



ΑΓΧΟΣ ΣΤΗ ΣΚΗΝΗ: ΣΥΓΚΡΙΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΜΕΤΑΞΥ ΦΟΙΤΗΤΩΝ ΚΛΑΣΙΚΗΣ- ΕΥΡΩΠΑΪΚΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

ΠΑΠΑΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΗΣ Α.Μ.4515

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Επιβλέπουσα: Χριστίνα Σιδηροπούλου Μέλος Ε. Ε. Π.
Εξεταστής: Δήμητρα Κόνιαρη Μέλος Ε.ΔΙ.Π.

ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ, ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΤΕΧΝΩΝ
Τμήμα Μουσικής Επιστήμης & Τέχνης
Πανεπιστήμιο Μακεδονίας
Θεσσαλονίκη
Σεπτέμβριος 2020

2020, Παπαβασιλείου Δημήτρης

Η έγκριση της μεταπτυχιακής εργασίας από το Τμήμα Μουσική Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος (Ν.5343/32 αρ.202 παρ.2).

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το άγχος αποτελεί μια υπαρξιακή κατάσταση σύμφυτη με την ανθρώπινη ύπαρξη από την εμφάνισή της. Σκηνικό άγχος αντιμετωπίζουν όλοι όσοι βρεθούν σε στιγμή δημόσιας έκθεσής τους, ενώ αποτελεί συνήθη επαγγελματική συνθήκη για καλλιτέχνες, όπως οι χορευτές, οι ηθοποιοί και οι μουσικοί. Στο πλαίσιο της εργασίας παρουσιάζονται αρχικά οι ορισμοί που έχουν δοθεί για το άγχος, γενικά, και για το σκηνικό άγχος των μουσικών (stage fright), ειδικότερα. Γίνεται αναφορά στα είδη, τις αιτίες που τα προκαλούν, τα συμπτώματα και τις μεθόδους αντιμετώπισής τους, αντίστοιχα, και σύμφωνα με τη σχετική βιβλιογραφία. Ακολούθως, παρατίθεται μια σύντομη ιστορική αναδρομή της εξέλιξης των συναυλιακών συνθηκών της κλασικής και της παραδοσιακής μουσικής και μια σύντομη κατάθεση της προσωπικής μου εμπειρίας σκηνικής παρουσίας και στα δύο είδη μουσικής. Η εμπειρία αυτή αποτέλεσε και την αφορμή για τη συγκριτική μελέτη του σκηνικού άγχους μεταξύ φοιτητών κλασικής-ευρωπαϊκής και παραδοσιακής κατεύθυνσης. Παρουσιάζεται η μεθοδολογία της έρευνας, τα αποτελέσματά της, καθώς και τα συμπεράσματα και η σημασία τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	4
Εισαγωγή.....	5
Κεφάλαιο 1: Άγχος.....	7-17
1.1 Ορισμός του άγχους.....	7
1.2 Είδη του άγχους.....	8
1.2.1 Καταστασιακό, δομικό ή άγχος προδιάθεσης.....	8
1.2.2 Άγχος εξέτασης.....	9
1.2.3 Κοινωνική αγχώδης διαταραχή.....	9
1.2.4 Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή-ΓΑΔ.....	11
1.2.5 Διαταραχή Πανικού.....	14
1.3 Άγχος & Φόβος.....	16
1.4 Περί προέλευσης και αντιμετώπισης του άγχους.....	16
Κεφάλαιο 2 Άγχος και μουσικοί	18-27
2.1 Άγχος και μουσικοί – γενικά.....	18
2.2 Σκηνικό άγχος (Stage fright) – ορισμοί.....	20
2.3 Αιτίες του σκηνικού άγχους.....	22
2.4 Συμπτώματα του σκηνικού άγχους	24
2.5 Ελεγχόμενο άγχος – Θεωρία του ανεστραμμένου U.....	25
2.6 Το μοντέλο των τριών διαστάσεων.....	25
2.7 Μέθοδοι αντιμετώπισης του stage fright.....	26
Κεφάλαιο 3 Εκτέλεση.....	28-30
3.1 Ιστορική αναδρομή των συναυλιακών συνθηκών.....	28
3.2 Προσωπική εμπειρία.....	29
Κεφάλαιο 4 Έρευνα.....	31-52
4.1 Έρευνα στην ελληνική βιβλιογραφία.....	31
4.2 Μέθοδος έρευνας.....	31
4.3 Ερωτηματολόγιο.....	32
4.4 Αποτελέσματα.....	37
Κεφάλαιο 5 Συμπεράσματα – Επίλογος.....	53-58
5.1 Συμπεράσματα.....	53
5.2 Επίλογος.....	54
Βιβλιογραφία.....	55

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αφόρμηση για την επιλογή του θέματος της εργασίας υπήρξαν οι διττές οργανικές σπουδές μου κλασικής – ευρωπαϊκής και παραδοσιακής μουσικής. Σπούδασα κλασική κιθάρα από την παιδική μου ηλικία σε ωδείο και συνέχισα, ως φοιτητής για δύο χρόνια στην ειδίκευση κιθάρας στο Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Κατά το διάστημα αυτό η εξέλιξη της τεχνικής, το ρεπερτόριο και η επαφή με τη σκηνή αφορούσαν στον κιθαρίστα-σολίστ. Μου προκάλεσε ιδιαίτερη εντύπωση ο εντελώς διαφορετικός τρόπος που ο παραδοσιακός μουσικός αντιμετωπίζει το όργανο, αλλά και την εκτέλεση ενός κομματιού ή ενός έργου, όταν, κατόπιν, άρχισα να μαθαίνω συστηματικά μπουζούκι.

Σταδιακά συνειδητοποίησα ότι ο διαφορετικός τρόπος προσέγγισης του οργάνου οφείλεται, μεταξύ άλλων, και στο γεγονός ότι κάθε μουσικό είδος με το ρεπερτόριό του, αναπτύσσεται και εκτελείται σε συγκεκριμένα πλαίσια, και αφορά σε συγκεκριμένο τρόπο διασκέδασης ή έκφρασης συναισθημάτων εξυπηρετώντας διαφορετικές ανάγκες. Ως εκ τούτου, σχημάτισα τη γνώμη ότι και μορφή της προετοιμασίας – μελέτης, αλλά και γενικότερα της σχέσης του μουσικού με το εκάστοτε όργανο και ρεπερτόριό του προκύπτει ως αποτέλεσμα του αντίστοιχου κοινωνικού και επαγγελματικού πλαισίου. Διαφορές, βέβαια, υπάρχουν και στα είδη σκηνικής παρουσίας και στον τρόπο επικοινωνίας με το κοινό.

Με την ενασχόλησή μου με τα δύο διαφορετικά είδη μουσικής, παράλληλα, απέκτησα εκτελεστική εμπειρία σε διαφορετικούς τύπους σκηνών. Είχα, έτσι, την ευκαιρία να ανακαλύψω ότι κάθε μουσικός μπορεί να αποκομίσει πολλά οφέλη από κάθε είδους εκτέλεση και σκηνική παρουσία. Επιπλέον, διαπίστωσα, ότι ο συνδυασμός στοιχείων από διαφορετικούς μουσικούς κόσμους μπορεί να βελτιώσει σημαντικότερα τη σχέση του εκτελεστή με το όργανό του, την αποδοτικότητα της μελέτης του και κατά συνέπεια την ίδια την εκτέλεση του. Ως εκ τούτου, προσωπικά, δε θεωρώ πάντοτε απαραίτητη την τήρηση αυστηρών κανόνων στον τρόπο παρουσίας του ρεπερτορίου κάθε διαφορετικού μουσικού είδους.

Η σκέψη ότι το σκηνικό άγχος αποτελεί μια συνθήκη, την οποία αντιμετωπίζουν οι εκτελεστές όλων των μουσικών ειδών, αποτέλεσε το έναυσμα για την παρούσα ερευνητική εργασία.

Στο πρώτο κεφάλαιο παρουσιάζονται οι ορισμοί του άγχους, γενικά, τα είδη του αλλά και οι διαταραχές που σχετίζονται με αυτό, διερευνάται η σχέση του με τον φόβο και αναφέρονται τα συμπτώματα, οι πιθανές αιτίες αλλά και οι τρόποι αντιμετώπισής του, με αναφορά στις προτεινόμενες θεραπείες για το κάθε είδος, σύμφωνα με τη σχετική βιβλιογραφία.

Το δεύτερο κεφάλαιο, εστιάζει ειδικότερα στο σκηνικό άγχος των μουσικών (stage fright), διερευνώντας τόσο τους ορισμούς όσο, επίσης, και τα συμπτώματα, τις αιτίες, τις θεωρίες και τα μοντέλα που έχουν προταθεί για την ερμηνεία ή τη διαβάθμισή του, καθώς και οι θεραπείες αντιμετώπισής του.

Στο τρίτο κεφάλαιο γίνεται μια σύντομη ιστορική ανασκόπηση της εξέλιξης των συναυλιακών συνθηκών της κλασικής και της παραδοσιακής μουσικής, καθώς και μια σύντομη αναφορά στην προσωπική μου εμπειρία σχετικά με τη σκηνική παρουσία και στα δύο είδη μουσικής.

Με σκοπό τη διερεύνηση των ομοιοτήτων και διαφορών ως προς την ύπαρξη και το βαθμό του άγχους που προκαλεί η σκηνική παρουσία ανάμεσα στους φοιτητές της ευρωπαϊκής και παραδοσιακής μουσικής, συντάχθηκε ερωτηματολόγιο, ως το κύριο

μεθοδολογικό εργαλείο της έρευνας που παρουσιάζεται στο τέταρτο κεφάλαιο. Στην έρευνα συμμετείχαν φοιτητές του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης και των δύο κατευθύνσεων. Τα αποτελέσματά της παρουσιάζονται σε πίνακες και γραφήματα, όπως σχηματίστηκαν αυτόματα από την πλατφόρμα Google drive μετά τη συμπλήρωση των απαντήσεων.

Στο πέμπτο κεφάλαιο διατυπώνονται και σχολιάζονται κριτικά τα συμπεράσματα της έρευνας και κατατίθενται προτάσεις για περαιτέρω έρευνα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΑΓΧΟΣ

1.1 Ορισμός του άγχους

Το άγχος, από τα πρώτα στάδια της εξέλιξης του ανθρώπινου είδους, είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την επιβίωση. Η συνεχής επαγρύπνηση του πρωτόγονου, ως αντίδραση σε εξωτερικά ερεθίσματα αποτελούσε βασικό εργαλείο επιβίωσης. Αν και ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν περιλαμβάνει τέτοιους κινδύνους, οι εξαιρετικά ταχείς ρυθμοί του, ιδιαίτερα οι εργασιακοί, φαίνεται να δημιουργούν συνθήκες παρόμοιων αντιδράσεων, που βιώνονται ως άγχος. Σύμφωνα με τους Ozen, Ercan, Irgil και Sigirli : *«Στη σύγχρονη κοινωνία, το άγχος είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής. Υπάρχουν πολλές καταστάσεις στην καθημερινή ζωή στις οποίες είναι λογικό να αντιδρά το άτομο με άγχος. Είναι φυσιολογικό να αισθάνεται άγχος ως αντίδραση σε καθημερινές προκλήσεις που μπορεί να περιλαμβάνουν πιθανή απώλεια ή αποτυχία.»* Οι ίδιοι περιγράφουν το άγχος ως μια αντίδραση τόσο της φυσιολογίας του οργανισμού όσο και συμπεριφορική και ψυχολογική. Το άγχος μπορεί να συνεπάγεται, δηλαδή, σωματικές αντιδράσεις, αλλά και να υπονομεύει την ικανότητα του ατόμου να ενεργεί, να εκφράζεται και να αντιμετωπίζει καθημερινές καταστάσεις¹. Συνεπώς, το άγχος αποτελεί μια δυσάρεστη κατάσταση εσωτερικής αναταραχής, ψυχική και κατά συνέπεια σωματική.

Στο λεξικό των Merriam-Webster² το άγχος ορίζεται ως μια ασυνήθιστη και υπερβολική ή συνθλιπτική αίσθηση φόβου για μελλοντικές καταστάσεις που συχνά χαρακτηρίζεται από σωματικές αντιδράσεις όπως ένταση, εφίδρωση και αυξημένος ρυθμός σφυγμού. Ο φόβος σχετίζεται με την πραγματικότητα, τη φύση της απειλής και την αμφιβολία για την ικανότητα του ατόμου να την αντιμετωπίσει³. Το γεγονός ότι αφορά μελλοντικές καταστάσεις δεν σημαίνει ότι είναι αποκομμένο από το παρόν - άλλωστε ως βίωμα αποτελεί κομμάτι του παρόντος - αλλά ότι σε κάθε περίπτωση που συμβαίνει, ακόμη και αν αφορά μια συγκεκριμένη πράξη που λαμβάνει χώρα εκείνη τη στιγμή, αφορά τις συνέπειες της οποιασδήποτε απόκλισης από το επιθυμητό. Τα δύο αυτά στοιχεία, η αντιμετώπιση του κόσμου, της κατάστασης ή ενός φαινομένου και το στοιχείο του φόβου για το μέλλον, φαίνεται να αποτελούν κοινά χαρακτηριστικά ανάμεσα σε όλα τα είδη του άγχους.

Σύμφωνα με τον «Spielberger (1966, 1972, 1989), το άγχος αποτελεί τη συνηθέστερη γνωστική εκδήλωση του στρες, είναι ο τρόπος με τον οποίο χειριζόμαστε στρεσογόνες καταστάσεις. Το ορίζει ως μία σύνθετη ψυχοβιολογική διαδικασία, που συνοδεύεται από δυσάρεστα συναισθήματα και αρνητικές σκέψεις. Ο Spielberger διακρίνει στην

¹ Ozen, N. S. and Ercan, I. and Irgil, E. and Sigirli, D. (2010). "Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students", *Asia Pacific Journal of Public Health*, 22(1), σ. 127-133.

² <https://www.merriam-webster.com/dictionary/anxiety>.

³ Hyde J. M. (1980). «The experience of anxiety: A phenomenological investigation», στο *Quarterly Journal of Speech*, 66:2, 140-154, DOI: 10.1080/00335638009383511.

ψυχοβιολογική διεργασία του άγχους τα εξής τρία στάδια: α) ένα στρεσογόνο ερέθισμα, β) μία ερμηνεία, και γ) μία συναισθηματική αντίδραση άγχους. Το άτομο είναι δυνατό να επανεκτιμήσει το στρεσογόνο ερέθισμα που προκάλεσε το άγχος, με αποτέλεσμα η γνωστική αυτή επανεκτίμηση να οδηγήσει σε αντιμετώπιση ή αποφυγή (*fight or flight*). Σχηματικά ο Spielberg σημειώνει τις τρεις φάσεις της ψυχοβιολογικής διεργασίας του stress ως :

Στρεσογόνο ερέθισμα → Αίσθηση απειλής → Άγχος» (Καπλάνη, 2005: 4).

Σύμφωνα με τους Parncutt και McPherson (Μπόζαρη, 2015: 8), το άγχος διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες:

- Το μόνιμο άγχος, που υπάρχει και φαίνεται στην καθημερινότητα.
- Το «στρες» ή «τρακ», που εμφανίζεται σε πιεστικές καταστάσεις.
- Το άγχος της δοκιμασίας, που εμφανίζεται ως φόβος για αποτυχία σε τεστ ή εξετάσεις.

Ο Φρόντ, στα αρχικά στάδια της διαμόρφωσης της θεωρίας του για την ανάπτυξη της προσωπικότητας και της ψυχοπαθολογίας, όριζε το άγχος ως μια ψυχολογική δύναμη, μια βιολογική εκδήλωση-συνέπεια της περιορισμένης λίμπιντο. Αργότερα, θεώρησε ως κεντρικό το ρόλο των κατασταλτικών μηχανισμών, υποστηρίζοντας ότι το άγχος εμφανίζεται ως σημάδι επερχόμενου κινδύνου, όταν αυτοί αποτυγχάνουν . Κατά τους Noyes και Kolb το άγχος είναι «ένα επίμονο συναίσθημα φόβου, απειλής ή και επερχόμενης καταστροφής [...], μια αντίδραση σε κινδύνους των κατεσταλμένων ενστίκτων της προσωπικότητας ή των μη συνειδητών συναισθημάτων, μια προειδοποίηση για κίνδυνο από την πίεση των μη αποδεκτών εσωτερικών διαθέσεων».⁴

Σύμφωνα με την Wang (1986:28): «Η συμπεριφορική ψυχολογία, ακολουθώντας τις γνωστικές θεωρίες, ορίζει το άγχος ως μια εξαρτώμενη ή γνωστική αντίδραση σε μια πρώιμη, παρακινητική για το άγχος εμπειρία. [...] Από κλινικής άποψης, το άγχος είναι μια συναισθηματική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από συσσώρευση συμπτωμάτων [...]. Συνήθως, θεωρούνταν ως μια ψυχολογική συναισθηματική κατάσταση. Στην πραγματικότητα, βιώνεται ως ένα κανονικό συναίσθημα στην καθημερινή ζωή, ειδικά όταν κάποιος βρίσκεται υπό πίεση. Σε πολλούς ανθρώπους λειτουργεί ως μια κινητήριος δύναμη για δημιουργική συμπεριφορά και αλλαγές στη διάθεση. Από την άλλη, το άγχος είναι ένα σύνδρομο που σχετίζεται με πολλές σωματικές και ψυχιατρικές ασθένειες».⁵

1.2 Είδη άγχους

1.2.1 Καταστασιακό, δομικό ή άγχος προδιάθεσης (existential, state ή trait anxiety)

Κάθε άτομο, ανάλογα με τον χαρακτήρα του, είναι λιγότερο ή περισσότερο επιρρεπές στο άγχος. Η τάση του να θεωρεί απειλητικές ορισμένες καταστάσεις - χωρίς αυτές, απαραίτητα, να είναι - ονομάζεται άγχος προδιάθεσης (A-trait), και είναι μία από τις προδιαθέσεις της προσωπικότητας (personality-traits).

⁴ Wang, H. Shan (1986). "Anxiety Disorders", *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 10(3), σ. 27-29.

⁵ Ibid.

Κατά τους Ozen, Ercan, Irgil και Sigirli η ύπαρξη άγχους μπορεί να έχει έντονες επιπτώσεις στην ψυχική κατάσταση ενός ατόμου: «Το καταστασιακό άγχος είναι ένας υποκειμενικός φόβος που βιώνει ένα άτομο σε μια αγχωτική κατάσταση, ενώ το άγχος προδιάθεσης σχετίζεται με τη διαβίωση. Άτομα με άγχος προδιάθεσης συχνά αισθάνονται δυσαρεστημένα και δυστυχημένα επειδή αντιλαμβάνονται, ως επικίνδυνες και απειλητικές, αντικειμενικά ουδέτερες καταστάσεις»⁶.

1.2.2 Άγχος εξέτασης (Test and performance anxiety)

Παρόλο που δεν ταξινομείται ως διακριτή διαταραχή από τους Ritchwood, Carthron, και Decoster, (2015: 1007), το άγχος εξέτασης έχει πληθώρα αναφορών ως ένα ξεχωριστό ζήτημα, αφού έχει σημαντική επιρροή σε μεγάλο ποσοστό μαθητών από την πρωτοβάθμια εκπαίδευση μέχρι και τις πανεπιστημιακές σπουδές. Έρευνες δείχνουν ότι μαθητές με περισσότερο άγχος κατά τη διάρκεια των εξετάσεων, λαμβάνουν χαμηλότερη βαθμολογία, ενώ αντίστροφα μαθητές με χαμηλότερο άγχος υψηλότερη⁷. Σε ένα εκπαιδευτικό σύστημα που βασίζεται σε μεγάλο βαθμό στις επιδόσεις των εξετάσεων, είναι προφανής η σημασία της αναγνώρισης και αντιμετώπισης του άγχους εξέτασης για τη βελτίωση και της ποιότητας της ζωής των μαθητών, αλλά και των επιδόσεών τους.

Οι κυριότερες αιτίες του άγχους εξετάσεων είναι η χαμηλή αυτοεκτίμηση, προβλήματα συμπεριφοράς, μη ρεαλιστικές απαιτήσεις ή πολύ υψηλές προσδοκίες των εκπαιδευτικών, πίεση από τους γονείς, περιορισμένες δεξιότητες μελέτης, έντονος ανταγωνισμός, ανεπαρκής προετοιμασία, δυσφορία που προκαλείται από τις συνθήκες των εξετάσεων, εσφαλμένη αντίληψη για τις δυνατότητες του εαυτού. Επιπλέον, οι κοινωνικο-οικονομικές διαφορές φαίνεται να επηρεάζουν την αυτοπεποίθηση των μαθητών και κατά συνέπεια να μεγεθύνουν το άγχος τους σε κρίσιμες καταστάσεις, όπως οι εξετάσεις. Έρευνες έδειξαν ότι το άγχος εξετάσεων είναι συνήθως μεγαλύτερο σε μαθητές που προέρχονται από φυλετικές μειονότητες ή κατώτερες οικονομικές τάξεις.⁸

Οι επιπτώσεις του άγχους επίδοσης περιλαμβάνουν συναισθηματική δυσφορία, χαμηλή αυτό-αξιολόγηση, ανησυχία, δυσκολία στη συγκέντρωση, εφίδρωση, μυϊκή ένταση και άλλα συναισθηματικά και σωματικά συμπτώματα. Ελάχιστα είναι τα μέτρα που λαμβάνονται εντός των εκπαιδευτικών συστημάτων για την καταπολέμηση του άγχους των εξετάσεων. Συνήθως, υπάρχει έλλειψη ενημέρωσης των μαθητών, παρόλο που είναι γνωστό ότι η ενημέρωση για προβλήματα ψυχολογικής φύσεως, βοηθά στην αντιμετώπισή τους.

