· Jackson & Lurie, 2006). Ο ρόλος της προσωπικότητας και τα εγγενή χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου αναφέρθηκαν επίσης από τους εφήβους ως αίτια άγχους και σύμφωνα με τον Langendörfer et al., (2006), η εσωστρέφεια συχνά συνδέεται με το άγχος σκηνικής εκτέλεσης. Ακόμη, πολλοί έφηβοι ανέφεραν ότι με τον καιρό συνηθίζουν την κατάσταση και δεν αγχώνονται όσο στην αρχή. Αυτό επιβεβαιώνεται από την Kenny et al. (2011) που υποστηρίζουν ότι οι συνεχείς συναυλίες βοηθούν τους μουσικούς στο να ελαττωθεί το άγχος.

Όσον αφορά τους τρόπους αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι έφηβοι αυτής της έρευνας για την καταπολέμηση του άγχους, φάνηκαν να είναι αρκετοί και διαφορετικοί. Όμως, κυριάρχησαν οι διαφραγματικές αναπνοές πριν την εκτέλεση που όπως είπαν τους βοηθούν πολύ καθώς και η εστίαση στο παρόν, αφαιρώντας τις αρνητικές σκέψεις. Αναφέρθηκε, επίσης από τους συμμετέχοντες, ότι οι συνομιλίες με φίλους πριν την σκηνική τους παρουσία βοήθησαν να νιώσουν καλύτερα. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι κάποιοι μουσικοί είπαν ότι δεν κάνουν τίποτα για να καταπολεμήσουν το άγχος τους και δεν ζητούν βοήθεια από κανέναν, προσπαθούν να το αντιμετωπίσουν μόνοι τους κάτι που έρχεται σε συμφωνία με τη σχετική βιβλιογραφία (Kirchner, 2004-5· Harris, 1988· Savvidou, 2014· Ακογιούνoglou, 2021).

Όπως ήδη έχει αναφερθεί, ο ρόλος του δασκάλου είναι καταλυτικός στην αντιμετώπιση του άγχους που νιώθουν οι έφηβοι και οι συμμετέχοντες έχουν αναφέρει ότι το οικείο περιβάλλον διδασκαλίας βοηθά στην καταπολέμηση του άγχους. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, η θετική στάση των δασκάλων ενθαρρύνει τα παιδιά να αναζητήσουν τη βοήθειά τους καθώς και η σχέση μαζί τους επηρεάζει την μουσική εκπαίδευση. Ακόμη, το στυλ της διαδικασίας καθώς και το περιβάλλον που δημιουργεί ο δάσκαλος επισημαίνεται ως ένας βασικός τρόπος άμβλυνσης του άγχους (Sternbach, 2008· Tahirbegi, 2021· de Figueiredo Rocha, 2020).

Κλείνοντας, μπορεί να ειπωθεί ότι μεγάλο μέρος της βιβλιογραφίας έρχεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της μελέτης.

6.4. Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Ορισμένα νέα ερευνητικά ερωτήματα που έχουν προκύψει είναι τα εξής: Με ποιους τρόπους θα μπορούσαν οι δάσκαλοι και οι γονείς να ενθαρρύνουν τους εφήβους μουσικούς στο θέμα του άγχους σκηνικής εκτέλεσης; Τι είδους αλλαγές θα μπορούσαν να γίνουν στο

συνολικό σύστημα εξετάσεων και διαγωνισμών ώστε να είναι πιο φιλικά προς τους μουσικούς; Η εκπόνηση ερευνών γύρω από τέτοια ερωτήματα θα βοηθούσε να αποκτήσουμε περισσότερες γνώσεις και λύσεις στο θέμα του άγχους σκηνικής εκτέλεσης αλλά και να βοηθήσουν τους εκπαιδευτικούς μουσικής να κατανοήσουν και να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα αποτελεσματικά.

Επίσης, η επανάληψη της παρούσας μελέτης με τη χρήση μεγαλύτερου δείγματος και τη συμμετοχή Φιλαρμονικών από όλα τα μέρη της Ελλάδας θα έδινε ενδεχομένως περισσότερα και πιο αξιόπιστα αποτελέσματα. Ωστόσο, η συγκεκριμένη έρευνα έχει δείξει τις τάσεις των εφήβων στο θέμα του άγχους σκηνικής εκτέλεσης και σίγουρα μπορεί να βοηθήσει τους μουσικοπαιδαγωγούς να προβληματιστούν αλλά και να κατανοήσουν βασικά σημεία που ανέδειξαν οι συμμετέχοντες μέσω των συνεντεύξεων. Είναι σημαντική η διερεύνηση του άγχους σε αυτήν την ευαίσθητη και ιδιαίτερη ηλικιακή περίοδο των μουσικών.

