

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ**  
**ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΘΕΜΑ:**

***Το άγχος της εκτέλεσης : Ζητήματα διδακτικής  
διαχείρισης στο πλαίσιο του μαθήματος πιάνου***

**ΤΗΣ ΦΟΙΤΗΤΡΙΑΣ: ΜΠΟΖΑΡΛΗ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑΣ**

**ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ: 26/11**

**ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΒΟΥΒΑΡΗΣ  
ΠΕΤΡΟΣ**

**(ΣΥΝΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:  
ΠΟΛΥΖΩΙΔΟΥ ΙΩΑΝΝΑ)**

**-ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2015-**

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

1. Πρόλογος	4
2. Εισαγωγή	5
3. Βιβλιογραφική ανασκόπηση	7
3.1. Ορισμοί	7
3.1.1. Το άγχος	7
3.1.2. Το άγχος της εκτέλεσης	9
3.2. Συμπτώματα του άγχους της εκτέλεσης	14
3.3. Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης	17
3.3.1.1. Ουσίες – Φαρμακευτικές ουσίες	18
3.3.2. Στρατηγικές στήριξης	19
3.3.2.1. Γνωστικές στρατηγικές	19
3.3.2.2. Συμπεριφορικές στρατηγικές	20
3.3.2.3. Συνδυασμός γνωστικών και συμπεριφορικών στρατηγικών	21
3.3.3. Τεχνικές χαλάρωσης	22
3.3.4. Η μουσικοθεραπεία	23
3.3.5. Η βιοανάδραση (biofeedback)	23
3.3.6. Η υπνοθεραπεία	25
3.3.7. Η τεχνική Alexander	26
3.4. Ο ρόλος του δασκάλου	27
3.4.1. Ο ρόλος του δασκάλου σε συνεργασία με το ρόλο του γονέα	34
3.4.2. Τρόποι αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι σπουδαστές πιάνου	34
4. Συνεντεύξεις	37
4.1. Μεθοδολογία	37
4.2. Εμπειρίες δασκάλων πιάνου από την προσωπική τους πορεία όντες σολίστες	38
4.3. Τα αίτια του άγχους της εκτέλεσης σύμφωνα με τους δασκάλους πιάνου	40

4.4. Διδακτική διαχείριση του άγχους της εκτέλεσης: τι πιστεύουν οι δάσκαλοι πιάνου	42
4.5. Προτεινόμενοι τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης από τους δασκάλους πιάνου και αποτελεσματικότητα από την προσωπική τους εμπειρία	45
5. Συμπεράσματα	48
6. Παράρτημα	55
6.1. Συνεντεύξεις	56
7. Βιβλιογραφία	77

## 1.Πρόλογος

Αρχικά θα ήθελα να ευχαριστήσω τον κύριο Βούβαρη, ο οποίος, με τη συνεχή υποστήριξή του ως επιβλέπων, με βοήθησε στην εκπόνηση της έρευνάς μου και με μύησε στην εποικοδομητική ανάγνωση επιστημονικών βιβλίων, καθώς επίσης, έδωσε την ευκαιρία σε εμένα και στους συμφοιτητές μου να προσεγγίσουμε από άλλη οπτική τη μουσική. Επίσης, ευχαριστώ θερμά την κυρία Πολυζωΐδου για τη θερμή υποστήριξη που μου παρείχε καθ' όλη τη διάρκεια της έρευνας και μελέτης μου. Ευχαριστώ θερμά όλους τους καθηγητές πιάνου που δέχτηκαν να μου παραχωρήσουν τις συνεντεύξεις και μοιράστηκαν μαζί μου ένα τόσο σημαντικό κομμάτι της πιανιστικής διδασκαλίας. Πολύτιμη ήταν και η βοήθεια του προσωπικού της βιβλιοθήκης καθώς και παραγόντων εκτός πανεπιστημίου στην εύρεση βιβλιογραφίας.

Επιπλέον, θέλω να ευχαριστήσω όλους τους καθηγητές του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης που συνέβαλλαν ο καθένας ξεχωριστά στη μουσική μου ωρίμανση και διεύρυνση, καθώς και για την πολύτιμη συνεργασία μας κατά τη διάρκεια της τετραετούς φοίτησής μου στο Πανεπιστήμιο Μακεδονίας. Τέλος, ευχαριστώ θερμά τους συμφοιτητές μου και την οικογένειά μου, οι οποίοι στάθηκαν δίπλα μου και με υποστήριζαν σε όλη την πορεία της φοίτησής μου.

## 2.Εισαγωγή

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση των τρόπων αντιμετώπισης και διδακτικής διαχείρισης του άγχους της εκτέλεσης από τους καθηγητές πιάνου. Σκοπός της σχετικής έρευνας είναι να προτείνει μια αφετηρία για περαιτέρω έρευνες στην Ελλάδα σε σχέση με την αντιμετώπιση ενός ζητήματος που απασχολεί μεγάλο μέρος μουσικών, είτε είναι καθηγητές, είτε μαθητές, είτε σολίστες.

Σύμφωνα με την Kiik-Salupere (2012), η μουσική εκτέλεση ως επάγγελμα γίνεται όλο και πιο ανταγωνιστικό. Με το πέρασμα του χρόνου τείνει να μοιάζει με τον επαγγελματικό αθλητισμό, όπου το άγχος βρίσκεται σε πολύ υψηλά επίπεδα. Από την άλλη, πολλές φορές, και κυρίως σε επαγγελματίες μουσικούς, το άγχος λειτουργεί θετικά και βελτιώνει την επίδοση υπό πίεση. Αυτό συμβαίνει συνήθως όταν το άγχος είναι ελεγχόμενο (Papageorgi et all, 2011).

Στην παρούσα εργασία εξετάζονται οι τρόποι με τους οποίους διαχειρίζονται οι καθηγητές πιάνου το άγχος των μαθητών τους. Αρχικά, ορίζεται η έννοια του άγχους και προτείνεται μια κατηγοριοποίησή του. Στη συνέχεια εξετάζεται το άγχος της εκτέλεσης ως ξεχωριστή κατηγορία και αναπτύσσεται συνοπτικά η σχετική συμπτωματολογία όπως προτείνεται από τη βιβλιογραφία. Έπειτα αναφέρονται εκτενώς οι προτεινόμενοι τρόποι αντιμετώπισης και διδακτικής διαχείρισης του άγχους της εκτέλεσης, όπως προκύπτουν τόσο μέσα από τη βιβλιογραφική έρευνα όσο και από τις συνεντεύξεις καθηγητών πιάνου. Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο αναφέρονται τρόποι αντιμετώπισης που χρησιμοποιούνται τόσο από τους ίδιους τους μουσικούς, όσο και από τους καθηγητές πιάνου όντες μαθητές. Επίσης, αναφέρεται ο ρόλος του δασκάλου στην εκπαίδευση των μαθητών και στη διδακτική διαχείριση του άγχους, τόσο μόνος, όσο και σε συνεργασία με τους γονείς. Συνοπτική αναφορά γίνεται στους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους της

εκτέλεσης που χρησιμοποιούν οι ίδιοι οι μαθητές όπως προέκυψε από τη βιβλιογραφική έρευνα. Τέλος, καταγράφονται και αναφέρονται τα συμπεράσματα της έρευνας συνολικά, προκειμένου να διερευνηθεί κατά πόσο το άγχος της εκτέλεσης αντιμετωπίζεται και κατά πόσο οι καθηγητές πιάνου παίζουν ενεργό ρόλο στη διαχείρισή του.

### **3. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ**

#### **3.1. Ορισμοί**

##### **3.1.1. Το άγχος**

Το άγχος ορίζεται από τον Reubart (1985:3&16) ως ένα είδος διάχυτης ανησυχίας που προέρχεται από το ένστικτο της επιβίωσης και δημιουργείται στον άνθρωπο όταν απειλείται ή όταν βρίσκεται σε κατάσταση κινδύνου. Όπως αναφέρει η Egilmez (2012), το άγχος είναι μια φυσική αντίδραση για όλα τα έμβια όντα καθώς υπάρχει το ένστικτο της επιβίωσης. Οι Androde & Gorestein (1998) ορίζουν το άγχος ως μια συναισθηματική κατάσταση, με φυσιολογικές και ψυχολογικές παραμέτρους, οι οποίες είναι μέρος του ανθρώπου σε σχέση με τις εμπειρίες και τις επιδόσεις του. Σύμφωνα με τον Huberty (2009), το άγχος είναι μια φυσιολογική ανθρώπινη αντίδραση, ενώ η Kenny (2011), αναφέρει ότι ο Freud ορίζει το άγχος ως το συναίσθημα του κινδύνου και την παροχή κινήτρων για ψυχολογική υπεράσπιση ενάντια στον κίνδυνο. Οι πιθανές καταστάσεις κινδύνου είναι η απώλεια της αγάπης, η απώλεια της σωματικής ακεραιότητας, η απώλεια ενός προσφιούς προσώπου και η απώλεια της επιβεβαίωσης (ηθικό άγχος). Όταν ένας άνθρωπος βρίσκεται σε μια από αυτές τις καταστάσεις κινδύνου, ενεργοποιούνται τα κίνητρα υπεράσπισης ενάντια στο άγχος.

Το άγχος μπορεί να επηρεάσει τον άνθρωπο είτε θετικά, είτε αρνητικά (Sinico, 2013). Σύμφωνα με τον Huberty (2009) σε ένα μαθητικό περιβάλλον μπορεί να είναι επιβλαβές. Η καλή επικοινωνία μεταξύ μαθητή και καθηγητή, καθώς και η συνεχής υποστήριξη μπορούν να αμβλύνουν τις αρνητικές επιπτώσεις του άγχους. Μεγάλο σύνολο μαθητών βιώνει περισσότερο έντονα το άγχος κατά την περίοδο των εξετάσεων. Με το πέρασμα του χρόνου το άγχος αυτό εξελίσσεται και επηρεάζει και άλλες καταστάσεις, συμβάλλοντας έτσι στο γενικότερο αίσθημα της αποτυχίας. Πολύ συχνά το

άγχος δημιουργείται από τους γονείς στα παιδιά με το να έχουν υψηλές προσδοκίες για αυτά και με το να τους μεταφέρουν το αίσθημα της ευθύνης από μικρή ηλικία. Αυτό συμβαίνει κυρίως σε μαθητές με χρόνια άγχος. Ωστόσο οι Granbarpur & Javaher (2013) αναφέρουν ότι όταν το άγχος είναι υπερβολικό ενδέχεται να οφείλεται σε παθολογικά αίτια.

Σύμφωνα με τους Parncutt & McPherson (2002) το άγχος μπορεί να χωριστεί σε τρεις κατηγορίες:

1. Το μόνιμο άγχος, το οποίο εκδηλώνεται στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου και αφορά καθετί που απασχολεί τον άνθρωπο.
2. Το λεγόμενο «στρες» ή «τρακ», το οποίο εκδηλώνεται κυρίως στις πιέσεις που δέχεται ο άνθρωπος από το περιβάλλον, π.χ.: μια δημόσια εμφάνιση, μια οντισιόν, μια ομιλία, ένας διαγωνισμός κ.α.
3. Το άγχος της δοκιμασίας, το οποίο εκφράζεται κυρίως από μαθητές κατά τη διάρκεια εξετάσεων ως ο φόβος της αποτυχίας.



### 3.1.2. Το άγχος της εκτέλεσης

Το άγχος της εκτέλεσης ορίζεται από τον Rink (2002) και από τους Parncutt & McPherson (2002:42) ως ο φόβος της δημόσιας εκτέλεσης και ο κίνδυνος αρνητικής κριτικής που απειλεί την αυτοπεποίθηση των ανθρώπων. Οι Sinico & Winter (2013) και η Kenny (2011) συμφωνούν ότι το άγχος της εκτέλεσης είναι η άμυνα του ανθρώπου ενάντια στις επώδυνες επιπτώσεις, του φόβου ή της απειλής της αποτυχίας που εκδηλώνεται με αίσθημα ντροπής ή αυτοταπείνωσης μετά από μια ανεπιτυχή εκτέλεση. Οι Parageorgi, Greech & Welh (2011) περιγράφουν το άγχος της εκτέλεσης ως το αποτέλεσμα που προκύπτει από τη δυσλειτουργία των δεξιοτήτων εκτέλεσης του κάθε ανθρώπου. Σύμφωνα με τις Osborne & Kenny (2008), το άγχος της εκτέλεσης είναι ο συνδυασμός γνωστικών, συμπεριφορικών και φυσιολογικών παραγόντων. Η McGrath (2012:2) αναφέρει ότι η Kenny ορίζει το άγχος της εκτέλεσης ως :

«...η εμπειρία μόνιμης ανησυχίας όπου οι μουσικές δεξιότητες εξασθενούν αδικαιολόγητα όταν το άτομο βρίσκεται σε περιβάλλον δημόσιας εκτέλεσης, δεδομένης της επάρκειας εκπαίδευσης, καθώς και του επιπέδου προετοιμασίας.»

(«...the experience of persisting distressful apprehension about and/ or actual impairment of performance skills in a public context, to a degree unwarranted given the individuals aptitude training, and level of preparation»)

Το άγχος της εκτέλεσης μπορεί να ονομαστεί και «σκηνικό άγχος» (stage fright) ή «τρακ». Ο Reubart (1985) ορίζει ως σκηνικό άγχος αυτό που συναντάται κυρίως σε ηθοποιούς και τραγουδιστές όπερας. Το σκηνικό άγχος μπορεί να καταστήσει λιγότερο

ευχάριστη τη εμπειρία του να ερμηνεύει κανείς δημοσίως. Όπως αναφέρει ο Williams (2012) το άγχος της εκτέλεσης ονομάζεται από πολλούς επιστήμονες «Σύνδρομο Μάχης ή Πτήσης» (fight or flight syndrome) καθώς προκαλείται από την έλλειψη προετοιμασίας, την έλλειψη αυτοεκτίμησης και την έλλειψη εμπιστοσύνης.

Το άγχος της εκτέλεσης είναι ένα φαινόμενο που απασχολεί κυρίως τον εκπαιδευτικό τομέα (Granbarpur & Javaher, 2013) και μπορεί να επηρεάσει όλες τις ηλικίες, ακόμα και αυτή των τριών ή τεσσάρων ετών (Boucher & Ryan, 2010). Αν και εκδηλώνεται σε κάθε ηλικία, η κορύφωσή του φαίνεται να σημειώνεται κατά την εφηβεία (Sarbescu & Dorgo, 2013). Όπως αναφέρει ο Reubart (1985), το άγχος της εκτέλεσης είναι διαφορετικό σε κάθε άνθρωπο και επηρεάζεται από παράγοντες όπως ο χαρακτήρας και η ψυχοσύνθεσή του. Η O'Dea (2000) αναφέρει ότι η μουσική εκτέλεση είναι μια πολύ δύσκολη και απαιτητική δραστηριότητα. Η επιδίωξη της αριστείας είναι μια διαδικασία γεμάτη απογοήτευση και άγχος, που συνήθως πηγάζουν από τη στάση του κοινού απέναντι στους μουσικούς. Πολύ συχνά δημιουργείται ο ανταγωνισμός, ο οποίος τείνει να δημιουργεί στους εκτελεστές επιπρόσθετο άγχος, ανεξάρτητα από την ηλικία τους. Ο Rink (2002) τονίζει ότι το άγχος της εκτέλεσης έπληττε και πλήττει κυρίως τους μουσικούς. Σύμφωνα με τους Parncutt & McPherson (2002) άγχος της εκτέλεσης βιώνουν οι καλλιτέχνες που είναι τελειομανείς, εκείνοι που ανησυχούν για μικρά λάθη και άτομα που έχουν ανάγκη να ελέγχουν διαρκώς τον εαυτό τους. Ο Reubart (1985) συμπληρώνει λέγοντας πως το άγχος της εκτέλεσης πλήττει ευάλωτους μουσικούς οι οποίοι ενδέχεται να τραυματίστηκαν ψυχικά κατά την πρώτη τους δημόσια εκτέλεση που πιθανόν να ήταν μια κακή εμπειρία. Αντιθέτως, οι άνθρωποι που είναι σίγουροι για τον εαυτό τους δεν επηρεάζονται εύκολα από μια αρνητική εμπειρία. Οι Osborne & Kenny (2008) αναφέρουν ότι παράγοντες όπως το φύλλο, τα χρόνια εκπαίδευσης, η

επιλογή των κομματιών και η προετοιμασία κατά το στάδιο της μελέτης μπορούν να επηρεάσουν το άγχος της εκτέλεσης.

Ο Reubart (1985) αναφέρει ότι το άγχος της εκτέλεσης ενδέχεται να οφείλεται σε μουσικές δυσκολίες όπως η δυσκολία αναγνώρισης μελωδιών και η χαμηλή ακουστική ευαισθητοποίηση, ρυθμικές δυσκολίες όπως η δυσκολία στην αναγνώριση και στην παραγωγή ρυθμικών σχημάτων. Όπως αναφέρει η Kenny (2011), το άγχος της εκτέλεσης συνήθως εξαρτάται από τις παλαιότερες εμπειρίες, από τη στάση του κοινού απέναντι στον εκτελεστή και από την προσωπικότητα του ίδιου του ερμηνευτή. Για παράδειγμα, αναφέρεται στο βιβλίο της ότι ο F.Chopin κάθε φορά που έπρεπε να εκτελέσει δημόσια κάποιο έργο του, βίωνε το άγχος της εκτέλεσης, το οποίο εκδηλωνόταν με αρνητικά συναισθήματα, με παράλυση του σώματος και με ανικανότητα έκφρασης. Δεν ήταν εφικτό να παρατηρήσει τίποτα άλλο, παρά μόνο το ακροατήριό του. Αντιθέτως, ο W.A.Mozart είχε την ικανότητα να χειρίζεται το ακροατήριό του κυρίως λόγω της αυτοπεποίθησής του. Ήταν τόσο σίγουρος για τον εαυτό του όσο και για τις θετικές αντιδράσεις του κοινού που σε καμία περίπτωση δεν βίωνε το άγχος της εκτέλεσης.

Πέρα από τις περιπτώσεις που προαναφέρθηκαν, έχουν αναφερθεί και άλλες περιπτώσεις μεγάλων μουσικών που έχουν βιώσει το άγχος της εκτέλεσης. Πιο συγκεκριμένα, όπως αναφέρεται στο βιβλίο της Kenny (2011), ο διάσημος πιανίστας Geoffrey Tozer όπως και η διεθνούς φήμης σοπράνο Maria Callas, επιζητούσαν το χειροκρότημα του κοινού για να νιώσουν πνευματικά καλά και να αισθάνονται αρεστοί. Κανένας από τους δυο δεν είχε αυτοπεποίθηση και αυτό πήγαζε από παλιότερες εμπειρίες. Συγκεκριμένα για την Callas, το άγχος της εκτέλεσης πήγαζε από την παιδική της ηλικία. Ο μεγάλος ερμηνευτής Claudio Arrau, είχε καταστροφικές σκέψεις όταν έκανε λάθη. Δεν μπορούσε να επανέλθει εξαιτίας της τελειομανίας του. Ακόμα και ένα

λάθος σε μια κατά τα άλλα απεγάδιαστη ερμηνεία επηρέαζε όλη την εικόνα του. Επιπλέον, αναφέρεται η περίπτωση του μεγάλου πιανίστα Robert Silverman, ο οποίος έλεγε ότι το άγχος της εκτέλεσης είναι τόσο διαφορετικό στον κάθε άνθρωπο, όσο και τα δάκτυλα των χεριών. Προκειμένου να ανακουφιστεί από το άγχος που τον ταλαιπωρούσε, ανέπτυξε νέες τεχνικές για τη μελέτη του και για το ζέσταμα πριν τις συναυλίες. Ο γνωστός πιανίστας Glenn Gould, ήταν άλλος ένας ερμηνευτής που έπασχε από το άγχος της εκτέλεσης. Συγκεκριμένα, κάθε φορά που ανέβαινε στη σκηνή πίστευε ότι δεν είναι αρεστός από το κοινό και ότι θα τον αποδοκιμάσουν επειδή δεν τους ευχαριστεί. Για τον λόγο αυτό, αποφάσισε να αποσυρθεί από τη σκηνή και προτίμησε να ηχογραφήσει έργα για πιάνο σε στούντιο ηχογραφήσεων, όπου δεν υπήρχε κοινό και δεν ένιωθε ότι κρίνεται από κάποιον (O’Dea, 2000). Τέλος, το άγχος της εκτέλεσης δεν πλήττει μόνο ερμηνευτές της κλασσικής μουσικής. Όπως αναφέρεται στο βιβλίο της Kenny (2011), ο Louis Armstrong, γνωστός τρομπετίστας της jazz μουσικής σκηνής, αλλά και διάσημοι καλλιτέχνες όλων των ειδών της μουσικής έπασχαν από άγχος της σκηνής. Πολλές φορές προσπαθούσαν να μετριάσουν το άγχος τους ή ακόμα και να το αντιμετωπίσουν γράφοντας ολόκληρα κομμάτια που αφορούσαν στο άγχος. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το κομμάτι του 1970 με τίτλο «Stage Fright» των *The Band*.