1.2.3 Κοινωνική αγχώδης διαταραχή (Social anxiety)

Παρόλο που είναι γνωστή ως κοινωνική φοβία (social phobia), προτιμάται ο όρος κοινωνική αγχώδης διαταραχή (social anxiety disorder) ή απλά κοινωνικό άγχος

⁶ Ozen, N. S. and Ercan, I. and Irgil, E. and Sigirli, D. (2010). "Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students", *Asia Pacific Journal of Public Health*, 22(1), σ. 127-133

⁷ Ritchwood, T. D. και Carthron, D. και Decoster, J. (2015). "The Impact of Perceived Teacher and Parental Pressure on Adolescents' Study Skills and Reports of Anxiety", *Journal of Best Practices in Health Professions Diversity*, 1(8), σ. 1006-1019

⁸ Yang, Yanxia (2017). "Test Anxiety Analysis of Chinese College Students in Computer-based Spoken English Test", *Journal of Educational Technology & Society*, 20(2), σ. 63-73.

(social anxiety). Ο Richards, στο άρθρο του με τίτλο «*Why we Prefer “Social Anxiety”*», σημειώνει μια σωρεία λόγων για την ορθή χρήση του όρου. Ορισμένοι από αυτούς παρατίθενται ακολούθως, διότι προσφέρουν πλήθος χρήσιμων πληροφοριών για τη διαταραχή, τους ανθρώπους που την αντιμετωπίζουν, και τους οργανισμούς που αναλαμβάνουν την αντιμετώπισή της:

- Οι περισσότεροι άνθρωποι, αλλά και επαγγελματικοί οργανισμοί, δυσκολεύονται να χρησιμοποιήσουν σωστά τον όρο "social phobia". Ακόμη και ο μεγαλύτερος οργανισμός για το άγχος στον κόσμο, ο επονομαζόμενος ADAA: Anxiety and Depression Association of America, όταν αναφέρεται σε άτομο με κοινωνική φοβία, συχνά περιγράφει μια περίπτωση αγοραφοβίας, η οποία αποτελεί μια τελείως διαφορετική αγχώδη διαταραχή.
- Τα άτομα και οι οργανισμοί που τοποθετούν τις φοβίες μαζί, δυσχεραίνουν και βλάπτουν την αντιμετώπιση της κοινωνικής αγχώδους διαταραχής, αλλά και άλλων φοβιών.
- Το κοινωνικό άγχος διαπερνά τη ζωή των ατόμων: φοβούνται τον υψηλό βαθμό κριτικής και αρνητικής αυτό-αξιολόγησης που θα βιώσουν πριν, κατά τη διάρκεια, και μετά από ένα κοινωνικό γεγονός.
- Το κοινωνικό άγχος διαφέρει από την αγοραφοβία. Η αγοραφοβία επέρχεται ως αντίδραση στις κρίσεις πανικού, που εμφανίζονται συχνά και σε διάφορα μέρη, δημιουργώντας αίσθηση ανασφάλειας. Ο φόβος αφορά στην ίδια την κρίση πανικού και όχι στις κοινωνικές καταστάσεις ή στους άλλους ανθρώπους. Το κοινωνικό άγχος είναι ένας φόβος που συνδέεται με κοινωνικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις, προκαλώντας υψηλά επίπεδα άγχους, με αποτέλεσμα οι πάσχοντες να τις αποφεύγουν.
- Ο όρος φοβία εφαρμόζεται σε συγκεκριμένα αντικείμενα (π. χ. αραχνοφοβία), οπότε δεν είναι κατάλληλος για τη συγκεκριμένη πάθηση.
- Προκύπτει, επομένως, το ερώτημα γιατί η μεγαλύτερη αγχώδης διαταραχή, που επηρεάζει του 7 με 8 τοις εκατό του πληθυσμού, τοποθετείται μαζί με πολλές άλλες φοβίες, με αποτέλεσμα να παρερμηνεύεται το νόημα της; (Richards, 2003).

Από τις παραγράφους 3 και 4, συμπεραίνεται ότι η κοινωνική αγχώδης διαταραχή μπορεί να είναι σημαντικό εμπόδιο στις ανθρώπινες σχέσεις, και να επηρεάσει αρνητικά την παραγωγικότητα ενός ατόμου, ειδικά αν η εργασία του περιλαμβάνει κοινωνικές συναναστροφές. Το ίδιο φυσικά μπορεί να ειπωθεί και για την απόδοση ενός μαθητή στο σχολείο ή ενός φοιτητή στο πανεπιστήμιο. Συχνά, συνυπάρχει με κατάθλιψη, χρήση ουσιών, διαταραχή πανικού και μετατραυματικό στρες⁹. Όπως και στις περισσότερες αγχώδεις διαταραχές αλλά και ψυχικές παθήσεις, παρά την ύπαρξη αποτελεσματικών θεραπειών, μεγάλο ποσοστό ατόμων δε ζητά θεραπεία ή δέχεται οποιαδήποτε θεραπεία, μετά από μεγάλο διάστημα αναμονής.

⁹ Pilling, S. και Mayo-Wilson, E. και Mavranouzouli, I. και Kew, K. και Taylor, C. και Clark, D. M και Guideline Development Group (2013). "Recognition, assessment, and treatment of social anxiety disorder summary of NICE guidance", *British Medical Journal*, 7910(346), σ. 34-35.

1.2.4 Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή-ΓΑΔ (Generalized anxiety Disorder)

Η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή (ΓΑΔ), είναι μια αρκετά συχνή (επηρεάζει το 1-2% του πληθυσμού)¹⁰, χρόνια (υπολογίζεται ότι επικρατεί στο 5-6% του χρόνου ζωής)¹¹ και επίπονη διαταραχή. Περιλαμβάνει πολλές οργανικές αντιδράσεις και τη συνεχή ύπαρξη άγχους ή ανησυχίας για πολλά ζητήματα της καθημερινότητας, όπως την οικογένεια, τα οικονομικά, την εργασία, την υγεία, τις σχέσεις, το μέλλον καθώς και διάφορες άλλες, μη ταξινομήσιμες ανησυχίες¹².

«Πρόκειται για την ύπαρξη διάχυτης και έντονης αρνητικής διάθεσης και ανησυχίας, η οποία είναι παρούσα στο μεγαλύτερο μέρος της ημέρας και της οποίας τα ακριβή αίτια συχνά δεν μπορούν να εντοπιστούν. Ως συνέπεια, η οικογενειακή ζωή, η επαγγελματική απόδοση, οι σχέσεις με τον κοινωνικό περίγυρο και η γενική λειτουργικότητα του ατόμου επηρεάζεται»¹³.

Σύμφωνα με το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο των Ψυχικών Διαταραχών DSM - 510, που έχει δημιουργηθεί και εκδοθεί από την Αμερικανική Ψυχιατρική Εταιρεία το Μάιο του 2013, η Γενικευμένη Αγχώδης Διαταραχή περιλαμβάνει:

(Α) Υπερβολικό άγχος και ανησυχία, που εμφανίζονται για περισσότερες από μία ημέρες σε περίοδο 6 μηνών τουλάχιστον, και σε έναν αριθμό περιστάσεων ή δραστηριοτήτων (όπως η εργασία ή η σχολική απόδοση).

(Β) Δυσκολία ελέγχου της ανησυχίας.

(Γ) Το άγχος και η ανησυχία είναι σχετικά με τρία ή περισσότερα από τα παρακάτω έξι συμπτώματα (με τουλάχιστον μερικά συμπτώματα παρόντα για περισσότερες της μίας, ημέρες, για έξι μήνες) ενώ μόνο ένα σύμπτωμα χρειάζεται στα παιδιά:

- κινητική ανησυχία ή ένταση,
- εύκολη κόπωση,
- δυσκολία στη συγκέντρωση ή άδειασμα του μυαλού,
- ευερεθιστότητα,
- μυϊκή ένταση,
- δυσκολία στην έναρξη του ύπνου, ή ανήσυχος-μη ικανοποιητικός ύπνος

(Δ) Το επίκεντρο του άγχους και της ανησυχίας δεν περιορίζεται στα παραπάνω χαρακτηριστικά. Για παράδειγμα, το άγχος ή η ανησυχία του ατόμου δεν αφορούν μόνο στην περίπτωση ενδεχόμενης κρίσης πανικού (όπως στη διαταραχή πανικού), την αίσθηση αδυναμίας σε δημόσιο χώρο (όπως στην κοινωνική φοβία), τον φόβο μόλυνσης (όπως στην ψυχαναγκαστική-καταναγκαστική διαταραχή), την ανησυχία απομάκρυνσης από το σπίτι ή τους κοντινούς συγγενείς (όπως στη διαταραχή άγχους αποχωρισμού), την αύξηση του βάρους (όπως στη ψυχογενή ανορεξία), των πολλαπλών σωματικών συμπτωμάτων (όπως στην σωματοποιητική διαταραχή) ή την προσβολή από κάποια σοβαρή ασθένεια (όπως την υποχονδρίαση), και το άγχος και η ανησυχία δεν εμφανίζονται μόνο κατά τη διάρκεια διαταραχής μετά από ψυχοτραυματικό στρες.

¹⁰ Λιόνης, Χ. και Προκοπίδου, Δ. και Μαυρογιαννάκη, Μ. και Κουτουξίδου, Ε. (2014). *Ανάπτυξη 13 Κατευθυντήριων Οδηγιών Γενικής Ιατρικής για τη διαχείριση των πιο συχνών νοσημάτων και καταστάσεων υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, Κωδικός MIS: 464637*, Ηράκλειο, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ, σ. 7-8

¹¹ Hoyer, J. και Beesdo, K. και Gloster, A. T. και Runge, J. και Hofler, M. και Becker, E. S. (2009). "Worry Exposure versus Applied Relaxation in the Treatment of Generalized Anxiety", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2(78), σ. 106-115.

¹² Starcevic, V. και Fallon, S. και Unhlehuth, E.H. και Pathak, D. (1994). "Generalized Anxiety Disorder, Worries about Illness, and Hypochondriacal Fears and Beliefs", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 61(1/2), σ. 93-99.)

¹³ Λιόνης, Χ. και Προκοπίδου, Δ. και Μαυρογιαννάκη, Μ. και Κουτουξίδου, Ε. (2014).

(Ε) Το άγχος, η ανησυχία, ή τα φυσικά συμπτώματα δημιουργούν μια κλινικά σημαντική δυσκολία ή αδυναμία σε κοινωνικούς, επαγγελματικούς ή άλλους σημαντικούς τομείς.

(ΣΤ) Η διαταραχή δεν οφείλεται στις άμεσες φυσιολογικές επιδράσεις κάποιας ουσίας (π.χ. στην κατάχρηση ναρκωτικής ουσίας, στην επίδραση λήψης φαρμάκου) ή σε μια γενική παθολογική κατάσταση (π.χ. υπερθυρεοειδισμός), και δεν εμφανίζεται αποκλειστικά κατά τη διάρκεια κάποιας διαταραχής της διάθεσης, ή βαριάς εκτεταμένης διαταραχής της ανάπτυξης.

Διαγνωστικά εργαλεία της ΓΑΔ αποτελούν:

1) η χρήση των παρακάτω ερωτήσεων:

α) Ανησυχείτε υπερβολικά για καθημερινά πράγματα όπως την οικογένεια, την υγεία, τη δουλειά ή τα οικονομικά σας; Σας λένε οι φίλοι ή η οικογένειά σας ότι ανησυχείτε υπερβολικά;

β) Έχετε δυσκολία να ελέγξετε την ανησυχία σας; Επηρεάζει το άγχος σας την εργασία σας, τις δραστηριότητες, τις σχέσεις σας ή την σωματική σας υγεία;

2) η χρήση διαγνωστικών ερωτηματολογίων¹⁴.

Όσον αφορά στη θεραπεία, δυστυχώς λόγω της υψηλής συχνότητας περιπτώσεων ΓΑΔ με συννοσηρές¹⁵ ασθένειες, αλλά και λόγω του ήδη αγχώδους τρόπου ζωής, η διαταραχή παραμένει συχνά μη-διαγνωσμένη, ειδικά στο σύστημα πρωτοβάθμιας περίθαλψης, όπου και οι περισσότεροι ασθενείς αναζητούν βοήθεια¹⁶, παρόλο που στις βέβαιες περιπτώσεις οι ασθενείς με ΓΑΔ είναι σε αρκετά δυσμενή κατάσταση. Η ασθένεια που παρουσιάζει τη μεγαλύτερη επικινδυνότητα εμφάνισης, παράλληλα με τη ΓΑΔ, είναι η κατάθλιψη. Πιθανές παράλληλες ασθένειες είναι, επιπλέον, αγχώδεις διαταραχές, όπως η υποχονδρίαση, μολονότι δεν είναι συχνά πιθανό να αντιμετωπιστεί ως συννοσηρή κατάσταση σε ασθενείς με κύρια διάγνωση τη ΓΑΔ. Οι δύο βασικές κατηγορίες θεραπειών, που προτείνονται για την αντιμετώπιση της ΓΑΔ, είναι οι ψυχολογικές θεραπείες και η χορήγηση φαρμάκων.

Ψυχολογικές θεραπείες

Η πιο αποτελεσματική θεραπεία, όπως φαίνεται σε πλήθος ερευνών, όπως των Hoyer, Beesdo, Gloster, Runge, Hofler, και Becker, (2009), Fava, Ruini, Rafanelli, Finos, Salmaso, Mangelli, και Sirigatti, (2005), Tonks, (2003), Λιόνη, Προκοπιάδου, Μαυρογιαννάκη, και Κουτουξίδου (2014), Starcevic, Fallon, Unhlehuth, και Pathak (1994), είναι η Γνωστική Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία (Cognitive Behavioral Therapy, CBT). Αποτελεσματική σε άνω από τους μισούς ασθενείς, η CBT είναι μια βραχυπρόθεσμη μορφή ψυχοθεραπείας, συνήθως, 16 εβδομαδιαίες συνεδρίες ή και συντομότερη. Κύριο χαρακτηριστικό της, και βασική διαφορά της με την ψυχοθεραπεία γενικότερα, είναι η εστίαση στο παρόν και τα προβλήματα που ο ασθενής αντιμετωπίζει, η κατανόησή τους και η εκλογίκευση των προβληματικών καταστάσεών του, ώστε να μπορέσει να τα αντιμετωπίσει. Δεν εστιάζει τόσο στην προέλευσή των προβλημάτων και το παρελθόν του ασθενή. Πιο συγκεκριμένα, σε

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Ασθένειες από τις οποίες πάσχει ταυτόχρονα ο ασθενής

¹⁶ Hoyer, J. and Beesdo, K. and Gloster, A. T. and Runge, J. and Hofler, M. and Becker, E. S. (2009). "Worry Exposure versus Applied Relaxation in the Treatment of Generalized Anxiety", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2(78), σ. 106-115.

έρευνα σχετική με τη θεραπεία της ΓΑΔ¹⁷, φάνηκε ότι ο συνδυασμός της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας (CBT) με την Well-Being Therapy (WBT) ήταν πολύ αποτελεσματικός, περισσότερο ακόμα από τη χρήση μόνο της CBT. «*Η CBT έχει συνδεθεί με σημαντικές βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες βελτιώσεις. Ωστόσο, συνειδητοποιείται όλο και περισσότερο, ότι η θεραπεία για την ΓΑΔ δεν θα πρέπει να είναι απλά μια απάντηση, αλλά η λύση των συμπτωμάτων και η επαναφορά στην κανονικότητα. [...] Η WBT, είναι μια συγκεκριμένη ψυχοθεραπευτική στρατηγική για την ενίσχυση της ευεξίας (well-being) που έχει αναπτυχθεί και δοκιμαστεί και μόνη της αλλά και σε συνδυασμό με τη CBT. [...] Στην WBT, οι ασθενείς καλούνται να καταγράψουν μόνο τις περιπτώσεις που αισθάνθηκαν ευεξία σε ένα ημερολόγιο. Δόθηκε προσοχή στη μείωση των σκέψεων που την διέκοπταν. Επιπλέον, ενθαρρύνονταν ασκήσεις ελέγχου του περιβάλλοντος, ευχαρίστησης, αλλά και έκθεσης στον φόβο. Η τεχνική αυτή στοχεύει στην αλλαγή των πιστεύω και της συμπεριφοράς που είναι επιβλαβής για την ευεξία, στο να διεγείρει την ανάπτυξη του ατόμου και να ενισχύει τη συμπεριφορά που προωθεί την ευεξία»¹⁸.*

Τα βασικά στάδια της Well-Being Therapy, είναι:

- *Η εφαρμοσμένη χαλάρωση (applied relaxation):* Οι συμμετέχοντες ενημερώνονται ότι θα μάθουν διαδικασίες χαλάρωσης, ώστε να μειώσουν την αυτόνομη διέγερσή τους, και ότι αυτό θα τους βοηθήσει να αντιμετωπίσουν καταστάσεις στις οποίες είχαν πρωτύτερα βιώσει υπερβολική ένταση ή ανησυχία. Ξεκινώντας με προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, εκπαιδεύονται σε διαφορετικά βήματα της διαδικασίας κατά τη διάρκεια 6-7 συνεδριών. Διδάσκονται, επίσης, να εντοπίζουν πρώιμα σημάδια έντασης και άγχους. Στο τελικό στάδιο της θεραπείας εφαρμόζεται στις συνεδρίες η μέθοδος της απότομης χαλάρωσης, ακολουθούμενη από την αναγνώριση των πρώτων σημαδιών άγχους¹⁹.
- *Η έκθεση στην ανησυχία (worry exposure)* συντελείται μέσω ψυχολογικής εκπαίδευσης, όπου εξηγείται η διαταραχή, σε παραδείγματα καταστάσεων και προτείνονται σχέδια αποφυγής. Μέσω ενός σχεδίου εξοικείωσης, οι συμμετέχοντες πληροφορούνται ότι η μείωση των συμπτωμάτων μπορεί να επιτευχθεί μέσω της άμεσης έκθεσής τους στις ανησυχίες τους. Η θεραπεία ξεκινάει με αυτο-παρακολούθηση της ανησυχίας. Το τελικό της στάδιο στοχεύει στη γενίκευση και την αποτροπή υποτροπών²⁰.

Άλλες ψυχολογικές θεραπείες, που αναφέρονται στην έρευνα του Τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης (Λιόνης, Προκοπιάδου, Μαυρογιαννάκη, και Κουτουξίδου, 2014: 21) είναι η παραπομπή από τον γιατρό σε ειδικό θεραπευτή ή σε Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας, η Καθοδηγούμενη Αυτοβοήθεια, η Μη-Διευκολυνόμενη Αυτοβοήθεια, οι Ομάδες Ψυχοεκπαίδευσης, καθώς και η πρόταση ενός υγιεινού

¹⁷ Fava, G. A. and Ruini, C. and Rafanelli, C. and Finos, L. and Salmaso, L. and Mangelli, L. and Sirigatti, S. (2005). "Well-Being Therapy of Generalized Anxiety Disorder", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1(74), σ. 26-30.

¹⁸ Ibid.

¹⁹ Hoyer, J. and Beesdo, K. and Gloster, A. T. and Runge, J. and Hofler, M. and Becker, E. S. (2009). "Worry Exposure versus Applied Relaxation in the Treatment of Generalized Anxiety", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2(78), σ. 106-115.

²⁰ Ibid.

τρόπου ζωής (διακοπή του καπνίσματος, τακτική σωματική άσκηση) για τη μείωση των συμπτωμάτων άγχους.

Φαρμακευτικές επιλογές

Οι φαρμακευτικές επιλογές είναι πιθανόν να λειτουργήσουν, δεν είναι όμως η πρώτη επιλογή, καθώς είναι εξίσου ή λιγότερο πιθανό να επιφέρουν επιθυμητά αποτελέσματα και μπορεί να έχουν διάφορες παρενέργειες.

Τα φάρμακα που προτείνονται είναι:

- Ένα αντικαταθλιπτικό από την ομάδα των εκλεκτικών αναστολέων επαναπρόσληψης σεροτονίνης (SSRI's) ή νοραδρεναλίνης (SNRI's)²¹.
- Συνταγογράφηση πρεγκαμπαλίνης ή βενλαφαξίνης ή αζαπρόνης ή τρικυκλικών αντικαταθλιπτικών.
- Συνταγογράφηση άτυπων αντιψυχωσικών φαρμάκων²².
- Άλλα αντικαταθλιπτικά όπως μιπραμίνη, παροξετίνη, οριπραμολ και τραζοδόνη, που έχουν μελετηθεί σε τυχαίες ελεγχόμενες μελέτες και δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ τους²³.
- Βουσπιρόνη: ένα αγχολυτικό φάρμακο που μπορεί να βελτιώσει τα συμπτώματα βραχυπρόθεσμα.

1.2.5 Διαταραχή Πανικού (Panic disorder)

Η διαταραχή πανικού, είναι μια αρκετά επίπονη και περιοριστική διαταραχή, που αφορά στο 2-3% του πληθυσμού της Ευρώπης²⁴. Το κύριο χαρακτηριστικό της είναι επεισόδια έντονου φόβου, με συνοδεία πολλών σωματικών συμπτωμάτων. Τα επεισόδια αυτά ονομάζονται κρίσεις πανικού, και συνήθως εμφανίζονται επανειλημμένα, και εντελώς απροσδόκητα, με συνέπεια πλήθος δυσκολιών στην καθημερινότητα και ιδιαίτερα στην κοινωνική και επαγγελματική ζωή. Τα άτομα που υποφέρουν από διαταραχή πανικού καταλαμβάνονται από ένα συνεχή φόβο για την περίπτωση εμφάνισης μιας κρίσης, με αποτέλεσμα να αποφεύγουν τις δημόσιες εμφανίσεις, τη χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς, τη συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις κ. α., όπου η διαχείρισή της μπορεί να είναι εξαιρετικά δύσκολη ή με μεγάλες ψυχολογικές επιπτώσεις. Η κρίση πανικού μπορεί να εμφανιστεί από μικρή ηλικία και να κρατήσει ακόμη και σε όλη τη διάρκεια της ζωής. Παρόλο που διατίθενται αποτελεσματικές θεραπείες, πολλοί άνθρωποι δεν λαμβάνουν τη θεραπεία που χρειάζονται. Οι επιπτώσεις της διαταραχής πανικού μπορούν να είναι εξουθενωτικές, αφού δημιουργούν ένα φαύλο κύκλο, γνωστό ως κύκλο του πανικού ή γνωστικό μοντέλο του πανικού:

²¹ Λιόνης, Χ. και Προκοπίδου, Δ. και Μαυρογιαννάκη, Μ. και Κουτουξίδου, Ε. (2014). *Ανάπτυξη 13 Κατευθυντήριων Οδηγιών Γενικής Ιατρικής για τη διαχείριση των πιο συχνών νοσημάτων και καταστάσεων υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, Κωδικός MIS: 464637*, Ηράκλειο, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ.

