

IZVAJALSKA ANKSIOZNOST PRI GLASBENIKIH

Katarina Habe

KLJUČNE BESEDE: psihologija glasbe, izvajalska anksioznost, trema, socialna anksioznost, glasbeniki

KEYWORDS: psychology of music, performance anxiety, stage fright, social anxiety, musicians

POVZETEK

V prispevku je predstavljen fenomen izvajalske anksioznosti, ki je v slovenskem prostoru poznan pod imenom trema pred nastopanjem. V pričujočem prispevku je prikazan samo del celotne raziskave.

Namen raziskave, ki je bila izvedena na vzorcu dijakov Srednje glasbene šole v Ljubljani, je bil pridobitev baze osnovnih podatkov o izvajalski anksioznosti.

Rezultati so pokazali, da izvajalska anksioznost statistično pomembno korelira z anksioznostjo kot potezo in s socialno anksioznostjo. Dekleta v večji meri doživljajo izvajalsko anksioznost kot fantje. Izvajalska anksioznost variira glede na situacijo, in sicer je največja v situaciji solističnega nastopa, sledi skupinski nastop, najmanjša pa je v situaciji vaje. Zanimivo pa je, da se pomembna povezava ni pokazala niti z leti aktivnega nastopanja niti s starostjo.

Raziskava predstavlja bazo izhodiščnih podatkov, na katerih avtorica namerava postopoma zgraditi program za optimalizacijo glasbenega nastopa, kamor uvrščamo tudi tehnike za zmanjševanje izvajalske anksioznosti.

ABSTRACT

The following article introduces the phenomenon of performance anxiety. The presented study contains only an extract from the reserch as whole.

The aim of the research was to create a data base of performance anxiety of musicians in Slovene.

The study was carried out on a sample of music high school students in Ljubljana.

The results indicate statistically important interaction between performance anxiety and trait anxiety and also between performance anxiety and social anxiety. In relation to boys girls have a tendency to be more abt to experience performance anxiety. Evident from the results is also that music students experience significantly different levels of anxiety when performing in different settings. It is rather surprising thought that there was no important interaction between years of active performance or age and performance anxiety.

The whole research forms the groundstone for creating the program for optimal music performance, including technics for reduction of performance anxiety.

UVOD

OPREDELITEV IZVAJALSKE ANKSIOZNOSTI

Izvajalska anksioznost (performance anxiety) oziroma strah pred nastopanjem (stage fright) je situacijska manifestacija anksioznosti in je povezana s strahom pred morebitnimi napakami oziroma s strahom pred izgubo nadzora nad svojimi dejanji (Deri, 1962; Doctor & Kahn, 1989; Havas, 1973; Riffe, 1987).

Pogosteje kot izvajalska anksioznost (performance anxiety), se v literaturi pojavlja izraz strah pred nastopanjem (stage fright), vendar Joyce Ashley v svoji knjigi *Overcoming stage fright* (Ashley, 1996) poudarja, da je bolj ustrezen termin izvajalska anksioznost, razlog za to pa pripisuje kompleksnosti fenomena.

Wilson (1995) govori o strahu pred nastopanjem kot o pretiranem, včasih popolnoma onesposobljajočem strahu pred nastopanjem pred publiko, katerega ne doživljajo samo amaterji, temveč tudi uveljavljeni in izkušeni glasbeniki.

Stephoe (1989) definira strah pred nastopanjem kot posebno obliko anksioznosti, ki predstavlja pomemben faktor, ki prispeva k stresni karieri številnih glasbenikov, in znatno reducira občutke ugodja, kadar umetnik nastopa pred publiko. Spremljajo ga številni fizični znaki, kot so slabost, omotičnost, tresenje in zaskrbljujoče misli o situaciji in možnih izidih (Stephoe, 1982).

Za mnoge profesionalne glasbenike je strah pred nastopanjem vsakodnevni problem, ki se ne zmanjšuje kljub mnogoletnim izkušnjam nastopanja pred publiko. Enako velja tudi za študente glasbe, pri katerih se ta strah pojavlja tudi pred izpiti iz instrumenta ter na številnih avdicijah.

Strah pred nastopanjem je torej dobro znan fenomen, čeprav večina študij obravnava predvsem strah pred javnim govorom (Anxiety about public speaking). Manj raziskav je bilo narejenih na temo izvajalske anksioznosti pri glasbenikih.

Na tem mestu se mi zdi pomembno ločiti izvajalsko anksioznost od treme, saj se ta termina v slovenskem prostoru pogosto enačita.

Trema je oblika strahu, ki ga občutimo neposredno pred neko jasno določeno in jasno definirano bodočo situacijo (Milivojević, 1993) in ki ob začetku situacije, katere se posameznik boji, izgine.

Izvajalska anksioznost pa je pri posamezniku običajno prisotna kar nekaj časa pred začetkom situacije (pri nekaterih posameznikih že mesece ali tedne pred nastopom, izpitom,...), ki se je posameznik boji, in vztraja tudi med samim potekom situacije ter v nekaterih primerih ostane prisotna tudi po koncu situacije, ki nam vzbuja strah.

Tako bi lahko rekli, da je trema v bistvu optimalno vzburjenje, ki ga ima posameznik pred nastopom in mu omogoča večjo zbranost in s tem boljšo tehnično izvedbo, po drugi strani pa mobilizira kreativno energijo, ki pripomore k večji izraznosti ekspresivnega elementa. Trema je torej pozitiven aspekt vzburjenja pred nastopom.

Izvajalska anksioznost pa predstavlja negativen aspekt vzburjenja pred nastopom, saj je vzburjenje preveliko in tako fiziološke in mentalne spremembe posledično negativno vplivajo na nastop.

PREVALENCA

S prevalenco izvajalske anksioznosti pri glasbenikih se ukvarjajo le maloštevilne raziskave.

Študija, ki je bila opravljena za Mednarodno konferenco simfoničnih in opernih glasbenikov (ICSOM), kaže, da je izvajalska anksioznost najpogosteje navajan medicinski in psihološki problem profesionalnih glasbenikov (Fishbein, Middlestadt, Ottati, Straus & Ellis, 1988).