Το άγχος της εκτέλεσης είναι ένα ζήτημα που διερευνάται κατά τα τελευταία πενήντα χρόνια στο πλαίσιο της εκπόνησης κλινικών μελετών. Σχετικές μελέτες παρουσιάζονται συχνά σε συνέδρια, αλλά και σε περιοδικά που ασχολούνται με τις παραστατικές τέχνες. Οι έρευνες και οι μελέτες σχετικά με το άγχος της εκτέλεσης συνεχίζονται και εξελίσσονται. Πλέον βρίσκονται σε προχωρημένο επίπεδο καθώς εμφανίζονται τα πρώτα αποτελέσματα που θα βοηθήσουν τους μουσικούς να ανακουφιστούν από αυτό. Οι έρευνες που μελετούν την ψυχολογία της μουσικής

εκτέλεσης έχουν επικεντρωθεί κυρίως στα ζητήματα της ερμηνείας και της έκφρασης (Rink,2002).

### 3.2. Συμπτώματα του άγχους της εκτέλεσης

Σε αυτό το κεφάλαιο, θα παρατεθούν τα συμπτώματα του άγχους των ερευνητών, ο διαχωρισμός τους σε κατηγορίες και ο τρόπος εκδήλωσής τους στους μουσικούς όπως προκύπτουν από σχετικές έρευνες.

Σύμφωνα με τον Rink (2002), υπάρχουν τρία είδη συμπτωμάτων του άγχους της επίδοσης στους μουσικούς:

- Σωματικά συμπτώματα όπως, ταχυπαλμία, δυσκολία αναπνοής, ξηροστομία, εφίδρωση, ναυτία, διάρροια
- Συμπεριφορικά συμπτώματα όπως, τίναγμα, τρόμος, δυσκαμψία, ανυπομονησία για την παράσταση
- Ψυχικά συμπτώματα όπως το υποκειμενικό αίσθημα άγχους και οι αρνητικές σκέψεις σχετικά με την εκτέλεση

Τα συμπτώματα του άγχους της εκτέλεσης διαφέρουν από εκτελεστή σε εκτελεστή. Εκείνα τα συμπτώματα που παρατηρούνται πρώτα αφορούν στη σωματική αντίδραση στο άγχος. Είναι συνήθη τα αίσθημα απώλειας όρεξης, αϋπνίας, στομαχικών διαταραχών και ναυτίας (Reubart, 1985). Το άγχος της επίδοσης εμφανίζεται επίσης συχνά με τρέμουλο, εφίδρωση, ταχυπαλμία και όλα τα σωματικά συμπτώματα. Επίσης, είναι φανερό το αίσθημα του φόβου και οι αρνητικές σκέψεις για το επαγγελματικό μέλλον του εκάστοτε εκτελεστή (Egilmez, 2012).

Σύμφωνα με τους Hargreaves & North (1997), κάθε σύμπτωμα άγχους αλληλεπιδρά με τις λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Πιο συγκεκριμένα:

- Η ταχυπαλμία προέρχεται από την προσπάθεια της καρδιάς να προμηθεύσει με οξυγόνο τους μύες
- Το αίσθημα της κομμένης ανάσας ή του λαχανιάσματος προέρχεται από την τάση των πνευμόνων να λειτουργούν πιο πολύ και να ανοίγουν οι δίοδοι του αέρα
- Το αίσθημα της ναυτίας σχετίζεται με την επιβράδυνση των λειτουργιών του στομάχου και του υπογαστρίου ώστε να εξοικονομηθεί ενέργεια για τους μύες.
- Τα προβλήματα στην όραση και η θολούρα προέρχονται από την όξυνση της όρασης
- Η εφίδρωση κυρίως στις παλάμες και στο κεφάλι προέρχεται από την προσπάθεια του σώματος να δροσίσει τους μύες.
- Το μούδιασμα προέρχεται από τη διαδικασία της απομάκρυνσης του ασβεστίου από τους μύες που καταπονούνται.

Σύμφωνα με τον Reubart (1985), λίγες μέρες πριν την αναμενόμενη δημόσια παράσταση ο εκάστοτε εκτελεστής βιώνει μια σειρά συμπτωμάτων άγχους της εκτέλεσης που εξελίσσονται και μπορούν να φτάσουν σε ακραίο επίπεδο. Ο εκτελεστής βιώνει μια εντεινόμενη ανησυχία. Επίσης, υπάρχει σύγχυση σκέψεων και νιώθει μπερδεμένος και ανίκανος να σκεφτεί λογικά. Ανησυχεί ότι το μυαλό του θα σταματήσει και δε θα μπορέσει να εκτελέσει από μνήμης τα έργα. Σε πολλές περιπτώσεις υπάρχει δυσκολία στον προσανατολισμό, υπονομεύεται η αίσθηση του χρόνου και η επαφή με το

περιβάλλον. Οι μύες είναι άκαμπτοι και η τεχνική χάνεται. Νιώθει ανίκανος να απολαύσει τη μουσική, αποξενωμένος, αβοήθητος και αδύναμος να επιτελέσει το έργο που έχει αναλάβει.

Όπως αναφέρει ο Rink (2002) μερικοί εκτελεστές, συνήθως νεαρής ηλικίας, τείνουν να χρησιμοποιούν διάφορες προφάσεις προκειμένου να δικαιολογηθούν για την κακή τους επίδοση. Με τρόπο έντεχνο αναδεικνύουν τον εαυτό τους και παράλληλα, ρίχνουν το φταίξιμο σε εξωγενείς παράγοντες. Πολλές φορές προσπαθούν να διεκδικήσουν τον έπαινο για την σχετικά καλή επίδοση παρά τις αντίξοες συνθήκες. Όλο αυτό προέρχεται από την αγωνία του ερμηνευτή να επιτύχει καλύτερη επίδοση (Rink, 2002).



### **3.3. Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης**

Οι περισσότεροι μουσικοί που αντιμετωπίζουν προβλήματα σχετικά με το άγχος της εκτέλεσης, καταφεύγουν στην άμεση αν και προσωρινή επίλυση του προβλήματος, καθώς η οριστική του εξάλειψη απαιτεί χρόνο. Σύμφωνα με τον Rink (2002), παρόλο που πρέπει να ενθαρρύνεται η αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης μέσω της ενδυνάμωσης της αυτοπεποίθησης των εκτελεστών, η λήψη φαρμάκων κρίνεται ως μη αποτελεσματική. Η θεραπεία του άγχους της εκτέλεσης μέσω συμβουλευτικής θεραπείας αφορά συμπεριφορικές παρεμβάσεις, γνωστικές παρεμβάσεις, συνδυασμό συμπεριφορικών και γνωστικών παρεμβάσεων, διαλογισμό, βιοανάδραση (biofeedback), μουσικοθεραπεία, υπνοθεραπεία και τεχνική Alexander. Ως πλέον αποτελεσματική παρέμβαση κρίνεται από την McGrath (2012) ο συνδυασμός γνωστικών και συμπεριφορικών παρεμβάσεων, η οποία χρησιμοποιείται ακόμα και από επαγγελματίες μουσικούς. Η Egilmez (2012) αναφέρει ότι οι περισσότεροι ειδικοί ψυχολόγοι προτείνουν ως πρώτο βήμα χαλάρωσης διάφορες ασκήσεις διαφραγματικής αναπνοής, καθώς μειώνουν την ταχύτητα του αίματος και την έκκριση ουσιών, όπως η αδρεναλίνη στο σώμα, παρέχοντας ηρεμία και χαλάρωση.

### 3.3.1.1. Ουσίες - Φαρμακευτικές ουσίες

Πολλοί καλλιτέχνες πιστεύουν ότι θα αντιμετωπίσουν το άγχος της εκτέλεσης κάνοντας χρήση αλκοολούχων ποτών, κάνναβης, ή ισχυρών ηρεμιστικών ως αγχολυτικών (Parncutt & McPherson, 2002, Rink, 2002, Kenny, 2011). Ωστόσο οι συγκεκριμένες ουσίες δρουν προσωρινά. Πιο συγκεκριμένα, οι μουσικοί που λαμβάνουν τις ουσίες αυτές πριν ανέβουν στη σκηνή ή / και κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης νιώθουν ευφορία. Εκείνη τη στιγμή είναι ικανοί να φέρουν εις πέρας την εκτέλεση του κομματιού και να νομίζουν ότι ερμηνεύουν άψογα το εκάστοτε έργο, ενώ έχουν τον πλήρη έλεγχο του μυοσκελετικού μηχανισμού τους και της μνήμης τους. Ωστόσο, αν και τα ηρεμιστικά μπορεί να είναι ευεργετικά, σε πολλές περιπτώσεις εμποδίζουν την ανάπτυξη μακροπρόθεσμων στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους (Rink, 2002). Η Kenny (2011) αναφέρει ότι με την ίδια λογική γίνεται η χρήση κοκαΐνης, νικοτίνης και καφεΐνης ή ακόμα και φαρμάκων εναλλακτικής ιατρικής, που συνήθως σχετίζονται με την ομοιοπαθητική. Αξίζει να αναφερθεί ότι η κατάποση μιας κούπας καφέ πριν την παράσταση μπορεί να δημιουργήσει νευρικότητα στον ερμηνευτή, παρά να τον διατηρήσει μόνο σε εγρήγορση. Εξάλλου, όλες οι προαναφερθείσες ουσίες μπορούν μακροπρόθεσμα να βλάψουν ανεπανόρθωτα την υγεία των μουσικών.

Όπως αναφέρεται στο βιβλίο της Kenny (2011), συχνά χρησιμοποιούνται οι β-αναστολείς (b-blockers), οι οποίοι αποτελούν το μοναδικό φάρμακο που μπορεί να συνταγογραφηθεί από γιατρό, καθώς είναι ιδανικό και για τους καρδιοπαθείς. Πιο συγκεκριμένα, το φάρμακο αυτό δρα μειώνοντας τα σωματικά συμπτώματα, όπως η εφίδρωση, οι στομαχικές διαταραχές, το τρέμουλο, η ταχυκαρδία κ.α., χωρίς να επηρεάζει τη λειτουργία του εγκεφάλου. Οι β-αναστολείς δρουν στο περιφερειακό νευρικό σύστημα χωρίς εμφανείς επιπτώσεις στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Rink, 2002). Μεταξύ άλλων φαρμάκων, οι β-αναστολείς κρίνεται ως το πλέον αποτελεσματικό φάρμακο που χρησιμοποιείται για το άγχος της εκτέλεσης. Ωστόσο, βοηθούν μόνο στη θεραπεία σωματικών συμπτωμάτων, χωρίς να βοηθούν στη μακροπρόθεσμη διαχείριση των ψυχογενών αιτιών τους (Chan, 2011).

Τέλος, στο βιβλίο του Rink (2002), αναφέρεται ότι το πλέον διαδεδομένο φάρμακο διαχείρισης του άγχους της εκτέλεσης είναι η προπανόλη. Ωστόσο, με τη χρήση της υπονομεύεται ο έλεγχος του ρυθμού και των δυναμικών, αν και οι εκτελεστές νιώθουν χαλαροί. Επίσης, το φάρμακο αυτό ενδυναμώνει τη μνήμη, αλλά δεν διατηρεί συγκεντρωμένο τον εκτελεστή.

### **3.3.2. Στρατηγικές στήριξης**

Σύμφωνα με έρευνες των Kenny (2011) και Sinico & Winter (2013), όταν ένας εκτελεστής βρίσκεται επί σκηνής, βιώνει ένα είδος «προσαρμοστικού άγχους» (adaptive stress), που πιθανόν οφείλεται στις περιβαλλοντικές συνθήκες. Για την αντιμετώπιση αυτού του άγχους χρησιμοποιείται μια σειρά στρατηγικών στήριξης, οι οποίες συχνά

διακρίνονται σε συμπεριφορικές, γνωστικές, γνωστικές-συμπεριφορικές, αυτοβοήθειας κ.α.

### **3.3.2.1. Γνωστικές στρατηγικές**

Οι γνωστικές στρατηγικές σχετίζονται με την αλλαγή του τρόπου σκέψης που οδηγεί σε κακές συνήθειες, σε υπερβολική ένταση των μυών, σε φοβο ή σε μειωμένη απόδοση (Kenny, 2011:185, Sinico & Winter, 2013). Σύμφωνα με τους , Kenny (2011) και Sinico & Winter (2013), έχουν ως κύριο στόχο τους την τροποποίηση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων, δηλαδή την αλλαγή των σκέψεων και των εικόνων που έχει ο κάθε εκτελεστής στο νου του. Επιπλέον, έχουν ως στόχο να εντοπίσουν τις «γνωστικές διαστρευλώσεις» (cognitive distortions), δηλαδή τις καταστάσεις που εμποδίζουν το άτομο να πραγματοποιήσει τις επιθυμίες του και να εκφράσει τις ανάγκες του. Οι Parncutt & McPherson (2002), υποστηρίζουν ότι οι γνωστικές τεχνικές όπως η νοερή εξάσκηση (mental training), βοηθούν στην ομαλοποίηση του άγχους πριν την παράσταση και εντείνουν τις θετικές σκέψεις.

### **3.3.2.2. Συμπεριφορικές στρατηγικές**

Σύμφωνα με τους Wilson (1999) και Sinico & Winter (2013), οι συμπεριφορικές στρατηγικές συμβάλλουν στο να εξαλειφθεί η αποφευκτική ή προβληματική αντίδραση του ατόμου που συντηρεί τον φαύλο κύκλο μιας ψυχικής διαταραχής όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η χαμηλή αυτοεκτίμηση και οι διατροφικές διαταραχές. Πιο συγκεκριμένα, επικεντρώνονται στην αλλαγή των δυσλειτουργικών συμπεριφορών που σχετίζονται με το άγχος. Η McGrath (2012) αναφέρει ότι οι συμπεριφορικές στρατηγικές

επικεντρώνονται στην διαχείριση των εξωτερικών συμπτωμάτων όπως η δυσκαμψία των ώμων, η γρήγορη ή μη ομαλή αναπνοή, η δυσφορία και η έκφραση του προσώπου. Οι Parncutt & McPherson (2002), τονίζουν ότι οι εκτελεστές που επιλέγουν τις συμπεριφορικές στρατηγικές για να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης, υιοθετούν μια ρουτίνα προετοιμασίας πριν την παράσταση, υιοθετούν ορισμένες υποστηρικτικές συνήθειες και συμβιώνουν με την κατάσταση αυτή ιεραρχώντας το άγχος τους.

### **3.3.2.3. Συνδυασμός γνωστικών και συμπεριφορικών στρατηγικών**

Η γνωστική συμπεριφορική θεραπεία προέρχεται από το συνδυασμό των γνωστικών και συμπεριφορικών στρατηγικών. Όπως αναφέρουν οι Kenny (2011) οι Sinico & Winter (2013) η McGrath (2012) και ο Wilson (1999), η θεραπεία αυτή βασίζεται στη γνωστική διατύπωση μιας συγκεκριμένης διαταραχής και στην εφαρμογή της στον τρόπο αντίληψης και κατανόησης κάθε ατόμου. Κατά τη θεραπεία αυτή, το άτομο πρέπει να υποστεί μια γνωστική αλλαγή, όπως η αλλαγή του τρόπου σκέψης και η αλλαγή του συστήματος πεποιθήσεων, έτσι ώστε να του δημιουργηθεί μια μόνιμη συναισθηματική συμπεριφορική αλλαγή. Η γνωστική - συμπεριφορική θεραπεία πρέπει πάντα να προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ατόμου, όμως υπάρχουν κάποιες βασικές αρχές οι οποίες πρέπει να τηρούνται. Πιο συγκεκριμένα, πρέπει να τίθενται χρονικά όρια και να δίδεται έμφαση στο παρόν, πρέπει να χρησιμοποιείται ποικιλία τεχνικών για να αλλάξει ο τρόπος σκέψης, διάθεσης και συμπεριφοράς του ατόμου. Επιπλέον, λόγω της εκπαιδευτικής της φύσης, επιδιώκει να διδάξει στο θεραπευόμενο πώς να γίνει ο θεραπευτής του εαυτού του και να προλαμβάνει τις υποτροπές. Διδάσκει στο θεραπευόμενο πώς να αναγνωρίζει, να αξιολογεί και να απαντά στις δυσλειτουργικές σκέψεις και πεποιθήσεις του. Έρευνα των Parncutt & McPherson (2002) σχετικά με την

αποτελεσματικότητα των στρατηγικών στήριξης του άγχους της εκτέλεσης έδειξε ότι η γνωστική – συμπεριφορική θεραπεία πιθανόν να έχει θετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης και να αυξάνει την αποτελεσματικότητα του κάθε εκτελεστή. Ωστόσο, σύμφωνα με τον Rink (2002), καμία θεραπεία τέτοιου είδους δεν φαίνεται ικανή να εξαλείψει πλήρως το αίσθημα του άγχους της εκτέλεσης.

### **3.3.3. Τεχνικές χαλάρωσης**

Οι τεχνικές χαλάρωσης εμπίπτουν κατά βάση στις συμπεριφορικές στρατηγικές. Ωστόσο τίθενται ως ξεχωριστή υποενότητα καθώς χρησιμοποιούνται περισσότερο από κάθε άλλη τεχνική και είναι οι πιο εύκολα προσβάσιμες στους μουσικούς. Κάποιες από αυτές γίνονται με τη βοήθεια ειδικού, ενώ κάποιες άλλες μπορούν να γίνουν από το ίδιο το άτομο. Σύμφωνα με τον Rink (2002) και τη Egilmez (2012), μια τεχνική χαλάρωσης είναι αυτή των αναπνοών που καταπολεμά την επίδραση του στρες, μειώνοντας τον καρδιακό παλμό και την αρτηριακή πίεση. Αποτελεσματικότερα λειτουργεί όταν το άτομο εστιάζει παράλληλα την προσοχή του σε ένα και μόνο ερέθισμα, όπως ο ήχος που παράγεται από την αναπνοή του ή ο ήχος της καρδιάς του. Άλλη μια τεχνική που βοηθά στη μείωση του άγχους της εκτέλεσης είναι η τεχνική Jacobson που βασίζεται στο σφίξιμο και στη χαλάρωση κάθε μυϊκής ομάδας του σώματος ξεχωριστά. Είναι μια διαδικασία κατά την οποία το άτομο μαθαίνει πώς να χαλαρώνει διάφορες ομάδες μυών του σώματός του. Μέσα από συνεχείς κύκλους έντασης και χαλάρωσης των μυών αυτών, το άτομο παρατηρεί με ακρίβεια το πώς νιώθει, πώς αισθάνεται τόσο την ένταση όσο και στη συνέχεια τη χαλάρωση. Ευαισθητοποιείται με αυτόν τον τρόπο στην καλύτερη και πρώιμη αντίληψη της έντασης στο σώμα του και μαθαίνει πώς να

απελευθερώνει την συσσωρευμένη ένταση και να χαλαρώνει. Μια ακόμα τεχνική χαλάρωσης που προτείνουν οι Wilson (1999) και Sinico & Winter (2013) είναι η γιόγκα. Τα οφέλη της γιόγκα είναι ψυχοσωματικά, καθώς αποτελεί μέθοδο εσωτερικής εξερεύνησης, η οποία αναγνωρίζει την αλληλεξάρτηση του σώματος με το νου και επιφέρει αρμονία μεταξύ της σωματικής, της διανοητικής-συναισθηματικής και της πνευματικής διάστασης της ανθρώπινης ύπαρξης. Για να επιφέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα είναι καλό να συνδυάζεται με το διαλογισμό.