Τέλος, συζητήσεις με εφήβους σε μουσικά σχολεία ή άλλους χώρους μουσικής όπως ωδεία και μουσικές σχολές θα έδιναν σημαντικά δεδομένα στο θέμα του άγχους και σίγουρα θα βοηθούσε στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Ακόμη, η επιμόρφωση των δασκάλων μουσικής για το συγκεκριμένο ζήτημα από ειδικούς κρίνεται αναγκαία και καθοριστική.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Ακογιούνoglou, M. (2021). Το άγχος της μουσικής επίδοσης και τρόποι διαχείρισής του: Μία διερευνητική βιβλιογραφική προσέγγιση. Στο Α. Βερβέρης & Ι. Λίτος (Επ.), *Ζητήματα Διδακτικής των Μουσικών Οργάνων* (σσ. 144-167). ΔΙΣΙΓΜΑ.
- Ablard, K. E., & Parker, W. D. (1997). Parents' Achievement Goals and Perfectionism in Their Academically Talented Children. *Journal of Youth and Adolescence*, 26(6), 651-667. <https://doi.org/10.1023/A:1022392524554>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Ascenso, S., Williamon, A., Perkins, R. (2017). Understanding the wellbeing of professional musicians through the lens of Positive Psychology. *Psychology of Music*, 45(1), 65-81. <https://doi.org/10.1177/0305735616646864>
- Bailey, J. A., & Penhune, V. B. (2010). Rhythm synchronization performance and auditory working memory in early- and late-trained musicians. *Experimental Brain Research*, 204(1), 91-101. <https://doi.org/10.1007/s00221-010-2299-y>
- Bailey, J. A., & Penhune, V. B. (2012). A sensitive period for musical training: Contributions of age of onset and cognitive abilities. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1252, 163-170. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06434.x>
- Biasutti, M., & Concina, E. (2014). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, 18(2), 189-202. <https://doi.org/10.1177/1029864914523282>
- Brand, M. (2004). Collectivistic versus individualistic cultures: a comparison of American, Australian and Chinese music education students' self-esteem. *Music Education Research*, 6(1), 57- 66. <https://doi.org/10.1080/1461380032000182830>
- Bryman, A. (2017). *Μέθοδοι Κοινωνικής Έρευνας*. (Α. Αϊδίνης, μτφ.). Gutenberg.
- Brugués, A. O. (2019). *Music Performance Anxiety: A Comprehensive Update of the Literature*. Cambridge Scholars Publishing.
- Bonura K. B. (2011). The psychological benefits of yoga practice for older adults: evidence and guidelines. *International journal of yoga therapy*, 21, 129-142. <https://doi.org/10.17761/ijyt.21.1.j4ll204h12535874>
- Boucher, H., & Ryan, C.A. (2011). Performance Stress and the Very Young Musician. *Journal of Research in Music Education*, 58(4), 329-345. <https://doi.org/10.1177/0022429410386965>
- Burin, A.B., & Osório, F. L. (2016). Interventions for music performance anxiety: results from a systematic literature review. *Arch Clin Psychiatry*, 43(5), 116-131. <https://doi.org/10.1590/0101-608300000000097>
- Burin, A.B., & Osório, F. L. (2017). Music performance anxiety: a critical review of etiological aspects, perceived causes, coping strategies and treatment. *Arch Clin Psychiatry*, (44)5, 127-133. <https://doi.org/10.1590/0101-608300000000136>
- Butzer, B., Ahmed, K., & Khalsa, S. B. S. (2016). Yoga Enhances Positive Psychological States in Young Adult Musicians. *Appl Psychophysiol Biofeedback*, 41, 191-202. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9321-x>
- Clance, P. R., & O'Toole, M. A. (1988). The Imposter Phenomenon: An Internal Barrier To Empowerment and Achievement. *Women and Therapy*, 6(3), 51-64. https://doi.org/10.1300/J015V06N03_05
- Clayton, A. M. H. (1985). *Coordination between players in musical performance*. [Unpublished doctoral dissertation]. University of Edinburgh. <https://era.ed.ac.uk/handle/1842/7222>