²² Ibid.

²³ Tonks, A. (2003). "Extracts From Best Treatments Treating Generalized Anxiety Disorder", *BMJ: British Medical Journal*, 7391(326), σ. 700-701.)

²⁴ Taylor, C. B. (2006). "Panic Disorder", *BMJ: British Medical Journal*, 7547(332), σ. 951-955.

άγχος →σωματικά συμπτώματα (γρήγορος καρδιακός παλμός, πόνος στο στήθος κλπ.)
→καταστροφική ερμηνεία των σωματικών συμπτωμάτων →ενίσχυση των σωματικών συμπτωμάτων και του άγχους →υπερεπαγρύπνιση/υπερδιέγερση →άγχος →κλπ.²⁵
Κατά τη διάρκεια μιας κρίσης πανικού, εμφανίζονται τουλάχιστον τέσσερα από τα παρακάτω συμπτώματα (Leshner, 1992: 1-2):

- αίσθηση τρόμου,
- πόνοι στο στήθος,
- ζάλη, ναυτία,
- δυσκολία στην αναπνοή,
- μυρμήγκιασμα ή μούδιασμα στα χέρια,
- εξάγνεις ή ρίγη,
- αντιληπτικές παραμορφώσεις,
- φόβος απώλειας ελέγχου και ενοχλητικής ενέργειας,
- φόβος θανάτου,
- έντονο χτύπημα καρδιακού παλμού.

Τα πρώτα δύο από τα παραπάνω συμπτώματα είναι και τα βασικότερα. Η αίσθηση φόβου είναι κοινή σε όλες τις περιπτώσεις διαταραχής πανικού. Για τους πόνους στο στήθος, έρευνες²⁶ έδειξαν ότι πάνω από το 45% των ασθενών σε καρδιολογικές κλινικές με ασυνήθιστο πόνο στο στήθος, έπασχαν από διαταραχή πανικού. Η διαταραχή πανικού είναι συνδεδεμένη και με άλλες διαταραχές άγχους, με κατάθλιψη, καθώς και άλλες ψυχικές παθήσεις. Κατά τη διάρκεια της ζωής τους, περίπου το ένα τέταρτο των ασθενών με διαταραχή πανικού θα εμφανίσουν κατάθλιψη και περίπου μισοί από αυτούς θα εμφανίσουν διαταραχή πανικού²⁷. Η κρίση πανικού μπορεί επίσης να συνδέεται με υποχονδρίαση. Σε μια μελέτη³ για τις αγχώδεις διαταραχές και την υποχονδρίαση που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό *Psychotherapy and Psychosomatics* το 1994, το 50% των ασθενών με διαταραχή πανικού εμφάνισαν υποχονδριακές τάσεις. Όπως συμβαίνει και στις περισσότερες ψυχικές παθήσεις, η αιτία της διαταραχής πανικού είναι άγνωστη. Μπορεί να προέρχεται από συνδυασμό αιτιών που διαφέρουν σε κάθε περίπτωση. Οι γενετικοί και οικογενειακοί παράγοντες είναι επίσης σημαντικοί².

Υπάρχουν αρκετές και αποδοτικές θεραπείες για την αντιμετώπισή της :

70 με 90 τοις εκατό των ασθενών με διαταραχή πανικού μπορούν να λάβουν σημαντική ανακούφιση μέσω των θεραπειών, όπως με τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά φάρμακα: ιμιπραμίνη, αναστολείς μονοαμινοξειδάσης όπως φαινελζίνη και υψηλής ισχύος βενζοδιαζεπίνες όπως η αλπραζολάμη. Η ψυχοθεραπεία που στοχεύει ειδικά σε κρίσεις πανικού και σε συμπεριφορές που προκαλούνται από το φόβο, που εμφανίζεται σε διαταραχή πανικού, είναι επίσης χρήσιμη. Συγκεκριμένα, η γνωστική-συμπεριφορική θεραπεία παρουσιάζει εξαιρετικά αποτελέσματα²⁸.

²⁵ Ibid.

²⁶ Ayuso Mateos, J. L. and Bayon Perez, C. B. and Santo-Domingo Carrasco J. and Olivares, D. (1989). "Atypical Chest Pain and Panic Disorder", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 52(1/3), σ. 92-95.

²⁷ Taylor, C. B. (2006). "Panic Disorder", *BMJ: British Medical Journal*, 7547(332), σ. 951-955.

²⁸ Starcevic, V. και Fallon, S. και Unhlehuth, E.H. και Pathak, D. (1994). "Generalized Anxiety Disorder, Worries about Illness, and Hypochondriacal Fears and Beliefs", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 61(1/2), σ. 93-99.)
Leshner, A. I. (1992). "Panic Disorder: A National Problem, a Federal Response", *Public Health Reports*, 1(107), σ. 1-2.

Ο Taylor (2006: 951), επισημαίνει συνοπτικά ως σημαντικούς παράγοντες για τη θεραπεία τα εξής :

- Οι ασθενείς με διαταραχή πανικού πρέπει να ελέγχονται προσεκτικά για κατάθλιψη και τάσεις αυτοκτονίας.
- Η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία (cognitive behaviour therapy) που γίνεται πρόσωπο με πρόσωπο μέσα από διαδικτυακά προγράμματα μπορεί να μειώσει τη συχνότητα κρίσεων πανικού, καθώς και τη συμπεριφορά αποφυγής, σε πολλούς ασθενείς. Η ψυχοεκπαίδευση και η αυτοβοήθεια μπορούν να θεραπεύσουν μη πολύπλοκες υποθέσεις με πρόσφατη εμφάνιση.
- Η τακτική δόση αναστολών σεροτονίνης είναι το φάρμακο που προτείνεται, αλλά, εάν δεν κριθεί κατάλληλο ή δεν παρουσιαστεί βελτίωση μετά από 12 εβδομάδες, πρέπει να ληφθούν υπόψη η ιμιπραμίνη και η κλομιπραμίνη.
- Η γνώμη των ασθενών πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά την επιλογή μιας από τις προσφερόμενες θεραπείες.

1.3 Άγχος & φόβος

Ο φόβος για το επικείμενο και το άγχος δεν αποτελούν ταυτόσημες έννοιες. Ο Heidegger, διαχωρίζει το άγχος από το "συγγενές φαινόμενο" του φόβου. Στο άρθρο του «The experience of anxiety: A phenomenological Investigation»²⁹, ο Hyde επεξηγεί το διαχωρισμό του Heidegger:

«Ο φόβος, όντας μια ψυχοσυναισθηματική κατάσταση, είναι ένας τρόπος με τον οποίο το άτομο κατασκευάζει την ύπαρξή του. Για παράδειγμα, με το να φοβάται κάτι, ο άνθρωπος γνωρίζει τί να αποφύγει από το περιβάλλον του. Η οντολογική κατασκευή του άγχους είναι παρόμοια με αυτή του φόβου. Το άγχος είναι μια πηγή, μια ενέργεια, έχει ένα σκοπό. [...] Η πηγή του άγχους δεν είναι ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, άτομο, ή κατάσταση, που κάποιος αντιμετωπίζει εντός της υπαρξιακής αμεσότητας του κόσμου του. [...] Ο Heidegger καταλήγει, επομένως, στο ότι η *αποφυγή της πτώσης βρίσκεται... εντός του άγχους, το οποίο με τη σειρά του καθιστά την ύπαρξη του φόβου δυνατή*».

Ως διαδικασία έκθεσης του εαυτού σε μια τέτοια κατάσταση, το σκηνικό άγχος περιγράφεται καλύτερα με τον αγγλικό όρο «stage fright», δηλαδή σκηνικός φόβος ή τρόμος.

1.4 Περί προέλευσης και αντιμετώπισης του άγχους

Η δυτική ιατρική τείνει να προσεγγίζει τον ασθενή αρκετά απρόσωπα, καταγράφοντας απλά τα συμπτώματά του, και προσφέροντας μια θεραπεία, συνήθως με κάποια φαρμακευτική ουσία. Προσωπικά, θεωρώ ότι η θεραπεία με τη χρήση ουσιών, όσον αφορά στο άγχος τουλάχιστον, θα πρέπει να είναι η τελευταία λύση. Φαίνεται ότι λόγω της αμέλειας του συστήματος υγείας για τις ασθένειες του άγχους, αλλά και λόγω της άγνοιας του κοινού, οι αγχώδεις διαταραχές γίνονται μέρος της σύγχρονης ζωής. Δύσκολα ο εκάστοτε ασθενής έχει τη δυνατότητα ή τη διάθεση να συζητήσει το

²⁹ Hyde J.M. (1980). «The experience of anxiety: A phenomenological investigation», στο Quarterly Journal of Speech, 66:2, 140-154, DOI: 10.1080/00335638009383511

ζήτημα με έναν εκπαιδευμένο επαγγελματία, και να χρησιμοποιήσει πολλές μεθόδους, παράλληλα, για την καταπολέμησή του.

Ο Anoop, στο βιβλίο του Kierkegaard's Romantic Legacy: Two Theories of the Self, παραθέτει τους παρακάτω τρόπους προσέγγισης ενός προβλήματος, από τρεις γιατρούς:

«Προσοχή στην υποκειμενικότητα σημαίνει να λαμβάνουμε υπ' όψιν την οπτική γωνία του ασθενή σοβαρά και προσεκτικά, και όχι να παρερμηνεύουμε τα λεγόμενά του για να ταιριάζουν με μια συγκεκριμένη ορολογία ή παθολογία. Η προσοχή στο κοινωνικό περιεχόμενο υποδεικνύει την πεποίθηση ότι όλες οι κοινωνικο-πολιτικές και ιστορικές δυνάμεις επηρεάζουν την νοητική κατάσταση του ατόμου. Τελικά, το να λάβουμε υπ' όψιν τη σημασία της ανθρώπινης φύσης σημαίνει να έχουμε την αντίληψη του τι προορίζεται να είναι ο καθένας (what one is meant to be).

Σύμφωνα με τον Adler μόνο εκείνο το άτομο που αντιλαμβάνεται ότι ανήκει σε μια συντροφιά μπορεί να προχωρήσει στη ζωή χωρίς άγχος. Επομένως, ψυχική υγεία, σημαίνει το να αισθανόμαστε μέλη μιας κοινότητας.

Κατά τον May η πηγή αυτής της αρρώστιας είναι ότι ο άνθρωπος έχει χάσει τον κόσμο του. Η μεγάλη αλλαγή που προέκυψε είναι η απώλεια επικοινωνίας με τον κόσμο του, με τους άλλους και με τον εαυτό του. Το άγχος εξυπηρετεί μια λειτουργία σε μια δεδομένη κατάσταση. Ωστόσο, αν βιωθεί με ένα μη-συγκεκριμένο τρόπο, μπορεί να οδηγήσει στη σμίκρυνση του κόσμου μας, στην αποσύνθεση του εαυτού μας, στη θόλωση της πραγματικότητας και στην αδυναμία της σωστής ερμηνείας ερεθισμάτων. Η απώλεια του κόσμου εμπεριέχει την απώλεια του εαυτού. Κατά τον Lang η υπαρξιακή ψυχολογία δεν εκλαμβάνει τους ανθρώπους ως ξεχωριστά αντικείμενα μέσα στο χώρο, που μπορούν να μελετηθούν, όπως οποιοδήποτε άλλο αντικείμενο. Κανείς δε θα βρει ανθρώπους, μελετώντας ανθρώπους σαν να ήταν αντικείμενα» (Anoop, 2005: 101).

Συμπερασματικά, τονίζεται η σημασία της ανθρώπινης φύσης και της επικοινωνίας για τον ασθενή, η δύναμη που μπορεί να έχει η σκέψη ότι ανά πάσα στιγμή, έχει στη διάθεσή του, όχι μόνο ειδικούς στην υγεία, αλλά και ανθρώπους που μπορεί να απευθυνθεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΓΧΟΣ ΚΑΙ ΜΟΥΣΙΚΟΙ

2.1 Άγχος και μουσικοί – γενικά

Στα περισσότερα επαγγέλματα, η σχέση παραγωγής εργασίας και αμοιβής της, είναι σταθερή. Η εργασία επαναλαμβάνεται, συνήθως καθημερινά, και υπό κανονικές συνθήκες, ο εργαζόμενος αμείβεται για τις ευθύνες που αναλαμβάνει και το έργο που παράγει. Πολλές φορές αυτή η σχέση από μόνη της, μπορεί να δημιουργήσει αγχώδεις συνθήκες εργασίας.

Στο επάγγελμα του εκτελεστή, όπως και στα άλλα επαγγέλματα που σχετίζονται άμεσα με την εκτέλεση, αυτή η σχέση παραγωγής έργου και αμοιβής, είναι αρκετά πιο περίπλοκη και κατά συνέπεια αγχώδης. Συνήθως, απαιτούνται πολυετείς σπουδές και μελέτη, προκειμένου ένας μουσικός να αναπτύξει τις δεξιότητες και τη μουσική του αντίληψη, ώστε να κατορθώσει να επιτύχει υψηλό εκτελεστικό και ερμηνευτικό επίπεδο. Από τα μαθητικά και φοιτητικά χρόνια με τις ετήσιες εξετάσεις και συναυλίες, αλλά και σε όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής πορείας ενός εκτελεστή, η παρουσία στη σκηνή φαίνεται να αποτελεί μια συνεχή δοκιμασία. Η σκηνική παρουσία, ως κατάσταση έκθεσης του ατόμου, αλλά και ως συνθήκη αξιολόγησης είτε με τη μορφή εξετάσεων (άγχος εξετάσεων) είτε ως εργασία-προσφορά στο κοινωνικό σύνολο, φαίνεται να δημιουργεί συνθήκες καταστασιακού, κοινωνικού και εργασιακού άγχους, αντίστοιχα.

Το σκηνικό άγχος επηρεάζει την εργασία ενός μουσικού καθημερινά. Με αφετηρία τη μελέτη και ανάλυση του μουσικού κειμένου και στη συνέχεια την αξιολόγηση της εκτέλεσής του, ο μουσικός ανατροφοδοτεί την προσπάθειά του, βελτιώνει την απόδοσή του και επαυξάνει τη μουσική του αντίληψη³⁰. Υπάρχουν όμως διάφορες δυσκολίες στην εκμάθηση, την προετοιμασία και την εκτέλεση.

Κατά το στάδιο της προετοιμασίας και εκμάθησης του μουσικού κειμένου³¹, οι ψυχολόγοι «τονίζουν τη σημασία της διαδικασίας της διορατικότητας που χαρακτηρίζεται αρχικά από δοκιμασίες και λάθη, ως ότου επιτευχθεί το "Εύρηκα", η ξαφνική ανακάλυψη νοήματος». Η ανακάλυψη αυτή αποτελεί στοιχείο απαραίτητο της διαδικασίας απομνημόνευσης μεγάλων ποσοτήτων υλικού, και βασικό άξονα της εκτελεστικής πράξης.

Πριν, αλλά και κατά τη διάρκεια της συναυλίας, μπορεί να επιδράσουν διάφοροι αγχωτικοί παράγοντες. Έντονο σκηνικό άγχος μπορεί να βιώσουν οι μουσικοί κατά την αναμονή τους στα παρασκήνια. Πριν τη συναυλία, ενδέχεται να προσπαθήσουν να ψυχολογήσουν το ακροατήριο, ώστε να προσαρμοστούν στη διάθεση του (Simmons

³⁰ Lawson, C. and Walls, P. and Rink, J. and Clarke, E. and Rittelman, J. and Davidson, J. and Reid, S. and Williamson, A. and Hill, P. and Goodman, E. and Valentine, E. and Johnson, P. and Monelle, R. and Dunsby, J. (2002). *Musical Performance: A Guide to Understanding*, Cambridge, Cambridge University Press.

³¹ Sievers, D. W. (1994). "The play rehearsal schedule and its psychology", *Quarterly Journal of Speech*, 30(1), σ. 80-84

και Southcott, 2012: 320). Επίσης, οι άνθρωποι σε καταστάσεις έκθεσης τείνουν να υπερεκτιμούν τον βαθμό, στον οποίο οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους γίνονται αντιληπτά από τους άλλους. Συνεπώς, η σύσταση του ακροατηρίου μπορεί να αποτελεί παράγοντα άγχους. Πέρα από τη σημασία που μπορεί να έχει η αξιολόγηση της εκτέλεσης από ένα μέρος του ακροατηρίου, καθώς στο κοινό μπορεί να υπάρχουν κριτές, εξεταστές, άλλοι ερμηνευτές-πρότυπα κλπ., η ανησυχία για την εκδήλωση αρνητικών συναισθημάτων, συνήθως, αυξάνεται, εάν ο ερμηνευτής αντιλαμβάνεται το κοινό ως αυστηρό ή εχθρικό. Επιπλέον παράγοντα άγχους μπορεί να αποτελέσει το μέγεθος της συναυλιακής αίθουσας.

Η δεξιοτεχνική μουσική εκτέλεση απαιτεί την ανάπτυξη και τελειοποίηση πολλών δεξιοτήτων κινητικών και συντονισμού, τεχνικής τελειοποίησης, νοητικών και αντιληπτικών, προσοχής και συγκέντρωσης. Απαραίτητη επίσης είναι η ανεπτυγμένη αντίληψη και οι υψηλές ερμηνευτικές δεξιότητες³². Οι απαιτήσεις του σύνθετου αυτού έργου αποτελούν παράγοντες δημιουργίας ανασφάλειας και άγχους.

Οι νέοι μουσικοί, ως κοινωνική αλλά και εκκολαπτόμενη επαγγελματική ομάδα, έρχονται αντιμέτωποι με προκλήσεις, ήδη κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Στο άρθρο των Ozen, Ercan, Irgil, Sigirli³³, γίνεται μια πλήρης αναφορά σε αυτές: Σύμφωνα με τον Yesilyaprak οι φοιτητές πανεπιστημίου που ζουν μακριά από τις οικογένειές τους ενδέχεται να κληθούν να ασχοληθούν και να επιλύσουν προσωπικά τους προβλήματα, όπως τη διαχείριση του χρόνου και των οικονομικών τους, την επιλογή των φίλων και τη διαχείριση των κοινωνικών τους σχέσεων, την προσαρμογή τους σε μεταβαλλόμενες συνθήκες και την αλλαγή των αξιολογικών τους κριτηρίων, να επιτύχουν την ανεξαρτησία του εαυτού, την αυτό-ανακάλυψη και την ανάπτυξή τους. Η εμπειρία πολλών από αυτές τις προκλήσεις μπορεί να οδηγήσει σε άγχος. Συνεπώς, ένα νεαρό άτομο, κατά τη διάρκεια των σπουδών του, μπορεί να βιώσει ψυχολογικές δυσκολίες, ως αποτέλεσμα της διαδικασίας σχηματισμού ταυτότητας, προσαρμογής στο νέο περιβάλλον, σκληρής μελέτης και προσπάθειας διαχείρισης οικονομικών ζητημάτων.

Οι ψυχολογικές συνέπειες αυτής της ξαφνικής αλλαγής, σημειώθηκαν σε έρευνα με ερωτηματολόγια, που διεξήχθη σε 3 σουηδικά πανεπιστήμια, στην οποία συμμετείχαν 105 φοιτητές μουσικής εκτέλεσης, στην αρχή και στο τέλος του πρώτου έτους φοίτησης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα *«Μετά τον πρώτο χρόνο φοίτησης, τα επίπεδα σωματικής και πνευματικής κόπωσης των φοιτητών ήταν σημαντικά υψηλότερα.[...] Τα επίπεδα άγχους τους δεν διέφεραν σημαντικά ανάμεσα στην αρχή και στο τέλος της χρονιάς, ενώ παρουσιάζονταν υψηλότερα επίπεδα κατάθλιψης στο τέλος της χρονιάς. [...] Τα αποτελέσματα σχετικά με την κόπωση, τις καταθλιπτικές τάσεις και το σκληρό άγχος επιβεβαίωσαν προηγούμενες εκτιμήσεις σύμφωνα με τις οποίες είχε παρατηρηθεί αύξηση της ψυχολογικής έντασης κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους των πανεπιστημιακών μουσικών σπουδών»*³⁴.

³² Σιδηροπούλου, Χ. (2009:820).

³³ Ozen, N. S. and Ercan, I. and Irgil, E. and Sigirli, D. (2010). "Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students", *Asia Pacific Journal of Public Health*, 22(1), σ. 127-133

³⁴ Ibid.

Αν και τα γενικά επίπεδα άγχους δεν ήταν υψηλότερα στο τέλος της χρονιάς, τα πράγματα ήταν διαφορετικά όσον αφορά το σκηνικό άγχος: *«Στο τέλος της χρονιάς το σκηνικό άγχος ήταν υψηλότερο κατά τη διάρκεια της συναυλίας, κάτι που έδειξε ότι μετά το πρώτο έτος σπουδών, καθώς η μουσική αποκτούσε κεντρικό ρόλο και η επιτυχία στην σκηνική παρουσία γινόταν ζωτικής σημασίας, το σκηνικό άγχος αυξανόταν»*³⁵.