Kar 24% vseh članov naj bi doživljalo strah pred nastopanjem kot opazen problem, 16 % članov pa pomeni strah pred nastopanjem resen problem. (Fishbein et al., 1988).

Manjše število študij (Liden & Gottfries, 1974; Steptoe & Fidler, 1987) prav tako potrjuje, da je izvajalska anksioznost zelo razširjen pojav med glasbeniki.

Kemenade, Son in Heescheva (1995) so v svoji raziskavi prišli do zaključkov, da se kar 58,7% izbranega vzorca nizozemskih glasbenikov sooča z izvajalsko anksioznostjo.

Anksioznost naj bi se v glavnem pojavljala pred nastopom (82%) in med nastopom (32%). 5% glasbenikov naj bi anksioznost doživljalo že mesece pred pomembnim nastopom, 10% naj bi doživljalo anksioznost nekaj tednov pred nastopom, 21% doživlja anksioznost nekaj dni pred nastopom, 45% glasbenikov pa doživlja anksioznost nekaj ur pred nastopom.

Študije glede prevalece izvajalske anksioznosti pri glasbenikih so bile narejene tudi na študentski populaciji (Abel & Larkin, 1990; Appel, 1976; Dews & Williams, 1989; Sweeney & Horan, 1982; Wesner, Noyes & Davis, 1990). Rezultati kažejo, da 14 -16% študentov glasbe poroča o močnem negativnem vplivu izvajalske anksioznosti na kvaliteto njihovega nastopa.

Izvajalska anksioznost naj bi se pogosteje pojavljala pri glasbenicah kot pri glasbenikih, in sicer med ženskami najdemo 21% primerov, kjer izvajalska anksioznost povzroča resne probleme, pri moških pa je takih primerov le 10%.

Wesner (1990) je prevalenco izvajalske anksioznosti ugotavljal pri študentih University of Iowa school of music. Ugotovil je, da avdicije in solistični nastopi najpogosteje in z največjo intenzivnostjo izzovejo anksioznost pred nastopanjem. 21% študentov je doživljalo opazen stres pred nastopom, 40% zmeren stres. 9% študentov se je pogosto izogibalo priložnostim za nastop zaradi anksioznosti, 15 % študentov je zaradi anksioznosti pred nastopanjem poiskalo strokovno pomoč.

Marchant - Hardcox & Wilson (1992) sta izvedla komparativno študijo različnih skupin nastopajočih umetnikov. Ugotovila sta, da je največji odstotek tistih z anksioznostjo pred nastopanjem pri glasbenikih inštrumentalistih (47%), pri pevcih je prevalenca 38%, pri plesalcih 35% in pri igralcih 33%.

SIMPTOMI IN POSLEDICE IZVAJALSKE ANKSIOZNOSTI

Simptomi anksioznosti pred nastopanjem so zelo podobni katerim koli fobičnim in anksioznim reakcijam. Gre za intenzivno aktivacijo simpatikusa (reakcija: umik, beg).

Simptomi anksioznosti so številni in raznoliki. V nekaterih primerih lahko popolnoma imobilizirajo posameznika.

Mnogi simptomi se manifestirajo na fiziološki ravni: hitro bitje srca, ekstremna perspiracija, suha usta, tresoča kolena in roke, tresoč glas, plitvo dihanje, omotičnost, slabost, napetost v želodcu...

Emocionalno je posameznik preplašen, žalosten, frustriran, jezen ali pa so njegova čustva kombinacija vseh navedenih emotivnih stanj.

Na intelektualnem nivoju se anksioznost manifestira kot težave pri koncentraciji, težave pri spominjanju in fokusiranju.

V večini primerov oseba doživlja več zgoraj omenjenih simptomov v kombinaciji.

Potrebno je omeniti, da je v nekaterih primerih primerneje gledati na izvajalsko anksioznost kot na simptom. Anksiozen glasbenik lahko občuti znake strahu na odru tudi takrat, ko je vzrok lociran daleč od kreativnega odra. Anksioznost lahko izhaja iz specifičnega strahu (strah pred odrom) ali pa se lahko pojavi kot rezultat delovanja glasbenikovih šibkih mehanizmov spoprijemanja in obrambe. Napad anksioznosti je lahko tudi rezultat naraščajočih stresnih dogodkov v glasbenikovem življenju, ki se odražajo med nastopanjem samo zato, ker je nastop najtežavnejši stresor v sekvenci glasbenikovih življenjskih dogodkov.

V "naravni" obliki anksioznost pomaga posamezniku, da se sooči z zunanjo nevarnostjo, običajno z borbo ali begom. Toda za nastopajočega ti obliki nista možni.

Wesner (1990) v svoji študiji, ki jo je izvedel na skupini študentov glasbe, ugotavlja, da so simptomi, ki jih študentje navajajo, naslednji: 63 % študentov je navajalo slabo koncentracijo, 57 % hitro bitje srca, 46% tresenje,

43% suha usta, 43% znojenje in 40% plitvo dihanje. Zardevanje, tresoč glas, omotičnost in slabost so bili redkeje navajani simptomi.

VZROKI IZVAJALSKE ANKSIOZNOSTI

Nihče ne pozna natančnih izvorov izvajalske anksioznosti, vendar številni avtorji poročajo, da v mnogih primerih lahko najdemo korenine v otrokovi izpostavljenosti pretirani kritiki v zgodnjem otroštvu.

Ross (1997) navaja, da naj bi imela izvajalska anksioznost biološke, psihološke vzroke ter vzroke, ki izvirajo iz okolja.

Strah pred nastopanjem naj ne bi bil strah pred publiko. V posamezniku naj bi se odvijala bitka med delom osebnosti, ki želi biti viden in slišen, in delom, ki nas želi utišati.

Vzroke izvajalske anksioznosti lahko iščemo tudi med naslednjimi kontekstualnimi faktorji:

- le majhen delež glasbenikov se lahko preživlja z nastopanjem;
- večina glasbenikov primerja svojo izvedbo z izvedbo najbolj vrhunskih umetnikov;
- gre za enkratno priložnost; če se zmotiš, se trenutek ne vrne. Napaka lahko potegne za sabo še druge napake;
- visoki standardi muziciranja, ki si jih posameznik pridobi že med šolanjem;
- za mnoge je tenzija, ki se ustvari med nastopom, le posledica vseh tenzij, ki so se kumulirale med ostalimi življenjskimi dogodki.