- Cornett, V., & Urhan, G. (2021). Performance anxiety experiences and coping techniques of Turkish music students and their teachers. *International Journal of Music Education*, 39(4), 504–519. <https://doi.org/10.1177/02557614211005907>
- Davidson, J. W., & Good, J. M. M. (2002). Social and Musical Co-Ordination between Members of a String Quartet: An Exploratory Study. *Psychology of Music*, 30(2), 186–201. <https://doi.org/10.1177/0305735602302005>
- Davis, R. (1994). Performance Anxiety. *American Music Teacher*, 44(1), 24-27. <https://www.jstor.org/stable/43542724>
- De Felice, M. G. (2004). *Mindfulness meditation: A new tool for understanding and regulating musical performance anxiety—An affective neuroscientific perspective* (Doctoral Dissertation, University of Miami, 2004). ProQuest Information and Learning Company. (UMI No. 3125357).
- De Figueiredo Rocha, S. (2020). *Anxiety Disorders*. IntechOpen <https://doi.org/10.5772/intechopen.91646>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (Eds.). (2018). *The Sage Handbook of Qualitative Research*. (5th ed.). Sage Handbooks.
- Dobos, B., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). 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>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. <https://doi.org/10.5502/ijw.v2i3.4>
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94–122. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Easterlin, R. A. (2006). Life cycle happiness and its sources Intersections of psychology, economics, and demography. *Journal of Economic Psychology*, 27, 463–482. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2006.05.002>
- Edwards, D. (2013). Managing Performance Anxiety: Strategies for Music Teachers to Help Students to Overcome Anxiety. *Research Perspectives in Music Education* 15, 6-11. <https://www.ingentaconnect.com/content/fmea/rpme/2013/00000015/00000001/art00004?crawler=true>
- Ford, L., & Davidson, J. W. (2003). An investigation of members' roles in wind quintets. *Psychology of Music*, 31(1), 53–74. <https://doi.org/10.1177/0305735603031001323>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Fuks, L., & Fadle, H. (2002). Wind Instruments. In R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The science & psychology of music performance* (pp. 319-334). Oxford University Press.
- Zafeiri, E., Kandylaki, A., Zyga, S., Zarogiannis, I., & Panoutsopoulos, G. I. The contribution of biofeedback brain boy method to the treatment of anxiety disorders. *Materia Socio Medica*, 31(2), 105-109. <https://doi.org/10.5455/msm.2019.31.105-109>
- Zarza-Alzugaray, F.J., Orejudo, S., Casanova, O., & Aparicio-Moreno, L. (2018). Music Performance Anxiety in adolescence and early adulthood: Its relation with the age of onset in musical training. *Psychology of Music*, 46(1), 18-32. <https://doi.org/10.1177/0305735617691592>