2.2 Σκηνικό άγχος (Stage fright) – ορισμοί

Το σκηνικό άγχος, stage fright ή musical performance anxiety (MPA) για τους μουσικούς, είναι η έντονη συναισθηματική εμπειρία που ο μουσικός, (ο ηθοποιός, ή ο ομιλητής κλπ.) αισθάνεται πριν και κατά τη διάρκεια της παρουσίας του στο κοινό. Οι πρώτες επίσημες αναφορές στο σκηνικό άγχος ξεκινούν ήδη από τον 19^ο αιώνα. Έκτοτε έχουν δοθεί διάφοροι ορισμοί. Κατά τους Studera, Gomez και Hildebrandt (2011: 761-763)³⁶, το stage fright είναι *«μια κατηγορία διαταραχών που παρουσιάζουν τα άτομα σε περιπτώσεις δημόσιας έκθεσής τους, όπως σε ομιλίες, στον αθλητισμό και στις διάφορες παραστατικές τέχνες»*. Επισημαίνουν ότι στο χώρο της τέχνης, οι μουσικοί είναι αυτοί που έχουν τις μεγαλύτερες δυσκολίες εξ αιτίας του σκηνικού άγχους. Το άγχος είναι το κύριο ιατρικό πρόβλημα που καλούνται να αντιμετωπίσουν ιδιαίτερα οι επαγγελματίες μουσικοί της κλασικής μουσικής.

Οι Salmon και Brodsky³⁷ (2010: 2) ορίζουν το σκηνικό άγχος ως :

- *εμπειρία επίμονου στενάχωρου φόβου ή αντίληψης και πραγματικής βλάβης των εκτελεστικών δεξιοτήτων σε δημόσια εμφάνιση, ανάλογα με τις μουσικές δεξιότητες, την εκπαίδευση και το βαθμό προετοιμασίας του ατόμου* (Salmon, 1990: 3).
- *φόβο, πριν και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης, ότι το άτομο δεν είναι ικανό να αντιμετωπίσει το αυξανόμενο στρες* (Brodsky, 1996: 5).

Συνεπώς, το άγχος της σκηνής δεν είναι μόνο το σύνολο συναισθημάτων και συμπτωμάτων κατά τη διάρκεια της εμφάνισης μπροστά στο κοινό. Πολλές φορές τα συμπτώματα του stage fright είναι πιο έντονα πριν από την εμφάνιση στη σκηνή, απ' ό,τι κατά τη διάρκεια. Ένας ακόμη ορισμός που εστιάζει στο χρόνο που προηγείται της σκηνικής εμφάνισης είναι του Scott : *«Ο τρόμος της σκηνής είναι το αίσθημα της έντονης νευρικότητας πριν από μια ζωντανή παράσταση, η οποία δημιουργεί μια κατάσταση υπαρξιακής αμφιβολίας. Στην έρευνά τους με 178 σπουδαστές δράματος, οι Steptoe et al. (1995) διαπίστωσαν ότι οι πιο συχνά αναφερόμενοι φόβοι ήταν ο πανικός και η απώλεια συναισθηματικού ελέγχου, η κατάρρευση ή η σωματική ασθένεια»* (2017: 716).

Το σκηνικό άγχος έχει οριστεί και ως μια μορφή κοινωνικής φοβίας, ως ένας φόβος προς την κριτική σε καταστάσεις όπως μια δημόσια εμφάνιση³⁸. Αποτελεί σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει τις εκτελεστικές δεξιότητες των μουσικών ειδικότερα, ήδη

³⁵ Ibid.

³⁶ Studera, Gomez, και Hildebrandt, 2011.

³⁷ Salmon και Brodsky στο Mak, P., Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts, 2010: 2.

³⁸ Juwairiyah Binti Z., Hanizah Binti M., and Sariwati Mohd S. (2012). Overcoming Performance Anxiety among Music Undergraduates. Στο: 6th International Conference on University Learning and Teaching, InCULT σελ 226-234.

από το ξεκίνημα της εκπαίδευσής τους και κατά τη διάρκεια ολόκληρης της καριέρας τους.

Σε καταστάσεις που θεωρούνται δύσκολες, αγχωτικές ή επικίνδυνες, το σύστημα φυσιολογίας του ανθρώπινου οργανισμού ανταποκρίνεται με αντιδράσεις φόβου ή φυγής (fight or flight response). Η φυσιολογία του συστήματος του ανθρώπινου οργανισμού, δηλαδή, τείνει σε αυτές τις δύο επιλογές. Αν και το άγχος δεν αποτελεί άμεσο σωματικό κίνδυνο, το σώμα αντιμετωπίζει τις δυνατές ψυχολογικές πιέσεις με τον ίδιο τρόπο.

Σύμφωνα με τον Miller³⁹ το σκηνικό άγχος συνίσταται από τέσσερα μέρη – τύπους άγχους:

- Το *αντιδραστικό άγχος*, που αποτελεί μια εκλογικευμένη ανταπόκριση στην κατάσταση, όταν, συνήθως, υπάρχουν σοβαρές αιτίες για ανεπιθύμητα αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα ανεπαρκής προετοιμασία.
- Το *προσαρμοστικό άγχος*, όπου, στην προσπάθεια προσαρμογής σε μια κατάσταση πίεσης που καταβάλλει το σώμα, αυξάνονται τα συμπτώματά του.
- Το *δυσλειτουργικό άγχος*, κατά την εμφάνιση του οποίου, ο μουσικός χάνει την αυτοκυριαρχία του.
- Το *παθολογικό άγχος*, για το οποίο, συνήθως, ευθύνεται ο βαθμός προδιάθεσης του ατόμου στο άγχος (p-trait), και εμφανίζεται χωρίς κάποια άλλη συγκεκριμένη εξήγηση.

Παράγοντες που επηρεάζουν το βαθμό του σκηνικού άγχους

Σε πλήθος ερευνών έχει αναφερθεί ότι ο βαθμός του σκηνικού άγχους διαφέρει μεταξύ ανδρών και γυναικών (Studera, Danusera, Hildebrandtb, Ariala, και Gomez, 2001, Kenny, και Osborne, 2006, Mak, και Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts, 2010, κ.α.).

Οι ερμηνείες που έχουν δοθεί για το αποτέλεσμα αυτό είναι οι εξής: Οι γυναίκες μπορεί πράγματι, να βιώνουν τα συμπτώματα του άγχους εντονότερα, και να είναι καλύτερες στο να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, σε αντίθεση με τους άντρες, που ακολουθώντας το απαρχαιωμένο πρότυπο της αρρενωπότητας, εκφράζονται σε μικρότερο βαθμό ή καθόλου. Επίσης, οι γυναίκες μπορεί να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με διαφορετικό τρόπο, π.χ. κατάθλιψη ενώ οι άντρες, θυμό (Studera, Danusera, Hildebrandtb, Ariala, και Gomez, 2001: 761-765). Συνεπώς, είτε υπάρχει διαφορά μεταξύ φύλων στον τρόπο που βιώνεται το άγχος, είτε αυτό συμβαίνει λόγω των στερεοτύπων, κάτι που φαίνεται πιθανότερο. Ασφαλές συμπέρασμα δε θα είναι δυνατό να εξαχθεί, εφόσον τα στερεότυπα αυτά υιοθετούνται από την πλειοψηφία του κοινωνικού συνόλου και κατά συνέπεια αναπαράγονται.

Ένας ακόμη παράγοντας για το βαθμό που βιώνεται το άγχος, είναι το μουσικό όργανο. Ο τύπος οργάνου φαίνεται να είναι μια μεταβλητή που επηρεάζει τη σχέση: βαθμός άγχους – μουσικό επίπεδο (Lusca, και Dafinoiu, 2011: 449-451). Το μεγαλύτερο βαθμό συσχέτισης μεταξύ άγχους και μουσικού επιπέδου δείχνουν οι έγχορδοι και οι τραγουδιστές. Ακολουθούν οι πιανίστες, και τέλος οι εκτελεστές

³⁹ Στο Μπακούρα, Ε. (2009: 11-12).

χάλκινων και ξύλινων οργάνων. Ο σολιστικός ρόλος, που οι τρεις πρώτες ομάδες κατέχουν, ίσως αποτελεί τη βασική αιτία για αυτό το αποτέλεσμα.

Επιπρόσθετος παράγοντας υψηλού βαθμού βίωσης άγχους αποτελεί το επαγγελματικό επίπεδο των εκτελεστών, καθώς οι συνέπειές του μπορεί να είναι επιβλαβείς για τη σταδιοδρομία ή την καριέρα τους. Παράγοντας συσχέτισης του άγχους με τη σκηνική παρουσία φαίνεται να αποτελεί και η ηλικία. Πλήθος ερευνών^{40 41 42 43} δείχνουν ότι τα συμπτώματα σκηνικού άγχους των παιδιών που ασχολούνται με τη μουσική είναι παρόμοια με αυτά των ενηλίκων. Παρόλα αυτά, δεν υπάρχουν εκπαιδευτικά προγράμματα για την αντιμετώπιση του από τις μικρές ηλικίες έως την τριτοβάθμια εκπαίδευση.

2.3 Αιτίες του σκηνικού άγχους

Ο αριθμός των αιτιών που ευθύνονται για τη δημιουργία του σκηνικού άγχους ενός μουσικού είναι μεγάλος, και η μεταξύ τους σχέση αρκετά σύνθετη.

Σύμφωνα με τον Lomas⁴⁴, τα συναισθήματα διεγείρονται όταν τα ανώτερα κέντρα του εγκεφάλου αδυνατούν να βρουν μια άμεση λογική απάντηση για την διαχείριση μιας κατάστασης, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται αμφιβολίες, ως προς την αντιμετώπισή της. Το βασικό στοιχείο που συνδέει όλα τα συναισθήματα με την έντονη δραστηριότητα είναι η έκκριση αδρεναλίνης από τον οργανισμό (Lomas, 1937: 41). Κατά τον Mak⁴⁵ (2010: 3), οι βασικές κατηγορίες παραγόντων του σκηνικού άγχους είναι τρεις: Το άτομο, το επικείμενο έργο, δηλαδή η εκτέλεση, και η μουσική ανατροφή. Κάθε μια από αυτές τις κατηγορίες συνίσταται από τα εξής χαρακτηριστικά:

A. Το άτομο:

- ανεπαρκή τεχνική
- υπερευαισθησία
- τελειομανία
- αγχώδης ατομική προδιάθεση
- κοινωνική φοβία
- απαισιόδοξη στάση ζωής
- λιγότερες στρατηγικές αντιμετώπισης που επιφέρουν περισσότερα συναισθήματα αδυναμίας, και κατά συνέπεια άγχος.

⁴⁰ Hildebrandt, H., MD, MA and Nübling, M., PhD, and Candia, V., PhD (2012). "Increment of Fatigue, Depression, and Stage Fright During the First Year of High-Level Education in Music Students", *Medical Problems of Performing Artists*, Performing Arts Periodicals Database, σελ. 43.

⁴¹ Lusca, D. and Dafinoiu, I. (2011). "Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33(2012), σ. 448 – 452.

⁴² Studera, R. and Danusera, B. και Hildebrandt, H. and Aiala, M. and Gomeza, P. (2001). "Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students", *Journal of Psychosomatic Research*, 70(2011), σ. 557–564.

⁴³ Studera, R. and Gomez, P. and Hildebrandt, H. (2011). "Stage fright its experience as a problem and coping with it", *Int Arch Occup Environ Health*, 84(2011), σ.761–771 DOI 10.1007/s00420-010-0608-1.

⁴⁴ Lomas, C. W. (1937). "The psychology of stage fright", *Quarterly Journal of Speech*, 23(1), σ. 35-44

⁴⁵ Mak, P., Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts (2010). *Peak Performance & Reducing Stage Fright*. Hanze University of Applied Sciences, Groningen. University of the Arts, The Hague.

Β. Το επικείμενο έργο:

- εκτέλεση έργων εξαιρετικής δυσκολίας
- ανεπαρκής προετοιμασία
- συναυλιακή συνθήκη (πολύ επίσημη έως καθόλου)
- ποιόν του ακροατηρίου (φίλοι – ειδήμονες)
- αριθμός ατόμων του ακροατηρίου
- εκτέλεση από κείμενο ή από μνήμης
- ατομική ή συνεργατική εμφάνιση

Γ. Η μουσική ανατροφή

Υπάρχουν αρκετές ενδείξεις για τη σύνδεση μεταξύ της ανατροφής και του στρες. Ένα σημαντικό ζήτημα είναι η σχέση ανάμεσα στην αυτογνωσία των παιδιών και στον τρόπο ανατροφής τους από τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς μέσω του εκπαιδευτικού συστήματος.

Στις τρεις παραπάνω κατηγορίες παραγόντων του σκηνικού άγχους μπορεί να προστεθεί μια τέταρτη:

Δ. Οι συνθήκες εργασίας⁴⁶:

Οι Juslin και Sloboda (2001) κατέγραψαν τα αποτελέσματα έρευνας του Γαλλικού Διεθνούς Οργανισμού Μουσικής, (FIM : Federation Internationale des Musiciens), κατά την οποία ζητήθηκε από μουσικούς ορχήστρας να βαθμολογήσουν περισσότερες από 40 αιτίες δημιουργίας άγχους, ως εξής:

Εργασία με διευθυντή που υποθάλπει την αυτοπεποίθηση	73%
Ερμηνεία ενός σόλο μέσα σε ορχήστρα	73%
Δυσανάγνωστη παρτιτούρα	65%
Καμία οργάνωση στις πρόβες	65%
Προβλήματα με το όργανο	63%
Λάθη κατά τη διάρκεια της παράστασης	63%
Ανίκανος διευθυντής ορχήστρας	61%
Ασύμβατος συνεργάτης στο αναλόγιο	61%
Προβλήματα υγείας	57%
Χαμηλή θερμοκρασία του χώρου	55%

⁴⁷

Στο άρθρο τους “Music performance anxiety: New insights from young musicians”, οι Kenny & Osborne (2006: 104) αναφέρουν τρεις διαφορετικές κατηγορίες παραγόντων δημιουργίας άγχους ως τις βασικότερες:

- Γνωστικούς παράγοντες, που αφορούν τις αρνητικές γνώσεις που μπορεί να προκαλέσουν συναισθηματική ταραχή.

⁴⁶ Μπακούρα, 2009: 16

⁴⁷ Juslin και Sloboda (2001) στο Μπακούρα, 2009 : 16

- Παράγοντες αυτόνομης διέγερσης, που αναφέρονται στις γνωστικές εκτιμήσεις που θα καθορίσουν το είδος και το μέγεθος της συναισθηματικής απόκρισης σε διάφορες γνώσεις και ερεθίσματα.
- Παράγοντες εμφανών συμπεριφορών, όπως αρνητικές αντιδράσεις του κοινού ή σημάδια έντονου άγχους από συναδέλφους που συμμετέχουν στην ίδια συναυλία.

2.4 Συμπτώματα του σκηνικού άγχους

Τα συμπτώματα του σκηνικού άγχους, σύμφωνα με τους Mak & Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts, εντοπίζονται με αλλαγές στις ακόλουθες τέσσερις λειτουργίες του οργανισμού:

Α. Φυσιολογία: αλλαγές στο νευρικό και ορμονικό σύστημα, όπως αυξημένος καρδιακός παλμός, ξηροστομία, εφίδρωση ή τρόμος των χεριών, ναυτία, αδύναμη αναπνοή, θολή όραση ή και φυσική έπαρση, που συνδέεται με την αντίδραση φόβου ή φυγής και είναι γνωστή στους ανθρώπους, από την εποχή των πρωτόγονων.

Β. Γνωστική-αντιληπτική: περιλαμβάνει δυσκολία συγκέντρωσης, συσκότιση, αυξημένη αυτοαντίληψη (υπερβολική συγκέντρωση στον εαυτό και όχι στην πράξη), υπερβολική εστίαση στις αντιλήψεις των άλλων για το άτομο, αρνητικές σκέψεις για τις ικανότητές του και την ίδια την εκτέλεση, και μια αλλοιωμένη αντίληψη, π.χ.οι λάθος νότες βιώνονται ως πιο καταστρεπτικές απ' ό,τι πραγματικά είναι..

Γ. Συναισθηματική: αίσθημα φόβου, πανικού, ανασφάλειας και κατωτερότητας.

Δ. Συμπεριφορική: δυσκολία στη φυσική κίνηση, λιγότερο εκφραστικό παίξιμο (ή υπερβολικό), ρυθμικές παρατυπίες, αλλόκοτους ρυθμούς (πολύ αργούς ή πολύ γρήγορους), λάθη κατά την ανάγνωση, όταν η εκτέλεση γίνεται με μουσικό κείμενο, και αλλαγές στην συμπεριφορά, όπως προσπάθεια αποφυγής της κατάστασης, εκνευρισμός, χρήση φαρμακευτικών ουσιών κλπ.» (2010: 12-13).

Σχετικά με την μεταξύ των λειτουργιών αλληλεπίδραση επισημαίνεται ότι οι «αρνητικές σκέψεις (γνωστική-αντιληπτική) για τη σκηνική παρουσία οδηγούν σε έντονα σωματικά συμπτώματα (φυσιολογίας του οργανισμού), κάτι που αυξάνει την πιθανότητα να γίνουν περισσότερα λάθη (συμπεριφορική), με αποτέλεσμα χειρότερη αυτό-εικόνα (συναισθηματική), επανξάνοντας τις αρνητικές σκέψεις και τις σωματικές αντιδράσεις σε μια επόμενη σκηνική παρουσία.» (2010: 12-13)

Στη σωματική λειτουργία θα μπορούσε να προστεθεί και ο υπεραερισμός, ο οποίος ορίζεται ως η αναπνοή που υπερβαίνει τις μεταβολικές απαιτήσεις, και οδηγεί σε έλλειψη παροχής οξυγόνου¹. Πιθανότατα ευθύνεται για πλήθος σωματικών συμπτωμάτων του σκηνικού άγχους, όπως αναφέρθηκαν στην παράγραφο των αλλαγών στη φυσιολογία του οργανισμού πριν και / ή κατά τη διάρκεια της παράστασης⁴⁸.

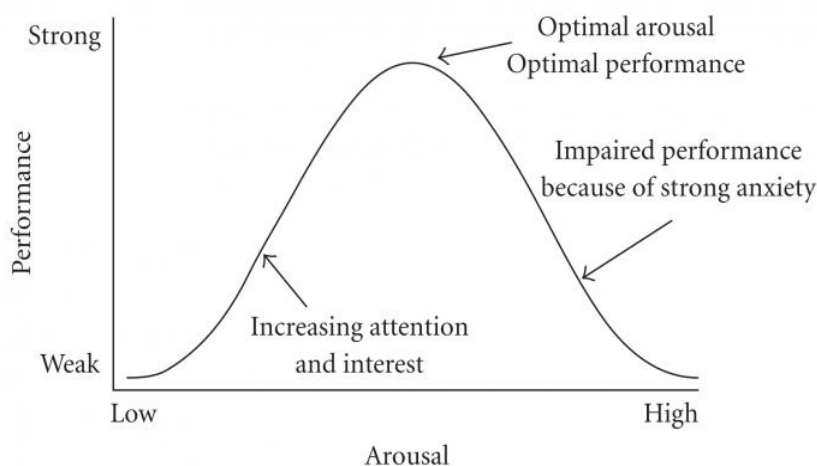
⁴⁸ Studera, R. and Danusera, B. και Hildebrandtb, H. and Ariala, M. and Gomeza, P. (2001). "Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students", Journal of Psychosomatic Research, 70(2011), σ. 557-564

Το μέγεθος των επιπτώσεων των συμπτωμάτων, φαίνεται και από τις ακόλουθες περιγραφές έντονου σκηνικού άγχους, από δύο επαγγελματίες εκτελεστές, όπως παρατίθενται από τους Simmons και Southcott (2012: 323), στο “Stage Fright and Joy: Performers in Relation to the Troupe, Audience, and Beyond”: *«Εκτελεστής 1: Ήταν μια έντονη και ασυνήθιστη κατάσταση και βρισκόμουν σε τόσο ακραίο επίπεδο άγχους, αλλά ευτυχώς, μετατράπηκε σε θετικό. ..σε παρόμοια σόλο, το υπερβολικό άγχος είχε ως αποτέλεσμα μια πολύ αρνητική εμπειρία και παρόμοιο είδος απόσπασης από τον εαυτό μου με άσχημο τρόπο.*

Εκτελεστής 2: Είναι σαν να γίνομαι διαφορετικό άτομο, δεν είμαι πια ο ίδιος. Χάνω όλο τον έλεγχο του σώματος και του μυαλού μου, και είμαι πολύ αποσπασμένος. Κάποιος το περιέγραψε, όταν με παρακολουθούσε να παίζω, σαν να είμαι παράλυτος.»

2.5 Ελεγχόμενο άγχος – Θεωρία του ανεστραμμένου U

Σημαντική είναι η διάκριση μεταξύ του ελεγχόμενου άγχους, και του υπερβολικού - επιβλαβούς άγχους. Είναι γνωστό ότι το ελεγχόμενο άγχος επιδρά θετικά στην απόδοση του μουσικού, αφού δημιουργείται ωφέλιμη, ως ένα βαθμό, διέγερση. Εάν τα επίπεδα διέγερσης είναι πολύ χαμηλά, ο εκτελεστής δεν έχει την απαραίτητη εγρήγορση που απαιτείται, ώστε να αποδώσει ικανοποιητικά. Αν, ωστόσο, η διέγερση είναι πολύ υψηλή και ανεξέλεγκτη, τότε οι συνέπειες μπορεί να είναι καταστροφικές. Στον πίνακα των Yerkes και Dodson (1908) απεικονίζεται σχηματικά η θεωρία του ανεστραμμένου U που αφορά στο ελεγχόμενο άγχος:



*Η σχηματική αναπαράσταση του νόμου Yerkes-Dodson*⁴⁹

Ο πίνακας απεικονίζει τη συσχέτιση μεταξύ κινητικών δεξιοτήτων και διέγερσης. Το υψηλότερο σημείο της καμπύλης δείχνει τον ιδανικό βαθμό διέγερσης-άγχους, όπου επιτυγχάνεται και η καλύτερη εκτέλεση.