Navedeni socialni dejavniki posamezniku predstavljajo grožnjo, saj ga spravljajo v nejasno, negotovo socialno situacijo.

INDIVIDUALNE RAZLIKE

Strah pred nastopanjem pomeni strah pred negativno evaluacijo s strani drugih ljudi, zato ni čudno, da se ta koncept pogosto povezuje s socialno fobijo (Cox & Kenardy, 1993; Steptoe in Fiedler, 1987). Vendar pa se anksioznost pred nastopanjem povezuje tudi z ostalimi oblikami

anksioznosti, med drugim lahko najdemo korelacije tudi z anksioznostjo kot potezo (Cox & Kenardy, 1993; Hamman, 1982).

Anksioznost in fobične reakcije se na splošno pogosteje pojavljajo pri ženskah kot pri moških, torej ni presenetljivo, da ženske pogosteje poročajo o doživljanju izvajalske anksioznosti (Wesner, 1990).

Step toe navaja korelacije anksioznosti pred nastopanjem z nevroticizmom in introvertnostjo pri glasbenikih (Step toe & Fidler, 1987) in igralcih (Step toe, 1995).

V omenjeni študiji, narejeni na populaciji profesionalnih in amaterskih glasbenikov ter študentov, sta dobila najvišje korelacije med nevroticizmom in anksioznostjo pred nastopanjem pri profesionalcih ($r = 0,70$), pri študentih je ta korelacija znašala 0,39, pri amaterjih pa 0,31.

Korelacije med fobijami in izvajalsko anksioznostjo so bile najvišje pri študentih ($r = 0,48$), prav tako so bile pri študentski populaciji najvišje korelacije tudi med strahom pred socialnimi situacijami na splošno in izvajalsko anksioznostjo.

Pomen teh razlik ni povsem jasen, čeprav je mogoče, da je nevrotičnost konstitucionalna poteza profesionalnih glasbenikov.

Pri profesionalnih glasbenikih je prišlo do redukcije anksioznosti pred nastopanjem z leti ($r = -0,35$) in izkušnjo ($r = -0,38$).

SITUACIJSKI FAKTORJI

Raziskave kažejo, da so posamezniki, ki so na splošno anksiozni (nevrotični), introvertirani in nagnjeni k socialnim fobijam, bolj nagnjeni k izvajalski anksioznosti in da v teh primerih niti leta niti izkušnje ne vplivajo na zmanjšanje anksioznosti.

Obstajajo pa določene situacije, ki so precej stresne za nastopajoče ne glede na njihovo individualno nagnjenost k izvajalski anksioznosti. Tako npr. solistični nastop vzbuja večjo anksioznost kot skupinski nastop, javen nastop večjo anksioznost kot vaja, tekmovalna situacija vzbuja večjo anksioznost kot situacija, kjer nastopamo iz lastnega užitka, prav tako pa večjo anksioznost

občutimo, kadar izvajamo težje, tehnično in interpretativno bolj zahtevne skladbe v primerjavi z lažjimi in manj zahtevnimi (Hamann, 1982).

Abel in Larkin (1990) sta izvedla raziskavo o vlogi evaluacijskega stresa v skupini študentov glasbe.

Tik pred nastopom pred žirijo sta merila srčni utrip in krvni pritisk, hkrati pa sta od respondentov zahtevala tudi subjektiven fenomenološki opis anksioznosti pred nastopom.

Izkazalo se je, da je tik pred nastopom prišlo do močnega povečanja srčnega utripa in krvnega pritiska, hkrati pa so respondenti tudi sami navajali povečane občutke anksioznosti.

Prišlo je do zanimive razlike med moškimi in ženskami. Pri moških se je tik pred nastopom povečal krvni pritisk, pri ženskah pa se je zvišal subjektivni občutek anksioznosti. Iz tega lahko morda sklepamo, da se pri moških anksioznost pred nastopanjem opazneje odraža na fiziološkem nivoju, pri ženskah pa na kognitivnem nivoju.

Avtorji te razlike pripisujejo spolni socializaciji, vendar pa lahko iščemo vzroke tudi v genetskih (hormonskih) faktorjih.

Podobno raziskavo je izvedel tudi Brotons (1994). Nivo anksioznosti je primerjal v dveh različnih situacijah; v situaciji ocenjevanja in v situaciji, kjer ocenjevanja ni bilo.

V ocenjevalni situaciji se je povečal srčni utrip in tudi poročila o subjektivnih občutkih so kazala na povečano stopnjo anksioznosti.

Zanimivo pa je to, da avtor ni dobil statistično pomembnih korelacij med srčnim utripom ter subjektivnimi občutki anksioznosti. To morda nakazuje, da obstajata dve ločeni komponenti anksioznosti pred nastopanjem, in sicer fiziološka in kognitivna komponenta, ali pa celo to, da lahko govorimo o dveh vrstah anksioznosti pred nastopanjem, o fiziološki in o kognitivni anksioznosti.

PSIHODINAMIČNA PERSPEKTIVA IZVAJALSKE ANKSIOZNOSTI (OSNOVNI KONFLIKT IN PARADOKS)

Za zagovornike psihoanalitične smeri pomeni izvajalska anksioznost kompleksen, dalj časa trajajoč in predeterminiran problem.

Simptomi naj bi bili zavestna manifestacija kompleksnih podzavestnih procesov.

Jedro izvajalske anksioznosti predstavlja konflikt, ki se nanaša na nezavedno dihotomijo želja - strah, v kateri se potreba po predstavitvi pred občinstvom zoperstavlja strahu pred tem, da bi izpadli neadekvatno ali bi jih publika zavrnila.

Zavedni simptomi izvajalske anksioznosti vključujejo subjektivno psihološko raztresenost, negativne kognicije ter številne znake fizičnega neugodja. Ti znaki spremljajo tako mlade kot starejše, bolj izkušene glasbenike, tako talentirane kot manj talentirane, ko prestopijo fizični ali simbolični prag odra.

