



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΚΑΛΩΝ ΤΕΧΝΩΝ

ΤΜΗΜΑ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

## Παράγοντες πρόβλεψης του άγχους της μουσικής ερμηνείας



Διπλωματική εργασία

Κατεύθυνση Μουσικολογίας/Μουσικοπαιδαγωγικής

Τομέας: Μουσική Ακουστική, Τεχνολογία, Πληροφορική

**Παρασκευή Καραβίτη**

**ΑΕΜ: 1929**

Επιβλέπων Καθηγητής: Γεώργιος Παπαδέλης

Θεσσαλονίκη, Ιούλιος 2024



## Ευχαριστίες

Ολοκληρώνοντας την παρούσα εργασία, θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά, πρωτίστως, τον επιβλέποντα καθηγητή Γ. Παπαδέλη, για τις συμβουλές του και την καθοδήγησή του, καθ' όλη τη διάρκεια συγγραφής της εργασίας.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους συμμετέχοντες του Κρατικού Ωδείου Θεσσαλονίκης, του Μεγάρου Μουσικής Θεσσαλονίκης, του Τμήματος Μουσικών Σπουδών της Σχολής Καλών Τεχνών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και του Τμήματος Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, καθώς η συμμετοχή τους ήταν πολύτιμη για την διεκπεραίωση της παρούσας έρευνας.

Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω την ευγνωμοσύνη μου, ιδιαίτερα στην οικογένειά μου, για τη στήριξη τους όλα αυτά τα χρόνια, όσον αφορά τις σπουδές μου, αλλά και γενικότερα σε όλες τις πτυχές της ζωής μου.



## Πίνακας περιεχομένων

Ευχαριστίες.....	3
Περίληψη.....	8
Abstract.....	9
Εισαγωγή.....	11
Κεφάλαιο 1: Άγχος: ορισμός, συμπτώματα και διαταραχές.....	13
1.1 Άγχος, φόβος και στρες.....	13
1.2 Συμπτώματα άγχους.....	15
1.2.1 Ο ρόλος του νευρικού συστήματος στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους.....	15
1.2.2 Παθολογικό άγχος και συμπτώματα.....	17
1.3 Αγχώδεις διαταραχές.....	19
1.3.1 Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή (Generalized Anxiety Disorder).....	19
1.3.2 Διαταραχή πανικού (panic disorder) και αγοραφοβία (agoraphobia).....	20
1.3.3 Κοινωνική αγχώδης διαταραχή (social anxiety disorder).....	21
1.3.4 Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή (Obsessive Compulsive Disorder).....	22
1.3.5 Διαταραχή μετατραυματικού στρες (Post Traumatic Stress Disorder).....	23
Κεφάλαιο 2: Θεωρίες άγχους και θεωρίες προσωπικότητας.....	25
2.1.1 Ψυχαναλυτική θεωρία.....	25
2.1.2 Θεωρία του Spielberger: Καταστασιακό και δομικό άγχος.....	27
2.1.3 Μαθησιακή – συμπεριφορική θεωρία.....	28
2.1.4 Γνωσιακή θεωρία.....	30
2.1.5 Φαινομενολογική – υπαρξιακή θεωρία.....	31
2.1.6 Νευροφυσιολογική θεωρία.....	32
2.2 Θεωρία των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας – Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων.....	34
2.2.1 Νευρωτισμός (neuroticism).....	36
2.2.2 Εξωστρέφεια (extraversion).....	37
2.2.3 Δεκτικότητα σε εμπειρίες – διάνοηση (openness to experience – intellectual).....	37
2.2.4 Συνεργατικότητα – προσήγεια (agreeableness).....	38
2.2.5 Ευσυνειδησία (conscientiousness).....	39
Κεφάλαιο 3: Το άγχος της μουσικής ερμηνείας.....	41
3.1 Άγχος της μουσικής ερμηνείας – σκηνικό άγχος (Music Performance Anxiety – stage fright)....	41
3.2 Παράγοντες πρόβλεψης του άγχους της μουσικής ερμηνείας.....	43

3.2.1 Παράγοντες που επηρεάζουν έμμεσα το άγχος της μουσικής ερμηνείας.....	43
3.2.1.1 Φύλο .....	43
3.2.1.2 Ηλικία .....	44
3.2.1.3 Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας .....	45
3.2.1.4 Θεωρίες της ικανότητας .....	47
3.2.1.5 Αιτιακή απόδοση της επίδοσης .....	48
3.2.1.6 Συνθήκες εργασίας .....	49
3.2.2 Παράγοντες που σχετίζονται άμεσα με το άγχος της μουσικής ερμηνείας .....	50
3.2.2.1 Στρατηγικές αντιμετώπισης.....	50
3.2.2.2 Ανεπαρκής προετοιμασία .....	53
3.2.2.3 Έλλειψη εμπειρίας.....	53
3.2.2.4 Προηγούμενες εμπειρίες.....	53
3.2.2.5 Συναυλιακές συνθήκες .....	54
3.2.2.6 Η εμπειρία της ροής.....	54
Κεφάλαιο 4: Ανασκόπηση σχετικής βιβλιογραφίας.....	57
4.1 Άγχος της μουσικής ερμηνείας και οι πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας .....	57
4.2 Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και οι πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας .....	58
4.3 Άγχος της μουσικής ερμηνείας και το είδος μουσικού οργάνου.....	61
Κεφάλαιο 5: Η παρούσα έρευνα.....	66
5.1.1 Σκοπός της έρευνας .....	67
5.1.2 Ερευνητικά ερωτήματα.....	67
5.2.1 Συμμετέχοντες .....	68
5.2.2 Πειραματική διαδικασία και εξοπλισμός.....	69
5.3 Σύνταξη του ερωτηματολογίου.....	69
5.3.1 Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI).....	70
5.3.2 50 – item IPIP Big Five Factor Marker (BFFM).....	75
5.3.3 Διευκρινήσεις για τη σύνταξη των ερωτήσεων .....	79
5.4 Αποτελέσματα.....	85
5.4.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά .....	85
5.4.2 Μουσική εκπαίδευση – μουσικό επίπεδο .....	87
5.4.3 Τρόπος συμμετοχής σε συναυλίες.....	91
5.4.4 Εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες .....	93
5.4.5 Είδος μουσικού οργάνου .....	96

5.4.6 Στρατηγικές αντιμετώπισης.....	100
5.4.7 Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας .....	101
5.5 Συμπεράσματα .....	106
5.6 Συζήτηση και περιορισμοί .....	115
Βιβλιογραφία .....	118
Παράρτημα: Ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας.....	134

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας μελέτης είναι να ελέγξει εάν το άγχος της μουσικής ερμηνείας εξαρτάται από προκαθορισμένους παράγοντες, που σχετίζονται με την ιδιοσυγκρασία του ατόμου, αλλά και την “ιδιοσυγκρασία” του είδους του μουσικού οργάνου που παίζει. Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά την πρώτη υπόθεση, ελέγχεται η επιρροή των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας (από το «Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων») στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας και στις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους. Όσον αφορά τη δεύτερη υπόθεση, εξετάζεται η επιρροή του είδους του μουσικού οργάνου στο άγχος της μουσικής ερμηνείας και στα συμπτώματα με τα οποία εκδηλώνεται. Στη συνέχεια, ελέγχεται η επίδραση κάποιων δημογραφικών μεταβλητών στο άγχος της μουσικής ερμηνείας, όπως είναι το φύλο, η ηλικία, η μουσική εκπαίδευση, το μουσικό επίπεδο, η εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες, ο τρόπος συμμετοχής σε συναυλίες (σολιστικές ή ομαδικές εμφανίσεις) και οι στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους. Για τους σκοπούς της έρευνας συντάχθηκε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης που απαρτίζεται από το ερωτηματολόγιο Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), το ερωτηματολόγιο 50 – item IPIP Big Five Factor Marker (BFFM) και άλλες 31 ερωτήσεις, που προστέθηκαν από την ερευνήτρια. Στην έρευνα έλαβαν μέρος συνολικά 89 συμμετέχοντες, που είναι απόφοιτοι μουσικοί, σπουδαστές μουσικής και μουσικοπαιδαγωγοί από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, το Πανεπιστήμιο Μακεδονίας, το Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης και το Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης. Από την ανάλυση των αποτελεσμάτων προέκυψε ότι το φύλο, η ηλικία έναρξης της μουσικής εκπαίδευσης, τα συνολικά χρόνια μουσικής εκπαίδευσης, το μουσικό επίπεδο, ο τρόπος συμμετοχής σε συναυλίες, τα συνολικά χρόνια συμμετοχής σε συναυλίες, οι στρατηγικές αντιμετώπισης, τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και το είδος του μουσικού οργάνου συνιστούν σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες για το άγχος της μουσικής ερμηνείας. Αντίθετα, δεν επιβεβαιώθηκε η σχέση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με το είδος των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους στη μουσική ερμηνεία, καθώς επίσης και η επίδραση της ηλικίας στα επίπεδα άγχους.

**Λέξεις κλειδιά:** άγχος της μουσικής ερμηνείας, χαρακτηριστικά προσωπικότητας, Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων, στρατηγικές αντιμετώπισης, είδος μουσικού οργάνου, φύλο, ηλικία, μουσική εκπαίδευση, μουσικό επίπεδο, εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες, τρόπος συμμετοχής σε συναυλίες, Kenny Music Performance Anxiety Inventory, 50 – item IPIP Big Five Factor Marker.

## Abstract

This study aims to investigate the hypothesis that music performance anxiety depends on certain factors related to the temperament of the individuals, but also the “temperament” of the type of musical instrument they play. With regard to the first hypothesis, the influence of personality traits (from the “five-factor” model) on anxiety levels and coping strategies during musical performances is investigated. The second hypothesis examines the influence of the type of musical instrument on music performance anxiety and the symptoms with which it manifests itself. In addition, the present study attempts to investigate the effects of some personal factors, such as gender, age, musical training, musical level, concert experience, type of concert participation (solo or in a group) and coping strategies on music performance anxiety. For research purposes, a self-assessment questionnaire was created, consisting of the Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI), the 50-item IPIP Big Five Factor Marker (BFFM) and 31 questions added by the researcher. The sample consists of 89 participants who are graduates, music students and music educators from the Aristotle University of Thessaloniki, the University of Macedonia, the State Conservatory of Thessaloniki and the Thessaloniki Concert Hall. The analysis of the results revealed that gender, age at the beginning of musical training, total number of years of musical training, musical level, type of participation in concerts, total number of years of participation in concerts, coping strategies, personality traits and type of musical instrument were predictive factors of music performance anxiety. However, the relationship between personality traits and coping strategies for music performance anxiety, and the effect of age on anxiety levels were not confirmed.

**Key-words:** music performance anxiety, personality traits, five-factor model, coping strategies, type of musical instrument, gender, age, musical training, musical level, concert experience, type of concert participation, Kenny Music Performance Anxiety Inventory, 50 – item IPIP Big Five Factor Marker.

*“Nothing is more devastating to a performing artist than not having the chance to be on stage and, as the pervasiveness of performance anxiety attests, nothing is more threatening than having that chance”.*

*-Plaut (όπως αναφέρεται στο Papageorgi & Welch, 2020)*

## Εισαγωγή

Η μουσική ερμηνεία αποτελεί μία αξιοσημείωτη στιγμή για έναν μουσικό, καθώς είναι η ευκαιρία του να εξωτερικεύσει σε ένα ευρύτερο κοινό την τέχνη του, έπειτα από αμέτρητες ώρες εξάσκησης. Παρ' όλα αυτά, αποτελεί και μια ιδιαίτερα αγχωτική κατάσταση για τους περισσότερους μουσικούς, καθώς *«...είναι μια σύνθετη δραστηριότητα που περιλαμβάνει μία σειρά γνωστικών ικανοτήτων και λειτουργιών, μεταξύ των οποίων είναι η ακοή, η μνήμη, ο κινητικός συντονισμός, η προσοχή, η αφοσίωση, ο μαθηματικός υπολογισμός, και ο συνδυασμός όλων αυτών ταυτόχρονα, συμπεριλαμβανομένων καταστάσεων όπως η δημόσια έκθεση»* (de Figueiredo Rocha, 2021, Introduction, para. 1).

Το άγχος που βιώνεται από επαγγελματίες μουσικούς, ή σπουδαστές πολλές φορές επηρεάζει γενικότερα την ποιότητα της ζωής τους και την ψυχολογική τους κατάσταση, είτε τους οδηγεί τελικά στην εγκατάλειψη της καριέρας τους. Αυτό συμβαίνει διότι, παρά τη μακροχρόνια ενασχόλησή τους με τη μουσική, τίποτα δεν τους προετοιμάζει για το πώς να διαχειριστούν το άγχος που τους καταβάλλει πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας. Έτσι, θεωρήθηκε σημαντικό σε αυτή την έρευνα να γίνει μία εμβάθυνση στο συγκεκριμένο ζήτημα, για να εντοπιστούν κάποιοι από τους παράγοντες που μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση του άγχους της μουσικής ερμηνείας.

Ένα σημαντικό πλήθος ερευνών τα τελευταία χρόνια, εξετάζει το άγχος της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με διάφορους εσωτερικούς, ή εξωτερικούς παράγοντες, όπως είναι το φύλο, η ηλικία, οι μαθησιακοί τύποι, το είδος μουσικής, η αυτοεκτίμηση, η τελειομανία, η εμπειρία, το κίνητρο, οι συναυλιακές συνθήκες, κ.ά. Ωστόσο, όπως έχει αποδειχτεί, η δομή του άγχους στη μουσική ερμηνεία είναι πολυδιάστατη και πολυπαραγοντική, ενώ όπως αναφέρει ο Silverman, *«...το άγχος της σκηνής του κάθε πιανίστα είναι τόσο μοναδικό όσο και τα δακτυλικά του αποτυπώματα»* (Kenny, 2011a, p. 9). Έτσι, η ευαισθησία του κάθε ατόμου απέναντι στο άγχος καθορίζεται από ένα πολύπλοκο συνδυασμό παραγόντων, που δεν μπορούν να μελετηθούν ολιστικά σε μία έρευνα και να δώσουν ικανοποιητικά και καθολικά συμπεράσματα.

Ένα οργανωμένο μοντέλο που μπορεί να προσφέρει μία συνολική εικόνα για το άτομο, είναι η *«θεωρία των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας»* (Cervone & Pervin, 2013). Η προσωπικότητα αποτελεί μία πρωταρχική πηγή από την οποία μπορεί να αντλήσει κανείς πληροφορίες για τα σταθερά και ξεχωριστά μοτίβα με τα οποία σκέφτεται, αισθάνεται και συμπεριφέρεται ο κάθε άνθρωπος απέναντι σε στρεσογόνες καταστάσεις, όπως είναι η μουσική ερμηνεία. Ήδη από το 370 π.Χ., ο Ιπποκράτης προσπάθησε να εξετάσει τη συσχέτιση της προσωπικότητας με τις ασθένειες,

υποστηρίζοντας ότι «...είναι πολύ πιο σημαντικό να γνωρίζουμε ποιο άτομο έχει μια ασθένεια, παρά ποια ασθένεια έχει ένα άτομο» (Lecic-Tosevski et al., 2011, p. 291).

Με αυτόν τον τρόπο θα διερευνηθεί στην παρούσα έρευνα εάν συγκεκριμένα επίκτητα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, δηλαδή ο νευρωτισμός, η εξωστρέφεια, η δεκτικότητα σε εμπειρίες ή διανόηση, η προσήνεια και η ευσυνειδησία (από το «Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων») (John & Srivastava, 1999) καθιστούν μερικούς ανθρώπους πιο επιρρεπείς στο άγχος, και εάν αυτά τα χαρακτηριστικά καθορίζουν τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να ανταπεξέρχονται απέναντι στις στρεσογόνες καταστάσεις. Εκτός από τη φύση του ατόμου όμως, θα εξεταστεί και η επίδραση που έχει η φύση του μουσικού οργάνου στον εκτελεστή του. Όπως έχει αναφερθεί σε έρευνες, η κατασκευή του κάθε μουσικού οργάνου, η τεχνική παιξίματός του, τα μέρη του σώματος που απαιτεί για την παραγωγή του ήχου του, η θέση που κατέχει πάνω στη σκηνή και ο ρόλος του μέσα στην ορχήστρα, προκαλούν διαφορετικές δυσκολίες στον εκάστοτε μουσικό και κατ' επέκταση διαφορετικό βαθμό άγχους.

Η παρούσα εργασία διαρθρώνεται σε 5 κεφάλαια συνολικά. Στο Κεφάλαιο 1 αναλύονται οι συνώνυμοι όροι άγχος-φόβος-στρες, παρουσιάζονται οι μηχανισμοί που συμβάλλουν στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους, καταγράφονται τα συμπτώματα του παθολογικού άγχους και περιγράφονται συνοπτικά οι τύποι της αγχώδους διαταραχής. Στο Κεφάλαιο 2 αναφέρονται οι βασικές θεωρητικές προσεγγίσεις του άγχους, μέσα από το πρίσμα της Ψυχολογίας. Στο τέλος του Κεφαλαίου 2 γίνεται αναφορά στην εξέλιξη του «Μοντέλου των Πέντε Παραγόντων» και αναλύονται οι πέντε βασικές διαστάσεις της προσωπικότητας. Το Κεφάλαιο 3 εστιάζει στο άγχος της μουσικής ερμηνείας και στους παράγοντες που συμβάλλουν σε αυτό, όπως έχουν καταγραφεί σε προηγούμενες έρευνες. Στο Κεφάλαιο 4 γίνεται μία ανασκόπηση σε σχετικές έρευνες που έχουν διεξαχθεί στο παρελθόν και στα αποτελέσματα των ερευνών αυτών. Τέλος, στο Κεφάλαιο 5 παρουσιάζεται ο σκοπός της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα, η μεθοδολογία της έρευνας, η σύνταξη του ερωτηματολογίου, η στατιστική ανάλυση των δεδομένων και γίνεται μία συζήτηση για τα συμπεράσματα που προκύπτουν από τα αποτελέσματα της έρευνας.

## Άγχος: ορισμός, συμπτώματα και διαταραχές

### 1.1 Άγχος, φόβος και στρες

Ο **φόβος** είναι ένα συναίσθημα που ενεργοποιείται κάθε φορά που οι άνθρωποι απειλούνται από κάποιον πραγματικό κίνδυνο του περιβάλλοντος (π.χ. επίθεση από ένα άγριο ζώο). Ο φόβος λειτουργεί σαν συναγερμός, που ενεργοποιεί τους μηχανισμούς του νευρικού συστήματος, οι οποίοι προετοιμάζουν κατάλληλα το σώμα του ανθρώπου, προκειμένου να αντιμετωπίσει ή να αποφύγει τον κίνδυνο. Ο Walter B. Cannon ήταν εκείνος που περιέγραψε το 1915 αυτές τις αυτόματες αμυντικές αντιδράσεις του οργανισμού, τις οποίες ονόμασε «μάχη ή φυγή». Μία άλλη αμυντική αντίδραση που χρησιμοποιήθηκε αργότερα από τους ερευνητές, είναι το «πάγωμα», ή αλλιώς η ακινητοποίηση του οργανισμού απέναντι στον κίνδυνο, στην περίπτωση που οι άλλες αντιδράσεις είναι αδύνατες ή αναποτελεσματικές. Όταν ο οργανισμός ακινητοποιείται οι μύες του βρίσκονται σε ένταση, κάτι που βοηθά στη μείωση της ανίχνευσης της κίνησης, ώστε να μην μπορεί το αρπακτικό να εντοπίσει το θήραμα του από απόσταση. Αυτοί οι τρεις αμυντικοί μηχανισμοί, «μάχη, φυγή, ή πάγωμα», αποτελούν μέρος της ανάπτυξης των παλαιότερων τμημάτων του εγκεφάλου, του ερπετοειδή και θηλαστικού εγκεφάλου και εξασφαλίζουν την επιβίωση του ανθρώπινου είδους εδώ και 100 εκατομμύρια χρόνια (**Εικόνα 1**) (LeDoux, 2015; Milosevic & McCabe, 2015; Goleman, 2006).



**Εικόνα 1:** Η σταδιακή διαμόρφωση του ανθρώπινου εγκεφάλου σε τρία τμήματα: Ερπετοειδής – Θηλαστικός – Ανθρώπινος εγκέφαλος (Βιοσύνοψη - Ψυχοσωματική φροντίδα, 2021).

Από την άλλη μεριά, το **άγχος** αποτελεί μία αδιάληπτη συναισθηματική κατάσταση που προκαλείται από την προσμονή κάποιου αόριστου κινδύνου (Micha, 2022). Συνήθως περιλαμβάνει υπερβολική ανησυχία για πιθανά μελλοντικά γεγονότα ή για γενικές συνθήκες της ζωής. Με άλλα λόγια, όπως περιγράφει και ο Sigmund Freud, το **άγχος** αποτελεί μία οδυνηρή συναισθηματική εμπειρία, που βιώνεται σε περίπτωση που «*το Εγώ απειλείται από άγνωστες δυνάμεις*» (Χουντουμάδη & Πατεράκη, 2008). Για παράδειγμα, το **άγχος** βιώνεται σε καταστάσεις που δημιουργούν στο άτομο αβεβαιότητα και ανασφάλεια, καθώς δεν γνωρίζει τι μπορεί να συμβεί, και γι' αυτό αισθάνεται ότι δεν έχει τον έλεγχο της κατάστασης. Το **άγχος** είναι ένα συναίσθημα που προέρχεται από το μακρινό προγονικό συναίσθημα του φόβου, καθώς επιφέρει στο άτομο την ίδια συναισθηματική εμπειρία και τα ίδια συμπτώματα. Όπως φαίνεται, η αργή εξελικτική πορεία του ανθρώπου, που έχει διαμορφώσει τα συναισθήματά του, δεν συμβαδίζει με την ταχύρρυθμη εξέλιξη του ανθρώπινου πολιτισμού. Έτσι, ο σημερινός άνθρωπος, εν μέρει, εξακολουθεί να αντιδράει απέναντι στις καταστάσεις, όπως και οι πρόγονοι του από το μακρινό παρελθόν, ακόμα και όταν δεν αντιμετωπίζει κάποιον πραγματικό κίνδυνο (Goleman, 2006). Στην πραγματικότητα, για τον σημερινό άνθρωπο το **άγχος** πηγάζει κυρίως από τις περιττές μέριμνες που του επιβάλλει η συνεχώς μεταβαλλόμενη κοινωνία (Micha, 2022).

Το **άγχος** εμφανίζεται σε μεταγενέστερα στάδια της ανάπτυξης ενός ατόμου και προκύπτει από ένα σύμπλεγμα βιοψυχοκοινωνικών παραγόντων, όπως είναι τα κληρονομικά χαρακτηριστικά, οι πρώιμες εμπειρίες στη ζωή του ατόμου, οι μαθημένες νοητικές διεργασίες, οι σχέσεις με τον εαυτό και με τους άλλους, οι απαιτήσεις του κοινωνικού περιβάλλοντος και το σύστημα αξιών (Lecic–Tosevski et al., 2011; Ζυγά κ.ά., 2013). Το **άγχος** είναι χρήσιμο ως ένα βαθμό, καθώς βελτιώνει και ενδυναμώνει τις σωματικές και πνευματικές επιδόσεις του ατόμου, προετοιμάζοντάς το για να αντιμετωπίσει καταστάσεις που απειλούν την ψυχοσωματική του κατάσταση (φυσιολογικό **άγχος**). Όταν όμως βιώνεται με μεγάλη συχνότητα και διάρκεια, σε τέτοιο βαθμό που να επηρεάζεται η ομαλή καθημερινή ζωή του, τότε μπορεί να οδηγήσει σε μία μόνιμη ψυχοπαθολογική κατάσταση (παθολογικό **άγχος**) (Ζυγά κ.ά., 2013).

Ένας άλλος όρος, ο οποίος σε αρκετά κείμενα αντικαθιστά τη λέξη **άγχος**, είναι το **στρες**. Ο όρος **στρες** αρχικά χρησιμοποιούταν στον κλάδο της Φυσικής, για την περιγραφή μίας δύναμης που δρα σε ένα φυσικό αντικείμενο και προκαλεί ένταση σε αυτό. Μετέπειτα, ο Hans Selye υιοθέτησε και μεταβίβασε αυτή την ορολογία στο λεξικό της Ιατρικής, για να περιγράψει τη φυσική αντίδραση του οργανισμού στην ένταση των εξωτερικών ερεθισμάτων. Σύμφωνα με τον Selye, το **στρες** είναι μία εξωτερική δύναμη και η ένταση που ασκεί στο άτομο εξαρτάται αποκλειστικά από την ένταση των εξωτερικών ερεθισμάτων (Ζυγά κ.ά., 2013; Tan & Yip, 2018). Η διαφορά ανάμεσα στο **άγχος** και το

στρες έγκειται στο ότι το άγχος αποτελεί περισσότερο μία εσωτερική, γενικευμένη κατάσταση δυσφορίας, που μπορεί να βιώνεται χωρίς κάποια συγκεκριμένη εξωτερική αιτία, ενώ το στρες οφείλεται πάντα σε κάποιο συγκεκριμένο στρεσογόνο παράγοντα από το εξωτερικό περιβάλλον (π.χ. οικονομικά προβλήματα, ασθένειες, προθεσμίες εκπλήρωσης υποχρεώσεων).

## 1.2 Συμπτώματα άγχους

### 1.2.1 Ο ρόλος του νευρικού συστήματος στην επιβίωση του ανθρώπινου είδους

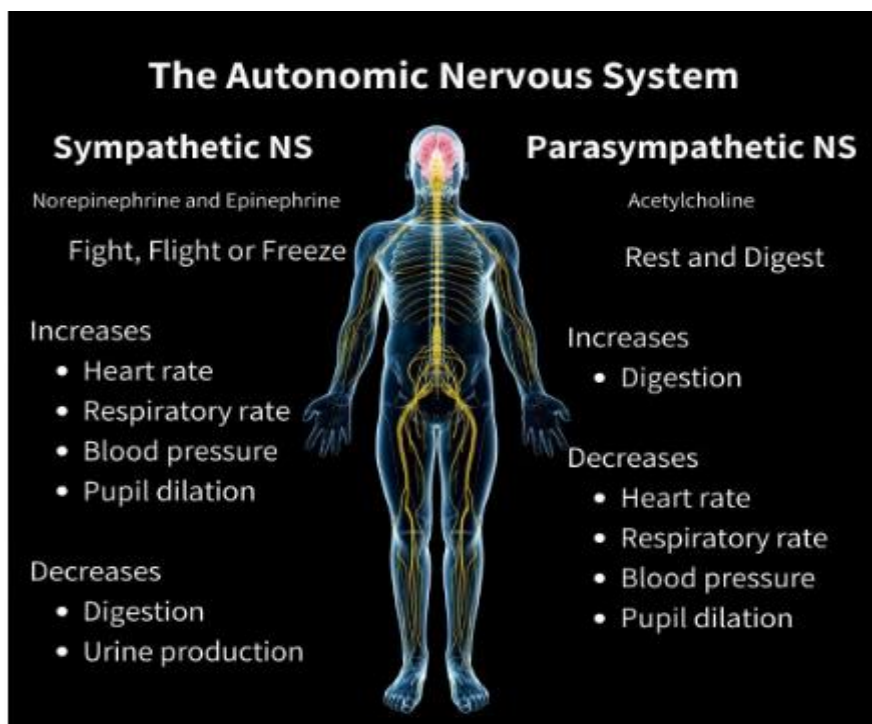
Οι αμυντικοί μηχανισμοί, «μάχη, φυγή, ή πάγωμα», προκύπτουν από το αυτόνομο νευρικό σύστημα ενός οργανισμού, το οποίο είναι υπεύθυνο για τις αλλαγές που επέρχονται στο σώμα του ανθρώπου σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης. Ειδικότερα, όταν ένας πιθανός κίνδυνος γίνεται αντιληπτός, τότε η αμυγδαλή που βρίσκεται στο μεταιχμιακό, ή αλλιώς λιμβικό σύστημα του εγκεφάλου (limbic system), δηλαδή το τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με την επεξεργασία των συναισθημάτων και συμπεριφορών, ενεργοποιεί το αυτόνομο νευρικό σύστημα. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα αποτελείται από το συμπαθητικό και το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα, τα οποία λειτουργούν ανταγωνιστικά. Το συμπαθητικό προετοιμάζει τον οργανισμό όταν απαιτείται μεγάλη ποσότητα ενέργειας για την κινητοποίησή του, όπως στις περιπτώσεις που κινδυνεύει η ζωή ή η ευημερία του οργανισμού, ενώ το παρασυμπαθητικό αντιδράει στη λειτουργία του συμπαθητικού και αποκαθιστά την ισορροπία στο σώμα, όταν ο κίνδυνος έχει τελειώσει (**Εικόνα 2**) (LeDoux, 2015; “Αυτόνομο νευρικό σύστημα”, 2023).

Έτσι, το συμπαθητικό σύστημα που είναι υπεύθυνο για τη διαχείριση της ενέργειας που απαιτείται για τη λειτουργία των αμυντικών μηχανισμών, προκαλεί κάποιες αλλαγές στο σώμα του ανθρώπου. Ειδικότερα:

- **Αυξάνει την αναπνοή:** η βρογχοδιαστολή στους πνεύμονες διευκολύνει την πρόσληψη οξυγόνου από την ατμόσφαιρα και την αποβολή του διοξειδίου του άνθρακα από το σώμα. Έτσι βοηθά στη συγκέντρωση της γλυκόζης στο αίμα και παρέχει στους μύες την κύρια πηγή ενέργειάς τους.
- **Αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό:** με τη συστολή των αγγείων ανακατευθύνει το αίμα σε περιοχές του σώματος όπου οι μύες χρειάζονται περισσότερη ενέργεια για «μάχη ή φυγή». Ωστόσο, με αυτόν τον τρόπο μειώνεται η ροή του αίματος σε άλλα μέρη του σώματος, όπως στη γαστρεντερική περιοχή, στα νεφρά και στα άκρα του σώματος, κάτι που προκαλεί δυσπεψία, ξηρότητα στο στόμα

και παγωμένα χέρια. Επιπλέον, μειώνεται η ροή του αίματος στο δέρμα, το οποίο έχει ένα πρόσθετο πλεονέκτημα σε περίπτωση πληγής από τραυματισμό, καθώς αποτρέπεται η μεγάλη απώλεια αίματος. Από την άλλη μεριά, η συστολή των αγγείων συμβάλει επίσης στη διατήρηση της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος, όταν η θερμοκρασία του εξωτερικού περιβάλλοντος είναι χαμηλή, καθώς αποτρέπει το αίμα να κρυώσει από την εξωτερική θερμοκρασία και έτσι διατηρεί και τα ζωτικά όργανα ζεστά.

- **Προκαλεί εφίδρωση:** έτσι βοηθάει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος, σε συνθήκες αυξημένης σωματικής δραστηριότητας και παραγωγής θερμότητας.
- **Διαστέλλει τις κόρες των ματιών:** με αυτόν τον τρόπο διαπερνάει περισσότερο φως προς τον αμφιβληστροειδή του ματιού και ενισχύεται η μακρινή όραση.
- **Απελευθερώνει την αδρεναλίνη:** έτσι ενεργοποιεί τη μετατροπή του γλυκογόνου στο ήπαρ σε γλυκόζη. Στη συνέχεια, η αδρεναλίνη (ή επινεφρίνη) εκκρίνει μία άλλη ορμόνη, την κορτιζόλη. Η κορτιζόλη αυξάνει την αρτηριακή πίεση, το σάκχαρο στο αίμα και καταστέλλει το ανοσοποιητικό σύστημα. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνονται τα αποθέματα ενέργειας στο σώμα (LeDoux, 2015; Ανωμεριανάκη, 2017; McCorry, 2007).



**Εικόνα 2:** Το αυτόνομο νευρικό σύστημα: Οι λειτουργίες του συμπαθητικού νευρικού συστήματος σε καταστάσεις κινδύνου και οι λειτουργίες του παρασυμπαθητικού συστήματος σε καταστάσεις ηρεμίας (“The autonomic nervous system”, n.d.).

---

### 1.2.2 Παθολογικό άγχος και συμπτώματα

Οι αμυντικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού συμβάλλουν στην επιβίωσή του, όταν απειλείται από πραγματικούς κινδύνους του περιβάλλοντος, καθώς του παρέχουν περισσότερη δύναμη και ταχύτητα για να αποφύγει ή να αντιμετωπίσει τον κίνδυνο. Όταν όμως ένας άνθρωπος βιώνει παρατεταμένο και έντονο άγχος, που ενεργοποιείται από ψεύτικους συναγερμούς, δηλαδή σε περιπτώσεις που δεν απειλείται άμεσα η σωματική του ακεραιότητα, τότε οι αλλαγές που επέρχονται στο σώμα του δεν είναι απαραίτητες. Γι' αυτόν τον λόγο, το παθολογικό άγχος οδηγεί στην εξάντληση του ανθρώπινου οργανισμού, στην καταστολή του ανοσοποιητικού του συστήματος, σε επαναλαμβανόμενα σωματικά συμπτώματα και σε άλλες οργανικές, γνωστικές, συναισθηματικές και συμπεριφορικές αλλαγές, που είναι δυσλειτουργικές για τη ζωή του ανθρώπου. Ειδικότερα, οι συνέπειες του παθολογικού άγχους, όπως αναφέρει η Καραγιώτα (2005) είναι οι εξής:

#### **Οργανικές συνέπειες:**

- Εξάντληση, σωματική κατάρρευση και απώλεια βάρους
- Καρδιακές παθήσεις, έμφραγμα, βλάβη στο συκώτι
- Πεπτικές διαταραχές, πεπτικό έλκος
- Αρτηριοσκλήρυνση
- Απώλεια της φυσικής θερμότητας του σώματος
- Μείωση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού συστήματος προς τις μολύνσεις
- Απώλεια αισθήσεων και διαταραχή καρδιακών ρυθμών
- Πονοκέφαλος και άλλοι σωματικοί πόνοι
- Καταστολή αισθητηριακών και νοητικών αντιδράσεων
- Ανικανότητα, ψυχρότητα, στειρότητα και σεξουαλικές διαταραχές
- Εγκεφαλικά επεισόδια
- Πιθανότητες θρόμβωσης

### **Γνωστικές συνέπειες:**

- Μείωση διάρκειας συγκέντρωσης και προσοχής
- Διάσπαση της προσοχής
- Εξασθένηση βραχυπρόθεσμης και μακροπρόθεσμης μνήμης
- Έλλειψη δυνατοτήτων οργάνωσης και προγραμματισμού
- Αύξηση πιθανότητας σφαλμάτων
- Ψευδαισθήσεις και διαταραχές σκέψης
- Δυσκολία λήψης αποφάσεων και αντίδρασης

### **Συναισθηματικές συνέπειες:**

- Υποχονδρία
- Κατάθλιψη
- Ψυχολογικές διαταραχές
- Αύξηση οργανικών και ψυχολογικών εντάσεων
- Αλλαγή στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας
- Αύξηση των προβληματικών χαρακτηριστικών προσωπικότητας, όπως η εχθρικότητα, η υπερευαισθησία και η αμυντικότητα
- Εξασθένηση ηθικών και συναισθηματικών περιορισμών
- Μείωση της αυτοεκτίμησης, αισθήματα ανικανότητας και αναξιοτήτας
- Λεκτικά προβλήματα, όπως τραυλισμός και διστακτικότητα στην ομιλία

### **Συμπεριφοριστικές συνέπειες:**

- Έλλειψη ενδιαφέροντος και μείωση ενθουσιασμού
- Απουσία από δραστηριότητες, κοινωνικές συναναστροφές και εκδηλώσεις
- Κατάχρηση ουσιών

- Χαμηλά επίπεδα ενέργειας
- Διαταραχές ύπνου
- Κυνική διάθεση απέναντι στους άλλους
- Αδιαφορία για νέα ερεθίσματα και πληροφορίες
- Μετάθεση ευθυνών
- Επιφανειακή αντιμετώπιση των προβλημάτων
- Παράδοξες συμπεριφορές
- Αποφυγή καταστάσεων
- Αύξηση πιθανοτήτων αυτοκτονίας

### 1.3 Αγχώδεις διαταραχές

Ανάλογα με την αιτία, τον βαθμό, τη συχνότητα και τα συμπτώματα του άγχους διακρίνονται πολλά είδη αγχώδων διαταραχών. Οι διαταραχές αυτές μπορεί να εμφανίζουν κοινά χαρακτηριστικά μεταξύ τους, ωστόσο έχουν και σημαντικές διαφορές που τις χαρακτηρίζουν και απαιτούν διαφορετική αντιμετώπιση και θεραπεία. Σε αυτή την ενότητα θα γίνει μία σύντομη αναφορά σε μερικές από αυτές.

#### 1.3.1 Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή (Generalized Anxiety Disorder)

Αρχικά, η γενικευμένη αγχώδης διαταραχή εισήχθη ως ξεχωριστή διάγνωση στην 3<sup>η</sup> έκδοση του «Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Ψυχικών Διαταραχών» (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders - DSM-III) το 1980 και χρησιμοποιούταν συχνά ως διάγνωση σε άτομα που δεν πληρούσαν τα διαγνωστικά κριτήρια για κάποια από τις ήδη υπάρχουσες αγχώδεις διαταραχές (Behar et al., 2009). Αργότερα, ορίστηκε ως μία διαταραχή κατά την οποία το άτομο βιώνει ανησυχία και επίμονο, διάχυτο άγχος, συνήθως μη ρεαλιστικό ή υπερβολικό, που αφορά κυρίως καθημερινά ζητήματα, όπως οικογενειακά, εργασιακά, οικονομικά θέματα, και διάφορες άλλες ανησυχίες τις οποίες το άτομο βιώνει ως ανεξέλεγκτες και ακαθόριστες. Τα άτομα που πάσχουν από γενικευμένη αγχώδη διαταραχή βιώνουν υπερβολική ανησυχία που διαρκεί τουλάχιστον 6 μήνες και εκδηλώνεται από ένα πλήθος συμπτωμάτων, όπως κινητική ανησυχία, ευερεθιστότητα, δυσκολία στη

συγκέντρωση, διαταραχές ύπνου, μυϊκή ένταση, κόπωση κ.ά. (Καλπάκογλου, 2013; Παπαβασιλείου, 2020).

### 1.3.2 Διαταραχή πανικού (panic disorder) και αγοραφοβία (agoraphobia)

Η διαταραχή πανικού είναι μία ψυχική διαταραχή που επηρεάζει έως και το 5% του πληθυσμού κάποια στιγμή στη ζωή του (Roy-Byrne et al., 2006). Η διαταραχή αυτή χαρακτηρίζεται από απρόοπτα και αιφνίδια επεισόδια έντονου φόβου, που διαρκούν μερικά λεπτά και συνοδεύονται από σωματικά συμπτώματα, όπως πόνος στο στήθος, ταχυκαρδία, ιδρώτας, μούδιασμα άκρων, ζαλάδα, δύσπνοια, καθώς και γνωσιακά συμπτώματα, όπως φόβος θανάτου, ή φόβος απώλειας ελέγχου. Τα επεισόδια αυτά ονομάζονται κρίσεις πανικού και εμφανίζονται επανειλημμένα χωρίς προειδοποίηση και ξεκάθαρη αιτία (Ανωμεριανάκη, 2017; Παπαβασιλείου, 2020). Πολλές φορές, η ξαφνική αποκοπή της κοινωνικής υποστήριξης, η λήξη μιας προσωπικής σχέσης, ή γενικά οι μεγάλες αλλαγές στη ζωή ενός ατόμου μπορεί να συνιστούν παράγοντες εκδήλωσης της διαταραχής πανικού (Καλπάκογλου, 2013). Σύμφωνα με την 3<sup>η</sup> έκδοση του «*Διαγνωστικού και Στατιστικού Εγχειριδίου των Ψυχικών Διαταραχών*» (DSM-III-R), για τη διάγνωση της διαταραχής πανικού απαιτούνται τέσσερις προσβολές σε μια περίοδο τεσσάρων εβδομάδων, ή μία ή περισσότερες προσβολές μετά από μια περίοδο τουλάχιστον ενός μήνα, με επίμονο φόβο ότι θα συμβεί και άλλη προσβολή (Martin, 2003). Το γνωσιακό μοντέλο της διαταραχής πανικού υποστηρίζει ότι η προσβολή πανικού προκαλείται λόγω της καταστροφικής ερμηνείας των φυσιολογικών οργανικών συμπτωμάτων από το άτομο, καθώς τα αντιλαμβάνεται σαν να έχει κατακλυστεί από μια εσωτερική διαταραχή. Πιο αναλυτικά, οι βασικές θέσεις του γνωσιακού μοντέλου του πανικού, όπως το παρουσίασε ο Beck (όπως αναφέρεται στο Καλπάκογλου, 2013) είναι το εξής:

- Τα άτομα που υποφέρουν από κρίσεις πανικού είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στα σωματικά και γνωσιακά συμπτώματα, τα οποία τα αντιλαμβάνονται ως μη φυσιολογικά.
- Τα άτομα που υποφέρουν από κρίσεις πανικού τείνουν να βρίσκονται σε υπερεπαγρύπνιση, αναζητώντας την εμφάνιση αυτών των συμπτωμάτων, και επικεντρώνονται σε αυτά, προσπαθώντας να ερμηνεύσουν την αιτία εκδήλωσής τους.
- Η επικέντρωση της προσοχής του ατόμου στα συμπτώματα αυτά, ενισχύει το άγχος που βιώνει για κάποιον επικείμενο κίνδυνο και αυξάνει την ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος.
- Με την καταστροφική παρερμηνεία των συμπτωμάτων δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, που εντείνει τα συμπτώματα άγχους.

- Τέλος, χαρακτηριστικό στην εξέλιξη του πανικού είναι η ανικανότητα του ατόμου να εκτιμήσει και να ερμηνεύσει ρεαλιστικά τα συμπτώματα, κάτι το οποίο σχετίζεται με την προσήλωσή του σε αυτά.

Τα άτομα που πάσχουν από διαταραχή πανικού αναπτύσσουν πολλές φορές και μια άλλη αγχώδη διαταραχή, που είναι η αγοραφοβία. Η αγοραφοβία σχετίζεται με τον φόβο ενός ατόμου για μέρη ή καταστάσεις, όπου μπορεί να νιώθει εκτεθειμένο και αβοήθητο, σε περίπτωση που χρειαστεί να αντιμετωπίσει μία κρίση πανικού. Γι' αυτό τον λόγο, έχει την τάση να αποκόπτεται από κοινωνικές συναναστροφές και εκδηλώσεις, να αποφεύγει δημόσιους χώρους και τη χρήση μέσων μαζικής μεταφοράς (Παπαβασιλείου, 2020; Sanderson & Bruce, 2007).

---

### 1.3.3 Κοινωνική αγχώδης διαταραχή (social anxiety disorder)

Η κοινωνική αγχώδης διαταραχή σχετίζεται με το άγχος των ατόμων για τις κοινωνικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις. Όσοι πάσχουν από αυτή τη διαταραχή, φοβούνται διαρκώς ότι οι άλλοι άνθρωποι θα τους κατακρίνουν για κάτι που θα πουν ή θα κάνουν. Γι' αυτόν τον λόγο προτιμούν να απέχουν από τις κοινωνικές συναναστροφές, αλλιώς τις υπομένουν με μεγάλη δυσφορία. Επιπλέον, έχουν να αντιμετωπίσουν την αρνητική αυτοαξιολόγηση που ασκούν οι ίδιοι στον εαυτό τους πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από ένα κοινωνικό γεγονός. Όταν ένα άτομο πάσχει σε μεγάλο βαθμό από αυτή τη φοβία, μπορεί να βιώνει και σωματικά συμπτώματα (π.χ. ναυτία, τρεμούλα, ιδρώτα) κάθε φορά που συναναστρέφεται με άλλους ανθρώπους. Γι' αυτόν τον λόγο, η κοινωνική αγχώδης διαταραχή δυσχεραίνει ιδιαίτερα την καθημερινότητα, την ευημερία και την εξέλιξη ενός ατόμου, καθώς εμποδίζει τις διαπροσωπικές του σχέσεις, αλλά και την αποδοτικότητα του στον εργασιακό ή ακαδημαϊκό τομέα. Πολύ συχνά η κοινωνική διαταραχή συγχέεται με την αγοραφοβία, αν και αποτελούν δύο διαφορετικές περιπτώσεις διαταραχών. Ειδικότερα, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, η πρώτη συνδέεται με το φόβο για τις κοινωνικές δραστηριότητες και εκδηλώσεις. Αντιθέτως, η δεύτερη προκύπτει από τις κρίσεις πανικού, που εμφανίζονται σε διάφορα μέρη και σε ανύποπτο χρόνο, δημιουργώντας έτσι στο άτομο φόβο και ανασφάλεια που αφορά την ίδια την κρίση πανικού και όχι τις κοινωνικές εκδηλώσεις, ή τους άλλους ανθρώπους (Παπαβασιλείου, 2020; Ανωμεριανάκη, 2017; Stein & Stein, 2008).

### 1.3.4 Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή (Obsessive Compulsive Disorder)

Η ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή είναι μια ψυχοπαθολογική εκδήλωση που χαρακτηρίζεται από ψυχαναγκασμούς (ιδεοληψίες), ή καταναγκασμούς, ή και τα δύο. Το φαινόμενο των ψυχαναγκασμών και καταναγκασμών εντοπίζεται σε διάφορα ιστορικά τεκμήρια εδώ και αρκετούς αιώνες. Όπως φαίνεται από τις περιγραφές αυτές, στην εποχή του Μεσαίωνα οι εμμονικές σκέψεις και πράξεις, όπως βέβαια και άλλα ψυχολογικά συμπτώματα, ερμηνεύονταν ως σατανικές παρεμβάσεις και αντιμετωπίζονταν με εξορκισμό (Nutt & Ballenger, 2008; “Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή”, 2023).