2.6 Το μοντέλο των τριών διαστάσεων

⁴⁹ <https://socialanxietyinstitute.org>

Ως επέκταση του παραπάνω νόμου, ο Wilson⁵⁰ εισήγαγε ένα τρισδιάστατο μοντέλο για το σκηνικό άγχος. Το μοντέλο χωρίζει τις πηγές άγχους σε τρεις κατηγορίες⁵¹ :

- *Χαρακτηριστικά προσωπικότητας (έμφυτο άγχος):* σταθερά ή επίκτητα χαρακτηριστικά γνωρίσματα, που ευνοούν τις εκδηλώσεις άγχους.
- *Περιβαλλοντικές συνθήκες (περιστασιακό άγχος):* συνθήκες ψυχολογικής πίεσης όπως δημόσιες μουσικές εκτελέσεις, ακροάσεις ή διαγωνισμοί.
- *Κατοχή γνωστικού αντικειμένου:* περιλαμβάνει εκτελέσεις απλών ή καλά προετοιμασμένων μουσικών έργων έως εκτελέσεις απαιτητικών έργων ή ανεπαρκώς προετοιμασμένων.

Η αλληλεπίδραση των χαρακτηριστικών των τριών αυτών κατηγοριών δημιουργεί ή όχι συνθήκες κατάλληλες για την επίτευξη ψυχικής κατάστασης ισορροπίας, ως συμβολή στην εκτέλεση. Οι συνθήκες ψυχολογικής πίεσης, για παράδειγμα, μπορεί να λειτουργήσουν αρνητικά σε αγχώδη άτομα ή σε μη επαρκώς προετοιμασμένους εκτελεστές, αλλά θετικά σε άτομα με χαμηλό έμφυτο άγχος, ή με επαρκή προετοιμασία.

2.7 Μέθοδοι αντιμετώπισης του stage fright

Υπάρχει πλήθος μεθόδων, τεχνικών και θεραπειών που ο μουσικός μπορεί να χρησιμοποιήσει για να περιορίσει αποτελεσματικά το σκηνικό άγχος. Από ολιγόλεπτες τεχνικές, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν πριν από κάθε συναυλία, έως και μακροχρόνιες θεραπείες, όταν το πρόβλημα είναι σοβαρότερο.

Στο βαθμό που το σκηνικό άγχος μπορεί να συσχετιστεί με κάποιο από τα γενικά είδη άγχους, που προαναφέρθηκαν, θα μπορούσαν να ισχύουν και να προταθούν και οι αντίστοιχες θεραπείες, όπως Γνωστική θεραπεία, Ψυχοθεραπεία, Εφαρμοσμένη χαλάρωση, Έκθεση στην ανησυχία, Μη-Διευκολυνόμενη αυτοβοήθεια, Ομάδες ψυχο-εκπαίδευσης, ή / και οι Φαρμακευτικές επιλογές.

Ο Gruenberg⁵² (1919: 229), στο άρθρο του «Stage-Fright», προτείνει ως συμβουλευτικές τεχνικές για την αποφυγή του stage fright τα εξής:

- Καλή γνώση της εργασίας και καλή προετοιμασία με στόχο την προσέγγιση της τελειότητας
- Διασφάλιση ορθής και άνετης κατάστασης για το σώμα και τήρηση όλων των κανόνων της προσοχής και της υγιεινής.
- Αγνόηση του κοινού κατά τη διάρκεια της σκηνικής παρουσίας.
- Συγκέντρωση του μυαλού στο έργο, καθώς και στην έμπνευση και απόλαυση που προσφέρει.
- Εάν η εμφάνιση είναι συνεργατική, παρουσία τέλει συνοδού και επαρκείς πρόβες.
- Πολλές ασκήσεις αναπνοής δίπλα σε ένα ανοιχτό παράθυρο, πριν την εμφάνιση στη σκηνή, με στόχο τη χαλάρωση, την έμπνευση και την ενδυνάμωση.

⁵⁰ Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists*, Λονδίνο, Whurr Publishers.

⁵¹ Αποστολοπούλου, Έ. (2005: 25). *Το άγχος του μουσικού μπροστά στο κοινό*, Αθήνα, Μουσικός Οίκος Φίλιππος Νάκας.

⁵² Gruenberg, E. (1919).

Οι Mak & Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts, σημειώνουν έναν εκτενέστερο και πιο πρόσφατο κατάλογος μεθόδων και θεραπειών⁵³:

- «Τεχνικές χαλάρωσης όπως γιόγκα, διαλογισμός, αυτογενής εκπαίδευση
- Συμπεριφορικές και διανοητικές θεραπείες όπως η τεχνική alexander
- Βιο και νευρο – ανατροφοδότηση με τη μορφή της αυτορρύθμισης του καρδιακού παλμού ή των κυμάτων του εγκεφάλου με τεχνικές αναπνοής, νοητικές ασκήσεις
- Υπνοθεραπεία
- Αποδοχή του στρες, σε συνδυασμό με θετικό αυτο-διάλογο
- Ρεαλιστικές σκέψεις: να μην υπερεκτιμάται το γεγονός. Δεν αποτυγχάνει το άτομο μετά από μια εκτέλεση που δεν πήγε τόσο καλά. Το κοινό δεν είναι εχθρός, θα αρέσει στους συνανθρώπους του ακόμα και αν δεν παίζει καλά μια φορά.
- Εξάσκηση – προετοιμασία. Η υπερβολική εξάσκηση μπορεί, επίσης, να δημιουργήσει στρες
- Οπτικοποίηση της σκηνικής παρουσίας, σε συνδυασμό με μια τεχνική χαλάρωσης.
- Αντικατάσταση των σκέψεων που αποσπούν ή που είναι καταστρεπτικές με τη συγκέντρωση στη μουσική. Συνειδητοποίηση του ρόλου του εκτελεστή ως διαμεσολαβητή μεταξύ του συνθέτη και του ακροατηρίου.
- Ψυχοθεραπεία: συμπεριφορική θεραπεία, γνωστική/αντιληπτική θεραπεία, θεραπεία που προσφέρει διορατικότητα.
- Μουσικός αυτοσχεδιασμός: το να τολμά ο εκτελεστής να παίρνει ρίσκα σε ένα ασφαλές περιβάλλον, στο οποίο τα λάθη λαμβάνονται ως διαδικασία εκμάθησης
- Αυτογνωσία όσον αφορά τους λόγους για τους οποίους γίνεται κάποιος εκτελεστής, να αναρωτηθεί γιατί ασχολείται με τη μουσική» (Mak, 2010: 9-11).

⁵³ Mak, P. & Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts (2010). *Peak Performance & Reducing Stage Fright*. Hanze University of Applied Sciences, Groningen. University of the Arts, The Hague.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

3.1 Ιστορική αναδρομή των συναυλιακών συνθηκών

Το κοινό στη σημερινή εποχή παρακολουθεί τις συναυλίες της κλασικής μουσικής καθήμενο και σιωπηλό. Αυτό όμως είναι ένα πρόσφατο φαινόμενο. Αντιθέτως, το κοινό είχε ενεργή συμμετοχή, κατά την ακρόαση έργων γραμμένων πριν τον 20^ο αιώνα, όταν, δηλαδή, παίζονταν στην εποχή τους⁵⁴. Χαρακτηριστική είναι η περιγραφή του κλίματος της συναυλίας, στην πρεμιέρα της Συμφωνίας του Παρισιού (αρ. 31), τον Ιούλιο του 1778, από τον ίδιο τον Μότσαρτ:

*«Ακριβώς στη μέση του πρώτου Allegro υπήρχε ένα πέραςμα που ένιωθα σίγουρος ότι θα ενθουσιάσει το κοινό, το οποίο παρασύρθηκε αρκετά - και υπήρξε μια τεράστια έκρηξη χειροκροτημάτων ... Έχοντας παρατηρήσει ότι όλα τα τελευταία καθώς και τα πρώτα Allegros ξεκινούν εδώ με όλα τα όργανα να παίζουν μαζί και γενικά unisono, ξεκίνησα το δικό μου με δύο βιολιά μόνο, πιάνο για τα πρώτα οκτώ μέτρα - ακολουθούμενα αμέσως από ένα forte. Το κοινό, όπως περίμενα, ήταν σιωπηλό στην ήσυχη αρχή, και όταν άκουσε το forte, άρχισε αμέσως να χειροκροτεί».*⁵⁵

Μια από τις τελευταίες καταγεγραμμένες περιπτώσεις ενεργής ανταπόκρισης του κοινού, ήταν το 1913, στην πρεμιέρα της Ιεροτελεστίας της Άνοιξης του Στραβίνσκι στο Παρίσι⁵⁶.

Τον 19^ο αιώνα, περί το 1930, αρχίζει να αναπαράγεται μουσική προηγούμενης εποχής. Μέχρι τότε, δεν υφίστατο διαχωρισμός μεταξύ συνθέτη και εκτελεστή. Υπήρχαν βέβαια σολίστ, αλλά η μουσική που εκτελούσαν ήταν νέα, και οι συνθέτες έπαιζαν οι ίδιοι τα έργα τους. Η εποχή του μπαρόκ ήταν περίοδος κορύφωσης του αυθορμητισμού και του αυτοσχεδιασμού, του πλούτου των διακοσμητικών στοιχείων και των ρυθμών. Το μουσικό κείμενο απέδιδε τη βασική δομή του έργου, το οποίο διάνθιζε ο εκτελεστής. Μετά το δεύτερο μισό του 18^{ου} αιώνα, τα μουσικά κείμενα γίνονταν γνωστά ταχύτερα και σε πιο πλατύ κοινό μέσω των δημοσιευμένων εκδόσεων. Οι εκτελεστές, συνέχιζαν, όμως, να έχουν σημαντική συμβολή στην τελική διαμόρφωση του έργου. Κατά τη βιομηχανική εποχή, όπως και κάθε πτυχή της ζωής, έτσι και η εκτέλεση άλλαξε σημαντικά. Όσο περισσότερο διακινούνταν τα μουσικά κείμενα τόσο πιο περιορισμένη γινόταν η δουλειά του εκτελεστή. Επιπλέον, άρχισαν να δημοσιεύονται οριστικές εκδόσεις παλαιότερων έργων, κάτι που σήμανε το σταδιακό τέλος των αυτοσχεδιασμών από τους εκτελεστές. Παράλληλα, από τα τέλη του 18^{ου} αιώνα ιδρύονται τα πρώτα κονσερβατόρια⁵⁷, με πρώτο το Ωδείο του Παρισιού το 1795. Έτσι, δημιουργείται προκαθορισμένη διδακτέα ύλη για τους εκτελεστές. Κατά τη διάρκεια του 19^{ου} αιώνα, άρχισαν, επίσης, να υιοθετούνται στην

⁵⁴ Lawson, C. and Walls, P. and Rink, J. and Clarke, E. and Rittman, J. and Davidson, J. and Reid, S. and Williamson, A. and Hill, P. and Goodman, E. and Valentine, E. and Johnson, P. and Monelle, R. and Dunsby, J. 2002.

⁵⁵ Ibid.

⁵⁶ Ibid.

⁵⁷ Ibid.

κεντρική Ευρώπη συγκεκριμένες μέθοδοι εκτέλεσης σε εθνικό επίπεδο σε ορισμένα όργανα, και οι σπουδαστές να εκπαιδεύονται σε τυποποιημένη ερμηνεία.

Από τον 20ο αιώνα οι συναυλίες πραγματοποιούνται χωρίς την ενεργό συμμετοχή του κοινού κατά τη διάρκεια του έργου. Οι αστραπιαίοι ρυθμοί διάδοσης των πληροφοριών, η ραγδαία αύξηση του πληθυσμού και η αστικοποίηση, ως προϊόν του τελικού σταδίου της βιομηχανικής επανάστασης, συνέθεσαν το κοινωνικό-οικονομικό πλαίσιο του σημερινού εκτελεστή. Οι ίδιοι οι συνθέτες πλέον άρχισαν να εκδίδουν τα έργα τους με λεπτομερείς ερμηνευτικές ενδείξεις. Επιπλέον, η απόλυτη εξειδίκευση στην ερμηνεία δημιούργησε συνθήκες τόσο απαιτητικές από την πλευρά των καθηγητών των ωδείων και των πανεπιστημίων, φτάνοντας ακόμη και στο σημείο της προσδοκίας εφαρμογής και υιοθέτησης προσωπικών τρόπων ερμηνείας, ως την τελευταία τους λεπτομέρεια.

Στο ρεμπέτικο, όπως και γενικά στην παραδοσιακή μουσική, έχει επίσης επικρατήσει πλέον ο διαχωρισμός συνθέτη-εκτελεστή. Όμως, η συμβολή του μουσικού είναι και σήμερα αρκετά μεγάλη λόγω του αυτοσχεδιαστικού χαρακτήρα των ειδών αυτών, κρατώντας και τη συμμετοχή του κοινού ενεργή. Αυτή η μεγάλη διαφορά εμπλοκής με το κείμενο μεταξύ κλασικών και παραδοσιακών μουσικών, έχει καθορίσει και τις διαφορετικές ανάγκες που εξυπηρετεί το κάθε είδος. Η συναυλιακή συνθήκη της δυτικοευρωπαϊκής μουσικής προϋποθέτει την ηρεμία, το δέος, ή γενικότερα το εσωτερικό βίωμα συναισθημάτων μέσα από έναν διαλογιστικό τρόπο. Η παραδοσιακή μουσική από την άλλη απολαμβάνεται μέσα από το γλέντι, τη διαδικασία της μέθεξης, στοχεύοντας στην εκτόνωση όλων των προβλημάτων της απλής καθημερινής ζωής, από την εργασία και τη φτώχεια έως τον έρωτα, τη γέννηση ή το θάνατο. Κάτι παρόμοιο συνέβαινε και στη δυτικοευρωπαϊκή μουσική, όταν τα έργα παίζονταν στη σύγχρονη τους εποχή. Σήμερα μπορεί να ακούμε μια *bouffée* όπως ακούμε ένα *requiem*, αλλά το καθένα τότε είχε συγκεκριμένο ρόλο και προκαλούσε διαφορετικές αυθόρμητες αντιδράσεις.

Πέρα από το πλαίσιο και τον αυτοσχεδιασμό, πολύ διαφορετικοί είναι στη σύγχρονη εποχή και οι συναυλιακοί χώροι που φιλοξενούν κάθε είδος. Παρόλα αυτά, λόγω της ένταξης της παραδοσιακής μουσικής σε ακαδημαϊκά πλαίσια, οι παραδοσιακοί μουσικοί, και οι φοιτητές, καλούνται να παίζουν σε αμφιθέατρα, σε Μέγαρα Μουσικής, σε τηλεοπτικές εκπομπές και άλλους ξένους χώρους, που συνιστούν, ίσως, ένα αγχωτικό περιβάλλον.

3.2 Προσωπική εμπειρία

Ξεκίνησα μαθήματα κλασικής κιθάρας σε ηλικία επτά ετών. Πήρα το πτυχίο μου από το Δημοτικό Ωδείο Ρόδου τον Ιούνιο του 2014 σε ηλικία 19 ετών και συνέχισα για δύο χρόνια τις σπουδές μου στην ειδίκευση κιθάρας στο Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Σε όλη αυτή την πορεία εμφανιζόμουν στη σκηνή ως μαθητής και, αργότερα, ως φοιτητής δύο φορές το χρόνο. Τα τελευταία τρία χρόνια έχω εντυφώσει στη ρεμπέτικη μουσική, παίζοντας καθημερινά μουζούκι. Έχω εμφανιστεί πολλές φορές σε διάφορους χώρους.

Από την εμπειρία μου ως εκτελεστή τόσο της δυτικοευρωπαϊκής όσο και της παραδοσιακής μουσικής καταθέτω τις προσωπικές μου παρατηρήσεις σχετικά με τις βασικές διαφορές, που εντόπισα μεταξύ των δύο ειδών, στη σχέση του εκτελεστή με το όργανο και το ρεπερτόριό του.

Ο παραδοσιακός μουσικός, λόγω του μεγέθους του ρεπερτορίου, που έχει να απομνημονεύσει, δίνει περισσότερη βάση στην τεχνική και χρησιμοποιεί συνεχώς ασκήσεις στη μελέτη του. Επίσης, φροντίζει ιδιαίτερα την προετοιμασία του αυτοσχεδιασμού και τη συνεχή διεύρυνση του ρεπερτορίου του. Επειδή το μεγαλύτερο μέρος του ρεπερτορίου, που καλείται να εκτελέσει, βρίσκεται σε χαμηλότερο τεχνικά επίπεδο από την τεχνική του κατάρτιση, είναι σε θέση να παίζει εκατοντάδες κομμάτια, και σε όλη τη διάρκεια της πορείας του, να τα διανθίζει με όλο και περισσότερα στολίδια και αυτοσχεδιασμούς, αναπτύσσοντας έτσι το προσωπικό του στυλ.

Ο κλασικός μουσικός από την άλλη, μπορεί να ασχολείται ακόμη και ολόκληρους μήνες με την τελειοποίηση της ερμηνείας ενός και μόνο έργου, φροντίζοντας παράλληλα την τεχνική του. Συνεπώς, η προετοιμασία για την εμφάνιση στη σκηνή, η ενασχόληση με το ρεπερτορίου και η καθημερινή μελέτη διαφέρουν από τα αντίστοιχα του παραδοσιακού μουσικού.

Επίσης, το γεγονός ότι ο παραδοσιακός μουσικός καλείται συνεχώς να παίζει με άλλους, σε συνδυασμό με την εφαρμογή του αυτοσχεδιασμού, τον υποχρεώνει να προσαρμόζεται και να αποκτά μεγαλύτερη ευελιξία κατά την εκτέλεση. Συνεπώς, είναι η ίδια η φύση της παραδοσιακής μουσικής που προκαλεί και απαιτεί την ανάπτυξη των αυτοσχεδιαστικών ικανοτήτων. Στην πορεία μου ως κλασικός κιθαρίστας, εκτός από κάποια σύνολα μουσικής δωματίου, οι περιπτώσεις συνεργατικής εκτέλεσης ήταν πολύ λιγότερες.

Επιπλέον, σε αντίθεση με την ποικιλία των κλειστών, κατά το πλείστον, συναυλιακών χώρων στους οποίους παρουσιάζονται οι κλασικοί ερμηνευτές, οι παραδοσιακοί μπορεί να εμφανίζονται περισσότερο και σε ανοιχτούς χώρους, πλατείες, ή χώρους διασκέδασης. Ακόμη, η σκηνική παρουσία καθώς και η εκτέλεση στους κύκλους της κλασικής μουσικής αντιμετωπίζεται, σε πολλές περιπτώσεις, πολύ αυστηρά και επικριτικά, κάτι που λιγότερο συχνά συμβαίνει στην παραδοσιακή μουσική. Συμπερασματικά, οι συνθήκες της σκηνικής παρουσίας αλλά και η νοοτροπία που επικρατεί στο κάθε είδος αντίστοιχα, καθιστά την κλασική μουσική περισσότερο αγχώδη.

Είναι αναμενόμενο στην έρευνα, οι κλασικοί μουσικοί να έχουν περισσότερο άγχος από τους παραδοσιακούς. Στην παρούσα εργασία ερευνάται συγκριτικά το άγχος των φοιτητών μουσικής των δύο κατευθύνσεων, δυτικοευρωπαϊκής και παραδοσιακής του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας. Επιπλέον, διερευνάται ο τρόπος με τον οποίο συμβάλλουν τα χαρακτηριστικά του εκτελεστή καθενός από τα δύο είδη τόσο στη δημιουργία όσο και στην αντιμετώπιση του άγχους, καθώς και στην αύξηση της απόδοσής του. Προσωπικά θεωρώ ότι είναι ιδιαίτερα χρήσιμες οι εμπειρίες που αποκτά ένας εκτελεστής όταν ασχολείται με δύο ή περισσότερα μουσικά είδη. Ίσως, ο τρόπος που βιώνει και αντιμετωπίζει το άγχος ο μουσικός στο ένα είδος να συμβάλλει στη βελτίωση του στο άλλο.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΕΡΕΥΝΑ

4.1 Έρευνα στην ελληνική βιβλιογραφία

Τα πονήματα που αφορούν στο άγχος των μουσικών στην ελληνική βιβλιογραφία είναι τα εξής:

Το βιβλίο της Αποστολοπούλου Έλενας «*Το άγχος του μουσικού μπροστά στο κοινό*» (2005), όπου γίνεται αναφορά στην ανάπτυξη των μουσικών δεξιοτήτων, στο σκηνικό άγχος και στους τρόπους αντιμετώπισής του.

Τέσσερις πτυχιακές εργασίες - πρότζεκτ, σχετικά με το άγχος στους μουσικούς γενικότερα:

Καπλάνη Ελένη (2005): *Μουσική σκηνική επιτέλεση: ο παράγοντας άγχος και η επίδραση του στους νεαρούς πιανίστες του τμήματος Μ. Ε. Τ.*

Μπακούρα, Ευθυμία (2009): *Άγχος στη σκηνή – Αίτια και τρόπος αντιμετώπισης για σπουδαστές πιάνου.*

Μπόζαρη, Σταυρούλα (2015): *Το άγχος της εκτέλεσης: Ζητήματα διδακτικής διαχείρισης στο πλαίσιο του μαθήματος πιάνου.*

Ανωμεριανάκη, Κυριακή (2017): Το σκηνικό άγχος των εκτελεστών πνευστών μουσικών οργάνων.