Izvajalska anksioznost predstavlja simptom nerazrešenega podzavestnega konflikta. Odnos umetnik - publika reflektira dinamiko osebnostnega razvoja; ta odnos naj bi bil v bistvu odraz odnosa otrok - starši in ostali pomembni odrasli.

Občinstvo vzbudi pri posamezniku fantazije in strahove o nagradi in kazni. Nerazrešen konflikt glede tega odnosa ostane nezaveden in se izrazi ob vsaki ustrezni provokaciji.

Izkušnje iz otroštva in njihova intrapsihična pomembnost ne vplivata na to, ali bo izvajalska anksioznost pri posamezniku prisotna ali ne, temveč na različnost in intenzivnost posameznikove reakcije ob nastopu pred publiko.

Pri mnogih glasbenikih se pod vplivom dejstva, da so v središču pozornosti, aktivirajo potlačeni psihični dogodki in občutki.

Izvajalska anksioznost se v svojih dinamičnih izvorih navezuje na konflikt med ekshibicionizmom in kastracijskim strahom ali celo huje na konflikt med ekshibicionizmom in svojo neadekvatnostjo izkazati se (Freundlich, 1968).

Če obstaja strah pred negativnimi posledicami ali neuspehom, ali obstaja tudi strah pred pozitivnim izidom, uspehom? Se nekateri posamezniki namerno izogibajo uspehu?

Morda je ključ v tem, da se glasbeniki, ki simultano doživljajo konflikt med željo pred javnim nastopanjem in strahom pred tem, da ne bi bili dovolj dobri, v bistvu bojijo biti dovolj dobri.

Se morda nekateri ljudje bojijo doseči svoje profesionalne cilje?

Strah pred neuspehom je doživljan na zavestnem nivoju, toda zavzetost z mislijo, da nismo dovolj dobri, lahko na nezavednem nivoju predstavlja strah pred uspehom (Gabbard, 1983). Nekateri nastopajoči se soočajo z prepričanjem, da s svojim nastopom odvzamejo priložnost drugim, ki želijo nastopati, ali pa nastop vzbudi zavist nasproti uspešnim glasbenikom. Občutek krivde lahko v takem primeru ovira posameznikov nastop.

Pri preučevanju izvajalske anksioznosti se soočimo s paradoksom fenomena. Mnogi klasični glasbeniki se znajdejo v ambivalentnem konfliktu. Nič ne bi moglo biti slabše od tega, da ne bi imeli priložnosti nastopati, po drugi strani pa - če pomislimo na potencialne uničujoče efekte izvajalske anksioznosti - ni nič bolj grozljivega kot nastop.

Ta paradoks vzbudi v nas naslednje vprašanje: Če si glasbenik izbere svojo profesionalno pot kot nastopajoči, če je talentiran, dobro pripravljen za nastop, zakaj naj bi izvajalska anksioznost potemtakem zmanjšala posameznikove sposobnosti, da pokaže svoje znanje pred občinstvom?

Javni nastop zahteva, da posameznik ne pokaže samo lastne glasbene kompetentnosti, temveč da hkrati posreduje umetniško in ekspresivno interpretacijo s tehnično gotovostjo in virtuoznostjo. Z drugimi besedami, paradoksalne zahteve javnega nastopa zahtevajo od glasbenika, da istočasno ohrani kontrolo (spomin in tehniko) in, simbolično rečeno, "izgubi kontrolo". Izguba kontrole ima enkratni pomen za vsakega posameznika in lahko porodi anksioznost pri glasbenikih, katerih osebna zgodovina in izkušnje iz otroštva pripomorejo k tej kompleksni dinamiki. In čeprav se na izvajalsko anksioznost običajno gleda kot na negativen pojav, ne smemo pozabiti, da hkrati pomeni pozitiven vir energije za tiste izvajalce, ki niso psihološko sprejemljivi za svoje nezavedne determinante.

Zaradi omenjenega paradoksa ima torej izvajalska anksioznost tako uničujoče in dolgosežne učinke za glasbenikovo samopodobo in za njegovo kariero.

OPTIMALNO VZBURJENJE

Splošno znano je dejstvo, da določena stopnja emocionalnega vznburjenja pripo more k dobremu nastopu in mu da tisto posebno iskrico. Zato je nastopanje v živo toliko bolj cenjeno od nastopanja na "play back", saj je v tem primeru reducirana tenzija pod optimalnim nivojem vznburjenja.

Jasno je tudi, da je nivo tenzije, ki je optimalen za izvajalsko kvaliteto po oceni ekspertnih poslušalcev, pogosto tako visok, da se nastopajoči počutijo neugodno (Hamann, 1982; Konijn 1991).

Prav tako je znano, da ob preveliki tenziji pride do deterioracije v kvaliteti glasbe, saj je koncentracija slabša, pojavijo se miselne blokade, roke in glas izgubijo svojo stabilnost.

Zato je splošno razširjeno dejstvo, da med anksioznostjo in nastopom obstaja odnos, ki ga lahko ponazorimo z invertirano U-krivuljo; nizek nivo vznburjenja vodi do nastopa, ki mu nekako manjka življenja in tiste posebne iskrice, visok nivo vznburjenja pa vodi do manifestacije stresnih simptomov. Ta odnos se ujema s splošno znanim principom, ki ga v psihologiji imenujejo Yerkes-Dodsonov zakon (Duffy, 1962), ki nadalje pravi, da prej pride do deterioracije pri nižjih nivojih anksioznosti pri kompleksnih nalogah kot pri enostavnih nalogah; torej, če je naloga bolj zahtevna, jo bomo bolje opravili, če bomo manj anksiozni, če pa bo naloga bolj enostavna, nas bo anksioznost kvečjemu še bolj motivirala.

Wilson (1994) je predlagal tridimenzionalno razširitev Yerkes-Dodsonovega zakona, prirejenega za glasbeno populacijo.