#### **3.3.4. Η μουσικοθεραπεία**

Σύμφωνα με τη McGrath (2012) η μουσικοθεραπεία είναι μια από τις πλέον αποτελεσματικές τεχνικές για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης. Όπως αναφέρει η Kenny (2011), η μουσικοθεραπεία είναι μια μορφή δημιουργικής ψυχοθεραπείας μέσω της τέχνης. Βασική αρχή της είναι η χρήση της μουσικής και των ήχων με σκοπό την προαγωγή της σωματικής, ψυχολογικής και κοινωνικής ευεξίας. Αποτελεί συμπληρωματική θεραπεία, αφού ασχολείται με τις συναισθηματικές ανάγκες του ασθενούς συνολικά και όχι με συγκεκριμένες παθήσεις. Μπορεί να απελευθερώσει τον άνθρωπο από τη σωματική ένταση, να καταπολεμήσει το άγχος της εκτέλεσης, να τονώσει την αυτοπεποίθηση και να προωθήσει την αυτό-έκφραση και τη δημιουργικότητα. Η μορφή της θεραπείας προσαρμόζεται και εξατομικεύεται ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου. Για παράδειγμα σε μικρά παιδιά μπορεί να πάρει τη μορφή παιχνιδιού. Κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, ο θεραπευτής και οι συμμετέχοντες είτε ακούγοντας μουσική, είτε χρησιμοποιώντας απλά μουσικά όργανα που δεν απαιτούν μουσική γνώση, δημιουργούν ένα μοναδικό μουσικό δρώμενο. Η μουσικοθεραπεία

χρησιμοποιείται στην εξάλειψη του άγχους και είναι αποτελεσματική και στη μείωση του άγχους της εκτέλεσης.

### **3.3.5. Η βιοανάδραση (biofeedback)**

Η βιοανάδραση ή βιολογική ανατροφοδότηση (biofeedback) είναι η μέθοδος με την οποία διδάσκεται ο έλεγχος διαφόρων βιολογικών λειτουργιών του σώματος με τη βοήθεια ειδικών μηχανημάτων που τις καταγράφουν. Χρησιμοποιούνται ηλεκτρομυογραφικές πληροφορίες για τη μείωση της έντασης των μυών των αγχωμένων εκτελεστών. Πιο συγκεκριμένα, οι ηλεκτρομυογράφοι μετρούν τη δύναμη των ηλεκτρικών ερεθισμάτων που λαμβάνουν από τους μύες και τη μεταφράζουν σε ψηφιακή μορφή που εύκολα γίνεται ορατή και κατανοητή. Ο θεραπευόμενος παρακολουθεί τα οπτικοακουστικά σήματα του ειδικού μηχανήματος και εκπαιδεύεται στο να τα τροποποιήσει με εξατομικευμένες χαλαρωτικές ή φυσικές ασκήσεις προσπαθώντας να τα επαναφέρει στο φυσιολογικό ή επιθυμητό επίπεδο. Ο ασθενής λαμβάνει με ειδικά ηλεκτρόδια, συνδεδεμένα με το κεντρικό μηχανήμα, την τροφοδότηση των πληροφοριών (feedback) για το τι συμβαίνει στο σώμα του. Έτσι, δημιουργείται μια νέα αντικειμενική σχέση μεταξύ του συμπτώματος και του ασθενούς, δηλαδή ανάμεσα στο τι αισθάνεται ο ασθενής και στο τι δείχνει η οθόνη της συσκευής. Η εφαρμογή της βιοανάδρασης δεν είναι μια απολύτως παθητική διαδικασία. Χρειάζεται την ενεργό (εγκεφαλική) συμμετοχή του ασθενούς στο να εκπαιδευθεί και να ελέγχει διάφορες βιολογικές λειτουργίες και αντιδράσεις, οι οποίες είναι ασυνείδητες και αυτόνομες, όπως είναι ο μυϊκός σπασμός, η θερμοκρασία δέρματος, η αρτηριακή πίεση, ο καρδιακός ρυθμός, τα κύματα εγκεφάλου, η αναπνοή κ.α. Η δυσλειτουργία αυτών των βιο-λειτουργιών καταλήγει σε παθολογικά προβλήματα, είναι δε ηλεκτρονικά μετρήσιμη. Ο ασθενής



αμέσως πληροφορείται για αυτό μέσω κλιμακούμενων ψηφιακών οπτικών ή ακουστικών σημάτων, τα οποία προσπαθεί να κατευνάσει ή να τροποποιήσει με ειδικές ασκήσεις. Οι θέσεις τοποθέτησης των ηλεκτροδίων στο δέρμα εξαρτώνται από το συγκεκριμένο νόσημα. Η βιοανάδραση χρησιμοποιείται κυρίως στους βιολιστές γιατί, έπειτα από σχετικές μελέτες, έχει αποδειχτεί ότι μπορεί να μειωθεί η ένταση των μυών συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων που σχετίζονται με το παίξιμο του βιολιού και της βιόλας. Η μέθοδος αυτή είναι αποτελεσματική, αλλά δεν χρησιμοποιείται από πολλούς μουσικούς διότι δεν μπορεί να συμβεί σε οποιοδήποτε χώρο (Kenny, 2011).

### **3.3.6. Η υπνοθεραπεία**

Η υπνοθεραπεία είναι πολύ αποτελεσματική θεραπεία για την καταπολέμηση του άγχους της εκτέλεσης (Parncutt & McPherson, 2002). Σύμφωνα με την Kenny (2011), στοχεύει πρώτα στην αναζήτηση της αιτίας που προκαλεί το άγχος και αλλάζει την αντίληψη που υπάρχει για το γεγονός που δημιούργησε το άγχος ή αμβλύνει τα αρνητικά συναισθήματα. Όταν η ύπνωση χρησιμοποιείται για κλινική αγωγή ασθενών, ονομάζεται «υπνοθεραπεία». Σ' αυτή την περίπτωση, ο θεραπευτής πρέπει να είναι εκπαιδευμένος στη συμβουλευτική, την ψυχοθεραπεία και την ύπνωση. Το στάδιο ύπνωσης είναι για πολλούς μουσικούς ίδιο με το στάδιο του δημιουργικού τους οίστρου. Στη διάρκεια της συνεδρίας γίνεται κυρίως ψυχοθεραπεία, τόσο σε συνειδητή όσο και σε υπνωτική κατάσταση, κατά την οποία η ύπνωση είναι ένα εργαλείο που βοηθά τη θεραπεία. Στη διάρκεια της υπνοθεραπείας ο ασθενής μαθαίνει πολλά πράγματα για τους τρόπους με τους οποίους συντηρεί το άγχος του, τόσο συνειδητά όσο και ασυνείδητα. Τα πρότυπα συμπεριφοράς (που συχνά προέρχονται από την παιδική ηλικία) διερευνώνται από την

οπτική γωνία του ενήλικα πια, και εξετάζεται η σύγκρουση ανάμεσα στις σκέψεις και τα συναισθήματα. Στην υπνοθεραπεία ο θεραπευτής δεν ελέγχει τον ασθενή, ο ασθενής ελέγχει τον εαυτό του και στην ουσία κάνει την ύπνωση ο ίδιος στον εαυτό του. Ο θεραπευτής τον οδηγεί και τον βοηθά να πετύχει τους στόχους της ύπνωσης. Ο ασθενής εισέρχεται σε ύπνωση μόνο εάν ο ίδιος το θελήσει και το πράξει. Μπορεί να εξέλθει από την ύπνωση όταν ο ίδιος το αποφασίσει. Αξίζει να σημειωθεί ότι δεν υπάρχει απώλεια συνείδησης κατά την ύπνωση.

### **3.3.7. Η τεχνική Alexander**

Η Τεχνική Αλεξάντερ είναι μια πρακτική μέθοδος μέσω της οποίας μαθαίνει κανείς να χρησιμοποιεί τον εαυτό του με τον πλέον «φυσικό» τρόπο στις διάφορες δραστηριότητές του, που μπορεί να είναι από τις πιο απλές εργασίες μέχρι τις πιο απαιτητικές, όπως να παίζεις δύο ώρες βιολί σε μία συναυλία. Μέσω της τεχνικής αυτής αποκτά κανείς συνείδηση και έλεγχο του εαυτού του σαν ψυχοσωματική ενότητα. Η τεχνική Αλεξάντερ βοηθάει στη συνειδητοποίηση των συνηθειών που μπορούν να αποσυντονίσουν το άτομο. Τέτοιες συνήθειες εκδηλώνονται με συμπίεση της σπονδυλικής στήλης (κακή στάση σώματος), σφιξίματα και εντάσεις στους μυς και στις κλειδώσεις, αναπνευστική δυσφορία κ.α. Με την τεχνική Αλεξάντερ μαθαίνει κανείς να αναγνωρίζει αυτές τις συνήθειες και συνειδητά να τις προλαμβάνει. Έτσι μπορεί να χαλαρώνει τις περιττές μυϊκές εντάσεις, να βελτιώνει την ευθυγράμμιση του σώματός του, την σταθερότητα, ισορροπία και την ευκολία στην κίνησή του. Οι ηθοποιοί, μουσικοί, και χορευτές

μαθαίνουν να προλαμβάνουν τραυματισμούς, βελτιώνοντας την απόδοσή τους και αντιμετωπίζοντας το άγχος της σκηνής (Kenny, 2011, και Rink, 2002). Παρότι δεν είναι η πιο ανεπτυγμένη θεραπεία για το άγχος της εκτέλεσης, χρησιμοποιείται από πολλούς μουσικούς και φαίνεται να έχει ευεργετική επίδραση (Parncutt & McPherson, 2002).

### **3.4. Ο ρόλος του δασκάλου**

Σύμφωνα με τον Rink (2002), η αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης είναι θέμα που και αφορά κατ' εξοχήν τους δασκάλους μουσικής. Σύμφωνα με τις Minahan & Rappaport (2012/2013), το άγχος της εκτέλεσης πηγάζει από την ανεπάρκεια των δεξιοτήτων των μαθητών, τις οποίες ο δάσκαλος οφείλει να ενισχύσει, προκειμένου να μειωθεί το άγχος. Οι Sinico & Winter (2013) αναφέρουν, σε έρευνα που έγινε με σκοπό να εξακριβωθεί η αποτελεσματικότερη μέθοδος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης, ότι οι περισσότεροι δάσκαλοι πιάνου που ρωτήθηκαν δήλωσαν πως η μέθοδος των θετικών σκέψεων βοηθούσε τους μαθητές. Ο Williams (2012) συμφωνεί με τη μέθοδο των θετικών σκέψεων και συμπληρώνει πως οι δάσκαλοι συστήνουν στους μαθητές τους ξεκούραση και χαλάρωση πριν από κάποια έκθεση στο κοινό για να αποφευχθεί το άγχος της εκτέλεσης. Σύμφωνα με τις Minahan & Rappaport (2012/2013), ο δάσκαλος μουσικής πρέπει να μπορεί να καταλάβει το λόγο για τον οποίο

ο μαθητής έχει άγχος, προκειμένου να λαμβάνει εγκαίρως μέτρα αντιμετώπισης. Όταν υπάρχει απλή ανησυχία και ένταση που έχει συσσωρευτεί, τότε προτείνεται έντονη κίνηση για λίγα λεπτά, ώστε ο μαθητής να ηρεμήσει και να συγκεντρωθεί σε αυτό που έχει να κάνει. Η Egilmez (2012) και οι Boucher & Ryan (2010) τονίζουν την αναγκαιότητα επιμόρφωσης και ενημέρωσης των δασκάλων πιάνου μέσα από σχετική επιμόρφωση προκειμένου να γνωρίζουν όσο το δυνατόν περισσότερα στοιχεία για το άγχος της εκτέλεσης και για τις μεθόδους αντιμετώπισής του. Οι Parncutt & McPherson (2002) αναφέρουν ότι ο δάσκαλος, στα πολύ αρχικά στάδια διδασκαλίας των μαθητών του, πρέπει να είναι ενθουσιώδης, να εμπνέει εμπιστοσύνη και να παρέχει ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο η μουσική θα διδάσκεται μέσα από το παιχνίδι. Η μεταφορά από τα πρώιμα στάδια ανάπτυξης των μουσικών δεξιοτήτων των μαθητών στα επόμενα στάδια, όπου η διδασκαλία είναι πιο συστηματική και στοχευμένη, θα είναι πιο εύκολη. Ο Rink (2002) τονίζει ότι ο δάσκαλος πρέπει να είναι ευχάριστος και φιλικός με το μαθητή, να τον ενθαρρύνει και να μην του δημιουργεί άγχος και αίσθημα «εγκατάλειψης». Η Meinchang (2010) υποστηρίζει ότι οι δάσκαλοι πρέπει να γνωρίζουν τις διάφορες θεωρίες μάθησης και τις μεθοδολογίες και προσεγγίσεις διδασκαλίας. Επιπλέον, είναι σημαντικό να έχουν γνώσεις ψυχολογίας και συγκεκριμένα να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν την ψυχολογική πίεση που μπορεί να προκαλέσει η πιανιστική εκτέλεση στους μαθητές. Σύμφωνα με τους Sinico & Winter (2013) και Weinstein & Mayer (1986), σκοπός του κάθε δασκάλου είναι μέσα από τη διδασκαλία του να μπορεί να επηρεάσει τη συναισθηματική κατάσταση του μαθητή ή τον τρόπο που έχει υιοθετήσει να αποκτά, να οργανώνει ή να ενσωματώνει νέες γνώσεις. Σύμφωνα με τις Ghanbarpur & Javaher (2013), ο δάσκαλος πρέπει να μάθει στο μαθητή να αναγνωρίζει τα λάθη του, να έχει αυτοέλεγχο, να οργανώνει τη σκέψη του και να αξιολογεί τον εαυτό του. Η αξιολόγηση πρέπει να γίνεται και από το δάσκαλο με τρόπο που δε θα δημιουργεί

άγχος. Το άγχος της εκτέλεσης σχετίζεται με τη σιγουριά του μαθητή. Ο δάσκαλος οφείλει να κάνει το μαθητή σίγουρο με κάθε τρόπο ώστε να μην δημιουργείται επιπρόσθετο άγχος. Σύμφωνα με τον Reubart (1985) και τους Green & Gallwey (1987), ο δάσκαλος μπορεί να συνδυάσει στοιχεία από διάφορες μεθόδους διδασκαλίας. Το ρεπερτόριο μπορεί να δίνεται στους μαθητές ηχογραφημένο ώστε να αναπτυχθούν οι ακουστικές τους ικανότητες. Ο δάσκαλος θα πρέπει πάντα να ακολουθεί αύξοντα βαθμό δυσκολίας στο υλικό που χρησιμοποιεί. Επιπλέον, μπορεί να κατευθύνει το μαθητή να παίζει κομμάτια που έχει ήδη παίξει στο παρελθόν απ' έξω ή να τον κάνει να παίζει πιάνο στην επιφάνεια των πλήκτρων. Όλα αυτά θα του μάθουν να είναι σίγουρος για τον εαυτό του και για το έργο που θα εκτελέσει, μειώνοντας παράλληλα το άγχος της εκτέλεσης.

Οι Osborne & Kenny (2008) υποστηρίζουν πως η καλύτερη αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης είναι η πρόληψη. Από τα πρώτα στάδια της μουσικής ανάπτυξης και εκπαίδευσης των μαθητών ο δάσκαλος πρέπει να είναι πολύ προσεκτικός. Οι Green & Gallwey (1987) και οι Parncutt & McPherson (2002) υποστηρίζουν πως ο δάσκαλος πιάνου είναι ο άνθρωπος που θα οριοθετήσει τις βάσεις στους τομείς της μάθησης, της εμπειρίας και των επιδόσεων του μαθητή και θα τον βοηθήσει να επεκτείνει τη μουσική του αντίληψη. Επίσης πρέπει να προετοιμάζει κατάλληλα το ρεπερτόριό τους και να τους καθοδηγεί στην αποφυγή των λαθών. Πρέπει να είναι ικανός να ενθαρρύνει την ανάπτυξη των μουσικών δεξιοτήτων των μαθητών, να τους παρακολουθεί και να τους αξιολογεί, προκειμένου να προάγει το αίσθημα της σιγουριάς και της εμπιστοσύνης τους. Οι Kenny (2011) και Kiik-Salupere (2012) αναφέρουν ότι πολλοί δάσκαλοι πιάνου ισχυρίζονται πως το παν είναι η καλή προετοιμασία για την αντιμετώπιση κάθε ενδεχόμενου εμποδίου. Πιο συγκεκριμένα, ο μαθητής πρέπει να μάθει να διαβάξει σωστά προκειμένου να είναι προετοιμασμένος για κάθε δυσκολία. Ο δάσκαλος οφείλει να

εξηγεί στο μαθητή πως αν και όλα εξαρτώνται από τη μελέτη, υπάρχει και ένας αστάθμητος συγκυριακός παράγοντας που επηρεάζει την εκτέλεση – χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να αφήνει τα πράγματα στην τύχη. Αν κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας ή εξέτασης κάτι δεν πάει καλά, δεν πρέπει να αποθαρρύνει το μαθητή, αλλά να τον κάνει να κατανοήσει πως όλα είναι εμπειρίες, λιγότερο ή περισσότερο θετικές. Όπως αναφέρει ο Reubart (1985:81), ο δάσκαλος πρέπει να προετοιμάσει το μαθητή ώστε να γίνει «δάσκαλος του εαυτού του». Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διαδικασία της εκπαίδευσης ο μαθητής οφείλει να είναι πειθαρχημένος και να αναπτύσσει την κρίση του, ώστε να μπορεί να ελέγχει τον εαυτό του και το άγχος του. Οι Ghanbarpur & Javaher (2013) υποστηρίζουν πως ο δάσκαλος πιάνου πρέπει να είναι σε θέση να διδάξει τρόπους διαχείρισης χρόνου, προκειμένου να μην προστίθεται άγχος στους μαθητές. Σύμφωνα με τον Williams (2012) στο στάδιο της προετοιμασίας υπάγεται και η εξοικείωση με το συναυλιακό χώρο ή το χώρο εξετάσεων. Πιο συγκεκριμένα, ο δάσκαλος είναι καλό να προσφέρει στο μαθητή την ευκαιρία να παίξει στο πιάνο των συναυλιών ή των εξετάσεων. Έτσι, θα έρθει σε επαφή με το περιβάλλον του χώρου αυτού και το άγχος της εκτέλεσης πιθανόν να μειωθεί σημαντικά.

Ο Reubart (1985) αναφέρεται στη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στη ρυθμική αγωγή και στο άγχος της εκτέλεσης. Όταν ο μαθητής έχει λάβει τη ρυθμική αγωγή, νιώθει μεγαλύτερη σιγουριά για τον εαυτό του, γεγονός που μπορεί να του μειώσει το άγχος της εκτέλεσης. Ο ρυθμός είναι μια δεξιότητα η οποία μπορεί να γίνει αισθητή σε όλο το σώμα. Για τη ρυθμική εκπαίδευση απαιτείται ο συντονισμός του μυαλού με τα μέλη του σώματός μας. Πιο συγκεκριμένα, ένας πιανίστας που δεν έχει βιώσει το ρυθμό και δεν τον έχει κατακτήσει, μπορεί να μάθει να παίζει, όμως όχι στο ίδιο επίπεδο με άτομα που έχουν εκπαιδευτεί καταλληλότερα. Ο δάσκαλος πιάνου, οφείλει να έχει κατακτήσει το ρυθμό ώστε να μπορεί να το μεταδώσει στους μαθητές του και να τους

παράσχει τη σιγουριά που χρειάζονται για να εκτελέσουν δημόσια. Όπως υποστηρίζει ο Rink (2002), ο χρόνος μελέτης μπορεί να κάνει το μαθητή πιο σίγουρο για τον εαυτό του. Ο κάθε δάσκαλος έχει άλλες απαιτήσεις σχετικά με το πόσο πρέπει να μελετά ο μαθητής. Μελετώντας όσο περισσότερο γίνεται, βελτιώνεται η τεχνική, αυξάνεται η σιγουριά και μειώνεται το άγχος. Σύμφωνα με τον Reubart (1985:81), ο κανόνας «κάν' το σωστά από την πρώτη φορά» θα πρέπει να είναι το μότο του κάθε πιανίστα, διότι η πρώτη εντύπωση στο άκουσμα ενός κομματιού μεταγράφεται στη μνήμη και εισέρχεται στο υποσυνείδητο. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει ο πιανίστας να κατανοεί τη μουσική πριν όλες οι ενέργειές του γίνουν αυτόματες και περάσουν στο υποσυνείδητο. Ακόμα, το ρεπερτόριο πρέπει να είναι ανάλογο του επιπέδου του μαθητή. Ο δάσκαλος πρέπει να επιλέγει τα κομμάτια των μαθητών του ανάλογα με τις δυνατότητες που έχει ο καθένας, προκειμένου να αναπτύσσονται οι τεχνικές και εκφραστικές τους ικανότητες και να αποφεύγονται καταστάσεις άγχους.