Οι ψυχαναγκασμοί ορίζονται ως οι επίμονες, επαναλαμβανόμενες, παρεμβατικές και ανεπιθύμητες σκέψεις, παρορμήσεις ή εικόνες. Το άτομο μπορεί να αναγνωρίζει ότι αυτές οι εμμονικές σκέψεις είναι παράλογες, ωστόσο δεν μπορεί να απαλλαγεί από αυτές. Επίσης, το άτομο συνειδητοποιεί ότι είναι προϊόν δικής του σκέψης και αυτό είναι που διαφοροποιεί τα ιδεοψυχαναγκαστικά άτομα από τα ψυχωτικά, τα οποία συγχέουν την πραγματικότητα με τις ψευδαισθήσεις (Κουρέα, 2003). Οι ιδεοληψίες αυτές μπορεί να είναι διαφόρων ειδών. Για παράδειγμα μπορεί να αφορούν φοβίες και ανησυχίες που επιβάλλονται στη σκέψη του ατόμου ανεξάρτητα από την παρουσία ή την απουσία της πηγής φόβου (π.χ. φόβος για τα μικρόβια, φόβος θανάτου, ασθένειες, κ.ά.). Μία άλλη περίπτωση είναι η ακούσια επιβολή σκέψεων σχετικά με λέξεις, αριθμούς ή άλλες ιδέες που προκαλούν σύγχυση στο μυαλό του πάσχοντα. Οι σκέψεις αυτές τον κάνουν να έχει προβληματισμούς για διάφορα εσωτερικά θέματα, ή να αμφιβάλλει στην καθημερινότητα του για το εάν έχει πραγματοποιήσει σωστά διάφορες ενέργειες (π.χ. κλείδωμα πόρτας, κλείσιμο κουζίνας, κ.ά.). Επίσης, σε κάποιες περιπτώσεις το άτομο έχει την αίσθηση ότι κινδυνεύει, εάν κάνει απαγορευμένες σκέψεις, ή ξεστομίσει λέξεις ανήθικες (σεξουαλικές, επιθετικές, σχετικές με τις παρορμήσεις). Αρκετά συχνά οι πάσχοντες παρουσιάζουν συμπτώματα σε περισσότερες από μία διαστάσεις (Nutt & Ballenger, 2008; “Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή”, 2023).

Οι καταναγκασμοί από την άλλη μεριά, είναι κάποιες συμπεριφορές και πράξεις που το άτομο αισθάνεται ότι πρέπει να εκτελέσει σαν κάποιου είδους τελετουργικό. Συχνά οι καταναγκασμοί συνοδεύουν τις ιδεοληψίες, προκειμένου να τις κατευνάσουν ή να τις εξαλείψουν. Για παράδειγμα, το συνεχές πλύσιμο των χεριών συνδέεται με το φόβο για τα μικρόβια, ή ο επαναλαμβανόμενος έλεγχος που συνδέεται με την αμφιβολία για τη σωστή πραγματοποίηση κάποιων πράξεων. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλες ανεξάρτητες μορφές καταναγκασμού, όπως είναι η επανάληψη λέξεων, φράσεων και πράξεων, η ονοματομανία, η αριθμομανία, η συλλογή ασήμαντων αντικειμένων, η συμμετρική διάταξη αντικειμένων, η τακτοποίηση, κ.ά. Οι αναπόφευκτες παρεμβολές των “αναγκών” αυτών και η προσπάθεια του ατόμου να τις αγνοήσει, ή να τις καταπιέσει αποτελούν την πηγή άγχους σε αυτή

τη διαταραχή. Ο μόνος τρόπος για να κατευνάσει το άγχος του ο πάσχων είναι με το να επιτελέσει αυτές τις ψυχαναγκαστικές πράξεις (Nutt & Ballenger, 2008; “Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή”, 2023).

Όσον αφορά τις αιτίες εκδήλωσης της ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής έχουν αναπτυχθεί διάφορες έρευνες με ποικίλα αποτελέσματα. Οι περισσότερες έρευνες έχουν συνδέσει τη διαταραχή αυτή με την ύπαρξη κάποιας νευρολογικής δυσλειτουργίας (π.χ. τραύμα κεφαλής, επιληψία, χορεία του Huntington ή του Sydenham, κ.ά.), μέχρις ότου τα φαρμακολογικά ευρήματα πρότειναν μια διαφορετική εξήγηση που αποδίδει τα συμπτώματα στο σεροτονινεργικό σύστημα του εγκεφάλου (Καραγιώτα, 2005; “Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή”, 2023). Επιπλέον, σε κάποιες έρευνες που μελέτησαν τη λειτουργία του εγκεφάλου προέκυψε ότι η εγκεφαλική λειτουργία των ατόμων με ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή διαφέρει από των υπολοίπων, καθώς εμφανίζουν αυξημένη δραστηριότητα στον κορχομετωπιαίο φλοιό (που σχετίζεται με την αντίληψη του φόβου και του κινδύνου) και στον κερκοφόρο πυρήνα βασικών γαγγλίων (που σχετίζεται με τον έλεγχο της έναρξης και λήξης σκέψεων ή πράξεων) (Κουρέα, 2003).

---

### 1.3.5 Διαταραχή μετατραυματικού στρες (Post Traumatic Stress Disorder)

Η διαταραχή μετατραυματικού στρες είναι μια αγχώδης διαταραχή που μπορεί να εμφανιστεί σε άτομα που έχουν βιώσει ένα τραυματικό γεγονός, ή ήταν μάρτυρες σε αυτό, ή έχουν ακούσει κάποιον να το περιγράφει. Αυτό το τραυματικό γεγονός έγινε αντιληπτό από το άτομο ως ιδιαίτερα απειλητικό για τη ζωή, ή τη σωματική ακεραιότητα του ίδιου ή κάποιου άλλου και του προκάλεσε έντονο φόβο και αίσθηση ανημποριάς. Κάποια από τα γεγονότα αυτά μπορεί να είναι οι φυσικές καταστροφές, ή καταστροφές που προκαλούν οι άνθρωποι (σεξουαλικές ή βίαιες επιθέσεις, ληστείες, τρομοκρατικές επιθέσεις, πόλεμοι, εμπρησμοί, κ.ά.), τα ατυχήματα (αυτοκινητιστικά, αεροπορικά, ναυάγια, κ.ά.), οι ασθένειες, η απώλεια κάποιου οικείου προσώπου, κ.ά. Τα άτομα που έχουν εκτεθεί σε τέτοιες τραυματικές εμπειρίες, είναι φυσιολογικό να παρουσιάσουν κάποιες αντιδράσεις, όπως σωματικές, συναισθηματικές και γνωστικές, που μπορεί να εμφανιστούν και αρκετούς μήνες μετά από αυτό το γεγονός (Αθανασία Μαυροειδή & Παυλάτου, 2003; Ανωμεριανάκη, 2017). Ωστόσο, σε κάποιες περιπτώσεις που οι αντιδράσεις αυτές είναι ιδιαίτερα επίμονες και έντονες, το άτομο μπορεί να πάσχει από μετατραυματική διαταραχή. Τα συμπτώματα που εμφανίζουν τα άτομα με μετατραυματικό στρες συνήθως περιλαμβάνουν:

- Εφιάλτες, διαταραχές ύπνου

- Επαναλαμβανόμενες αναδρομές και επαναβίωση του γεγονότος κατά τις οποίες το άτομο μπορεί να βιώνει σωματικά συμπτώματα
- Αποκοπή από τον κόσμο και από κοινωνικές καταστάσεις
- Επεισόδια πανικού
- Ψευδαισθήσεις και παραισθήσεις
- Έντονο άγχος και σωματικές αντιδράσεις άγχους, όταν το άτομο εκτίθεται σε ερεθίσματα που του θυμίζουν το τραυματικό γεγονός (μυρωδιές, ήχοι, εικόνες)
- Αυξημένη αντίδραση ξαφνιάσματος
- Ξεσπάσματα θυμού
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Αισθήματα ενοχής
- Απώλεια ενδιαφέροντος για κάθε δραστηριότητα
- Περιορισμένο εύρος συναισθημάτων
- Κενά μνήμης σε σχέση με το τραυματικό γεγονός
- Κατάθλιψη
- Κατάχρηση ουσιών

## Θεωρίες άγχους και θεωρίες προσωπικότητας

Στο κεφάλαιο αυτό περιγράφονται συνοπτικά μερικές από τις πιο διαδεδομένες θεωρητικές προσεγγίσεις που έχουν αναπτυχθεί σχετικά με το άγχος, από σημαντικούς εκπροσώπους στον κλάδο της Ψυχολογίας της προσωπικότητας. Συγκεκριμένα, θα γίνει αναφορά στις θεωρίες του άγχους, όπως είναι η ψυχαναλυτική θεωρία του Sigmund Freud, η θεωρία του Spielberger για το καταστασιακό και δομικό άγχος, η μαθησιακή/συμπεριφορική θεωρία, η γνωσιακή θεωρία, η φαινομενολογική/υπαρξιακή και η νευροφυσιολογική θεωρία. Επίσης, θα γίνει μία σύντομη αναφορά στη δημιουργία της θεωρίας των χαρακτηριστικών και στη διαμόρφωση ενός συστήματος ταξινόμησης και αξιολόγησης των ατομικών διαφορών, που είναι το «*Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων*».

### 2.1.1 Ψυχαναλυτική θεωρία

Ο Sigmund Freud ήταν ο πρώτος που ανέπτυξε την ψυχαναλυτική θεωρία. Η θεωρία αυτή αποτελεί μέχρι και σήμερα έμπνευση στις κλινικές, καθώς έχει καθορίσει τον τρόπο που εξετάζουν οι ψυχαναλυτές τα ψυχικά φαινόμενα, στρέφοντας την προσοχή τους στα διάφορα αναπτυξιακά στάδια του ατόμου (Κυβέλου, 2009). Η ψυχαναλυτική θεωρία βασίζεται στη διάκριση τριών νοητικών λειτουργιών που είναι το «*Εκείνο, το Εγώ και το Υπερεγώ*» πάνω στις οποίες δομείται η προσωπικότητα του ατόμου. Το “*Εκείνο*” αποτελεί την πηγή όλων των ενορμήσεων και επιδιώκει την απελευθέρωση της έντασης αυτών, ώστε να αποκατασταθεί η εσωτερική ηρεμία του ανθρώπινου οργανισμού. Με άλλα λόγια, το “*Εκείνο*” είναι η ασυνείδητη, μη ηθική πτυχή του εαυτού που αναζητά την ηδονή. Σε αντιδιαστολή με το “*Εκείνο*” βρίσκεται το “*Υπερεγώ*”, το οποίο αποτελεί την ηθική πτυχή του εαυτού και λειτουργεί σαν «*...εσωτερική αναπαράσταση των ηθικών κανόνων του εξωτερικού, κοινωνικού κόσμου*» (Cervone & Pervin, 2013, σ. 136). Το “*Υπερεγώ*” είναι εκείνο που ελέγχει τη συμπεριφορά του ανθρώπου και αμείβει ή τιμωρεί αντίστοιχα την καλή ή κακή συμπεριφορά. Η τρίτη διάσταση του εαυτού, το “*Εγώ*”, είναι υπεύθυνο για την ικανοποίηση των επιθυμιών του “*Εκείνου*”, ακολουθώντας τις ευκαιρίες και τους περιορισμούς του πραγματικού κόσμου, αλλά υπό τους ηθικούς περιορισμούς και κανόνες του “*Υπερεγώ*”. Επίσης, ο Freud μίλησε

για δύο ενστικτώδεις ενορμήσεις, που είναι τα ένστικτα της ζωής (λίμπιντο) και του θανάτου, ή αλλιώς οι σεξουαλικές και επιθετικές ενορμήσεις, μέσω των οποίων εξήγησε ένα μεγάλο μέρος της θεωρίας της προσωπικότητας και των ανθρώπινων συμπεριφορών. Οι ενορμήσεις αυτές ανήκουν στο “*Εκείνο*” και είναι μέρος της ανθρώπινης φύσης. Όπως φαίνεται παρακάτω, μέσω των ενορμήσεων ο Freud εξήγησε τις θεωρίες του περί του άγχους (Cervone & Pervin, 2013).

Αρχικά, μεταξύ 1895 – 1926 ο Freud ανέπτυξε την πρώτη θεωρία του για το άγχος, κατά την οποία διαχώρισε το άγχος σε πραγματικό και νευρωτικό. Όταν ένα άτομο αισθάνεται ότι δεν είναι ικανό να αντιμετωπίσει έναν πραγματικό εξωτερικό κίνδυνο, τότε βιώνει πραγματικό άγχος. Το νευρωτικό άγχος κατακλύζει ένα άτομο, όταν νιώθει ότι είναι ανίκανο να κατευνάσει μία εσωτερική (π.χ. σεξουαλική) διέγερση. Σύμφωνα με την πρώτη θεωρία του Freud, το άγχος αποτελεί μια μετασχηματισμένη μορφή της συσσωρευμένης, μη αποφορτισμένης λίμπιντο, που προκύπτει από ψυχολογικούς παράγοντες, όπως είναι η καταπίεση και ο έλεγχος των εσωτερικών παρορμήσεων του ατόμου εξαιτίας πραγματικών ή φανταστικών σχέσεων σύγκρουσης με τους γονείς, ή άλλες μορφές που ασκούν έλεγχο στις παρορμήσεις του (Freud et al., 1959; Strongman, 1995). Ωστόσο, αυτή η υπόθεση εγκαταλείφθηκε από τον Freud λίγα χρόνια αργότερα, καθώς όπως έγραψε στο «*Lecture XXXII New Introductory Lectures on Psychoanalysis*» το 1933, δεν θα έπρεπε να θεωρείται ότι είναι η ίδια η λίμπιντο που μετατρέπεται σε άγχος, αλλά ότι η εμφάνιση του άγχους είναι η αντίδραση σε κάποια τραυματική κατάσταση (Freud et al., 1959).

Στο βιβλίο «*Inhibitions, symptoms and anxiety*» του 1926, ο Freud διατύπωσε τη δεύτερη θεωρία άγχους, όπου ανέστρεψε την αρχική υπόθεση κατά την οποία το άγχος είναι αποτέλεσμα της καταπίεσης παρορμήσεων, και ερμήνευσε την καταπίεση ως απόρροια του άγχους. Βάσει αυτής της θεωρίας, ένα άτομο βιώνει άγχος όταν βρίσκεται σε μια τραυματική κατάσταση, όταν δηλαδή κατακλύζεται από μεγάλη ποσότητα ερεθισμάτων που δεν μπορεί να διαχειριστεί και να αποφορτίσει. Σύμφωνα με τον Freud, οι εμπειρίες κατά την περίοδο της βρεφικής και παιδικής ηλικίας, που το άτομο δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένο (αδιαμόρφωτο Εγώ) και είναι πιο εκτεθειμένο στα ερεθίσματα, διαμορφώνουν και τις μετέπειτα τραυματικές καταστάσεις. Ειδικότερα, όπως υποστήριζε, οι βασικές ανάγκες είναι εκείνες που ενεργοποιούν ενδογενή ερεθίσματα που χρειάζονται αποφόρτιση και τις οποίες ο ανθρώπινος οργανισμός δεν είναι ικανός να καλύψει και να αποφορτίσει στα πρώτα στάδια της ζωής του. Γι’ αυτό ένα παιδί με το κλάμα του αναζητάει βοήθεια από το εξωτερικό του περιβάλλον, προκειμένου να καλύψει τις βασικές του ανάγκες. Οι εμπειρίες που αποκτά το παιδί από την ανταπόκριση του εξωτερικού περιβάλλοντος στην κάλυψη των αναγκών του, διαμορφώνουν ανάλογα τις μετέπειτα εμπειρίες του. Έτσι, κάποιες από τις εμπειρίες που βιώθηκαν κατά τη διάρκεια

της αναπτυξιακής διαδικασίας, που είναι πιθανό να εξωθήσουν νέες τραυματικές καταστάσεις στην ενήλικη ζωή του ατόμου είναι ο αποχωρισμός από ένα αγαπημένο αντικείμενο, ή η απώλεια ενός αγαπημένου αντικειμένου, ή απώλεια της αγάπης του αντικειμένου (συνήθως θεωρείται η μητέρα ως αγαπημένο αντικείμενο καθώς είναι η βασική πηγή ικανοποίησης των αναγκών του βρέφους), ο φόβος του “ευνουχισμού”, ή βλάβης των γεννητικών οργάνων, και ο φόβος της αυτοτιμωρίας. Για παράδειγμα, σε περίπτωση που η μητέρα απουσιάζει, το βρέφος νιώθει έρμαιο των ενορμήσεων του, διότι αισθάνεται δυσφορία από τη συσσώρευση των αναγκών του και τότε ενεργοποιείται το άγχος αυτόματου τύπου. Έτσι, το παιδί συνδέει αυτή την τραυματική εμπειρία με την απουσία της μητέρας του, κατά την οποία είχε κατακλυστεί από τις ενορμήσεις του. Σε περίπτωση που η μητέρα του απομακρυνθεί ξανά από κοντά του, εκείνο φοβάται ότι θα ξαναβιώσει την ίδια τραυματική εμπειρία και γι’ αυτό νιώθει άγχος. Το άγχος αυτό λέγεται προειδοποιητικό άγχος (signal anxiety) και ενεργοποιείται σαν απάντηση του “Εγώ” εν όψει του κινδύνου επανεμφάνισης μιας προηγούμενης τραυματικής κατάστασης (Κυβέλου, 2009). Η θεωρία αυτή λοιπόν αποτελείται από τρεις βασικές πτυχές που είναι: «ένα δυσάρεστο συναίσθημα – μία διαδικασία αποφόρτισης και – η εμπειρία της αποφόρτισης» (Strongman, 1995).

---

### 2.1.2 Θεωρία του Spielberger: Καταστασιακό και δομικό άγχος

Το 1966 ο Spielberger πρότεινε το διαχωρισμό του άγχους σε καταστασιακό και δομικό, δηλαδή το άγχος ως μία παροδική κατάσταση (state anxiety), και το άγχος ως προδιάθεση (trait anxiety) (Heeren et al., 2018). Το καταστασιακό άγχος είναι η προσωρινή εκδήλωση φόβου και δυσφορίας και η ενεργοποίηση του αυτόνομου νευρικού συστήματος απέναντι σε μία κατάσταση που θεωρείται από το άτομο επικίνδυνη για την ψυχοσωματική του κατάσταση. Από την άλλη μεριά, το δομικό άγχος ορίζεται ως μία σταθερή εκδήλωση άγχους και ανησυχίας απέναντι σε ουδέτερες καθημερινές καταστάσεις. Ο όρος αυτός περιγράφει τις ατομικές διαφορές στην κλίση που έχουν τα άτομα ως προς το άγχος, δηλαδή την τάση τους να αντιλαμβάνονται αντικειμενικά μη απειλητικές καταστάσεις ως επικίνδυνες. Επομένως, το δομικό άγχος σχετίζεται με τα μόνιμα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ενός ατόμου (Καπλάνη, 2005). Τα άτομα με υψηλό δομικό άγχος αντιλαμβάνονται περισσότερες καταστάσεις ως απειλητικές, καθώς επίσης αντιδρούν στις απειλητικές καταστάσεις με υψηλότερα επίπεδα παροδικού καταστασιακού άγχους, ή και τα δύο (Ζυγά κ.ά., 2013; Heeren et al., 2018). Λόγω λοιπόν της συσχέτισης του δομικού και καταστασιακού άγχους, το δομικό άγχος αποκαλύπτει την συχνότητα και την ένταση με την οποία βίωσε ένα άτομο το καταστασιακό άγχος στο παρελθόν, καθώς και την πιθανότητα να το ξαναβιώσει στο μέλλον. Σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν συνήθως

το δομικό άγχος είναι οι εμπειρίες της παιδικής ηλικίας και οι σχέσεις γονιών – παιδιού που συνδέονται με αισθήματα απόρριψης, όπως επίσης και οι αρνητικές αξιολογήσεις από το κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου (Καπλάνη, 2005).

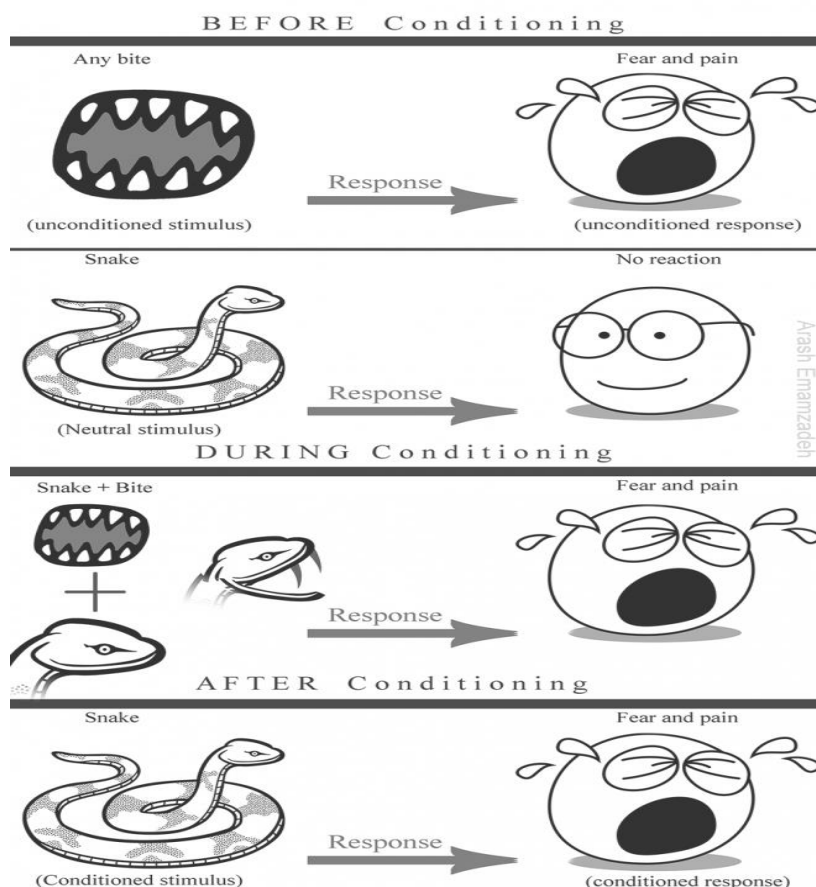
### 2.1.3 Μαθησιακή – συμπεριφορική θεωρία

Οι μαθησιακές θεωρίες του άγχους ξεκίνησαν το 1904 από τον Ivan Pavlov και τη λεγόμενη «κλασική εξαρτημένη μάθηση» (classical conditioning). Ο Pavlov, πειραματιζόμενος με σκύλους, προσπάθησε να διερευνήσει τον τρόπο που οι οργανισμοί, συμπεριλαμβανομένων των ανθρώπων, αποκτούν νέες συμπεριφορές και αποκρίσεις μέσω επαναλαμβανόμενων συσχετισμών μεταξύ ερεθισμάτων. Ειδικότερα, χρησιμοποιούσε στα πειράματά του ένα ουδέτερο (ή αλλιώς εξαρτημένο) ερέθισμα και ένα σημαντικό (ανεξάρτητο) ερέθισμα και προσπαθούσε να δημιουργήσει μια εξαρτημένη απόκριση μεταξύ των δύο. Για παράδειγμα, στα πειράματά του με τους σκύλους χρησιμοποίησε ένα σημαντικό ερέθισμα που ήταν η τροφή, η οποία διέγειρε ενστικτωδώς τους σιελογόνους αδένες των σκύλων και ένα ουδέτερο ερέθισμα, που ήταν ο ήχος ενός κώδωνα. Παρουσιάζοντας επανειλημμένα αυτά τα δύο ανεξάρτητα ερεθίσματα, παρατήρησε ότι οι σκύλοι άρχισαν να συνδέουν συνειρμικά τα ερεθίσματα και να αποκτούν μια νέα συμπεριφορική απάντηση. Έτσι, ο ήχος του κώδωνα άρχισε να διεγείρει τους σιελογόνους αδένες των σκύλων ακόμη και με την απουσία του φαγητού (“Κλασική εξαρτημένη μάθηση”, 2021; Mcleod, 2023).

Το 1917 οι Watson και Morgan διεύρυναν τη θεωρία του Pavlov για να εξηγήσουν και άλλες ανθρώπινες συναισθηματικές συμπεριφορές, όπως είναι ο φόβος και το άγχος (Delprato & McGlynn, 1984). Σύμφωνα με τη συμπεριφορική θεωρία, ένα εξαρτημένο ερέθισμα που συνδέεται επανειλημμένα με ένα ανεξάρτητο ερέθισμα το οποίο προκαλεί φόβο, θα οδηγήσει τελικά σε μια εξαρτημένη απάντηση, που είναι το άγχος. Για παράδειγμα ένα ανεξάρτητο ερέθισμα, όπως το δάγκωμα, προκαλεί ανεξάρτητες αποκρίσεις, όπως ο φόβος που οδηγεί σε διαφυγή. Στη συνέχεια, ένα ουδέτερο ερέθισμα (όπως ένα φίδι) που προκαλεί συνεχώς το ανεξάρτητο ερέθισμα (δηλαδή το δάγκωμα), γίνεται εξαρτημένο ερέθισμα που λειτουργεί σαν προειδοποίηση του επερχόμενου ανεξάρτητου ερεθίσματος (δάγκωμα) και προκαλεί μία εξαρτημένη απόκριση που είναι το άγχος. Το άγχος με τη σειρά του οδηγεί σε αποφυγή του εξαρτημένου ερεθίσματος (φίδι) (**Εικόνα 3**). (Strongman, 1995; Klein, 2002).

Ωστόσο, οι Staats & Eifert (1990), μέσω της θεωρίας των συναισθημάτων, υποστήριξαν ότι δεν χρειάζεται ένα άτομο να έχει βιώσει μια πραγματική τραυματική εμπειρία για να αναπτύξει μία φοβία. Μπορεί να αποκτήσει αυτή τη φοβία και έμμεσα, μέσω της συσχέτισης λεκτικών ερεθισμάτων που

προκαλούν αρνητικά συναισθήματα με αντικείμενα ή καταστάσεις. Για παράδειγμα, όπως απέδειξαν μέσω της έρευνας τους, συχνά τα άτομα που πάσχουν από αγοραφοβία συνδέουν αρνητικές σκέψεις και λεκτικά ερεθίσματα με εικόνες πανικού και καταστροφής σε πιθανές τρομακτικές καταστάσεις, που τους κάνουν να αποφεύγουν αυτές τις καταστάσεις.



**Εικόνα 3:** Παράδειγμα συσχετισμού του άγχους με ένα εξωτερικό ερέθισμα, μέσω της διαδικασίας της καταστασιακής μάθησης (Emamzadeh, 2018).

Μία άλλη θεωρία που μπορεί να ενταχθεί στην κατηγορία της μαθησιακής/συμπεριφορικής θεωρίας του άγχους, είναι η θεωρία της προσωπικότητας του Hans Eysenck. Ο Eysenck υποστήριξε ότι η προσωπικότητα των ανθρώπων αποτελείται από δύο βασικές διαστάσεις που είναι η εξωστρέφεια/εσωστρέφεια και ο νευρωτισμός/συναισθηματική σταθερότητα (Strongman, 1995). Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, ο νευρωτισμός είναι το χαρακτηριστικό της προσωπικότητας που συσχετίζεται περισσότερο με τις αγχώδεις διαταραχές, καθώς συνδέεται με τη νορεπινεφρίνη και το συμπαθητικό νευρικό σύστημα, τα οποία ρυθμίζουν τις συναισθηματικές διεγέρσεις και ελέγχουν τις αυτόνομες

αποκρίσεις του νευρικού συμπαθητικού συστήματος (Dong et al., 2022). Στην περίπτωση αυτή λοιπόν, η επιρρέπεια στο άγχος είναι κληρονομικό χαρακτηριστικό. Ωστόσο, ο Eysenck θεωρούσε ότι το άγχος είναι εν μέρει κληρονομικό και εν μέρει μαθησιακό. Όπως εξηγεί στο άρθρο «*A Dynamic Theory of Anxiety and Hysteria*» το 1995, βασισμένος στις παρατηρήσεις του Pavlov για την πειραματική νεύρωση και τη θεωρία του Hull, το μαθησιακό κομμάτι προκύπτει από τις τραυματικές εμπειρίες που οδηγούν σε εξαρτημένο φόβο, ενώ το κληρονομικό κομμάτι έχει να κάνει με τον τύπο του νευρικού συστήματος του κάθε ανθρώπου, δηλαδή την ανισορροπία της διέγερσης – αναστολής του νευρικού συστήματος (Strongman, 1995; Eysenck, 1955).

---

#### 2.1.4 Γνωσιακή θεωρία

Τη δεκαετία του 1960 αναπτύχθηκε μια νέα σημαντική θεωρία, η λεγόμενη γνωσιακή θεωρία που εμπλούτισε και διεύρυνε τις απόψεις των συμπεριφοριστών. Σε αντίθεση με τη συμπεριφορική θεωρία κατά την οποία η συμπεριφορά του ανθρώπου θεωρούνταν εξαρτημένη μεταβλητή των περιβαλλοντικών επιδράσεων, στη γνωσιακή θεωρία βασικό ρόλο στη διαμόρφωση της συμπεριφοράς παίζουν οι γνωστικές διεργασίες οι οποίες λειτουργούν ως ενδιάμεσες μεταβλητές μεταξύ των περιβαλλοντικών επιδράσεων (ερέθισμα) και της συμπεριφοράς (αντίδραση) (Αζίζι, 2003). Από τις πιο διαδομένες γνωσιακές θεωρίες ήταν αυτές που παρουσίασαν ο Aaron Tim Beck και ο Albert Ellis. Σύμφωνα με αυτές, το άγχος οφείλεται στον αρνητικό τρόπο που ερμηνεύει ένα άτομο τα γεγονότα και τις καταστάσεις (Καλπάκογλου, 2013). Ειδικότερα, όπως εξήγησε ο Beck, υπάρχουν κάποια δυσλειτουργικά πυρηνικά σχήματα που προκύπτουν από παγιωμένες δομές αρνητικών εμπειριών, κυρίως από την παιδική ηλικία, που έχουν καθορίσει τις πεποιθήσεις του ατόμου για τον εαυτό του και για τον κόσμο. Έτσι, δημιουργούνται αυτόματες αρνητικές σκέψεις (ή αλλιώς μια αρνητική προκατάληψη της προσοχής), που το εμποδίζουν να εκτιμήσει αντικειμενικά μία κατάσταση και το οδηγούν στο να αντιδράει με συγκεκριμένο τρόπο (Γιαννοπούλου & Κούσουλα, 2019). Όπως αναφέρει ο Καλπάκογλου (2013, σ.15), μερικές από τις γνωστικές λειτουργίες (ή αλλιώς γνωσιακά λάθη) που συμβάλλουν στις καταστάσεις άγχους είναι οι εξής:

- 1) **Αυθαίρετα συμπεράσματα:** Συμπεράσματα που εξάγονται χωρίς να έχουν εξεταστεί επαρκώς όλα τα στοιχεία μιας κατάστασης και χωρίς να ελεγχθεί αν τα δεδομένα είναι πραγματικά.

- 2) Επιλεκτική αφαίρεση:** Η αξιολόγηση μιας κατάστασης η οποία βασίζεται σε μία μόνο από τις πολλές πλευρές της και όχι στο γενικό σύνολο των στοιχείων που τη συνθέτουν.
- 3) Υπεργενίκευση:** Ένα μεμονωμένο αρνητικό συμβάν θεωρείται ως αντιπροσωπευτικό παρόμοιων καταστάσεων, συναφών ή μη.
- 4) Μεγέθυνση και σμίκρυνση:** Μια τάση μεγιστοποίησης των αρνητικών και ελαχιστοποίηση των θετικών πλευρών μιας κατάστασης (γνωστό ως φαινόμενο «κυάλια»).
- 5) Προσωποποίηση:** Μια τάση του ατόμου να αναλαμβάνει την ευθύνη κάποιων αρνητικών εξωτερικών γεγονότων ακόμα κι όταν αυτά δε σχετίζονται καθόλου με το ίδιο.
- 6) Απόλυτος διχοτομισμός:** Μια τάση του ατόμου να κωδικοποιεί τα πράγματα και τις καταστάσεις σε κατηγορίες «άσπρου-μαύρου».

---

### 2.1.5 Φαινομενολογική – υπαρξιακή θεωρία

Οι φαινομενολογικές θεωρίες, στις οποίες ανήκουν οι υπαρξιακές και ανθρωπιστικές/προσωποκεντρικές θεωρίες, ξεκίνησαν από τον Søren Kierkegaard το 1844 και στη συνέχεια επεκτάθηκαν από άλλους εκπροσώπους, όπως ο Martin Heidegger, Paul Johannes Tillich, Jean Paul Sartre και Carl Ransome Rogers. Οι θεωρίες αυτές δεν βασίζονται σε παράγοντες, όπως τα βιολογικά ένστικτα και τις ασυνείδητες ενορμήσεις, ούτε στις σχέσεις του ατόμου με το περιβάλλον, για να εξηγήσουν τη συμπεριφορά του ατόμου, αλλά επικεντρώνονται στην ίδια του την ύπαρξη. «*Η ύπαρξη του ατόμου προηγείται της ουσίας του*» (Sartre, όπως αναφέρεται στο Bhandari, 1998). Όπως υποστήριζε ο Sartre, ένα άτομο δεν έρχεται στον κόσμο ως ένα έτοιμο και πλήρως διαμορφωμένο προϊόν, αλλά το ίδιο το άτομο καθορίζει τον εαυτό του στη διάρκεια της ζωής του (Bhandari, 1998). Το άτομο είναι ελεύθερο να κάνει τις επιλογές του, και κατ' επέκταση να διαμορφώσει το μέλλον του. Η συνείδηση αυτής της ελευθερίας συνοδεύεται από άγχος, καθώς το άτομο πρέπει να αναλογιστεί το πλήθος των επιλογών του και τις πιθανές συνέπειες, οι οποίες είναι αβέβαιες. Επομένως, στις φαινομενολογικές θεωρίες το άγχος λογίζεται ως μία αναπόφευκτη φυσική κατάσταση που προκύπτει από την ελευθερία των ανθρώπων να κάνουν επιλογές από τη γένεση τους και έπειτα. (Micali, 2022; Strongman, 1995). Όπως περιγράφει ο Kierkegaard, το άγχος είναι «*η ζάλη της ελευθερίας*», δηλαδή ο ίλιγγος που προκαλεί η συνειδητοποίηση των απεριόριστων δυνατοτήτων. Ωστόσο, είναι

απαραίτητο το άτομο να βιώνει και να αντιμετωπίζει το άγχος που συνεπάγεται η ελευθερία, καθώς του δίνει την ευκαιρία να ωριμάσει και να αναπτυχθεί, μέσω της απόκτησης αυτογνωσίας, της ανάληψης προσωπικής ευθύνης και της δυνατότητας μάθησης από την εμπειρία. Όπως είχε πει και ο Kierkegaard: *«Όποιος έχει μάθει να βιώνει το άγχος με το σωστό τρόπο, έχει μάθει το απόλυτο... Το άγχος είναι η δυνατότητα της ελευθερίας· μόνο αυτό το άγχος είναι, μέσω της πίστης, απολύτως διαμορφωτικό, αφού αναλώνει όλα τα πεπερασμένα άκρα, ανακαλύπτει όλες τις απάτες τους...»* (όπως αναφέρεται στο Slater, 2019, p. 2).

---

### 2.1.6 Νευροφυσιολογική θεωρία

Οι νευροφυσιολογικές θεωρίες βασίζονται στην ερμηνεία καταστάσεων, όπως ο φόβος και το άγχος, μέσα από τις λειτουργίες του κεντρικού νευρικού συστήματος που εμπλέκονται σε αυτά (Strongman, 1995). Κάποιες από τις πιο σημαντικές θεωρίες ήταν αυτές που παρουσίασε ο ψυχολόγος Jeffrey Alan Gray, μεταξύ 1970 – 2000, στις οποίες συνείσφερε ένα σημαντικό θεωρητικό πλαίσιο για την κατανόηση του άγχους και του νευρικού υποστρώματος που το αποτελεί. Αυτό που είναι αξιοσημείωτο στο έργο του Gray, είναι ότι προσέγγισε το άγχος ως τη διεργασία που καταστέλλεται από τα αγχολυτικά φάρμακα (Fowles, 2006). Ειδικότερα, το 1970 ο Gray ανέπτυξε την *«βιοψυχολογική θεωρία της προσωπικότητας»* (biopsychological theory of personality), βασισμένος στη θεωρία της προσωπικότητας του Hans Eysenck, θέλοντας να προτείνει μία διαφορετική προσέγγιση. Όπως υποστήριζε ο Gray, υπάρχουν δύο μηχανισμοί που εντοπίζονται σε διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου και ο βαθμός ενεργοποίησης αυτών των μηχανισμών καθορίζει την αλληλεπίδραση του ατόμου με το περιβάλλον. Οι μηχανισμοί αυτοί είναι: 1) ο μηχανισμός αναστολής της συμπεριφοράς (behavioral inhibition system – BIS) ή μηχανισμός τιμωρίας, που εντοπίζεται στο διαφραγματικό ιππόκαμπο και τους μονοαμινεργικούς νευρώνες του εγκεφαλικού στελέχους (σεροτονινεργική διαβίβαση), και 2) ο μηχανισμός ενεργοποίησης της συμπεριφοράς (behavioral activation system – BAS) ή μηχανισμός επιβράβευσης, που εντοπίζεται στο μεσολιμβικό ντοπαμινεργικό σύστημα του εγκεφάλου. Το 1976 στη *«θεωρία ευαισθησίας στην ενίσχυση»* (reinforcement sensitivity theory) παρουσίασε και ένα τρίτο μηχανισμό, το μηχανισμό μάχης/φυγής/ακίνητοποίησης (fight/flight/freeze system – FFFS) ή μηχανισμός αντίδρασης στην απειλή. Η αυξημένη δραστηριότητα του μηχανισμού αναστολής της συμπεριφοράς σχετίζεται με ευαισθησία απέναντι σε στιγμές τιμωρίας, μη επιβράβευσης, ή καινούριες εμπειρίες και έτσι, οδηγεί σε μία τάση παθητικής αποφυγής τέτοιων καταστάσεων, που μπορεί να προκαλέσουν αρνητικές εμπειρίες και συναισθήματα άγχους, φόβου και λύπης. Γι' αυτόν τον λόγο, ο μηχανισμός αναστολής

της συμπεριφοράς έχει θεωρηθεί ότι αποτελεί αιτιολογική βάση του άγχους και έχει συσχετιστεί με τις διαστάσεις προσωπικότητας του νευρωτισμού και της εσωστρέφειας από τη θεωρία του Eysenck. Επίσης, ο Gray εντόπισε ότι το σύστημα αναστολής της συμπεριφοράς και τα αγχολυτικά φάρμακα σχετίζονται με τις ίδιες περιοχές του κεντρικού νευρικού συστήματος και απέδειξε ότι τα αγχολυτικά φάρμακα μειώνουν ή καταστέλλουν τις συμπεριφορικές αντιδράσεις που προκαλούν τα ερεθίσματα τιμωρίας. Από την άλλη μεριά, ο μηχανισμός ενεργοποίησης της συμπεριφοράς συνδέεται με την ευαισθησία στην ανταμοιβή και την προσέγγιση των κινήτρων. Ο μηχανισμός αυτός σχετίζεται με τη διάθεση του ατόμου να επιδιώκει και να επιτυγχάνει στόχους που μπορεί να του προσφέρουν κάποια ανταμοιβή. Ο μηχανισμός προσέγγισης της συμπεριφοράς έχει θεωρηθεί ότι αποτελεί αιτιολογική βάση της παρορμητικότητας και σχετίζεται με το χαρακτηριστικό προσωπικότητας της εξωστρέφειας. Ο τρίτος μηχανισμός της μάχης/φυγής/ακινητοποίησης ενεργοποιείται σε περιπτώσεις αποτρεπτικών ερεθισμάτων και οδηγεί σε γρήγορη απόδραση, ή αμυντική επίθεση, ή ακινητοποίηση. Η φυγή και η μάχη έχουν συσχετιστεί με τα συναισθήματα του φόβου και του θυμού αντίστοιχα και με τον τύπο προσωπικότητας του ψυχωτισμού (Smillie et al., 2006; “Gray's biopsychological theory of personality”, 2023; Gray, 1970, 1987; Steimer, 2002; Matthews & Gilliland, 1999).

Η διαφορά στις θεωρίες προσωπικότητας του Eysenck και Gray έγκειται στο ότι ο πρώτος υποστήριζε ότι υπάρχουν τρεις διαστάσεις προσωπικότητας, που είναι η εξωστρέφεια/ εσωστρέφεια, ο νευρωτισμός και ο ψυχωτισμός, οι οποίες καθορίζουν την ευαισθησία του ατόμου απέναντι στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Σύμφωνα με τον Eysenck, τα άτομα με λιγότερο ευαίσθητα συστήματα δεν διεγείρονται εύκολα και γι' αυτό αναζητούν επιπρόσθετη διέγερση με αποτέλεσμα να έχουν μια εξωστρεφή προσωπικότητα, ενώ τα άτομα με πιο ευαίσθητα συστήματα προσπαθούν να αποφύγουν την επιπρόσθετη διέγερση με αποτέλεσμα να έχουν μια εσωστρεφή προσωπικότητα. Σε αντιδιαστολή με τη θεωρία του Eysenck, ο Gray θεωρούσε ότι η προσωπικότητα του ατόμου και η αντίδραση του στα εξωτερικά ερεθίσματα καθορίζεται από την ευαισθησία του σε έναν από τους δύο μηχανισμούς της επιβράβευσης ή της τιμωρίας. Επίσης, ο Gray υποστήριζε ότι οι εσωστρεφείς άνθρωποι δεν είναι πιο ευαίσθητοι στην καταστασιακή μάθηση, αλλά ανταποκρίνονται περισσότερο σε ερεθίσματα τιμωρίας και μη-επιβράβευσης, ενώ οι εξωστρεφείς άνθρωποι ανταποκρίνονται σε ερεθίσματα που είναι θετικά και προσφέρουν ανταμοιβή (“Gray's biopsychological theory of personality”, 2023).

## 2.2 Θεωρία των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας – Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων

«Η ψυχολογία της προσωπικότητας αφορά εν μέρει τα χαρακτηριστικά που κάνουν όλους τους ανθρώπους να μοιάζουν και εν μέρει εκείνα που τους κάνουν να διαφέρουν μεταξύ τους» (Carver & Connor-Smith, 2010). Οι μελέτες πάνω στην έννοια της προσωπικότητας χρονολογούνται εδώ και 2000 χρόνια τουλάχιστον με πρωτοπόρο τον Ιπποκράτη, ο οποίος διέκρινε τέσσερις ιδιοσυγκρασίες, βασισμένος στα υγρά του σώματος, δηλαδή την κίτρινη χολή από το συκώτι – χολερική ιδιοσυγκρασία, την μαύρη χολή από τα νεφρά – μελαγχολική ιδιοσυγκρασία, το κόκκινο αίμα από την καρδιά – αισιόδοξη ιδιοσυγκρασία και το λευκό φλέγμα από τους πνεύμονες – φλεγματική ιδιοσυγκρασία (Spielman et al., 2020). Μετέπειτα, ακολούθησαν πολλοί επιστήμονες που ανέπτυξαν διαφορετικές θεωρίες σχετικά με τις ατομικές διαφορές της συμπεριφοράς. Κάποιες από τις θεωρίες αυτές απέδιδαν τις ανθρώπινες συμπεριφορές στο σχήμα του κρανίου και τη δομή του εγκεφάλου (Franz Gall), κάποιες στα διαφορετικά επίπεδα ντοπαμίνης, νορεπινεφρίνης και σεροτονίνης (Lester), ενώ κάποιες άλλες στις ορμές του ασυνείδητου, που καθοδηγούνται από τη σεξουαλικότητα, την επιθετικότητα και τις εμπειρίες της παιδικής ηλικίας (Sigmund Freud) (Dong et al., 2022).

Τον τελευταίο αιώνα, η ψυχολογία της προσωπικότητας άρχισε να εφαρμόζεται σε τεστ αξιολόγησης με στόχο την πρόβλεψη κοινωνικά σημαντικών διαφορών στη συμπεριφορά των ατόμων. Η διάκριση αυτών των ατομικών διαφορών συμβάλλει στη λήψη αποφάσεων σε πολλά διαφορετικά πλαίσια, όπως για παράδειγμα στην επιλογή της κατάλληλης κλινικής πρακτικής, ή την εύρεση κατάλληλου εργατικού προσωπικού. Το πρώτο τεστ προσωπικότητας εντοπίζεται ήδη από την περίοδο του Πρώτου Παγκοσμίου Πολέμου το 1919 και είναι το «*Woodworth Psychoneurotic Inventory*», που δημιουργήθηκε από τον Robert S. Woodworth. Το ερωτηματολόγιο αυτό προέκυψε από την ανάγκη να διακρίνουν τους νεοσύλλεκτους στρατιώτες, που ήταν πιθανόν να αναπτύξουν το λεγόμενο «σοκ βομβαρδισμού» (shell shock), ή αλλιώς, όπως ονομάζεται σήμερα, τη διαταραχή μετατραυματικού στρες (Hendriks, 1997). Έκτοτε, έχουν κατασκευαστεί πολλά ερωτηματολόγια με στόχο τη μέτρηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας. Τα περισσότερα από τα ερωτηματολόγια βασίζονται σε συστήματα ταξινόμησης των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, που διακρίνουν κάποιες βασικές διαστάσεις προσωπικότητας. Ειδικότερα, η ιδέα αυτή προήλθε από τον Francis Galton το 1884, ο οποίος σκέφτηκε να διακρίνει τις πιο βασικές πτυχές του ανθρώπινου χαρακτήρα, καταγράφοντας μία λίστα με λέξεις από το λεξικό, οι οποίες χρησιμοποιούνται στην καθημερινή γλώσσα για να τις εκφράσουν και έπειτα κατηγοριοποίησε εκείνες που μοιράζονταν την ίδια νοηματική απόδοση. Αυτή

η ιδέα αποτέλεσε την αρχή της «λεξιλογικής υπόθεσης» και την βάση της «θεωρίας των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας» (Cervone & Pervin, 2013; Chaitin, 2019).