Model skuša integrirati tri glavne izvore stresa pri glasbenem nastopu, ki variirajo neodvisno drug od drugega:

- anksioznost kot potezo
- stopnjo zahtevnosti naloge
- stopnjo situacijskega stresa

Ali anksioznost prispeva k dobremu nastopu ali nanj vpliva negativno, je odvisno od razmerja med tremi skupinami variabel.

Model predpostavlja, da bodo visoko anksiozni posamezniki najboljše nastopali, ko bo njihova naloga enostavna in situacija sproščena, medtem ko bodo nizko anksiozni bolje nastopali, ko bo njihova naloga bolj zahtevna in bo tudi situacija sama bolj napeta. Nastopajoči, ki so močno nagnjeni k doživljanju anksioznosti, naj bi na osnovi omenjenih dognanj, prispevali h kvaliteti svojega nastopa, če bi si izbrali lažji program oz. program, ki ga imajo zelo dobro naštudiranega in so lahko zato pri izvedbi bolj suvereni in prepričani v svoje znanje.

TEORIJA KATASTROFE

Hardy in Parfitt (1991) trdita, da je model katastrofe primernejši za razlago vpliva izvajalske anksioznosti na nastop kot Yerkes- Dodsonov model.

Čeprav so bile raziskave izvedene na športnikih (atletih), naj bi enako veljalo tudi za glasbenike.

Kot argument se navaja empirični podatek, da ko nastopajoči doseže optimalni nivo vznburjenja, padec krivulje, ki ponazarja kvaliteto nastopa, ni stopenjski (v obliki invertirane U krivulje), temveč nenaden in strm.

Navajan je tudi podatek, da ko se posameznik enkrat znajde v visoko stresni, tekmovalni situaciji, je skoraj nemogoče pozitivno vplivati na nastop, saj je prepozno. Manjše redukcije stresa posamezniku namreč ne bodo omogočile obnovitve optimalnega stanja vznburjenja.

Hardy in Partiff trdita, da je katastrofični efekt opazen predvsem takrat, ko se somatskim simptomom v opazni meri pridružujejo tudi kognitivni simptomi.

V primeru nizke kognitivne anksioznosti tudi Hardy in Partiff zagovarjata Yerkes -Dodsonov model.

Znotraj Hardyjevega in Partiffovega modela se somatska anksioznost nanaša na fiziološko vznburjenje, mentalna anksioznost pa na skrbi o uspešnosti nastopa ter socialnih posledicah v primeru, če se bomo zmotili.

Povedano s termini trodimenzionalnega modela, lahko mentalna anksioznost enakovredno izhaja iz individualne nagnjenosti k anksioznosti (anksioznost kot poteza), iz zavedanja, da je naloga kompleksna ali da smo premalo pripravljeni (glasbena pripravljenost), ali pa iz skrbi o posledicah neuspeha (situacijski stres).

METODA

PREIZKUŠANCI

Raziskava je bila izvedena na populaciji dijakov Srednje glasbene šole v Ljubljani, starih od 14 do 28 let ($M = 16,68$, $SD = 2,32$), ki v povprečju aktivno nastopajo 6,5 let.

Sodelovali so 104 dijaki, 52 moških in 52 žensk.

INŠTRUMENTI

Uporabljeni so bili trije vprašalniki:

1. *Lestvica socialne anksioznosti (LSAA) (M. Puklek, 1997)*

Lestvica zajema 36 postavk. 26 postavk izraža izkustvo socialne anksioznosti v različnih socialnih situacijah (strah, neugodje, zaskrbljenost, socialna inhibicija), 10 postavk pa izraža nasprotje izkustvu socialne anksioznosti (socialno sproščenost, pripravljenost samorazkrivanja in izpostavljanje pred drugimi).

Ocenjevanje trditev je potekalo na 5-stopenjski lestvici:

1. zame sploh ne velja
2. zame pretežno ne velja
3. včasih da, včasih ne
4. zame pretežno velja
5. zame vedno velja

2. STAI X-2 (Spielberger, 1983)

Vprašalnik meri anksioznost kot osebnostno potezo in zajema 20 postavk, ki jih posameznik ocenjuje na 4- stopenjski lestvici:

1. skoraj nikoli
2. včasih
3. pogosto
4. skoraj vedno

Ocenjevanje nekaterih postavk je že v samem vprašalniku invertiranih (1- skoraj vedno, 2- pogosto, 3- včasih, 4- skoraj nikoli), tako da lahko iz končnega rezultata sklepamo na izraženost anksioznosti kot poteze (višji rezultat - višja izraženost anksioznosti kot poteze).

3. PAQ (W.J.Cox & J.Kenardy, 1993)

Vprašalnik meri izvajalsko anksioznost. Zajema 20 postavk, 10 postavk opisuje kognitivna doživetja, 10 postavk pa somatizacijo.

PAQ je vprašalnik, ki meri, kako pogosto subjekti doživljajo anksiozna kognitivna doživetja in somatizacijo v treh različnih situacijah nastopanja: vajo, skupinski nastop, solistični nastop.

Ocenjevanje poteka na 5- stopenjski lestvici:

1. nikoli
2. redko
3. včasih
4. pogosto
5. vedno

POSTOPEK

Celotni sklop vprašalnikov je bil apliciran skupinsko v vsakem letniku posebej. Dijaki so reševali posamezno, najprej STAI X-2, nato LSAA, sledil je PAQ.

Uporabila sem precej elementarne statistične postopke (računanje centralnih tendenc, standardne deviacije, asimetrije, sploščenosti, t-testa za odvisne in neodvisne vzorce, korelacij, Friedmanove analize variance), ker sem želela dobiti rezultate, ki bi bili primerljivi z rezultati raziskav v tujini in zato, ker

bo na njihovi osnovi zasnovan celoten postopek "terapevtskega dela" z izvajalsko anksioznimi glasbeniki.

REZULTATI

Tabela 1: Prikaz aritmetične sredine (M), modusa (Mo), mediane (Me), standardne deviacije (SD), standardne napake (SE), maksimuma (Max), minimuma (Min), sploščenosti (Spl) in asimetrije (As) rezultatov na vprašalniku STAI X-2

	M	Me	Mo	Max	Min	SD	SE	Spl	As
STAI X-2	39,740	37	33	65	20	9,890	0,970	0,015	0,659

Iz tabele 1 je razvidno, da je povprečni rezultat, ki so ga dijaki dosegli na vprašalniku STAI X-2, ki meri anksioznost kot potezo, 39,74. Rezultati so variirali od 20 do 65. Najpogosteje se je pojavljal rezultat 33. Standardni odklon je znašal 9,89.