Αρκετά συχνά διαπιστώνεται ότι το άγχος της εκτέλεσης σχετίζεται με τα προβλήματα μνήμης που αιφνιδιάζουν τους πιανίστες κάθε επιπέδου όταν εκτίθενται σε κοινό. Σύμφωνα με τον Reubart (1985), το πρόβλημα που δημιουργεί άγχος στους μαθητές είναι ο φόβος «μην ξεχάσουν τις νότες». Ο Rink (2002) αναφέρει ότι η μουσική εκτέλεση από μνήμης είναι μια απαιτητική δραστηριότητα. Ο εκτελεστής πρέπει να θυμάται άπειρες νότες και μουσικές φράσεις, γεγονός που δημιουργεί άγχος. Σύμφωνα με τον Reubart (1985), ο δάσκαλος οφείλει να βοηθήσει το μαθητή στην επίλυση των τεχνικών προβλημάτων και να τον καθοδηγήσει σε ένα είδος συνειδητού αυτοματισμού πάνω στη σκηνή ή κατά τη διάρκεια οποιασδήποτε μουσικής έκθεσης στο κοινό. Κυρίως στην κλασική μουσική, η εκτέλεση ενός κομματιού δημόσια, πρέπει να γίνεται από μνήμης. Η διαδικασία αυτή δημιουργεί άγχος και ανασφάλεια. Για το λόγο αυτό ο δάσκαλος πρέπει να προετοιμάσει πολύ καλά το μαθητή, προκειμένου να είναι σίγουρος

για το έργο που θα εκτελέσει. Ο Huges (1915) τονίζει ότι ο δάσκαλος δεν πρέπει να διδάσκει τους τρόπους απομνημόνευσης που διδάχτηκε ο ίδιος. Το καταλληλότερο είναι να προτείνει διάφορους τρόπους απομνημόνευσης ώστε να επιλέξει ο μαθητής ποιος είναι ο ιδανικός. Ο Rink (2002) συμπληρώνει πως δεν υπάρχουν συγκεκριμένοι τρόποι αντιμετώπισης, καθώς ο κάθε δάσκαλος μπορεί να προτείνει διαφορετικούς τρόπους. Η διαδικασία απομνημόνευσης μέσα από την παρτιτούρα είναι ανεπαρκής. Σχετικές μελέτες έδειξαν πως η οπτική προσέγγιση είναι πιο αποτελεσματική από την κιναισθητική προσέγγιση σε συγκεκριμένη ομάδα ανθρώπων. Συγκεκριμένα, το δείγμα ήταν ένας αυτιστικός άνδρας ο οποίος εισήλθε σε διαδικασία ακρόασης ενός κομματιού του Grieg για τέσσερις συνεχόμενες φορές και στη συνέχεια το εκτέλεσε αλάνθαστα, αποδεικνύοντας πως είχε ακουστική μνήμη. Η Kenny (2011) ενδεικτικά αναφέρει ότι υπάρχουν τρεις τρόποι απομνημόνευσης που προτείνουν οι δάσκαλοι πιάνου. Πιο συγκεκριμένα :

- 1) Να θυμόμαστε πως είναι η παρτιτούρα,
- 2) Να θυμόμαστε πως ακούγεται το έργο που θα εκτελέσουμε, και
- 3) Να θυμόμαστε τις κινήσεις των μυών και τις θέσεις των χεριών.

Πιο ασφαλής είναι ο 3<sup>ος</sup> τρόπος, ο οποίος βοηθά τόσο στη χαλαρή στάση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης και στην καλύτερη συγκέντρωση, όσο και στην απομνημόνευση του έργου. Μπορεί να επιτευχθεί έπειτα από καθοδήγηση του δασκάλου και από προσωπική μελέτη του μαθητή. Επιπλέον, ο δάσκαλος πρέπει να προετοιμάσει το μαθητή για την περίπτωση που η μνήμη του σταματήσει να λειτουργεί όταν εκτελεί δημόσια. Πρέπει να έχει οριοθετήσει για κάθε έργο σημεία, από τα οποία θα συνεχίζει ευκολότερα την εκτέλεση. Σύμφωνα με τον Reubart (1985), πολλοί δάσκαλοι πιάνου αντισταθμίζουν το πρόβλημα, δίνοντας έμφαση στις μουσικές λεπτομέρειες του έργου που πρόκειται να



εκτελεστεί και ανακατατάσσοντας τις προτεραιότητες του μαθητή τόσο σε σχέση με τις επιδόσεις, όσο και σε σχέση με την εστίαση της μελέτης του.

Ο Rink (2002) αναφέρει ότι η έλλειψη σκηνικής εμπειρίας οδηγεί τους μουσικούς σε καταστάσεις άγχους. Για το λόγο αυτό ο δάσκαλος πρέπει να δίνει ευκαιρίες έκθεσης στο κοινό στους μαθητές του. Η Kenny (2011) και η Meinchang (2010) αναφέρουν ότι πρέπει να προωθεί τους μαθητές σε συχνές και μη αγχωτικές συναυλίες ήδη από τα πρώτα χρόνια ενασχόλησης με το όργανο, ώστε να αποκομίσουν εμπειρίες. Οι Boucher & Ryan (2010) υποστηρίζουν ότι πολλοί δάσκαλοι πιάνου δείχνουν ανικανότητα να συμβουλέψουν τους μαθητές τους σχετικά με την αποφυγή του άγχους της εκτέλεσης. Ωστόσο, μέσα από τη συχνή έκθεση στο κοινό, οι μαθητές αποκτούν εμπειρία και συνηθίζουν τη διαδικασία της μουσικής εκτέλεσης χωρίς να έχουν άγχος. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δώσει ο δάσκαλος κατά την πρώτη δημόσια εκτέλεση ενός μαθητή, διότι αν είναι μια αρνητική εμπειρία, πιθανόν να τον γεμίσει άγχος το οποίο θα τον συνοδεύει στην μετέπειτα πορεία του. Άλλη μια μορφή έκθεσης σε κοινό είναι τα ομαδικά μαθήματα. Ο δάσκαλος πρέπει να έχει καινοτόμες ιδέες και να μην παραμένει στο πεπαλαιωμένο πρότυπο της αποκλειστικά ατομικής διδασκαλίας. Η ομαδική διδασκαλία μπορεί να λειτουργήσει καταλυτικά στην ψυχολογία των μαθητών. Οι Parageorgi, Greech & Welh (2011) υποστηρίζουν ότι πρέπει να οργανώνονται ομαδικά μαθήματα ώστε να εξοικειώνονται οι μαθητές με την ιδέα του κοινού και να μαθαίνουν να είναι ανεπηρέαστοι από τους περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Ο Reubart (1985:34) τονίζει πως ο δάσκαλος πρέπει να παρέχει ψυχολογική υποστήριξη και κουράγιο στους μαθητές. Χαρακτηριστικά αναφέρει ότι :

Προφανώς το μεγαλύτερο πρόβλημα που έχει ένας δάσκαλος να αντιμετωπίσει με το μαθητή είναι αυτό της χαμηλής αυτοπεποίθησης- το αίσθημα του μαθητή ότι δεν είναι αρκετά καλός.

(“Probably the biggest problem a teacher has to face with a student is that of low self-esteem – the student’s feeling that he is not good enough”.)

Η χαμηλή αυτοπεποίθηση είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπίσει ένας δάσκαλος. Πολύ συχνά προέρχεται από προηγούμενες άσχημες εμπειρίες οι οποίες γεμίζουν με άγχος τους μαθητές και τους κάνουν να αισθάνονται ότι δεν είναι τόσο καλοί. Η Kenny (2011) αναφέρει πως ο δάσκαλος πρέπει να προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη στο μαθητή του. Επιπλέον, η σχέση του δασκάλου με το μαθητή δεν πρέπει να είναι ανταγωνιστική. Μέσα από τη διδασκαλία πρέπει ο μαθητής να νιώθει σιγουριά, πρέπει να εκτίθεται σε μουσικά ερεθίσματα όσο συχνά χρειάζεται και να παρέχονται ευκαιρίες εξερεύνησης και ανάπτυξης των δεξιοτήτων ερμηνείας. Οι Osborne & Kenny (2008) υποστηρίζουν ότι ο δάσκαλος πρέπει να πείσει τους μαθητές ότι η μουσική εκτέλεση είναι το πιο σημαντικό αλλά και ευχάριστο μέρος της μουσικής εκπαίδευσης, καθώς θα δείξει ο καθένας τι έχει καταφέρει. Οι Green & Gallwey (1987) τονίζουν ότι έχει σημασία ο τρόπος συμπεριφοράς απέναντι στο μαθητή. Πιο συγκεκριμένα, ο δάσκαλος δεν πρέπει να δίνει εντολές στο μαθητή, αλλά σαφείς οδηγίες, ώστε να μην του δημιουργεί άγχος.

#### **3.4.1. Ο ρόλος του δασκάλου σε συνεργασία με το ρόλο του γονέα**

Ο ρόλος του γονέα στην εκμάθηση της εκτέλεσης σε μουσικό όργανο είναι πολύ σημαντικός. Όταν οι γονείς υποστηρίζουν το παιδί τότε αυτό επιτυγχάνει και δεν τα

παρατά (Rink, 2002). Οι δάσκαλοι πρέπει να συνεργαστούν με τους γονείς και με τους ψυχολόγους για να αντιμετωπίσουν το άγχος των μαθητών. Θα μπορούσε να δημιουργηθεί μια σειρά κατάλληλων υποδομών για την αντιμετώπιση του άγχους όπως η παροχή κατάρτισης σε προγράμματα χαλάρωσης, η παροχή δυνατότητα για μια τελική πρόβα, η χρήση γνωστικών συμπεριφορικών τεχνικών, η αποφυγή επικριτικού ή σαρκαστικού κλίματος και η αποφυγή τιμωρίας σε περίπτωση κακής επίδοσης. Είναι καλό ο δάσκαλος να ωθεί το μαθητή σε θετικές σκέψεις και αυτό-αξιολόγηση, ενώ είναι καλό να υπογραμμίζει την κάθε επιτυχία ( Huberty, 2009).

#### **3.4.2. Οι τρόποι αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν οι σπουδαστές πιάνου.**

Σύμφωνα με έρευνα της Egilmez (2012) σχετικά με τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης που χρησιμοποιούν οι πανεπιστημιακού επιπέδου σπουδαστές πιάνου, οι άνδρες σπουδαστές πιάνου έχουν πολύ μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση απ' ότι οι γυναίκες σπουδάστριες, όμως αγχώνονται περισσότερο για το αν η απόδοσή τους θα ικανοποιήσει τον δάσκαλό τους. Το 72% των σπουδαστριών πιάνου και το 52% των σπουδαστών πιάνου συνολικά έχουν δοκιμάσει μεθόδους αποφυγής άγχους και αντιμετώπισης του κατά τη διάρκεια των εξετάσεων. Το 37% χρησιμοποιεί τις τεχνικές χαλάρωσης και την αναπνοή, το 27% προσεύχεται πριν και κατά τη διάρκεια των εξετάσεων και το 17% κάνει λήψη ηρεμιστικών φαρμάκων. Μικρό ποσοστό προτιμά την κατανάλωση ενεργειακών ποτών, ελάχιστοι σκέφτονται ότι δεν τους ακούει κανείς τη στιγμή που παίζουν, ενώ αρκετοί είναι αυτοί που διαβάζουν βιβλία σχετικά με την αντιμετώπιση του άγχους. Οι Osborne & Kenny (2008) ερεύνησαν τις επιδόσεις των πανεπιστημιακού επιπέδου σπουδαστών πιάνου στην αρχή της καριέρας τους. Όσοι βίωσαν μια αρνητική πρώτη εμπειρία, σημείωναν μεγάλα επίπεδα άγχους πριν και κατά

τη διάρκεια και μετά την εκτέλεση. Όσοι είχαν θετικές πρώτες εμπειρίες βίωναν το άγχος σε φυσιολογικά επίπεδα μόνο πριν την εκτέλεση. Οι Boucher & Ryan (2010) υποστηρίζουν ότι οι ωδειακού επιπέδου μαθητές πιάνου με χαμηλή αυτοεκτίμηση έχουν βιώσει υψηλά επίπεδα άγχους. Τα άτομα αυτά συνήθως νιώθουν ότι δεν αντιμετωπίζονται όπως πρέπει από τους δασκάλους τους και το εκάστοτε ίδρυμα. Το άγχος που βιώνουν μπορεί να σχετίζεται συχνά με την εφηβεία.

Σε σχέση με το άγχος στο πλαίσιο της διδακτικής πρακτικής, οι Parkers & Ryan (2013) έδειξαν ότι οι περισσότεροι πανεπιστημιακού επιπέδου σπουδαστές πιάνου θέλουν να ασχοληθούν επαγγελματικά με την εκτέλεση παρά με τη διδασκαλία. Αρκετοί επιλέγουν τη διδασκαλία είτε για οικονομικούς λόγους και επειδή πραγματικά θέλουν να διδάξουν σε συλλογικό επίπεδο, είτε επειδή το άγχος της σκηνης δεν τους επέτρεψε να συνεχίσουν ως επαγγελματίες εκτελεστές. Πολλοί από τους συμμετέχοντες της έρευνας τους δήλωσαν ότι πίστευαν πως οι δάσκαλοι είναι αποτυχημένοι ως μουσικοί και για το λόγο αυτό αποφάσισαν να στραφούν στη διδασκαλία, είτε πίστευαν πως θα είναι όλη τους τη ζωή επαγγελματίες ερμηνευτές πιάνου, είτε δεν γνώριζαν ότι μπορούν να γίνουν δάσκαλοι μουσικής καθώς δεν είχαν αυτοπεποίθηση και σιγουριά για κάτι τέτοιο. Ωστόσο, άλλη έρευνα έδειξε ότι οι υψηλές επιδόσεις στη μουσική εκτέλεση δεν σχετίζονται με τη διδασκαλία. Η δυνατότητα ενός μουσικού να διδάξει δεν σχετίζεται με την επίτευξη υψηλών επιδόσεων.

## **4. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΕΙΣ**

### **4.1. Μεθοδολογία**

Για τη διεξαγωγή της ποιοτικής έρευνας πραγματοποιήθηκαν συνεντεύξεις σε δέκα δασκάλους πιάνου, ανωτέρας τάξης ως και τάξης διπλώματος, στην ευρύτερη περιοχή της Θεσσαλίας, με τη μορφή ημι-κατευθυνόμενης συζήτησης. Οι περισσότεροι διδάσκουν σε ωδεία και παράλληλα ασχολούνται με την πιανιστική εκτέλεση επαγγελματικά. Για τη διεξαγωγή των συνεντεύξεων χρησιμοποιήθηκαν οι κάτωθι ερωτήσεις:

- 1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)
- 2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;
- 3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;
- 4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;
- 5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;
- 6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;
- 7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;
- 8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;
- 9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;
- 10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;

#### **4.2. Εμπειρίες δασκάλων πιάνου από την προσωπική τους πορεία όντες σολίστες.**

Η έρευνα έδειξε ότι όλοι οι ερωτηθέντες δάσκαλοι πιάνου έχουν βιώσει το άγχος της εκτέλεσης και κάποιοι συνεχίζουν να το βιώνουν κάθε φορά που εκτίθενται στο κοινό. Δύο στους δέκα δασκάλους πιάνου αναφέρουν πως το άγχος που έχουν κατά την έκθεση τους στο κοινό είναι συνήθως παραγωγικό και ότι αποτελεί το βασικό συστατικό για την ολοκλήρωση της εκτέλεσης. Ένας στους δέκα δασκάλους πιάνου ισχυρίζεται πως βιώνει διαφορετικό άγχος όταν βρίσκεται σε συναυλία και διαφορετικό άγχος στις εξετάσεις. Στην πρώτη περίπτωση το άγχος είχε τη μορφή της αγωνίας. Ενδεικτικά αναφέρει ότι:

«Ιδιαίτερα στις εξετάσεις ένιωθα πιο αγχωμένη. Στη συναυλία ήταν διαφορετικά τα πράγματα, αλλά το άγχος πάντα ξεπερνούταν με το που καθόμουν στα πλήκτρα και έβαζα τα χέρια μου. Μέχρι να φτάσει αυτή η ώρα ένιωθα, θα έλεγα μια σχετική αγωνία». (συνέντευξη 4<sup>η</sup>, ερώτηση 1<sup>η</sup>)

Ένας στους δέκα δασκάλους πιάνου υποστηρίζει πως το άγχος της εκτέλεσης συνδέεται με το αίσθημα της ευθύνης. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρει ότι:

«Γενικά πιστεύω ότι όσοι άνθρωποι έχουν το αίσθημα της ευθύνης έχουν άγχος. Όσο κανείς μεγαλώνει και έχει τη συνείδηση της ευθύνης έχει και μεγαλύτερο άγχος. Όταν προηγηθεί μεγάλη προετοιμασία για μια συναυλία και έχει γίνει μεγάλη προσπάθεια και καλή δουλειά, τόσο μεγαλύτερο είναι το άγχος». (συνέντευξη 9<sup>η</sup>, ερώτηση 1<sup>η</sup>)

Τέσσερις στους δέκα δασκάλους πιάνου υποστηρίζουν ότι οι δάσκαλοι πιάνου που τους καθοδηγούσαν δεν τους βοήθησαν να ξεπεράσουν το άγχος τους. Ειδικότερα, ο ένας από τους τέσσερις αυτούς δήλωσε:

[sic]...συνήθως με τα γνωστά επιχειρήματα «μην έχεις άγχος», «δεν χρειάζεται να έχεις άγχος», τα οποία δεν λένε απολύτως τίποτα.  
(συνέντευξη 5<sup>η</sup>, ερώτηση 2<sup>η</sup>)

Οι τρεις από τους τέσσερις αυτούς δασκάλους πιάνου δήλωσαν ότι με την προσωπική τους προσπάθεια κατάφεραν να συμφιλιωθούν με το άγχος της εκτέλεσης.

Έξι στους δέκα ερωτηθέντες δασκάλους πιάνου, υποστήριξαν ότι οι εκάστοτε δάσκαλοι που είχαν τους βοήθησαν να αντιμετωπίσουν το άγχος της εκτέλεσης. Πιο συγκεκριμένα, ο καθένας ξεχωριστά είχε και μια διαφορετική εμπειρία. Ένας από τους ερωτηθέντες αναφέρει πως οι δάσκαλοί του τόνιζαν τη σημασία της συγκέντρωσης στη

μουσική κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Άλλος ισχυρίζεται πως οι δάσκαλοί του τον βοήθησαν με την υποστηρικτική τους στάση, καθώς και με προτροπή για συνεχή εξάσκηση. Τρεις από τους δέκα δασκάλους πιάνου τονίζουν πως η ψυχολογική στήριξη από τους δασκάλους τους ήταν ο τρόπος να αντιμετωπίσουν το άγχος τους. Δυο από τους δέκα ανέφεραν πως η καλή προετοιμασία στην οποία συνέβαλε και ο εκάστοτε δάσκαλος τους ήταν πολύ σημαντικό στοιχείο για να αντιμετωπίσουν το άγχος τους. Ένας στους δέκα ανέφερε ότι οι δάσκαλοί του τον βοήθησαν με το να τον προωθούν σε συναυλίες και σε εκθέσεις μπροστά στο κοινό.

#### **4.3. Τα αίτια του άγχους της εκτέλεσης σύμφωνα με τους δασκάλους πιάνου**

Η έρευνα έδειξε ότι το άγχος της εκτέλεσης δημιουργείται από πολλούς παράγοντες. Οι δάσκαλοι πιάνου απαρίθμησαν τους εξής:

- Ο λάθος τρόπος λειτουργίας του εκπαιδευτικού συστήματος της Ελλάδας, όπου οι μαθητές έχουν ως στόχο την καλή βαθμολογία και όχι το να υπηρετήσουν την τέχνη.
- Ο χαρακτήρας του κάθε ανθρώπου. Άλλοι είναι από τη φύση τους αγχώδεις και άλλοι όχι, ενίοτε κάποιος είναι λιγότερο θαρραλέος από άλλους και άλλοι είναι



τελειομανείς και υπερβολικά φιλόδοξοι. Πολλές φορές υπάρχει η αγωνία για τη δημόσια εικόνα που έχει ο καθένας, γεγονός που δημιουργεί άγχος.