- Zhukov, K. (2019). Current Approaches for Management of Music Performance Anxiety: An Introductory Overview. *Medical Problems of Performing Artists*, 34(1), 53-60. <https://doi.org/10.21091/mppa.2019.1008>
- Gallagher, M. W. (2009). Well-Being. In S. J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 1030-1034). Blackwell Publishing Ltd.
- Guaiana, G., & Barbui, C. (2016). Discontinuing benzodiazepines: best practices. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(3), 214–216. <https://doi.org/10.1017/S2045796016000032>
- Harnsberger, A. (2011). Optimize Your Performance Through Nutrition. *Percussive notes*, 49(6), 34-35. <https://static1.squarespace.com/static/5b9dbbc8620b85201336ac38/t/5e44b8452f8f057b632259f8/1581561926232/Optimize+Your+Performance.pdf>
- Harris, S. R. (1988). A Study of Musical Performance Anxiety. *American Music Teacher*, 37(4), 15-16. <https://www.jstor.org/stable/27559016>
- Hatfield, J. L. (2016). Performing at the Top of One's Musical Game. *Frontiers in Psychology*, 7, 1356. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01356>
- Havas, K. (1973). *Stage fright: Its causes and cures, with special reference to violin playing*. Bosworth.
- Hewitt, P. L., & Flett, G.L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 3(3), 464–468. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.3.3.464>
- Hoffman, S. L., & Hanrahan, S. J. (2012). Mental Skills for Musicians: Managing Music Performance Anxiety and Enhancing Performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(1), 17-28. <https://doi.org/10.1037/a0025409>
- Horne-Thompson, A., & Grocke, D. (2008). The effect of music therapy on anxiety in patients who are terminally ill. *Journal Of Palliative Medicine*, 11(4), 582-90. <https://doi.org/10.1089/jpm.2007.0193>
- Hutchins, H. M. (2015). Outing the Imposter: A Study Exploring Imposter Phenomenon among Higher Education Faculty. *New Horizons in Adult Education & Human Resource Development* 27(2), 3-12. <https://doi.org/10.1002/nha3.20098>
- Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική Μεθοδολογία Έρευνας: Εφαρμογές στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση*. Σύνδεσμος Ελληνικών Ακαδημαϊκών Βιβλιοθηκών.
- Jackson, B., & Lurie, S. (2006). Adolescent Depression: Challenges and OpportunitiesA Review and CurrentRecommendations for Clinical Practice. *Advances in Pediatrics*, 53(1), <https://doi.org/10.1016/j.yapd.2006.04.008>
- Keller, P. E. (2001). Attentional Resource Allocation in Musical Ensemble Performance. *Psychology of Music*, 29(1), 20–38. <https://doi.org/10.1177/0305735601291003>

- Kenny, D. T. (2005). A systematic review of treatments for music performance anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal*, 18(3), 183-208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Kenny, D. T., Fortune, J. M., & Ackermann, B. (2011). Predictors of music performance anxiety during skilled performance in tertiary flute players. *Psychology of Music*, 41(3), 306–328. <https://doi.org/10.1177/0305735611425904>
- Kirchner, J. (2004/2005). Managing Musical Performance Anxiety. *American Music Teacher*, 54(3), 31-33. <http://www.jstor.com/stable/43546444>
- Kumar, S., & Jagacinski, C. M. (2005). Imposters have goals too: The imposter phenomenon and its relationship to achievement goal theory. *Personality and Individual Differences*, 40, 147–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2005.05.014>
- Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., & Bongard, S. (2006). Personality and Performance Anxiety Among Professional Orchestra Musicians. *Journal of Individual Differences*, 27(3), 162–171. <https://doi.org/10.1027/1614-0001.27.3.162>
- Lehmann, A. Sloboda J., & Woody, R. (2007). *Psychology for Musicians: Understanding and Acquiring the Skills*. Oxford University Press.
- Levy, J. L., Castille, C. M., & Farley, J. A. (2011). An Investigation of Musical Performance Anxiety in the Marching Arts. *Medical Problems of Performing Artists*, 26(1), 30-34. <https://doi.org/10.21091/mppa.2011.1004>
- Marshall, A. J (2008). *Perspectives about Musicians' Performance anxiety*. [Master's degree, University of Pretoria]. [Perspectives about musicians' performance anxiety \(up.ac.za\)](https://up.ac.za/Perspectives%20about%20musicians'%20performance%20anxiety)
- Mei-Yuk, C. (2011). *The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students*. [Durham theses, Durham University]. <http://etheses.dur.ac.uk/637/>
- Moore, D. G., Burland, K., & Davidson, J. W. (2003). The social context of musical success: A developmental account. *British Journal of Psychology*, 94(4), 529–549. <https://doi.org/10.1348/000712603322503088>
- Moss, D. (2002). Psychological perspectives: Anxiety disorders: Identification and intervention. In B. Horowitz (Ed.), *Communication apprehension: Origins and management* (pp. 1-49). Singular Publishing. https://www.researchgate.net/publication/259560188_Psychological_perspectives_Anxiety_disorders_Identification_and_intervention
- Orejudo Hernández, S., Zarza-Alzugaray, F. J., & Casanova, O. (2018). Music performance anxiety. Substance use and career abandonment in Spanish music students. *International Journal of Music Education*, 36(3) 460–472. <https://doi.org/10.1177/0255761418763903>
- Osborne, M. S., & Kenny, D. T (2008). The role of sensitizing experiences in music performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 36(4), 447-462. <https://doi.org/10.1177/0305735607086051>
- Osborne, M.S., Kenny, D.T., & Holsomback, R. (2005). Assessment of Music Performance Anxiety in Late Childhood: A Validation Study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI–A). *International Journal of Stress Management*, 12(4), 312-330. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.12.4.312>