Tabela 2: Prikaz aritmetične sredine (M), modusa (Mo), mediane (Me), standardne deviacije (SD), standardne napake (SE), maksimuma (Max), minimuma (Min), sploščenosti (Spl) in asimetrije (As) rezultatov na vprašalniku LSAA

	M	Me	Mo	Max	Min	SD	SE	Spl	As
LSAA	98,106	100	95	135	37	15,251	1,496	1,855	-0,629

Dijaki so imeli na Lestvici socialne anksioznosti v povprečju rezultat 98,106. Najpogosteje se je pojavljal rezultat 95. Rezultati so variirali od 37 do 135, standardni odklon pa je znašal 15,251.

Tabela 3: Prikaz aritmetične sredine (M), modusa (Mo), mediane (Me), standardne deviacije (SD), standardne napake (SE), maksimuma (Max), minimuma (Min), sploščenosti (Spl) in asimetrije (As) rezultatov na vprašalniku PAQ

	PAQ	PAQ 1	PAQ 2	PAQ 3
M	144,519	42,240	45,442	58,673
Me	142	42	44,5	59
Mo	120	38	49	61
Max	223	75	77	173
Min	78	26	20	20
SD	29,766	10,126	12,390	17,393
SE	2,919	0,993	1,215	1,706
Spl	-0,182	0,417	-0,205	17,284
As	0,304	0,663	0,424	2,490

Povprečni skupni rezultat na Vprašalniku izvajalske anksioznosti je znašal 144,519. Najpogosteje se je pojavljal rezultat 120. Variiranje rezultatov se je raztezalo od 78 do 223. Standardna deviacija pa je bila 29,766.

V situaciji vaje (PAQ1) je bil povprečni rezultat 42,24. Najpogosteje se je pojavljal rezultat 38. Rezultati so variirali od 26 do 75, standardna deviacija pa je bila 10,126.

V situaciji skupinskega nastopa (PAQ2) je bil povprečni rezultat 45,442. Najpogosteje se je pojavljal rezultat 49. Rezultati so variirali od 20 do 77, standardna deviacija pa je bila 12,39.

V situaciji solističnega nastopa (PAQ3) je bil povprečni rezultat 58,673. Najpogosteje se je pojavljal rezultat 61. Rezultati so variirali od 20 do 173, standardna deviacija pa je bila 17,393.

Tabela 4: Prikaz t-testa med moškimi in ženskami na vprašalniku PAQ

	Mž	Mm	t	nivo pomembnosti
PAQ	152,0385	137,0000	-2,65	0,009
PAQ -vaja	44,5385	39,9423	-2,37	0,020
PAQ -skupinski nastop	48,2692	42,6154	-2,38	0,019
PAQ - solistični nastop	61,8269	55,5192	-1,87	0,064

IZ tabele 4 je razvidno, da obstajajo statistično pomembne razlike v izvajalski anksioznosti med dijaki in dijakinjami Srednje glasbene šole, in sicer so dijakinje bolj anksiozne pred nastopom.

V situaciji vaje prihaja do statistično pomembnih razlik v izvajalski anksioznosti med dijakinjami in dijaki Srednje glasbene šole, in sicer so dijakinje bolj anksiozne tudi v situaciji vaje pred nastopom.

Tudi v situaciji skupinskega nastopa prihaja do statistično pomembnih razlik v izvajalski anksioznosti med dijaki in dijakinjami Srednje glasbene šole, in sicer zopet dekleta doživljajo večjo anksioznost pred skupinskim nastopom.

Le v situaciji solističnega nastopa ne prihaja do statistično pomembnih razlik v izvajalski anksioznosti med dijaki in dijakinjami Srednje glasbene šole.

Tabela 5: Prikaz korelacij med celotnim rezultatom PAQ ter STAI X-2

	STAI X-2
PAQ	$r = 0,4682$
	$P = 0,000$

Rezultati, prikazani v tabeli 5, opozarjajo na statistično pomembno povezavo med izvajalsko anksioznostjo in anksioznostjo kot tepezo.

Tabela 6: Prikaz korelacij med celotnim rezultatom PAQ ter LSAA

	LSAA
PAQ	$r = 0,4185$
	$P = 0,000$

Iz rezultatov navedenih v tabeli 6, razberemo, da obstaja statistično pomembna korelacija med izvajalsko anksioznostjo in socialno anksioznostjo.

Tabela 7: Prikaz korelacij med celotnim rezultatom PAQ ter starostjo in leti aktivnega nastopanja

	STAROST	LETA AKTIVNEGA NASTOPANJA
PAQ	$r = 0,0126$	$r = -0,290$
	$P = 0,899$	$P = 0,770$

Tabela 7 kaže, da med izvajalsko anksioznostjo ter starostjo in leti aktivnega nastopanja ne prihaja do statistično pomembnih povezav.

Tabela 8: Prikaz pomembnosti razlik med posameznimi rezultati (vaja, skupinski nastop, solistični nastop) vprašalnika PAQ

	Mean rank		
PAQ-vaja	1,47	$\chi^2 = 104,1971$	$P = 0,000$
PAQ-skupinski nastop	1,73		
PAQ-solistični nastop	2,80		
		$df = 2$	

S pomočjo Friedmanove analize variance smo ugotovili, da obstajajo statistično pomembne razlike v rezultatih izvajalske anksioznosti med tremi situacijami nastopanja (vaja, skupinski nastop, solistični nastop).

INTERPRETACIJA

Izvajalska anksioznost je fenomen, ki je, kot se je izkazalo v raziskavi, tudi pri slovenski glasbeni populaciji močno prisoten. Nekateri dijaki se s tem problemom lažje soočajo, večina pa je tistih, pri katerih se izvajalska anksioznost kaže v negativni luči, saj zmanjšuje kvaliteto nastopa.