- Η προετοιμασία που έχει κάνει ο εκάστοτε ερμηνευτής. Συνήθως όταν ο εκτελεστής δεν είναι σίγουρος για το κομμάτι που θα παρουσιάσει αγχώνεται πολύ περισσότερο.
- Οι ώρες μελέτης.
- Η μη επίλυση όλων των τεχνικών και εκφραστικών προβλημάτων.
- Η αγωνία του εκτελεστή να δώσει τον καλύτερό του εαυτό επί σκηνής.

Ενδεικτικά, ένας δάσκαλος πιάνου αναφέρει:

Συνηθέστατα όμως πηγάζει από ακριβώς το αντίθετο: από την επιθυμία του εκτελεστή να κάνει επί σκηνής το καλύτερο δυνατό, να μην «προδώσει» τις πάμπολλες ώρες μελέτης, σκέψης και ζωής με το έργο ή τα έργα που καλείται να ερμηνεύσει. (συνέντευξη 6<sup>η</sup>, ερώτηση 5<sup>η</sup>)

Για πολλούς εκτελεστές, η δημόσια εκτέλεση είναι η δικαίωση του κόπου που έχουν κάνει. Στην προσπάθεια να παρουσιάσουν τη δουλειά τους στο κοινό αγχώνονται να κάνουν αυτό που πραγματικά μπορούν και δεν δικαιώνονται σχεδόν ποτέ για την προσπάθειά τους.

Εξίσου σημαντικός παράγοντας του άγχους της εκτέλεσης είναι οι υψηλές απαιτήσεις ακρίβειας και πιστότητας κατά την εκτέλεση με τις οποίες έχει φορτιστεί ιστορικά και πολιτισμικά η λεγόμενη «κλασσική μουσική». Η ανάγκη να είναι μια εκτέλεση άψογη εγκλωβίζει τον εκτελεστή και του δημιουργεί άγχος. Συγκεκριμένα, αναφέρεται ότι:

«Η ανάγκη για τελειότητα που τους επιβάλλει η κοινωνία και το είδος της μουσικής που διδάσκονται. Η κλασική μουσική γενικότερα, το ότι δεν επιτρέπεται να κάνεις λάθος. Δηλαδή, βάζεις φρένο στον αυθορμητισμό».

(συνέντευξη 10<sup>η</sup>, ερώτηση 5)

Τέλος, αρκετοί δάσκαλοι πιάνου υποστηρίζουν ότι το άγχος της εκτέλεσης οφείλεται στις εμπειρίες του παρελθόντος. Ο εκάστοτε εκτελεστής, πιθανότατα να έχει βιώσει μία η περισσότερες αρνητικές εμπειρίες επί σκηνής στο παρελθόν και αυτό να έχει αποτυπωθεί στο νου του, πιστεύοντας ότι κάθε εκτέλεσή του δεν θα πάει καλά.

#### **4.4. Αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης μέσω του μαθήματος πιάνου: τι πιστεύουν οι δάσκαλοι πιάνου.**

Είναι σαφές ότι το άγχος της εκτέλεσης είναι υποκειμενικό και ο καθένας ενδέχεται να το βιώνει διαφορετικά. Οι περισσότεροι δάσκαλοι πιάνου πιστεύουν πως μπορεί να αντιμετωπιστεί μέσα από τη διδασκαλία. Πιο συγκεκριμένα, οκτώ στους δέκα δασκάλους θεωρούν ότι το άγχος της εκτέλεσης μπορεί να αντιμετωπιστεί μέσα από το μάθημα πιάνου. Ένας από αυτούς αναφέρει πως οι δάσκαλοι πρέπει να ενημερώνονται σχετικά με τις διάφορες ακαδημαϊκές έρευνες που γίνονται. Πέντε από τους δέκα δασκάλους πιάνου

πιστεύουν πως η συζήτηση με το μαθητή ώστε να βρεθούν τα βαθύτερα αίτια του άγχους και η ψυχολογική υποστήριξη κατά τη διάρκεια των μαθημάτων μπορούν να βοηθήσουν.

Ωστόσο, όπως λέει ένας δάσκαλος πιάνου:

«Υπάρχει, αλλά όχι μέσα από την στερεότυπη διδασκαλία. Πρέπει ο δάσκαλος να επεκταθεί σε άλλες περιοχές, που αφορούν την ιδιοσυστασία και τον χαρακτήρα του μαθητή». (συνέντευξη 3<sup>η</sup>, ερώτηση 6<sup>η</sup>)

Οι πέντε από τους δέκα δασκάλους πιάνου συμφωνούν με την άποψη ότι τα ομαδικά μαθήματα και η προώθηση του μαθητή σε συναυλίες και γενικά σε οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό μπορεί να αντιμετωπίσει το άγχος της εκτέλεσης. Επιπλέον, υποστηρίζουν ότι τα ομαδικά μαθήματα είναι μια αποτελεσματική μέθοδος αντιμετώπισης ή εξομάλυνσης του άγχους, καθώς αποτελούν την πρώτη έκθεση σε κοινό για πολλούς υποψήφιους εκτελεστές. Εξίσου σημαντική είναι και η προετοιμασία μέσα στο μάθημα. Οι δάσκαλοι πιάνου τονίζουν τη σημασία που έχει η επίλυση τόσο των τεχνικών όσο και των μουσικών ζητημάτων που έχει ο κάθε μαθητής, καθώς ανήκουν στους βασικότερους παράγοντες άγχους.

Από την άλλη πλευρά, δυο δάσκαλοι ισχυρίζονται πως δεν υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους μέσα από τη διδασκαλία. Πιο συγκεκριμένα, ο πρώτος υποστηρίζει πως το άγχος δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί, αλλά απλά να εξομαλυνθεί. Για να επιτευχθεί αυτό, πρέπει ο ίδιος ο μαθητής να δουλέψει και να προετοιμαστεί κατάλληλα. Επιπροσθέτως, οι θετικές σκέψεις και οι σωστές αναπνοές είναι αρκετά βοηθητικές. Ένας από τους δασκάλους ισχυρίζεται ότι:

«Μια καλή προετοιμασία σε τεχνικό και μουσικό επίπεδο οπωσδήποτε μας τονώνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τις σκέψεις περί αποτυχίας. Οι θετικές σκέψεις σε συνδυασμό με σωστές αναπνοές βοηθούν τον

εγκέφαλό μας να δίνει εντολές ηρεμίας και συγκέντρωσης που εξασφαλίζουν μια επιτυχή ερμηνεία». (συνέντευξη 2<sup>η</sup>, ερώτηση 6<sup>η</sup>)

Ο δεύτερος αναφέρει χαρακτηριστικά πως κάθε προσπάθεια αντιμετώπισης του άγχους είναι καταδικασμένη. Το μόνο που μπορεί να κάνει ο δάσκαλος πιάνου είναι να συζητήσει με το μαθητή, να τον κάνει να καταλάβει το λόγο για τον οποίο παίζει μουσική και το πόσο όμορφο είναι να παίζεις μουσική για το κοινό. Μπορεί να τον βοηθήσει να επιλύσει προβληματικά σημεία του έργου και να τον κάνει να ζει με τη μουσική που παίζει.

Στο ερώτημα αν υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών, όλοι οι δάσκαλοι πιάνου, τόνισαν ότι όσο μικρότεροι είναι οι εκτελεστές τόσο πιο εύκολα μπορούν το προλάβουν και να μην το αφήσουν να αναπτυχθεί σε μεγάλο βαθμό. Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι τα μικρότερα παιδιά δεν έχουν το αίσθημα της ευθύνης και για το λόγο αυτό δεν αγχώνονται. Στην ηλικία της εφηβείας συνήθως παρατηρούνται τα πρώτα κρούσματα άγχους, τα οποία οφείλονται κατά βάση στο χαρακτήρα του παιδιού και στο πώς βλέπει τον εαυτό του σε σύγκριση με συνομηλίκους του. Αν ο μαθητής συνηθίσει να εκτίθεται σε κοινό από πολύ μικρή ηλικία, θα είναι πιο ικανός να ελέγξει τον εαυτό του όταν θα ερμηνεύει μπροστά σε κοινό. Πολλές φορές, ο δάσκαλος, άθελά του, μεταδίδει το άγχος που έχει ο ίδιος στο μαθητή του. Ένας από τους ερωτηθέντες ανέφερε ότι το άγχος της εκτέλεσης έχει διαφορετικές μορφές, ανάλογα με την ηλικία του κάθε μαθητή. Εφόσον δεν επιδέχεται αντιμετώπισης, θα ήταν χρήσιμο να εξοικειώνεται ο κάθε μαθητής με το άγχος, το οποίο θα τον συνοδεύει και θα είναι διαφορετικό σε κάθε φάση της ζωής του. Συγκεκριμένα:

«Το άγχος - στρες – η καλύτερα στα ελληνικά «γενικευμένη πίεση» έχει διαφορετικές μορφές σε διαφορετικές ηλικίες . Δεν θα συμφωνούσα με

την ορολογία «αντιμετώπιση» όσο με την προσέγγιση εξοικείωσης με το πραγματικό μέγεθος μιας καλλιτεχνικής επίδοσης». (συνέντευξη 7<sup>η</sup> , ερώτηση 7<sup>η</sup>)

#### **4.5. Προτεινόμενοι τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης από τους δασκάλους πιάνου και αποτελεσματικότητα μέσα από την προσωπική τους εμπειρία.**

Οι δάσκαλοι πιάνου είναι οι άνθρωποι που θα βοηθήσουν μελλοντικούς ερμηνευτές να μειώσουν ή να αντιμετωπίσουν το άγχος της εκτέλεσης καθοδηγώντας τους. Έπειτα από έρευνα ανάμεσα σε δέκα δασκάλους πιάνου, παρατηρείται ότι οι έξι από αυτούς προτείνουν κυρίως τη συχνή και συστηματική έκθεση στο κοινό ώστε να εξοικειώνονται οι μαθητές, γεγονός που θα τους φέρει αντιμέτωπους με τον ίδιο τους τον εαυτό και θα τους μάθει να έχουν αυτοέλεγχο και αυτοκυριαρχία επί σκηνής. Οι μορφές έκθεσης στο

κοινό που αναφέρθηκαν είναι οι συναυλίες και οι μικροεκτελέσεις, δηλαδή, τα ομαδικά μαθήματα.

Οι περισσότεροι δάσκαλοι πιάνου προτιμούν να ενθαρρύνουν τους μαθητές τους και τους υποστηρίζουν ψυχολογικά μέσα από συζητήσεις σχετικά με το άγχος τους κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Ακόμα και όταν έχει προηγηθεί αποτυχημένη εκτέλεση, οι μαθητές ενθαρρύνονται να συνεχίσουν να μελετούν και να προσπεράσουν το γεγονός. Επίσης, υποστηρίζουν πως πρέπει να τους βοηθήσουν να επιλύσουν όλα τα τεχνικά και ερμηνευτικά ζητήματα, να τους προτείνουν τρόπους μελέτης και να τονίζουν την αναγκαιότητα επίλυσης των δύσκολων σημείων και περασμάτων.

Τρείς από τους δέκα δασκάλους πιάνου προτιμούν να κάνουν τους μαθητές να κατανοήσουν ότι πρέπει να εκφράζονται μέσα από τη μουσική που παίζουν και ότι μέσα από αυτό καλλιεργούνται ψυχικά και πνευματικά. Παίζοντας μουσική μπορούν να ανακαλύψουν και να αναδείξουν τα προσωπικά τους ερμηνευτικά στοιχεία και να αγαπήσουν τον εαυτό τους. Ένας από τους δέκα δασκάλους προτιμά να έχει μέσα στο μάθημα υποστηρικτική παρουσία ειδικού ψυχαναλυτή, όταν κρίνεται αναγκαίο. Τέλος, ένας στους δέκα δασκάλους πιάνου προτείνει στους μαθητές του μια μορφή ασκήσεων χαλάρωσης, δηλαδή, να κάνουν θετικές σκέψεις και να τις συνδυάζουν με σωστές αναπνοές.

Όλοι οι ερωτηθέντες δάσκαλοι πιάνου δηλώνουν πως οι τρόποι αντιμετώπισης που χρησιμοποιούν για το άγχος της εκτέλεσης των μαθητών τους έχουν αποτελέσματα στις περισσότερες περιπτώσεις. Κανένας δεν αναφέρεται με σιγουριά σε αυτό καθώς το άγχος της εκτέλεσης είναι κλάδος της ψυχιατρικής και της ψυχολογίας, όπως ισχυρίζονται, επομένως δεν είναι οι αρμόδιοι να προτείνουν επιστημονικά

τεκμηριωμένους τρόπους. Ενδεικτικά, ένας από τους ερωτηθέντες δασκάλους πιάνου αναφέρει ότι:

«Η διαδικασία όμως είναι ιδιαίτερα πολύπλοκη, οπότε ο μηδενισμός του άγχους δεν είναι εφικτός. Ας αναλογιστούμε αν είναι δυνατόν τελικά να ελέγξουμε απόλυτα τα συναισθήματά μας! Αυτό είναι το αντικείμενο της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής, επιστήμες που δεν έχουν φτάσει στο σημείο να δίνουν συνταγές καταστολής της θλίψης, της αγωνίας ή του άγχους, όπως επίσης δεν υπάρχει η μαγική συνταγή της χαράς!»  
(συνέντευξη 2<sup>η</sup>, ερώτηση 9<sup>η</sup>)

Καταλαβαίνουμε ότι δεν είναι εφικτή η εξάλειψη του άγχους, αλλά μόνο η μείωσή του. Υπάρχουν περιπτώσεις ανθρώπων στους οποίους δε λειτουργούν οι προαναφερθέντες τρόποι αντιμετώπισης. Συνήθως σχετίζεται με το χαρακτήρα του μαθητή. Όπως αναφέρεται:

«Εξαρτάται από τον μαθητή. Δυστυχώς ή ευτυχώς δεν είμαστε όλοι πλασμένοι να εκθέτουμε την ψυχή και τη σκέψη μας στο κοινό. Θα ήταν τουλάχιστον ανεδαφικό, να υποστηρίξω πως όλοι μπορούν να βρουν τον τρόπο να μεταμορφώνουν το άγχος από κατάρρα σε ευλογία –άλλωστε κι εγώ ο ίδιος δεν μπορώ να πω ότι το κατορθώνω πάντα με την ίδια επιτυχία. Επίσης, η όλη διαδικασία απαιτεί από την πλευρά του μαθητή προσωπικό μόχθο σε ψυχολογικό επίπεδο, συνειδητή ενδοσκόπηση και πάλι με τον εαυτό του. Και αυτά τα στοιχεία δεν υπάρχουν σε κάθε άνθρωπο, όσο καλές προθέσεις και αν έχει. Συνεπώς, το μόνο που μπορώ να πω είναι ότι για κάποιους λειτουργεί, για κάποιους λιγότερο, για κάποιους καθόλου». (συνέντευξη 6<sup>η</sup>, ερώτηση 9<sup>η</sup>)

Σύμφωνα με τους δασκάλους πιάνου, ο αποτελεσματικότερος τρόπος είναι η συχνή έκθεση στο κοινό. Επιπλέον, η παρουσία ειδικού ψυχολόγου βοηθά εξαιρετικά, όπως αναφέρει ένας δάσκαλος πιάνου:

«Έχει εξαιρετικά αποτελέσματα: η παρουσία ειδικού ψυχολόγου είναι συνήθης στην αθλητική ψυχολογία. Γιατί μια [sic] ανάλογη να δημιουργεί παράδοξο όταν πρόκειται για καλλιτέχνες σχετικά υψηλών επιδόσεων?»  
(συνέντευξη 7<sup>η</sup>, ερώτηση 9<sup>η</sup>)

Τέλος, οι δάσκαλοι πιάνου, ανέφεραν ότι οι τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης δεν έχουν την ίδια εφαρμοσιμότητα σε όλους τους μαθητές. Κάθε μαθητής είναι ξεχωριστός, έχει διαφορετικές ανάγκες, διαφορετική αντίληψη και διαφορετικό χαρακτήρα, ο βαθμός σκηνικού φόβου είναι επίσης διαφορετικός. Η προσέγγιση σε κάθε μαθητή είναι διαφορετική, αλλά ο τρόπος διδασκαλίας είναι συχνά είναι ο ίδιος.

## **5. Συμπεράσματα**

Έπειτα από την έρευνα που διεξήχθη, προέκυψαν μερικά συμπεράσματα σχετικά με το ζήτημα της διδακτικής διαχείρισης του άγχους της εκτέλεσης, τα οποία παρατίθενται στο παρόν κεφάλαιο.

Το άγχος της εκτέλεσης δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί πλήρως. Αυτό δε σημαίνει ότι δεν μπορεί να εξομαλυνθεί. Από τη βιβλιογραφική έρευνα προέκυψε ότι αρκετοί



μουσικοί χρησιμοποιούν φαρμακευτικές ουσίες, όπως ισχυρά ηρεμιστικά, β-αναστολείς (b-blockers), προπρανόλη, ή ακόμα και ουσίες όπως κάνναβη, κοκαΐνη, νικοτίνη, καφεΐνη, αλκοόλ, προκειμένου να εξομαλύνουν το άγχος τους. Κάποιοι μουσικοί πιστεύουν πως τους βοηθούν οι στρατηγικές στήριξης, οι οποίες διακρίνονται στις γνωστικές, συμπεριφορικές και στο συνδυασμό γνωστικών-συμπεριφορικών στρατηγικών. Άλλοι προτιμούν μεθόδους όπως οι τεχνικές χαλάρωσης, η μουσικοθεραπεία, η βιοανάδραση (biofeedback), η υπνοθεραπεία και η τεχνική Alexander. Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι οι κατά της συνέντευξης περισσότεροι δάσκαλοι πιάνου, δεν ανέφεραν τίποτα από τα παραπάνω ως μέθοδο αντιμετώπισης ή εξομάλυνσης του άγχους της εκτέλεσης. Ελάχιστοι ανέφεραν πως χρησιμοποιούν τις σωστές αναπνοές και τις θετικές σκέψεις, οι οποίες υπάγονται στις τεχνικές χαλάρωσης, προκειμένου να εξομαλύνουν το άγχος των μαθητών τους.

Η βιβλιογραφική έρευνα αλλά και οι συνεντεύξεις έδειξαν ότι το άγχος της εκτέλεσης δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί πλήρως, παρά μόνο να εξομαλυνθεί. Ωστόσο, στην περίπτωση που ο μαθητής είναι νεαρής ηλικίας και συγκεκριμένα πριν από την εφηβική περίοδο, μπορεί να αντιμετωπιστεί. Όπως ανέφεραν οι δάσκαλοι πιάνου, όσο μικρότερος ηλικιακά είναι ο μαθητής, τόσο ευκολότερα αντιμετωπίζεται το άγχος. Στην εφηβική ηλικία αρχίζει να γίνεται όλο και δυσκολότερη η αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης, καθώς τότε αρχίζει να διαφαίνεται ο χαρακτήρας του κάθε παιδιού. Αυτό που προτείνουν οι δάσκαλοι πιάνου για την παιδική ηλικία είναι η εξοικείωση με το κοινό από τα πολύ αρχικά στάδια. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι οι μαθητές πρέπει να εμπιστεύονται τους καθηγητές τους από τα πρώτα στάδια της ενασχόλησής τους με τη μουσική. Ο ρόλος του δασκάλου είναι πολύ σημαντικός κατά τη συγκεκριμένη περίοδο. Πρέπει να είναι ενθουσιώδης και να εμπνέει την απαραίτητη εμπιστοσύνη στους μαθητές του, καθώς είναι εκείνος που θα θέσει τις βάσεις στους μαθητές για να προχωρήσουν. Το

μάθημα της μουσικής κατά τα πολύ αρχικά στάδια εκπαίδευσης πρέπει να περιέχει μουσικές εμπειρίες οι οποίες θα προκύψουν μέσα από τις μουσικές δραστηριότητες και το μουσικό παιχνίδι. Αφού οι μαθητές λάβουν τις κατάλληλες βάσεις, θα μπορέσουν να μεταβούν ομαλά στα επόμενα στάδια της μουσικής εκπαίδευσης, νιώθοντας σιγουριά. Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δίδεται κατά την πρώτη δημόσια εμφάνιση του μαθητή, καθώς μπορεί να προκύψει επιτυχής ή ανεπιτυχής εκτέλεση. Στην περίπτωση μιας ανεπιτυχούς εκτέλεσης, ο μαθητής ενδέχεται να επηρεαστεί αρνητικά και να μην καταφέρει να ξεπεράσει ποτέ μια τέτοια αρνητική εμπειρία. Ο δάσκαλος οφείλει αφενός να προετοιμάσει κατάλληλα το μαθητή του και αφετέρου να συζητήσει με το μαθητή τα αίτια της ανεπιτυχούς εκτέλεσης. Όταν η εκτέλεση είναι επιτυχής πρέπει να υπογραμμίζεται από το δάσκαλο.