Η θεωρία των χαρακτηριστικών διαμορφώθηκε με στόχο την πιο επιστημονική προσέγγιση της προσωπικότητας και την καθιέρωση ενός αντικειμενικού και αξιόπιστου τρόπου μέτρησης των ψυχολογικών γνωρισμάτων. Στη θεωρία αυτή δεν υπάγεται μόνο ένας εκπρόσωπος και μία συγκεκριμένη θεωρία, ούτε ένα μοναδικό σύστημα ταξινόμησης. Ωστόσο, οι θεωρητικοί των χαρακτηριστικών μοιράζονται κάποιες βασικές απόψεις. Μία από τις βασικότερες απόψεις είναι ότι οι άνθρωποι διαθέτουν ένα εύρος βιολογικών προδιαθέσεων, τα λεγόμενα χαρακτηριστικά, για να εκδηλώνουν συγκεκριμένες συμπεριφορές ανεξάρτητα από τις μεταβολές του περιβάλλοντος. Όπως υποστήριζαν οι McCrae & Costa (όπως αναφέρεται στο Cervone & Pervin, 2013), τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας καθορίζονται από γενετικές επιδράσεις στις νευρωνικές δομές και τη χημεία του εγκεφάλου, παρά από τις περιβαλλοντικές επιδράσεις. Έτσι, οι θεωρητικοί των χαρακτηριστικών προσπάθησαν, μέσω της καθιέρωσης ενός συστήματος ταξινόμησης των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, να διαμορφώσουν ένα ολιστικό περιγραφικό σχήμα που να μπορεί να περιγράψει όλα τα άτομα ανεξαιρέτως και να προβλέπει αλλά και να αιτιολογεί τη συμπεριφορά τους σε διάφορους τομείς. Έπειτα από έναν τεράστιο όγκο ερευνητικών δεδομένων και αξιολογικών εργαλείων, οι ερευνητές κατέληξαν ότι υπάρχουν πέντε αναγκαίοι παράγοντες για την ταξινόμηση των ατομικών διαφορών. Το συγκεκριμένο σύστημα ταξινόμησης καθιερώθηκε ως το «Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων» ή αλλιώς η «Μεγάλη Πεντάδα (Big Five)», όπως το ονόμασε ο Goldberg, και αποτελείται από πέντε ευρείες διαστάσεις προσωπικότητας, ενώ σε κάθε παράγοντα κατατάσσονται πολλά ειδικότερα χαρακτηριστικά. Πιο συγκεκριμένα, οι πέντε παράγοντες είναι οι εξής: 1) ο νευρωτισμός (neuroticism), 2) η εξωστρέφεια (extraversion), 3) η δεκτικότητα σε εμπειρίες ή διάνοηση (openness to experience – intellectualual), 4) η συνεργατικότητα ή προσήνεια (agreeableness) και 5) η ευσυνειδησία (conscientiousness) (Πίνακας 1). Μία από τις ερευνητικές διαδικασίες που χρησιμοποιήθηκαν για να καταλήξουν οι ερευνητές σε αυτούς τους πέντε παράγοντες, ήταν να ζητήσουν από ένα δείγμα ατόμων να αξιολογήσει τον εαυτό του και τους άλλους σε ένα πλήθος διπολικών χαρακτηριστικών που καταγράφηκαν από το λεξικό (κυρίως επιθετικοί προσδιορισμοί). Έπειτα, αυτές οι αξιολογήσεις αναλύθηκαν παραγοντικά, ώστε να ανιχνευτούν τα χαρακτηριστικά που αποτελούσαν ταυτόσημες έννοιες. Όπως αναφέρει ο Goldberg (όπως αναφέρεται στο Cervone & Pervin, 2013), η «Μεγάλη Πεντάδα» βασίζεται στη λεξιλογική υπόθεση ότι οι σημαντικότερες ατομικές διαφορές, που εντοπίζουν οι άνθρωποι στην καθημερινή τους αλληλεπίδραση, κωδικοποιούνται στη γλώσσα με απλές μεμονωμένες λέξεις. Με άλλα λόγια, προκειμένου οι άνθρωποι να εκφράσουν τις πιο σημαντικές ατομικές διαφορές που παρατηρούν

μεταξύ τους, τείνουν να χρησιμοποιούν συγκεκριμένους όρους για να μπορούν να αναφερθούν εύκολα σε αυτές (Cervone & Pervin, 2013).

Το «Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων» αποτελεί πλέον ένα διαδεδομένο, αξιόπιστο εργαλείο αξιολόγησης των ατομικών διαφορών, καθώς αρκετές έρευνες έχουν αποδείξει την προβλεπτική του ικανότητα. Ειδικότερα, οι ατομικές διαφορές στις βαθμολογίες των πέντε παραγόντων, αποκαλύπτουν σε μεγάλο βαθμό τις εκβάσεις σε διάφορους τομείς όπως η υγεία, η επαγγελματική σταδιοδρομία, οι εργασιακές επιδόσεις, καθώς και η ψυχοπαθολογία (Cervone & Pervin, 2013).

---

### 2.2.1 Νευρωτισμός (neuroticism)

Ο νευρωτισμός, ή αλλιώς η συναισθηματική αστάθεια είναι ένα χαρακτηριστικό της προσωπικότητας, που συνεπάγεται με την υψηλή αντιδραστικότητα απέναντι σε σημαντικά ή ασήμαντα γεγονότα της ζωής. Αυτή η υπεραντιδραστικότητα είναι ένα κληρονομικό χαρακτηριστικό, είτε μία μαθημένη ευαισθησία απέναντι σε αρνητικά ερεθίσματα. Πολύ συχνά η υπεραντιδραστικότητα μπορεί να αποτελέσει έναν παράγοντα που υποκινεί άλλους αλληλένδετους μηχανισμούς, που προκαλούν έντονα αρνητικά συναισθήματα στους ανθρώπους με αυτό το χαρακτηριστικό προσωπικότητας. Ένας από αυτούς τους μηχανισμούς είναι η διαφοροποιημένη έκθεση σε στρεσογόνες καταστάσεις, που σημαίνει ότι, η προκαθορισμένη αρνητική συναισθηματικότητα των νευρωτικών ατόμων τους κάνει να αντιλαμβάνονται και να ανακαλούν επιλεκτικά μόνο αρνητικές πληροφορίες από ένα γεγονός. Ένας άλλος μηχανισμός είναι η διαφοροποιημένη εκτίμηση των γεγονότων, δηλαδή η ερμηνεία των γεγονότων ως πιο απειλητικά και επιβλαβή απ' ό,τι μπορεί να είναι στην πραγματικότητα. Ο τέταρτος μηχανισμός είναι το αρνητικό συναισθηματικό αντίκτυπο που βιώνουν τα νευρωτικά άτομα. Όπως φαίνεται, επειδή δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά διάφορα προβλήματα στη ζωή τους, χρειάζεται και περισσότερος χρόνος για να συνέλθουν και αυτό πολλές φορές εκδηλώνεται σε μία συνεχή αρνητική διάθεση. Σε αυτό μπορεί να συμβάλλει και ο μηρυκασμός, που είναι ένα σύνηθες χαρακτηριστικό των νευρωτικών ατόμων, τα οποία έχουν την τάση να αναμασάνε αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος και να τα γενικεύουν ως αντιπροσωπευτικά των μελλοντικών γεγονότων. Τέλος, ένας ακόμη μηχανισμός είναι η «παγίδα των γνωστών προβλημάτων», που αναφέρεται στην αδυναμία των νευρωτικών ατόμων να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους για να αντιμετωπίσουν επαναλαμβανόμενα προβλήματα. Κάτι τέτοιο οδηγεί τελικά στην ενίσχυση της αρνητικής αυτοαντίληψης και της αίσθησης ανικανότητας. Γι' αυτόν τον λόγο, ο νευρωτισμός είναι ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας που συναντάται στις περισσότερες αγχώδεις διαταραχές και έχει συσχετιστεί με την κατάθλιψη, τα αρνητικά συναισθήματα, τα υψηλά επίπεδα θυμού και παράνοιας

και τη χαμηλή ικανοποίηση, αλλά και απόδοση στον εργασιακό ή ακαδημαϊκό τομέα. Επίσης, ο νευρωτισμός, καθώς βασίζεται σε μια ιδιοσυγκρασία αποφυγής των καταστάσεων που προκαλούν φόβο, θλίψη και αγωνία, οδηγεί σε παθητική αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων που χαρακτηρίζεται από παραίτηση, αποφυγή, συναισθήματα ενοχής, υπερσυναισθηματικότητα, σύγκρουση και απόσυρση (Seely, 2018; Dong et al., 2022; Suls & Martin, 2005; Carver & Connor-Smith, 2010).

---

### 2.2.2 Εξωστρέφεια (extraversion)

Η εξωστρέφεια περιγράφει τα άτομα που είναι κοινωνικά και νιώθουν ευχάριστα και άνετα, όταν συναναστρέφονται με άλλα άτομα. Τα εξωστρεφή άτομα περιγράφονται αλλιώς και ως δραστήρια, αυθόρμητα, διεκδικητικά, ενθουσιώδη και ομιλητικά. Συνήθως, κυριαρχούν σε κοινωνικά περιβάλλοντα, όπως η ομαδική εργασία, απολαμβάνουν να δημιουργούν στενές σχέσεις με άλλους ανθρώπους και επιδιώκουν έναν ενεργό τρόπο ζωής. Πολλές έρευνες έχουν κάνει αναφορά για την τάση της εξωστρέφειας προς την ευτυχία, αλλά και την συναισθηματική ευημερία γενικότερα. Αυτό αποδεικνύεται και μέσω της νευροεπιστήμης, αφού η εξωστρέφεια έχει συσχετιστεί με τις ντοπαμινεργικές οδούς του εγκεφάλου, που είναι συνδεδεμένες με την ανταμοιβή και κατ' επέκταση με την ευχαρίστηση και την ευτυχία (Dong et al., 2022). Επίσης, όπως έχουν αποδείξει έρευνες, τα χαρακτηριστικά που διαθέτουν οι εξωστρεφείς άνθρωποι είναι ευνοϊκά για την αποτελεσματική αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων. Ειδικότερα, οι τάσεις προσέγγισης και διεκδίκησης, παρέχουν στο άτομο την απαραίτητη κινητήρια ενέργεια που χρειάζεται για την έναρξη και επιμονή στην επίλυση ενός προβλήματος, ενώ τα θετικά συναισθήματα συμβάλλουν στην γνωστική αναδιάρθρωση και θετική επανεκτίμηση μίας στρεσογόνας κατάστασης. Ακόμη, η κοινωνική φύση των εξωστρεφών ατόμων διευκολύνει την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων μέσω της κοινωνικής υποστήριξης (Seely, 2018; Carver & Connor-Smith, 2010).

---

### 2.2.3 Δεκτικότητα σε εμπειρίες – διάνοηση (openness to experience – intellectual)

Η διάσταση της δεκτικότητας σε εμπειρίες – διάνοηση περιγράφει τα άτομα που παρακινούνται και ενθουσιάζονται από τις καινούριες εμπειρίες, ή ιδέες, και έχουν την τάση να επεξεργάζονται πληροφορίες με πολύπλοκο, αντισυμβατικό και ευέλικτο τρόπο. Οι άνθρωποι με αυτό το χαρακτηριστικό προσωπικότητας έχουν την επιθυμία, αλλά και την ικανότητα να εξερευνούν τον

κόσμο μέσω του συλλογισμού και της αντίληψης. Ειδικότερα, η δεκτικότητα σε εμπειρίες περιγράφει την τάση για εξερεύνηση αισθητηριακών και αισθητικών πληροφοριών μέσω της φαντασίας, της αντίληψης και της καλλιτεχνικής έκφρασης, ενώ η διανόηση περιγράφει την τάση προς την εξερεύνηση αφηρημένων εννοιών και σημασιολογιών μέσω του συλλογισμού. Επίσης, είναι μία διάσταση προσωπικότητας που έχει συσχετιστεί με τη δημιουργικότητα μέσω γνωστικών διεργασιών (όπως η αποκλίνουσα σκέψη, η λειτουργική μνήμη, η μειωμένη λανθάνουσα αναστολή και η άρρητη μάθηση), νευρολογικών διεργασιών (όπως η λευκή ουσία στον προμετωπιαίο φλοιό και η ντοπαμίνη) και κινητήριων διεργασιών (όπως η έμπνευση, η γνωστική εξερεύνηση και η ανταμοιβή από την ανακάλυψη καινούριων πληροφοριών). Όπως έχουν δείξει οι έρευνες, οι άνθρωποι με αυτό το χαρακτηριστικό προσωπικότητας συνήθως αντιμετωπίζουν με θετικό και καινοτόμο ή δημιουργικό τρόπο τις στρεσογόνες καταστάσεις. Για παράδειγμα, επιλέγουν να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα αντί να το αποφύγουν, κάνουν θετική επανεκτίμηση της κατάστασης, το αντιμετωπίζουν με χιουμοριστικό τρόπο και προσχεδιάζουν πως θα ανταπεξέλθουν σε μια πιθανή στρεσογόνα κατάσταση. Ωστόσο, σε κάποιες περιπτώσεις, καταφεύγουν σε στρατηγικές αποδέσμευσης, όπως είναι οι ευσεβείς πόθοι (Oleynick et al., 2017; Seely, 2018).

---

#### 2.2.4 Συνεργατικότητα – προσήνεια (agreeableness)

Η συνεργατικότητα – προσήνεια είναι ένα χαρακτηριστικό προσωπικότητας, που έχει συσχετιστεί με την τάση για αλληλεπίδραση και διατήρηση θετικών σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους. Τα άτομα που ανήκουν σε αυτόν τον τύπο προσωπικότητας, χαρακτηρίζονται για την ευγένεια, την καλοσύνη και την ανεκτικότητα προς τους συνανθρώπους τους, καθώς και για την ευαισθησία τους ως προς τις ανάγκες και την ευημερία των άλλων. Επίσης, τείνουν να είναι αξιόπιστα, ευγενικά, ανιδιοτελή, γενναιόδωρα, εξυπηρετικά, συνεργάσιμα και συμπαθή άτομα. Όπως έχουν δείξει τα ευρήματα ερευνών, η αλτρουιστική αντίληψη που υιοθετούν τα άτομα με υψηλή συνεργατικότητα – προσήνεια, επηρεάζει πολλές πτυχές της ζωής τους. Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι στον εργασιακό τομέα, τα άτομα αυτά συνήθως δεν επιτυγχάνουν ατομική επιτυχία και εργασιακή ικανοποίηση, καθώς δεν τους αρέσει ο ανταγωνισμός, το κέρδος και το προσωπικό όφελος. Επιπλέον, καθορίζεται ο τρόπος που αντιμετωπίζουν μία στρεσογόνα κατάσταση, αφού έχει αποδειχθεί ότι αναζητούν την στήριξη των άλλων ανθρώπων, αποφεύγουν να έρθουν σε σύγκρουση με το κοινωνικό τους περιβάλλον, κάνουν θετική επανεκτίμηση της κατάστασης και προγραμματίζουν προληπτικά στρατηγικές για την αντιμετώπιση μιας κατάστασης (Seely, 2018; Sheese & Graziano, 2004).

### 2.2.5 Ευσυνειδησία (conscientiousness)

Η ευσυνειδησία είναι μια διάσταση της προσωπικότητας, που περιγράφει τα άτομα τα οποία είναι αξιόπιστα, αποφασιστικά, εργατικά, επίμονα, οργανωμένα, με αυτοπειθαρχία, που έχουν μεγάλες προσδοκίες από τον εαυτό τους και θέτουν υψηλούς στόχους. Γι' αυτόν τον λόγο, οι άνθρωποι με υψηλά επίπεδα ευσυνειδησίας είναι ιδιαίτερα περιζήτητοι στον εργασιακό χώρο, καθώς διαθέτουν τα κατάλληλα προσόντα για να επιτύχουν αυτό που αναμένεται από αυτούς. Επιπρόσθετα, μπορούν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά στρεσογόνες καταστάσεις, καθώς προσεγγίζουν το άγχος μέσω της λογικής, αποδεσμεύονται από αρνητικές σκέψεις, θέτουν ένα πρόγραμμα, κάνουν θετική επανεκτίμηση της κατάστασης και χρησιμοποιούν τακτικές που σχετίζονται με το πρόβλημα. Ωστόσο, επειδή έχουν μεγάλες προσδοκίες από τον εαυτό τους, σε κάποιες περιπτώσεις, και ειδικά όταν αντιμετωπίζουν διαπροσωπικό στρες, έχουν την τάση να αυτοκατηγορούνται (Seely, 2018; Barrick et al., 1993).

Χαρακτηριστικά του υψηλά βαθμολογημένου	Κλίμακες χαρακτηριστικών	Χαρακτηριστικά του χαμηλά βαθμολογημένου
<b>ΝΕΥΡΩΤΙΣΜΟΣ:</b> Ανήσυχος, νευρικός, συναισθηματικός, ανασφαλής, ανεπαρκής, υποχόνδριος	Αξιολογεί την προσαρμογή σε αντίθεση προς τη συναισθηματική αστάθεια. Αναγνωρίζει άτομα με ροπή προς την κατάθλιψη, τις ουτοπικές ιδέες, τους ακατανίκητους πόθους και τις ορμές, τις δυσπροσαρμοστικές μιμητικές αποκρίσεις	Ήρεμος, χαλαρός, απαθής, θαρραλέος, ασφαλής, ικανοποιημένος από τον εαυτό του
<b>ΕΞΩΣΤΡΕΦΕΙΑ:</b> Κοινωνικός, ενεργητικός, ομιλητικός, προσωποκεντρικός, αισιόδοξος, αγαπά τα αστεία, τρυφερός	Αξιολογεί την ποσότητα και την ένταση της διαπροσωπικής αλληλεπίδρασης. Βαθμός ενεργητικότητας, ανάγκη για παρώθηση και ικανότητα για χαρά	Συγκρατημένος, νηφάλιος, συνεσταλμένος, επιφυλακτικός, άνθρωπος του καθήκοντος, υποχωρητικός, ήσυχος
<b>ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΣΕ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ:</b> Περίεργος, με πλατιά ενδιαφέροντα, δημιουργικός, πρωτότυπος, εφευρετικός, μη παραδοσιακός	Αξιολογεί την αναζήτηση για δραστηριότητα και την εκτίμηση της εμπειρίας για την εμπειρία. Ανοχή απέναντι στο άγνωστο και διερεύνησή του	Συμβατικός, προσγειωμένος, με περιορισμένα ενδιαφέροντα, έλλειψη καλλιτεχνικού αισθητηρίου και δυσκολία στην αναλυτική σκέψη
<b>ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΤΗΤΑ:</b> Ευπλαχνικός, καλόκαρδος, γεμάτος εμπιστοσύνη, θέλει να βοηθά, ξέρει να συγχωρεί, εύπιστος, ευθύς	Αξιολογεί την ποιότητα του διαπροσωπικού προσανατολισμού του ατόμου πάνω σε ένα συνεχές από τη συμπόνια στον ανταγωνισμό, στις σκέψεις, τα συναισθήματα όσο και στις πράξεις	Κυνικός, αγενής, καχύποπτος, μη συνεργάσιμος, εκδικητικός, άσπλαχνος, ευερέθιστος, παρεμβατικός

<b>ΕΥΣΥΝΕΙΔΗΣΙΑ:</b> Οργανωμένος, αξιόπιστος, εργατικός, πειθαρχημένος, ακριβής, σχολαστικός, τακτικός, φιλόδοξος, καρτερικός	Αξιολογεί το βαθμό οργάνωσης, σταθερότητας και κινητοποίησης του ατόμου προς ένα στόχο. Συγκρίνει τους εξαρτημένους και ιδιότροπους με τους νωθρούς και ανοργάνωτους	Χωρίς στόχους, αναξιόπιστος, οκνός, απρόσεκτος, χαλαρός, αμελής, άβουλος, ηδονιστής
--	--	---

**Πίνακας 1:** Ορισμοί των πέντε παραγόντων προσωπικότητας όπως περιγράφονται στο έργο των Costa & McCrae (όπως αναφέρεται στο Cervone & Pervin, 2013).

## Το άγχος της μουσικής ερμηνείας

### 3.1 Άγχος της μουσικής ερμηνείας – σκηνικό άγχος (Music Performance Anxiety – stage fright)

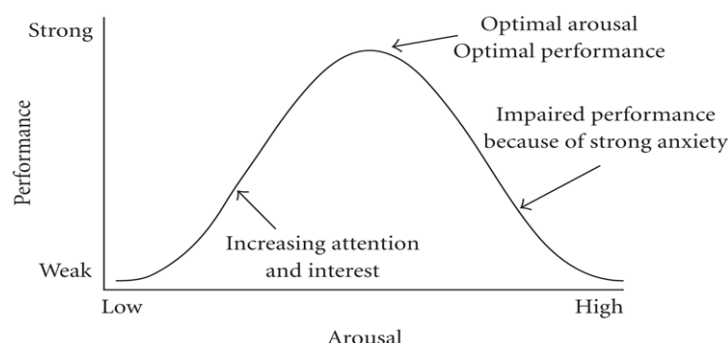
Το άγχος της απόδοσης αποτελεί μία ξεχωριστή κατηγορία άγχους, που σχετίζεται με διάφορες δραστηριότητες κατά τις οποίες το άτομο πρέπει να παρουσιάσει κάτι, κατά κύριο λόγο μπροστά σε κοινό, ή σε κάμερα, ή και να αξιολογηθεί για τις αποδόσεις του. Το άγχος αυτό λοιπόν αφορά κυρίως δραστηριότητες, όπως τα τεστ αξιολόγησης, τις σχολικές εξετάσεις, τις δημόσιες ομιλίες, τα αθλήματα, την ηθοποιία, τις χορευτικές παραστάσεις και τη μουσική. Σε αυτή την κατηγορία εντάσσεται και το άγχος της μουσικής ερμηνείας, ή αλλιώς σκηνικό άγχος (music performance anxiety – stage fright).

Έχουν δοθεί πολλοί ορισμοί κατά καιρούς, για το άγχος της μουσικής ερμηνείας. Σύμφωνα με τον πιο πρόσφατο και εμπειριστατωμένο ορισμό, που έδωσε η Kenny (2011a):

«Το άγχος της μουσικής ερμηνείας είναι η εμπειρία της έντονης και επίμονης ανησυχίας που σχετίζεται με τη μουσική απόδοση που προκύπτει από υποκείμενες βιολογικές ή/και ψυχολογικές ευπάθειες ή/και συγκεκριμένες μαθημένες εμπειρίες άγχους. Εκδηλώνεται με συνδυασμούς συναισθηματικών (διαθέσεις, συναισθήματα), γνωστικών (σκέψεις), σωματικών (φυσιολογικές αποκρίσεις) και συμπεριφορικών συμπτωμάτων (μαθημένες αποκρίσεις υπό συνθήκες απόδοσης). Μπορεί να εκδηλωθεί σε διαφορετικές περιστάσεις απόδοσης, αλλά είναι πιο σύνθητες σε καταστάσεις που περιλαμβάνουν μεγαλύτερη επένδυση του “Εγώ”, ή υπάρχει ο φόβος της αξιολόγησης (κοινό), και ο φόβος της αποτυχίας. Μπορεί να είναι εστιακό άγχος (δηλαδή που είναι εστιασμένο μόνο στη μουσική ερμηνεία), ή μπορεί να είναι

συννοσηρό (σε συνδυασμό) με άλλες αγχώδεις διαταραχές, ιδιαίτερα με τη κοινωνική αγχώδη διαταραχή. Επηρεάζει τους μουσικούς καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους και είναι τουλάχιστον εν μέρει ανεξάρτητο από τα χρόνια εκπαίδευσης, και το χρόνο εξάσκησης και το επίπεδο των μουσικών επιτευγμάτων. Μπορεί να επηρεάσει αρνητικά ή και να μην έχει επίπτωση στην ποιότητα της μουσικής ερμηνείας». (p. 61)

Το άγχος της μουσικής ερμηνείας είναι κατά κάποιον τρόπο αναπόφευκτο, καθώς αποτελεί μια αρκετά απαιτητική δραστηριότητα, που προϋποθέτει το συνδυασμό πολλών δεξιοτήτων ταυτόχρονα, όπως είναι ο κινητικός συντονισμός, η τεχνική του μουσικού οργάνου, η απομνημόνευση των μουσικών κειμένων, η μουσική αντίληψη, η αντίληψη της ακουστικότητας του χώρου, κ.ά. Ακόμη και εάν ένας μουσικός κατέχει όλες αυτές τις δεξιότητες, η ιδέα ότι ένα πλήθος άγνωστων ανθρώπων θα αξιολογήσει τη μουσική του επίδοση σε πραγματικό χρόνο, του δημιουργεί φόβο για την αποτυχία, καθώς επίσης, αισθάνεται ότι απειλείται η αξιοπρέπεια και η αυτοεκτίμησή του. Το άγχος βέβαια ως ένα βαθμό μπορεί να είναι ωφέλιμο για τις αποδόσεις του μουσικού. Ο νόμος Yerkes-Dodson περιγράφει τη σχέση μεταξύ του άγχους και της απόδοσης ως καμπυλόγραμμη με τις χαμηλές και υψηλές τιμές άγχους να οδηγούν σε χαμηλή ποιότητα απόδοσης. Αυτό συμβαίνει γιατί τα χαμηλά επίπεδα άγχους συνεπάγονται μια ανιαρότητα και αδιαφορία για την επιτέλεση της δραστηριότητας, ενώ τα υψηλά επίπεδα άγχους προκαλούν σωματικά συμπτώματα, που είναι επιζήμια για τη μουσική εκτέλεση (**Εικόνα 4**). Αυτό σημαίνει ότι οι μουσικοί χρειάζονται τόσο άγχος, όσο θα παράγει την κατάλληλη ποσότητα κινητήριας ενέργειας, που είναι απαραίτητη για την επιτυχία στη μουσική εκτέλεση (Sinden, 1999).



**Εικόνα 4:** Απεικόνιση του νόμου Yerkes-Dodson σύμφωνα με τον οποίο τα μεσαία επίπεδα άγχους συνεπάγονται με συγκέντρωση της προσοχής στη δραστηριότητα και βέλτιστη απόδοση, ενώ τα χαμηλά ή υψηλά επίπεδα άγχους προκαλούν χαμηλή ποιότητα απόδοσης (Yerkes et al., n.d.).

## 3.2 Παράγοντες πρόβλεψης του άγχους της μουσικής ερμηνείας

Η ευαισθησία του κάθε ανθρώπου απέναντι στο άγχος, καθώς και ο τρόπος που το αντιλαμβάνεται και το αντιμετωπίζει, εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, που είναι ένας συνδυασμός επίκτητων χαρακτηριστικών, μαθημένων γνωστικών λειτουργιών και εξωτερικών παραγόντων του περιβάλλοντος. Παρακάτω, παρατίθενται συνοπτικά κάποια παραδείγματα από ευρήματα προηγούμενων ερευνών, καθώς και μερικές θεωρίες που επεξηγούν το άγχος της μουσικής ερμηνείας.

### 3.2.1 Παράγοντες που επηρεάζουν έμμεσα το άγχος της μουσικής ερμηνείας

#### 3.2.1.1 Φύλο

Στις περισσότερες έρευνες στο παρελθόν, έχει εξεταστεί ο ρόλος του φύλου σε σχέση με τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας και έχουν εντοπιστεί κάποιες διαφορές μεταξύ των δύο φύλων. Όπως καταγράφονται σε έρευνες, μερικές από τις διαφορές αυτές είναι οι εξής:

- Στα ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης οι γυναίκες τείνουν να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα άγχους σχετικά με τη μουσική ερμηνεία σε σύγκριση με τους άντρες. Ωστόσο, αυτό δεν αποδεικνύει πάντα ότι οι γυναίκες βιώνουν υψηλότερα επίπεδα άγχους. Στην πραγματικότητα, στην έρευνα των Leblanc et al. (όπως αναφέρεται στο Barbeau, 2011), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γυναίκες, αν και αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα άγχους, όταν ερμηνεύουν μπροστά σε κοινό αποδίδουν καλύτερα από τους άντρες. Επίσης, σε αρκετές έρευνες τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άντρες εμφανίζουν περισσότερα συμπτώματα άγχους από τις γυναίκες. Για παράδειγμα, στην έρευνα των Abel & Larkin (όπως αναφέρεται στο Barbeau, 2011), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι άντρες εμφάνισαν μεγαλύτερη αύξηση συστολικής αρτηριακής πίεσης από τις γυναίκες. Οι συγγραφείς υπέθεσαν ότι η αυξημένη συστολική αρτηριακή πίεση στους άντρες μπορεί να προέκυψε από την καταπίεση των συναισθημάτων άγχους. Επομένως, το γεγονός ότι οι γυναίκες εμφανίζουν στις περισσότερες έρευνες μεγαλύτερα ποσοστά στα επίπεδα άγχους, μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι συνηθίζουν να εκφράζουν πιο ανοιχτά τα συναισθήματα άγχους (Barbeau, 2011).
- Στην έρευνα των Iusca & Dafinoiu (2012) τα αποτελέσματα έδειξαν, ότι υπάρχει συσχέτιση μεταξύ άγχους και μουσικού επιπέδου και ότι οι γυναίκες εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα άγχους στη

μουσική ερμηνεία, καθώς και υψηλότερο μουσικό επίπεδο. Κάτι τέτοιο ίσως αποδεικνύει, ότι το άγχος της μουσικής ερμηνείας στις γυναίκες παίζει σημαντικό ρόλο στην επίτευξη υψηλότερου μουσικού επιπέδου.

- Στην έρευνα των Stephenson & Quarrier (όπως αναφέρεται στο Barbeau, 2011) προέκυψε ότι για τις γυναίκες η ευαισθησία στο άγχος της μουσικής ερμηνείας συσχετίζεται με σωματικά συμπτώματα και συγκεκριμένα με καρδιαγγειακά και αναπνευστικά, ενώ στους άντρες το άγχος συσχετίζεται με τον φόβο έλλειψης γνωστικού ελέγχου. Παρόμοια αποτελέσματα προέκυψαν και από την έρευνα των Widmer et. al. (1997), όπου φαίνεται ότι οι γυναίκες βρίσκονται περίπου τρεις φορές σε υψηλότερο κίνδυνο να υποφέρουν από προβλήματα υπεραερισμού σε σύγκριση με τους άντρες. Επιπλέον, στην έρευνα αυτή προέκυψε, ότι ο γυναικείος έμμηνος κύκλος μπορεί να αποτελεί έναν από τους παράγοντες αύξησης του άγχους στη μουσική ερμηνεία για τις γυναίκες, καθώς το 45% των γυναικών δήλωσε, ότι νιώθει περισσότερο άγχος κατά την ωχρινική φάση. Επίσης, όπως εξηγούν οι συγγραφείς, η τάση υπεραερισμού στις γυναίκες έχει συσχετιστεί με τα υψηλά επίπεδα προγεστερόνης, κατά τη διάρκεια εγκυμοσύνης, ή του εμμηνορρυσιακού κύκλου. Επομένως, γενετικοί και ενδοκρινικοί παράγοντες μπορεί να κάνουν τις γυναίκες πιο επιρρεπείς στο άγχος και τα αναπνευστικά συμπτώματα.
- Στην έρευνα των Eccles et al. (όπως αναφέρεται στο Luriáñez et al., 2022), παρατηρήθηκε ότι οι γονείς που διατηρούν φυλετικά στερεότυπα έχουν λιγότερη αυτοπεποίθηση για τις ικανότητες που έχουν οι κόρες τους. Αυτή η έλλειψη αυτοπεποίθησης λοιπόν μπορεί να έχει μεγαλύτερη αρνητική επίπτωση στις ακαδημαϊκές επιτυχίες των γυναικών σε σύγκριση με τους άντρες.

---

### 3.2.1.2 Ηλικία

Όπως έχει αποδειχθεί μέσα από έρευνες, η ηλικία είναι ένας σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για το άγχος στη μουσική ερμηνεία. Γενικά, μπορεί να παρατηρούνται ποικίλες διακυμάνσεις στα επίπεδα άγχους σε κάθε ηλικιακό φάσμα, που συνήθως διαφέρει από άνθρωπο σε άνθρωπο. Ωστόσο, το αποκορύφωμα παρατηρείται στην περίοδο της εφηβείας. Όπως εξηγεί η Kenny (2011a), η εφηβεία είναι μια περίοδος κατά την οποία το άτομο επικεντρώνεται στον εαυτό του, τις σκέψεις του και στην αυξανόμενη αίσθηση της πνευματικής του δύναμης σε μία διαδικασία ανάπτυξης των γνωστικών του δεξιοτήτων. Γι' αυτόν τον λόγο, οι έφηβοι τείνουν να είναι εγωκεντρικοί και έχουν την πεποίθηση ότι οι γύρω τους, συνεχώς μιλάνε γι' αυτούς ή τους παρατηρούν και τους κρίνουν (φαντασιακό κοινό). Κάτι τέτοιο τους καθιστά ιδιαίτερα ευαίσθητους στην κριτική των άλλων, στην αυτοκριτική και στην

αυτοαμφισβήτηση και ενισχύει την επιρρέπειά τους στο άγχος. Γι' αυτό όπως αναφέρεται σε έρευνες, η εφηβεία είναι μία ηλικιακή περίοδος κατά την οποία παρατηρούνται υψηλότερα επίπεδα σκητικού άγχους (Dempsey & Comeau, 2019). Επίσης, κάποιες έρευνες έχουν αποδείξει, ότι όσο αυξάνεται η ηλικία, μειώνονται τα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία (Langendörfer et al., 2006). Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι, η ηλικία συνήθως συσχετίζεται με την εμπειρία, καθώς οι μουσικοί με τον καιρό μαθαίνουν να διαχειρίζονται και να φιλτράρουν τις ανεπιθύμητες σκέψεις και να παραμένουν συγκεντρωμένοι στη μουσική (Wolfe, 1989).

---

### 3.2.1.3 Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

#### ➤ Άγχος προδιάθεσης (trait anxiety)

Το άγχος προδιάθεσης (ή αλλιώς το δομικό άγχος) αφορά τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που προκαλούν μια γενική επιρρέπεια στο άγχος. Σε πολλές έρευνες έχει γίνει λόγος ότι το άγχος προδιάθεσης έχει μεγάλη επίδραση και στο καταστασιακό άγχος, καθώς επηρεάζει τα επίπεδα άγχους σε μια δεδομένη κατάσταση. Έτσι, κάποιοι άνθρωποι εμφανίζουν μεγαλύτερη ευαισθησία σε καταστάσεις αξιολόγησης, όπως είναι η μουσική ερμηνεία, διότι γενικά έχουν την τάση να αντιλαμβάνονται τις περισσότερες καταστάσεις ως απειλητικές (Papageorgi et al., 2007).

#### ➤ Νευρωτισμός (neuroticism)

Ο νευρωτισμός είναι το χαρακτηριστικό προσωπικότητας που έχει ταυτιστεί με το άγχος και με τα περισσότερα θέματα ψυχικής υγείας, καθώς συσχετίζεται με υψηλή αντιδραστικότητα στις συναισθηματικές διακυμάνσεις (Dong et al., 2022). Κάτι τέτοιο έχει επιβεβαιωθεί σε αρκετές έρευνες, που εξετάζουν το άγχος στη μουσική ερμηνεία σε σχέση με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (Chattin, 2019; Statham, 2016; Sârbescu & Dorgo, 2014).

### ➤ Εσωστρέφεια (introversion)

Η εσωστρέφεια είναι ένα χρήσιμο χαρακτηριστικό προσωπικότητας στον τομέα της μουσικής, όπου χρειάζεται κάποιος να αφιερώνει αμέτρητες ώρες απομόνωσης και μοναξιάς, προκειμένου να μελετήσει το ρεπερτόριό του και να τελειοποιήσει τις μουσικές του δεξιότητες. Παρόλα αυτά οι εσωστρεφείς άνθρωποι είναι ιδιαίτερα επιρρεπείς στο άγχος, καθώς είναι ευαίσθητοι στα υψηλά επίπεδα διέγερσης των εξωτερικών ερεθισμάτων. Γι' αυτόν τον λόγο, η διαπροσωπική, κοινωνική δραστηριότητα της μουσικής ερμηνείας έρχεται συχνά σε σύγκρουση με το συνεσταλμένο χαρακτήρα των εσωστρεφών ανθρώπων (Chattin, 2019; Parageorgi et al., 2007).

### ➤ Αυτοεκτίμηση, αυτοαντίληψη, αυτοαποτελεσματικότητα (self-esteem, self-perception, self-efficacy)

Ο βαθμός αυτοεκτίμησης, αυτοαντίληψης, και αυτοαποτελεσματικότητας ενός ατόμου αποτελούν σημαντικούς προγνωστικούς παράγοντες για το άγχος στη μουσική ερμηνεία (Sickert et al., 2022; Sinden, 1999; Chan, 2011). Η **αυτοεκτίμηση** είναι μία έννοια που αναφέρεται στη συνολική θετική εκτίμηση που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του. Η αυτοεκτίμηση συντίθεται από δύο διαστάσεις, που είναι η ικανότητα και η αξία. Η ικανότητα αναφέρεται στο βαθμό που βλέπει ένα άτομο τον εαυτό του ως ικανό και αποτελεσματικό και η αξία αναφέρεται στο κατά πόσο θεωρεί κάποιος ότι αξίζει σαν άνθρωπος. Όπως έχει προκύψει από έρευνες, η υψηλή αυτοεκτίμηση μπορεί να λειτουργήσει ως αμυντικός μηχανισμός απέναντι στο άγχος, καθώς συνιστά απόθεμα προηγούμενων επιτευγμάτων, από το οποίο ένα άτομο αντλεί αυτοπεποίθηση, κάθε φορά που δυσκολεύεται να αυτοεπιβεβαιώσει την ικανότητα και την αξία του (Cast & Burke, 2002). Από την άλλη, η **αυτοαντίληψη** ορίζεται ως το σύνολο των αντιλήψεων που έχει ένα άτομο για τον εαυτό του, το οποίο διαμορφώνεται μέσα από τις αντικατοπτρισμένες εκτιμήσεις των σημαντικών άλλων. Οι αντιλήψεις που υιοθετεί το άτομο για τον εαυτό του αποτελούν έναν σταθερό μηχανισμό, που καθορίζει τη μελλοντική του συμπεριφορά σε διάφορους τομείς της ζωής του (Marsh et al., 2006). Όπως αναφέρουν οι Parageorgi et al. (2007), η απόκτηση μιας θετικής αυτοαντίληψης στη μουσική συσχετίζεται με την αύξηση των χαρακτηριστικών της αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησης, τα οποία προφυλάσσουν το άτομο από την εμπειρία του άγχους στη μουσική ερμηνεία. Τέλος, η **αυτοαποτελεσματικότητα** αναφέρεται στην πεποίθηση που έχει ένα άτομο για τις ικανότητές του να αντιμετωπίζει προκλήσεις και να εκπληρώνει δράσεις με επιτυχία. Ο βαθμός εμπιστοσύνης που έχει το άτομο στις ικανότητές του, καθορίζει στην

πραγματικότητα το βαθμό αποτελεσματικότητας με τον οποίο θα ανταπεξέλθει σε κάθε κατάσταση. Επομένως, αν το άτομο αντιλαμβάνεται τον εαυτό του ως ανεπαρκή και ανίκανο να φέρει εις πέρας μία δράση, τότε είναι πιο πιθανό να βιώνει υψηλά επίπεδα υποκειμενικής δυσφορίας και άγχους, μειωμένη αίσθηση ελέγχου απέναντι στο περιβάλλον, χαμηλή δέσμευση στην προσπάθεια εκπλήρωσης του στόχου, αυτόνομη διέγερση, έκκριση κατεχολαμινών (επινεφρίνη και νορεπινεφρίνη) και κατ' επέκταση σωματικά συμπτώματα (Kenny, 2011a; Bandura, 1977).

### ➤ Τελειομανία (perfectionism)

Η τελειομανία είναι ένα από τα κυριότερα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας που επηρεάζει αρνητικά τις μουσικές επιδόσεις (Dobos et al., 2019; Butković et al., 2022; Yang et al., 2023; Patston & Osborne, 2016; Grey, 2017; Mor et al., 1995; Marko, 2019). Τα τελειομανή άτομα τείνουν να έχουν μη ρεαλιστικές προσδοκίες από τον εαυτό τους και τους άλλους, βιώνουν υπερβολική ανησυχία για ασήμαντα λάθη, καταναλώνουν πολλή ενέργεια για τη διαδικασία της αξιολόγησης, δεν νιώθουν ποτέ ικανοποιημένα με τις επιδόσεις τους, κρίνουν συνεχώς αυστηρά τον εαυτό τους και συνδέουν την αξία του εαυτού τους με τις επιτυχίες τους, ενώ μία κακή απόδοση την εκλαμβάνουν ως ανικανότητα (Kenny, 2011a; Parageorgi et al., 2007). Τα χαρακτηριστικά της τελειομανίας έχουν μεγάλο αρνητικό αντίκτυπο στις ακαδημαϊκές επιδόσεις ενός ατόμου. Όπως έχει προκύψει μέσα από έρευνες, οι αποδόσεις ενός τελειομανή ατόμου συνήθως αξιολογούνται χαμηλότερα σε σχέση με ένα μη τελειομανή άτομο (Sinden, 1999). Κάτι τέτοιο συμβαίνει διότι οι τελειομανείς εξαντλούνται συναισθηματικά και ψυχικά αναλώνοντας την ενέργεια τους σε λάθος στόχους και προσπαθώντας να προστατέψουν το ευάλωτο «Εγώ» τους. Άλλος ένας λόγος είναι διότι λόγω της τάσης αποφυγής της πιθανής κριτικής, αποφεύγουν να παρουσιάσουν τη δουλειά τους σε άλλα άτομα, αργούν να ολοκληρώσουν τη δουλειά, για την οποία πρόκειται να αξιολογηθούν, ή αφιερώνουν λιγότερο ποιοτικό χρόνο σε αυτή. Κατά συνέπεια, λαμβάνουν λιγότερη ανατροφοδότηση, που είναι απαραίτητη για την βελτίωση των δεξιοτήτων τους (Frost & Marten, 1990).

---

#### 3.2.1.4 Θεωρίες της ικανότητας

Η Carol Dweck περιγράφει στο έργο της, ότι η προσωπική εξέλιξη ενός ατόμου καθορίζεται από τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τις ικανότητές του. Σύμφωνα με αυτή την άποψη, υπάρχουν κάποιοι άνθρωποι που πιστεύουν ότι οι ικανότητές τους και η ευφυΐα τους είναι σταθερά χαρακτηριστικά που

έχουν κληρονομήσει και τα οποία δεν μεταβάλλονται (ενιαία θεωρία της ικανότητας). Οι άνθρωποι αυτής της άποψης δεν δεσμεύονται σε καταστάσεις που θεωρούν ότι είναι πάνω από τις δυνατότητές τους, καθώς φοβούνται να αποτύχουν. Θεωρούν ότι η αποτυχία θα αποκαλύψει τις ικανότητες που δεν κατέχουν και δεν θα μπορούν να αποκτήσουν, καθώς δεν εξαρτάται από εκείνους. Έτσι αποφεύγουν πολύτιμες ευκαιρίες μάθησης, καθώς τις αντιλαμβάνονται ως απειλητικές για την αυτοεκτίμησή τους. Από την άλλη, υπάρχουν άνθρωποι που πιστεύουν ότι οι ικανότητές τους δεν είναι κάτι που κατέχουν σαν έμφυτο χαρακτηριστικό, αλλά κάτι που διαμορφώνουν οι ίδιοι μέσω της μάθησης και το οποίο μπορεί να αυξηθεί με συνεχή προσπάθεια (αυξανόμενη θεωρία της ικανότητας). Οι άνθρωποι αυτής της άποψης αποδέχονται την αποτυχία ως μέρος της μάθησης και της προσωπικής τους εξέλιξης (Dweck, 2000). Αυτές οι δύο θεωρίες της Dweck ισχύουν και στην περίπτωση των ικανοτήτων που απαιτεί η μουσική ερμηνεία, καθώς ένα άτομο που πιστεύει στην «ενιαία θεωρία ικανότητας», αντιλαμβάνεται το μουσικό ταλέντο ως ένα έμφυτο χαρακτηριστικό που μόνο μερικοί είναι προικισμένοι με αυτό. Αντίθετα, κάποιο άτομο που πιστεύει στην «αυξανόμενη θεωρία ικανότητας», θεωρεί ότι οποιοσδήποτε μπορεί να διαπρέψει στη μουσική μέσω της εξάσκησης (Papageorgi et al., 2007).

---

### 3.2.1.5 Αιτιακή απόδοση της επίδοσης

Σύμφωνα με τη θεωρία του Bernard Wiener, ο τρόπος που ερμηνεύουν οι άνθρωποι τις επιδόσεις τους σε κάποιο έργο, επηρεάζει τις συμπεριφορές, τις προσδοκίες για μελλοντικές επιδόσεις, τα κίνητρα και τις προσπάθειές τους σε παρόμοιες καταστάσεις. Οι αιτίες στις οποίες αποδίδουν οι άνθρωποι τις επιτυχίες ή αποτυχίες τους, μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε τρεις διαστάσεις: 1) εσωτερικοί ή εξωτερικοί παράγοντες, 2) σταθεροί ή μεταβαλλόμενοι παράγοντες και 3) βαθμός ελεγχιμότητας των παραγόντων. Η θεωρία αυτή έχει εφαρμοστεί σε πολλούς κλάδους, όπως η εκπαίδευση, η κλινική ψυχολογία και ο τομέας ψυχικής υγείας και εξηγεί γιατί κάποιοι άνθρωποι πετυχαίνουν περισσότερο ή λιγότερο. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία λοιπόν, οι επιτυχημένοι έχουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση για τα μελλοντικά επιτεύγματά τους, καθώς πιστεύουν ότι η επιτυχία οφείλεται σε εσωτερικούς, σταθερούς και ελεγχόμενους παράγοντες, όπως είναι οι ικανότητες και οι προσπάθειές τους, ενώ την αποτυχία την αποδίδουν σε εξωτερικούς, μεταβαλλόμενους και μη ελεγχόμενους παράγοντες, όπως είναι η τύχη και οι ατυχείς συγκυρίες. Από την άλλη μεριά, οι άνθρωποι που είναι λιγότερο αποδοτικοί, είναι απαισιόδοξοι για τα μελλοντικά τους επιτεύγματα, καθώς αμφιβάλουν για τις ικανότητές τους και θεωρούν ότι η επιτυχία τους βασίζεται στην τύχη και σε άλλους εξωτερικούς και μη ελεγχόμενους

παράγοντες, ενώ για την αποτυχία τους κατηγορούν τον εαυτό τους, καθώς θεωρούν ότι ευθύνεται η έλλειψη ικανοτήτων ή άλλοι εσωτερικοί, σταθεροί και ελεγχόμενοι παράγοντες (Sullivan, 1975; Instructional Design Organization, n.d.). Όπως αναφέρουν οι Parageorgi et al. (2007), οι συνθήκες αυτές συμβάλλουν και στην αύξηση του άγχους της μουσικής ερμηνείας, καθώς έχει αποδειχθεί ότι οι μουσικοί που αποδίδουν την αποτυχία στον εαυτό τους, είναι επιρρεπείς στο άγχος της μουσικής ερμηνείας.