- Παπαναστασίου, Ε., & Παπαναστασίου, Κ. (2016). *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*. Ιδιωτική.
- Parageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2011). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18-41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>
- Patston, T., & Osborne, M. S. (2016). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health*, 4, 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003>
- Perdomo-Guevara, E. (2014). Is Music Performance Anxiety Just an Individual Problem? Exploring the Impact of Musical Environments on Performers' Approaches to Performance and Emotions. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 24(1), 66-74. <https://doi.org/10.1037/pmu0000028>
- Perkins, R., & Williamon, A. (2014). Learning to make music in older adulthood: A mixed-methods exploration of impacts on wellbeing. *Psychology of Music*, 42(4), 550-567. <https://doi.org/10.1177/0305735613483668>
- Pollard, E. L., & Lee, P. D. (2003). Child Well-Being: A Systematic Review Of The Literature. *Social Indicators Research*, 61, 59-78. <https://doi.org/10.1023/A:1021284215801>
- Riley, J. M. (2012). Reducing Anxiety Studio Strategies for Performing Salvation. *Music Educators Journal*, 98 (3), 65-70. <https://doi.org/10.1177/0027432111434587>
- Ringeisen, T., & Raufelder, D. (2015). The interplay of parental support, parental pressure and test anxiety - Gender differences in adolescents. *Journal of Adolescence*, 45, 67-79. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.08.018>
- Ryan, C. (2004). Gender differences in children's experience of musical performance anxiety. *Psychology of Music*, 32(1), 89-103. <https://doi.org/10.1177/0305735604039284>
- Ryan, C., & Andrews, N. (2009). An Investigation Into the Choral Singer's Experience of Music Performance Anxiety. *Journal of Research in Music Education*, 57(2), 108-126. <https://doi.org/10.1177/0022429409336132>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness And Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-66. [10.1146/annurev.psych.52.1.141](https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141)
- Samman, E. (2007). Psychological and subjective well-being: A proposal for internationally comparable indicators (OPHI Working Paper No. 5). University of Oxford.
- Savvidou, P. (2014). In Search Of The "Perfect" Musical Performance. *American Music Teacher*, 64(2), 23-25. <https://www.jstor.org/stable/43540435>
- Sieger, C. (2017). Music Performance Anxiety in Instrumental Music Students: A Multiple Case Study of Teacher Perspectives. *Contributions to Music Education*, 42, 35-52. <https://www.jstor.org/stable/10.2307/26367435>
- Sinico, A., & Winter, L. L. (2013). *Ansiedade na performance musical: causas, sintomas e estratégias de estudantes de flauta*. [Master's degree, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Artes]. <https://www.anppom.com.br/revista/index.php/opus/article/viewFile/158/142>
- Slocumb, B.S. (2009). *Causes, Effects, and Solutions to Performance-Related Anxiety: Suggestions for the Teaching of Brass Instruments*. [Doctoral dissertation, University of North Carolina at Greensboro (UNCG)]. <https://libres.uncg.edu/ir/uncg/listing.aspx?id=1941>
- Soenens, B., Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Luyten, P., Duriez, B., & Goossens, L. (2008). Maladaptive perfectionism as an intervening variable between psychological control and adolescent depressive symptoms: a three-wave longitudinal study. *Journal of family psychology*, 22(3), 465-474. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.22.3.465>