Όπως προκύπτει από τις συνεντεύξεις, οι δάσκαλοι πιάνου συμφωνούν πως το άγχος της εκτέλεσης είναι υποκειμενικό και εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο σε κάθε άνθρωπο. Οι περισσότεροι δάσκαλοι δήλωσαν πως το άγχος της εκτέλεσης μπορεί να αντιμετωπιστεί μέσα από το μάθημα πιάνου με τη βοήθεια του δασκάλου, ο οποίος θα πρέπει να είναι ενημερωμένος σχετικά με αυτό το ζήτημα, θα πρέπει να συζητά με το μαθητή του και να του παρέχει ψυχολογική υποστήριξη, θα πρέπει να τον βοηθάει να επιλύσει όλα τα ζητήματα τεχνικής και μουσικής και να τον εκθέτει στο κοινό όσο πιο συχνά γίνεται, είτε με τη μορφή συναυλίας, είτε ομαδικού μαθήματος. Η στερεοτυπική διδασκαλία δε μπορεί να βοηθήσει το μαθητή να ξεπεράσει το άγχος της εκτέλεσης. Ωστόσο, το μικρότερο ποσοστό των δασκάλων πιάνου υποστηρίζει πως το άγχος της εκτέλεσης δε μπορεί να αντιμετωπιστεί, αλλά να εξομαλυνθεί. Η εξομάλυνση μπορεί να επιτευχθεί με καλή προετοιμασία, θετικές σκέψεις σε συνδυασμό με σωστές αναπνοές και συζήτηση με το μαθητή.

Οι ίδιοι οι δάσκαλοι πιάνου προτείνουν στους μαθητές τους συστηματική και συγχρή έκθεση στο κοινό, είτε σε ομαδικά μαθήματα, είτε σε συναυλίες, τους ενθαρρύνουν και τους υποστηρίζουν ψυχολογικά είτε στην περίπτωση ανεπιτυχούς εκτέλεσης, είτε για οποιαδήποτε εκτέλεση. Επίσης προτιμούν να έχουν επιλύσει όλα τα τεχνικά και ερμηνευτικά ζητήματα των μαθητών τους, τους προτείνουν πολλαπλούς τρόπους μελέτης, τους υπενθυμίζουν την αναγκαιότητα επίλυσης των δύσκολων σημείων και περασμάτων των μουσικών έργων και συζητούν τυχόν προβλήματα μαζί τους. Κάποιοι άλλοι κάνουν τους μαθητές να καταλάβουν το λόγο για τον οποίο παίζουν μουσική και πρέπει να μελετούν, τους κάνουν να νιώθουν υπερήφανοι για τη μουσική εκτέλεση και για το γεγονός ότι μέσα από αυτήν ανακαλύπτουν διαφορετικές πτυχές του εαυτού τους. Άλλοι προτείνουν ασκήσεις χαλάρωσης και άλλοι κάνουν μάθημα με την παρουσία ειδικού ψυχαναλυτή. Όλοι αυτοί οι τρόποι αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης είναι αποτελεσματικοί στους περισσότερους μαθητές. Ωστόσο δεν χρησιμοποιούνται με τον ίδιο τρόπο σε όλους, καθώς κάθε μαθητής αποτελεί μια ξεχωριστή περίπτωση.

Μεγάλη εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι κανένας δάσκαλος πιάνου δεν χρησιμοποιεί συνδυαστικά τους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους. Οι τρόποι αυτοί σχετίζονται κυρίως με το ψυχολογικό κομμάτι της πιανιστικής εκτέλεσης και όχι με το πρακτικό. Ελάχιστοι δάσκαλοι προτείνουν την επίλυση τεχνικών και ερμηνευτικών ζητημάτων, τους πολλαπλούς τρόπους μελέτης και τους πολλαπλούς τρόπους απομνημόνευσης. Κανένας δεν απάντησε με σιγουριά σχετικά με κάποιο μέτρο αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης και για το πόσο αποτελεσματικό είναι στην πραγματικότητα, καθώς αναφέρθηκε ότι το άγχος της εκτέλεσης είναι κλάδος της ψυχιατρικής και της ψυχολογίας και, ως εκ τούτου, δεν θεωρούν τους εαυτούς τους αρμόδιους να επιλύσουν τέτοιου είδους ζητήματα άμεσα και πρακτικά. Από αυτά

προκύπτει ότι το άγχος της εκτέλεσης δε μπορεί να εξαλειφθεί αλλά να μειωθεί. Όλη η διαδικασία έγκειται στην προσωπική προσπάθεια του μαθητή να ξεπεράσει τα προβλήματά του, στην εσωτερική του πάλη, στη ψυχολογική του αντοχή, στοιχεία που δεν βρίσκονται εύκολα σε όλους τους ανθρώπους.

Η βιβλιογραφία αναφέρεται σε τρόπους αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης οι οποίοι αφορούν στον τρόπο που ο δάσκαλος θα δράσει για να αποτρέψει ή για να μειώσει το άγχος των μαθητών του. Πιο συγκεκριμένα, αναφέρεται στους τρόπους διαχείρισης του μαθητή προκειμένου να μην προκληθεί άγχος στη μετέπειτα πορεία του. Ο δάσκαλος οφείλει να είναι πλήρως ενημερωμένος σχετικά με το άγχος της εκτέλεσης, λαμβάνοντας συμμετοχή σε ενημερωτικά σεμινάρια και συνέδρια, και πρέπει να γνωρίζει τις ψυχολογικές πτυχές της πιανιστικής εκτέλεσης. Στη συνέχεια, είναι καλό να εμπνέει εμπιστοσύνη στους μαθητές προκειμένου να μπορούν να απευθύνονται σε αυτόν για τυχόν προβλήματα. Στο στάδιο της διδασκαλίας, ο δάσκαλος πρέπει να θέσει τις κατάλληλες βάσεις για την εξέλιξη του μαθητή, παρέχοντάς του κατάλληλο ρεπερτόριο που δεν θα προκαλεί προβλήματα στην τεχνική του μαθητή και πολλαπλούς τρόπους μελέτης και απομνημόνευσης. Ο δάσκαλος πρέπει να παρέχει στο μαθητή του πολλές και συχνές εμπειρίες έκθεσης στο κοινό, καθώς και τρόπους να αντιμετωπίζει το άγχος επί σκηνής όπως τα σημεία πολλαπλών ενάρξεων από όπου θα ξεκινά ξανά την εκτέλεση σε περίπτωση που ξεχάσει τις νότες ή υποστεί κενό μνήμης. Η ψυχολογική υποστήριξη του μαθητή και η συζήτηση μαζί του παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο και μπορούν να βοηθήσουν περισσότερο απ' όσο πιστεύουμε, αν και όχι σε όλες τις περιπτώσεις. Η επιτυχία αλλά και η αποτυχία πρέπει να συζητούνται και να επιβραβεύονται. Αξίζει να σημειωθεί ότι η συνεργασία με τους γονείς είναι εξίσου σημαντική.

Σχετικά με όσα αναφέρθηκαν στην προηγούμενη παράγραφο, παρατηρείται ότι ακόμα και στη βιβλιογραφία, δεν αναγράφεται κάποιος τελεσίδικος τρόπος που θα

αντιμετωπίσει το άγχος της εκτέλεσης. Υπάρχουν πολλά κοινά με όσα ανέφεραν οι δάσκαλοι πιάνου, με τη διαφορά ότι η βιβλιογραφία τονίζει συνολικά το μέρος της προετοιμασίας ενώ οι δάσκαλοι πιάνου το ψυχολογικό κομμάτι. Επιπροσθέτως, ανάμεσα στις βιβλιογραφικές πηγές που χρησιμοποιήθηκαν για την εκπόνηση της εργασίας, ελάχιστες ανέφεραν πάνω από τρία στοιχεία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης. Με αυτά τα δεδομένα προκύπτει ότι στο μεγαλύτερο μέρος της η βιβλιογραφία δεν ασχολείται με την πρακτική αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης, αλλά περιγράφει γενικά το άγχος, τις αιτίες του και τον τρόπο εκδήλωσής του και στη συνέχεια είτε διαχωρίζει το άγχος σε υποκατηγορίες, είτε κάνει αναφορά στο άγχος της εκτέλεσης. Από όλες τις πηγές, κυρίως τα άρθρα επιστημονικών περιοδικών και οι διδακτορικές διατριβές ανέλυαν με τρόπο διεξοδικό το άγχος της εκτέλεσης και πιθανούς τρόπους αντιμετώπισής του. Το άγχος της εκτέλεσης είναι ένα θέμα που αφορά κυρίως τον κλάδο της ψυχολογίας και της ψυχανάλυσης και οι έρευνες σχετικά με αυτό βρίσκονται συνεχώς σε εξέλιξη. Ωστόσο, μπορεί με σιγουριά να διατυπωθεί ότι το άγχος της εκτέλεσης είναι δυνατόν να εξομαλυνθεί. Επίσης είναι δυνατόν να διαχειριστεί από τους δασκάλους πιάνου μέσα από τη διδασκαλία, ανάλογα και με το χαρακτήρα του κάθε μαθητή και τον τρόπο εκδήλωσής του.

Αρκετά σημαντικό είναι το στοιχείο ότι στη βιβλιογραφία, όσες πηγές αναφέρονται σε έρευνες που έχουν διεξαχθεί σχετικά με το άγχος της εκτέλεσης, αναγράφονται οι τρόποι αντιμετώπισης του άγχους που λειτούργησαν και είχαν αποτελέσματα στους μαθητές πιάνου. Πιο συγκεκριμένα, η προτροπή από τον δάσκαλο πιάνου για θετικές σκέψεις ήταν μέθοδος που κατάφερε να εξομαλύνει το άγχος των μαθητών. Επίσης, όσοι μαθητές είχαν θετικές εμπειρίες από τις πρώτες εμφανίσεις τους μπροστά σε κοινό ήταν λιγότερο αγχωμένοι από τους μαθητές που βίωσαν αρνητικές εμπειρίες. Αυτό σημαίνει ότι οι δάσκαλοι πρέπει να είναι πολύ προσεκτικοί με τους

μαθητές τους κατά τις πρώτες εμφανίσεις τους στο κοινό. Κάποιες έρευνες αφορούσαν στους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους από τους ίδιους τους μαθητές και έδειξαν ότι οι περισσότεροι χρησιμοποιούν τις τεχνικές χαλάρωσης και τις σωστές αναπνοές, άλλοι αρκούνται στην προσευχή και το μικρότερο ποσοστό καταφεύγει στα ηρεμιστικά φάρμακα. Όλα αυτά δείχνουν ότι οι μαθητές καταφεύγουν σε προσωρινές μεθόδους και δεν μπορούν να εξαλείψουν το άγχος τους παρά μόνο να το μετριάσουν. Το ίδιο ισχύει και για τους δασκάλους όπως προκύπτει από τις έρευνες που αναφέρονται στη βιβλιογραφία.

Είναι γεγονός ότι όλοι οι ερωτηθέντες δάσκαλοι πιάνου έχουν βιώσει το άγχος της εκτέλεσης, ο καθένας με διαφορετικό τρόπο. Οι περισσότεροι αναφέρθηκαν κυρίως σε ένα είδος έντονης αγωνίας κυρίως πριν από κάθε έκθεσή τους σε κοινό. Το αξιοσημείωτο είναι ότι αναφέρθηκε πως το αίσθημα της ευθύνης συνδέεται με το άγχος, καθώς δεν υπάρχει άνθρωπος που να μη βιώνει άγχος όταν αισθάνεται υπεύθυνος. Όταν κάποιος έχει προετοιμαστεί και έχει μοχθήσει για να έχει μια αρκετά καλή εκτέλεση, αγχώνεται καθώς δεν επιτρέπει στον εαυτό του να αποτύχει. Το αίσθημα της ευθύνης είναι πολύ σημαντικό για έναν καλλιτέχνη γιατί αναλαμβάνει τη μεγάλη ευθύνη να ανταπεξέλθει στις προσδοκίες του κοινού και στις απαιτήσεις του μουσικού έργου. Επίσης πολύ σημαντικό είναι το γεγονός ότι οι τέσσερις από τους δέκα ερωτηθέντες δάσκαλοι πιάνου δεν έλαβαν βοήθεια από τους εκάστοτε δασκάλους τους ή η ελάχιστη βοήθεια που τους πρόσφεραν δεν επαρκούσε. Μάλιστα, γίνεται λόγος περί συμφιλίωσης με το άγχος της εκτέλεσης, η οποία προέκυψε από προσωπική προσπάθεια των δασκάλων πιάνου κατά τη διάρκεια των σπουδών τους. Από την άλλη πλευρά, οι περισσότεροι δάσκαλοι πιάνου αναφέρουν ότι οι εκάστοτε δάσκαλοι που τους καθοδηγούσαν τους βοήθησαν να αντιμετωπίσουν το άγχος μέσα από την ψυχολογική υποστήριξη, την καλή προετοιμασία, τις ευκαιρίες έκθεσης στο κοινό, προτείνοντας

απόλυτη συγκέντρωση στη μουσική και συνεχή εξάσκηση. Ωστόσο, κανένας δάσκαλος δεν αναφέρει ότι ξεπέρασε τελείως το άγχος του, γεγονός που μας οδηγεί ξανά στο συμπέρασμα ότι το άγχος της εκτέλεσης μπορεί να μειωθεί, αλλά όχι να εξαλειφθεί.

Συνοψίζοντας, τόσο η βιβλιογραφική έρευνα όσο και οι συνεντεύξεις δείχνουν ότι το άγχος της εκτέλεσης δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί πλήρως, αλλά μπορεί να εξομαλυνθεί. Πιθανόν σε μεγαλύτερο δείγμα, με ηλικιακά όρια και σε άλλη γεωγραφική περιοχή να προκύψουν άλλα αποτελέσματα εξίσου ενδιαφέροντα. Ακόμη, θα μπορούσαν να γίνουν συνεντεύξεις και σε σπουδαστές πιάνου ή σε νέους σολίστες. Η ποιοτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε δεν ήταν εξαντλητική, αλλά θα μπορούσε να προκαλέσει την εκκίνηση νέας διεξοδικότερης έρευνας. Ειδικότερα, δεδομένου του αριθμού των δασκάλων πιάνου, της περιοχής και της ηλικιακής ομάδας στην οποία απευθύνθηκα, προέκυψαν πολύ συγκεκριμένα συμπεράσματα. Τέλος, θα μπορούσε η συγκεκριμένη εργασία να αποτελέσει τη βάση για νέες εκτενέστερες έρευνες, μέχρι να εξαντληθεί το ζήτημα που μας απασχόλησε.

## **6. Παράρτημα**

### **6.1. Συνεντεύξεις**

#### **Συνέντευξη 1<sup>η</sup>:**

- 1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων, ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**



Κάθε φορά που υπάρχει έκθεση στο κοινό υπάρχει και άγχος.

- 2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Ίσως και να έκαναν προσπάθειες οι καθηγητές μου για να ξεπεράσω το άγχος, αλλά καμία καθοδήγηση δεν πέτυχε.

- 3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Από το 2005.

- 4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Οι περισσότεροι μαθητές ναι.

- 5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Από τον λάθος τρόπο λειτουργίας της μουσικής εκπαίδευσης. Λειτουργεί ως ένα τύπου φροντιστήριο όπου κάποιος πρέπει να διαβάσει για να βγάλει βαθμούς και όχι ως ένα ίδρυμα τέχνης.

- 6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Ναι φυσικά και σ' αυτό πρωταγωνιστικό ρόλο πρέπει να παίξουν οι διάφορες ακαδημαϊκές μελέτες μουσικοπαιδαγωγικής. Δηλαδή, οι καθηγητές οργάνων θα πρέπει να φροντίζουν για την ενημέρωσή τους σχετικά με τέτοιες μελέτες.

- 7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Φυσικά όσο μικρότερος ένας μαθητής μάθει να χειρίζεται το άγχος του τόσο το καλύτερο. Αυτό δυσκολεύει και γίνεται ίσως και ακατόρθωτο όσο τα χρόνια περνούν.

**8) Της προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε της μαθητές της να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Προσπαθώ να τους πίσω ότι η ενασχόλησή τους με την τέχνη γίνεται πρωτίστως για την ψυχική και πνευματική τους καλλιέργεια.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά στις ο τρόπος;**

Στις περισσότερες των περιπτώσεων ναι.

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Το σκεπτικό είναι το ίδιο. Η μεθοδολογία και η εφαρμογή πάντα διαφέρει αναλόγως τον χαρακτήρα του κάθε μαθητή.

### Συνέντευξη 2<sup>η</sup>:

**1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Βεβαίως έχω βιώσει και εξακολουθώ να βιώνω το άγχος της εκτέλεσης...

**2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Οι καθηγητές μου τόνιζαν τη σημασία της συγκέντρωσης στη μουσική κατά την ώρα της εκτέλεσης, που είναι το κλειδί της αποφυγής «ατυχημάτων».

**3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Περίπου 10 χρόνια.

**4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Ναι, το βιώνουν.

**5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Το άγχος της εκτέλεσης είναι μια πολύ πολύπλοκη διαδικασία. Πηγάζει από διάφορες αιτίες οι οποίες ποικίλουν από άτομο σε άτομο ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία και τις εμπειρίες του. Ό, τι αισθανόμαστε λαμβάνει χώρο στον εγκέφαλό μας. Η ψυχική μας διάθεση – συμπεριλαμβανομένου και του άγχους – διαμορφώνονται σύμφωνα με τους νευροδιαβιβαστές, τις χημικές ουσίες που παράγονται από τον εγκέφαλο για να μεταδίδουν σήματα ανάμεσα στα νευρικά κύτταρα. Υπάρχουν λοιπόν άνθρωποι αγχώδεις ή λιγότερο αγχώδεις γεγονός που καθορίζεται από το πώς είναι διαμορφωμένη εκείνη η περιοχή του εγκεφάλου που ελέγχει τον τομέα «άγχος». Η σκέψη της παρατήρησης από το κοινό ή ενός φάλτσου ή η πιθανότητα απώλειας μνήμης και άλλες πολλές τέτοιες κινδυνολογίες διεγείρουν τη συγκεκριμένη περιοχή του εγκεφάλου η οποία με τη σειρά της ανάλογα με το πόσο ευαίσθητη είναι μας καθιστά ανήσυχους μέχρι πανικοβλημένους!

**6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Πιστεύω ότι δεν υπάρχει συγκεκριμένη μέθοδος καταπολέμησης του άγχους. Μπορεί όμως ο καθένας μας με μια σωστή καθοδήγηση και με πολλή προσωπική εργασία, να βελτιώσει την ψυχική του κατάσταση κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης. Μια καλή προετοιμασία σε τεχνικό και μουσικό επίπεδο οπωσδήποτε μας τονώνει την αυτοπεποίθηση και μειώνει τις σκέψεις περί αποτυχίας. Οι θετικές σκέψεις σε συνδυασμό με σωστές αναπνοές βοηθούν τον εγκέφαλό μας να δίνει εντολές ηρεμίας και συγκέντρωσης που εξασφαλίζουν μια επιτυχή ερμηνεία.

**7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Η ιδιοσυγκρασία μας επομένως και η εγκεφαλική δομή του ανθρώπου ξεκινούν να διαμορφώνονται από τον καιρό της κύησης. Όσο πιο νωρίς λοιπόν επιχειρείται η παρεμβολή στο ήδη υπάρχον γενετικό υλικό από το περιβάλλον (γονείς – δασκάλους) τόσο πιο θετικά θα είναι τα αποτελέσματα.