V raziskavi se je potrdila hipoteza o povezanosti izvajalske anksioznosti s socialno anksioznostjo ter prav tako povezuje z anksioznostjo kot potezo.

Pri osebi, ki ima močno izvajalsko anksioznost, lahko torej zasledimo tudi prisotnost anksioznosti kot poteze in socialne anksioznosti.

Podobne rezultate je dobil Hamann (1985), ki je v svoji študiji demonstriral odnos med anksioznostjo kot potezo in anksioznostjo kot stanjem. Tudi Cox in Kenardy (1993) sta potrdila omenjeno povezavo. Naši rezultati so bili torej pričakovani.

Ni presenetljivo, da bo nekdo, ki je že po svoji naravi bolj nagnjen k doživljanju bojazni in je bolj občutljiv za soočanje z vsakodnevnimi frustracijami in stresnimi dogodki, tudi v situacijah, ki so neobičajne in v nas vzbujajo strah, odreagiraj bolj anksiozno. Anksioznost kot stanje in anksioznost kot poteza sta namreč soodvisna koncepta. Osebe z visoko stopnjo anksioznosti imajo običajno slabo mnenje o sebi in se zelo bojijo neuspeha. Iz tega je možno posploševati, da bodo te osebe kazale več anksioznosti v situacijah, kjer je stres psihološke narave.

Buss (1980) govori o anksioznosti pred občinstvom, kamor lahko uvrščamo tudi izvajalsko anksioznost, kot o podkategoriji socialne anksioznosti, zato je bila predvidena tudi povezava med tema konceptoma, kar se je dejansko potrdilo v praksi.

Anksioznost pred občinstvom je najpogosteje omenjana vrsta socialne anksioznosti. Sestavljali pa naj bi jo dve dimenziji, in sicer evalvacijska anksioznost, ki predstavlja strah pred neuspešnim nastopanjem in strah pred napakami v evaluativni situaciji, ter strah pred zavrnitvijo skupine, ki je definiran s posameznikovo osredotočenostjo nase kot osebo, ki jo bo občinstvo bodisi sprejelo bodisi zavrnilo.

Zdi se mi, da je ravno narava socialne situacije glasbenega nastopa tista, ki narekuje posameznikovo reagiranje v njej. Vsaka strukturirana socialna situacija, situacija, v kateri so dokaj natančno predvideni določeni vzorci vedenja, postavlja pred posameznika določeno zahtevo. Na eni strani obstajajo konsenzualna pravila glede "etikete" nastopa, kamor spadajo pravila, kako se je potrebno obleči za nastop, da se je potrebno pokloniti pred nastopom in po njem, da mora biti nastopajoči obrnjen proti občinstvu, da v orkestru zaigra ton za uglasitev inštrumentov prvi violinist, da dirigent ob koncu izvedbe seže v roko prvemu violinistu in čestita morebitnemu solistu... Na drugi strani pa obstajajo tudi nenapisani vzorci vedenja, kamor bi uvrstila doživljanje treme pred nastopom. Izredno redki so posamezniki, ki stopijo na

oder brez kančka napetosti in vznemirjenosti. Trema je stalni spremljevalec glasbenih nastopov. Dokler jo lahko posameznik kontrolira in dokler trema le povečuje optimalen učinek nastopa, je vse v redu, kadar pa govorimo o izvajalski anksioznosti, ko posameznik ne zmore pokazati svojega znanja v najboljši luči, bi bile potrebne intervencije, ki bi mu omogočile optimalen nastop.

Potrjena je bila tudi hipoteza, ki je predvidevala, da je pojav izvajalske anksioznosti situacijsko pogojen, in sicer so imeli dijaki na voljo tri situacije: vajo, skupinski nastop ter solistični nastop.

Izkazalo se je, da dijaki najvišjo anksioznost doživljajo v situaciji solističnega nastopa, malo manj v situaciji skupinskega nastopa in najmanj v situaciji vaje. Rezultati se ujemajo z našimi pričakovanji in z izsledki tujih raziskav (W.J.Cox & J.Kenardy, 1993).

Faktor socialne evaluacije je najmočnejši v situaciji solističnega nastopa. V situaciji solističnega nastopa smo namreč močno izpostavljeni, smo v središču pozornosti poslušalcev oziroma gledalcev. Sami nosimo odgovornost za lastno izvedbo in le od nas je odvisna kvaliteta le-te.

V primeru solističnega nastopa predstavlja posamezniku grožnjo prisotnost publike, poleg tega si tudi sam postavlja izredno visoke kriterije. Običajno posameznik svojo izvedbo primerja z izvedbami najbolj vrhunskih umetnikov, zato je pogosto razočaran nad sabo, saj si postavlja precej nerealistične cilje, katerim ni kos.

Med dekletimi in fanti prihaja do pomembnih razlik v doživljanju izvajalske anksioznosti v situaciji vaje ter v situaciji skupinskega nastopa. V obeh primerih so dekleta bistveno bolj anksiozna kot fantje. V situaciji solističnega nastopa pa med spoloma ne prihaja do razlik v izraženosti anksioznosti.

Vzrok za tovrstne rezultate lahko verjetno vidimo v tem, da dekleta tudi v situaciji vaje in skupinskega nastopa prevzemajo večjo odgovornost za kvaliteto svoje izvedbe. Pri fantih pa je običajno tako, da si, dokler ne gre "zares", ne povzročajo večjih skrbi, ko pa se znajdejo v ključni situaciji, kjer so sami, pa se morajo tudi oni soočiti z lastnim strahom in z vprašanjem, ali so res zadovoljivo pripravljeni na nastop.

Predvidevala sem, da izvajalska anksioznost s starostjo upada. Ta hipoteza je bila zavrnjena. Pri preverjanju te hipoteze je bil vprašljiv ozek starostni razpon dijakov. Vendar pa tudi tuje raziskave (W.J.Cox & J.Kenardy, 1993), ki so bile narejene na ustreznem starostnem vzorcu, navajajo, da starost ne vpliva na izvajalsko anksioznost.

Prav tako se je izkazalo, da na izvajalsko anksioznost ne vplivajo leta aktivnega nastopanja.