- Spahn, C. (2015). Treatment and prevention of music performance anxiety. *Progress in Brain Research*, 217, 129- 140. <https://doi.org/10.1016/bs.pbr.2014.11.024>
- Sternbach, D. J. (2008). Stress in the Lives of Music Students. *Music Educators Journal*, 94(3), 42–48. <https://doi.org/10.1177/002743210809400309>
- Stoeber, J., & Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182- 2192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.036>
- Tahirbegi, D. (2021). Higher music education students' experiences and management of performance anxiety: A qualitative study. *Psychology of Music*, 00(0), 1-13. <https://doi.org/10.1177/03057356211034573>
- Tennant, R., Hiller, L., Fishwick, R., Platt, S., Joseph, S., Weich, S., Parkinson, J., Secker, J., & Stewart-Brown, S. (2007). The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): Development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*, 5, Article 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>
- Turner, S. M., Johnson, M. R., Beidel, D. C., Heiser, N. A., & Lydiard, R. B. (2003). The Social Thoughts and Beliefs Scale: A New Inventory for Assessing Cognitions in Social Phobia. *Psychological Assessment*, 15(3), 384-391. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.15.3.384>
- Yoshie, M., Kudo, K., Murakoshi, T., & Ohtsuki, T. (2009). Music performance anxiety in skilled pianists: effects of social-evaluative performance situation on subjective, autonomic, and electromyographic reactions. *Experimental brain research*, 199(2), 117–126. <https://doi.org/10.1007/s00221-009-1979-y>
- Van Kemanade, J.F., Van Son, M.J., & Van Heesch, N.C. (1995). Performance anxiety among Professional musicians in symphonic orchestras: A self-report study. *Psychological Reports*, 77(2), 555-562. <https://doi.org/10.2466/pr0.1995.77.2.555>
- Williamon, A. (2004). A guide to enhancing musical performance. In A. Williamon (Ed.), *Musical Excellence. Strategies and techniques to enhance performance* (pp. 3-18). Oxford University Press.
- Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). Performance Anxiety. In R. Parncutt & G. E. McPherson (Eds.), *The science & psychology of music performance* (pp. 47-61). Oxford University Press.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα Α

Επιστολή προς τον διευθυντή-αρχιμουσικό της μπάντας



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Μαρία Αντωνιάδου

22 Φεβρουαρίου, 2022

Διευθυντής Σχολών-Αρχιμουσικός Μπάντας
Φιλαρμονική

Αξιότιμε κ. ,

Ονομάζομαι Αντωνιάδου Μαρία και είμαι τελειόφοιτη φοιτήτρια στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου. Στο πλαίσιο της Διπλωματικής μου εργασίας θα διεξάγω μια έρευνα με τίτλο «Άγχος σκηνικής εκτέλεσης εφήβων μουσικών πνευστών οργάνων: Μια διερευνητική μελέτη». Σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθούν οι παράγοντες που καθορίζουν το άγχος σκηνικής εκτέλεσης και οι τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος.

Για την διεξαγωγή της μελέτης προτείνεται να συμμετέχουν δέκα (10) παιδιά τα οποία παίζουν ξύλινα πνευστά στη Φιλαρμονική . Πιο συγκεκριμένα, οι μαθητές θα πρέπει να είναι ηλικίας από 12 έως 18 ετών, αγόρια και κορίτσια, αν είναι εφικτό από κάθε ξύλινο όργανο (φλάουτο, κλαρινέτο, σαξόφωνο, όμποε, φαγκότο). Οι συνεντεύξεις θα γίνουν σε ατομικό επίπεδο και για τους σκοπούς της έρευνας θα ηχογραφηθούν.

Η συμμετοχή θα είναι εθελοντική, θα μπορούν να αρνηθούν οποιαδήποτε ερώτηση ή να αποσυρθούν από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή. Οι απομαγνητοφωνημένες καταγραφές των συνεντεύξεων θα είναι προσβάσιμες μόνο από εμένα και την επιβλέπουσα της διπλωματικής μου, κυρία Ελένη Κοκκινομηλιώτη. Μικρά επιλεγμένα αποσπάσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν στο τελικό κείμενο της διπλωματικής, αλλά πάντα με γνώμονα την διασφάλιση της προστασίας όλων των προσωπικών δεδομένων και της ανωνυμίας των συμμετεχόντων. Για την συμμετοχή των μαθητών της Φιλαρμονικής στην παρούσα μελέτη, είναι σημαντικό να παραχωρηθεί έγγραφη πληροφορημένη συγκατάθεση των γονέων και κηδεμόνων τους.

Σας ευχαριστώ πολύ εκ των προτέρων.