Από τις παραπάνω εργασίες, οι τρεις αφορούν τη σχέση των σπουδαστών πιάνου του τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας με το άγχος στη σκηνή, ενώ η τέταρτη αφορά στο σκηνικό άγχος των εκτελεστών πνευστών οργάνων τριών ορχηστρών: της Ορχήστρας της Εθνικής Λυρικής Σκηνής (ΕΛΣ), της Κρατικής Ορχήστρας Αθηνών (ΚΟΑ) και της Συμφωνικής Ορχήστρας του Δήμου Αθηναίων (ΣΟΔΑ).

Η συμβολή της παρούσας έρευνας αφορά στη συγκριτική μελέτη του σκηνικού άγχους μεταξύ εκτελεστών της κλασικής και της παραδοσιακής-δημοτικής μουσικής σε σχέση με την προετοιμασία και τη φιλοσοφία προσέγγισης του οργάνου και του ρεπερτορίου από την κάθε ομάδα και τις συναυλιακές συνθήκες. Επικεντρώνεται σε φοιτητές των αντίστοιχων κατευθύνσεων του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας.

4.2 Μέθοδος έρευνας

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε για τη συγκριτική έρευνα συντάχθηκε μετά από σχετική βιβλιογραφική έρευνα με σκοπό την αρτιότερη δομή του. Αποτελείται από τρεις ενότητες ερωτήσεων: προσωπικές πληροφορίες, σκηνική παρουσία και προετοιμασία και άγχος. Διακινήθηκε στους φοιτητές ηλεκτρονικά μέσω της πλατφόρμας Google Drive. Συμμετείχαν συνολικά 162 φοιτητές, 126 από την κλασική και 36 από την παραδοσιακή κατεύθυνση. Το δείγμα που χρησιμοποιήθηκε για την τελική σύγκριση ήταν 72 φοιτητών, 36 από κάθε κατεύθυνση. Η επιλογή του συνόλου αυτού έγινε με κριτήριο την ποικιλία στο δείγμα, κυρίως όσον αφορά τα προσωπικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, ακαδημαϊκό έτος, μουσικό όργανο).

4.3 Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο - Άγχος στη σκηνή

Το παρόν ερωτηματολόγιο, απευθύνεται στους φοιτητές/τριες κλασικής-ευρωπαϊκής και παραδοσιακής-δημοτικής κατεύθυνσης και δημιουργήθηκε στα πλαίσια της πτυχιακής εργασίας «Άγχος στη σκηνή: συγκριτική μελέτη μεταξύ φοιτητών κλασικής-δυτικοευρωπαϊκής και παραδοσιακής κατεύθυνσης». Σας παρακαλώ, για την διασφάλιση της διεξαγωγής της έρευνας, να συμπληρώσετε όλες τις ερωτήσεις του. Ευχαριστώ πολύ για τη συμμετοχή σας!

Ενότητα 1^η - Προσωπικές πληροφορίες

1. Έτος σπουδών

- ☐ 1ο
☐ 2ο
☐ 3ο
☐ 4ο
☐ 5ο
☐ >5ο

2. Έτος γέννησης

3. Φύλο

- ☐ Α ☐ Γ

4. Κατεύθυνση στη σχολή:

- ☐ Κλασικής - Ευρωπαϊκής μουσικής
☐ Παραδοσιακής - Δημοτικής μουσικής

5. Σε ποια ηλικία ξεκίνησαν οι μουσικές σου σπουδές;

- ☐ <5 ετών
☐ 5-10 ετών
☐ 10-15 ετών
☐ >15 ετών

6. Σε πόσα μουσικά όργανα έχεις αναπτύξει εκτελεστικές δεξιότητες;

- ☐ 1
☐ 2

<input type="radio"/>	3
<input type="radio"/>	>3

7. Σημείωσε τα μουσικά όργανα, με σειρά προτεραιότητας ξεκινώντας από το κύριο.

8. Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το κάθε όργανο; (1ο: κύριο)

	0-5 χρόνια	5-10 χρόνια	10-15 χρόνια	>15 χρόνια
Όργανο 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Σε ποιο βαθμό έχεις αναπτύξει τις εκτελεστικές σου δεξιότητες με βάση τα ωδειακά επίπεδα: Επίπεδο 1: Μέση τάξη, Επίπεδο 2: Ανωτέρα Α, Β, Γ (πριν το πτυχίο), Επίπεδο 3: Πτυχίο (πτυχιούχος με επαρκείς γνώσεις ώστε να διδάσκει), Επίπεδο 4: Δίπλωμα (Δεξιότητες υψηλού επιπέδου)⁵⁸

	Επίπεδο 1	Επίπεδο 2	Επίπεδο 3	Επίπεδο 4
Όργανο 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ενότητα 2^η - Σκηνική παρουσία και προετοιμασία

10. Σε ποιά ηλικία έπαιξες για πρώτη φορά στη σκηνή;

	έως 5 ετών	5-10 ετών	10-15 ετών	>15 ετών
Όργανο 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

⁵⁸ Οι σπουδές δυτικοευρωπαϊκής μουσικής στα ωδεία διαμορφώνονται με βάση την ακόλουθη σειρά επιπέδων: προκαταρκτική, κατωτέρα, μέση, ανωτέρα, τάξη πτυχίου ή διπλώματος δεξιότητας. Στην παραδοσιακή μουσική η διάρθρωση των τάξεων ποικίλει ανάλογα με το όργανο, το ωδείο και τον καθηγητή. Όσον αφορά στο τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, τα επίπεδα σπουδών κάθε οργάνου διακρίνονται μεταξύ του Καλλιτεχνικού Αντικειμένου της Κατεύθυνσης Εφαρμοσμένων Σπουδών και της Ειδίκευσης. Για να γίνει λοιπόν σαφής η εκτελεστική δεξιότητα των συμμετεχόντων, τα επίπεδα αναγράφονται με επεξηγήσεις στις παρενθέσεις.

11. Πόσες φορές έχεις παίξει παρουσία κοινού;

	έως 5 φορές	5-10 φορές	10-15 φορές	>15 φορές
Όργανο 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Εάν έχεις εμβαθύνει σε περισσότερα από ένα μουσικά όργανα, θεωρείς ότι η ενασχόλησή με το ένα, βοηθάει και στην απόδοσή στο άλλο;

Καθόλου	<input type="radio"/>
Λίγο	<input type="radio"/>
Αρκετά	<input type="radio"/>
Πολύ	<input type="radio"/>
Πάρα πολύ	<input type="radio"/>

13. Για την προετοιμασία του ρεπερτορίου μιας συναυλίας, σε ποιό βαθμό πιστεύεις ότι είναι σημαντικοί οι παρακάτω παράγοντες;

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
1. Ασκήσεις τεχνικής	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Προετοιμασία του έργου από μνήμης	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Αυτοσχεδιασμός με βάση το έργο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Αρμονική – μορφολογική ανάλυση του έργου	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Προετοιμασία/ανάλυση της δικής σου ερμηνείας-προσθήκης στο έργο	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Ακροάσεις του έργου από άλλους εκτελεστές	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Συμβολή του καθηγητή	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ενότητα 3η - Άγχος

14. Πόσο αγχώδη θεωρείς τον εαυτό σου;

Καθόλου	<input type="radio"/>
---------	-----------------------

Λίγο ☐

Αρκετά ☐

Πολύ ☐

Πάρα πολύ ☐

15. Πιστεύεις ότι το να έχεις ελεγχόμενο άγχος (ως βαθμό εγρήγορσης) είναι θετικό για την απόδοσή σου;

Καθόλου ☐

Λίγο ☐

Αρκετά ☐

Πολύ ☐

Πάρα πολύ ☐

16. Σε τι βαθμό θεωρείς ότι το άγχος επηρεάζει την απόδοσή σου στη σκηνή;

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
Όργανο 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Πιστεύεις ότι το να εμφανίζεσαι συχνά στη σκηνή λειτουργεί θετικά ή αρνητικά στην καταπολέμηση του άγχους που νιώθεις;

Θετικά ☐

Αρνητικά ☐

Ουδέτερο ☐

18. Αν η συχνή εμφάνιση λειτουργεί θετικά, σε ποιο βαθμό;

Λίγο ☐

Αρκετά ☐

Πολύ ☐

Πάρα πολύ ☐

19. Κατά πόσο πιστεύεις ότι εξαρτάται το άγχος που θα έχεις σε μια συναυλία από την προετοιμασία σου για αυτήν;

Καθόλου ☐

Λίγο ☐

Αρκετά ☐
 Πολύ ☐
 Πάρα πολύ ☐

20. Πόση σημασία έχει για το άγχος που αισθάνεσαι το μέγεθος της σκηνής στην οποία παίζεις;

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
Όργανο 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Πόση σημασία έχει για το άγχος που αισθάνεσαι, το μέγεθος του κοινού που σε παρακολουθεί;

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
Όργανο 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Σε ποιό βαθμό επηρεάζει το άγχος η παρουσία μουσικά εκπαιδευμένου κοινού;

	Καθόλου	Λίγο	Αρκετά	Πολύ	Πάρα πολύ
Όργανο 1	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 2	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 3	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Όργανο 4	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4.4 Αποτελέσματα

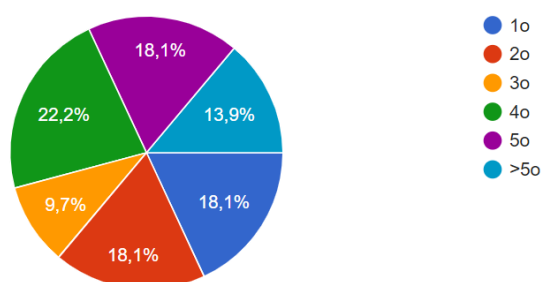
Τα παρακάτω γραφήματα και οι πίνακες σχηματίστηκαν αυτόματα από την πλατφόρμα Google drive μετά τη συμπλήρωση των απαντήσεων.

Γράφημα 4.4.1 Ποσοστά συμμετοχής από κάθε έτος σπουδών στο Πανεπιστήμιο

Προσωπικές πληροφορίες

Έτος σπουδών

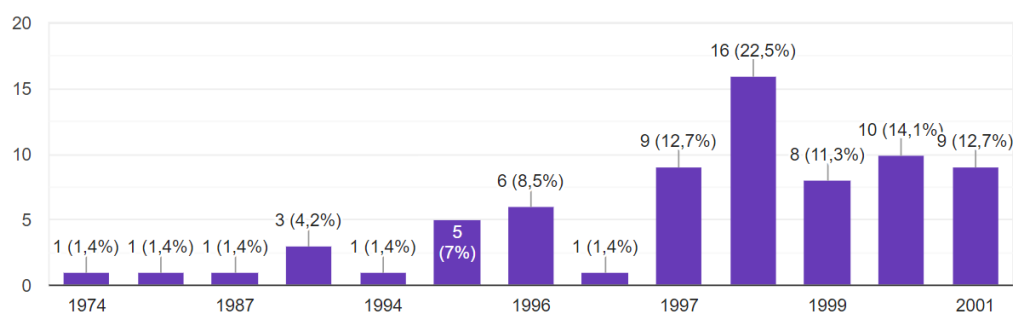
72 απαντήσεις



Γράφημα 4.4.2 Έτος γέννησης των συμμετεχόντων

Έτος γέννησης

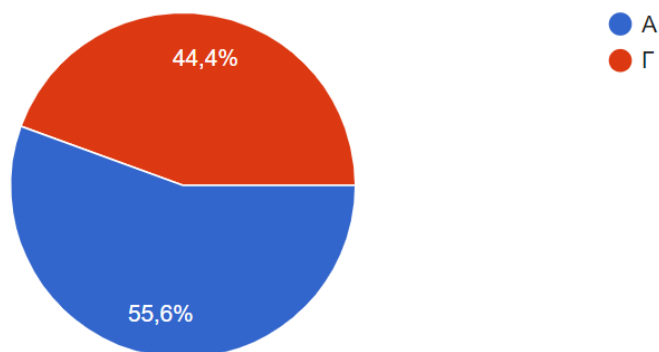
71 απαντήσεις



Γράφημα 4.4.3 Ποσοστά συμμετοχής ανά φύλο

Φύλο

72 απαντήσεις

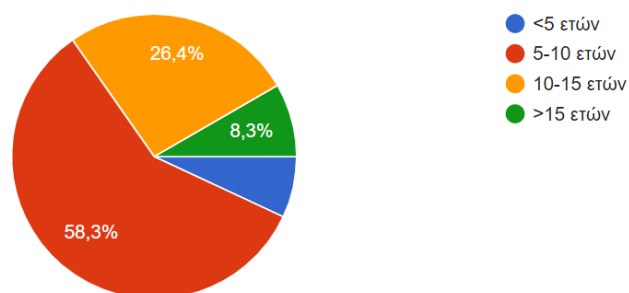


Γράφημα 4.4.4

Ηλικίες έναρξης των μουσικών σπουδών: έως 5ετών, 5-10 ετών, 10-15, άνω των 15.

Σε ποιά ηλικία ξεκίνησαν οι μουσικές σου σπουδές;

72 απαντήσεις



Πίνακας 4.4.4

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Ηλικία
2	3	<5
24	18	5-10
7	12	10-15
3	3	>15

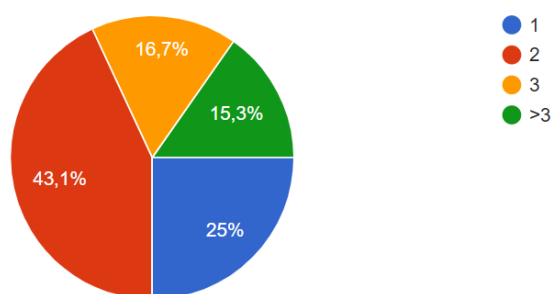
Σύμφωνα με τον πίνακα 4.4.4, φαίνεται ότι περισσότεροι φοιτητές κλασικής κατεύθυνσης ξεκίνησαν τις μουσικές τους σπουδές σε ηλικία μικρότερη των 10 ετών (26 έναντι 21). Κατά συνέπεια μεγαλύτερος είναι και ο αριθμός αυτών που σπουδάζουν πάνω από 10 χρόνια το κύριο όργανο (26 έναντι 19, πίνακας 4.3.6).

Γράφημα 4.4.5

Ποσοστά ανάπτυξης εκτελεστικών δεξιοτήτων ανάλογα με τον αριθμό οργάνων

Σε πόσα μουσικά όργανα έχεις αναπτύξει εκτελεστικές δεξιότητες;

72 απαντήσεις



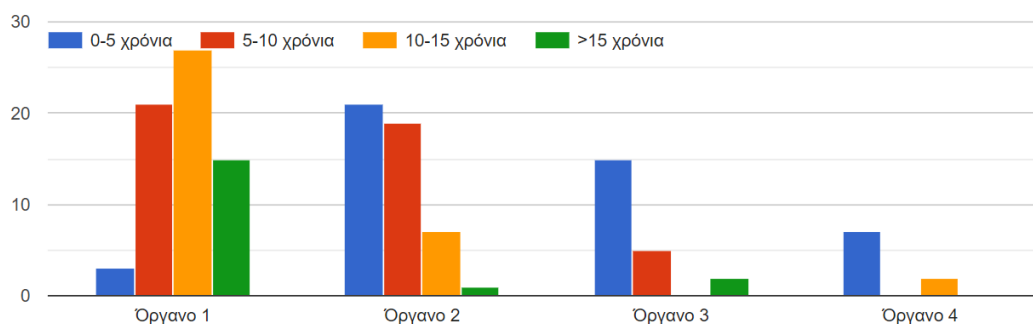
Ο αριθμός οργάνων που οι συμμετέχοντες έχουν αναπτύξει εκτελεστικές δεξιότητες. Ελάχιστη διαφορά υπάρχει μεταξύ των κατευθύνσεων σχετικά με τον αριθμό οργάνων, τον αριθμό δημόσιων εμφανίσεων και το επίπεδο ανάπτυξης εκτελεστικών δεξιοτήτων στο κύριο όργανο.

Πίνακας 4.4.5

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Όργανα
10	8	1
16	15	2
6	6	3
4	7	>3

Γράφημα 4.4.6 Έτη ενασχόλησης με το κάθε όργανο με πρώτο το κύριο.

Πόσα χρόνια ασχολείσαι με το κάθε όργανο; (1ο: κύριο)



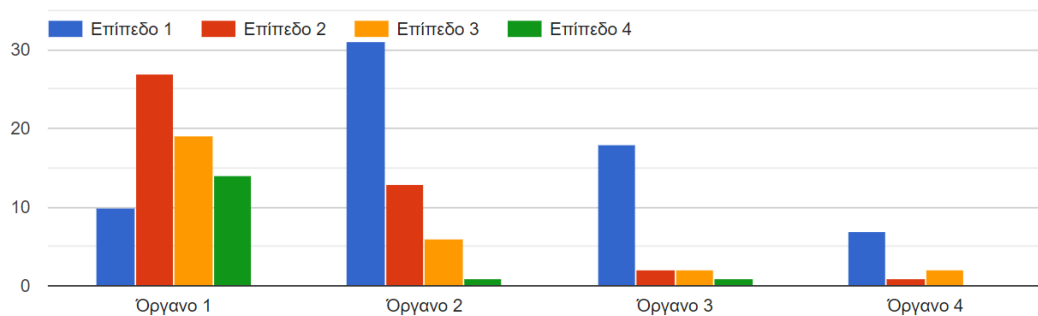
Πίνακας 4.4.6

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Όργανο 1
2	1	0-5
8	16	5-10
16	14	10-15
10	5	>15

Γράφημα 4.4.7

Βαθμός ανάπτυξης των εκτελεστικών δεξιοτήτων σε κάθε όργανο, σύμφωνα με τα τέσσερα επίπεδα.

Σε ποιο βαθμό έχεις αναπτύξει τις εκτελεστικές σου δεξιότητες με βάση τα ωδειακά επίπεδα: Επίπεδο 1: Μέση τάξη, Επίπεδο 2: Ανωτέρα Α, Β, Γ (πριν από πτυχίο), Επίπεδο 3: Πτυχίο (πτυχιούχος με επαρκείς γνώσεις ώστε να διδάσκει), Επίπεδο 4: Δίπλωμα (Δεξιότητες υψηλού επιπέδου)

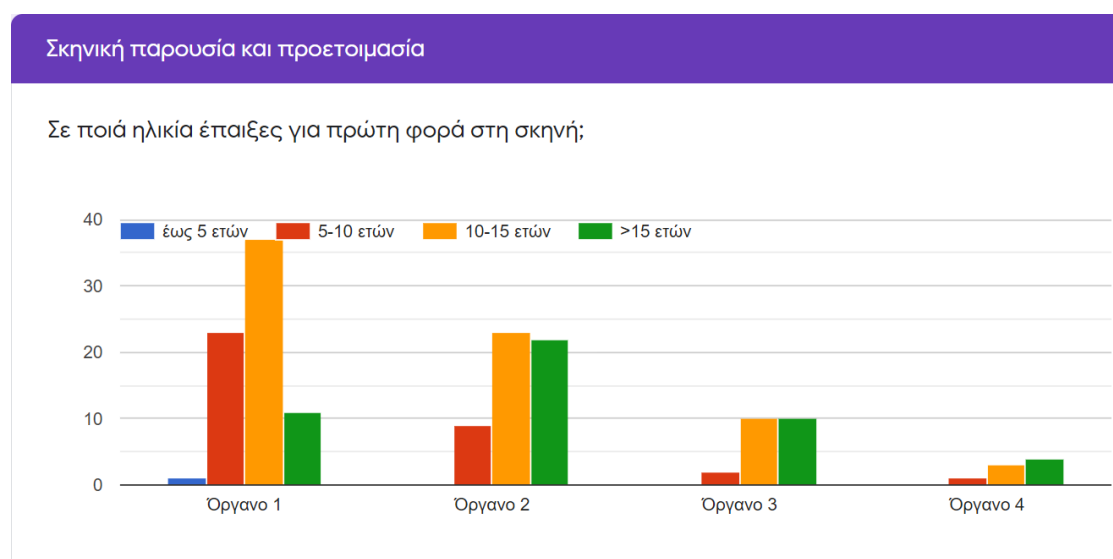


Πίνακας 4.3.7

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο (όργανο 1)
3	7	1
16	11	2
10	10	3
7	8	4
Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο (όργανο 2)
20	11	1
3	10	2
1	5	3
0	1	4

Από τα δεδομένα του πίνακα 4.3.7, εξάγεται ότι από τους φοιτητές που έχουν αναπτύξει εκτελεστικές δεξιότητες σε περισσότερα του ενός οργάνου, οι παραδοσιακοί τείνουν με μεγάλη διαφορά να εμβαθύνουν περισσότερο και στο 2^ο όργανο, αφού 16 στους 27 παραδοσιακούς έχουν αναπτύξει τις δεξιότητές τους πάνω από το 1^ο επίπεδο, έναντι μόνο τεσσάρων στους 24 από την κλασική.

Γράφημα 4.4.8 Ηλικία της πρώτης εμφάνισης στη σκηνή



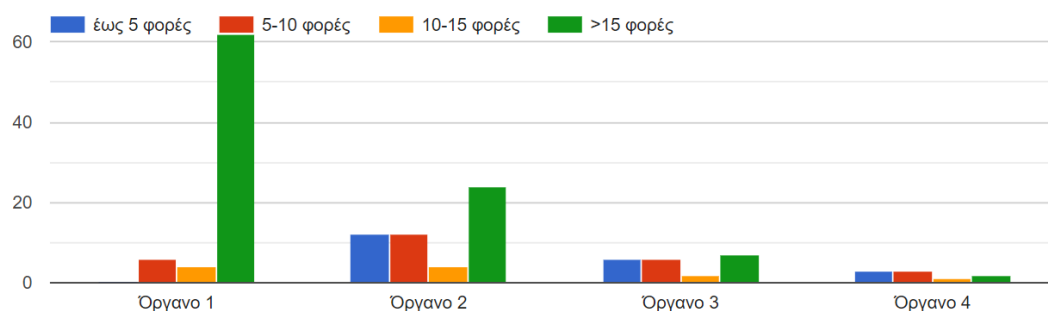
Πίνακας 4.4.8

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Ηλικία όργανο 1
1	0	Έως 5 ετών
18	6	5-10
15	22	10-15
2	8	>15

Από τον πίνακα 4.4.8, συμπεραίνεται ότι η απόκτηση σκηνικής παρουσίας ξεκινά στους κλασικούς σε μικρότερη ηλικία (19 κάτω των 10 ετών έναντι μόνο 6 στην παραδοσιακή).