- 8) **Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Βλέπε απάντηση νούμερο 6.

- 9) **Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Οπωσδήποτε βοηθάει. Η διαδικασία όμως είναι ιδιαίτερα πολύπλοκη, οπότε ο μηδενισμός του άγχους δεν είναι εφικτός. Ας αναλογιστούμε αν είναι δυνατόν τελικά να ελέγξουμε απόλυτα τα συναισθήματά μας! Αυτό είναι το αντικείμενο της ψυχολογίας και της ψυχιατρικής, επιστήμες που δεν έχουν φτάσει στο σημείο να δίνουν συνταγές καταστολής της θλίψης, της αγωνίας ή του άγχους, όπως επίσης δεν υπάρχει η μαγική συνταγή της χαράς!

- 10) **Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Όπως ήδη έχω αναφέρει, η ιδιοσυγκρασία του κάθε ανθρώπου είναι μοναδική. Επομένως η διαχείριση του κάθε ατόμου διαφοροποιείται ανάλογα με το χαρακτήρα και τις ικανότητές του.

### **Συνέντευξη 3<sup>η</sup>:**

- 1) **Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Ναι, το έχω βιώσει με όλες τις αναφερθείσες μορφές.

- 2) **Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Όχι, δεν με βοήθησε κανείς.

**3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Περίπου 10.

**4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Όχι όλοι. Μερικοί είναι από τη φύση τους θαρραλέοι.

**5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Από την αγωνία για τη δημόσια εικόνα του, που έχει ο καθένας.

**6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Υπάρχει, αλλά όχι μέσα από την στερεότυπη διδασκαλία. Πρέπει ο δάσκαλος να επεκταθεί σε άλλες περιοχές, που αφορούν την ιδιοσυστασία και τον χαρακτήρα του μαθητή. Να τον ενθαρρύνει και να του τονώσει την αυτοπεποίθηση.

**7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Πρέπει να ξεκινήσει από όσο το δυνατόν μικρότερη ηλικία.

**8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Τον τρόπο που προανέφερα: συζητώ με τον μαθητή τους προσωπικούς προβληματισμούς και τις ιδιαιτερότητές του και προσπαθώ να τον βοηθήσω να αποκτήσει πίστη σ' αυτό που κάνει.

Να αναπτύξει και να αναδείξει τα προσωπικά του στοιχεία μέσα στη δουλειά του, να αποκτήσει αυτοπεποίθηση. Ν' αγαπήσει τον εαυτό του.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Ναι, με μικρότερες ή μεγαλύτερες δυσκολίες, λειτουργεί αποτελεσματικά.

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Ναι, ισχύει το ίδιο για όλους, με την εξατομίκευση της κάθε περίπτωσης βέβαια.

**Συνέντευξη 4<sup>η</sup>:**

**1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Σίγουρα! Από μικρό παιδί που θυμάμαι τον εαυτό μου, πάντα ένιωθα άγχος. Όταν ήταν να εκτελέσω ένα μουσικό έργο. Ιδιαίτερα στις εξετάσεις ένιωθα πιο αγχωμένη. Στη συναυλία ήταν διαφορετικά τα πράγματα, αλλά το άγχος πάντα ξεπερνιόταν με το που καθόμουν στα πλήκτρα και έβαζα τα χέρια μου. Μέχρι να φτάσει η αυτή η ώρα ένιωθα, θα έλεγα μια σχετική αγωνία.

**2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Ναι! Κάθε φορά η δασκάλα μου προσπαθούσε, λέγοντάς μου ότι όλα θα πάνε καλά.

Προσπαθούσε να με έχει καλά προετοιμασμένη, μου έδινε πάντα τη σιγουριά τονώνοντας το ηθικό μου σε κάθε πρόβα. Οπότε μου έλεγε ότι αφού είχαν πάει όλα τόσο καλά στην προετοιμασία, τόσο καλή θα ήταν και η εκτέλεση του έργου όταν έρθει η ώρα της συναυλίας ή των εξετάσεων.

**3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Τρία χρόνια.

**4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Ο καθένας με διαφορετικό τρόπο βιώνει άγχος. Άλλος το δείχνει, άλλος όχι. Αλλά όλοι βιώνουν άγχος.

**5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Από πολλούς παράγοντες. Άλλοι δεν έχουν κάνει κατάλληλη προετοιμασία, δεν έχουν δουλέψει όσο πρέπει. Άλλοι, λόγω χαρακτήρα αγχώνονται με το παραμικρό. Ακόμα και όταν έχουν να διαβάσουν κάτι από μέσα, πολύ περισσότερο όταν έχουν να εκτελέσουν ένα κομμάτι από μνήμης. Τέτοιοι παράγοντες περισσότερο τους αγχώνουν. Ακόμα, η έκθεση στο κοινό, σε κάποιους δεν ταιριάζει και προτιμούν να είναι μόνοι τους.

**6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Ναι! Οι πολλές ώρες συνεργασίας με το μαθητή πέραν από τη διδακτική ώρα, πολλές έξτρα πρόβες για να συνηθίζει ο μαθητής να παίζει μπροστά στο κοινό. Τα ομαδικά μαθήματα... δείχνοντας με τον καλύτερο δυνατό τρόπο τα σημεία που πρέπει να ξεπεραστούν (τα δύσκολα σημεία). Τονώνοντας το ηθικό του, τον κάνω να νιώθει πιο δυνατός και έτοιμος να εκτελέσει μπροστά σε κόσμο. Και φυσικά, ένας καλός λόγος πριν την εκτέλεση.

**7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Όσο πιο μικρός είναι ο μαθητής, τόσο το καλύτερο.

**8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Όλους αυτούς που ανέφερα πριν. Φροντίζω να τους ετοιμάζω όσο το δυνατόν καλύτερα, τους ενθαρρύνω κάθε φορά, ακόμα και λάθος να κάνουν, ώστε να το προσπερνάνε. Θέλω να τους περάσω το μήνυμα ότι μέσα από τη μουσική που θα παίξουν πρέπει πρώτα οι ίδιοι να το ευχαριστηθούν και όχι να είναι μια αγχωτική διαδικασία για αυτούς.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Ναι! Πιστεύω ότι λειτουργεί αποτελεσματικά. Καταφέρνω να μειώσω τουλάχιστον το άγχος των περισσότερων. Να το εξαλείψω δεν γίνεται. Δεν υπάρχει άνθρωπος που δεν έχει άγχος. Απλά μπορεί να το ελέγξει, να μην είναι καταστροφικό για τον ίδιο και για το κομμάτι, φυσικά.

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Όχι. Ο καθένας είναι διαφορετικός. Παίζει ρόλο το φύλλο, η ηλικία, ο συναισθηματικός του κόσμος. Ο καθένας έχει διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης.

**Συνέντευξη 5<sup>η</sup>:**

**1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Προφανώς, άγχος υποθέτεις πως είναι η νευρική κατάσταση που διακατέχει τον εκτελεστή, τη μερική απώλεια ελέγχου ενδεχομένως ή οποιαδήποτε άλλη κατάσταση στην οποία ο οργανισμός λειτουργεί όπως δεν λειτουργούσε προ της εκτέλεσης. Αν υποθέσουμε ότι αυτό θεωρούμε άγχος της εκτέλεσης, προφανώς και έχω βιώσει. Εξαρτάται αν εκτελώ μόνος ή όχι, ή σε ένα σύνολο, πόσο μεγάλο είναι το σύνολο και το πόσο δύσκολη είναι η εκτέλεση.

**2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Ναι, συνήθως με τα γνωστά επιχειρήματα «μην έχεις άγχος», «δεν χρειάζεται να έχεις άγχος», τα οποία δεν λένε απολύτως τίποτα.

**3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Πάνω από είκοσι χρόνια.

**4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Όλοι έχουν νευρική κατάσταση πριν από την εκτέλεση. Το μέγεθος και ο βαθμός της νευρικής κατάστασης ποικίλει και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Από τη στιγμή που αρχίζουν να εκτελούν, το άγχος υποχωρεί.

**5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Από πολλούς παράγοντες. Ο κυρίαρχος είναι το πόσο μελετημένος είναι ο μαθητής. Έπειτα, η δυσκολία που έχει να αντιμετωπίσει ως προς την τεχνική δυσκολία του έργου και όχι ως προς τη μουσική δυσκολία. Ο τεχνικός είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που επηρεάζει το άγχος και όχι ο μουσικός. Αν η τεχνική δυσκολία είναι υπερβατική, προφανώς το άγχος είναι μεγαλύτερο διότι έχεις μπροστά σου ένα Γολγοθά. Όταν η τεχνική δυσκολία υποχωρεί, είναι προφανές ότι το άγχος είναι λογικά μικρότερο.



**6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Ναι, βεβαίως. Πιέζοντας το μελλοντικό εκτελεστή να μελετά όσο γίνεται περισσότερο και θεωρώντας ότι αυτός που προετοιμάζεις να βγει στη σκηνή να παίζει είτε σε συναυλία είτε σε εξετάσεις είτε σε οποιαδήποτε άλλη μορφή έκθεσης. Είναι έτοιμος να το κάνει και όχι να ετοιμαστεί να το κάνει. Ο καθηγητής να είναι σίγουρος ότι ο υποψήφιος εκτελεστής (μαθητής του) δεν θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσει το χρονικό διάστημα που έχει στη διάθεσή του να ετοιμαστεί, αλλά το χρονικό διάστημα αυτό να είναι «το κερασάκι στην τούρτα» για την προετοιμασία.

**7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Όσο νεότερος είναι ο μαθητής στην ηλικία, τόσο πιο εύκολα μπορεί να αντιμετωπιστεί το άγχος της εκτέλεσης.

**8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Ο τρόπος που χρησιμοποιώ συνήθως είναι η μικροεκτέλεση, δηλαδή η εκτέλεση μέσα στην τάξη με παρόντες όλους τους συμμαθητές, ώστε ο υποψήφιος εκτελεστής να μπορέσει να διαχειριστεί καλύτερα το άγχος στη σκηνή.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Συνήθως ναι!

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Συνήθως ναι!

**Συνέντευξη 6<sup>η</sup>:**

**1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Το άγχος εκτέλεσης με συνοδεύει από τα μαθητικά μου χρόνια και δεν με έχει εγκαταλείψει ποτέ! Προφανώς έχει διακυμάνσεις, δεν έχει πάντα την ίδια ένταση ούτε εστιάζεται πάντα στο ίδιο στοιχείο. Άλλοτε αφορά περισσότερο ζητήματα μνήμης, άλλοτε ζητήματα δεξιοτεχνικής επάρκειας, άλλοτε την έκφραση, άλλοτε τον συντονισμό με τους συνεργάτες μου και κάποιες φορές όλα αυτά μαζί. Με το πέρασμα των ετών δεν μειώνεται, ίσως και να εντείνεται θα έλεγα. Αλλά η παρουσία αυτής της έντασης είναι ευεργετική και χωρίς αυτή δεν νομίζω πως θα μπορούσα να δώσω τον καλύτερό μου εαυτό επί σκηνής.

**2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Για να είμαι ειλικρινής, το άγχος κατά κανόνα δεν επηρέαζε αρνητικά την απόδοσή μου, ήδη από τα μαθητικά μου χρόνια στο Ωδείο Αθηνών. Ωστόσο, κάποιες φορές αυτό συνέβη και ο καθηγητής μου ορθά επέμεινε στο να κατανοήσω πως ό, τι και αν πάει «στραβά» κατά τη διάρκεια μίας ζωντανής εκτέλεσης, κανείς οφείλει να το ξεπερνά, να το προσπερνά αμέσως και να επικεντρώνεται στο να δώσει τον καλύτερό του εαυτό σε όλα όσα έχει να κάνει από εκεί και μετά. Η επίγνωση μάλιστα, πως η συντριπτική πλειοψηφία των μουσικών ζει με αυτό το άγχος ήταν ψυχολογικά ευεργετική. Στα επόμενα χρόνια των μεταπτυχιακών μου σπουδών, η μόνη «βοήθεια» που είχα από τους καθηγητές μου σχετικά με αυτό το ζήτημα ήταν η διαβεβαίωση πως το άγχος θα με συντροφεύει για όσα χρόνια κάνω αυτή τη δουλειά. Είχαν δίκιο· ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισής του είναι η συμφιλίωση με αυτό.

**3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Επτά.

**4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Μέχρι στιγμής, ναι, αν και σε διαφορετικό βαθμό ο καθένας.

**5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Εξαρτάται από την περίπτωση. Για κάποιους μαθητές (δυστυχώς ενίοτε και για κάποιους επαγγελματίες) μπορεί να πηγάζει από ελλιπή προετοιμασία πριν από μία εμφάνιση. Συνηθέστατα όμως πηγάζει από ακριβώς το αντίθετο: από την επιθυμία του εκτελεστή να κάνει επί σκηνής το καλύτερο δυνατό, να μην «προδώσει» τις πάμπολλες ώρες μελέτης, σκέψης και ζωής με το έργο ή τα έργα που καλείται να ερμηνεύσει. Και για να το θέσω ακόμα πιο ουσιαστικά: κάθε μουσική εκτέλεση είναι μοναδική, είναι δημιούργημα μίας συγκεκριμένης χρονικής στιγμής, άρα όσο και αν κανείς έχει προσπαθήσει να προκαθορίσει το μουσικό αποτέλεσμα, πρέπει να είναι έτοιμος να νιώσει την μοναδικότητα της στιγμής της συναυλίας, να αφεθεί στην ακουστική της αίθουσας, στον ήχο του πιάνου στο οποίο παίζει (αν είναι πιανίστας) και το κυριότερο στην συναισθηματική διάδραση με το κοινό του, χωρίς όμως να χάσει τον έλεγχο, την «εποπτεία» της μουσικής που παίζει. Όλοι αυτοί είναι σε μεγάλο βαθμό αστάθμητοι παράγοντες και το άγχος έχει να κάνει με την ανασφάλεια, κατά πόσο κανείς μπορεί να αξιοποιήσει τη μοναδικότητα της στιγμής προς ένα άρτιο, πλούσιο συναισθηματικά καλλιτεχνικό αποτέλεσμα. Γι' αυτό και όσο κανείς διεισδύει πιο βαθιά στο μυστήριο της μουσικής και γίνεται πιο ευαίσθητος σε αυτές και τόσες άλλες παραμέτρους, τόσο το άγχος αυξάνεται.

**6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Εμμέσως, πλην σαφώς, η κατάλληλη διδασκαλία μπορεί να συμβάλει στο να κατανοήσει ο μαθητής τις πηγές του άγχους και να μάθει να ζει με αυτό. Θεωρώ λανθασμένη, ή

μάλλον εκ προοιμίου καταδικασμένη, την όποια προσπάθεια να εξαλειφθεί το άγχος. Ένας μουσικός χωρίς άγχος είναι ένας μουσικός χωρίς ευαισθησία και χωρίς αίσθηση ευθύνης, άρα ένας κακός μουσικός. Το θέμα είναι ο νέος εκτελεστής να βρει τον τρόπο να αντλήσει από το άγχος τη δύναμη, τη σωματική και κυρίως την ψυχολογική δύναμη για μία συναρπαστική εκτέλεση! Βασική λοιπόν μέριμνα του δασκάλου είναι να συζητήσει εκτενώς με τον μαθητή για το πώς βιώνει το άγχος. Να τον καθοδηγήσει στο να κατανοήσει γιατί παίζει μουσική και πόσο συναρπαστικό είναι να παίζεις μουσική για άλλους ανθρώπους, πόσο μεγάλη «εξουσία» έχει κανείς όταν απευθύνεται στις ψυχές των ακροατών του και ταυτόχρονα πόσο μεγάλη ευθύνη... Να τον βοηθήσει να αποφύγει κάποιες «ψυχολογικές παγίδες», στις οποίες ακόμα και έμπειροι επαγγελματίες μπορεί να πέσουν καμία φορά και που τροφοδοτούν το άγχος πέραν του δέοντος. Π.χ. κατά τη διάρκεια μελέτης και προετοιμασίας, κάποια σημεία αναπόφευκτα μας απασχολούν περισσότερο από άλλα και το άγχος μας για να παιχτούν «σωστά» υποσυνείδητα μεγαλώνει. Αυτό όμως δεν σημαίνει πως στο σύνολο του έργου, όταν αυτό ακούγεται από το κοινό, τα σημεία αυτά έχουν απαραίτητα τη βαρύτητα που εμείς τους έχουμε αποδώσει. Από εκεί και ύστερα, ο δάσκαλος οφείλει να ενθαρρύνει τη συστηματική και συχνή εμφάνιση του μαθητή του σε συναυλίες, ώστε εκείνος να έχει κατά το δυνατόν περισσότερες ευκαιρίες να έρθει αντιμέτωπος με το άγχος του και να βιώσει στην πράξη πώς ζει κανείς με αυτό. Η απόκτηση προσωπικής εμπειρίας είναι μακράν σημαντικότερη από οποιαδήποτε θεωρητική νουθεσία.

**7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Σε ένα βαθμό εξαρτάται από τον μαθητή. Συνήθως, οι πολύ μικροί σε ηλικία μαθητές βιώνουν από λίγο ως ελάχιστο άγχος –και θεωρώ μεγάλο λάθος, αν ο δάσκαλος στην τρυφερή αυτή φάση το δημιουργήσει με τη στάση του. Καθώς οι μαθητές μεγαλώνουν

και ωριμάζουν, καθώς εμβαθύνουν στις σύνθετες απαιτήσεις της μουσικής διαδικασίας, το άγχος συνήθως εντείνεται και είναι λογικό. Όσο νωρίτερα ο δάσκαλος το αντιμετωπίσει, τόσο το καλύτερο για τον μαθητή. Επίσης, επειδή κανένας άνθρωπος δεν είναι ίδιος με τον άλλο, επειδή ο κάθε μαθητής έχει τη δική του σχέση με τη μουσική, καλό είναι αυτό να λαμβάνεται υπόψη από τον δάσκαλο στην προσπάθεια να συμφιλώσσει τον μαθητή με το άγχος. Δυστυχώς υπάρχει και το φαινόμενο, ο δάσκαλος να μεταδίδει άθελά του το δικό του, προσωπικό άγχος στον μαθητή και έτσι ο δεύτερος να έχει πια να διαχειριστεί ένα άγχος δυσβάσταχτο, μεγαλύτερο από αυτό που υπό κανονικές συνθήκες του αναλογεί. Αυτό είναι κατά τη γνώμη μου και το πλέον επίφοβο.

**8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Προσπαθώ να εφαρμόζω αυτά που ανέφερα στην απάντηση της έκτης ερώτησης.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Εξαρτάται από τον μαθητή. Δυστυχώς ή ευτυχώς δεν είμαστε όλοι πλασμένοι να εκθέτουμε την ψυχή και τη σκέψη μας στο κοινό. Θα ήταν τουλάχιστον ανεδαφικό, να υποστηρίξω πως όλοι μπορούν να βρουν τον τρόπο να μεταμορφώνουν το άγχος από κατάρρα σε ευλογία –άλλωστε κι εγώ ο ίδιος δεν μπορώ να πω ότι το κατορθώνω πάντα με την ίδια επιτυχία. Επίσης, η όλη διαδικασία απαιτεί από την πλευρά του μαθητή προσωπικό μόχθο σε ψυχολογικό επίπεδο, συνειδητή ενδοσκόπηση και πάλι με τον εαυτό του. Και αυτά τα στοιχεία δεν υπάρχουν σε κάθε άνθρωπο, όσο καλές προθέσεις και αν έχει. Συνεπώς, το μόνο που μπορώ να πω είναι ότι για κάποιους λειτουργεί, για κάποιους λιγότερο, για κάποιους καθόλου.

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Νομίζω πως η προηγούμενη απάντηση καλύπτει και αυτή την ερώτηση.

### **Συνέντευξη 7<sup>η</sup>:**

**1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Φυσικά! Τόσο σε συναυλίες όσο και σε εξετάσεις – η έκθεση στο κοινό δεν είναι απαραίτητα στρεσογόνος όσο η αξιολογητική στάση του «κοινού» όταν αυτό δίνει την αίσθηση της κριτικής επιτροπής

**2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Από τους βασικούς μου δασκάλους τον Β.κ.Μερζάνωφ και την κ. Γιάλτα Μενουχίν η δεύτερη είχε μια υποστηρικτική στάση ωστόσο οι τρόποι διαχείρισης δεν ήταν συγκεκριμένοι . Ο Μερζάνωφ θεωρούσε – στα πρότυπα ενός σοβιετικού μοντέλου- ότι χρειάζεται εξάσκηση – εμπειρία χωρίς ειδικές κατευθύνσεις.