---

### 3.2.1.6 Συνθήκες εργασίας

Το επάγγελμα του μουσικού έχει καταταχθεί στα πρώτα επαγγέλματα με τα μεγαλύτερα ποσοστά άγχους. Συγκεκριμένα σε μία έρευνα που πραγματοποίησε το 1978 το Εθνικό Ινστιτούτο Εργασιακής Ασφάλειας και Υγείας, η μουσική βρισκόταν στην 5η θέση ανάμεσα σε 130 επαγγέλματα όσον αφορά τα επίπεδα άγχους (Ανωμεριανάκη, 2017). Αυτό είναι λογικό, εάν αναλογιστεί κανείς τις δοκιμασίες που αντιμετωπίζουν καθημερινά οι μουσικοί και τις συνθήκες στις οποίες εργάζονται. Κάποιοι από τους στρεσογόνους παράγοντες που έχουν σημειωθεί στον εργασιακό χώρο των μουσικών είναι οι εξής:

- Προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνεργάτες (π.χ. πιεστικοί μαέστροι, διαμάχες με τους συναδέλφους)
- Απομόνωση από οικογένεια και φίλους και μοναχικότητα εξαιτίας της πολύωρης μελέτης του ρεπερτορίου, ή των περιοδειών σε άλλες πόλεις / χώρες
- Επαγγελματική αβεβαιότητα
- Αστάθεια στα ωράρια
- Χαμηλή αμοιβή
- Υψηλός ανταγωνισμός
- Συνεχής αξιολόγηση από το κοινό ή από κριτική επιτροπή
- Μεταβαλλόμενες συνθήκες εργασίας (π.χ. διαφορετικοί συναυλιακοί χώροι)
- Σωματική εξουθένωση, μυοσκελετικά προβλήματα και τραυματισμοί που προκαλούνται από κακή στάση του σώματος, κακή τεχνική παιξίματος, πολλές ώρες εξάσκησης, κουβάλημα βαρέων μουσικών οργάνων, απαιτητικά ωράρια εργασίας, απαιτητικό ρεπερτόριο, κ.λπ.
- Άβολες εργασιακές συνθήκες (ποιότητα του αέρα, θόρυβος, υπερβολική ζέστη ή κρύο, άβολο κάθισμα, δυσκολία ορατότητας της παρτιτούρας) (Kenny, 2011a).

Όπως είχε επιβεβαιώσει ο Steptoe, (όπως αναφέρεται στο Papageorgi et al., 2007) το εργασιακό στρες και το σκηνικό άγχος είναι δύο εξαρτημένες μεταβλητές, καθώς αποδείχθηκε ότι όσοι είχαν περισσότερο εργασιακό στρες, υπέφεραν από υψηλότερα επίπεδα σκηνικού άγχους. Επομένως, οι πιεστικές και μη ικανοποιητικές συνθήκες εργασίας επιβαρύνουν την ψυχική υγεία, τη σωματική ακεραιότητα και τις μουσικές επιδόσεις των μουσικών, επεκτείνοντας το άγχος τους και στο πλαίσιο της μουσικής ερμηνείας.

### 3.2.2 Παράγοντες που σχετίζονται άμεσα με το άγχος της μουσικής ερμηνείας

#### 3.2.2.1 Στρατηγικές αντιμετώπισης

Στρατηγικές αντιμετώπισης (coping strategies) ονομάζονται οι διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους ανταποκρίνεται ο κάθε άνθρωπος απέναντι σε μια στρεσογόνα κατάσταση προκειμένου να την αντιμετωπίσει, ή να τη μετριάσει. Οι στρατηγικές εμφανίζουν μια συνέπεια στο χρόνο, καθώς σχετίζονται άμεσα με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε ανθρώπου (Algorani & Gupta, 2023). Επειδή αποτελούν ένα εκτενές θέμα, έχουν κατηγοριοποιηθεί κατά διαστήματα με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, προκειμένου να μελετηθούν (**Πίνακας 2**). Μία από τις πιο διαδεδομένες κατηγοριοποιήσεις είναι η διάκριση σε **στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα** (problem – focused coping) και σε **στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα** (emotion – focused coping). Η πρώτη αφορά τη λήψη μέτρων με σκοπό την αντιμετώπιση ή την μείωση του στρεσογόνου παράγοντα, ενώ η δεύτερη στοχεύει στη μείωση της ψυχικής δυσφορίας, που προκαλείται από τον στρεσογόνο παράγοντα. Σε κάποιες περιπτώσεις το είδος της στρατηγικής καθορίζεται από τον στόχο που εξυπηρετεί. Για παράδειγμα, η αναζήτηση υποστήριξης από έναν ψυχολόγο, όταν στοχεύει στην συναισθηματική υποστήριξη θεωρείται στρατηγική που είναι εστιασμένη στο συναίσθημα. Από την άλλη, εάν στοχεύει στην αναζήτηση τρόπων και συμβουλών για την αντιμετώπιση της κατάστασης, τότε θεωρείται στρατηγική που είναι εστιασμένη στο πρόβλημα. Επίσης, οι δύο αυτές στρατηγικές αντιμετώπισης κάποιες φορές αλληλοσυμπληρώνονται, καθώς η μία μπορεί να ενισχύσει την άλλη. Για παράδειγμα, η αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων, που προκαλεί η στρεσογόνα κατάσταση (με στρατηγική που εστιάζει στο συναίσθημα), καθιστά στη συνέχεια δυνατή και την αντιμετώπιση του προβλήματος με περισσότερη διαύγεια και ηρεμία (με στρατηγική που εστιάζει στο πρόβλημα). Μία άλλη κατηγοριοποίηση των στρατηγικών είναι η **δέσμευση** (engagement coping) ή η **αποδέσμευση** (disengagement coping) από τη στρεσογόνα κατάσταση. Η πρώτη αναφέρεται στην

προσπάθεια αντιμετώπισης μιας κατάστασης, ενώ η δεύτερη στην αποφυγή αντιμετώπισης της κατάστασης και στην αγνόηση των συναισθημάτων που αυτή προκαλεί. Ένα άλλο είδος αντιμετώπισης των στρεσογόνων καταστάσεων είναι οι **στρατηγικές προσαρμογής** (accommodative coping) και οι **στρατηγικές εστιασμένες στο νόημα** (meaning – focused coping). Η στρατηγικές προσαρμογής αναφέρονται στην αποδοχή της στρεσογόνου κατάστασης και στην προσαρμογή του ατόμου στους περιορισμούς που του επιβάλλει αυτή η αναπόφευκτη κατάσταση. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο στρέφει στην προσοχή του σε άλλες θετικές δραστηριότητες, μειώνει τις προσδοκίες και τις φιλοδοξίες του και αποδεσμεύεται από τους στόχους που εμποδίζονται εξαιτίας των ανυπέρβλητων παρεμβάσεων. Μία παρόμοια έννοια είναι και οι στρατηγικές εστιασμένες στο νόημα που αναφέρονται στην αποδοχή κάθε αντίξοης κατάστασης και τη νοηματοδότηση αυτής με θετικό τρόπο. Με λίγα λόγια, οι άνθρωποι προσπαθούν να δουν τις δύσκολες καταστάσεις ως μια εμπειρία που θα τους ωφελήσει. Τέλος, μία άλλη κατηγορία είναι οι **προληπτικές στρατηγικές αντιμετώπισης** (proactive coping) που αναφέρονται στην λήψη κατάλληλων μέτρων με στόχο την προετοιμασία για την αντιμετώπιση μιας πιθανής απειλής (Carver & Connor-Smith, 2010).

Το είδος των στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι μουσικοί, για να αντιμετωπίσουν το άγχος της μουσικής ερμηνείας, παίζει σημαντικό ρόλο στο πόσο αποτελεσματικά μπορούν να διαχειριστούν τα συμπτώματα του άγχους. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι οι δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως είναι η αποφυγή του προβλήματος, συσχετίζονται θετικά με το άγχος στη μουσική ερμηνεία, ενώ η χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης, όπως οι θετικές σκέψεις, η εστίαση στην επικοινωνία με το κοινό και στην απόλαυση της μουσικής, οδηγούν σε διαχειρίσιμο άγχος (Biasutti & Concina, 2014; Papageorgi et al., 2007).

Κατηγορία στρατηγικής	Ορισμός
<b>Στρατηγική που εστιάζει στο πρόβλημα</b>	
Ενεργή στρατηγική	Διαδικασία λήψης ενεργών βημάτων στην προσπάθεια αντιμετώπισης ή παράκαμψης του στρεσογόνου παράγοντα ή ανακούφισης των επιπτώσεών του.
Οργάνωση-Προγραμματισμός-Σχεδιασμός	Όταν το άτομο σκέφτεται και σχεδιάζει τους τρόπους με τους οποίους θα αντιμετωπίσει τον στρεσογόνο παράγοντα. Η οργάνωση περιλαμβάνει το να βρίσκει στρατηγικές δράσης, να σκέφτεται τα βήματα που πρέπει να ακολουθήσει και να βρίσκει τον καλύτερο τρόπο για να διαχειριστεί το πρόβλημα.
Καταστολή των ανταγωνιστικών δραστηριοτήτων	Όταν βάζει κανείς στην άκρη άλλες εργασίες/ υποχρεώσεις, προσπαθεί να αποφύγει την απόσπαση της προσοχής του από άλλα γεγονότα και αφήνει άλλα

	πράγματα να περάσουν, εάν είναι απαραίτητο, προκειμένου να αντιμετωπίσει τον στρεσογόνο παράγοντα.
Περιορισμός της στρατηγικής	Το να περιμένει κάποιος μέχρι να βρει την κατάλληλη ευκαιρία να δράσει, να συγκρατεί τον εαυτό του και να μην ενεργεί πρόωρα.
Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης για συμβουλευτικούς λόγους	Η αναζήτηση συμβουλών, βοήθειας, ή πληροφοριών.
<b>Στρατηγική που εστιάζει στο συναίσθημα</b>	
Αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης για συναισθηματικούς λόγους	Το να λαμβάνει κάποιος ηθική συμπαράσταση, συμπόνια, ή κατανόηση.
Θετική επανερμηνεία και ανάπτυξη	Η ερμηνεία μιας αγχωτικής κατάστασης με θετικούς όρους.
Αποδοχή	Όταν το άτομο μαθαίνει να αποδέχεται την πραγματικότητα μιας στρεσογόνου κατάστασης.
Άρνηση	Όταν το άτομο αρνείται να πιστέψει ότι ο στρεσογόνος παράγοντας υπάρχει ή προσποιείται ότι δεν είναι πραγματικός.
Απεύθυνση στη θρησκεία	Η τάση του ατόμου να καταφεύγει στη θρησκεία σε στιγμές άγχους.
<b>Λιγότερο αποτελεσματικές στρατηγικές</b>	
Εστίαση και εκτόνωση των συναισθημάτων	Η τάση του ατόμου να επικεντρώνεται σε οτιδήποτε το στεναχωρεί ή το αναστατώνει και η εκτόνωση αυτών των συναισθημάτων.
Συμπεριφορική αποδέσμευση	Η μείωση της προσπάθειας του ατόμου για την αντιμετώπιση της στρεσογόνου κατάστασης, ακόμα και εγκατάλειψη της προσπάθειας να επιτύχει στόχους με τους οποίους σχετίζεται ο στρεσογόνος παράγοντας.
Ψυχική αποδέσμευση	Όταν το άτομο καταφεύγει σε άλλες δραστηριότητες που θα του αποσπάσουν την προσοχή από το να σκεφτεί τη συμπεριφορική διάσταση ή τον στόχο με τον οποίο παρεμβάλλεται ο στρεσογόνος παράγοντας (π.χ. ονειροπόληση, παρακολούθηση τηλεόρασης, διαφυγή μέσω του ύπνου).
<b>Δύο επιπρόσθετες στρατηγικές</b>	
Χιούμορ	Όταν το άτομο αντιμετωπίζει τα αρνητικά συναισθήματα με χιούμορ.
Χρήση ουσιών	Όταν το άτομο χρησιμοποιεί το αλκοόλ ή τα ναρκωτικά για να αποδεσμευτεί από τον στρεσογόνο παράγοντα ή για να νιώσει καλύτερα.

*Πίνακας 2: Κατηγοριοποίηση των στρατηγικών αντιμετώπισης και επεξήγηση κάθε κατηγορίας, σύμφωνα με το ερωτηματολόγιο "COPE" (Stanislowski, 2019).*

---

### 3.2.2.2 Ανεπαρκής προετοιμασία

Ο βαθμός προετοιμασίας για μια συναυλία αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα που επηρεάζει θετικά ή αρνητικά την ποιότητα της μουσικής ερμηνείας. Η προετοιμασία για μία συναυλία περιλαμβάνει διεργασίες, όπως είναι η επιλογή του κατάλληλου ρεπερτορίου, η εξάσκηση και απομνημόνευση του ρεπερτορίου, η σωματική και ψυχολογική προετοιμασία, η προσαρμογή στον συναυλιακό χώρο, κ.ά. Με την κατάλληλη προετοιμασία, το άτομο νιώθει ότι έχει καλύτερο έλεγχο της κατάστασης και αισθάνεται αυτοπεποίθηση για τις ικανότητές του. Ωστόσο, η ανεπαρκής προετοιμασία και η επιλογή ενός ρεπερτορίου που υπερβαίνει τις δυνατότητες του ατόμου, σε συνδυασμό με τις αβέβαιες καταστάσεις που ενέχει η συναυλιακή συνθήκη, προκαλούν ανασφάλεια στο άτομο και ενισχύουν τον φόβο της αποτυχίας, και κατ' επέκταση το άγχος της μουσικής ερμηνείας (Papageorgi et al., 2007).

---

### 3.2.2.3 Έλλειψη εμπειρίας

Η εμπειρία στις σκηνικές εμφανίσεις μπορεί να λειτουργήσει ως κατασταλτικός παράγοντας για το άγχος της μουσικής ερμηνείας. Όπως αποδεικνύουν έρευνες, η συνεχής έκθεση στον ίδιο στρεσογόνο παράγοντα μπορεί να μετριάσει τις σωματικές αποκρίσεις που ενεργοποιούνται από το συμπαθητικό νευρικό σύστημα (Candia et al., 2023). Επίσης, οι μουσικοί που εκτίθενται συχνά, είναι συνηθισμένοι στα συμπτώματα που έχουν να αντιμετωπίσουν και γι' αυτόν τον λόγο τα αντιλαμβάνονται ως λιγότερο απειλητικά (Papageorgi et al., 2007). Ένας άλλος λόγος μπορεί να είναι ότι ένας μουσικός που έχει συμμετάσχει σε πολυάριθμες συναυλίες, έχει δοκιμάσει πολλές διαφορετικές μεθόδους για να αντιμετωπίσει τα συμπτώματα άγχους και έχει ανακαλύψει ποιες από αυτές είναι αποτελεσματικές για τον ίδιο.

---

### 3.2.2.4 Προηγούμενες εμπειρίες

Οι αυτοβιογραφικές αναμνήσεις ενός ατόμου από τις προηγούμενες εμπειρίες του, αποτελούν καθοδηγητικές λειτουργίες, που το ενημερώνουν, καθοδηγούν, και παρακινούν στις τρέχουσες εμπειρίες (Williams et al., 2022). Όπως αναφέρει ο Goleman (2006, *The past imposed on the present*, p. 322), «*όταν κάποιο στοιχείο ενός γεγονότος φαίνεται παρόμοιο με μια συναισθηματικά φορτισμένη ανάμνηση από το παρελθόν, ο συναισθηματικός νους ανταποκρίνεται και πυροδοτεί τα συναισθήματα*

που συνόδευαν αυτό το γεγονός του παρελθόντος. Ο συναισθηματικός νους αντιδράει στο παρόν σαν να ήταν το παρελθόν». Επομένως, οι προηγούμενες συναυλιακές εμπειρίες με τις θετικές ή αρνητικές αναμνήσεις που τις συνοδεύουν, καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την θετική ή αρνητική αντίληψη που θα έχει αντίστοιχα ο μουσικός στις μελλοντικές συναυλίες. Έτσι μία θετική συναυλιακή εμπειρία μπορεί να λειτουργήσει σαν επιβράβευση και να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση του μουσικού, ενώ μία αρνητική εμπειρία μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα σκηνικού άγχους (Parageorgi et al., 2007).

---

### 3.2.2.5 Συναυλιακές συνθήκες

Οι συνθήκες που επικρατούν σε κάθε συναυλία διαφέρουν και μπορεί κάποιες από αυτές να ενισχύουν περισσότερο ή λιγότερο τα επίπεδα άγχους των μουσικών. Κάποιοι από τους κυριότερους στρεσογόνους παράγοντες που έχουν αναφερθεί σε αρκετές έρευνες είναι οι εξής:

- Σόλο εμφάνιση ή μικρός αριθμός συνεκτελεστών
- Ανεπιθύμητες συνθήκες στο συναυλιακό χώρο, όπως σκόνη, χαμηλή θερμοκρασία, δυσκολία ορατότητας της παρτιτούρας
- Συναυλιακό πλαίσιο: επίσημη συναυλία / οντισιόν / εξετάσεις
- Παρουσίαση καινούριων και δύσκολων έργων
- Εκτέλεση έργων από μνήμης
- Αριθμός ατόμων του ακροατηρίου
- Συμπεριφορά του ακροατηρίου
- Προβλήματα υγείας
- Κακή επικοινωνία με τον διευθυντή ορχήστρας
- Προβλήματα με το μουσικό όργανο

---

### 3.2.2.6 Η εμπειρία της ροής

Ο Mihaly Csikszentmihalyi ήταν εκείνος που εισήγαγε πρώτος την έννοια της ροής το 1975, για να περιγράψει «...την υποκειμενική ψυχολογική κατάσταση στην οποία ένα άτομο είναι πλήρως βυθισμένο σε μία δραστηριότητα η οποία του προσφέρει ικανοποίηση, και συχνά συσχετίζεται με τη βέλτιστη

απόδοση...» (Cohen & Bodner, 2021, p. 26). Η ροή μπορεί να βιώνεται ως μία κατάσταση σε συγκεκριμένες δραστηριότητες, ή να αποτελεί χαρακτηριστικό της προσωπικότητας ενός ατόμου. Όπως πρότεινε ο Csikszentmihalyi, η ροή ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας εμφανίζεται σε άτομα με τη λεγόμενη «αυτοτελή προσωπικότητα», δηλαδή τα άτομα που γενικά κάνουν πράγματα, επειδή τους ευχαριστούν και όχι για να επιτύχουν κάποιον εξωτερικό στόχο (Chirico et al., 2015; Baumann, 2021). Η ροή αποτελείται συνολικά από εννέα χαρακτηριστικά που είναι τα εξής:

α) προϋποθέσεις ροής:

1. αντιληπτή ισορροπία ανάμεσα στην πρόκληση της δραστηριότητας και στις δεξιότητες του ατόμου
2. σαφήνεια των στόχων και των απαιτήσεων της δραστηριότητας
3. σαφής και άμεση επικοινωνιακή ανατροφοδότηση για την πορεία της δραστηριότητας χωρίς σκέψη και ανάλυση

β) βιωματικά χαρακτηριστικά της ροής:

1. εστιασμένη συγκέντρωση στη δραστηριότητα
2. η δραστηριότητα γίνεται αυτοτελής εμπειρία και αυτοσκοπός, καθώς προσφέρει ικανοποίηση στο άτομο
3. συγχώνευση δράσης και αντίληψης: η δραστηριότητα γίνεται αυθόρμητα και αυτοματοποιημένα
4. αίσθηση ελέγχου: το άτομο νιώθει ότι έχει τον πλήρη έλεγχο σε αυτό που κάνει
5. απουσία αυτοσυνειδητότητας: το άτομο συγχωνεύεται πλήρως με τη δραστηριότητα σε σημείο που δεν χωρούν στο συνειδητό άσχετες σκέψεις που του αποσπούν την προσοχή
6. διαστρέβλωση της αντίληψης του χρόνου

Η μουσική αποτελεί μία δραστηριότητα που εγείρει εύκολα την εμπειρία της ροής στους ανθρώπους. Όπως έχουν αναφέρει οι συμμετέχοντες σε μια έρευνα, κατά τη μουσική ακρόαση απορροφούνται τόσο από τη μουσική, που χάνουν την αίσθηση του περιβάλλοντος. Επίσης, το παίξιμο ενός μουσικού οργάνου προκαλεί την εμπειρία της ροής, καθώς είναι μία δραστηριότητα που βάζει το άτομο σε συνεχή πρόκληση και έτσι διατηρεί το ενδιαφέρον του (Loerthien & Leibold, 2022). Ωστόσο, στην περίπτωση της μουσικής εκτέλεσης, κατά την οποία ο μουσικός πρέπει να εκτεθεί και να αξιολογηθεί μπροστά σε ένα κοινό, καθίστανται δύσκολο να συγκεντρωθεί στη μουσική που ερμηνεύει. Η προσοχή του διασπάται σε πολλές ενέργειες/ σκέψεις ταυτόχρονα, όπως είναι οι κινήσεις που απαιτούνται στο μουσικό όργανο για την εκτέλεση του έργου, η αποφυγή λαθών σε δύσκολα μέρη των έργων, η αξιολόγηση από το κοινό, η διαχείριση των σωματικών συμπτωμάτων του άγχους, κ.ά. Για να

αποδεσμευτεί από όλους αυτούς τους περισπασμούς, χρειάζεται να μετατοπίσει την προσοχή του στη μουσική έκφραση, ώστε να απορροφηθεί στη μουσική που ερμηνεύει και να βιώσει την εμπειρία της ροής. Η ροή μάλιστα αποτελεί ένα απαραίτητο συστατικό για τη μουσική εκτέλεση, καθώς λειτουργεί σαν αντίδοτο για το άγχος της μουσικής ερμηνείας. Όπως έχουν αποδείξει και πολυάριθμες έρευνες, η ροή και το άγχος στη μουσική ερμηνεία αποτελούν δύο ασύμφωνες καταστάσεις, καθώς η ύπαρξη της μίας μειώνει την άλλη (Fullagar et al., 2012; Iusca, 2015; Kirchner, 2008; Stocking, 2013; Li, 2019; Phillips, 2022; Cohen & Bodner, 2019; Spahn et al., 2021b; Cohen & Bodner, 2021; Guyon et al., 2022;).

## Ανασκόπηση σχετικής βιβλιογραφίας

### 4.1 Άγχος της μουσικής ερμηνείας και οι πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Sârbescu & Dorgo (2014) προέκυψε ότι οι μαθητές με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής σταθερότητας (νευρωτισμός), σε συνδυασμό με την περιορισμένη έκθεση σε μουσικές εμφανίσεις, σημείωσαν τα υψηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία. Ωστόσο, οι Langendörfer et al. (2006), εφαρμόζοντας ανάλυση παλινδρόμησης (regression analysis), έδειξαν ότι ο νευρωτισμός δεν είναι σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για το άγχος της μουσικής ερμηνείας, παρόλο που συσχετίστηκε σημαντικά με όλες τις υποκλίμακες του άγχους (έλλειψη αυτοπεποίθησης, συναισθηματικότητα και ανησυχία) και τα σωματικά συμπτώματα.

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τη Statham (2016) προέκυψε ισχυρή θετική συσχέτιση μεταξύ του νευρωτισμού και του άγχους στη μουσική ερμηνεία, είτε σε ομαδικές, είτε σε σόλο εμφανίσεις, καθώς και κατά τη διάρκεια της εξάσκησης. Επιπλέον, τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής έδειξαν ότι υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ του νευρωτισμού και άλλων παραγόντων, όπως η αίσθηση της ταυτότητας, η αισιοδοξία, η αυτοκατευθυνόμενη μάθηση, η εξωστρέφεια και η ροή στη μουσική ερμηνεία.

Οι Özdemir & Dalkıran (2017) εξέτασαν το άγχος της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας από το «Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων», σε προπτυχιακούς φοιτητές μουσικής στην Τουρκία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει θετική συσχέτιση του άγχους της μουσικής ερμηνείας με τα χαρακτηριστικά του νευρωτισμού και της ευσυνειδησίας, ενώ δεν υπάρχει καμία συσχέτιση με την προσήνεια. Επίσης, προέκυψε αρνητική συσχέτιση μεταξύ του άγχους της μουσικής ερμηνείας και της εξωστρέφειας, αλλά και της δεκτικότητας σε εμπειρίες. Από τα αποτελέσματα της ανάλυσης πολλαπλής παλινδρόμησης, που εφάρμοσε η μελέτη αυτή, προέκυψε ότι ο νευρωτισμός και η ευσυνειδησία προβλέπουν θετικά τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας, η εξωστρέφεια προβλέπει αρνητικά τα επίπεδα άγχους, ενώ η δεκτικότητα σε εμπειρίες και η προσήνεια είναι μη σημαντικοί προβλεπτικοί παράγοντες.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα ευρήματα της έρευνας της Chattin (2019), που υποδεικνύουν ότι τα υψηλά επίπεδα νευρωτισμού έχουν αρνητική επίδραση στη μουσική ερμηνεία και τα υψηλά επίπεδα της ευσυνειδησίας και της δεκτικότητας σε εμπειρίες έχουν θετική επίδραση στη μουσική ερμηνεία, ενώ η εξωστρέφεια και η προσήνεια δεν εμφάνισαν κάποια σημαντική συσχέτιση με το άγχος της μουσικής ερμηνείας. Επίσης, ο νευρωτισμός συσχετίστηκε θετικά με τρεις πτυχές του άγχους της μουσικής ερμηνείας και συγκεκριμένα με τη σωματική ένταση, την αυτοσυγκέντρωση και την ανησυχία, ενώ παρατηρήθηκε μία σημαντική αρνητική συσχέτιση μεταξύ της ευσυνειδησίας και της σωματικής έντασης. Επιπλέον, η δεκτικότητα σε εμπειρίες φαίνεται ότι είχε θετική συσχέτιση με την αίσθηση ελέγχου.

Όπως προκύπτει από τα παραπάνω, τα αποτελέσματα μεταξύ των ερευνών διαφέρουν. Παρόλα αυτά, οι περισσότερες έρευνες συγκλίνουν υπέρ της άποψης ότι ο νευρωτισμός αυξάνει τα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία, ενώ τα συμπεράσματα για τις υπόλοιπες τέσσερις διαστάσεις της προσωπικότητας είναι αμφίσημα. Επιπλέον, οι έρευνες οι οποίες εξετάζουν τη σχέση των πέντε διαστάσεων προσωπικότητας και του άγχους στο ειδικό πλαίσιο της μουσικής ερμηνείας, είναι σχετικά περιορισμένες.

---

#### 4.2 Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους και οι πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας

Σε έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τον Brebner (2001) τα ευρήματα έδειξαν ότι η εξωστρέφεια συσχετίστηκε με την αποφυγή των αγχογόνων καταστάσεων, ενώ ο νευρωτισμός συνδέθηκε με στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους που εστιάζουν στο συναίσθημα (π.χ. αυτοκατηγορία, παθητική στάση, άρνηση). Επιπλέον, η δεκτικότητα σε εμπειρίες συσχετίστηκε σε μικρό βαθμό με την αποφυγή, αλλά και με στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα (π.χ. προσπάθεια αντιμετώπισης του προβλήματος, οργάνωση, κοινωνική υποστήριξη). Η ευσυνειδησία εμφάνισε ισχυρή συσχέτιση με στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο πρόβλημα, αλλά και αρνητική συσχέτιση με στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα. Σημαντικό εύρημα είναι η αρνητική συσχέτιση που προέκυψε μεταξύ της ευσυνειδησίας, της δεκτικότητας σε εμπειρίες, της εξωστρέφειας και της προσήνειας με τις στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα, καθώς φανερώνει ότι αυτά τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας μειώνουν τα αρνητικά συναισθήματα, που προκαλεί μια αγχογόνα κατάσταση.

Οι Bishop et al. (2001) εξέτασαν τη σχέση μεταξύ των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους και της προσωπικότητας, σε μία ομάδα ανδρών αστυνομικών στην Ασία. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η

ευσυνειδησία συσχετίστηκε θετικά με την επίλυση του προβλήματος (π.χ. ενεργή αντιμετώπιση, αποφυγή άλλων δραστηριοτήτων που αποσπούν την προσοχή, οργάνωση, αυτοσυγκράτηση, κοινωνική υποστήριξη) και αρνητικά με την αποφυγή (π.χ. συμπεριφορική αποδέσμευση, νοητική αποδέσμευση, άρνηση, εστίαση και εκτόνωση των συναισθημάτων). Από την άλλη μεριά, ο νευρωτισμός είχε θετική συσχέτιση με την αποφυγή του προβλήματος. Οι άλλοι τρεις τύποι προσωπικότητας, δηλαδή η εξωστρέφεια, η προσήνεια και η δεκτικότητα σε εμπειρίες συσχετίστηκαν θετικά με την θετική επανεκτίμηση της κατάστασης (π.χ. συναισθηματική κοινωνική υποστήριξη, απεύθυνση στη θρησκεία, θετική επανερμηνεία, ανάπτυξη και αποδοχή). Σημαντικό εύρημα σε αυτή την έρευνα ήταν ότι η εθνικότητα είναι ένας σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει το είδος των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους. Όπως έδειξαν τα αποτελέσματα, υπήρχε μία διαφορά ανάμεσα στους συμμετέχοντες των διαφορετικών εθνικοτήτων (Κινέζοι, Ινδοί και Μαλαισιανοί), όσον αφορά τη χρήση της θρησκείας για την αντιμετώπιση του άγχους.

Στην έρευνα των Langendörfer et al. (2006) προέκυψε ότι η αντιμετώπιση του άγχους με διαφυγή/ παραίτηση (π.χ. αποφυγή, κοινωνική απόσυρση, μηρυκασμός, αυτολύπηση και λήψη φαρμάκων) συσχετίστηκε με όλους τους τύπους προσωπικότητας, αλλά κυρίως με το νευρωτισμό. Από την άλλη μεριά, η αντιμετώπιση του άγχους με διαχείριση της αγχογόνας κατάστασης (π.χ. αναπλήρωση της ευχαρίστησης, χαλάρωση, θετική αυτοκαθοδήγηση και κοινωνική υποστήριξη) συσχετίστηκε με την εξωστρέφεια.

Σε νεότερη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από τους Gonzalez – Leandro & Castillo (2010) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο νευρωτισμός συσχετίστηκε θετικά με την αποφυγή και με στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο συναίσθημα (εστίαση και εκτόνωση των συναισθημάτων, συναισθηματική απόσυρση) και αρνητικά με στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα (θετική επανεκτίμηση και ανάπτυξη με ενεργή αντιμετώπιση). Η ευσυνειδησία συσχετίστηκε θετικά με στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα (θετική επανεκτίμηση και ανάπτυξη με ενεργή αντιμετώπιση) και αρνητικά με στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα (συναισθηματική απόσυρση). Τα άλλα τρία χαρακτηριστικά προσωπικότητας, που είναι η εξωστρέφεια, η προσήνεια και η δεκτικότητα σε εμπειρίες δεν εμφάνισαν σημαντική συσχέτιση με καμία από τις στρατηγικές αντιμετώπισης.

Στην έρευνα των Afshar et al. (2015) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εξωστρέφεια, η δεκτικότητα σε εμπειρίες, η προσήνεια και η ευσυνειδησία συσχετίστηκαν θετικά με την αφοσίωση στην αντιμετώπιση του προβλήματος, την αναζήτηση υποστήριξης, την θετική επανερμηνεία της κατάστασης, την ανάπτυξη και την αποδοχή, ενώ συσχετίστηκαν αρνητικά με την αποφυγή. Από την

άλλη μεριά, ο νευρωτισμός είχε τα ακριβώς αντίστροφα αποτελέσματα. Επιπλέον, προέκυψε ότι ο νευρωτισμός είναι ένας παράγοντας που αυξάνει σημαντικά τα επίπεδα άγχους, ενώ τα άλλα χαρακτηριστικά προσωπικότητας αποτελούν καταλύτες του άγχους, και ιδιαιτέρως η εξωστρέφεια. Επίσης, αναδείχθηκε ότι οι ενεργές στρατηγικές αντιμετώπισης αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες για τα επίπεδα άγχους, με τις πιο αποτελεσματικές να είναι η ανάπτυξη και η θετική επανερμηνεία.

Στην έρευνα των Meléndez et al. (2020), ο νευρωτισμός είχε αρνητική συσχέτιση με τις στρατηγικές που εστιάζουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος (θετική επανεκτίμηση της κατάστασης), ενώ η δεκτικότητα σε εμπειρίες, η ευσυνειδησία και η προσήνεια εμφάνισαν θετική συσχέτιση. Επιπλέον, ο νευρωτισμός εμφάνισε θετική συσχέτιση με στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα (αρνητική εστίαση στον εαυτό, συναισθηματική έκφραση, αποφυγή, αντιμετώπιση μέσω της θρησκείας, αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης), ενώ η προσήνεια και η ευσυνειδησία έδειξαν αρνητική συσχέτιση. Από την άλλη μεριά, η εξωστρέφεια δεν συσχετίστηκε με καμία στρατηγική αντιμετώπισης.

Από τα παραπάνω αποτελέσματα επιβεβαιώνεται αυτό που διατύπωσαν οι Lecic–Tosevski et al. (2011), ότι το άγχος αποτελεί εξατομικευμένη διεργασία, καθώς εξαρτάται από την υποκειμενική αντίληψη και εκτίμηση των στρεσογόνων παραγόντων, που καθορίζεται από τα μόνιμα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του κάθε ανθρώπου. Γι' αυτόν τον λόγο, υπάρχει μία συνέπεια στις στρατηγικές που χρησιμοποιούνται για την αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων, ανεξάρτητα από την κάθε περίπτωση. Έτσι, όπως δείχνουν και οι περισσότερες έρευνες, τα άτομα με το χαρακτηριστικό του νευρωτισμού έχουν την τάση να χρησιμοποιούν στρατηγικές αντιμετώπισης που είναι αναποτελεσματικές για το κατευνασμό του άγχους, όπως είναι η άρνηση, η αποφυγή, η παραίτηση και οι στρατηγικές που είναι εστιασμένες στο συναίσθημα. Από την άλλη πλευρά, τα άτομα που διαθέτουν κάποιο από τα υπόλοιπα τέσσερα χαρακτηριστικά προσωπικότητας τείνουν να χρησιμοποιούν αποτελεσματικές στρατηγικές, όπως είναι η θετική επανεκτίμηση της κατάστασης, οι στρατηγικές που είναι εστιασμένες στο πρόβλημα και η χρήση θρησκευτικών πεποιθήσεων για την ανακούφιση του άγχους. Παρόλα αυτά, δεν εντοπίστηκε στη βιβλιογραφία κάποια έρευνα που να εξετάζει τους πέντε τύπους προσωπικότητας σε σχέση με τις στρατηγικές που αφορούν την αντιμετώπιση του άγχους της μουσικής ερμηνείας. Επομένως, δεν μπορεί να υποστηριχθεί με βεβαιότητα ότι τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας καθορίζουν τους τρόπους που ανταπεξέρχεται ο κάθε άνθρωπος στη συγκεκριμένη περίπτωση.

### 4.3 Άγχος της μουσικής ερμηνείας και το είδος μουσικού οργάνου

Μία από τις πρώτες έρευνες που εξέτασαν τα επίπεδα άγχους στους διάφορους τύπους μουσικών οργάνων, είναι αυτή των Fishbein et al. (1987). Στη συγκεκριμένη έρευνα το 22% των μουσικών των χάλκινων πνευστών, το 14% των εγχόρδων και το 14% των ξύλινων πνευστών ανέφεραν υψηλά επίπεδα σκηνικού άγχους, ενώ στις υπόλοιπες ομάδες μουσικών οργάνων, που είναι τα κρουστά, η άρπα και τα πληκτροφόρα, το 17% των μουσικών δήλωσαν υψηλά επίπεδα σκηνικού άγχους.

Οι Buttsworth & Smith (1995) εξέτασαν 16 χαρακτηριστικά προσωπικότητας, σε 255 μουσικούς στην Αυστραλία, σε σχέση με το είδος του μουσικού οργάνου. Από την έρευνα αυτή προέκυψε ότι οι μουσικοί που παίζουν έγχορδα όργανα είναι πιο αγχώδεις ( $\bar{X} = 5.79$ ), ενώ όσοι παίζουν χάλκινα πνευστά είναι λιγότερο αγχώδεις ( $\bar{X} = 5.16$ ). Από τις υπόλοιπες ομάδες μουσικών οργάνων, οι τραγουδιστές ( $\bar{X} = 5.61$ ) φαίνεται να είναι πιο αγχώδεις μετά τα έγχορδα, και ακολουθούν τα ξύλινα πνευστά ( $\bar{X} = 5.44$ ) και τα πληκτροφόρα ( $\bar{X} = 5.18$ ).

Σε έρευνα των Studer et al. (2011) εξετάστηκε η σχέση των αναπνευστικών συμπτωμάτων, και συγκεκριμένα ο υπεραερισμός με τα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία, πριν από μία συναυλία, στις διάφορες ομάδες μουσικών οργάνων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι μουσικοί πνευστών οργάνων και οι τραγουδιστές παρουσίασαν υψηλότερα επίπεδα αναπνευστικών συμπτωμάτων. Ωστόσο, τα επίπεδα σκηνικού άγχους δεν ήταν πιο αυξημένα σε σχέση με τους υπόλοιπους μουσικούς. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι μουσικοί πνευστών οργάνων και οι τραγουδιστές εστιάζουν περισσότερο στο μέσο που είναι απαραίτητο για την παραγωγή του ήχου στο μουσικό τους όργανο, το οποίο στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι η αναπνοή. Αντίθετα, στην έρευνα των Widmer et al. (1997), τα δεδομένα έδειξαν ότι το είδος του μουσικού οργάνου δεν σχετίζεται με τα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία και τα προβλήματα υπεραερισμού, καθώς δεν υπήρξαν διαφορές ανάμεσα στα μουσικά όργανα που παίζονται διαμέσου του αέρα (φωνή, ξύλινα και χάλκινα πνευστά), σε σύγκριση με τα υπόλοιπα μουσικά όργανα (έγχορδα και πληκτροφόρα).

Στην έρευνα των Iusca & Dafinoiu (2012) τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα άγχους και το μουσικό επίπεδο (το γενικό μουσικό επίπεδο, η έκφραση και η τεχνική) διαφέρουν, αναλόγως με το είδος του μουσικού οργάνου. Συγκεκριμένα, τα έγχορδα και οι τραγουδιστές συγκέντρωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σύγκριση με τα ξύλινα/ χάλκινα πνευστά και το πιάνο. Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι υπάρχει σημαντική συσχέτιση μεταξύ του άγχους και του μουσικού επιπέδου, μόνο σε αυτές τις δύο κατηγορίες. Κάτι τέτοιο μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι μουσικοί των εγχόρδων και οι τραγουδιστές έχουν μεγαλύτερη ευθύνη πάνω στη σκηνή. Ωστόσο,

στην περίπτωση των τραγουδιστών η τεχνική δεν εμφάνισε συσχέτιση με το άγχος της ερμηνείας. Οι συγγραφείς απέδωσαν αυτά τα αποτελέσματα στην έλλειψη εμπειρίας των προπτυχιακών τραγουδιστών, όσον αφορά τη φωνητική τεχνική.

Στην έρευνα που πραγματοποίησε ο Manning (2013) εξέτασε εάν το είδος μουσικού οργάνου προκαλεί συγκεκριμένα σωματικά συμπτώματα που βιώνει ένας μουσικός στη μουσική ερμηνεία. Τα αποτελέσματα φανέρωσαν ότι υπάρχει μία συσχέτιση ανάμεσα στα μουσικά όργανα και τα σωματικά συμπτώματα. Πιο συγκεκριμένα, η ομάδα των ξύλινων πνευστών παρουσίασε κατά μέσο όρο τις μεγαλύτερες τιμές στα περισσότερα σωματικά συμπτώματα από τις υπόλοιπες ομάδες μουσικών οργάνων και συγκεκριμένα στα συμπτώματα του υπεραερισμού, της μυϊκής έντασης και της απώλειας της όρεξης. Τα έγχορδα παρουσίασαν μεγαλύτερα ποσοστά στα συμπτώματα του ρίγους και του μουδιάσματος, τα χάλκινα πνευστά στο σύμπτωμα του ιδρώτα, ενώ τα κρουστά είχαν τις μικρότερες τιμές σχεδόν σε κάθε κατηγορία σωματικών συμπτωμάτων. Το ίδιο είχε συμπεράνει και η Wolfe (1989) στην έρευνα της, όπου προέκυψε ότι οι παίκτες των ξύλινων πνευστών αντιμετώπιζαν μεγαλύτερο πρόβλημα με ξηρότητα στο στόμα, ενώ οι παίκτες των εγχόρδων ανέφεραν ότι αντιμετώπιζαν προβλήματα με κρύα και ιδρωμένα χέρια, έλλειψη ελέγχου των δακτύλων και αισθήματα πανικού. Επιπλέον, οι έγχορδοι σημείωσαν τα υψηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία, σε σχέση με τις υπόλοιπες ομάδες μουσικών οργάνων.

Σε έρευνα που διεξήγαγε ο Zahal (2016), τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι τιμές της κλίμακας «*physiological vulnerability*» (ερώτηση 20: *The tension in my muscles increases before or during performance*), από το ερωτηματολόγιο «*K-MPAI (Kenny Musical Performance Anxiety Inventory)*», ήταν αρκετά υψηλότερες στους σόλο τραγουδιστές σε σχέση με το μουσικό όργανο μπαγλαμάς. Όπως αναφέρει ο συγγραφέας, αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι τραγουδιστές εκτίθενται περισσότερο σε σχέση με τους εκτελεστές των υπόλοιπων μουσικών οργάνων, καθώς οι πρώτοι χρησιμοποιούν απευθείας το σώμα τους για την παραγωγή και μετάδοση του ήχου. Έτσι, οποιαδήποτε σωματική πίεση νιώθουν εξαιτίας του άγχους προκαλεί άμεσα προβλήματα στην ποιότητα του ήχου τους. Επομένως, αυτός μπορεί να είναι ένας από τους λόγους που οι τραγουδιστές παρουσίασαν υψηλότερες τιμές στα συμπτώματα άγχους, τα οποία κατ' επέκταση επηρεάζουν τη φυσιολογία του σώματος.

Σε μία πιο πρόσφατη έρευνα που πραγματοποίησαν οι Spahn et al. (2021a), εξέτασαν τα επίπεδα άγχους σε διαφορετικές χρονικές στιγμές, δηλαδή πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μία μουσική ερμηνεία, ώστε να ελέγξουν εάν υπάρχει διαφορετική διακύμανση στον τρόπο αντίληψης του άγχους στη μουσική ερμηνεία. Στον **Πίνακα 3** φαίνονται συνοπτικά τα αποτελέσματα. Όσον αφορά τις

διαφορές ανάμεσα στις ομάδες μουσικών οργάνων φαίνεται ότι οι μουσικοί των εγχόρδων εμφάνισαν τα υψηλότερα επίπεδα άγχους. Από την άλλη μεριά, προέκυψε ότι οι μουσικοί των ξύλινων πνευστών είναι πιο ικανοί να διαχειριστούν με θετικό τρόπο τα συμπτώματα άγχους. Οι τραγουδιστές φαίνεται ότι ανήκουν σε μια ξεχωριστή κατηγορία, στην οποία συγκέντρωσαν χαμηλά επίπεδα άγχους, θετική αντιμετώπιση της συναυλίας και υψηλά επίπεδα αυτοαποτελεσματικότητας. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η ομάδα των τραγουδιστών που συμμετείχε στην έρευνα είναι μη επαγγελματίες και γι' αυτόν τον λόγο να μην αντιμετωπίζουν τόση πίεση. Επίσης, όπως σημειώνουν οι συγγραφείς, οι χορωδοί συμμετέχουν πάντα σε σύνολα, και επομένως, είναι λογικό να αντιμετωπίζουν λιγότερο άγχος από τους οργανοπαίκτες, οι οποίοι συνήθως ερμηνεύουν σόλο μπροστά στο κοινό.