Γράφημα 4.4.9 Αριθμός εμφανίσεων στη σκηνή

Πόσες φορές έχεις παίξει παρουσία κοινού;



Πίνακας 4.4.9

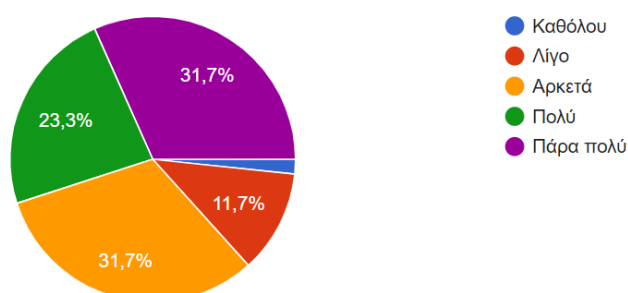
Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Αριθμός Εμφανίσεων
0	0	Έως 5
2	2	5-10
4	2	10-15
30	32	>15

Γράφημα 4.4.10

Ποσοστά συμμετεχόντων που θεωρούν ότι η ενασχόληση τους με περισσότερα από ένα όργανα βοηθά στην απόδοσή τους στο άλλο.

Εάν έχεις εμβαθύνει σε περισσότερα από ένα μουσικά όργανα, θεωρείς ότι η ενασχόλησή με το ένα, βοηθάει και στην απόδοσή στο άλλο;

60 απαντήσεις



Πίνακας 4.4.10

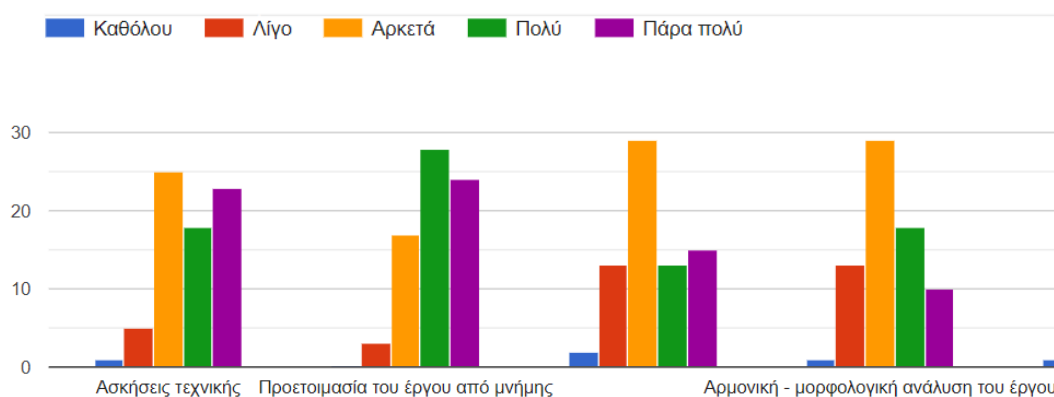
Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
0	0	Καθόλου
8	3	Λίγο
10	11	Αρκετά
8	12	Πολύ
10	10	Πάρα πολύ

Από τον πίνακα 4.4.10 προκύπτει ότι οι φοιτητές της παραδοσιακής κατεύθυνσης θεωρούν ότι η απόδοση στο κύριο όργανο ενισχύεται από τη σπουδή και άλλου οργάνου, περισσότερο από τους συμφοιτητές τους στην κλασική.

Γράφημα 4.4.11.α

Σημασία που αποδίδουν οι συμμετέχοντες για την απόδοσή τους σε μια συναυλία στους παράγοντες: Ασκήσεις τεχνικής, Προετοιμασία του έργου από μνήμης, Αυτοσχεδιασμός με βάση το έργο, Αρμονική-μορφολογική ανάλυση του έργου.

Για την προετοιμασία του ρεπερτορίου μιας συναυλίας, σε ποιο βαθμό πιστεύεις ότι είναι σημαντικοί οι παρακάτω παράγοντες;



Πίνακας 4.4.11α Ασκήσεις τεχνικής

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
0	0	Καθόλου
4	2	Λίγο
13	12	Αρκετά
4	8	Πολύ
15	14	Πάρα πολύ

Πίνακας 4.4.11.β Προετοιμασία του έργου από μνήμης

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
0	0	Καθόλου
2	1	Λίγο
10	7	Αρκετά
13	15	Πολύ
11	13	Πάρα πολύ

Πίνακας 4.4.11.γ Αυτοσχεδιασμός με βάση το έργο

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
3	0	Καθόλου
11	2	Λίγο
16	13	Αρκετά
3	10	Πολύ
3	11	Πάρα πολύ

Πίνακας 4.4.11.δ Αρμονική μορφολογική ανάλυση του έργου

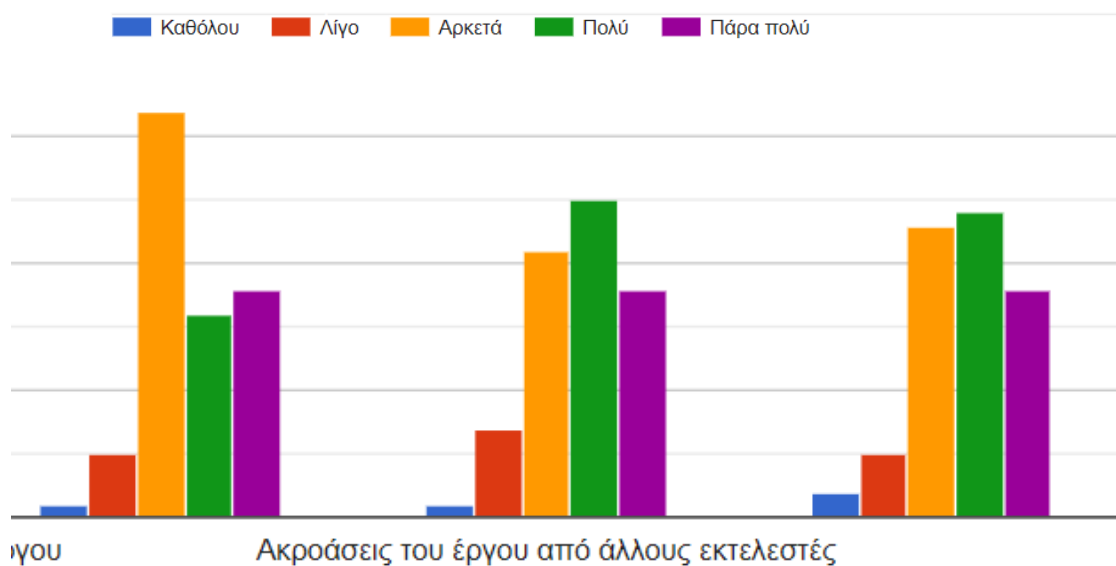
Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
0	1	Καθόλου
3	10	Λίγο
15	14	Αρκετά
12	7	Πολύ
6	4	Πάρα πολύ

Από τους πίνακες 4.4.11α έως 4.4.11ζ, προκύπτουν τα παρακάτω δεδομένα: Η αρμονική και μορφολογική ανάλυση του έργου καθώς και η συμβολή του καθηγητή είναι σημαντικότερη για τους φοιτητές της κλασικής κατεύθυνσης. Με μικρή διαφορά, οι φοιτητές παραδοσιακής κατεύθυνσης θεωρούν τις ασκήσεις τεχνικής και την προετοιμασία του έργου από μνήμης, περισσότερο χρήσιμα μέρη της προετοιμασίας τους. Η μεγαλύτερη διαφορά βρίσκεται στο πόσο σημαντικό θεωρούν οι φοιτητές τον αυτοσχεδιασμό με βάση το έργο, όπου για τους παραδοσιακούς είναι πολύ σημαντικότερος. Για τις ακροάσεις του έργου από άλλους εκτελεστές, δεν υπάρχει ιδιαίτερη διαφορά μεταξύ κατευθύνσεων.

Γράφημα 4.4.11.β

Σημασία που αποδίδουν οι συμμετέχοντες για την απόδοσή τους σε μια συναυλία στους παρακάτω παράγοντες: Προετοιμασία-ανάλυση της ερμηνείας τους, Ακροάσεις του έργου από άλλους εκτελεστές, Συμβολή του καθηγητή.

Για την προετοιμασία του ρεπερτορίου μιας συναυλίας, σε ποιο βαθμό πιστεύεις ότι είναι σημαντικοί οι παρακάτω παράγοντες;



Πίνακας 4.4.11.ε

Προετοιμασία/ανάλυση της προσωπικής ερμηνείας – προσθήκης στο έργο

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
0	1	Καθόλου
1	5	Λίγο
18	14	Αρκετά
7	9	Πολύ
10	7	Πάρα πολύ

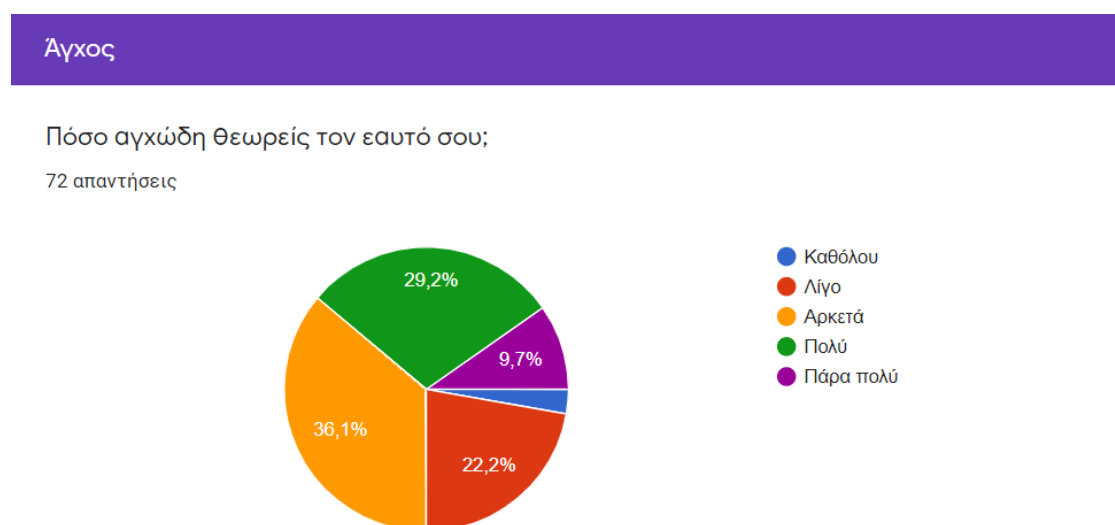
Πίνακας 4.4.11.στ Ακροάσεις του έργου από άλλους εκτελεστές

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
0	1	Καθόλου
4	3	Λίγο
12	9	Αρκετά
10	15	Πολύ
10	8	Πάρα πολύ

Πίνακας 4.4.11.ζ Συμβολή του καθηγητή

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
0	3	Καθόλου
2	3	Λίγο
12	10	Αρκετά
11	13	Πολύ
11	7	Πάρα πολύ

Γράφημα 4.4.12 Ποσοστά προσωπικής θεώρησης του αγχώδους εαυτού



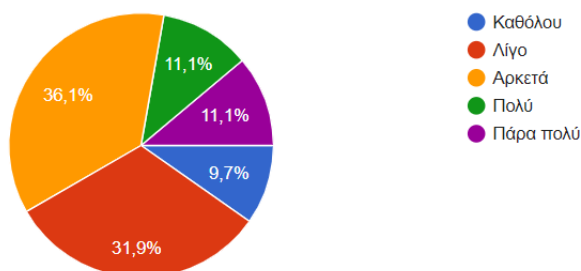
Πίνακας 4.4.12

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
1	1	Καθόλου
9	7	Λίγο
8	18	Αρκετά
14	7	Πολύ
4	3	Πάρα πολύ

Γράφημα 4.4.13 Ποσοστά θεώρησης του ελεγχόμενου άγχους ως χρήσιμου για τη σκηνική παρουσία από τους συμμετέχοντες.

Πιστεύεις ότι το να έχεις ελεγχόμενο άγχος (ως βαθμό εγρήγορσης) είναι θετικό για την απόδοσή σου;

72 απαντήσεις



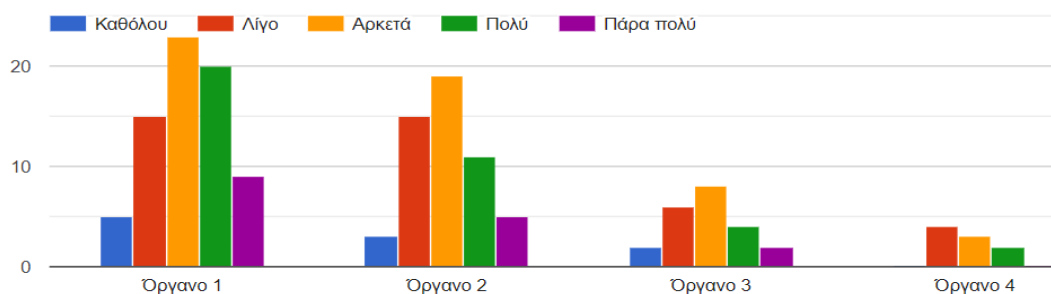
Πίνακας 4.4.13

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
4	3	Καθόλου
14	9	Λίγο
13	13	Αρκετά
2	6	Πολύ
3	5	Πάρα πολύ

Γράφημα 4.4.14

Βαθμός θεώρησης της συμβολής του άγχους για την απόδοση στη σκηνή.

Σε τι βαθμό θεωρείς ότι το άγχος επηρεάζει την απόδοσή σου στη σκηνή;



Πίνακας 4.4.14

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Όργανο 1
2	3	Καθόλου
5	10	Λίγο
12	11	Αρκετά
7	10	Πολύ
10	2	Πάρα πολύ

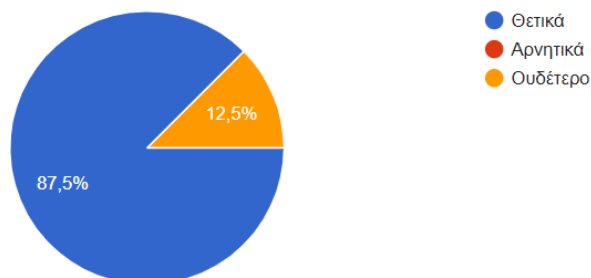
Από τους πίνακες 4.4.12 και 4.4.14 εξάγεται ότι οι φοιτητές κλασικής κατεύθυνσης θεωρούν τον εαυτό τους περισσότερο αγχώδη, και την επιρροή του άγχους στη σκηνική τους παρουσία μεγαλύτερη. Επίσης από τον πίνακα 4.4.13, προκύπτει ότι θεωρούν λιγότερο χρήσιμο το ελεγχόμενο άγχος.

Όπως φαίνεται από τον πίνακα 4.4.14, ο βαθμός που το άγχος επηρεάζει τη σκηνική παρουσία μειώνεται στο όργανο 2, 3 και 4, και στις δύο κατευθύνσεις, καθώς η σκηνική παρουσία στο κύριο όργανο θεωρείται σημαντικότερη.

Γράφημα 4.4.15- Ποσοστά θεώρησης της θετικής, αρνητικής ή ουδέτερης συμβολής της συχνής εμφάνισης στη σκηνή στην καταπολέμηση του σκηνικού άγχους.

Πιστεύεις ότι το να εμφανίζεσαι συχνά στη σκηνή λειτουργεί θετικά ή αρνητικά στην καταπολέμηση του άγχους που νιώθεις;

72 απαντήσεις



Πίνακας 4.4.15

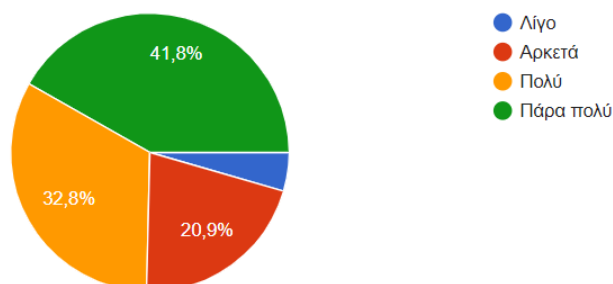
Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	
0	0	Αρνητικά
5	4	Ουδέτερο
31	32	Θετικά

Γράφημα 4.4.16

Βαθμός της θετικής συμβολής της συχνής εμφάνισης στη σκηνή, στην καταπολέμηση του άγχους.

Αν η συχνή εμφάνιση λειτουργεί θετικά, σε ποιό βαθμό;

67 απαντήσεις



Πίνακας 4.4.16

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
0	0	Καθόλου
2	1	Λίγο
7	8	Αρκετά
8	14	Πολύ
17	11	Πάρα πολύ

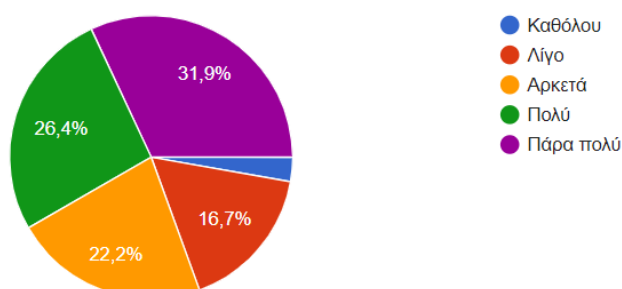
Από τους πίνακες 4.4.15 και 4.4.16, εξάγεται ότι η συντριπτική πλειοψηφία των φοιτητών και στις δύο κατευθύνσεις θεωρεί θετική τη συχνή δημόσια εμφάνιση για την καταπολέμηση του άγχους και μάλιστα και οι δύο κατά τον ίδιο, μεγάλο βαθμό (πολύ και πάρα πολύ θετικά 25 στους 34 που απάντησαν στην κάθε κατεύθυνση).

Γράφημα 4.4.17

Βαθμός επίδρασης της προετοιμασίας για μια συναυλία στο σκηνικό άγχος.

Κατά πόσο πιστεύεις ότι εξαρτάται το άγχος που θα έχεις σε μια συναυλία από την προετοιμασία σου για αυτήν;

72 απαντήσεις



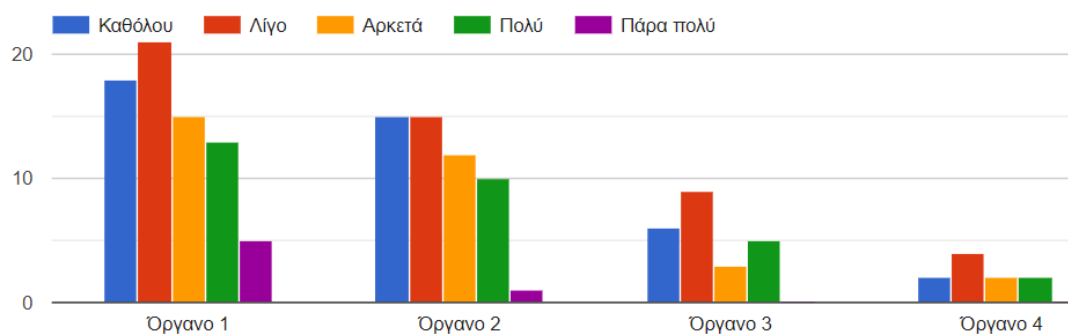
Πίνακας 4.4.17

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Επίπεδο
2	1	Καθόλου
3	9	Λίγο
7	9	Αρκετά
9	10	Πολύ
15	7	Πάρα πολύ

Από τον πίνακα 4.4.17 προκύπτει ότι οι φοιτητές της κλασικής κατεύθυνσης θεωρούν σημαντικότερη την καλή προετοιμασία για την καταπολέμηση του άγχους: πολύ και πάρα πολύ 24 στους 36, ενώ στην παραδοσιακή 17 στους 36.

Γράφημα 4.4.18 - Βαθμός επιρροής του μεγέθους της σκηνής στο σκηνικό άγχος.

Πόση σημασία έχει για το άγχος που αισθάνεσαι το μέγεθος της σκηνής στην οποία παίζεις;

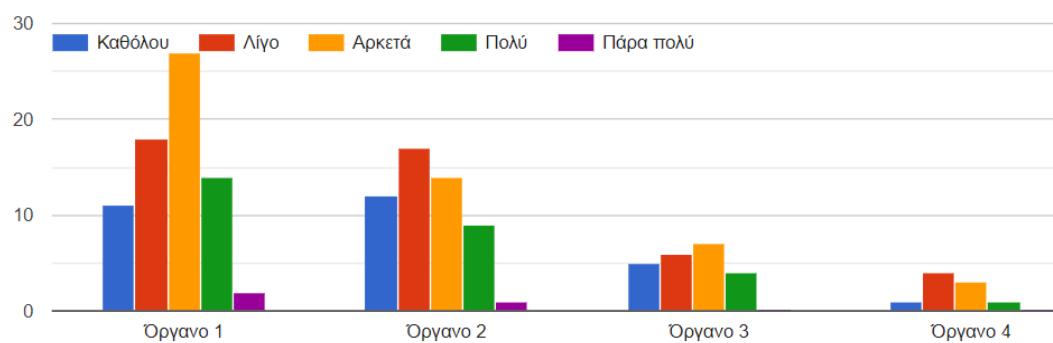


Πίνακας 4.4.18

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Όργανο 1
8	10	Καθόλου
10	11	Λίγο
8	8	Αρκετά
7	6	Πολύ
3	1	Πάρα πολύ

Γράφημα 4.4.19 Βαθμός επιρροής του αριθμού των ακροατών στο σκηνικό άγχος.