**3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Από το 1994... στο Πανεπιστήμιο του Bowling Green State ( Ohio) , στο Σύγχρονο Ωδείο Θεσσαλονίκης και στο Ιόνιο Πανεπιστήμιο ( από το 2002).

**4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Και οι μαθητές και οι συνάδελφοι και όλοι όσοι αρνούνται ότι «βιώνουν» κάτι παρόμοιο...

**5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Από την υπέρβαση των προσωπικών δεδομένων. Αυτή οφείλεται είτε σε υπέρμετρη φιλοδοξία ( τελειοθηρία) είτε από μια αίσθηση υποχρέωσης που καθιστά την σκηνική παρουσία δυσάρεστη εμπειρία

**6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

ΦΥΣΙΚΑ!

**7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Το άγχος - στρες – η καλύτερα στα ελληνικά «γενικευμένη πίεση» έχει διαφορετικές μορφές σε διαφορετικές ηλικίες . Δεν θα συμφωνούσα με την ορολογία «αντιμετώπιση» όσο με την προσέγγιση εξοικείωσης με το πραγματικό μέγεθος μιας καλλιτεχνικής επίδοσης.

**8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Με την υποστηρικτική παρουσία ειδικού ψυχαναλυτή.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Έχει εξαιρετικά αποτελέσματα : η παρουσία ειδικού ψυχολόγου είναι συνήθης στην αθλητική ψυχολογία. Γιατί μια ανάλογη να δημιουργεί παράδοξο όταν πρόκειται για καλλιτέχνες σχετικά υψηλών επιδόσεων?

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Εννοείται πως όχι... ειδικά στην εξατομικευμένη διδασκαλία κάτι τέτοιο θα ήταν αδιανόητο.

**Συνέντευξη 8<sup>η</sup>:**

**1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Το έχω βιώσει και το βιών πάντα! Ακόμα και τώρα, οποιαδήποτε συναυλία έχω, υπάρχει το άγχος, το οποίο βέβαια με την εμπειρία μπορεί κανείς καλύτερα να το διαχειριστεί, αλλά παρόλα αυτά υπάρχει πάντα.

**2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Ο βασικός τρόπος είναι καταρχήν η ποσοτική προετοιμασία, το να με βοηθήσει να διδαχτώ όσο γίνεται καλύτερα το έργο και από εκεί και έπειτα, οι συνεχόμενες και επαναλαμβανόμενες παρουσιάσεις στο κοινό ή σε φίλους, προκειμένου να ξέρω πως θα αντιδρώ για να το ξεπεράσω.

**3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Περίπου δεκαπέντε χρόνια.

**4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Ανεξαιρέτως! Υπάρχουν, βέβαια, παιδιά τα οποία έχουν διαφορετική διαχείριση. Μπορούν με μεγαλύτερη άνεση να αντεπεξέλθουν και υπάρχουν παιδιά τα οποία, πραγματικά, στην κυριολεξία, βιώνουν το άγχος στη σκηνή και είναι πολύ δύσκολο να δώσουν αυτό που μπορούν. Αλλά το μεγαλύτερο ποσοστό πάνω στη σκηνή έχει μείωση της απόδοσης σχετικά με αυτό που μπορεί να κάνει.

**5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Από τη σπουδαιότητα που του δίνουμε! Δηλαδή, επειδή προσπαθούμε ένα μεγάλο διάστημα να ετοιμάσουμε το έργο και επειδή μας κουράζει αυτό σαν καλλιτέχνες, να δώσουμε τον καλύτερο εαυτό μας, η τελειομανία να γίνει όσο πιο καλύτερο, αυτόματα, θέλουμε να το παρουσιάσουμε και επειδή είναι τόσο μεγάλη η προετοιμασία, μας αγχώνει να κάνουμε αυτό που μπορούμε και όχι να δικαιωθούμε στην προσπάθεια που κάνουμε.

**6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Μέσα από τη διδασκαλία, να καταλάβει ο μαθητής ότι πρέπει να έχει προετοιμαστεί όσο γίνεται καλύτερα. Να καθοδηγηθεί έτσι ώστε να μάθει τα δύσκολα σημεία όσο το δυνατόν πιο καλά, να ξέρει πώς να τα αντιμετωπίσει τη στιγμή που έρχονται, με ποια ηρεμία, γιατί και η ψυχολογία παίζει ρόλο. Όταν πλησιάζει το δύσκολο σημείο δεν πρέπει να το σκέφτεται γιατί σίγουρα θα κάνει λάθος. Αν το έχει μελετήσει και νιώθει σίγουρος για τον εαυτό του, τότε θα αντεπεξέλθει καλύτερα. Επαναλαμβανόμενες εμφανίσεις στο κοινό, παίζοντας συνέχεια τα έργα που έχει ο μαθητής να παρουσιάσει.

**7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**



Τα μικρά παιδιά δεν αγχώνονται. Επειδή δεν έχουν αυτή τη συνείδηση της ερμηνείας και της εκτέλεσης και δεν κουράζονται γι' αυτό που κάνουν, τους είναι πιο αυθόρμητα όλα, βγαίνουν και στη σκηνή αυθόρμητα και παίζουν χωρίς άγχος. Παιδιά τα οποία δεν έχουν άγχος από μικρά, μετά από μια ηλικία, στην εφηβεία ή όταν πια αρχίζουν να κουράζονται, ξαφνικά παρουσιάζουν δείγματα άγχους, το οποίο μπορεί να εξελιχθεί δεν ξέρω σε τι βαθμό.

**8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Όσο το δυνατόν καλύτερη προετοιμασία. Τα δύσκολα σημεία να τα δουλεύουμε περισσότερο για να αντεπεξέλθουμε τεχνικά και στο θέμα της ερμηνείας και έπειτα, μαζεύονται οι μαθητές στην τάξη και παίζει ο ένας στον άλλο. Όσο πιο συχνά γίνεται αυτό, τόσο καλύτερο είναι και επιπλέον, πολλές συναυλίες μέσα στη χρονιά για την πρόοδο των σπουδαστών.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Αποτελεσματικός δεν είναι κανένας τρόπος. Είναι η δουλειά, η συνεχόμενη προσπάθεια και το πώς τείνει να εξελιχθεί. Αν θέλει πραγματικά με το πέρασμα των χρόνων, με την εμπειρία, το διαχειρίζεται πάντα καλύτερα. Πάντα υπάρχει άγχος και είναι καλό να υπάρχει, γιατί με το άγχος στη σκηνή πολλές φορές γινόμαστε καλύτεροι από αυτό που μπορούμε να είμαστε.

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Σχεδόν για όλους τους μαθητές, ναι!

**Συνέντευξη 9<sup>η</sup>:**

**1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων ,ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Ναι! Γενικά πιστεύω ότι όσοι άνθρωποι έχουν το αίσθημα της ευθύνης έχουν άγχος. Όσο κανείς μεγαλώνει και έχει τη συνείδηση της ευθύνης, έχει και μεγαλύτερο άγχος. Όταν προηγηθεί μεγάλη προετοιμασία για μια συναυλία και έχει γίνει μεγάλη προσπάθεια και καλή δουλειά, τόσο μεγαλύτερο είναι το άγχος.

- 2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Ο καθηγητής συνήθως εμπνέει σιγουριά. Το παιδαγωγικό ένστικτο και η ικανότητά του να με ψυχολογεί βοήθησαν.

- 3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**  
Περίπου επτά χρόνια.

- 4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Οι μεγαλύτεροι μαθητές ναι. Οι μικρότεροι έχουν λιγότερο άγχος αλλά σίγουρα αγχώνονται πριν τη συναυλία ή πριν το μάθημα!

- 5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Πιστεύω ότι είναι η έκθεση στο ακροατήριο στην οποία όσο πιο μικρός είναι ο μαθητής τόσο λιγότερο είναι το άγχος ή κατά πόσο είναι συνηθισμένος να εκτίθεται στο κοινό. Αν το παιδί δεν έχει συνηθίσει να εκτίθεται σε κοινό, τόσο περισσότερο άγχος θα έχει. Σημαντικός παράγοντας είναι κατά πόσο υπάρχουν θετικές εμπειρίες. Μπορεί να υπάρχει μια αρνητική εμπειρία έκθεσης στο κοινό και να επιδρά αρνητικά στο μαθητή μετέπειτα.

- 6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Πρέπει να βρεθεί ο βασικός παράγοντας άγχους για κάθε μαθητή και να αντιμετωπιστεί μέσα από το μάθημα.

- 7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Οι καταλληλότερες είναι οι μικρές ηλικίες. Όσοι ξεκινούν από μικρή ηλικία να εκτίθενται και να παίζουν στο κοινό δεν έχουν ιδιαίτερο πρόβλημα.

**8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Μέσα από τα μαθήματα, μέσα από τις συζητήσεις, συγκεντρώνοντας τους μαθητές μέσα στην τάξη, με το να παίζουν ο ένας για τον άλλο.. Δίνοντας περισσότερο θάρρος στο μαθητή, διοργανώνοντας ακροάσεις μεταξύ μαθητών.. Μετά από αποτυχημένη εκτέλεση ακολουθεί συζήτηση ώστε να βρω την αιτία άγχους, να καταλάβω τι πήγε στραβά και δεν πέτυχε η εκτέλεση.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Λειτουργεί αποτελεσματικά, ναι!

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Ο τρόπος είναι ίδιος. Η προσέγγιση στον κάθε μαθητή όμως είναι διαφορετική.

**Συνέντευξη 10<sup>η</sup>:**

**1) Έχετε βιώσει ποτέ το άγχος της εκτέλεσης; (στο πλαίσιο συναυλίας, εξετάσεων, ή γενικά σε σχέση με οποιαδήποτε μορφή έκθεσης στο κοινό;)**

Ναι, βέβαια! Στο πλαίσιο συναυλιών και ρεσιτάλ περισσότερο!

**2) Ο εκάστοτε καθηγητής που σας καθοδηγούσε σας βοήθησε να το διαχειριστείτε με κάποιο τρόπο; Αν ναι, με ποιον;**

Όχι, δεν με βοήθησε κανένας. Ό,τι έκανα, μόνη!

**3) Πόσα χρόνια διδάσκετε πιάνο σε μαθητές επιπέδου ανωτέρας;**

Από το 1990! Εικοσιτέσσερα χρόνια!

**4) Βιώνουν όλοι οι μαθητές σας το άγχος της εκτέλεσης;**

Όλοι, ανεξάρτητα!

**5) Από πού πιστεύετε ότι πηγάζει το άγχος της εκτέλεσης;**

Το βασικότερο, νομίζω, είναι τα πρότυπα και η ανάγκη για τελειότητα που τους επιβάλλει η κοινωνία και το είδος της μουσικής που διδάσκονται. Η κλασσική μουσική γενικότερα, το ότι δεν επιτρέπεται να κάνεις λάθος. Δηλαδή, βάζεις φρένο στον αυθορμητισμό. Κατά βάση, όμως, η έκθεση στο κοινό!

**6) Υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του άγχους της εκτέλεσης μέσα από τη διδασκαλία;**

Αυτό που μπορεί να κάνει ένας καθηγητής είναι καταρχήν να συζητήσει το θέμα αυτό με το μαθητή για να βρει τα αίτια, γιατί μπορεί να ξεκινά από το σπίτι του μαθητή, από τον εαυτό του ή από τα πρότυπα που βάζει ή από την προσπάθεια του μαθητή να συγκριθεί με ερμηνείες που ακούει από τα CD. Η εύρεση αιτιών και η κατάρριψη των κλισέ μέσα από τη συζήτηση. Οποσδήποτε πρέπει να τους δείξει ο καθηγητής τρόπους μελέτης, εγκεφαλικά πρέπει το κομμάτι να το γνωρίζουν οι μαθητές πολύ καλά, να μην υπάρχουν κενά στη μνήμη. Ιδιαίτερα οι πιανίστες πρέπει να παίζουν απ' έξω. Όταν μαθαίνεις ένα κομμάτι, υπάρχουν διάφορα στάδια. Πρέπει να ξέρεις νοητικά-εγκεφαλικά το κομμάτι, αλλά μετά πρέπει να αφηθείς και να μην είναι πια συνειδητή η διεργασία την ώρα που παίζεις να αφήσεις το υποσυνείδητο να βγει. Δηλαδή, να υπάρχει από πίσω η μουσική, αλλά ο εγκέφαλος να είναι παρών και απών ταυτόχρονα. Ένα είδος αυτοματισμού. Τέλος, η έκθεση στο κοινό όσο πιο συχνά γίνεται.

**7) Υπάρχει κατάλληλη ηλικία για την αντιμετώπιση του άγχους της εκτέλεσης των μαθητών;**

Από πολύ μικρή ηλικία πρέπει να δουλευτεί αυτό.

**8) Εσείς προσωπικά, ποιον τρόπο χρησιμοποιείτε για να βοηθήσετε τους μαθητές σας να διαχειριστούν το άγχος της εκτέλεσης;**

Ισχύει η απάντηση της ερώτησης 6.

**9) Λειτουργεί αποτελεσματικά αυτός ο τρόπος;**

Ναι, λειτουργεί αρκετά. Και κυρίως η εμπειρία, το να βγαίνουν συνέχεια στη σκηνή. Όταν βγαίνεις στη σκηνή έρχεσαι αντιμέτωπος με τον ίδιο σου τον εαυτό και μπορούν οι μαθητές να καταλάβουν μόνοι τους τι τους φταίει, που είναι το πρόβλημα και να το αντιμετωπίσουν.

**10) Υιοθετείτε τον ίδιο τρόπο για όλους τους μαθητές σας;**

Εξαρτάται από το παιδί. Ο βαθμός του σκηνικού φόβου διαφέρει από παιδί σε παιδί καθώς και ο τρόπος που εκφράζεται κάθε παιδί!

## **7.Βιβλιογραφία**

Green, Barry & Timothy W., Gallwey (1987). *The Inner Game Of Music*. London: Pan Books.

Hargreaves, D.J. & A.C., North (1997). *The Social Psychology Of Music*. Oxford: Oxford University Press.

Kenny, Dianna T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford: Oxford University Press.

O'Dea, Jane (2000). *Virtue or Virtuosity? Explorations in the Ethics of Musical Performance*. Westport, Connecticut: Greenwood press.

Parncutt Richard & Gary McPherson (2002). *Handbook of Music Performance Anxiety: The Science and Psychology of Music Performance – Creative Strategies for Teaching and Learning*. Oxford: Oxford University Press.

Reubart, Dale (1985). *Anxiety and Musical Performance: On Playing The Piano from Memory*. New York: Da Capo Press.

Rink John, (2002), *Musical Performance: A Guide to Understanding*. Cambridge: Cambridge University Press.

Weinstein, C.E. & R.E. Mayer (1986). «The Teaching of Learning Strategies» Στο: Wittrock, M.C. (Επιμ.) 315-327. *Handbook of Research on Teaching*, New York: McMillan, 3rd Ed.

Wilson, Glenn D. (1999). «Performance Anxiety». Στο: Hargreaves, David J., & Adrian C., North (Επιμ.) 229-245. *The Social Psychology of Music*. Oxford: Oxford University Press.

Boucher, Helene & Charlene A., Ryan (2010). «Performance Stress and the Very Young Musician» *Journal of Research in Music Education*. 58:4, 329-345. Πρόσβαση στις 7 Δεκεμβρίου 2013.  
<http://jrm.sagepub.com/content/58/4/329>

Chan, Mei-Yuk (2011). «The Relationship Between Music Performance Anxiety, Age, Self-Esteem, and Performance Outcomes in Hong Kong Music Students». Master's thesis, Durham University. Πρόσβαση στις 30 Ιουλίου 2014.  
<http://etheses.dur.ac.uk/637>

Ryan, Daniel (2007). «Innovations in Piano Teaching: A Small Group Model for the Tertiary Level» *Music Education Research*, 6 (1): 23-43. Πρόσβαση στις 8 Δεκεμβρίου 2013.  
<http://dx.doi.org/10.1080/1461380032000182911>

Egilmez, Hatice, Onuray (2012). *Music Education Students' Views Related to Piano Examination Anxieties and Suggestions for Coping With Students' Performance Anxiety*. WCES, 46,2012:2088-2093. Uludag University, Faculty Of Education, Music Department , Turkey. Πρόσβαση στις 27 Ιουλίου 2014.

Huberty, J., Thomas, (2009), «Test and Performance Anxiety». *Principal Leadership*. 55: 12-16. Πρόσβαση στις 27 Ιουλίου 2014. <http://www.nasponline.org/resources/principals>

Huges, Edwin, (1915), «Musical Memory in Piano Playing and Piano Study». *The musical Quarterly*, 1 (4): 592-603. Πρόσβαση στις 7 Δεκεμβρίου 2013. <http://www.jstor.org/stable/738068>

Kiik-Salupere, Vaike (2012). «Voice Teachers' Strategies to Overcome Performance Anxiety». 1 (1):2301-2218. Πρόσβαση στις 28 Ιουλίου 2014. [http://dx.doi.org/10.15405/FutureAcademy/ejsbs\(2301-2218\).2012.1.6](http://dx.doi.org/10.15405/FutureAcademy/ejsbs(2301-2218).2012.1.6)

Lin, Meinchang (2010). «Principal themes and intellectual structure of research in piano pedagogy: the mapping of doctoral and masters' research 1951-2008». PhD diss., Hong Kong University.

McGrath, Casey Eileen (2012). «Music Performance Anxiety Therapies: A Review of the Literature». PhD diss., Urbana, Illinois.

Minaham Jessica & Nancy Rappaport (2012/2013). «Anxiety in Students- A Hidden Culprit in Behavior Issues Identifying the Triggers for Inappropriate Behaviors and Teaching Children more Desirable Responses Can Be Part of Intervention Plans in Any Classroom». *Kappa Magazine*, 94 (4): 34-39. Πρόσβαση στις 28 Ιουλίου 2014. <http://kappamagazine.org>

Osborne, Margaret & Dianna T. Kenny (2008). «The Role of Sensitizing Experiences in Music Performance Anxiety in Adolescent Musicians». *Psychology of music*, 36 (4): 447-462. University of Sydney, Australia. Πρόσβαση στις 7 Δεκεμβρίου 2013. <http://pom.sagepub.com/content/36/4/447>

Papageorgi, Ioulia, Andrea Creech, Graham Welh (2011). «Perceived Performance Anxiety in Advanced Musicians Specializing in Different Musical Genres». *Psychology of Music* 41(1): 18-41. University of London, UK. Πρόσβαση στις 7 Δεκεμβρίου 2013. <http://pom.sagepub.com/content/41/1/18>

Parkers A., Kelly & Daniel Ryan (2013). «Motivations Impacting Upon Music Instrument Teachers' Decisions to Teach and Perform in Higher

Education». *British Journal of music education*, 30(3):397-414. Πρόσβαση στις 7 Δεκεμβρίου 2013. [http://journals.cambridge.org/abstract\\_S0265051713000193](http://journals.cambridge.org/abstract_S0265051713000193)

Sarbescu, Paul & Madalina Dorgo (2013). «Frightened By the Stage or By the Public? Exploring the Multidimensionality of Music Performance Anxiety». *Psychology of Music* Πρόσβαση στις 8 Δεκεμβρίου 2013. <http://pom.sagepub.com/content/early/2013/07/31/0305735613483669>

Sinico, Andre & Leonardo Winter (2013). «Music Performance Anxiety: Use of Coping Strategies By Tertiary Flute Players». Στο: . Luck, Geof & Olivier Brabant (Επιμ.). *Proceedings of the 3<sup>rd</sup> international conference on music and education*, Jyvaskyla, Finland

Williams, Dennis (2012). «Performance anxiety and the fight or flight syndrome» *Journal of literature and art of studies*. 2(5): 551-558. Kutztown, University of Pennsylvania, USA. Πρόσβαση στις 27 Ιουλίου 2014.

Granbarpur, Zahra & Eisabeh Javaher (2013). «Effectiveness of Teaching Time Management Strategies on Students' Anxiety and their Academic Performance». *International Journal of Psychology and Behavioral Research* vol.2 (1): 51-58. Πρόσβαση στις 30 Ιουλίου 2014.