<b>Χαρακτηριστικά</b>	<b>Τύπος 1</b>	<b>Τύπος 2</b>	<b>Τύπος 3</b>
<b>Πριν και κατά τη διάρκεια της ερμηνείας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χαμηλά συμπτώματα σκηνικού άγχους</li> <li>Πολύ υψηλή λειτουργική αντιμετώπιση του άγχους</li> <li>Πολύ υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υψηλά συμπτώματα σκηνικού άγχους</li> <li>Υψηλή λειτουργική αντιμετώπιση του άγχους</li> <li>Υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέτρια συμπτώματα σκηνικού άγχους</li> <li>Υψηλή λειτουργική αντιμετώπιση του άγχους</li> <li>Μέτρια αυτοαποτελεσματικότητα</li> </ul>
<b>Μετά από την ερμηνεία</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χαμηλά συμπτώματα σκηνικού άγχους</li> <li>Πολύ υψηλή λειτουργική αντιμετώπιση του άγχους</li> <li>Πολύ υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χαμηλά συμπτώματα σκηνικού άγχους</li> <li>Πολύ υψηλή λειτουργική αντιμετώπιση του άγχους</li> <li>Υψηλή αυτοαποτελεσματικότητα για την επόμενη ερμηνεία</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υψηλά συμπτώματα σκηνικού άγχους</li> <li>Μέτρια λειτουργική αντιμετώπιση του άγχους</li> <li>Μέτρια αυτοαποτελεσματικότητα για την επόμενη ερμηνεία</li> </ul>
<b>Αυτοαξιολόγηση της μουσικής ποιότητας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υψηλή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υψηλή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέτρια</li> </ul>
<b>Αντιλαμβανόμενη δυσκολία της ερμηνείας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέτρια</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υψηλή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υψηλή</li> </ul>
<b>Προσωπική σημασία της ερμηνείας</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υψηλή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Υψηλή</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Μέτρια</li> </ul>
<b>Οι συχνότερες ομάδες από το δείγμα των συμμετεχόντων</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Χορωδοί</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Οργανοπαίκτες πνευστών μουσικών οργάνων</li> <li>Ερασιτέχνες μουσικοί</li> <li>Σολιστικά μέρη</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Οργανοπαίκτες έγχορδων μουσικών οργάνων</li> <li>Επαγγελματίες μουσικοί</li> </ul>

*Πίνακας 3: Ομαδοποίηση και συνοπτική παρουσίαση των χαρακτηριστικών των τριών τύπων άγχους της μουσικής ερμηνείας όπως προέκυψαν από τα αποτελέσματα της έρευνας των Sprahn et al. (2021a).*

Την ίδια χρονιά πραγματοποιήθηκε μία έρευνα από τους Cohen & Bodner (2021) όπου παρατηρήθηκε ότι οι μουσικοί των χάλκινων πνευστών (58.6%) χρησιμοποιούν περισσότερο τους β-αναστολείς για το άγχος στη μουσική ερμηνεία και ακολουθούν οι μουσικοί των εγχόρδων (39.1%) και οι μουσικοί των ξύλινων πνευστών (31.4%), ενώ κανένας από τους μουσικούς των κρουστών οργάνων δεν δήλωσε τη χρήση αυτών των φαρμάκων. Όπως εξηγούν οι συγγραφείς αυτό ίσως να οφείλεται στο γεγονός ότι, όσοι παίζουν χάλκινα πνευστά αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο άγχος στις συναυλίες, καθώς έχουν συνήθως τα δικά τους μοναδικά μέρη στα ορχηστρικά κομμάτια, όπου ο κάθε οργανοπαίκτης μπορεί να γίνει εύκολα αντιληπτός από το ακροατήριο.

Στην πιο πρόσφατη έρευνα των Sokoli et al. (2022) εξετάστηκε εάν οι μουσικοί βιώνουν συγκεκριμένα σωματικά συμπτώματα, ανάλογα με το είδος του μουσικού οργάνου που παίζουν. Τα αποτελέσματα αποκάλυψαν ότι οι τραγουδιστές είχαν τα χαμηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία, ενώ οι πιανίστες τα υψηλότερα. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με εκείνα από την έρευνα των Robson & Kenny (2017), όπου τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι οργανοπαίκτες, σε αντίθεση με τους τραγουδιστές, συγκέντρωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία. Σύμφωνα με τους συγγραφείς Sokoli et al. (2022), οι τραγουδιστές μπορεί να εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία για δύο λόγους. Πρώτον, οι τραγουδιστές δεν εμφανίζονται στη σκηνή σχεδόν ποτέ χωρίς τη συνοδεία κάποιου μουσικού οργάνου, οπότε η έκθεση τους στο κοινό είναι κατά κάποιον τρόπο μικρότερη. Αντίθετα, οι οργανοπαίκτες πολλές φορές χρειάζεται να ερμηνεύσουν μόνοι τους σε μία συναυλία. Επίσης, συγκριτικά με τις χορωδίες, ο αριθμός των μουσικών που παίζουν ένα συγκεκριμένο όργανο, ή μέσα σε ένα οργανικό σύνολο είναι γενικά μικρότερος απ' ότι οι τραγουδιστές. Ένας δεύτερος λόγος μπορεί να είναι ότι οι τραγουδιστές ερμηνεύουν με τη φωνή τους, που είναι ένα εσωτερικό μουσικό όργανο, σε αντίθεση με τους οργανοπαίκτες που ερμηνεύουν με ένα εξωτερικό μουσικό όργανο. Γι' αυτόν τον λόγο οι τραγουδιστές νιώθουν ότι έχουν μεγαλύτερη αίσθηση ελέγχου πάνω στο μουσικό όργανο. Επίσης, τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι μουσικοί των πνευστών οργάνων και οι τραγουδιστές σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα στα σωματικά συμπτώματα που σχετίζονται με την αναπνοή, το στόμα και το στομάχι. Από την άλλη μεριά, οι έγχορδοι, οι πιανίστες και οι κρουστοί σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα στα συμπτώματα που σχετίζονται με τα χέρια. Επομένως, όπως φαίνεται, το είδος του μουσικού οργάνου είναι ένας παράγοντας που καθορίζει τα επίπεδα σωματικής δυσφορίας που βιώνει ένας ερμηνευτής, καθώς επηρεάζει τα συγκεκριμένα μέρη του σώματος που χρειάζονται για την παραγωγή του ήχου του.

Όπως έχει προκύψει λοιπόν από τις παραπάνω έρευνες, υπάρχουν κάποιες ενδείξεις που φανερώνουν ότι το είδος του μουσικού οργάνου μπορεί να συσχετίζεται με την ένταση του άγχους στη μουσική

ερμηνεία, καθώς και με συγκεκριμένα σωματικά συμπτώματα που αυτό προκαλεί. Από την άλλη μεριά όμως, υπάρχουν και έρευνες που υποστηρίζουν το αντίθετο, όπως για παράδειγμα αυτή των Gillespie & Myers (2000). Ωστόσο, οι έρευνες που εξετάζουν αυτό το ζήτημα είναι ελάχιστες, και έτσι, δεν μπορούν να εξαχθούν έγκυρα συμπεράσματα. Επίσης, δεν υπάρχει συμφωνία στα αποτελέσματα των ερευνών αυτών, αναφορικά με το είδος του μουσικού οργάνου που παρουσιάζει τα υψηλότερα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας.

## Η παρούσα έρευνα

Όπως υποδηλώνουν τα ερευνητικά ευρήματα για το άγχος της μουσικής ερμηνείας, που παρουσιάστηκαν εκτενώς στο προηγούμενο κεφάλαιο, αυτό αποτελεί ένα θέμα που απασχολεί όλους τους μουσικούς κάποια στιγμή στην πορεία της ζωής τους. Το άγχος αυτό είναι κατά κάποιον τρόπο αναμενόμενο, διότι η μουσική ερμηνεία είναι μία κατάσταση κατά την οποία το άτομο τοποθετείται στο επίκεντρο, όπου εκτίθενται οι ικανότητες του και εξωθούνται ενδότερες ευαισθησίες και ανασφάλειες που πηγάζουν από την ιδιοσυγκρασία του. Συνήθως αυτές οι ασυνείδητες πτυχές στη συμπεριφορά του ατόμου, που διαμορφώνονται κυρίως από γενετικούς παράγοντες, υπερισχύουν σε σχέση με το μουσικό επίπεδο, την εμπειρία και τον χρόνο εξάσκησης. Πολλά παραδείγματα από δηλώσεις γνωστών, καταξιωμένων μουσικών, όπως οι Frederic Chopin, Maria Callas, Enrico Caruso, Sergei Rachmaninoff, Luciano Pavarotti, κ.ά., έχουν επιβεβαιώσει την ισχύ της ιδιοσυγκρασίας έναντι της ικανότητας στη διαμόρφωση του άγχους της μουσικής ερμηνείας (Kenny, 2011b).

Όπως επίσης περιγράφεται στην ενότητα 3.2.1.3, στο παρελθόν έχουν πραγματοποιηθεί αρκετές έρευνες που εξετάζουν τη συσχέτιση συγκεκριμένων χαρακτηριστικών της προσωπικότητας με το άγχος, όπως είναι η τελειομανία, η χαμηλή αυτοεκτίμηση, ο νευρωτισμός και η εσωστρέφεια. Η εξέταση αυτών των χαρακτηριστικών ωστόσο είναι επιλεκτική και δεν περιλαμβάνει όλους τους τύπους προσωπικότητας. Ένα από τα ευρέως αναγνωρισμένα μοντέλα που έχουν διαμορφωθεί για την αξιολόγηση των ατομικών διαφορών, είναι το «*Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων*», το οποίο υποστηρίζεται ότι εμπερικλείει όλες τις πτυχές της προσωπικότητας. Από την παραπάνω ανασκόπηση των ερευνών που έχουν εξετάσει το συγκεκριμένο μοντέλο σε σχέση με το άγχος των μουσικών, παρατηρήθηκε ότι ο αριθμός των ερευνών είναι περιορισμένος και έτσι δεν μπορούμε να εξάγουμε αξιόπιστα συμπεράσματα και για τους πέντε παράγοντες.

Η έρευνα αυτή λοιπόν, στοχεύει στην εξέταση της εσωτερικής δομής του ατόμου με τη χρήση του «*Μοντέλου των Πέντε Παραγόντων*», προκειμένου να δώσει απαντήσεις στο ερώτημα γιατί κάποια άτομα ανταπεξέρχονται καλύτερα από κάποια άλλα στη συγκεκριμένη κατάσταση της μουσικής ερμηνείας. Εκτός από το άτομο (μουσικός) που μετέχει σε αυτή τη δραστηριότητα, η συγκεκριμένη

έρευνα λαμβάνει υπόψιν και την εξέταση του μέσου (μουσικό όργανο) που απαιτείται για την παραγωγή της μουσικής κατά τη μουσική ερμηνεία. Η διερεύνηση αυτών των δύο βασικών μεταβλητών που αλληλεπιδρούν κατά τη μουσική ερμηνεία, μπορεί να αναδείξει σημαντικές πληροφορίες, που θα βοηθήσουν τους μουσικοπαιδαγωγούς, αλλά και τους μουσικούς γενικότερα, να κατανοήσουν την κύρια πηγή του άγχους και να αναπτύξουν κατάλληλες, εξατομικευμένες μεθόδους, που να είναι προσαρμοσμένες στα χαρακτηριστικά του κάθε μαθητή/ατόμου αλλά και στην ιδιαιτερότητα του κάθε μουσικού οργάνου.

### 5.1.1 Σκοπός της έρευνας

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να καλύψει κάποια κενά που ανέδειξε η ανασκόπηση των προηγούμενων ερευνών, αλλά και να επανεξετάσει κάποια από τα αποτελέσματά τους. Ειδικότερα, στοχεύει στην περαιτέρω διερεύνηση της σχέσης ανάμεσα:

1. στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (σύμφωνα με το «*Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων*») και στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας.
2. στα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (σύμφωνα με το «*Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων*») και στις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους της μουσικής ερμηνείας.
3. στο είδος του μουσικού οργάνου και στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας.
4. στο είδος του μουσικού οργάνου και στα συμπτώματα άγχους της μουσικής ερμηνείας.

### 5.1.2 Ερευνητικά ερωτήματα

1. Είναι κάποιοι τύποι προσωπικότητας περισσότερο ή λιγότερο επιρρεπείς στα υψηλά επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας;
2. Σε ποιο βαθμό η προσωπικότητα ενός ατόμου καθορίζει τις στρατηγικές στις οποίες καταφεύγει το άτομο για να αντιμετωπίσει το άγχος πριν από μια συναυλία;
3. Ποιο είδος μουσικού οργάνου συγκεντρώνει τα υψηλότερα και ποιο τα χαμηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία;
4. Το είδος μουσικού οργάνου καθορίζει τα συμπτώματα άγχους που βιώνει ένας μουσικός πριν και κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας;

Επιπρόσθετα εξετάζεται η επίδραση προσωπικών παραγόντων στη διαμόρφωση του άγχους κατά την ερμηνεία, όπως:

1. Δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο και ηλικία).
2. Η μουσική εκπαίδευση – το μουσικό επίπεδο (ηλικία έναρξης της εκμάθησης του βασικού μουσικού οργάνου, συνολικά χρόνια μουσικής εκπαίδευσης, επίπεδο εκπαίδευσης σε ωδείο, σπουδές σε Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών).
3. Η εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες (συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες τους τελευταίους 12 μήνες, συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες κάθε μήνα, συνολικά χρόνια συμμετοχής σε συναυλίες).
4. Ο τρόπος συμμετοχής σε συναυλίες (σόλο ή ομαδικές εμφανίσεις).
5. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους.

### 5.2.1 Συμμετέχοντες

Στην έρευνα έλαβαν μέρος απόφοιτοι μουσικοί, σπουδαστές μουσικής και μουσικοπαιδαγωγοί από 1) το Τμήμα Μουσικών Σπουδών της Σχολής Καλών Τεχνών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, 2) το Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, 3) το Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης και 4) το Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης. Συνολικά συμμετείχαν 89 άτομα εκ των οποίων τα 55 (61.8%) ήταν γυναίκες, τα 30 (33.7%) ήταν άνδρες, τα 2 (2.2%) δεν επιθυμούσαν να δηλώσουν το φύλο τους και τα 2 (2.2%) δήλωσαν κάτι άλλο. Οι ηλικίες των συμμετεχόντων κυμαίνονταν από 16 μέχρι 48 ετών ( $\bar{X} = 24.63$ ,  $SD = 6.68$ ). Το δείγμα της έρευνας αποτελούταν από μουσικούς όλων των κατηγοριών των μουσικών οργάνων και συγκεκριμένα από 33 έγχορδα (5 βιολί, 1 βιόλα, 6 βιολοντσέλο, 15 κιθάρα, 1 ποντιακή λύρα, 3 λαούτο, 1 ούτι και 1 κανονάκι), 29 ηλεκτροφόρα (27 πιάνο και 2 ακορντεόν), 10 ξύλινα πνευστά (6 φλάουτο, 1 όμποε, 2 κλαρινέτο και 1 σαξόφωνο), 1 χάλκινο πνευστό (1 τρομπέτα), 3 κρουστά και 13 φωνή. Το μουσικό επίπεδο των συμμετεχόντων ποίκιλε καθώς 4 (4.76%) άτομα δήλωσαν ότι βρίσκονται στην τάξη της Κατωτέρας στο βασικό τους μουσικό όργανο, 15 (17.86%) άτομα στην τάξη της Μέσης, 33 (39.29%) άτομα στην Ανωτέρα, 20 (23.81%) άτομα δήλωσαν ότι κατέχουν Πτυχίο και 12 (14.29%) άτομα ότι κατέχουν Δίπλωμα. Όσον αφορά τα συνολικά χρόνια της μουσικής τους εκπαίδευσης, κυμαίνονταν από 2 μέχρι 25 χρόνια ( $\bar{X} = 12.69$ ,  $SD = 4.06$ ). Επίσης, το δείγμα των μουσικών που έλαβαν μέρος στην έρευνα κάλυπτε μεγάλο φάσμα σε μουσικά είδη με μερικά από αυτά να είναι η κλασική, παραδοσιακή, λαϊκή, βυζαντινή, έντεχνη, ροκ, σύγχρονη, τζαζ μουσική, κ.ά.

### 5.2.2 Πειραματική διαδικασία και εξοπλισμός

Αρχικά, έγινε επικοινωνία μέσω email με τους εξής φορείς: 1) το Τμήμα Μουσικών Σπουδών της Σχολής Καλών Τεχνών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, 2) το Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας, 3) το Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης και 4) το Μέγαρο Μουσικής Θεσσαλονίκης, ώστε να προωθηθεί το ενημερωτικό μήνυμα σχετικά με την έρευνα και η πλατφόρμα συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου σε σπουδαστές μουσικής, απόφοιτους μουσικούς και μουσικοπαιδαγωγούς. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια στον προσωπικό τους χώρο μέσω της ηλεκτρονικής πλατφόρμας Google Forms, προκειμένου να μην υπάρχουν περιορισμοί στη διαδικασία και ο καθένας να έχει την ευχέρεια να αφιερώσει όσο χρόνο χρειάζεται. Η συμμετοχή στην έρευνα έγινε εθελοντικά, καθώς δεν προσφέρθηκε κάποια χρηματική ανταμοιβή στους συμμετέχοντες. Προτού ξεκινήσουν οι συμμετέχοντες να συμπληρώνουν το ερωτηματολόγιο, διάβασαν ένα σύντομο κείμενο με σκοπό να πληροφορηθούν για τη φύση των ερωτήσεων που θα ακολουθούσαν, καθώς και για την προστασία και ανωνυμία των απαντήσεων τους στο ερωτηματολόγιο. Στη συνέχεια, τους ζητήθηκε να δηλώσουν τη συγκατάθεσή τους για να προχωρήσουν στο ερωτηματολόγιο. Η συλλογή των ερευνητικών δεδομένων ολοκληρώθηκε σε διάστημα ενός μήνα. Η καταγραφή και η στατιστική ανάλυση των δεδομένων που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια έγινε με τη βοήθεια του λογισμικού Excel.

### 5.3 Σύνταξη του ερωτηματολογίου

Στο παρελθόν οι ερευνητές έχουν χρησιμοποιήσει ποικίλους τρόπους και μέσα για να καταγράψουν και να αναλύσουν τους παράγοντες που προκαλούν άγχος στη μουσική ερμηνεία. Οι τρεις βασικοί τρόποι είναι 1) οι ψυχοφυσιολογικές μετρήσεις, όπως ο καρδιακός ρυθμός, η αρτηριακή πίεση, η αναπνοή, η μυϊκή ένταση, 2) η αυτοαξιολόγηση, όπως τα ερωτηματολόγια, οι λίστες και οι συνεντεύξεις και 3) η παρατήρηση της συμπεριφοράς, για παράδειγμα οι εκφράσεις του προσώπου, η βαριά αναπνοή, το τρέμουλο, η εφίδρωση, η στάση του σώματος, το δάγκωμα των νυχιών, κ.ά. Σε αυτήν την έρευνα συντάχθηκε ένα ερωτηματολόγιο αυτοαξιολόγησης που απαρτίζεται συνολικά από 121 ερωτήσεις τύπου Likert, σύντομης απάντησης και πολλαπλών επιλογών. Ειδικότερα, συντίθεται από 40 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου «*Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)*» (Kenny, 2016), από 50 ερωτήσεις του ερωτηματολογίου «*50 – item IPIP Big Five Factor Marker (BFFM)*» (Vakola, n.d.) και άλλες 31 ερωτήσεις που προστέθηκαν από την ίδια την ερευνήτρια. Το «*K-MPAI*» επιλέχθηκε για τη μέτρηση των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας και το «*BFFM*»

για τη διάκριση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας του κάθε ατόμου. Οι υπόλοιπες 31 ερωτήσεις αφορούν δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία), το είδος του μουσικού οργάνου, τη μουσική εκπαίδευση – μουσικό επίπεδο, τον τρόπο συμμετοχής σε συναυλίες, τις αιτίες μη συμμετοχής σε συναυλίες, την εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες, το είδος μουσικής, τα συμπτώματα του σκηνικού άγχους και τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους της μουσικής ερμηνείας.

### 5.3.1 Kenny Music Performance Anxiety Inventory (K-MPAI)

Το αναθεωρημένο «*Kenny Music Performance Anxiety Inventory*» δημιουργήθηκε από τη Dianna T. Kenny (2016). Η σύνταξη του ερωτηματολογίου βασίζεται στη συναισθηματική θεωρία του άγχους του Barlow. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, το άγχος προκαλείται από την αλληλεπίδραση τριών ειδών ευπάθειας, που είναι 1) η γενικευμένη βιολογική ευπάθεια (κληρονομικότητα), 2) η γενικευμένη ψυχολογική ευπάθεια (σχετίζεται με τον τρόπο ανατροφής και τις πρώιμες εμπειρίες, που καθορίζουν την αίσθηση ελέγχου σε σημαντικά γεγονότα) και 3) η συγκεκριμένη ψυχολογική ευπάθεια (το άγχος σχετίζεται με συγκεκριμένα ερεθίσματα του περιβάλλοντος μέσω διαδικασιών μάθησης) (Barlow, 2000). Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από 40 προτάσεις που βαθμολογούνται σε κλίμακα 7 βαθμίδων τύπου Likert. Οι 8 προτάσεις βαθμολογούνται αρνητικά, δηλαδή με 6 = Διαφωνώ απόλυτα – 0 = Συμφωνώ απόλυτα, ενώ οι υπόλοιπες 32 προτάσεις βαθμολογούνται θετικά με 0 = Διαφωνώ απόλυτα – 6 = Συμφωνώ απόλυτα. Οι προτάσεις χωρίζονται σε 8 υποκατηγορίες που είναι οι εξής: 1) σωματικά συμπτώματα – ανησυχία σχετικά με την ερμηνεία, 2) ανησυχία που σχετίζεται με την κριτική του εαυτού ή των άλλων, 3) κατάθλιψη – απελπισία, 4) γονική ενσυναίσθηση, 5) μνήμη, 6) άγχος προδιάθεσης, 7) αγχώδης αντίληψη και 8) βιολογική ευπάθεια. Στον **Πίνακα 4** παρατίθεται αναλυτικά η δομή του ερωτηματολογίου και ο τρόπος βαθμολόγησης των ερωτήσεων. Το εύρος της πιθανής βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 μέχρι 240. Σύμφωνα με τις ενδείξεις που δίνει η Kenny (2016) για την αντιστοιχία της βαθμολογίας που συγκεντρώνει κάποιος στο ερωτηματολόγιο με τα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία υπάρχουν οι εξής διαβαθμίσεις:

- 240 – 200** Πάρα πολύ υψηλό άγχος μουσικής ερμηνείας
- 200 – 160** Υψηλό άγχος μουσικής ερμηνείας
- 160 – 120** Πάνω από το μέσο άγχος μουσικής ερμηνείας
- 120 – 80** Μέσο άγχος μουσικής ερμηνείας

Στο πλαίσιο αυτής της έρευνας έγινε μετάφραση του ερωτηματολογίου από την αγγλική στην ελληνική γλώσσα, καθότι η έρευνα απευθύνεται σε άτομα που διαμένουν στην Ελλάδα και επομένως η επίσημη γλώσσα τους είναι τα ελληνικά (Πίνακας 5). Ωστόσο, δεν πραγματοποιήθηκε κάποια άλλη αλλαγή στο πρωτότυπο ερωτηματολόγιο, παρά μόνο στη σειρά με την οποία παρατίθενται οι ερωτήσεις. Αρχικά, έγινε η ελληνική μετάφραση από την ερευνήτρια και στη συνέχεια, κατόπιν συζήτησης με τον επιβλέποντα καθηγητή, επήλθαν κάποιες αλλαγές στη μετάφραση. Συγκεκριμένα, υπήρχαν τρεις προτάσεις, οι 36, 37 και 66, οι οποίες εάν αποδίδονταν κατά λέξη από τα αγγλικά στα ελληνικά μπορεί να άφηναν περιθώρια για εσφαλμένη αντίληψη του νοήματός τους. Οι προτάσεις αυτές είναι οι εξής:

**36. «My parents almost always listened to me»:** Η αρχική μετάφραση αυτής της πρότασης θα ήταν «Οι γονείς μου σχεδόν πάντα με άκουγαν». Αν αποδιδόταν με αυτόν τον τρόπο, θα υπήρχε η πιθανότητα να αφήσει μία υπόνοια ότι εννοεί «Οι γονείς μου σχεδόν πάντα με άκουγαν στις συναυλίες». Γι' αυτόν τον λόγο μεταφράστηκε ως «Οι γονείς μου σχεδόν πάντα άκουγαν τους προβληματισμούς μου».

**37. «When performing without music, my memory is reliable»:** Η ακριβής μετάφραση αυτής της πρότασης θα ήταν κανονικά «Όταν παίζω χωρίς μουσική, η μνήμη μου είναι αξιόπιστη». Ωστόσο, η φράση «χωρίς μουσική» είναι πολύ αόριστη και θα μπορούσε να μπερδέψει τον ερωτηθέντα. Γι' αυτό αντικαταστάθηκε με τη λέξη «παρτιτούρα» και έτσι η τελική μετάφραση είναι «Όταν παίζω χωρίς παρτιτούρα, η μνήμη μου είναι αξιόπιστη».

**66. «After the performance, I replay it in my mind over and over»:** Η πρόταση αυτή θα μεταφραζόταν κατά λέξη ως «Μετά από τη συναυλία, το επαναλαμβάνω στο μυαλό μου ξανά και ξανά». Για να αποδοθεί όμως πιο ολοκληρωμένα το νόημα της πρότασης μεταφράστηκε ως «Μετά τη συναυλία, επαναλαμβάνω στο μυαλό μου ξανά και ξανά τα λάθη που έχω κάνει».

Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκε στην τωρινή έρευνα διότι:

- Αποτελεί ένα από τα πιο πρόσφατα και ανανεωμένα ερωτηματολόγια που έχουν συνταχθεί για την αυτοαξιολόγηση των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας.
- Αποτελεί ένα αρκετά διαδεδομένο εργαλείο αξιολόγησης του άγχους της μουσικής ερμηνείας. Έχει χρησιμοποιηθεί από πολλούς ερευνητές σε ένα μεγάλο δείγμα μουσικών, όπως τραγουδιστές και οργανοπαίκτες, μουσικούς δημοφιλούς και κλασικής μουσικής, σπουδαστές μουσικής,

επαγγελματίες μουσικούς, σολίστες, μουσικούς ορχηστικών συνόλων και συγκροτημάτων. Έχει μεταφραστεί σε 22 γλώσσες και έχει αναφερθεί σε περισσότερες από 400 μελέτες, όπου σε αρκετές από αυτές έχει επιβεβαιωθεί η αξιοπιστία και η διαπολιτισμική του εγκυρότητα (Kenny, 2023).

- Διατίθεται δωρεάν στο διαδίκτυο (Kenny, 2016).
- Χρειάζεται λίγος χρόνος για να συμπληρωθεί (περίπου 10 – 12 λεπτά).
- Θεωρείται ένα πολυδιάστατο εργαλείο αξιολόγησης του άγχους της μουσικής ερμηνείας που αποκαλύπτει πολλές πτυχές, διότι βασίζεται σε μια διαφορετική προσέγγιση που εξετάζει τη πιθανή συννοσηρότητα με άλλες αγχώδεις διαταραχές, τη σωματοποίηση του άγχους, την κληρονομικότητα του άγχους, το οικογενειακό περιβάλλον και την εύθραυστη δομή της προσωπικότητας (Kenny, 2023).

Αριθμός υποκατηγορίας	Υποκατηγορίες	Αριθμός ερώτησης	Σύνολο ερωτήσεων
1	Σωματικά συμπτώματα – ανησυχία σχετικά με την ερμηνεία	Ερωτήσεις: 46, 48, 50, 52, 57, 60, 62, 64, 67, 68, 71	11
2	Ανησυχία που σχετίζεται με την κριτική του εαυτού ή των άλλων	Ερωτήσεις: 44, 51, 53, 56, 59, 66, 69, 70	8
3	Κατάθλιψη – απελπισία	Ερωτήσεις: 32-, 33-, 40, 41, 43, 45, 49, 65	8
4	Γονική ενσυναίσθηση	Ερωτήσεις: 34-, 36-, 38-, 61	4
5	Μνήμη	Ερωτήσεις: 37-, 39-	2
6	Άγχος προδιάθεσης	Ερωτήσεις: 42, 54, 63	3
7	Αγχώδης αντίληψη	Ερωτήσεις: 35-, 47, 58	3
8	Βιολογική ευπάθεια	Ερώτηση: 55	1

**Πίνακας 4 :** Η δομή του ερωτηματολογίου K-MPAI. Στους αριθμούς της τρίτης στήλης, όπου αναγράφεται δίπλα το σύμβολο μείον (-) σημαίνει ότι οι ερωτήσεις αυτές βαθμολογούνται αρνητικά με: 6 = Διαφωνώ απόλυτα – 0 = Συμφωνώ απόλυτα, ενώ οι υπόλοιπες ερωτήσεις βαθμολογούνται θετικά με: 0 = Διαφωνώ απόλυτα – 6 = Συμφωνώ απόλυτα.

Πρωτότυπο ερωτηματολόγιο	Μετάφραση
I generally feel in control of my life	Γενικά νιώθω ότι έχω τον έλεγχο στη ζωή μου
I find it easy to trust others	Μου είναι εύκολο να εμπιστευτώ τους άλλους
My parents were mostly responsive to my needs	Τις περισσότερες φορές οι γονείς μου ανταποκρίνονταν στις ανάγκες μου
Even in the most stressful performance situations, I am confident that I will perform well	Ακόμα και στις πιο αγχωτικές καταστάσεις σε μια συναυλία, είμαι σίγουρος/η ότι θα παίζω καλά
My parents almost always listened to me	Οι γονείς μου σχεδόν πάντα άκουγαν τους προβληματισμούς μου
When performing without music, my memory is reliable	Όταν παίζω χωρίς παρτιτούρα, η μνήμη μου είναι αξιόπιστη
My parents encouraged me to try new things	Οι γονείς μου με ενθάρρυναν να δοκιμάζω καινούρια πράγματα
I am confident playing from memory	Νιώθω σιγουριά με το να παίζω από μνήμης
Sometimes I feel depressed without knowing why	Μερικές φορές νιώθω κατάθλιψη χωρίς να ξέρω τον λόγο
I often find it difficult to work up the energy to do things	Συχνά δυσκολεύομαι να συγκεντρώσω την ενέργεια για να κάνω πράγματα
Excessive worrying is a characteristic of my family	Η υπερβολική ανησυχία είναι χαρακτηριστικό της οικογένειάς μου
I often feel that life has not much to offer me	Συχνά νιώθω ότι η ζωή δεν έχει πολλά να μου προσφέρει
Even if I work hard in preparation for a performance, I am likely to make mistakes	Ακόμη και αν δουλέψω σκληρά στην προετοιμασία μιας συναυλίας, είναι πιθανόν να κάνω λάθη
I find it difficult to depend on others	Δυσκολεύομαι να βασιστώ σε άλλους
Prior to, or during a performance, I get feelings akin to panic	Πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, βιώνω συναισθήματα που μοιάζουν με πανικό
I never know before a concert whether I will perform well	Δεν ξέρω ποτέ πριν από μια συναυλία αν θα παίζω καλά
Prior to, or during a performance, I experience dry mouth	Πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, νιώθω ξηρότητα στο στόμα

I often feel that I am not worth much as a person	Συχνά νιώθω ότι δεν αξίζω πολλά σαν άνθρωπος
During a performance I find myself thinking about whether I'll even get through it	Κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται αν θα τα καταφέρω
Thinking about the evaluation I may get interferes with my performance	Η σκέψη για την αξιολόγηση που μπορεί να πάρω επηρεάζει την εκτέλεσή μου
Prior to, or during a performance, I feel sick or faint or have a churning in my stomach	Πριν ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, αισθάνομαι άρρωστος, ή λιποθυμώ ή το στομάχι μου ανακατεύεται
I am often concerned about a negative reaction from the audience	Συχνά ανησυχώ για μια αρνητική αντίδραση από το ακροατήριο
Sometimes I feel anxious for no particular reason	Μερικές φορές νιώθω άγχος χωρίς κάποιον συγκεκριμένο λόγο
From early in my music studies, I remember being anxious about performing	Από νωρίς στις μουσικές μου σπουδές, θυμάμαι ότι ένιωθα άγχος σχετικά με τη μουσική εκτέλεση
I worry that one bad performance may ruin my career	Ανησυχώ ότι μία κακή συναυλία μπορεί να καταστρέψει την καριέρα μου
Prior to, or during a performance, I experience increased heart rate like pounding in my chest	Πριν ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, βιώνω έντονους καρδιακούς παλμούς που «σφυροκοπούν» στο στήθος μου
I give up worthwhile performance opportunities	Απορρίπτω σημαντικές ευκαιρίες για συμμετοχή σε συναυλίες
After the performance, I worry about whether I played well enough	Μετά από μια συναυλία, ανησυχώ για το αν έπαιξα αρκετά καλά
My worry and nervousness about my performance interferes with my focus and concentration	Η ανησυχία και η νευρικότητά μου για την ερμηνεία μου, επηρεάζουν την προσοχή και τη συγκέντρωσή μου
As a child, I often felt sad	Ως παιδί, συχνά ένιωθα λυπημένος/η
I often prepare for a concert with a sense of dread and impending disaster	Συχνά προετοιμάζομαι για μια συναυλία με μια αίσθηση τρόμου και επερχόμενης καταστροφής
One or both of my parents were overly anxious	Ο ένας ή και οι δύο γονείς μου ήταν υπερβολικά αγχώδεις
Prior to, or during a performance, I have increased muscle tension	Πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, έχω αυξημένη μυϊκή ένταση
I often feel that I have nothing to look forward to	Συνήθως νιώθω ότι δεν έχω τίποτα να περιμένω
After the performance, I replay it in my mind over and over	Μετά τη συναυλία, επαναλαμβάνω στο μυαλό μου ξανά και ξανά τα λάθη που έχω κάνει
I worry so much before a performance, I cannot sleep	Ανησυχώ τόσο πολύ πριν από μια συναυλία, που δεν μπορώ να κοιμηθώ

Prior to, or during a performance, I experience shaking or trembling or tremor	Πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, νιώθω τρέμουλο
I am concerned about being scrutinized by others	Ανησυχώ μήπως με παρατηρούν προσεκτικά οι γύρω μου
I am concerned about my own judgement of how I will perform	Ανησυχώ για την δική μου κρίση σχετικά με το πως θα παίξω σε μία συναυλία
I remain committed to performing even though it causes me great anxiety	Παραμένω αφοσιωμένος/η στην ερμηνεία μου παρόλο που μου προκαλεί μεγάλη αγωνία

**Πίνακας 5 :** Οι προτάσεις του ερωτηματολογίου K-MPAI στην πρωτότυπη εκδοχή και η μετάφρασή τους στην ελληνική γλώσσα.

### 5.3.2 50 – item IPIP Big Five Factor Marker (BFFM)

Το «*International Personality Item Pool (IPIP)*» αποτελεί μια δημόσια βάση δεδομένων με περισσότερα από 3000 στοιχεία, που περιγράφουν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και μπορούν να χρησιμοποιηθούν και να τροποποιηθούν ελεύθερα. Ο Lewis R. Goldberg (1999, 2006) ήταν εκείνος που πρότεινε μια διεθνή προσπάθεια με σκοπό την ανάπτυξη και τη συνεχή ανανέωση ενός ερωτηματολογίου προσωπικότητας, το οποίο θα βρίσκεται σε μια δημόσια βάση, ώστε να χρησιμοποιείται για επιστημονικούς σκοπούς. Έτσι, όλοι οι ερευνητές παγκοσμίως μπορούν να έχουν γρήγορη πρόσβαση και να χρησιμοποιούν ελεύθερα τα δεδομένα των προηγούμενων ερευνών που βρίσκονται στη δημόσια βάση, ώστε να τα εξετάζουν και έπειτα να μοιράζονται τα δικά τους ευρήματα. Τα δεδομένα που συλλέγονται και τα ερωτηματολόγια που δημιουργούνται από αυτή τη διεργασία είναι δημοσιευμένα στον ιστότοπο: <http://ipip.ori.org/>.

Σε αυτή την έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «50 – item IPIP Big Five Factor Marker (BFFM)» (Vakola, n.d.). Το συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο είναι ένα από τα πιο ευρέως χρησιμοποιούμενα ερωτηματολόγια που διαθέτει ο ιστότοπος «IPIP», καθώς έχει χρησιμοποιηθεί ως δείγμα ερωτηματολογίου για τη μέτρηση των πέντε βασικών διαστάσεων προσωπικότητας από το 1998 που ξεκίνησε αυτό το παγκόσμιο εγχείρημα. Αποτελείται από 50 σύντομες, περιεκτικές προτάσεις που αξιολογούν τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας σύμφωνα με το «*Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων*» (John & Srivastava, 1999). Οι ερωτήσεις βαθμολογούνται είτε θετικά, είτε αρνητικά σε κλίμακα 5 βαθμίδων τύπου Likert. Στην παρούσα έρευνα έγινε αντιστροφή στον τρόπο βαθμολόγησης των ερωτήσεων που αντιστοιχούν στη διάσταση «συναισθηματική σταθερότητα», ώστε να μετρηθεί το αντίθετο χαρακτηριστικό αυτής της διάστασης, που είναι ο «νευρωτισμός». Έτσι οι 32 ερωτήσεις βαθμολογούνται θετικά ως Καθόλου = 1, Λίγο = 2, Δεν μπορώ να αποφασίσω = 3,

Κάπως = 4, Πολύ = 5, ενώ οι υπόλοιπες 18 ερωτήσεις βαθμολογούνται αρνητικά ως Καθόλου = 5, Λίγο = 4, Δεν μπορώ να αποφασίσω = 3, Κάπως = 2, Πολύ = 1. Οι προτάσεις του ερωτηματολογίου διακρίνονται σε 5 κατηγορίες, που αντιστοιχούν στις πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας: 1) εξωστρέφεια (extraversion), 2) συνεργατικότητα – προσήνεια (agreeableness), 3) ευσυνειδησία (conscientiousness), 4) νευρωτισμός (neuroticism), 5) δεκτικότητα σε εμπειρίες – διάνοηση (openness to experience – intellectual), ενώ σε κάθε κατηγορία αντιστοιχούν από 10 προτάσεις του ερωτηματολογίου (Πίνακας 6).

Στην έρευνα αυτή χρησιμοποιήθηκε η ελληνική εκδοχή του ερωτηματολογίου, όπως το έχει μεταφράσει η Vakola (n.d). Ωστόσο, σε ορισμένες προτάσεις λήφθηκε υπόψιν η αναθεωρημένη μετάφραση της Γκάτσα (2022), η οποία πραγματοποίησε αλλαγές σε 10 από τις 50 προτάσεις του επίσημου ερωτηματολογίου (Πίνακας 7). Στην παρούσα έρευνα κρίθηκε απαραίτητο από την ερευνήτρια, να εφαρμοστεί η αναθεωρημένη μετάφραση σε επτά προτάσεις του ερωτηματολογίου και συγκεκριμένα στις **98, 104, 110, 112, 113, 118** και **120**. Η επιλογή αυτή στη μετάφραση έγινε με σκοπό την καλύτερη νοηματική απόδοση. Επίσης, όπως έδειξαν τα αποτελέσματα στην έρευνα της Γκάτσα (2022), το αναθεωρημένο ερωτηματολόγιο συγκέντρωσε υψηλότερη αξιοπιστία στις διαστάσεις «εξωστρέφεια», «συνεργατικότητα» και «νευρωτισμός», σε σχέση με την επίσημη, ελληνική έκδοση του ερωτηματολογίου (Vakola, n.d.).

Στην παρούσα έρευνα επιλέχθηκε η χρήση του ερωτηματολογίου «50 – item IPIP Big Five Factor Marker (BFFM)» διότι:

- Είναι εύκολα προσβάσιμο, καθώς διατίθεται δωρεάν στον ιστότοπο <http://ipip.ori.org/>. Με αυτόν τον τρόπο δίνεται η δυνατότητα για διαρκή επιστημονική αναθεώρηση και βελτίωση του ερωτηματολογίου.
- Ο αριθμός των ερωτήσεων, αλλά και η μορφή των στοιχείων του ερωτηματολογίου που είναι σύντομες, περιεκτικές λεκτικές φράσεις, επαρκούν και δίνουν πληρότητα πληροφοριών για κάθε διάσταση προσωπικότητας.
- Απαιτείται λίγος χρόνος για να συμπληρωθεί (περίπου 11 λεπτά).
- Έχει μεταφραστεί στην ελληνική γλώσσα (Vakola, n.d.).
- Έχει επιβεβαιωθεί η εγκυρότητα και αξιοπιστία του σε δείγμα ελληνικού πληθυσμού στην έρευνα των Yrofanti et al. (2015) με τα εξής αποτελέσματα: εσωτερική συνοχή με δείκτη Cronbach α στις κλίμακες προσήνεια = 0.758, νευρωτισμός = 0.849, εξωστρέφεια = 0.791, ευσυνειδησία = 0.875,

διανόηση = 0.780, και στην έρευνα της Γκάτσα (2022): εξωστρέφεια = 0.821, προσήγεια = 0.821, ευσυνειδησία = 0.816, νευρωτισμός = 0.854, διανόηση = 0.746.

Αριθμός κατηγοριών	Τύπος προσωπικότητας	Αριθμός ερώτησης	Σύνολο ερωτήσεων
1	Εξωστρέφεια	Ερωτήσεις: 72, 77-, 82, 87-, 92, 97-, 102, 107-, 112, 117-	10
2	Συνεργατικότητα – προσήγεια	Ερωτήσεις: 73-, 78, 83-, 88, 93-, 98, 103-, 108, 113, 118	10
3	Ευσυνειδησία	Ερωτήσεις: 74, 79-, 84, 89-, 94, 99-, 104, 109-, 114, 119	10
4	Νευρωτισμός	Ερωτήσεις: 75, 80-, 85, 90-, 95, 100, 105, 110, 115, 120	10
5	Δεκτικότητα σε εμπειρίες – διανόηση	Ερωτήσεις: 76, 81-, 86, 91-, 96, 101-, 106, 111, 116, 121	10

**Πίνακας 6 :** Η δομή του ερωτηματολογίου BFFM. Στους αριθμούς της τρίτης στήλης, όπου αναγράφεται δίπλα το σύμβολο μείον (-), οι ερωτήσεις αυτές βαθμολογούνται αρνητικά, δηλαδή: Καθόλου = 5, Λίγο = 4, Δεν μπορώ να αποφασίσω = 3, Κάπως = 2, Πολύ = 1, ενώ οι υπόλοιπες ερωτήσεις βαθμολογούνται θετικά: Καθόλου = 1, Λίγο = 2, Δεν μπορώ να αποφασίσω = 3, Κάπως = 4, Πολύ = 5.

Πρωτότυπο Ερωτηματολόγιο	Μετάφραση
I am the life of the party	Είμαι η ζωή σε ένα πάρτι
I feel little concern for others	Αισθάνομαι μικρό ενδιαφέρον για τους άλλους
I am always prepared	Είμαι πάντοτε προετοιμασμένος
I get stressed out easily	Αγχώνομαι εύκολα
I have a rich vocabulary	Έχω ένα πλούσιο λεξιλόγιο
I don't talk a lot	Δεν μιλώ πολύ
I am interested in people	Ενδιαφέρομαι για τους ανθρώπους

I leave my belongings around	Αφήνω τα πράγματά μου ολόγυρα
I am relaxed most of the time	Είμαι χαλαρός/ή τις περισσότερες φορές
I have difficulty understanding abstract ideas	Δυσκολεύομαι να κατανοήσω αφηρημένες ιδέες
I feel comfortable around people	Αισθάνομαι άνετα όταν βρίσκομαι ανάμεσα σε ανθρώπους
I insult people	Προσβάλλω τους άλλους
I pay attention to details	Δίνω προσοχή στις λεπτομέρειες
I worry about things	Ανησυχώ για διάφορα πράγματα
I have a vivid imagination	Έχω ζωηρή (ζωντανή) φαντασία
I keep in the background	Προτιμώ να μένω στο παρασκήνιο
I sympathize with others' feelings	Συμπάσχω με τα συναισθήματα των άλλων
I make a mess of things	Τα κάνω άνω κάτω
I seldom feel blue	Σπάνια νοιώθω μελαγχολία
I am not interested in abstract ideas	Δεν ενδιαφέρομαι για αφηρημένες ιδέες
I start conversations	Αρχίζω συζητήσεις
I am not interested in other people's problems	Δεν ενδιαφέρομαι για τα προβλήματα των άλλων
I get chores done right away	Κάνω τις «αγγαρείες» αμέσως.
I am easily disturbed	Ενοχλούμαι εύκολα
I have excellent ideas	Έχω εξαιρετικές ιδέες
I have little to say	Έχω ελάχιστα πράγματα να πω
I have a soft heart	<b>Είμαι συμπονετικός/ή</b>
I often forget to put things back in their proper place	Συχνά ξεχνώ να βάζω τα πράγματα πίσω στη σωστή τους θέση
I get upset easily	Αναστατώνομαι εύκολα
I do not have a good imagination	Δεν έχω καλή φαντασία
I talk to a lot of different people at parties	Μιλώ με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους στα πάρτι
I am not really interested in others	Δεν ενδιαφέρομαι πραγματικά για τους άλλους ανθρώπους
I like order	<b>Μου αρέσει η τάξη (τακτοποίηση)</b>
I change my mood a lot	Η διάθεσή μου αλλάζει διαρκώς
I am quick to understand things	Είμαι γρήγορος/η στο να καταλαβαίνω πράγματα
I don't like to draw attention to myself	Δεν μου αρέσει να προσελκύω την προσοχή πάνω μου
I take time out for others	Βρίσκω χρόνο για τους άλλους
I shirk my duties	Αποφεύγω αυτά που πρέπει να κάνω (τα καθήκοντά μου)
I have frequent mood swings	<b>Η διάθεση μου έχει συχνά скаμπανεβάσματα</b>

I use difficult words	Χρησιμοποιώ δύσκολες λέξεις
I don't mind being the center of attention	<b>Δεν με πειράζει να είμαι το κέντρο της προσοχής</b>
I feel other's emotions	<b>Νιώθω τα συναισθήματα των άλλων</b>
I follow a schedule	Ακολουθώ ένα πρόγραμμα
I get irritated easily	Εκνευρίζομαι εύκολα
I spend time reflecting on things	Αφιερώνω χρόνο για να αξιολογώ τα πράγματα (που κάνω)
I am quiet around strangers	Είμαι ήσυχος/η όταν βρίσκομαι ανάμεσα σε ξένους
I make people feel at ease	<b>Κάνω τους ανθρώπους να νιώθουν άνετα</b>
I am exacting in my work	Είμαι ακριβής στη δουλειά μου
I often feel blue	<b>Συχνά νιώθω «πεσμένος» (μελαγχολώ)</b>
I am full of ideas	Είμαι γεμάτος/η ιδέες

*Πίνακας 7 : Οι προτάσεις του ερωτηματολογίου BFFM στην πρωτότυπη εκδοχή και η μετάφρασή τους στην ελληνική γλώσσα. Στη δεύτερη στήλη όσες προτάσεις είναι γραμμένες με έντονη γραφή σημαίνει ότι ακολουθούν τη μετάφραση της Γκάτσα (2022), ενώ οι υπόλοιπες προτάσεις βασίζονται στη μετάφραση της Vakola (n.d.).*

### 5.3.3 Διευκρινήσεις για τη σύνταξη των ερωτήσεων

#### ➤ Δημογραφικά χαρακτηριστικά

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται οι ερωτήσεις που αφορούν το φύλο και την ηλικία των συμμετεχόντων. Όπως αναφέρθηκε στο Κεφάλαιο 4, σύμφωνα με τα αποτελέσματα προηγούμενων ερευνών το φύλο και η ηλικία είναι δύο σημαντικοί παράγοντες που μπορεί να αιτιολογούν ως ένα βαθμό τα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία και γι' αυτό συμπεριλήφθηκαν και στην τωρινή έρευνα. Η ερώτηση που αφορά το φύλο είναι πολλαπλής επιλογής, όπου δίνονται οι εξής επιλογές στους συμμετέχοντες: 1. Άνδρας, 2. Γυναίκα, 3. Δεν θέλω να δηλώσω, 4. Άλλο. Με σεβασμό προς τα δικαιώματα των συμμετεχόντων, αλλά συμβαδίζοντας και με τη σημερινή νομοθεσία, δόθηκαν περισσότερες επιλογές στους συμμετέχοντες εκτός από τα δύο φύλα που δηλώνονται βάσει των βιολογικών χαρακτηριστικών ενός ατόμου. Έτσι οι συμμετέχοντες μπορούσαν εάν επιθυμούσαν να μην δηλώσουν το φύλο τους, ή να προσθέσουν κάτι άλλο, δίνοντας μία σύντομη απάντηση. Στην ερώτηση που αφορά την ηλικία ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν την ημερομηνία γέννησης τους σε μορφή «μ.μ./η/εεεε», ώστε να μην υπάρξουν ασάφειες στον τρόπο που θα δηλώσει ο καθένας την ηλικία του και έτσι να δοθούν πιο έγκυρες απαντήσεις.