Ti rezultati so presenetljivi, saj glasbeniki v pogovoru pogosto navajajo, da k zmanjšanju anksioznosti v veliki meri pripomore veliko število nastopov, tako da se posameznik počasi navadi na "stresne trenutke". Na podlagi te trditve bi pričakovali, da bo z leti in z glasbenimi izkušnjami izvajalska anksioznost manjša.

Tuje raziskave kažejo (Cox & Kenardy, 1993), da so posamezniki, ki so na splošno anksiozni in nagnjeni k socialnim fobijam, bolj podvrženi izvajalski anksioznosti in da v teh primerih niti leta niti izkušnje ne vplivajo na znižanje anksioznosti (navajano po Hargreavesu, 1996). In to se je dejansko potrdilo tudi v naši raziskavi.

Med dijakinjami in dijaki se pojavlja statistično pomembna različnost v izraženosti izvajalske anksioznosti in socialne anksioznosti, in sicer so ženske veliko bolj anksiozne kot moški.

So ženske resnično bolj anksiozne ali pa je resnica ta, da ženske enostavno bolje zaznavajo dogajanje v sebi in so ga pripravljene, predvsem pa zmožne, tudi opisati in priznati, moškim pa to povzroča večje preglavice? Zanimivo je namreč, da se je v naši raziskavi izkazalo, da so pri ženskah bolj pogosti kognitivni simptomi (skrbi v zvezi z nastopom), pri moških pa fiziološki simptomi (potenje, tremor, hitrejša bitja srca...), ki jih pogosto celo ne ozavestijo.

ZAKLJUČKI

Na osnovi dobljenih rezultatov lahko zaključimo, da je izvajalska anksioznost fenomen, ki je pri slovenskih dijakih, ki obiskujejo Srednjo glasbeno šolo, močno prisoten.

Potrnila se je večina postavljenih hipotez, kar kaže, da so trendi v Sloveniji precej podobni trendom v tujini.

Tako se je pokazalo, da je izvajalska anksioznost povezana z anksioznostjo kot potezo ter s socialno anksioznostjo. Potrjena je bila tudi hipoteza, da je izvajalska anksioznost odvisna od situacije. Z leti aktivnega nastopanja ter s starostjo izvajalska anksioznost ne upada.

Med dekleti in fanti so se potrdile razlike v izraženosti izvajalske in socialne anksioznosti, in sicer sta bili le-ti močnejše izraženi pri dekletih. V anksioznosti kot potezi pa ni prišlo do razlik med spoloma, čeprav je bil trend opazen.

Na splošno lahko rečem, da bi bilo potrebno na področju izvajalske anksioznosti še ogromno narediti. Izdelati bi bilo potrebno vprašalnik, s katerim bi lahko ta fenomen še natančneje merili, zanimivo bi bilo raziskati odnos med izvajalsko anksioznostjo ter samopodobo, predvsem pa bi se bilo potrebno začeti ukvarjati z izvajanjem tehnik za zmanjševanje izvajalske anksioznosti pri tistih glasbenikih, ki navajajo, da jim anksioznost precej zniža kvaliteto nastopa.

LITERATURA

1. Ashley, J. (1996). *Overcoming stage fright in everyday life*. New York: Three rivers press.
2. Atkinson, L.R. (1993). *Abnormal psychology*. New York: Harcourt Brace Jovanovich College Publishers
3. Bucik, V. (1997). *Osnove psihološkega testiranja*. Ljubljana: FF
4. Butina, G. (1991). *Samopodoba, agresivnost in anksioznost slovenskih adolescentov*. Diplomaska naloga. Ljubljana: FF
5. Cox, W.J.; Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of anxiety disorders*; Vol.7 (1) 49-60
6. Fredrikson, M.; Gunnarsson, R. (1992). Psychobiology of stage fright: The effect of public performance on neuroendocrine, cardiovascular and subjective reactions. *Biological psychology*; Vol.33(1) 51-61
7. Hargreaves, D.J. & North, A.C. (1997). *The social psychology of music*. Oxford, New York, Tokio: Oxford university press.

8. Helmish, N. (1997). *Performance anxiety normal; panic can paralyze*. New York: Barnesand Noble World
9. Lamovec, T. (1988). *Priročnik za psihologijo motivacije in emocij*. Ljubljana: FF
10. May, R. (1996). *The meaning of anxiety*. New York: W.W.Norton & Company.inc.
11. Milivojević, Z. (1993). *Psihoterapija i razumevanje emocija*. Novi Sad: Prometej.
12. Microsoft corporation (1996): *Encarta Encyclopedia*
13. Musek, J. (1993). *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy d.o.o.
14. Nagel, J.J. (1993). Stage fright in musicians: A psychodynamic perspective. *Bulletin of the Menninger clinic*; Vol.57 (4), 492-503
15. Peiffer, V. (1993). *Positively fearless*. Shaftesbury: Element books limited
16. Petz, B. (1981). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Zagreb:SNL
17. Požarnik, H. (1976). Anksioznost in strah. *Psihoterapija* 5. 33-49
18. Puklek, M. (1997). Modeli socialne anksioznosti. *Psihološka obzorja*; Vol.6(3) 63-75
19. Puklek, M. (1994). *Socialna anksioznost v adolescenci*. Diplomaska naloga. Ljubljana: FF
20. Ross, J. (1994). *Triumph over fear*. New York: Bantam books.
21. Stanton, H.E. (1994). Reduction of performance anxiety in music students. *Australian psychologist*; Vol. 29(2) 124-127
22. Stanton, H.E. (1993). Alleviation of performance anxiety through hypnotherapy. *Psychology of music and music education*; Vol.21(1)78-82
23. Tobacyk, J.J.; Downs,A. (1986). Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety. *Journal of personality and social psychology*; Vol. 51(4) 779-782
24. Van Kemenade, J.F.L.M.; Van Son, M.J.M.; Van Heesch, N.C.A. (1995) Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras: A self reported study. *Psychological reports*; Vol. 77(2) 555-562
25. Vargas, K. (1996). *Performance anxiety may be more than stage fright*. New York: Bantam books