Με εκτίμηση,
Μαρία Αντωνιάδου

Παράρτημα Β

Έντυπο πληροφορημένης συγκατάθεσης διευθυντή-αρχιμουσικού



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Έντυπο πληροφορημένης συγκατάθεσης διευθυντή-αρχιμουσικού

Ονομάζομαι Αντωνιάδου Μαρία και είμαι τελειόφοιτη φοιτήτρια στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου. Στο πλαίσιο της Διπλωματικής μου εργασίας πρόκειται να διεξάγω μια έρευνα με τίτλο «Άγχος σκηνικής εκτέλεσης εφήβων μουσικών πνευστών οργάνων: Μια διερευνητική μελέτη». Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να διερευνηθούν οι παράγοντες που καθορίζουν το άγχος σκηνικής εκτέλεσης, πώς η συνθήκη συμμετοχής διαμορφώνει το άγχος σκηνικής εκτέλεσης και οι τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος. Το πρόγραμμα δεν χρησιμοποιείται από κάποιον φορέα και για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο [email address] (ή στο [email address]@gmail.com) και με την επόπριά μου κ. Ελένη Κοκκινομηλιώτη στο [phone number].

Οι συνεντεύξεις θα γίνουν ατομικά δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως, σύμφωνα με την προτίμηση του συμμετέχοντα και για τους σκοπούς της έρευνας οι συναντήσεις θα ηχογραφηθούν. Μετά το πέρας των σπουδών μου θα διαγραφούν όλα τα αρχεία και κάθε ίχνος αυτών. Ζητείται η συναίνεσή σας για αυτό.

Ευχαριστώ για την συγκατάθεσή σας να συμμετέχουν τα παιδιά στην έρευνα.

Θα ήθελα να τονίσω τα εξής:

- Η συμμετοχή των παιδιών είναι εθελοντική
- Είναι ελεύθερα να αρνηθούν να απαντήσουν σε οποιαδήποτε ερώτηση
- Είναι ελεύθερα να αποσυρθούν από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή

Οι απομαγνητοφωνημένες καταγραφές των συνεντεύξεων θα είναι προσβάσιμες μόνο από εμένα και την επιβλέπουσα της διπλωματικής μου, κυρία Ελένη Κοκκινομηλιώτη. Μικρά επιλεγμένα αποσπάσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν στο τελικό κείμενο της διπλωματικής, αλλά πάντα με γνώμονα την διασφάλιση της προστασίας όλων των προσωπικών δεδομένων και της ανωνυμίας των συμμετεχόντων.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Με την υπογραφή μου, συναινώ να συμμετάσχουν τα παιδιά στην ερευνητική εργασία:

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή διευθυντή-αρχιμουσικού:

Ημερομηνία: __/__/__

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή ερευνητή/τριας:

Παράρτημα Γ

Έντυπο πληροφορημένης συγκατάθεσης γονέων/κηδεμόνων



ΙΟΝΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΟΥΣΙΚΗΣ

Έντυπο πληροφορημένης συγκατάθεσης γονέων/κηδεμόνων

Ονομάζομαι Αντωνιάδου Μαρία και είμαι τελειόφοιτη φοιτήτρια στο Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου. Στο πλαίσιο της Διπλωματικής μου εργασίας πρόκειται να διεξάγω μια έρευνα με τίτλο «Άγχος σκηνικής εκτέλεσης εφήβων μουσικών πνευστών οργάνων: Μια διερευνητική μελέτη». Σκοπός της έρευνας αυτής είναι να διερευνηθούν οι παράγοντες που καθορίζουν το άγχος σκηνικής εκτέλεσης, πώς η συνθήκη συμμετοχής διαμορφώνει το άγχος σκηνικής εκτέλεσης και οι τρόποι αντιμετώπισης του προβλήματος. Το πρόγραμμα δεν χρησιμοποιείται από κάποιον φορέα και για οποιαδήποτε πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου στο () (ή στο : @gmail.com) και με την επόπτηριά μου κ. Ελένη Κοκκινομηλιώτη στο ().

Οι συνεντεύξεις θα γίνουν ατομικά δια ζώσης ή εξ' αποστάσεως, σύμφωνα με την προτίμηση του συμμετέχοντα και για τους σκοπούς της έρευνας οι συναντήσεις θα ηχογραφηθούν. Μετά το πέρας των σπουδών μου θα διαγραφούν όλα τα αρχεία και κάθε ίχνος αυτών. Ζητείται η συναίνεσή σας για αυτό.

Ευχαριστώ για την συγκατάθεσή σας να συμμετέχει το παιδί στην έρευνα.