## ➤ Μουσική εκπαίδευση – μουσικό επίπεδο

Στην κατηγορία αυτή περιλαμβάνονται τέσσερις ερωτήσεις με τις οποίες αξιολογείται το μουσικό επίπεδο του κάθε συμμετέχοντα και αφορούν:

1. Τα συνολικά χρόνια μουσικής εκπαίδευσης.
2. Την ηλικία έναρξης της εκμάθησης του βασικού μουσικού οργάνου: έως 5 ετών / 5 – 10 ετών / 10 – 15 ετών / μετά τα 15 έτη.
3. Το επίπεδο εκπαίδευσης στο βασικό μουσικό όργανο : Κατωτέρα / Μέση / Ανωτέρα / Πτυχίο / Δίπλωμα / Άλλο.
4. Την κατεύθυνση σε κάποιο Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών.

Αρχικά, για να καταγραφεί το μουσικό επίπεδο των συμμετεχόντων συμπεριλήφθηκε μία ερώτηση που αφορά τα συνολικά χρόνια μουσικής εκπαίδευσης. Επίσης, βάσει των προηγούμενων ερευνών προστέθηκε μία ερώτηση που αφορά την ηλικία έναρξης της μουσικής εκπαίδευσης, καθώς φαίνεται ότι είναι ένας πιθανός παράγοντας που συμβάλει στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας (Zarza-Alzugaray et al., 2018).

Κατά δεύτερον, προστέθηκε μία ερώτηση που αφορά το μουσικό επίπεδο που έχει ολοκληρώσει ο κάθε συμμετέχων στο βασικό του μουσικό όργανο σύμφωνα με τις τάξεις ενός ελληνικού ιδιωτικού ή δημόσιου ωδείου. Στη συγκεκριμένη έρευνα θεωρήθηκε απαραίτητο να συμπεριληφθεί αυτή η ερώτηση, καθώς ένα μέρος των συμμετεχόντων είναι από το Κρατικό Ωδείο Θεσσαλονίκης και επομένως έχουν λάβει τη μουσική τους εκπαίδευση σε ωδείο. Επιπλέον, η πλειοψηφία των ατόμων που αποφασίζουν να μάθουν κάποιο μουσικό όργανο ξεκινάνε τη μουσική τους εκπαίδευση κατά κύριο λόγο σε κάποιο δημόσιο ή ιδιωτικό ωδείο. Επίσης, η τάξη στην οποία βρίσκεται κάθε άτομο είναι ένας τρόπος για να καταγραφεί το επίπεδο που κατέχει στο μουσικό του όργανο, καθώς για να περάσει σε μία τάξη δίνει εξετάσεις ακρόασης, όπου και αξιολογείται. Εφόσον λοιπόν στα πλαίσια αυτής της έρευνας δεν υπήρχε η δυνατότητα να εξεταστούν οι μουσικές δεξιότητες των συμμετεχόντων μέσω κάποιας ακρόασης, η καταγραφή της τάξης στην οποία βρίσκονται στο ωδείο όπου φοιτούν είναι ένας εύκολος και εν μέρει αξιόπιστος τρόπος.

Τέλος, μία ακόμη ερώτηση που συμπεριλήφθηκε σε αυτή την έρευνα είναι η κατεύθυνση – ειδίκευση στην οποία βρίσκονται ή βρίσκονταν οι συμμετέχοντες που σπουδάζουν ή σπούδασαν σε κάποιο Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών. Κρίθηκε σημαντικό να προστεθεί αυτή η ερώτηση, καθώς ένα μέρος των συμμετεχόντων ανήκουν στα Πανεπιστημιακά Τμήματα Μουσικών Σπουδών

του Α.Π.Θ. και του ΠΑ.ΜΑΚ. Επίσης, όπως και στην περίπτωση των ωδίων, η ειδικευση στην οποία βρίσκεται κάποιος αποκαλύπτει το επίπεδο που κατέχει στο μουσικό του όργανο. Ειδικότερα, για να περάσει ένας φοιτητής / -τρια σε ειδικευση κάποιου μουσικού οργάνου δίνει ακροαματικές εξετάσεις, όπου το επίπεδο που απαιτείται είναι το αντίστοιχο ανώτερο επίπεδο ενός ωδείου.

### ➤ Τρόπος συμμετοχής σε συναυλίες

Η κατηγορία αυτή αποτελείται από μία ερώτηση που αναφέρεται στον τρόπο με τον οποίο συμμετέχουν συνήθως τα άτομα στις συναυλίες, δηλαδή εάν παίζουν με άλλους συνεκτελεστές σε κάποιο σύνολο, ορχήστρα, χορωδία, μπάντα ή εάν παίζουν ως σολίστες. Επίσης, θεωρήθηκε σημαντικό να συμπεριληφθεί μία τρίτη επιλογή για τα άτομα που δεν συμμετέχουν σε συναυλίες, ώστε να διαχωριστούν από τους υπόλοιπους συμμετέχοντες και να εξεταστεί εάν τα συγκεκριμένα άτομα δηλώνουν περισσότερο άγχος από τις άλλες δύο κατηγορίες, και εάν το άγχος είναι μία αιτία που αποφεύγουν τις συναυλίες. Κάνοντας μία επισκόπηση σε προηγούμενες έρευνες εντοπίστηκε ότι το πλαίσιο στο οποίο ερμηνεύουν οι μουσικοί (σόλο ή ομαδικές εμφανίσεις) επηρεάζει αρκετά το βαθμό άγχους που βιώνουν σε μία συναυλία (Papageorgi et al., 2011; Sprahn et al., 2021a). Πιο συγκεκριμένα, όπως φαίνεται από τα αποτελέσματα των ερευνών, οι μουσικοί που παίζουν στις συναυλίες ως σολίστες αντιμετωπίζουν μεγαλύτερο άγχος σε σύγκριση με τους μουσικούς που παίζουν σε κάποιο σύνολο. Κάτι τέτοιο είναι φυσικό, διότι οι ερμηνευτές όσο περισσότερο νιώθουν ότι εκτίθενται στο κοινό, τόσο περισσότερο άγχος τους καταβάλλει σε μία συναυλία.

### ➤ Εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες

Η εμπειρία ενός μουσικού βάσει του επιπέδου μουσικής εκπαίδευσης που έχει λάβει και τα συνολικά χρόνια ενασχόλησής του με τη μουσική δεν αρκεί σαν παράμετρος για να αιτιολογηθούν τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας. Ένας παράγοντας που θεωρήθηκε απαραίτητος σε αυτή την έρευνα είναι η εμπειρία που έχουν οι συμμετέχοντες ως ερμηνευτές καθώς και η συχνότητα με την οποία συμμετέχουν σε συναυλίες. Γι' αυτόν τον σκοπό συντάχθηκαν τρεις ερωτήσεις, για να ληφθούν έγκυρες απαντήσεις από τους συμμετέχοντες, αλλά και να εξαχθούν πιο αξιόπιστα συμπεράσματα από την ερευνήτρια. Οι ερωτήσεις είναι οι εξής:

1. Πόσα χρόνια παίζετε σε συναυλίες;

2. Σε πόσες συναυλίες συμμετείχατε ανά μήνα κατά μέσο όρο κατά την τρέχουσα περίοδο; Λιγότερο από μια φορά το μήνα / Μία φορά το μήνα / Δύο φορές το μήνα / Τρεις φορές το μήνα / Περισσότερες από τρεις φορές το μήνα.
3. Σε πόσες συναυλίες συμμετείχατε κατά μέσο όρο κατά τους τελευταίους 12 μήνες;

#### ➤ Συμπτώματα σκηνικού άγχους

Προκειμένου να εντοπιστούν οι διαφορές μεταξύ των ειδών των μουσικών οργάνων στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας, συμπεριλήφθηκε στην έρευνα μία λίστα με δεκαπέντε συμπτώματα. Βάσει της έρευνας των Sokoli et al. (2022) συμπεριλήφθηκαν στο ερωτηματολόγιο κάποια συμπτώματα που σχετίζονται με 1) την αναπνοή, 2) το στόμα – στομάχι και 3) τα χέρια. Σκοπός ήταν να εξεταστεί εάν κάθε κατηγορία μουσικού οργάνου συγκεντρώνει υψηλότερη συχνότητα σε συμπτώματα που σχετίζονται με την τεχνική παιξίματός του. Επομένως, ελέγχθηκε εάν τα έγχορδα, το πιάνο και τα κρουστά συγκεντρώνουν υψηλότερη συχνότητα στα συμπτώματα που σχετίζονται με τα χέρια, ενώ τα πνευστά και η φωνή στα συμπτώματα που σχετίζονται με την αναπνοή, το στόμα και το στομάχι. Τα περισσότερα από τα συμπτώματα που συμπεριλήφθηκαν, αλλά και ο τρόπος βαθμολόγησής τους βασίζονται στην έρευνα του Manning (2013). Ειδικότερα, τα συμπτώματα βαθμολογούνται σε κλίμακα πέντε βαθμίδων τύπου Likert (1 = Ποτέ, 2 = Σπάνια, 3 = Μερικές φορές, 4 = Συχνά, 5 = Πάντα) και τα συμπτώματα ανά κατηγορία είναι τα εξής:

**Σχετικά με την αναπνοή:** δυσκολία αναπνοής, ζαλάδα

**Σχετικά με τα χέρια:** ιδρωμένα χέρια, τρεμάμενα χέρια, μυρμήγκιασμα των δακτύλων, σφιγμένα δάκτυλα / χέρια, κρύα χέρια.

**Σχετικά με το στόμα – στομάχι:** ναυτία, απώλεια όρεξης, ξηροστομία, πόνος στο στομάχι, τρεμάμενη φωνή

**Άλλα συμπτώματα:** ταχυπαλμία, ρίγος, πόνος στο στήθος

#### ➤ Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους της μουσικής ερμηνείας

Στην κατηγορία αυτή συμπεριλήφθηκαν δεκαπέντε προτάσεις με στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους της μουσικής ερμηνείας και ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν μέχρι τρεις από τις πιο σύνηθες που χρησιμοποιούν πριν από μια συναυλία. Επιπρόσθετα οι συμμετέχοντες είχαν τη

δυνατότητα εάν ήθελαν να προσθέσουν κάποια άλλη στρατηγική που δεν περιλαμβανόταν στη λίστα που τους δόθηκε. Για τη σύνταξη των προτάσεων με τις στρατηγικές αντιμετώπισης, λήφθηκαν υπόψιν προηγούμενες έρευνες (Burin et al., 2019; Ανωμεριανάκη, 2017; Langendörfer et al., 2006), καθώς και το ερωτηματολόγιο «*Coping Inventory for Stressful Situation (CISS)*», όπως χρησιμοποιήθηκε στην έρευνα των Choi et al. (2017). Τα είδη στρατηγικών αντιμετώπισης που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα αυτή μπορούν να κατηγοριοποιηθούν σε 1) στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα (αναζήτηση συναισθηματικής υποστήριξης, θετική επανεκτίμηση της κατάστασης), 2) στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα (πράξεις που βοηθάνε στην αντιμετώπιση ή μείωση του προβλήματος) και 3) δυσλειτουργικές στρατηγικές (αυτοκατηγορία, άρνηση και αποφυγή του προβλήματος, παθητική αντιμετώπιση). Συγκεκριμένα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης που χρησιμοποιήθηκαν στην έρευνα είναι οι παρακάτω:

#### **Στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα :**

- Κάνω θετικές σκέψεις
- Συζητάω με φίλους για τη συναυλία που με αγχώνει

#### **Στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα :**

- Κάνω τακτικές εμφανίσεις στη σκηνή
- Κάνω ειδική διατροφή
- Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)
- Αθλούμαι
- Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου
- Κάνω ψυχοθεραπεία

#### **Δυσλειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης :**

- Χρησιμοποιώ ναρκωτικές ουσίες
- Καταναλώνω αλκοόλ
- Χρησιμοποιώ φαρμακευτικές ουσίες (beta blockers, κ.ά.)
- Κατηγορώ τον εαυτό μου γιατί δεν ξέρω πως να ανταπεξέλθω σε αυτή την κατάσταση
- Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία
- Κάνω άλλες δραστηριότητες για να ξεχάσω την επερχόμενη συναυλία
- "Παγώνω" και δεν ξέρω τι να κάνω

Παρακάτω, παρατίθεται στον **Πίνακα 8** η συνολική δομή του ερωτηματολογίου της παρούσας έρευνας, όπου φαίνεται η ταξινόμηση των ερωτήσεων του ερωτηματολογίου στις κατηγορίες που αναφέρθηκαν στις προηγούμενες ενότητες.

Αριθμός κατηγοριών	Κατηγορία ερώτησης	Αριθμός ερώτησης	Σύνολο ερωτήσεων
1	Δημογραφικά χαρακτηριστικά	Ερωτήσεις 1 και 2	2
2	Μουσικό όργανο	Ερώτηση 3	1
3	Μουσική εκπαίδευση – μουσικό επίπεδο	Ερωτήσεις 4 – 7	4
4	Τρόπος συμμετοχής σε συναυλίες	Ερώτηση 8	1
5	Αιτίες μη συμμετοχής σε συναυλίες	Ερώτηση 9	1
6	Εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες	Ερωτήσεις 10 – 12	3
7	Είδος μουσικής	Ερώτηση 13	1
8	Συμπτώματα σκηνικού άγχους	Ερωτήσεις 14 – 28	15
9	Άλλα συμπτώματα σκηνικού άγχους	Ερωτήσεις 29 και 30	2
10	Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους της μουσικής ερμηνείας	Ερώτηση 31	1
11	Επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας (KMPAI)	Ερωτήσεις 32 – 71	40
12	Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (BFFM)	Ερωτήσεις 72 – 121	50

*Πίνακας 8 : Η δομή του ερωτηματολογίου της παρούσας έρευνας.*

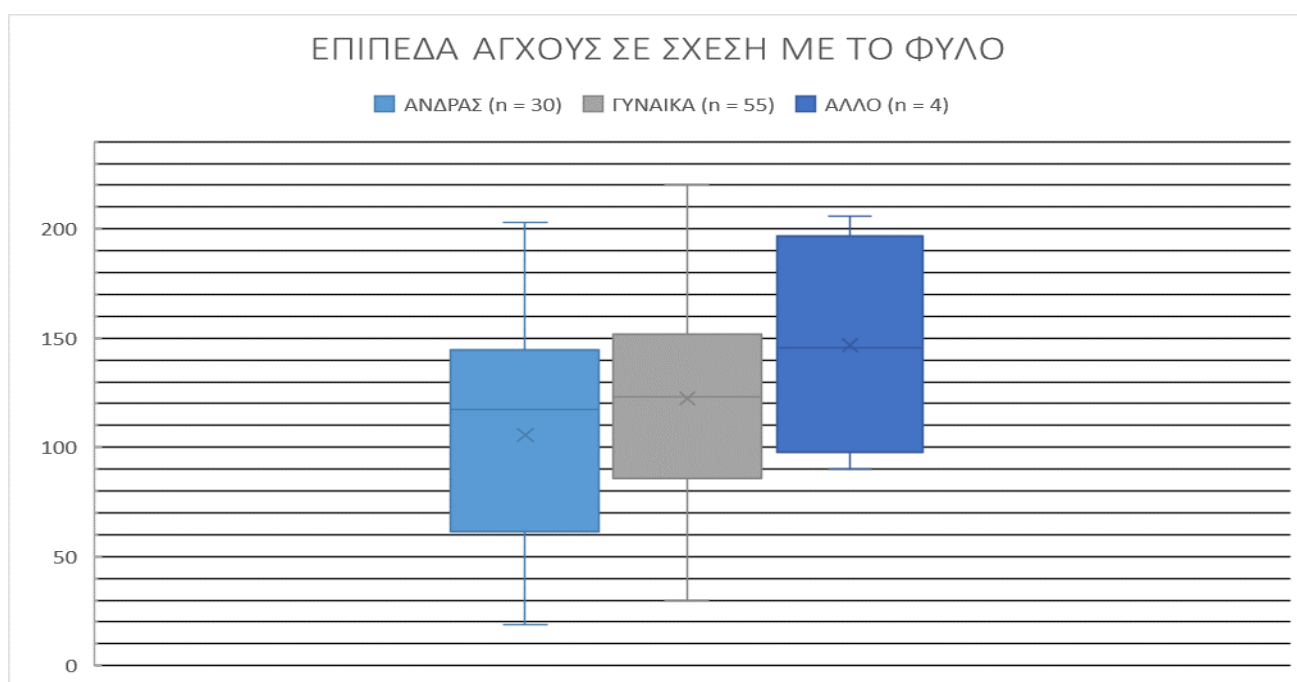
## 5.4 Αποτελέσματα

Παρακάτω παρουσιάζονται τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν μέσω της περιγραφικής στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων, που συλλέχθηκαν από τα ερωτηματολόγια. Ειδικότερα, παρατίθενται μερικά από τα γραφήματα που χρησιμοποιήθηκαν για να εξεταστεί η επίδραση των υπό διερεύνηση παραγόντων στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας.

### 5.4.1 Δημογραφικά χαρακτηριστικά

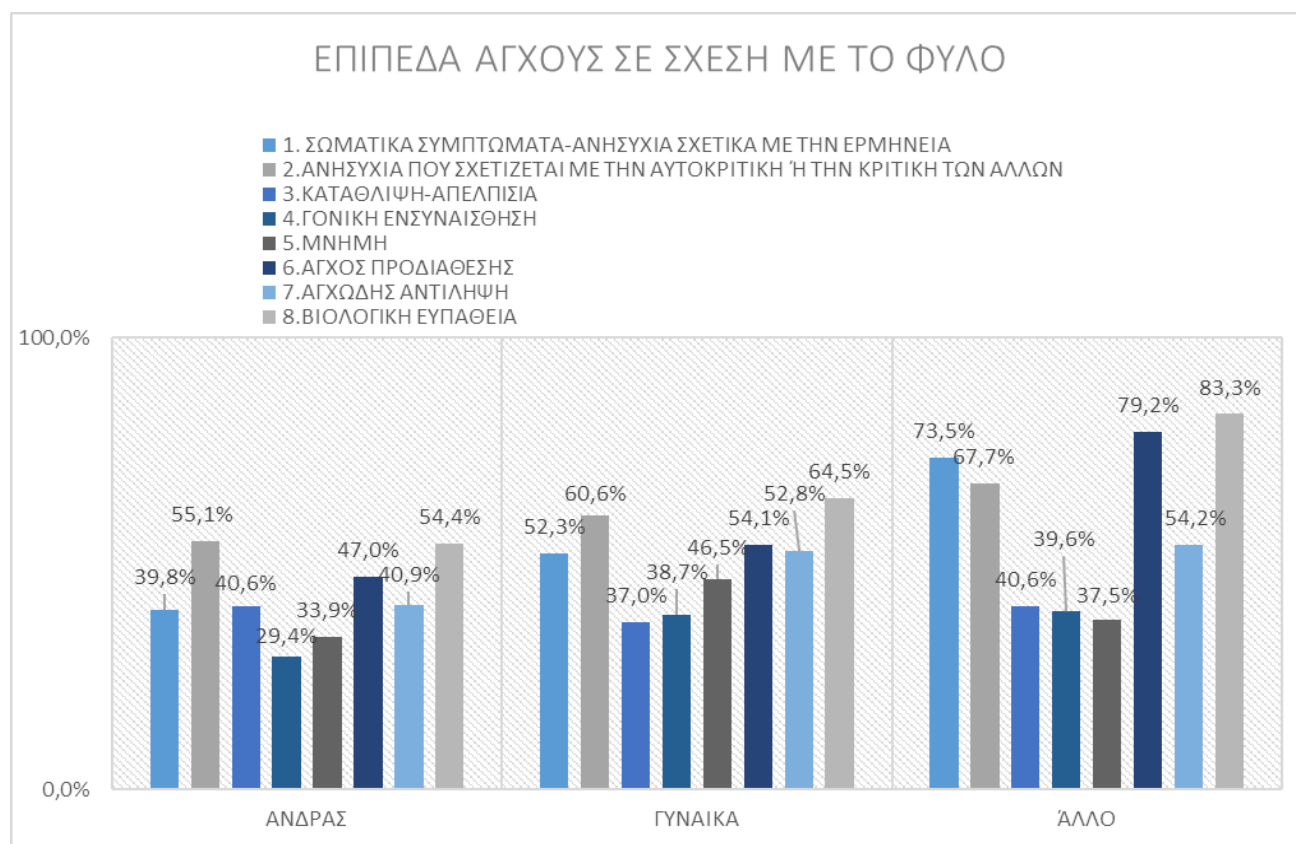
#### ➤ Φύλο

Στο **Γράφημα 1** με τα θηκογράμματα (boxplots) φαίνονται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας ανά κατηγορία φύλου. Στην κατηγορία «άλλο» ανήκουν τα άτομα που δεν επιθυμούσαν να δηλώσουν το φύλο τους και τα άτομα που έδωσαν κάποια άλλη απάντηση. Όπως φαίνεται στο **Γράφημα 1**, οι τιμές άγχους της μουσικής ερμηνείας που σημείωσαν τα άτομα τα οποία ανήκουν στην κατηγορία «άλλο» είναι  $\min = 90$ ,  $\max = 206$ ,  $\delta = 145.5$ ,  $Q1 = 97.75$  και  $Q3 = 197$ . Οι «γυναίκες» σημείωσαν τις τιμές  $\min = 30$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 123$ ,  $Q1 = 86$  και  $Q3 = 152$ , ενώ οι «άνδρες» σημείωσαν τις τιμές  $\min = 19$ ,  $\max = 203$ ,  $\delta = 117.5$ ,  $Q1 = 61.25$  και  $Q3 = 144.75$ .



**Γράφημα 1:** Θηκογράμματα όπου φαίνεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε κάθε φύλο (άνδρας, γυναίκα, άλλο).

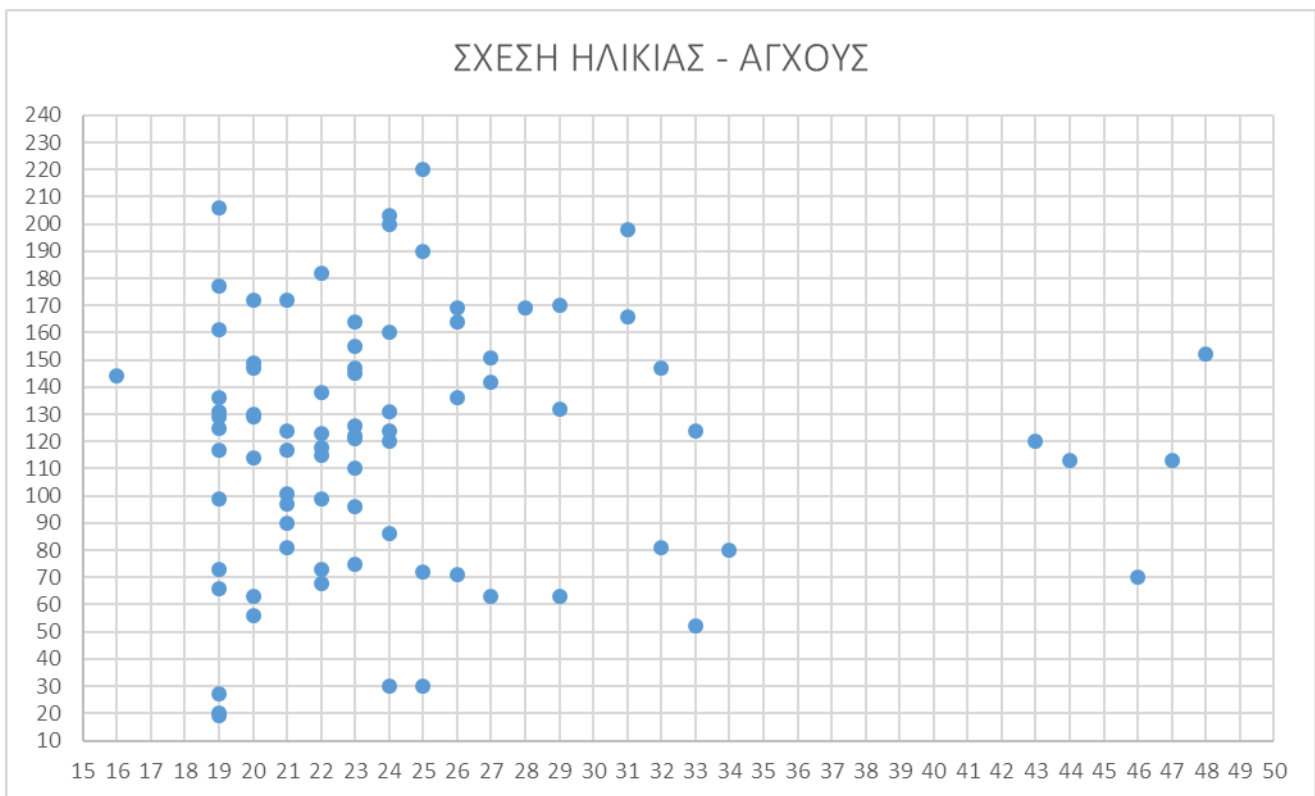
Στο **Γράφημα 2** παρατίθενται σε ραβδογράμματα οι τιμές που συγκέντρωσαν τα άτομα σε κάθε υποκατηγορία του ερωτηματολογίου «K-MPAI», ώστε να εντοπιστεί το είδος ευπάθειας στο οποίο έχει μεγαλύτερη τάση το κάθε φύλο. Όπως παρατηρείται, οι «άνδρες» σημείωσαν τα εξής ποσοστά: 1) «σωματικά συμπτώματα – ανησυχία σχετικά με την ερμηνεία» (39.8%), 2) «ανησυχία που σχετίζεται με την αυτοκριτική ή την κριτική των άλλων» (55.1%), 3) «κατάθλιψη – απελπισία» (40.6%), 4) «γονική ενσυναίσθηση» (29.4%), 5) «μνήμη» (33.9%), 6) «άγχος προδιάθεσης» (47%), 7) «αγχώδης αντίληψη» (40.9%) και 8) «βιολογική ευπάθεια» (54.4%). Οι «γυναίκες» σημείωσαν τις τιμές: 1) «σωματικά συμπτώματα – ανησυχία σχετικά με την ερμηνεία» (52.3%), 2) «ανησυχία που σχετίζεται με την αυτοκριτική ή την κριτική των άλλων» (60.6%), 3) «κατάθλιψη – απελπισία» (37%), 4) «γονική ενσυναίσθηση» (38.7%), 5) «μνήμη» (46.5%), 6) «άγχος προδιάθεσης» (54.1%), 7) «αγχώδης αντίληψη» (52.8%), 8) «βιολογική ευπάθεια» (64.5%). Τα άτομα που ανήκουν στην κατηγορία «άλλο», σημείωσαν τις τιμές: 1) «σωματικά συμπτώματα – ανησυχία σχετικά με την ερμηνεία» (73.5%), 2) «ανησυχία που σχετίζεται με την αυτοκριτική ή την κριτική των άλλων» (67.7%), 3) «κατάθλιψη – απελπισία» (40.6%), 4) «γονική ενσυναίσθηση» (39.6%), 5) «μνήμη» (37.5%), 6) «άγχος προδιάθεσης» (79.2%), 7) «αγχώδης αντίληψη» (54.2%), 8) «βιολογική ευπάθεια» (83.3%).



**Γράφημα 2:** Ραβδογράμματα όπου παρατίθενται σε ποσοστά οι μέσες τιμές άγχους της μουσικής ερμηνείας, σε κάθε υποκατηγορία του ερωτηματολογίου K-MPAI και σε κάθε φύλο (άνδρας, γυναίκα, άλλο).

## ➤ Ηλικία

Στην ερώτηση 2 του ερωτηματολογίου όπου ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν την ημερομηνία γέννησης τους, λήφθηκαν 6 απαντήσεις που θεωρήθηκαν εσφαλμένες (Χρονολογία Γέννησης: 2023, 0004, 0001) και έτσι αφαιρέθηκαν από τα δεδομένα. Επομένως, οι απαντήσεις σε αυτή την ερώτηση ήταν 83, εφόσον αφαιρέθηκαν οι εσφαλμένες απαντήσεις. Στο **Γράφημα 3** φαίνεται σε διάγραμμα διασποράς πως κατανέμονται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε κάθε ηλικία. Όπως φαίνεται από το διάγραμμα, δεν υπάρχει κάποια σημαντική συσχέτιση του άγχους με την ηλικία, καθώς δεν υπάρχει κάποια ανάλογη αύξηση ή μείωση των επιπέδων άγχους όσο αυξάνεται η ηλικία. Επίσης, είναι δύσκολο να εξαχθούν έγκυρα συμπεράσματα, καθώς υπήρχαν ελάχιστοι συμμετέχοντες στο ηλικιακό φάσμα 27 – 48.

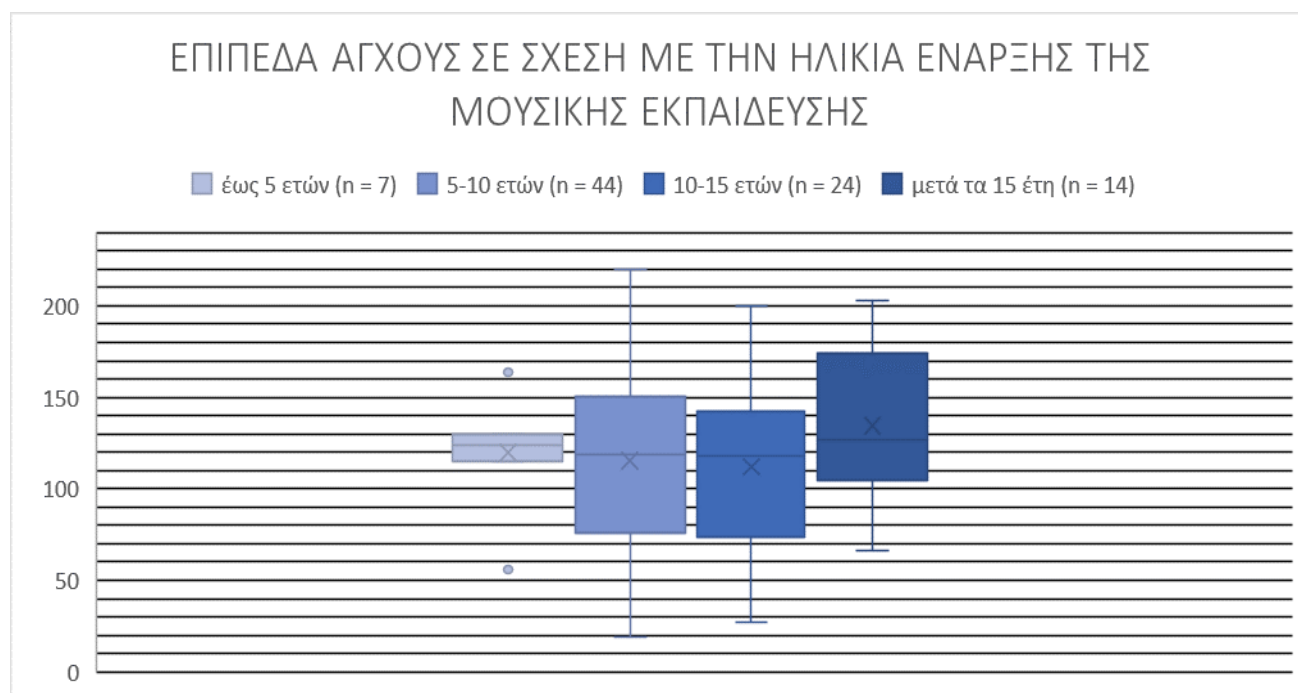


*Γράφημα 3: Διάγραμμα διασποράς όπου παρατίθενται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με την ηλικία των συμμετεχόντων.*

### 5.4.2 Μουσική εκπαίδευση – μουσικό επίπεδο

Στο **Γράφημα 4** φαίνονται τα αποτελέσματα από την ερώτηση 4 του ερωτηματολογίου («Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε να μαθαίνετε το βασικό σας μουσικό όργανο;») σε σχέση με τα επίπεδα άγχους στη

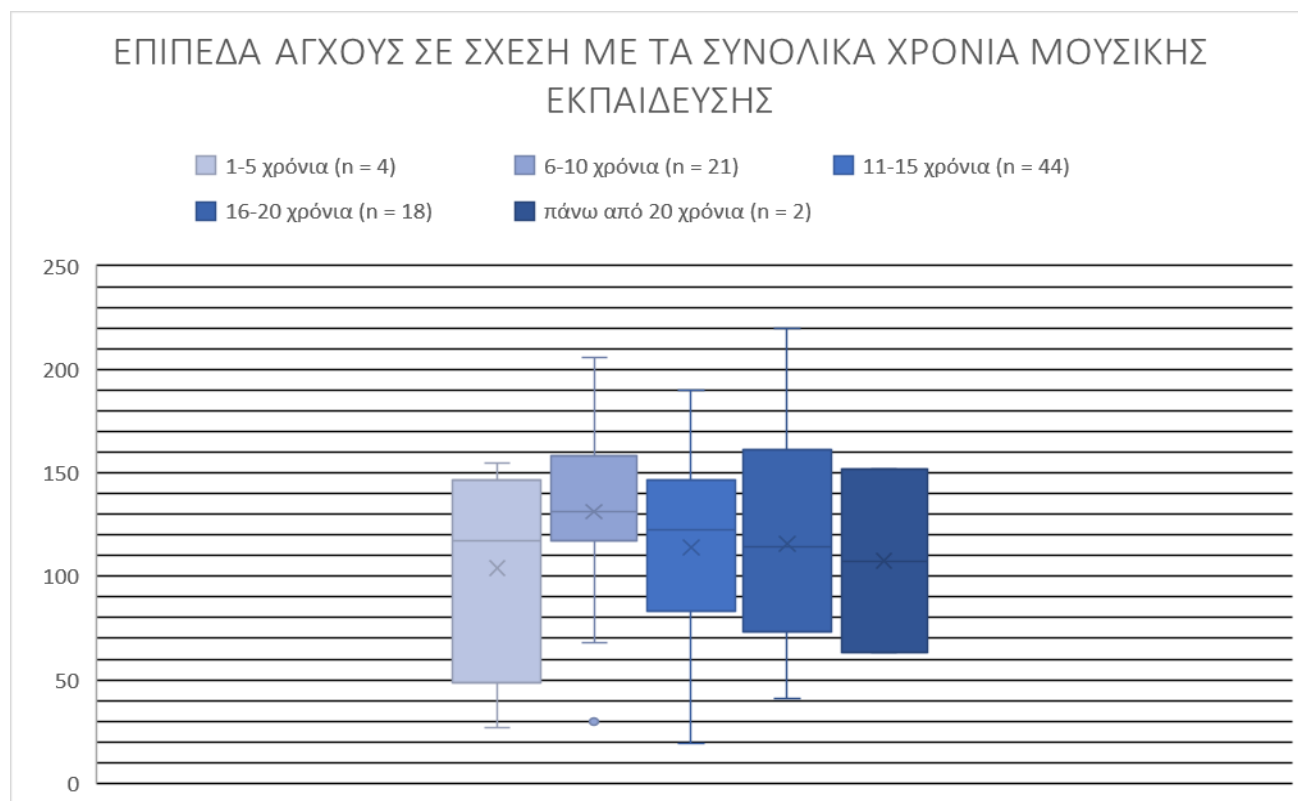
μουσική ερμηνεία. Όπως φαίνεται, τα επίπεδα άγχους που σημείωσαν τα άτομα τα οποία ξεκίνησαν να μαθαίνουν το βασικό τους μουσικό όργανο «έως 5 ετών», είναι  $\delta = 124$ ,  $Q1 = 115$  και  $Q3 = 130$  και οι ακραίες τιμές (outliers) 56 και 164. Τα άτομα που ξεκίνησαν σε ηλικία «5 – 10 ετών», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 19$  και  $\max = 220$ ,  $\delta = 118.5$ ,  $Q1 = 75.75$  και  $Q3 = 150.75$ . Τα άτομα που ξεκίνησαν να μαθαίνουν το βασικό τους μουσικό όργανο σε ηλικία «10 – 15 ετών», σημείωσαν τις τιμές  $\min = 27$ ,  $\max = 200$ ,  $\delta = 118$  και  $Q1 = 73.5$ ,  $Q3 = 142.5$ . Τέλος, τα άτομα που ξεκίνησαν την εκμάθηση του βασικού τους μουσικού οργάνου «μετά τα 15 έτη» της ηλικίας τους, σημείωσαν τις τιμές  $\min = 66$ ,  $\max = 203$ ,  $\delta = 127$ ,  $Q1 = 104.75$  και  $Q3 = 174.25$ .



*Γράφημα 4: Θηκογράμματα όπου φαίνεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με την ηλικία έναρξης της εκμάθησης του βασικού μουσικού οργάνου.*

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από την ερώτηση 5 του ερωτηματολογίου («Συνολικά χρόνια μουσικής εκπαίδευσης»), ομαδοποιήθηκαν σε κατηγορίες ως εξής: 1) «1 – 5 χρόνια», 2) «6 – 10 χρόνια», 3) «11 – 15 χρόνια», 4) «16 – 20 χρόνια» και 5) «πάνω από 20 χρόνια». Έπειτα, συγκρίθηκε κάθε κατηγορία με τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας και οι τιμές που προέκυψαν παρατίθενται στο **Γράφημα 5**. Ειδικότερα, τα άτομα που δήλωσαν «1 – 5 χρόνια» μουσικής εκπαίδευσης, συγκέντρωσαν τις τιμές άγχους  $\min = 27$ ,  $\max = 155$ ,  $\delta = 117$ ,  $Q1 = 48.5$  και  $Q3 = 146.5$ . Τα άτομα που δήλωσαν «6 – 10 χρόνια» μουσικής εκπαίδευσης, συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min$

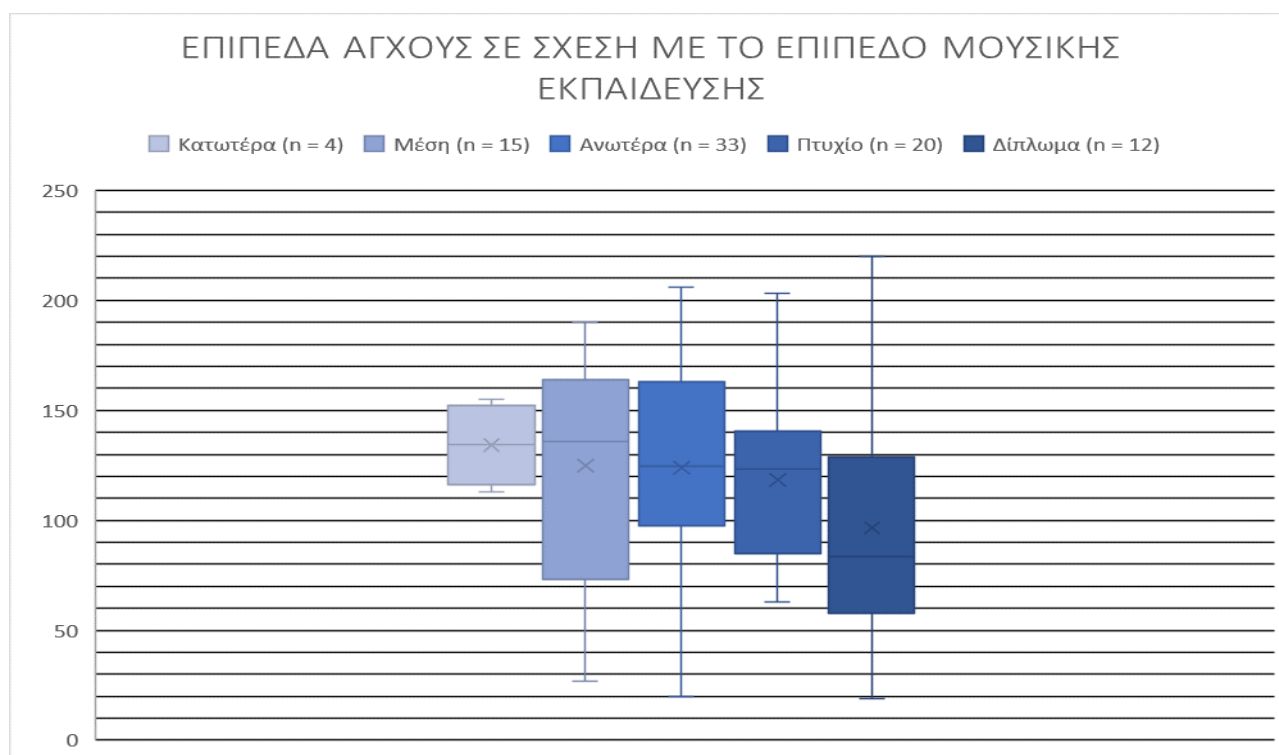
= 68, max = 206,  $\delta$  = 131, Q1 = 117 και Q3 = 158. Τα άτομα που έχουν λάβει «11 – 15 χρόνια» μουσική εκπαίδευση, συγκέντρωσαν τις τιμές min = 19, max = 190,  $\delta$  = 122.5, Q1 = 83.25 και Q3 = 146.5. Τα άτομα που δήλωσαν «16 – 20 χρόνια» μουσικής εκπαίδευσης, συγκέντρωσαν τις τιμές min = 41, max = 220,  $\delta$  = 114, Q1 = 73.5 και Q3 = 161. Στην τελευταία κατηγορία, όπου ανήκουν τα άτομα που σημείωσαν «πάνω από 20 χρόνια» συνολικής μουσικής εκπαίδευσης, οι τιμές είναι  $\delta$  = 107.5, Q1 = 63 και Q3 = 152.