Πόση σημασία έχει για το άγχος που αισθάνεσαι, το μέγεθος του κοινού που σε παρακολουθεί;



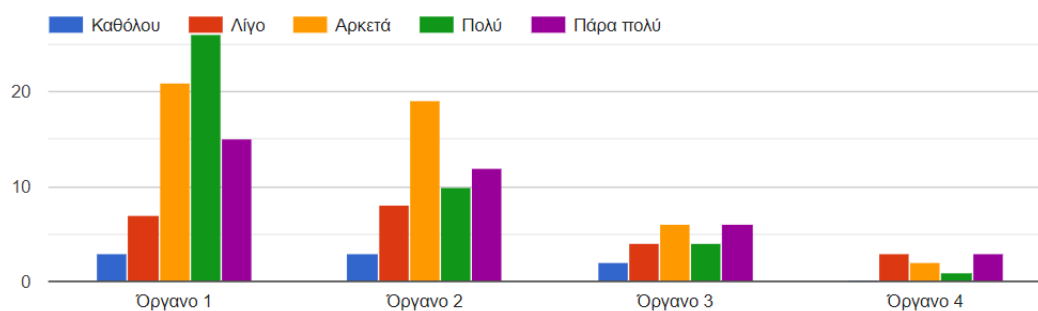
Πίνακας 4.4.19

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Όργανο 1
5	6	Καθόλου
10	8	Λίγο
14	13	Αρκετά
7	7	Πολύ
0	2	Πάρα πολύ

Γράφημα 4.4.20

Βαθμός συμβολής της παρουσίας μουσικά εκπαιδευμένου κοινού στο σκηνικό άγχος.

Σε ποιο βαθμό επηρεάζει το άγχος η παρουσία μουσικά εκπαιδευμένου κοινού;



Πίνακας 4.4.20

Κλασική κατεύθυνση	Παραδοσιακή-Δημοτική	Όργανο 1
1	0	Καθόλου
3	7	Λίγο
13	9	Αρκετά
13	13	Πολύ
6	7	Πάρα πολύ

Από τους πίνακες 4.4.18, 4.4.19 και 4.4.20 προκύπτουν τα εξής δεδομένα: Όσον αφορά το μέγεθος της σκηής, φαίνεται να είναι, με μικρή διαφορά, σημαντικότερος παράγοντας για το άγχος στους κλασικούς μουσικούς, ενώ το αντίθετο ισχύει για το μέγεθος του κοινού και την παρουσία μουσικά εκπαιδευμένου κοινού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΕΠΙΛΟΓΟΣ

5.1 Συμπεράσματα

Επιτομικά τα δεδομένα της έρευνας διατυπώνονται ως εξής:

Οι φοιτητές της κλασικής κατεύθυνσης ξεκίνησαν τις σπουδές τους σε μικρότερη ηλικία από ότι οι φοιτητές παραδοσιακής.

Ο αριθμός των εμφανίσεων δεν διαφέρει ανάμεσα στις κατευθύνσεις, όμως οι φοιτητές της παραδοσιακής εμφανίστηκαν στη σκηνή για πρώτη φορά σε μεγαλύτερη ηλικία, και, συνεπώς, εμφανίζονται συχνότερα στη σκηνή.

Ο αριθμός των οργάνων τα οποία παίζουν καθώς και των σκηνικών εμφανίσεων φαίνεται να είναι παράγοντες που επηρεάζουν το άγχος.

Οι φοιτητές της παραδοσιακής μουσικής μελετούν και παίζουν και άλλα όργανα εκτός από το κύριο όργανο τους, και θεωρούν τη θετική συμβολή των σπουδών επιπλέον οργάνων σημαντικότερη από ότι οι φοιτητές κλασικής μουσικής.

Οι παραδοσιακοί θεωρούν σημαντικότερα τον αυτοσχεδιασμό, και την προετοιμασία από μνήμης, ενώ οι κλασικοί τις ασκήσεις τεχνικής, τη βοήθεια του καθηγητή τους και την αρμονική – μορφολογική ανάλυση του έργου. Η προετοιμασία της ερμηνείας και οι ακροάσεις του έργου από άλλους εκτελεστές θεωρούνται εξίσου σημαντικές από τους φοιτητές και των δύο κατευθύνσεων.

Οι φοιτητές της κλασικής κατεύθυνσης θεωρούν τον εαυτό τους περισσότερο αγχώδη και αισθάνονται μεγαλύτερη την επίδραση του άγχους στη σκηνή. Επίσης, θεωρούν το ελεγχόμενο άγχος λιγότερο χρήσιμο από ότι οι παραδοσιακοί.

Θετική θεωρούν οι φοιτητές και δύο κατευθύνσεων τη συχνή δημόσια εμφάνιση.

Οι φοιτητές της κλασικής κατεύθυνσης θεωρούν σημαντικότερη την προετοιμασία για την καταπολέμηση του άγχους από ότι οι φοιτητές παραδοσιακής.

Το μέγεθος του συναυλιακού χώρου θεωρείται σημαντικότερος παράγοντας από τους φοιτητές της κλασικής κατεύθυνσης έναντι των συμφοιτητών τους της παραδοσιακής.

Το μέγεθος του κοινού και η παρουσία μουσικά εκπαιδευμένου κοινού θεωρούνται σημαντικότερα από τους φοιτητές της παραδοσιακής μουσικής από ότι από τους φοιτητές κλασικής.

Τα συμπεράσματα που ακολουθούν τα δεδομένα προκύπτουν από τα εξής τρία ερωτήματα: Πόσο άγχος έχουν οι φοιτητές από κάθε κατεύθυνση, τι τους επηρεάζει, που το αποδίδουν, και πως το διαχειρίζονται.

Οι φοιτητές της κλασικής κατεύθυνσης, φαίνεται να έχουν περισσότερο άγχος, παρά το γεγονός ότι ξεκινούν τις σπουδές τους από μικρότερη ηλικία.

Οι κυριότεροι αγχωτικοί παράγοντες σύμφωνα με τους ίδιους είναι η αρνητική επίδραση του αγχώδους εαυτού τους και το μέγεθος της αίθουσας. Επίσης, δεν εκτιμούν θετικά το ελεγχόμενο άγχος.

Τα βασικά εργαλεία που χρησιμοποιούν οι φοιτητές παραδοσιακής κατεύθυνσης για την καλύτερη διαχείριση του άγχους είναι η καλή προετοιμασία, η

μορφολογική/αρμονική ανάλυση του έργου, η στήριξη – συμβολή του καθηγητή, η ανεπτυγμένη τεχνική, η συχνή σκηνική παρουσία και οι ακροάσεις του έργου από άλλους εκτελεστές.

Καλύτερη φαίνεται να είναι η διαχείριση του άγχους από τους φοιτητές της παραδοσιακής κατεύθυνσης.

Αγχωτικοί παράγοντες για τους φοιτητές παραδοσιακής μουσικής είναι το μέγεθος του ακροατηρίου και η παρουσία μουσικά εκπαιδευμένου κοινού.

Τα βασικά εργαλεία για τη διαχείριση του άγχους για τους φοιτητές της παραδοσιακής μουσικής είναι η συχνή δημόσια εμφάνιση, η ενασχόληση και με άλλο όργανο, ο αυτοσχεδιασμός, η εκμάθηση του έργου από μνήμης, οι ακροάσεις έργου από άλλους εκτελεστές και το ελεγχόμενο άγχος.

Τα συμπεράσματα της έρευνας αφορούν στο σχετικό δείγμα συμμετεχόντων και δεν μπορούν να γενικευτούν, εφόσον δεν επιβεβαιωθούν και από μεγαλύτερο δείγμα παρόμοιων ερευνών.

Το γεγονός ότι οι φοιτητές της παραδοσιακής κατεύθυνσης μελετούν περισσότερο και ένα δεύτερο όργανο, φαίνεται να συνδέεται άμεσα με την άποψή τους ότι η ενασχόληση με δύο ή περισσότερα μουσικά όργανα συμβάλει θετικά στην αντιμετώπιση του άγχους. Η σπουδή δεύτερου οργάνου καθώς και ο αυτοσχεδιασμός, σε όλη τη διάρκεια της πορείας ενός μουσικού, πιθανόν, να είναι οι βασικοί παράγοντες αυτής της διαφοράς.

Επιπλέον, η συμβολή του αυτοσχεδιασμού μπορεί είναι διπλή. Από τη μία να ενισχύει τη δημιουργικότητα σε σχέση με το έργο που ερμηνεύεται, και από την άλλη να χρησιμεύει ως παιχνίδι και τρόπος επικοινωνίας. Είναι δυνατόν, δηλαδή, να συμβάλλει με δύο τρόπους στη δημιουργία θετικών συναισθημάτων κατά τη μελέτη του οργάνου, και, πιθανόν, και στη σκηνική παρουσία.

Από την άλλη, η συχνότερη επαφή με τη σκηνή και η ενασχόληση με το κύριο όργανο από μικρότερη ηλικία βοηθούν τους κλασικούς μουσικούς να αποκτούν άνεση στη δημόσια εμφάνιση.

5.2 Επίλογος

Βασικοί στόχοι των ερευνών γύρω από το σκηνικό άγχος είναι η πρόληψη και η αντιμετώπισή του. Ο συνδυασμός των μεθόδων και μέσων που επιλέγουν να χρησιμοποιούν οι εκτελεστές από το κάθε μουσικό είδος φαίνεται να λειτουργεί αποτελεσματικά ως προς τον περιορισμό του άγχους.

Από την παρούσα έρευνα, δεν προκύπτει εάν η ενασχόληση ενός ατόμου ταυτόχρονα και με τις δύο κατευθύνσεις (κλασική – παραδοσιακή), βοηθά στην καλύτερη διαχείριση του άγχους. Ίσως μια τέτοια έρευνα μπορέσει να δώσει απαντήσεις σε αυτό το ερώτημα.

Η διεύρυνση της παρούσας μελέτης σε μεγαλύτερο δείγμα μουσικού πληθυσμού με επιπρόσθετες κατευθύνσεις (π.χ. τζαζ ή και βυζαντινής μουσικής), θα έδινε, πιθανόν, τη δυνατότητα της επιβεβαίωσης των αποτελεσμάτων της παρούσας μελέτης, αυξάνοντας την εγκυρότητά της. Επιπλέον, η διερεύνηση του συσχετισμού μεθόδων και μέσων προετοιμασίας με τις απόψεις περί σκηνικής παρουσίας και αντιμετώπισης του σκηνικού άγχους, θα καθιστούσε, πιθανόν, δυνατή τη δημιουργία πλατφόρμας τρόπων ανάπτυξης υγιών εκτελεστικών δεξιοτήτων καθώς και αποφυγής των αρνητικών επιδράσεων και συνθηκών κατά τη σκηνική παρουσία. Όσο πιο θετικές

είναι οι εκτελεστικές εμπειρίες κατά τη σκηνική παρουσία των μουσικών, τόσο πιο θετικά θα αναπτύσσεται η διάθεση και η ικανότητα για καλλιτεχνική δημιουργία και ταυτόχρονα θα επαυξάνονται οι ευκαιρίες για ανάπτυξη της επικοινωνίας τους με τις κοινωνικές ομάδες του εκάστοτε ακροατηρίου.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anoop, G. (2005). *Kierkegaard's Romantic Legacy*, Ottawa, University of Ottawa Press, σ. 99-106.

Ayuso Mateos, J. L. and Bayon Perez, C. B. and Santo-Domingo Carrasco J. and Olivares, D. (1989). "Atypical Chest Pain and Panic Disorder", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 52(1/3), σ. 92-95.

Bradley, C. J., Erder, M. H. & Jonas, J. M. (1995). "Functional Assessment of Patients with Panic Disorder", *Quality of Life Research*, 5(4), 402.

Clevenger, T. Jr. (1959). "A synthesis of experimental research in stage fright", *Quarterly Journal of Speech*, 45:2, 134-145, DOI: 10.1080/00335635909385732.

Fava, G. A. and Ruini, C. and Rafanelli, C. and Finos, L. and Salmaso, L. and Mangelli, L. and Sirigatti, S. (2005). "Well-Being Therapy of Generalized Anxiety Disorder", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1(74), σ. 26-30.

Gritten, A. (2005). "Musical Performance: A Guide to Understanding", *Music Perception: An Interdisciplinary Journal*, 1(23), σ. 97-100.

Gruenberg, E. (1919). "Stage-Fright", *The Musical Quarterly*, 2(5), σ. 221-230.

Henrikson, E. H. (1943). "Some effects on stage fright of a course in speech", *Quarterly Journal of Speech*, 29(4), 490-491, DOI: 10.1080/00335634309380934.

Hildebrandt, H., MD, MA and Nübling, M., PhD, and Candia, V., PhD (2012). "Increment of Fatigue, Depression, and Stage Fright During the First Year of High-Level Education in Music Students", *Medical Problems of Performing Artists*, Performing Arts Periodicals Database, σελ. 43.

Hoyer, J. and Beesdo, K. and Gloster, A. T. and Runge, J. and Hofler, M. and Becker, E. S. (2009). "Worry Exposure versus Applied Relaxation in the Treatment of Generalized Anxiety", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2(78), σ. 106-115.

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/anxiety>

- Hyde, M. J. (1980). "The experience of anxiety: A phenomenological investigation", *Quarterly Journal of Speech*, 66(2), σ. 140-154, DOI:10.1080/00335638009383511.
- Lusca, D. and Dafinoiu, I. (2011). "Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: the role of gender and musical instrument", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 33(2012), σ. 448 – 452.
- Juwairiyah Binti Z., Hanizah Binti M., and Sariwati Mohd S. (2012). Overcoming Performance Anxiety among Music Undergraduates. Στο: 6th International Conference on University Learning and Teaching, In CULT.
- Kenny T., D. and Osborne S., M. (2006). "Music performance anxiety: New insights from young musicians", *Advances in Cognitive Psychology*, January 2006, DOI: 10.2478/v10053-008-0049-5.
- Kishimoto, T. and Krieger, T. and Berger, T. and Qian, M. and Huijing, C. and Yang, Y. (2016). "Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Social Anxiety with and without Guidance Compared to a Wait List in China", *Psychotherapy and Psychosomatics*, 5(85), σ. 317-319.
- Kusserow, M., MS, and Candia, V., PhD, and Amft, O., PhD, and Hildebrandt, H., MD, and Folkers, G., PhD, and Troster, G., PhD (2012). "Monitoring Stage Fright Outside the Laboratory: An Example in a Professional Musician Using Wearable Sensors", *Medical Problems of Performing Artists*, 27(1), σ. 21-30.
- Lamont, A. (2003). "Book Review The Science and Psychology of Music Performance Creative Strategies for Teaching and Learning", *British Journal of Music Therapy*, 22003(17), σ. 106-107.
- Lawson, C. and Walls, P. and Rink, J. and Clarke, E. and Rittelman, J. and Davidson, J. and Reid, S. and Williamson, A. and Hill, P. and Goodman, E. and Valentine, E. and Johnson, P. and Monelle, R. and Dunsby, J. (2002). *Musical Performance: A Guide to Understanding*, Cambridge, Cambridge University Press.
- Leshner, A. I. (1992). "Panic Disorder: A National Problem, a Federal Response", *Public Health Reports*, 1(107), σ. 1-2.
- Lomas, C. W. (1937). "The psychology of stage fright", *Quarterly Journal of Speech*, 23(1), σ. 35-44, DOI: 10.1080/00335633709391652.
- Lomas, C. W. (1944). "Stage fright", *Quarterly Journal of Speech*, 30(4), σ. 479-485, DOI: 10.1080/00335634409381036.
- Mak, P., Research Group Lifelong Learning in Music & the Arts (2010). *Peak Performance & Reducing Stage Fright*. Hanze University of Applied Sciences, Groningen. University of the Arts, The Hague.

Metsvahi, L.(2019). *Overcoming stage fright starting in the practice room*, Degree of Master in Music, Kungliga Musikhögskolan.

Ozen, N. S. and Ercan, I. and Irgil, E. and Sigirli, D. (2010). “Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students”, *Asia Pacific Journal of Public Health*, 22(1), σ. 127-133.

Pilling, S. and Mayo-Wilson, E. and Mavranouzouli, I. and Kew, K. and Taylor, C. and Clark, D. M. and Guideline Development Group (2013). “Recognition, assessment, and treatment of social anxiety disorder summary of NICE guidance”, *British Medical Journal*, 7910(346), σ. 34-35.

Richards, T. A. Ph.D. (2003). *Why We Prefer "Social Anxiety" to "Social Phobia"*, Retrieved June 6, 2020 from World Wide Web: <https://socialanxietyinstitute.org/why-we-prefer-social-anxiety-social-phobia>

Ritchwood, T. D. and Carthron, D. and Decoster, J. (2015). “The Impact of Perceived Teacher and Parental Pressure on Adolescents’ Study Skills and Reports of Anxiety”, *Journal of Best Practices in Health Professions Diversity*, 1(8), σ. 1006-1019.

Salmon G., P. (1990). “A Psychological perspective on Musical Performance Anxiety: A Review of the Literature”, *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1).

Scott, Susie (2017). “Transitions and Transcendence of the Self: Stage Fright and the Paradox of Shy Performativity”, *Sociology*, 51(4), σ. 715-731.

Sievers, D. W. (1994). “The play rehearsal schedule and its psychology”, *Quarterly Journal of Speech*, 30(1), σ. 80-84, DOI: 10.1080/00335634409380955.

Simmons, J. G. and Southcott, J. E. (2012). “Stage Fright and Joy: Performers in Relation to the Troupe, Audience, and Beyond”, *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 9(4), σ. 318-329.

Starcevic, V. and Fallon, S. and Unhlehuth, E.H. and Pathak, D. (1994). “Generalized Anxiety Disorder, Worries about Illness, and Hypochondriacal Fears and Beliefs”, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 61(1/2), σ. 93-99.

Studera, R. and Danusera, B. και Hildebrandtb, H. and Ariala, M. and Gomeza, P. (2001). “Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students”, *Journal of Psychosomatic Research*, 70(2011), σ. 557–564.

Studera, R. and Gomez, P. and Hildebrandt, H. (2011). “Stage fright its experience as a problem and coping with it”, *Int Arch Occup Environ Health*, 84(2011), σ.761–771 DOI 10.1007/s00420-010-0608-1.

Taylor, C. B. (2006). “Panic Disorder”, *BMJ: British Medical Journal*, 7547(332), σ. 951-955.

- Tonks, A. (2003). "Extracts From Best Treatments Treating Generalised Anxiety Disorder", *BMJ: British Medical Journal*, 7391(326), σ. 700-701.
- Wang, H. S. (1986). "Anxiety Disorders", *Generations: Journal of the American Society on Aging*, 10(3), σ. 27-29.
- Wilson, G. D. (2002). *Psychology for performing artists*, Λονδίνο, Whurr Publishers.
- Yanxia, Y. (2017). "Test Anxiety Analysis of Chinese College Students in Computer-based Spoken English Test", *Journal of Educational Technology & Society*, 20(2), σ. 63-73.
- Yerkes, R. M. and Dodson, Dillingham, J. (1908). *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*. Retrieved 29/06/2020 from World Wide Web: <https://www.psychestudy.com/general/motivation-emotion/yerkes-dodson-law>
- Ανωμεριανάκη, Κ. (2017). *Το σκηνικό άγχος των εκτελεστών πνευστών μουσικών οργάνων*, Πτυχιακή εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- Αποστολοπούλου, Έ. (2005). *Το άγχος του μουσικού μπροστά στο κοινό*, Αθήνα, Μουσικός Οίκος Φίλιππος Νάκας.
- Καπλάνη, Ε. (2005). *Μουσική σκηνική επιτέλεση: ο παράγοντας άγχος και η επίδραση του στους νεαρούς πιανίστες του τμήματος Μ. Ε. Τ.*, Πτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Κοντοβούρκη, Π. (2017). *Προσωπικές εμπειρίες και απόψεις για τον δάσκαλο μουσικής*. Πτυχιακό πρότζεκτ, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Λιόνης, Χ. και Προκοπιάδου, Δ. και Μαυρογιαννάκη, Μ. και Κουτουξίδου, Ε. (2014). *Ανάπτυξη 13 Κατευθυντήριων Οδηγιών Γενικής Ιατρικής για τη διαχείριση των πιο συχνών νοσημάτων και καταστάσεων υγείας στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, Κωδικός MIS: 464637*, Ηράκλειο, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ..
- Μπακούρα, Ε. (2009). *Άγχος στη σκηνή – Αίτια και τρόπος αντιμετώπισης για σπουδαστές πιάνου*, Πτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Μπόζαρλη, Σ. (2015). *Το άγχος της εκτέλεσης: Ζητήματα διδακτικής διαχείρισης στο πλαίσιο του μαθήματος πιάνου*, Πτυχιακή εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας.
- Σιδηροπούλου, Χ. (2009). «Μουσική Εκτέλεση και Ψυχολογική Έρευνα: Εισαγωγή στην Πρώτη Ανάγνωση, Μελέτη και Δεξιολογική Εκτέλεση». Στο Μουσική: Παιδεία, Εκπαιδεύει, Θεραπεύει. Πρακτικά του 6ου Διεθνούς Συνεδρίου της Ελληνικής Ένωσης για τη Μουσική Εκπαίδευση, Ενότητα: Μουσική και Ψυχολογία, Μέγαρο Μουσικής Αθηνών 30 Οκτωβρίου-01 Νοεμβρίου, 2009 [CD-ROM], σ.σ.820-834. Αθήνα: Ελληνική Ένωση για τη Μουσική Εκπαίδευση, 2009. Επιμέλεια: Μαίη Κοκκίδου & Ζωή Διονυσίου.