Θα ήθελα να τονίσω τα εξής:

- Η συμμετοχή των παιδιών είναι εθελοντική
- Είναι ελεύθερα να αρνηθούν να απαντήσουν σε οποιαδήποτε ερώτηση
- Είναι ελεύθερα να αποσυρθούν από την έρευνα οποιαδήποτε στιγμή

Οι απομαγνητοφωνημένες καταγραφές των συνεντεύξεων θα είναι προσβάσιμες μόνο από εμένα και την επιβλέπουσα της διπλωματικής μου, κυρία Ελένη Κοκκινομηλιώτη. Μικρά επιλεγμένα αποσπάσματα μπορεί να χρησιμοποιηθούν στο τελικό κείμενο της διπλωματικής, αλλά πάντα με γνώμονα την διασφάλιση της προστασίας όλων των προσωπικών δεδομένων και της ανωνυμίας των συμμετεχόντων.

Διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω. Με την υπογραφή μου, συναινώ να συμμετάσχει το παιδί μου στην ερευνητική εργασία.

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή γονέα/κηδεμόνα:

Ημερομηνία: __/__/__

Ονοματεπώνυμο και υπογραφή ερευνητή/τριας:

Παράρτημα Δ

Ενημερωτικό κείμενο για τους εφήβους πριν την συνέντευξη

Καλησπέρα, είμαι η Μαρία Αντωνιάδου και στο πλαίσιο της Διπλωματικής μου εργασίας διεξάγω αυτή την έρευνα που ο σκοπός της είναι να διερευνήσει το άγχος κατά την εκτέλεση μουσικής μπροστά σε κοινό.

Αρχικά, θέλω να σε ευχαριστήσω για την συνεργασία και το χρόνο σου και θα ήθελα να γνωρίζεις πως η βοήθειά σου είναι πολύτιμη. Η συνέντευξη θα διαρκέσει περίπου 20-30 λεπτά. Στις ερωτήσεις δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση, είναι απλά οι σκέψεις και συναισθήματά σου που δημιουργούνται όταν παίζεις μουσική σε κοινό. Αν δεν θέλεις να απαντήσεις σε κάποια ερώτηση είσαι ελεύθερος/η να το κάνεις.

Να σε ενημερώσω ότι θα χρειαστεί να ηχογραφήσω τη συνέντευξη για να μπορέσω να δουλέψω πάνω στο υλικό που θα μου προσφέρεις. Στο υλικό αυτό θα έχω πρόσβαση μόνο εγώ και η επόπτριά μου και σε περίπτωση που χρειαστεί να δημοσιευτεί μέρος της συνέντευξης στο τελικό κείμενο της μελέτης, θα είναι εξασφαλισμένη η ανωνυμία. Μετά το πέρας των σπουδών μου θα διαγραφούν όλα τα αρχεία και κάθε ίχνος αυτών. Έχω την άδειά σου να ηχογραφήσω;

Σε ευχαριστώ, ας ξεκινήσουμε.

Παράρτημα Ε

Ερωτήσεις συνεντεύξεων

Ερωτήσεις Συνεντεύξεων

1. Πώς σε λένε;
2. Πόσο χρονών είσαι;
3. Σε ποιο σχολείο πηγαίνεις;
4. Τι όργανο παίζεις;
5. Πόσο καιρό είσαι μέλος στην φιλαρμονική;
6. Θυμάσαι να μου πεις πότε ξεκίνησες να μαθαίνεις (το όργανο);
7. Θα μπορούσες να μου περιγράψεις μια φορά που ένιωθες άγχος πριν από μια συναυλία;
8. Τι ένιωθες; Τι αισθανόσουν;
9. Τι συμπτώματα είχες;
10. Θα μπορούσες να μου πεις γιατί ένιωθες άγχος; (Για παράδειγμα, ήταν δύσκολο το έργο, δεν ήσουν αρκετά προετοιμασμένος;)
11. Έπαιζες μαζί με κάποιο σύνολο ή μόνος σου;
12. Πώς το αντιμετώπισες; Τι έκανες για να νιώσεις καλύτερα;
13. Ζήτησες βοήθεια από κάποιον;
14. Πώς πήγε τελικά η συναυλία;
15. Πιστεύεις ότι το άγχος είναι κάτι που βοηθά ή εμποδίζει έναν μουσικό;
16. Πόσο συχνά συμμετέχεις σε συναυλίες με τη φιλαρμονική;
17. Σου αρέσει να παίζεις μπροστά σε κοινό;