*Γράφημα 5: Θηκογράμματα όπου φαίνεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με τα συνολικά χρόνια της μουσικής εκπαίδευσης.*

Στην ερώτηση 6 του ερωτηματολογίου («Επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει στο βασικό σας μουσικό όργανο») ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να επιλέξουν την τάξη στην οποία βρίσκονται ή έχουν ολοκληρώσει στο ωδείο όπου σπουδάζουν ή σπούδασαν. Από τις απαντήσεις που συγκεντρώθηκαν, τα 3 άτομα δήλωσαν ότι δεν κατατάσσονται σε κάποια από αυτές τις τάξεις, διότι το βασικό τους μουσικό όργανο ανήκει στην κατηγορία των παραδοσιακών οργάνων και δεν ισχύουν οι συγκεκριμένες τάξεις για τα παραδοσιακά όργανα, ενώ 1 συμμετέχων δήλωσε ότι δεν κατέχει κάποια πιστοποίηση και 1 συμμετέχων δήλωσε ότι βρίσκεται υπό κατάταξη. Επομένως, σε αυτήν την

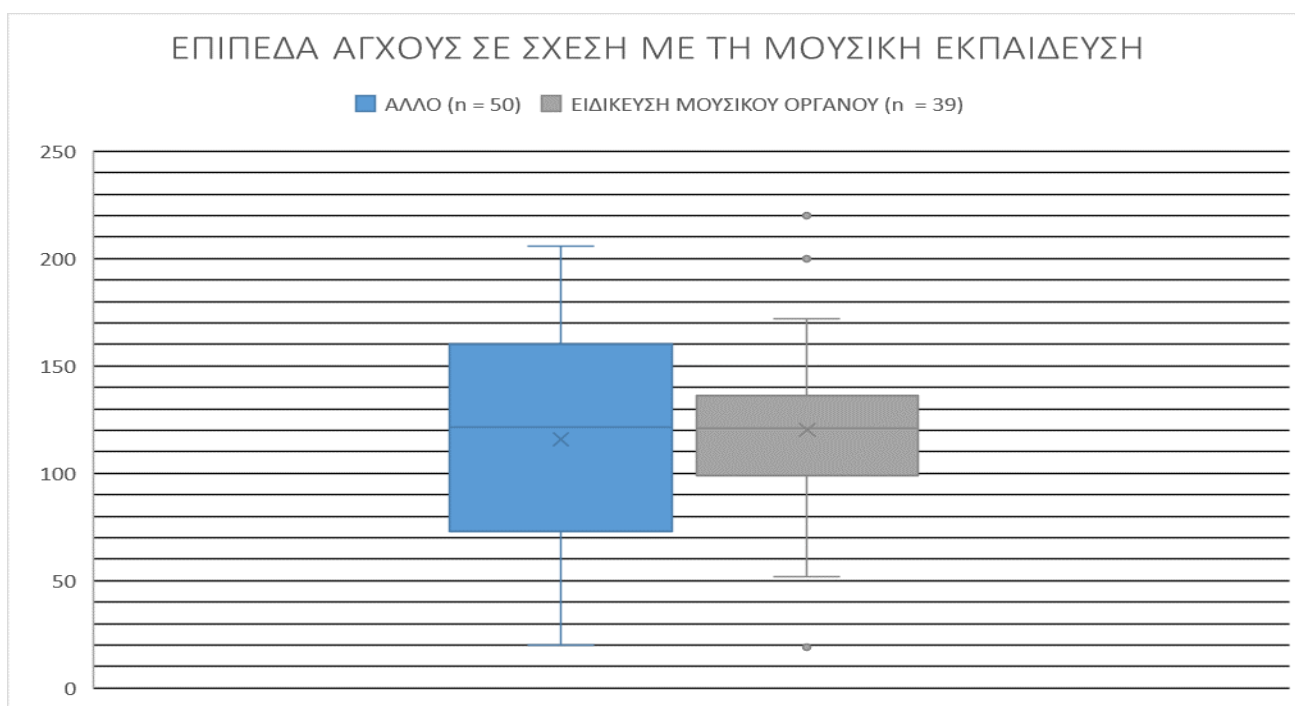
ερώτηση οι απαντήσεις που χρησιμοποιήθηκαν για την ανάλυση των δεδομένων ήταν 84. Στο **Γράφημα 6** φαίνονται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας ανάλογα με το επίπεδο της μουσικής εκπαίδευσης. Όσα άτομα έχουν ολοκληρώσει την τάξη της «Κατωτέρας», συγκέντρωσαν τις τιμές άγχους  $\min = 113$ ,  $\max = 155$ ,  $\delta = 134.5$ ,  $Q1 = 116$  και  $Q3 = 152.25$ . Τα άτομα που έχουν ολοκληρώσει την τάξη της «Μέσης», σημείωσαν τις τιμές  $\min = 27$ ,  $\max = 190$ ,  $\delta = 136$ ,  $Q1 = 73$  και  $Q3 = 164$ . Τα άτομα που έχουν ολοκληρώσει την τάξη της «Ανωτέρας», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 20$ ,  $\max = 206$ ,  $\delta = 124.5$ ,  $Q1 = 97.5$  και  $Q3 = 163$ . Τα άτομα που δήλωσαν ότι έχουν λάβει το «Πτυχίο», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 63$ ,  $\max = 203$ ,  $\delta = 123$ ,  $Q1 = 84.75$  και  $Q3 = 140.5$ , ενώ όσα άτομα έχουν λάβει το «Δίπλωμα», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 19$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 83.5$ ,  $Q1 = 57.75$  και  $Q3 = 129$ .



**Γράφημα 6:** Θηκογράμματα όπου φαίνεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με την τάξη που έχουν ολοκληρώσει οι συμμετέχοντες στο βασικό τους μουσικό όργανο σε κάποιο ωδείο.

Στην ερώτηση 7 του ερωτηματολογίου ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να δηλώσουν εάν σπουδάζουν ή σπούδασαν σε κάποιο Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών και συγκεκριμένα σε ποια κατεύθυνση – ειδίκευση. Οι απαντήσεις που συλλέχθηκαν, διαχωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες. Στην κατηγορία «άλλο» κατατάσσονται τα άτομα που δήλωσαν ότι βρίσκονται σε κάποια γενική κατεύθυνση, που δεν σχετίζεται με το βασικό τους μουσικό όργανο, όπως στην κατεύθυνση της

Σύνθεσης, της Μουσικοθεραπείας, των Εφαρμοσμένων Μουσικών Σπουδών, της Μουσικοπαιδαγωγικής και της Μουσικής Τεχνολογίας. Επίσης, στην κατηγορία αυτή κατατάσσονται τα άτομα που δεν σπουδάζουν σε κάποιο Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών. Στην κατηγορία «ειδίκευση μουσικού οργάνου» ανήκουν τα άτομα που δήλωσαν ότι ειδικεύονται σε κάποιο μουσικό όργανο, στο Πανεπιστήμιο όπου φοιτούν. Έπειτα, έγινε σύγκριση των δύο κατηγοριών, όσον αφορά τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας. Όπως φαίνεται στο **Γράφημα 7**, τα άτομα που ανήκουν στην κατηγορία «άλλο», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 20$ ,  $\max = 206$ ,  $\delta = 121.5$ ,  $Q1 = 73$  και  $Q3 = 160.25$ , ενώ τα άτομα που ανήκουν στην κατηγορία «ειδίκευση μουσικού οργάνου», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 52$ ,  $\max = 172$ ,  $\delta = 121$ ,  $Q1 = 99$ ,  $Q3 = 136$  και κάποιες ακραίες τιμές που είναι 19, 200 και 220.

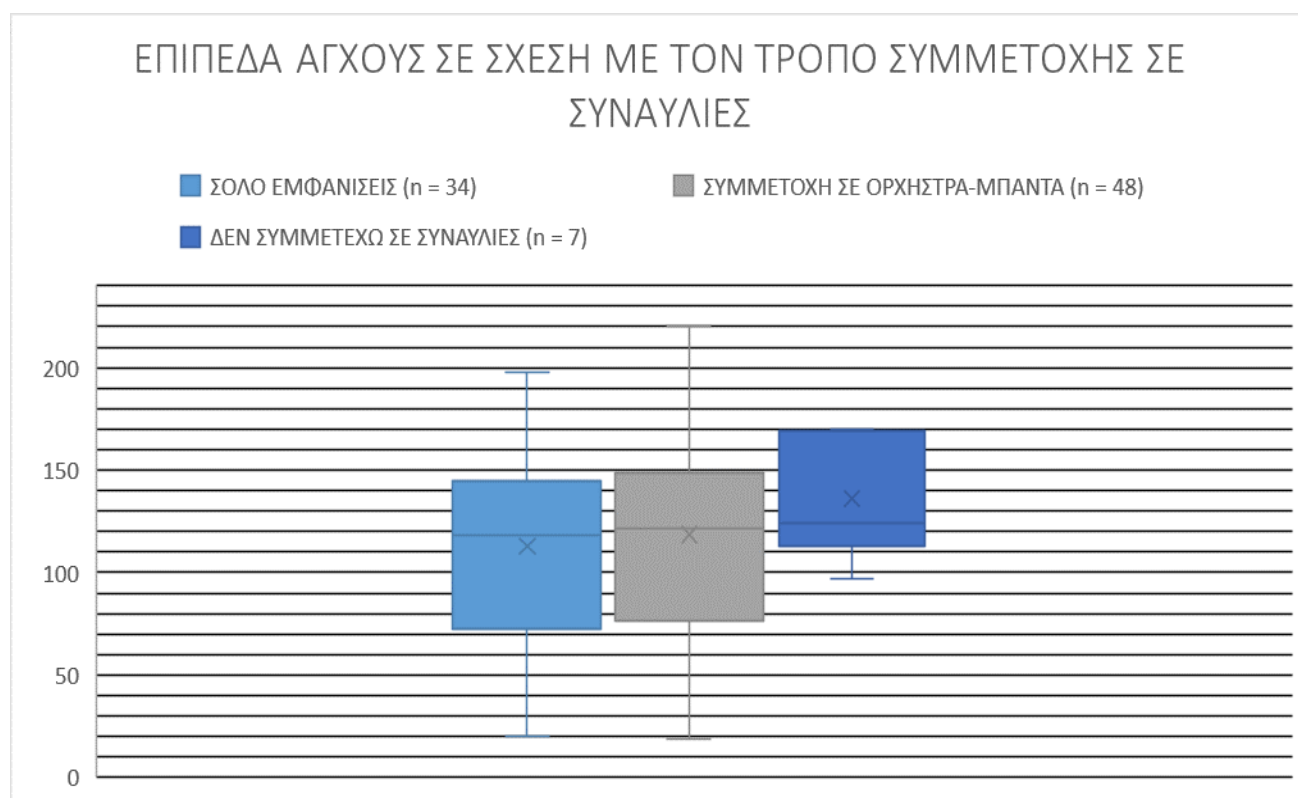


*Γράφημα 7: Θηκογράμματα όπου φαίνεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε δύο ομάδες ατόμων, που διακρίνονται ανάλογα με το εάν φοιτούν ή όχι σε κάποιο Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών και συγκεκριμένα σε ειδίκευση μουσικού οργάνου.*

### 5.4.3 Τρόπος συμμετοχής σε συναυλίες

Στο **Γράφημα 8** φαίνονται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε τρεις διαφορετικές περιπτώσεις που σχετίζονται με τον τρόπο που συμμετέχουν τα άτομα στις συναυλίες, δηλαδή εάν ερμηνεύουν ως σολίστες ή μαζί με άλλους συνεκτελεστές σε κάποια χορωδία, ορχήστρα ή μπάντα.

Επίσης, υπάρχει και μια τρίτη κατηγορία στην οποία ανήκουν τα άτομα που δεν συμμετέχουν καθόλου σε συναυλίες. Παρατηρώντας το γράφημα παρακάτω, φαίνεται ότι τα άτομα που δήλωσαν ότι συμμετέχουν σε «σόλο εμφανίσεις», σημείωσαν τις τιμές άγχους  $\min = 20$ ,  $\max = 198$ ,  $\delta = 118.5$ ,  $Q1 = 72.75$  και  $Q3 = 144.75$ . Τα άτομα που δήλωσαν «συμμετοχή σε ορχήστρα - μπάντα», σημείωσαν τις τιμές  $\min = 19$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 121.5$ ,  $Q1 = 76.25$  και  $Q3 = 148.5$ . Τέλος, τα άτομα που δήλωσαν «δεν συμμετέχω σε συναυλίες», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 97$ ,  $\delta = 124$ ,  $Q1 = 113$  και  $Q3 = 169$ .



*Γράφημα 8: Θηκογράμματα όπου φαίνεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε τρεις ομάδες ατόμων, που διακρίνονται στα άτομα που παίζουν σόλο, στα άτομα που παίζουν με άλλους συνεκτελεστές και στα άτομα που δεν συμμετέχουν σε συναυλίες.*

### ➤ Αιτίες μη συμμετοχής σε συναυλίες

Όσοι συμμετέχοντες δήλωσαν στην ερώτηση 8 ότι δεν συμμετέχουν σε συναυλίες, στη συνέχεια, τους ζητήθηκε να αναφέρουν προαιρετικά τους λόγους για τους οποίους επέλεξαν να μην συμμετέχουν σε συναυλίες. Οι απαντήσεις που δόθηκαν παρατίθενται παρακάτω:

- «Έλλειψη επαφών, έλλειψη εμπειρίας, άγχος έκθεσης».

- «Έλλειψη θάρρους να παρουσιάσω τον εαυτό μου ως μουσικό / τραγουδίστρια και να πάρω αμοιβή γι' αυτό. Έχω συμμετάσχει σε διάφορα πλαίσια σε εμφανίσεις εκτός επαγγελματικού πλαισίου».
- «Δεν το έχω κυνηγήσει ιδιαίτερα αλλά ούτε νιώθω πολύ έτοιμη».
- «Πίεση, η ύπαρξη πάνω στη σκηνή, άγχος, κακές εμπειρίες».
- «Δεν θέλω να γίνω performer».
- «Χαμηλό επίπεδο, έλλειψη ενδιαφέροντος, άγχος».

Όπως προκύπτει από τις παραπάνω απαντήσεις, το 50% των ατόμων που απάντησε σε αυτή την ερώτηση, δήλωσε ότι το σκηνικό άγχος αποτελεί μία από τις αιτίες που δεν συμμετέχει σε συναυλίες.

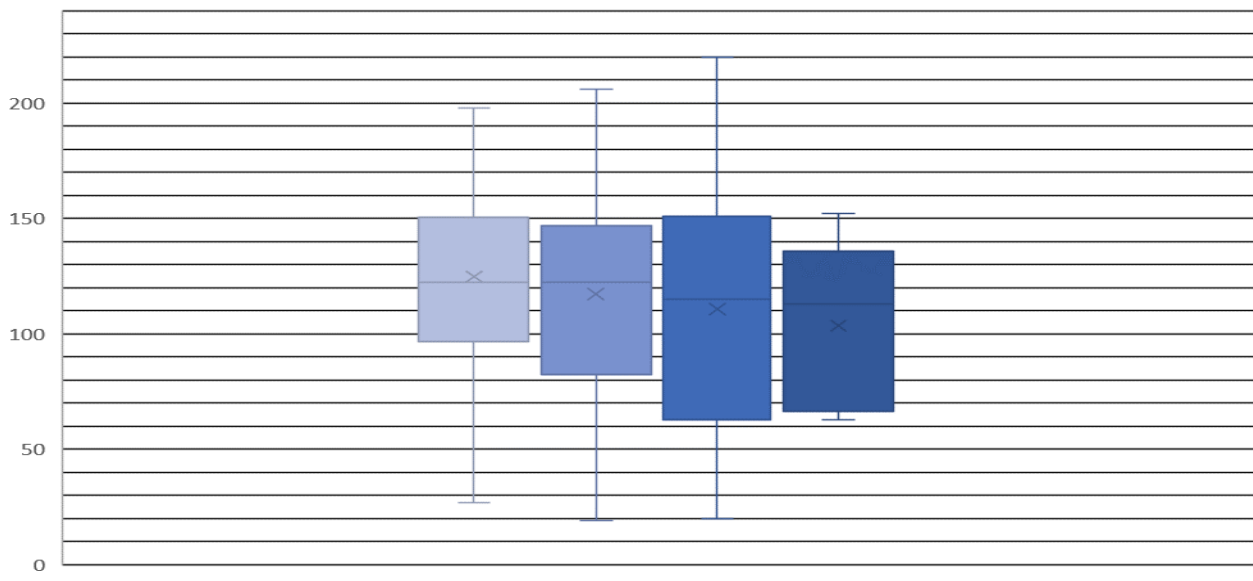
#### 5.4.4 Εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες

Τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από την ερώτηση 10 του ερωτηματολογίου («Πόσα χρόνια παίζετε σε συναυλίες»), χωρίστηκαν σε τέσσερις κατηγορίες, ώστε να συγκριθούν οι τιμές και να εξεταστεί η σχέση ανάμεσα στην εμπειρία συμμετοχής σε συναυλίες και τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας. Στο **Γράφημα 9** φαίνεται ότι τα άτομα που δήλωσαν ότι παίζουν σε συναυλίες «1 – 5 χρόνια» συνολικά, συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 27$ ,  $\max = 198$ ,  $\delta = 122.5$ ,  $Q1 = 96.75$  και  $Q3 = 150.5$ . Τα άτομα που δήλωσαν ότι συμμετέχουν «6 – 10 χρόνια» σε συναυλίες, συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 19$ ,  $\max = 206$ ,  $\delta = 122.5$ ,  $Q1 = 82.25$  και  $Q3 = 147$ . Τα άτομα που δήλωσαν «11 – 15 χρόνια» συμμετοχής σε συναυλίες, σημείωσαν τις τιμές  $\min = 20$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 115$ ,  $Q1 = 63$ ,  $Q3 = 151$ . Τέλος, τα άτομα που δήλωσαν «πάνω από 15 χρόνια» συμμετοχής σε συναυλίες, συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 63$ ,  $\max = 152$ ,  $\delta = 113$ ,  $Q1 = 66.5$  και  $Q3 = 136$ .

Στο **Γράφημα 10** παρατίθενται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες ανά μήνα. Όσοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι συμμετείχαν «λιγότερο από μια φορά το μήνα» σε συναυλίες, συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 27$ ,  $\max = 203$ ,  $\delta = 124$ ,  $Q1 = 93$ ,  $Q3 = 153.5$ . Οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι συμμετείχαν «μία φορά το μήνα» σε συναυλία, συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 19$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 118$ ,  $Q1 = 74$ ,  $Q3 = 147$ . Οι συμμετέχοντες που δήλωσαν «δύο φορές το μήνα», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 41$ ,  $\max = 136$ ,  $\delta = 121$ ,  $Q1 = 63.5$  και  $Q3 = 134$ . Οι συμμετέχοντες που δήλωσαν «τρεις φορές το μήνα», σημείωσαν τις τιμές  $\min = 75$ ,  $\max = 190$ ,  $\delta = 147$ ,  $Q1 = 110$  και  $Q3 = 169.5$ . Τα άτομα που ανήκουν στην κατηγορία «περισσότερες από τρεις φορές το μήνα», σημείωσαν τις τιμές  $\min = 52$ ,  $\max = 122$ ,  $\delta = 67$ ,  $Q1 = 63$ ,  $Q3 = 102.25$ .

### ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΑ ΣΥΝΟΛΙΚΑ ΧΡΟΝΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ

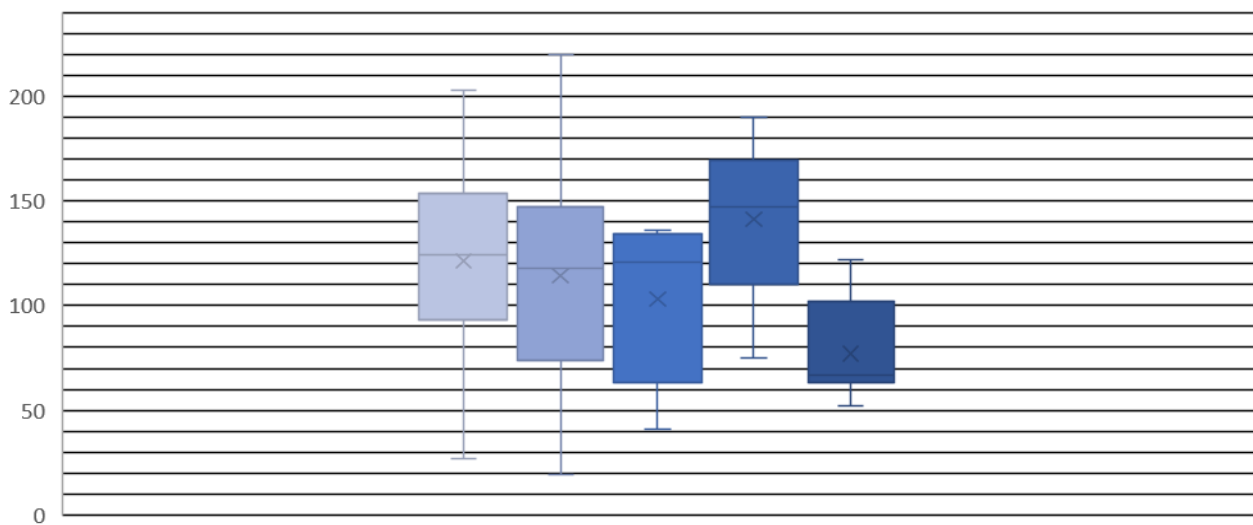
■ 1-5 χρόνια (n = 18) ■ 6-10 χρόνια (n = 36) ■ 11-15 χρόνια (n = 23) ■ πάνω από 15 χρόνια (n = 5)



**Γράφημα 9:** Θηκογράμματα όπου απεικονίζεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με τα συνολικά χρόνια συμμετοχής σε συναυλίες.

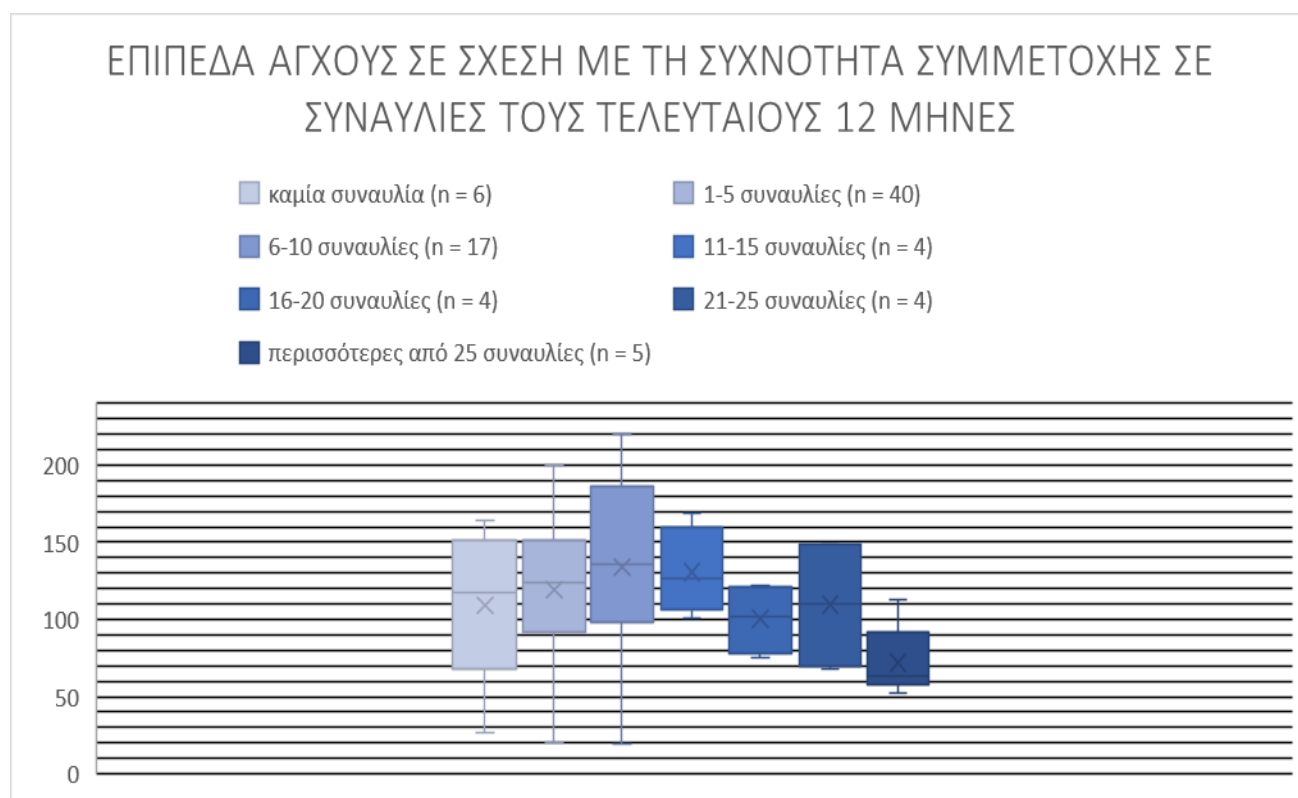
### ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ ΣΕ ΣΥΝΑΥΛΙΕΣ ΚΑΘΕ ΜΗΝΑ

■ Λιγότερο από μια φορά το μήνα (n = 53) ■ Μία φορά το μήνα (n = 11)  
 ■ Δύο φορές το μήνα (n = 5) ■ Τρεις φορές το μήνα (n = 5)  
 ■ Περισσότερες από τρεις φορές το μήνα (n = 8)



**Γράφημα 10:** Θηκογράμματα όπου απεικονίζεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες κάθε μήνα.

Στην ερώτηση 12 του ερωτηματολογίου ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να σημειώσουν σε πόσες συναυλίες συμμετείχαν κατά μέσο όρο τους τελευταίους 12 μήνες. Οι απαντήσεις που δόθηκαν, χωρίστηκαν σε επτά κατηγορίες, όπως παρατίθενται στο **Γράφημα 11**, ώστε να συγκριθούν τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες τον τελευταίο χρόνο. Όπως προκύπτει λοιπόν, τα άτομα που δήλωσαν «καμία συναυλία», εμφάνισαν τα εξής επίπεδα άγχους:  $\min = 27$ ,  $\max = 164$ ,  $\delta = 117.5$ ,  $Q1 = 67.5$ ,  $Q3 = 151.25$ . Τα άτομα που δήλωσαν «1 – 5 συναυλίες», σημείωσαν τις τιμές άγχους  $\min = 20$ ,  $\max = 200$ ,  $\delta = 123.5$ ,  $Q1 = 91.5$  και  $Q3 = 151.75$ . Τα άτομα που σημείωσαν «6 – 10 συναυλίες», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 19$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 136$ ,  $Q1 = 98.5$ ,  $Q3 = 186$ . Τα άτομα που δήλωσαν ότι συμμετείχαν σε «11 – 15 συναυλίες» τον τελευταίο χρόνο, είχαν τις τιμές  $\min = 101$ ,  $\max = 169$ ,  $\delta = 126.5$ ,  $Q1 = 106$ ,  $Q3 = 159.75$ . Όσα άτομα δήλωσαν «16 – 20 συναυλίες», εμφάνισαν τις τιμές  $\min = 75$ ,  $\max = 122$ ,  $\delta = 102$ ,  $Q1 = 77.75$ ,  $Q3 = 121$ . Τα άτομα που σημείωσαν «21 – 25 συναυλίες», εμφάνισαν τις τιμές  $\min = 68$ ,  $\max = 149$ ,  $\delta = 110.5$ ,  $Q1 = 69.5$ ,  $Q3 = 148.5$ . Τέλος, τα άτομα που δήλωσαν «περισσότερες από 25 συναυλίες», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 52$ ,  $\max = 113$ ,  $\delta = 63$ ,  $Q1 = 57.5$ ,  $Q3 = 91.5$ .

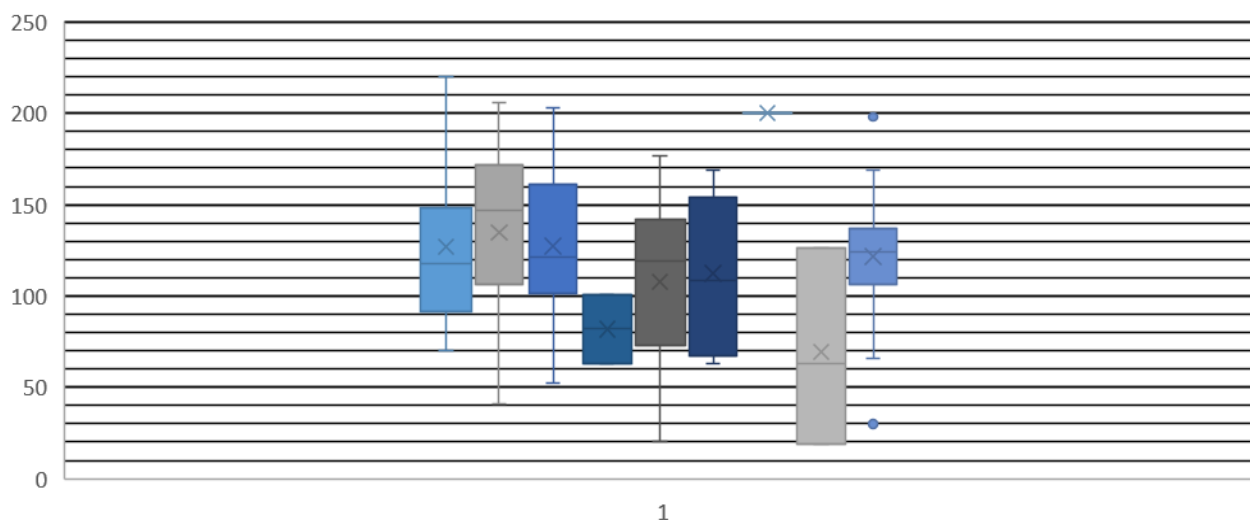
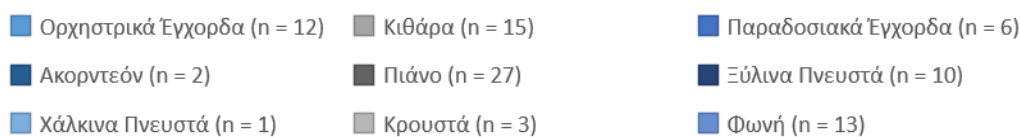


**Γράφημα 11:** Θηκογράμματα όπου απεικονίζεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με τη συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες τους τελευταίους 12 μήνες.

#### 5.4.5 Είδος μουσικού οργάνου

Στην ερώτηση 3 του ερωτηματολογίου, όπου οι συμμετέχοντες δήλωσαν το βασικό τους μουσικό όργανο, δόθηκαν οι εξής απαντήσεις: 33 έγχορδα (5 βιολί, 1 βιόλα, 6 βιολοντσέλο, 15 κιθάρα, 1 ποντιακή λύρα, 3 λαούτο, 1 ούτι και 1 κανονάκι), 29 πληκτροφόρα (27 πιάνο και 2 ακορντεόν), 10 ξύλινα πνευστά (6 φλάουτο, 1 όμποε, 2 κλαρινέτο και 1 σαξόφωνο), 1 χάλκινο πνευστά (1 τρομπέτα), 3 κρουστά και 13 φωνή. Προκειμένου να εξεταστούν τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με το είδος του μουσικού οργάνου, κρίθηκε απαραίτητο να κατηγοριοποιηθούν τα μουσικά όργανα σε ομάδες, καθώς ο περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων σε κάποια από αυτά δεν επέτρεψε την ανάλυσή τους ξεχωριστά. Επίσης, θεωρήθηκε κατάλληλο να ταξινομηθούν σε πιο διευρυμένες ομάδες, παρά στις έξι κύριες κατηγορίες που συναντώνται σε άλλες έρευνες (δηλαδή σε πληκτροφόρα, έγχορδα, ξύλινα πνευστά, χάλκινα πνευστά, κρουστά και φωνή). Αρχικά, το πιάνο και το ακορντεόν δεν ταξινομήθηκαν σε μια ενιαία ομάδα ως «πληκτροφόρα», αλλά εξετάστηκαν ξεχωριστά, διότι διαφέρουν αρκετά μεταξύ τους, ως προς την τεχνική παιξίματος, αλλά και το ρεπερτόριο. Το ίδιο εφαρμόστηκε και στα έγχορδα, τα οποία διακρίθηκαν σε τρεις κατηγορίες. Συγκεκριμένα, το βιολί, η βιόλα και το βιολοντσέλο εντάχθηκαν στα «ορχηστρικά έγχορδα», το κανονάκι, το ούτι, το λαούτο και η ποντιακή λύρα εντάχθηκαν στα «παραδοσιακά έγχορδα» και η «κιθάρα» που αποτέλεσε μία ξεχωριστή κατηγορία. Τα υπόλοιπα μουσικά όργανα κατηγοριοποιήθηκαν σε «ξύλινα πνευστά» που είναι το όμποε, το φλάουτο, το κλαρινέτο και το σαξόφωνο, σε «χάλκινα πνευστά» που είναι η τρομπέτα, σε «κρουστά» και σε «φωνή». Στο **Γράφημα 12** καταγράφονται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε κάθε κατηγορία μουσικού οργάνου. Όπως φαίνεται, όσοι παίζουν «ορχηστρικά έγχορδα», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 70$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 118$ ,  $Q1 = 91.75$ ,  $Q3 = 148.5$ , τα άτομα που παίζουν «κιθάρα», εμφάνισαν τις τιμές άγχους  $\min = 41$ ,  $\max = 206$ ,  $\delta = 147$ ,  $Q1 = 106$  και  $Q3 = 172$ , ενώ τα άτομα που παίζουν «παραδοσιακά έγχορδα», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 52$ ,  $\max = 203$ ,  $\delta = 121.5$ ,  $Q1 = 101.5$  και  $Q3 = 161$ . Τα άτομα που παίζουν «ακορντεόν», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\delta = 82$ ,  $Q1 = 63$  και  $Q3 = 101$ , ενώ όσοι παίζουν «πιάνο», είχαν τις τιμές  $\min = 20$ ,  $\max = 177$ ,  $\delta = 119$ ,  $Q1 = 73$   $Q3 = 142$ . Οι συμμετέχοντες που παίζουν «ξύλινα πνευστά», δήλωσαν τις τιμές άγχους  $\min = 63$ ,  $\max = 169$ ,  $\delta = 108.5$ ,  $Q1 = 67.5$  και  $Q3 = 154.25$ , ενώ οι συμμετέχοντες που παίζουν «χάλκινα πνευστά» δήλωσαν 200 βαθμούς στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας. Ακόμη, οι συμμετέχοντες που δήλωσαν ότι παίζουν «κρουστά», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\delta = 63$ ,  $Q1 = 19$ ,  $Q3 = 126$ , ενώ όσοι δήλωσαν τη «φωνή» ως βασικό τους μουσικό όργανο, συγκέντρωσαν τις τιμές άγχους  $\min = 66$ ,  $\max = 169$ ,  $\delta = 124$ ,  $Q1 = 106$ ,  $Q3 = 137$  και τις ακραίες τιμές 30 και 198.

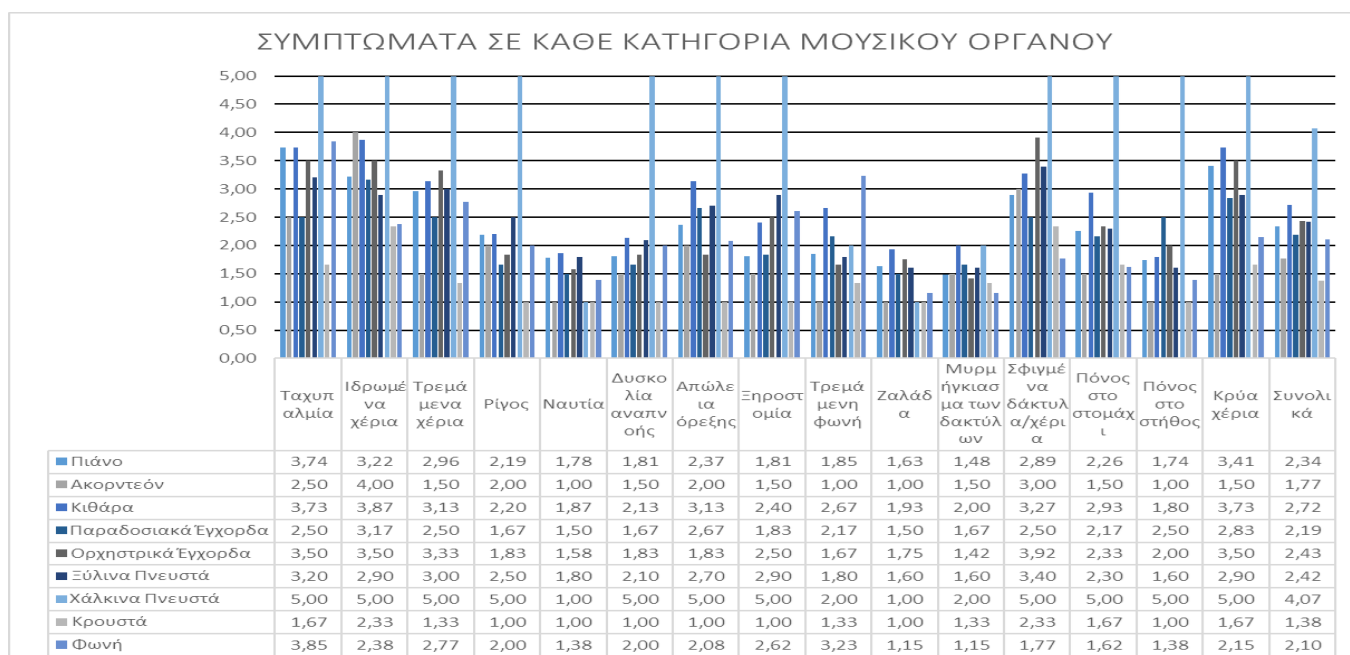
## ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΓΧΟΥΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΜΟΥΣΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΟΥ



**Γράφημα 12:** Θηκογράμματα όπου απεικονίζεται η κατανομή των επιπέδων άγχους της μουσικής ερμηνείας σε κάθε κατηγορία μουσικού οργάνου.

Στη συνέχεια, με τις απαντήσεις που συλλέχθηκαν από τις ερωτήσεις 14 – 28 του ερωτηματολογίου, αναλύθηκε η συχνότητα με την οποία βιώνουν τα συμπτώματα άγχους οι μουσικοί από κάθε κατηγορία μουσικού οργάνου. Με αυτόν τον τρόπο εξετάστηκε εάν το είδος του μουσικού οργάνου και η τεχνική παιξίματός του σχετίζονται με συγκεκριμένα συμπτώματα άγχους. Στο **Γράφημα 13** φαίνονται οι μέσες τιμές που προέκυψαν για κάθε είδος μουσικού οργάνου. Πιο συγκεκριμένα, το «πιάνο» συγκέντρωσε υψηλότερες τιμές κυρίως στα συμπτώματα ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.74$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 3.41$ ), ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 3.22$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 2.96$ ) και σφιγμένα δάκτυλα/ χέρια ( $\bar{X} = 2.89$ ). Το «ακορντεόν» είχε υψηλότερες τιμές στα συμπτώματα ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 4.00$ ) και σφιγμένα δάκτυλα/ χέρια ( $\bar{X} = 3.00$ ). Η «κιθάρα» είχε υψηλότερες τιμές στα συμπτώματα ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 3.87$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 3.73$ ), ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.73$ ), σφιγμένα δάκτυλα/ χέρια ( $\bar{X} = 3.27$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 3.13$ ) και απώλεια όρεξης ( $\bar{X} = 3.13$ ). Τα «παραδοσιακά έγχορδα» είχαν υψηλές τιμές στα συμπτώματα ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 3.17$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 2.83$ ), απώλεια όρεξης (

$\bar{X} = 2.67$ ). Τα «ορχηστρικά έγχορδα» είχαν υψηλές τιμές στα συμπτώματα σφιγμένα δάκτυλα/ χέρια ( $\bar{X} = 3.92$ ), ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 3.50$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 3.50$ ), ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.50$ ) και τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 3.33$ ). Τα «ξύλινα πνευστά» δήλωσαν μεγαλύτερη συχνότητα στα συμπτώματα σφιγμένα δάκτυλα/ χέρια ( $\bar{X} = 3.40$ ), ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.20$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 3.00$ ), ξηροστομία ( $\bar{X} = 2.90$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 2.90$ ), ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 2.90$ ), απώλεια όρεξης ( $\bar{X} = 2.70$ ), ενώ τα «χάλκινα πνευστά» δήλωσαν ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 5.00$ ), ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 5.00$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 5.00$ ), ρίγος ( $\bar{X} = 5.00$ ), δυσκολία αναπνοής ( $\bar{X} = 5.00$ ), απώλεια όρεξης ( $\bar{X} = 5.00$ ), ξηροστομία ( $\bar{X} = 5.00$ ), σφιγμένα χέρια/ δάκτυλα ( $\bar{X} = 5.00$ ), πόνος στο στομάχι ( $\bar{X} = 5.00$ ), πόνος στο στήθος ( $\bar{X} = 5.00$ ) και κρύα χέρια ( $\bar{X} = 5.00$ ). Τέλος, τα «κρουστά» εμφάνισαν μεγαλύτερη συχνότητα στα συμπτώματα ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 2.33$ ) και σφιγμένα δάκτυλα/ χέρια ( $\bar{X} = 2.33$ ), ενώ η «φωνή» στη ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.85$ ), τρεμάμενη φωνή ( $\bar{X} = 3.23$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 2.77$ ) και ξηροστομία ( $\bar{X} = 2.62$ ). Επιπλέον, όπως φαίνεται συνολικά από τις μέσες τιμές, τα «χάλκινα πνευστά» ( $\bar{X} = 4.07$ ) έχουν συγκεντρώσει τις υψηλότερες τιμές στα συμπτώματα άγχους, και ακολουθούν η «κιθάρα» ( $\bar{X} = 2.72$ ), τα «ορχηστρικά έγχορδα» ( $\bar{X} = 2.43$ ), τα «ξύλινα πνευστά» ( $\bar{X} = 2.42$ ), το «πίανο» ( $\bar{X} = 2.34$ ), τα «παραδοσιακά έγχορδα» ( $\bar{X} = 2.19$ ), η «φωνή» ( $\bar{X} = 2.10$ ), το «ακορντεόν» ( $\bar{X} = 1.77$ ) και τα «κρουστά» ( $\bar{X} = 1.38$ ).



**Γράφημα 13:** Ραβδογράμματα όπου απεικονίζονται οι μέσες τιμές των συμπτωμάτων άγχους σε κάθε κατηγορία μουσικού οργάνου.

## ➤ Άλλα συμπτώματα σκηνικού άγχους

Στην ερώτηση 30 του ερωτηματολογίου οι συμμετέχοντες μπορούσαν προαιρετικά να συμπληρώσουν και άλλα συμπτώματα που βιώνουν πριν από μια συναυλία, τα οποία δεν αναφέρονταν στο ερωτηματολόγιο. Οι 13 από τους 89 συμμετέχοντες (14.6%) πρόσθεσαν κάποια συμπτώματα τα οποία παρατίθενται παρακάτω σε κατηγορίες, ανάλογα με το μουσικό όργανο του κάθε συμμετέχοντα:

### **Τρομπέτα:**

- «Απώλεια ύπνου»

### **Φλάουτο:**

- «Μυρμήγκιασμα ολόκληρου του σώματος και συχνή χρήση του μπάνιου».
- «Δυσκολία στον έλεγχο του σώματος/ αίσθηση ότι κάτι δεν πάει καλά».

### **Κιθάρα:**

- «Προσωρινή αδυναμία συγκέντρωσης».
- «Ανεξέλεγκτο γέλιο».
- «Υπερδραστηριότητα».

### **Φωνή:**

- «Άγχος και εφίδρωση».
- «Αρνητικές σκέψεις».

### **Πιάνο:**

- «Απώλεια μνήμης».
- «Απώλεια διάθεσης».
- «Τρέμουν τα πόδια μου».
- «Τρέμουλο στο πόδι όταν πατάω πεντάλ».

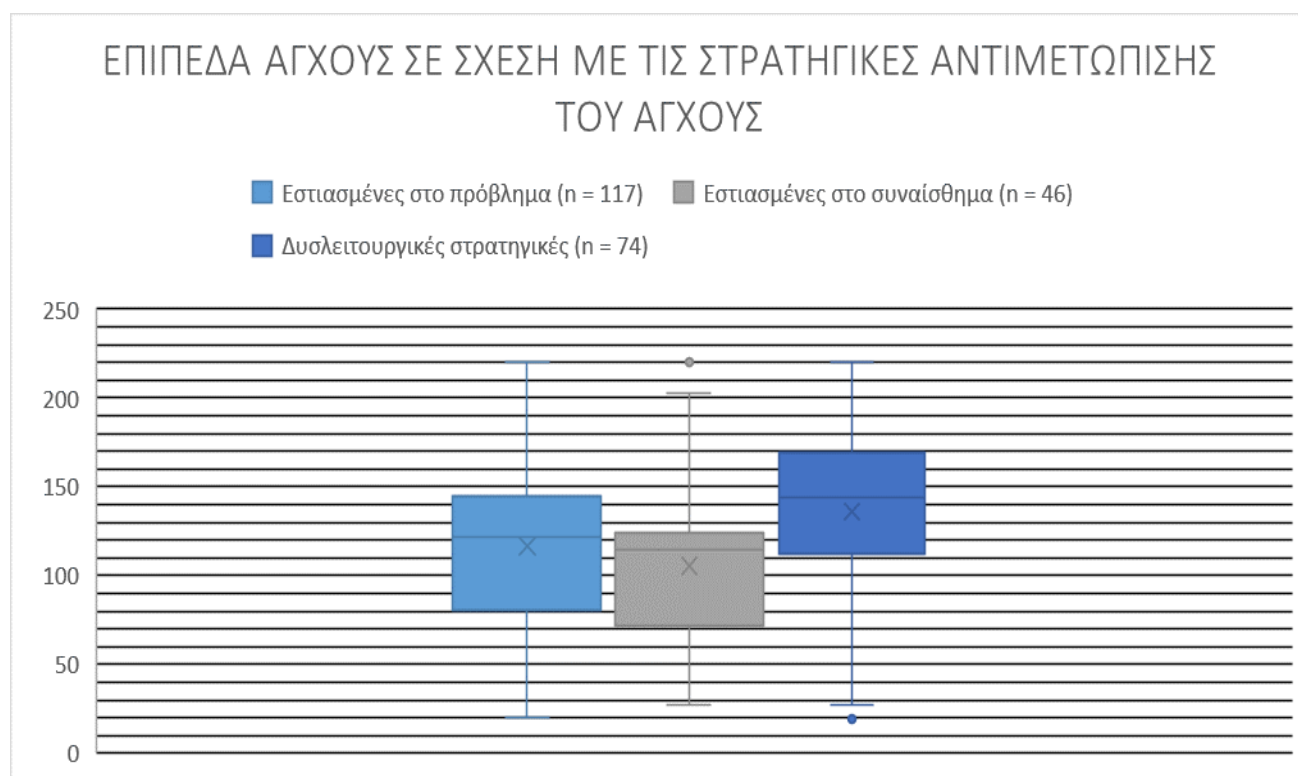
### **Βιολί:**

- «Όχι πόνος αλλά περίεργη αίσθηση στο στομάχι. Σχετικά έντονη ανάγκη για τουαλέτα. Μείωση συγκέντρωσης».

Από τις παραπάνω απαντήσεις παρατηρείται ότι οι συμμετέχοντες δεν δήλωσαν κάποιο σωματικό σύμπτωμα που να σχετίζεται άμεσα με την τεχνική του μουσικού οργάνου που παίζουν. Ωστόσο 2 συμμετέχοντες που παίζουν πιάνο δήλωσαν ότι τρέμουν τα πόδια τους (λόγω της χρήσης του πεντάλ), όταν ερμηνεύουν μπροστά σε κοινό.

#### 5.4.6 Στρατηγικές αντιμετώπισης

Στο **Γράφημα 14** παρατίθενται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με το είδος των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους. Όπως φαίνεται από το **Γράφημα 14**, τα άτομα που δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν «δυσλειτουργικές στρατηγικές», εμφάνισαν τις τιμές άγχους  $\min = 27$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 144$ ,  $Q1 = 112.25$ ,  $Q3 = 169.25$  και  $\text{outlier} = 19$ . Από την άλλη μεριά, όσοι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν στρατηγικές που είναι «εστιασμένες στο πρόβλημα», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 20$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 122$ ,  $Q1 = 80.5$ ,  $Q3 = 144.5$ , ενώ όσοι συμμετέχοντες δήλωσαν στρατηγικές που είναι «εστιασμένες στο συναίσθημα», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 27$ ,  $\max = 203$ ,  $\delta = 114.5$ ,  $Q1 = 71.75$ ,  $Q3 = 124.5$  και  $\text{outlier} = 220$ .



**Γράφημα 14:** Θηκογράμματα όπου απεικονίζονται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε σχέση με την στρατηγική αντιμετώπισης του άγχους της μουσικής ερμηνείας.

## ➤ Άλλες στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους

Οι 8 από τους 89 συμμετέχοντες (9%) συμπλήρωσαν επιπλέον κάποια άλλη στρατηγική με την οποία προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους πριν από μια συναυλία. Η πρόταση 4 («Πίνω τσάι χαμομήλι») εντάχθηκε στη στρατηγική αντιμετώπισης «Κάνω ειδική διατροφή», που υπήρχε ήδη στην λίστα του ερωτηματολογίου. Επίσης, οι προτάσεις 2 και 5 («Αναπνοές») εντάχθηκαν στην στρατηγική αντιμετώπισης «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)» του ερωτηματολογίου. Παρακάτω παρατίθενται όλες οι απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες, οι οποίοι συμπλήρωσαν κάποια στρατηγική αντιμετώπισης του άγχους:

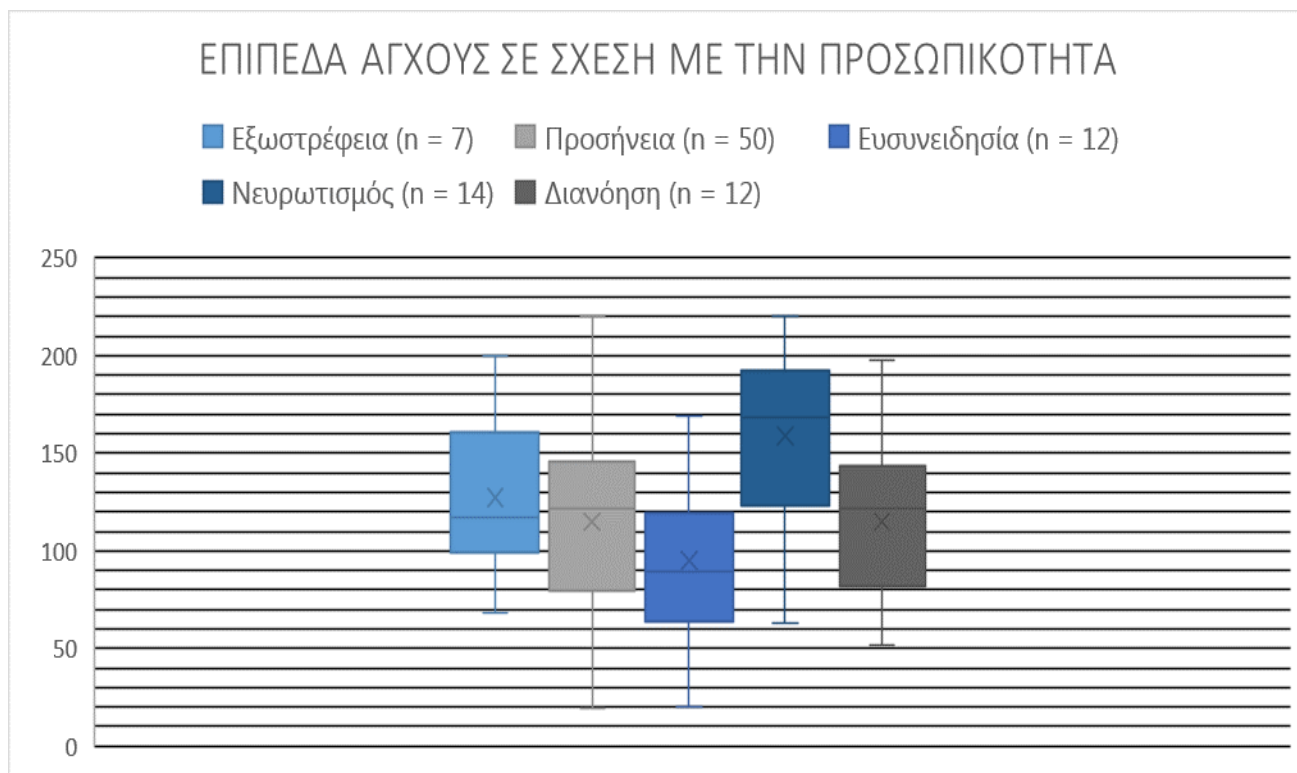
1. «Συμβιβάστηκα με τη μη τελειότητα και επικεντρώνομαι στην ερμηνεία».
2. «Αναπνοές».
3. «Καμία φορά με βοηθάει να λέω ότι θα πάω να παίξω άσχημα ώστε να νιώθω ότι έχω προετοιμαστεί για τα χειρότερα και μετά στη σκηνή πάντα παίζω καλύτερα από ότι νόμιζα».
4. «Πίνω τσάι χαμομήλι».
5. «Αναπνοές».
6. «Προσπαθώ να διατηρώ μια αίσθηση ηρεμίας και χαλαρότητας, βαθιές ανάσες, επικεντρώνομαι σε αυτά που παίζουν οι προηγούμενοι από μένα για να μην σκέφτομαι τι έχω να παίξω. Τα συμπτώματα είναι χειρότερα αν πρέπει να παίξω σόλο ενώ σε περιπτώσεις ορχήστρας, χορωδίας ή μεγαλύτερων συνόλων το άγχος δεν είναι τόσο μεγάλο».
7. «Διώχνω το άγχος με το που βγω στη σκηνή / προσποιούμαι ότι δεν υπάρχει».
8. «Προσπαθώ να το δω από την οπτική γωνία τρίτου προσώπου».

---

### 5.4.7 Χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

Στο **Γράφημα 15** παρατίθενται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας για κάθε τύπο προσωπικότητας από το «Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων». Πιο αναλυτικά, φαίνεται ότι τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της «εξωστρέφειας», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 68$ ,  $\max = 200$ ,  $\delta = 117$ ,  $Q1 = 99$ ,  $Q3 = 161$ . Τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της «προσήνειας», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 19$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 122$ ,  $Q1 = 79.50$ ,  $Q3 = 145.5$ . Τα άτομα με το χαρακτηριστικό προσωπικότητας της «ευσυνειδησίας», συγκέντρωσαν τις τιμές  $\min = 20$ ,  $\max = 169$ ,  $\delta = 89.5$ ,  $Q1 = 63.75$  και  $Q3 = 119.75$ . Όσα άτομα ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας

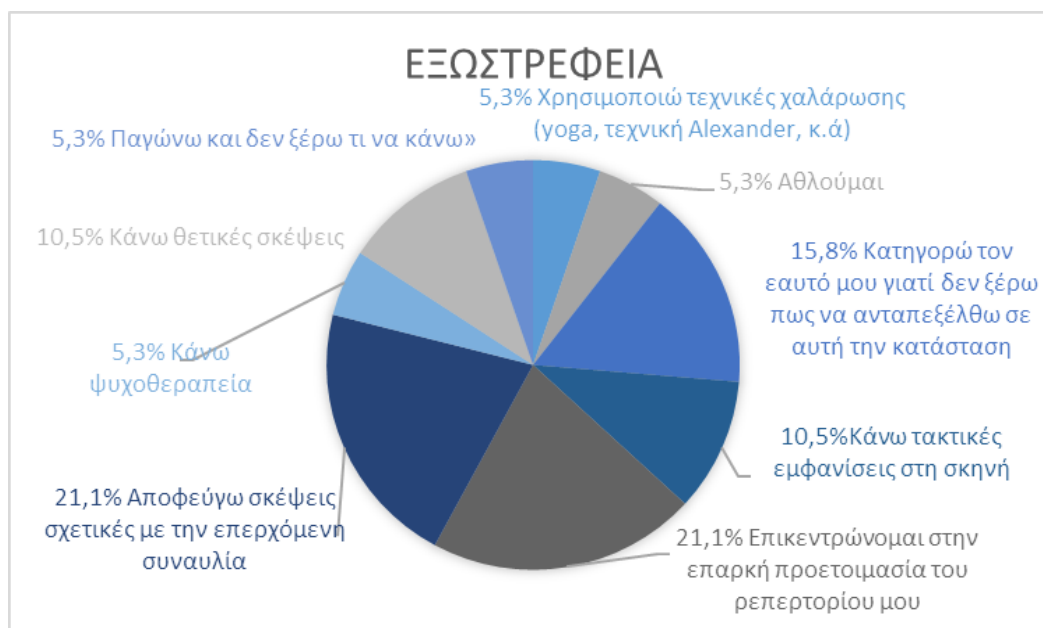
του «νευρωτισμού», σημείωσαν τις τιμές  $\min = 63$ ,  $\max = 220$ ,  $\delta = 168$ ,  $Q1 = 123.5$ ,  $Q3 = 192.5$ . Τέλος, τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της «διανόησης», σημείωσαν τις τιμές  $\min = 52$ ,  $\max = 198$ ,  $\delta = 125$ ,  $Q1 = 86$  και  $Q3 = 147$ .



*Γράφημα 15: Θηκογράμματα όπου απεικονίζονται τα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας σε κάθε τύπο προσωπικότητας από το «Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων».*

➤ Στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους σε σχέση με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας

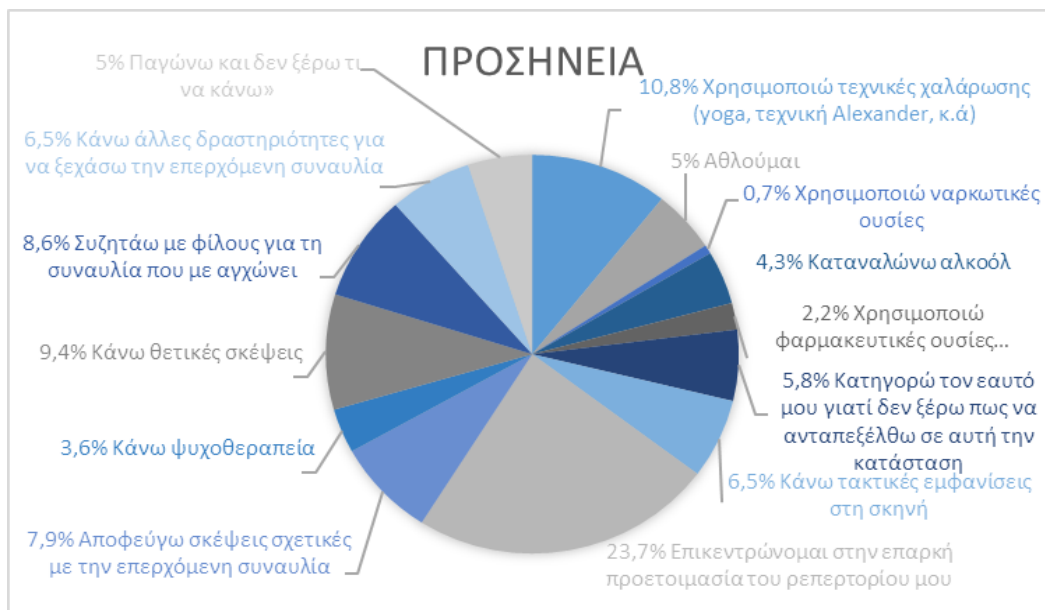
Στο **Γράφημα 16** απεικονίζονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που δήλωσαν όσα άτομα ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της «εξωστρέφειας». Συγκεκριμένα το 21.1% δήλωσε «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», το 21.1% «Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία», το 15.8% «Κατηγορώ τον εαυτό μου γιατί δεν ξέρω πως να ανταπεξέλθω σε αυτή την κατάσταση», το 10.5% «Κάνω τακτικές εμφανίσεις στη σκηνή», το 10.5% «Κάνω θετικές σκέψεις», το 5.3% «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)», το 5.3% «Αθλούμαι», το 5.3% «Κάνω ψυχοθεραπεία» και 5.3% «Παγώνω και δεν ξέρω τι να κάνω».



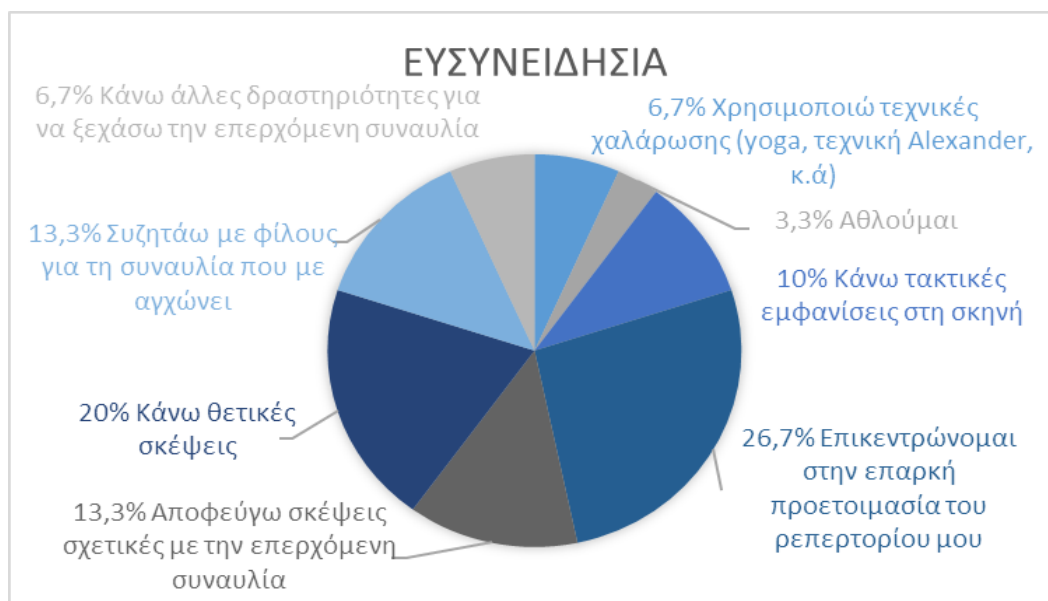
**Γράφημα 16:** Διάγραμμα πίτας συχνότητας όπου απεικονίζονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που δήλωσαν τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της εξωστρέφειας.

Τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της «προσήνειας» σημείωσαν τις εξής στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους, όπως φαίνονται στο **Γράφημα 17**. Το 23.7% των ατόμων δήλωσε «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», το 10.8% «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)», το 9.4% «Κάνω θετικές σκέψεις», το 8.6% «Συζητάω με φίλους για τη συναυλία που με αγχώνει», το 7.9% «Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία», το 6.5% «Κάνω τακτικές εμφανίσεις στη σκηνή», το 6.5% «Κάνω άλλες δραστηριότητες για να ξεχάσω την επερχόμενη συναυλία», το 5.8% «Κατηγορώ τον εαυτό μου γιατί δεν ξέρω πως να ανταπεξέλθω σε αυτή την κατάσταση», το 5% «Αθλούμαι», το 5% «Παγώνω και δεν ξέρω τι να κάνω», το 4.3% «Καταναλώνω αλκοόλ», το 3.6% «Κάνω ψυχοθεραπεία», το 2.2% «Χρησιμοποιώ φαρμακευτικές ουσίες (beta blockers, κ.ά.)», το 0.7% «Χρησιμοποιώ ναρκωτικές ουσίες».

Στο **Γράφημα 18** φαίνονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που δήλωσαν τα άτομα τα οποία ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της «ευσυνειδησίας». Όπως φαίνεται, το 26.7% δήλωσε «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», το 20% «Κάνω θετικές σκέψεις», το 13.3% «Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία», το 13.3% «Συζητάω με φίλους για τη συναυλία που με αγχώνει», το 10% «Κάνω τακτικές εμφανίσεις στη σκηνή», το 6.7% «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)», το 6.7% «Κάνω άλλες δραστηριότητες για να ξεχάσω την επερχόμενη συναυλία» και το 3.3% «Αθλούμαι».



**Γράφημα 17:** Διάγραμμα πίτας συχνοτήτων όπου απεικονίζονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που δήλωσαν τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της προσήνειας.

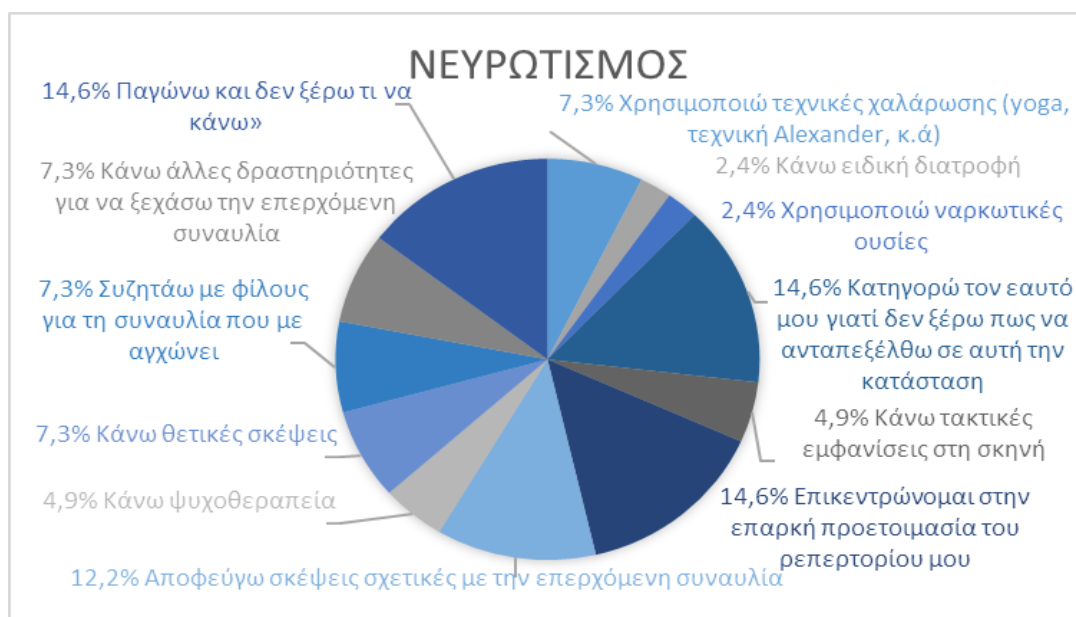


**Γράφημα 18:** Διάγραμμα πίτας συχνοτήτων όπου απεικονίζονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που δήλωσαν τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της ευσυνειδησίας

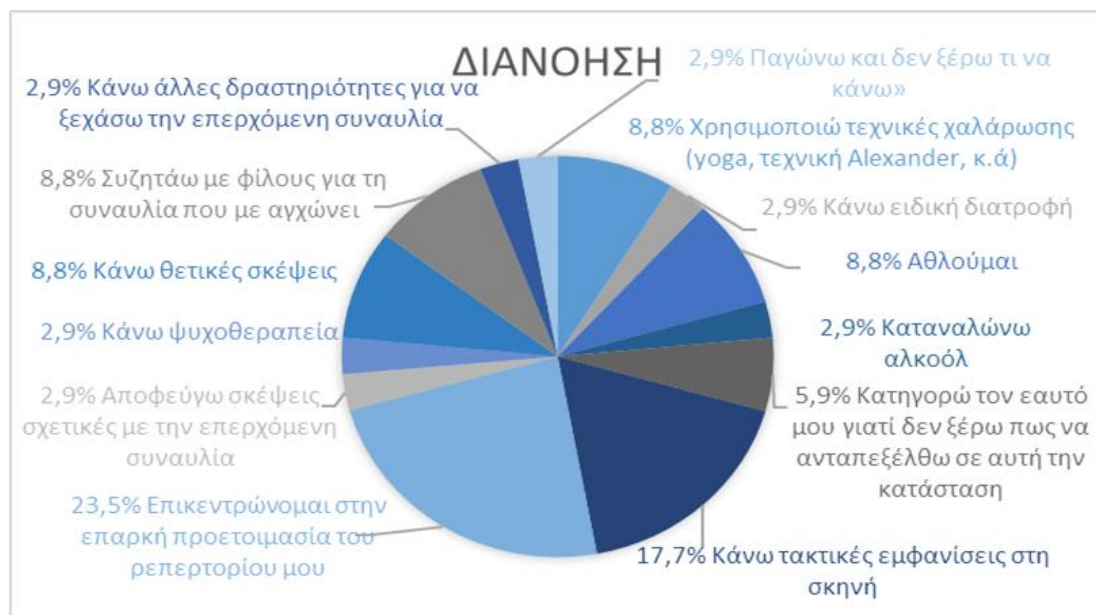
Στη συνέχεια, στο **Γράφημα 19** φαίνονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που δήλωσαν τα άτομα με τον τύπο προσωπικότητας του «νευρωτισμού». Συγκεκριμένα το 14.6% των ατόμων δήλωσε

«Κατηγορώ τον εαυτό μου γιατί δεν ξέρω πως να ανταπεξέλθω σε αυτή την κατάσταση», το 14.6% «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», το 14.6% «Παγώνω και δεν ξέρω τι να κάνω», το 12.2% «Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία», το 7.3% «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)», το 7.3% «Κάνω θετικές σκέψεις», το 7.3% «Συζητάω με φίλους για τη συναυλία που με αγχώνει», το 7.3% «Κάνω άλλες δραστηριότητες για να ξεχάσω την επερχόμενη συναυλία», το 4.9% «Κάνω τακτικές εμφανίσεις στη σκηνή», το 4.9% «Κάνω ψυχοθεραπεία», το 2.4% «Κάνω ειδική διατροφή» και 2.4% «Χρησιμοποιώ ναρκωτικές ουσίες».

Στο **Γράφημα 20** απεικονίζονται οι στρατηγικές που δήλωσαν τα άτομα με τον τύπο προσωπικότητας της «διανόησης». Όπως φαίνεται, το 23.5% των ατόμων δήλωσε «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», το 17.7% «Κάνω τακτικές εμφανίσεις στη σκηνή», το 8.8% «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)», το 8.8% «Αθλούμαι», το 8.8% «Κάνω θετικές σκέψεις», το 8.8% «Συζητάω με φίλους για τη συναυλία που με αγχώνει», το 5.9% «Κατηγορώ τον εαυτό μου γιατί δεν ξέρω πως να ανταπεξέλθω σε αυτή την κατάσταση», το 2.9% «Κάνω ειδική διατροφή», το 2.9% «Καταναλώνω αλκοόλ», το 2.9% «Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία», το 2.9% «Κάνω ψυχοθεραπεία», το 2.9% «Κάνω άλλες δραστηριότητες για να ξεχάσω την επερχόμενη συναυλία» και το 2.9% «Παγώνω και δεν ξέρω τι να κάνω».



**Γράφημα 19:** Διάγραμμα πίτας συχνοτήτων όπου απεικονίζονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που δήλωσαν τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας του νευρωτισμού.



**Γράφημα 20:** Διάγραμμα πίτας συχνότητων όπου απεικονίζονται οι στρατηγικές αντιμετώπισης που δήλωσαν τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της διανοήσης.

## 5.5 Συμπεράσματα

Μέσα από το ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας επιχειρήσαμε να μελετήσουμε την επιρροή κάποιων παραγόντων στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας και να επανεξετάσουμε τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών, ώστε να δώσουμε απαντήσεις στα ερωτήματα που αναφέρθηκαν στην αρχή της εργασίας. Ανακεφαλαιώνοντας τα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν στην προηγούμενη ενότητα με τη μορφή γραφημάτων, προέκυψαν οι εξής παρατηρήσεις:

1. Οι γυναίκες δήλωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία σε σχέση με τους άντρες, κάτι που επιβεβαιώνει τις προηγούμενες έρευνες (Biasutti & Concina, 2014; Iusca & Dafinoiu, 2012; Sokoli et al., 2022). Επίσης, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος της μουσικής ερμηνείας και για τα δύο φύλα οφείλεται κατά κύριο λόγο 1) στη βιολογική ευπάθεια, 2) στην ανησυχία για την αυτοκριτική και την κριτική των άλλων και 3) στο άγχος προδιάθεσης.
2. Η ηλικία του ατόμου δεν φαίνεται να έχει σημαντική επίδραση στα επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας, καθώς δεν παρατηρήθηκε κάποια παράλληλη αύξηση ή μείωση των επιπέδων άγχους με την αύξηση της ηλικίας.
3. Η ηλικία έναρξης της μουσικής εκπαίδευσης φαίνεται να συνδράμει στο άγχος της μουσικής ερμηνείας. Όπως προέκυψε στην τωρινή έρευνα, τα άτομα που ξεκίνησαν να μαθαίνουν το βασικό τους μουσικό όργανο σε ηλικία άνω των 15 ετών, δήλωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους στη

μουσική ερμηνεία σε σχέση με τα άτομα που ξεκίνησαν κάτω από την ηλικία των 15 ετών. Το εύρημα αυτό έρχεται σε συμφωνία με τα αποτελέσματα της έρευνας των Zara-Alzugaray et al. (2017), όπου αναφέρεται ότι τα άτομα που ξεκίνησαν να μαθαίνουν κάποιο μουσικό όργανο σε μικρή ηλικία, και συγκεκριμένα στην ηλικία των 7 και κάτω, εμφάνισαν χαμηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία.

4. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα συνολικά χρόνια της μουσικής εκπαίδευσης του ατόμου, επηρεάζουν ως ένα βαθμό τα επίπεδα του άγχους που βιώνει στη μουσική ερμηνεία. Πιο συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε μία μικρή μείωση του άγχους από τα 6 συνολικά χρόνια μουσικής εκπαίδευσης και άνω. Κάτι τέτοιο είναι φυσικό, καθώς όπως φαίνεται, ένας μουσικός με τα χρόνια ενασχόλησής του με τη μουσική μαθαίνει να διαχειρίζεται καλύτερα το άγχος του, κατά τη διάρκεια της μουσικής εκτέλεσης.
5. Το επίπεδο της μουσικής εκπαίδευσης αποτελεί σημαντικό προγνωστικό παράγοντα για το άγχος της μουσικής ερμηνείας. Συγκρίνοντας τις τάξεις (Κατωτέρα, Μέση, Ανωτέρα, Πτυχίο, Δίπλωμα) που έχουν ολοκληρώσει οι συμμετέχοντες στο βασικό τους μουσικό όργανο, προέκυψε ότι όσο αυξάνεται το επίπεδο της τάξης, παράλληλα μειώνεται ο βαθμός του άγχους στη μουσική ερμηνεία. Το ίδιο επιβεβαιώνεται και από τις τιμές που προέκυψαν ανάμεσα στα άτομα που σπουδάζουν σε κάποιο Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών σε κατεύθυνση ειδίκευσης μουσικού οργάνου και στα άτομα που ανήκουν σε κάποια άλλη γενική ή θεωρητική κατεύθυνση, που δεν σχετίζεται με τη μουσική εκτέλεση. Ειδικότερα, όπως έδειξαν οι αναλύσεις των δεδομένων, όσα άτομα δήλωσαν ότι σπουδάζουν σε Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών σε κατεύθυνση ειδίκευσης, σημείωσαν χαμηλότερες τιμές άγχους στη μουσική ερμηνεία σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα.
6. Η έρευνα αυτή έδειξε ότι ο τρόπος με τον οποίο συμμετέχουν τα άτομα στις συναυλίες (σολιστικές ή ομαδικές εμφανίσεις), επηρεάζει τον βαθμό άγχους που βιώνουν στη μουσική ερμηνεία. Ειδικότερα, παρατηρήθηκε ότι τα άτομα που παίζουν σόλο στις συναυλίες, δήλωσαν λιγότερο άγχος σε σχέση με τα άτομα που παίζουν με άλλους συνεκτελεστές σε κάποια ορχήστρα ή μπάντα. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα που παίζουν σόλο, μέσω της εμπειρίας τους και της συνεχούς έκθεσής τους είναι περισσότερο εξοικειωμένα με το κοινό. Επίσης, τα άτομα αυτά πιθανόν από την αρχή της μουσικής τους καριέρας να αντιμετώπιζαν με λιγότερο άγχος τη μουσική εκτέλεση μπροστά σε κοινό και γι' αυτόν τον λόγο να επέλεξαν να παίζουν σε σόλο εμφανίσεις. Ωστόσο, τα αποτελέσματα αυτά έρχονται σε αντιπαράθεση με ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Papageorgi et al., 2011; Spahn et al., 2021a). Ειδικότερα, όπως αναφέρουν παλιότερες έρευνες, τα άτομα που παίζουν σε ορχήστρα ή μπάντα, εμφανίζουν χαμηλότερα επίπεδα άγχους σε

σύγκριση με τα άτομα που παίζουν σόλο, καθώς οι πρώτοι εκτίθενται λιγότερο όταν παίζουν σε μία συναυλία και επομένως αντιμετωπίζουν λιγότερο άγχος. Επιπλέον, όπως ήταν αναμενόμενο, τα άτομα που δήλωσαν στην παρούσα έρευνα ότι δεν συμμετέχουν σε συναυλίες, σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους από τις άλλες δύο ομάδες συμμετεχόντων. Όπως μπορούμε να συμπεράνουμε, τα άτομα αυτής της ομάδας επέλεξαν να μην συμμετέχουν σε συναυλίες, εξαιτίας του αυξημένου άγχους που έχουν βιώσει σε προηγούμενες εμπειρίες τους. Κάτι τέτοιο επιβεβαιώνεται και από τις δηλώσεις που μας έδωσαν κάποια από τα άτομα αυτής της κατηγορίας, τα οποία ανέφεραν ότι το άγχος αποτελεί μία από τις αιτίες που απέχουν από τις συναυλίες.

7. Στην έρευνα αυτή τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, όσο περισσότερα χρόνια συμμετέχει ένας μουσικός σε συναυλίες, τόσο μειώνεται και το σκηνικό άγχος που βιώνει. Όσον αφορά τη συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες κάθε μήνα, παρατηρήθηκε μία μείωση των επιπέδων άγχους, όσο αυξάνεται η συχνότητα συμμετοχής. Ωστόσο, υπήρξε μία εξαίρεση για τα άτομα που δήλωσαν ότι συμμετέχουν περίπου σε τρεις συναυλίες ανά μήνα. Επομένως, όπως και στην έρευνα της Ανωμεριανάκη (2017), δεν αποδεικνύεται με σαφήνεια ότι η συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες ανά μήνα συσχετίζεται με το σκηνικό άγχος. Επίσης, όσον αφορά τη συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες τον τελευταίο χρόνο, παρατηρήθηκε μία μείωση του άγχους για τα άτομα που δήλωσαν ότι συμμετείχαν σε 16 συναυλίες και πάνω. Παρ' όλα αυτά μπορούμε να δούμε και από το **Γράφημα 11** ότι δεν υπάρχει απόλυτη συσχέτιση των επιπέδων άγχους με τη συχνότητα συμμετοχής σε συναυλίες τον τελευταίο χρόνο, καθώς παρατηρούνται διάφορες αυξομειώσεις στα επίπεδα του άγχους. Επομένως, φαίνεται από τα παραπάνω ότι μόνο τα συνολικά χρόνια συναυλιακής εμπειρίας μπορούν να αποτελέσουν προγνωστικό παράγοντα για το άγχος της μουσικής ερμηνείας.
8. Όπως έχουν δείξει προηγούμενες έρευνες (Biasutti & Concina, 2014), έτσι και στην παρούσα έρευνα προέκυψε ότι οι στρατηγικές με τις οποίες προσπαθεί ένα άτομο να αντιμετωπίσει το άγχος της μουσικής ερμηνείας, επηρεάζουν τα επίπεδα του άγχους που βιώνει. Πιο συγκεκριμένα, όσα άτομα δήλωσαν ότι χρησιμοποιούν δυσλειτουργικές στρατηγικές, σημείωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους σε σχέση με τα υπόλοιπα άτομα που δήλωσαν πιο αποτελεσματικές μεθόδους, δηλαδή που εστιάζουν στην αντιμετώπιση του προβλήματος (στρατηγικές εστιασμένες στο πρόβλημα) ή στη διαχείριση/ εκτόνωση των συναισθημάτων τους (στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα).

➤ Απάντηση στα ερευνητικά ερωτήματα

**Ποιο είδος μουσικού οργάνου συγκεντρώνει τα υψηλότερα και ποιο τα χαμηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία;**

Τα μουσικά όργανα που συγκέντρωσαν τα υψηλότερα επίπεδα άγχους στο ερωτηματολόγιο «K-MPAI», ήταν τα χάλκινα πνευστά και η κιθάρα, και ακολουθούν τα παραδοσιακά έγχορδα, τα ορχηστρικά έγχορδα, τα ξύλινα πνευστά, η φωνή, το πιάνο, το ακορντεόν και τα κρουστά. Επιπλέον, όσον αφορά τις τιμές στα συμπτώματα άγχους που συγκέντρωσε κάθε είδος μουσικού οργάνου, στις υψηλότερες τιμές βρίσκονται τα χάλκινα πνευστά ( $\bar{X} = 4.07$ ) και ακολουθούν η κιθάρα ( $\bar{X} = 2.72$ ), τα ορχηστρικά έγχορδα ( $\bar{X} = 2.43$ ), τα ξύλινα πνευστά ( $\bar{X} = 2.42$ ), το πιάνο ( $\bar{X} = 2.34$ ), τα παραδοσιακά έγχορδα ( $\bar{X} = 2.19$ ), η φωνή ( $\bar{X} = 2.10$ ), το ακορντεόν ( $\bar{X} = 1.77$ ) και τα κρουστά ( $\bar{X} = 1.38$ ). Στην παρούσα έρευνα δεν μπορούμε να εξάγουμε ασφαλή συμπεράσματα για τα χάλκινα πνευστά, διότι το δείγμα μας αποτελείται από έναν μόνο συμμετέχοντα. Ωστόσο, έχει επιβεβαιωθεί και από τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών ότι οι μουσικοί των χάλκινων πνευστών πολύ συχνά βιώνουν πιο έντονο σκηνικό άγχος από τους οργανοπαίκτες των υπόλοιπων μουσικών οργάνων (Cohen & Bodner, 2021; Fishbein, 1987). Πρώτον, αυτό μπορεί να συμβαίνει διότι τα χάλκινα πνευστά έχουν μία ιδιαίτερη τεχνική παιξίματος, όπως ο σχηματισμός της μάσκας και ο έλεγχος της αναπνοής, που απαιτεί καλή φυσική κατάσταση και αντοχή για να μπορεί να ανταπεξέλθει ο οργανοπαίκτης σε πιεστικές καταστάσεις, όπως είναι οι συναυλίες. Κατά δεύτερον, όπως αναφέρεται στις μελέτες των Van Staden (2016) και Cohen & Bodner (2021), όταν οι οργανοπαίκτης των χάλκινων πνευστών παίζουν τα σόλο αποσπάσματα, εκτίθενται περισσότερο από την υπόλοιπη ορχήστρα, καθώς τα λάθη και τα ελαττώματα γίνονται πιο εύκολα αντιληπτά στα συγκεκριμένα μουσικά όργανα. Επίσης, τα χάλκινα πνευστά όπως και στην έρευνα του Fishbein (1987), δήλωσαν περισσότερο άγχος στη μουσική ερμηνεία συγκριτικά με τα ξύλινα πνευστά. Αυτό μπορεί να συμβαίνει διότι, στα χάλκινα πνευστά οι οργανοπαίκτης για να παράγουν συγκεκριμένες νότες, πρέπει να ελέγχουν την πίεση των χειλιών τους, χωρίς τη βοήθεια οπτικών κιναισθητικών ενδείξεων που χρησιμοποιούν τα έγχορδα, τα ξύλινα πνευστά και τα κρουστά (Cohen & Bodner, 2019). Η κιθάρα είναι το δεύτερο μουσικό όργανο που σημείωσε τα υψηλότερα επίπεδα άγχους στην έρευνά μας. Υπάρχουν πολλοί λόγοι να απარიθμήσουμε, για να εξηγήσουμε γιατί οι κιθαρίστες δηλώνουν περισσότερο σκηνικό άγχος από τους υπόλοιπους οργανοπαίκτης. Ένας από τους κυριότερους λόγους είναι ότι η κιθάρα αποτελεί κατά κύριο λόγο ένα σολιστικό μουσικό όργανο, καθώς το περιορισμένο δυναμικό εύρος αυτού του μουσικού οργάνου, δεν επιτρέπει την ένταξή του σε κάποιο ορχηστρικό σύνολο. Συνεπώς, οι κιθαρίστες εκτίθενται περισσότερο σε μια συναυλία, καθώς παίζουν σχεδόν πάντα απομονωμένοι.

Επιπρόσθετα, έχει γίνει αναφορά σε συνεντεύξεις διάσημων κιθαριστών ότι η κιθάρα είναι ένα πολύ ευαίσθητο μουσικό όργανο που απαιτεί μεγάλη επιδεξιότητα κινήσεων των χεριών, καθώς οποιαδήποτε ξαφνική κίνηση των δακτύλων πάνω στις χορδές και στην ταστιέρα, μπορεί να δημιουργήσει ανεπιθύμητους θορύβους, ή αλλιώς «*παρασιτικούς ήχους που κλέβουν από τη μουσική*» (Ramjattan, 2022). Στη συνέχεια, όσον αφορά τα υπόλοιπα έγχορδα, είδαμε στο **Γράφημα 12** ότι τα παραδοσιακά έγχορδα συγκέντρωσαν υψηλότερα επίπεδα άγχους από τα ορχηστρικά έγχορδα, παρόλο που αναμέναμε το αντίθετο. Αυτό έρχεται σε ασυμφωνία με την έρευνα του Παπαβασιλείου (2020), που έδειξε ότι οι μουσικοί που ασχολούνται με την κλασική μουσική βιώνουν περισσότερο άγχος από τους μουσικούς που παίζουν παραδοσιακή μουσική. Ωστόσο, στην παρούσα έρευνα τα ορχηστρικά έγχορδα ( $\bar{X} = 2.43$ ) σημείωσαν μεγαλύτερη συνολική τιμή στα συμπτώματα άγχους σε σύγκριση με τα παραδοσιακά έγχορδα ( $\bar{X} = 2.19$ ). Μετά τα έγχορδα, σε πιο χαμηλές τιμές του άγχους κυμαίνονται η φωνή, το πιάνο και τα ξύλινα πνευστά. Η φωνή, όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου «*K-MPAI*», εμφάνισε λιγότερο άγχος από τα χάλκινα πνευστά και τις τρεις κατηγορίες εγχόρδων, αλλά υψηλότερο άγχος από τα υπόλοιπα μουσικά όργανα. Γι' αυτόν τον λόγο δεν επιβεβαιώνονται τα ευρήματα των προηγούμενων ερευνών, που υποστήριζαν ότι οι τραγουδιστές βιώνουν λιγότερο άγχος από τους οργανοπαίκτες (Sokoli et al., 2022; Robson & Kenny, 2017). Βέβαια, στα συμπτώματα σκηνικού άγχους φαίνεται ότι οι τραγουδιστές συγκέντρωσαν χαμηλότερες τιμές από τα έγχορδα, τα πνευστά και το πιάνο. Τέλος, στα χαμηλότερα επίπεδα άγχους κυμαίνονται το ακορντεόν και τα κρουστά όργανα. Το ακορντεόν σημείωσε μεγάλη διαφορά στα επίπεδα άγχους σε σχέση με το πιάνο, παρόλο που ανήκουν στην ίδια οικογένεια μουσικών οργάνων. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με τις διαφορές που έχουν μεταξύ τους στην τεχνική παιξίματος, το ρεπερτόριο, το είδος μουσικής, αλλά και τα συναυλιακά πλαίσια στα οποία εντάσσονται. Ωστόσο, δεν γίνεται αναφορά σε προηγούμενες μελέτες για το ακορντεόν ως ξεχωριστή κατηγορία για να έχουμε επαρκείς πληροφορίες και να συγκρίνουμε τα δεδομένα μας. Από την άλλη μεριά, τα ευρήματά μας για τα κρουστά όργανα επιβεβαιώνουν τα ευρήματα του Manning (2013), όπου τα κρουστά είχαν συγκεντρώσει τις χαμηλότερες τιμές σχεδόν σε όλα τα συμπτώματα σκηνικού άγχους. Τα κρουστά όργανα είναι πιθανό να αντιμετωπίζουν λιγότερο άγχος καθώς δεν εκτίθενται όσο τα υπόλοιπα μουσικά όργανα, αφού αποτελούν συνοδευτικά μουσικά όργανα. Επίσης τα κρουστά σε μια ορχήστρα κατέχουν μία απομακρυσμένη θέση πάνω στη σκηνή, λιγότερο ορατή από το κοινό. Άλλος ένας λόγος μπορεί να είναι ότι τα κρουστά όργανα συνήθως παίζουν μικρά αποσπάσματα σε ένα μουσικό έργο και έτσι η εκμάθηση ή απομνημόνευση των έργων δεν είναι το ίδιο απαιτητική με τα υπόλοιπα μουσικά όργανα.

### **Το είδος μουσικού οργάνου καθορίζει τα συμπτώματα άγχους που βιώνει ένας μουσικός πριν και κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας;**

Στην παρούσα έρευνα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η τεχνική του κάθε μουσικού οργάνου είναι ένας παράγοντας που καθορίζει ως ένα βαθμό τα συμπτώματα που καταβάλλουν τους μουσικούς πριν και κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας. Αναλυτικότερα, το πιάνο συγκέντρωσε υψηλότερες τιμές κυρίως στα συμπτώματα ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.74$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 3.41$ ), ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 3.22$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 2.96$ ) και σφιγμένα δάκτυλα / χέρια ( $\bar{X} = 2.89$ ). Το ακορντεόν είχε υψηλότερες τιμές στα συμπτώματα ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 4.00$ ) και σφιγμένα δάκτυλα / χέρια ( $\bar{X} = 3.00$ ). Η κιθάρα είχε υψηλότερες τιμές στα συμπτώματα ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 3.87$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 3.73$ ), ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.73$ ), σφιγμένα δάκτυλα / χέρια ( $\bar{X} = 3.27$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 3.13$ ) και απώλεια όρεξης ( $\bar{X} = 3.13$ ). Τα παραδοσιακά έγχορδα είχαν υψηλές τιμές στα συμπτώματα ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 3.17$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 2.83$ ), απώλεια όρεξης ( $\bar{X} = 2.67$ ). Τα ορχηστρικά έγχορδα σημείωσαν μεγαλύτερη συχνότητα στα συμπτώματα σφιγμένα δάκτυλα / χέρια ( $\bar{X} = 3.92$ ), ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 3.50$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 3.50$ ), ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.50$ ) και τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 3.33$ ). Τα κρουστά σημείωσαν μεγαλύτερες τιμές στα συμπτώματα ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 2.33$ ) και σφιγμένα δάκτυλα / χέρια ( $\bar{X} = 2.33$ ). Όπως φαίνεται από τα παραπάνω αποτελέσματα, τα μουσικά όργανα που χρειάζονται τα χέρια σαν βασικό μέσο για την παραγωγή του ήχου τους, εμφάνισαν μεγαλύτερες τιμές στα συμπτώματα που σχετίζονται με τα δάκτυλα και τα χέρια. Όσον αφορά τα πνευστά όργανα, τα ξύλινα πνευστά δήλωσαν μεγαλύτερη συχνότητα στα συμπτώματα σφιγμένα δάκτυλα / χέρια ( $\bar{X} = 3.40$ ), ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.20$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 3.00$ ), ξηροστομία ( $\bar{X} = 2.90$ ), κρύα χέρια ( $\bar{X} = 2.90$ ), ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 2.90$ ), απώλεια όρεξης ( $\bar{X} = 2.70$ ), ενώ τα χάλκινα πνευστά δήλωσαν ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 5.00$ ), ιδρωμένα χέρια ( $\bar{X} = 5.00$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 5.00$ ), ρίγος ( $\bar{X} = 5.00$ ), δυσκολία αναπνοής ( $\bar{X} = 5.00$ ), απώλεια όρεξης ( $\bar{X} = 5.00$ ), ξηροστομία ( $\bar{X} = 5.00$ ), σφιγμένα χέρια / δάκτυλα ( $\bar{X} = 5.00$ ), πόνος στο στομάχι ( $\bar{X} = 5.00$ ), πόνος στο στήθος ( $\bar{X} = 5.00$ ) και κρύα χέρια ( $\bar{X} = 5.00$ ). Τα πνευστά όργανα τα οποία χρειάζονται την αναπνοή και τα χέρια για την παραγωγή του ήχου τους, σημείωσαν υψηλότερες τιμές στα συμπτώματα που σχετίζονται με το στόμα, την αναπνοή, το στομάχι και τα χέρια. Τέλος, η φωνή εμφάνισε μεγαλύτερη συχνότητα στα συμπτώματα ταχυπαλμία ( $\bar{X} = 3.85$ ), τρεμάμενη φωνή ( $\bar{X} = 3.23$ ), τρεμάμενα χέρια ( $\bar{X} = 2.77$ ), ξηροστομία ( $\bar{X} = 2.62$ ). Βλέπουμε και στην περίπτωση των τραγουδιστών λοιπόν, ότι η φωνή που είναι το μέσο

παραγωγής του ήχου για τους τραγουδιστές, συγκαταλέγεται στα συμπτώματα με τη μεγαλύτερη συχνότητα. Συνεπώς, τα ευρήματα της παρούσας έρευνας ταυτίζονται με τις έρευνες των Wolfe (1989) και Sokoli et al. (2022) που έκαναν λόγο για συσχέτιση μεταξύ των συμπτωμάτων του άγχους και του είδους του μουσικού οργάνου.

### **Είναι κάποιιοι τύποι προσωπικότητας περισσότερο ή λιγότερο επιρρεπείς στα υψηλά επίπεδα άγχους της μουσικής ερμηνείας;**

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι ο τύπος προσωπικότητας που συγκέντρωσε τα υψηλότερα επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία είναι ο νευρωτισμός και ακολουθούν η εξωστρέφεια, η διάνοηση, η προσήνεια, ενώ τα χαμηλότερα επίπεδα συγκέντρωσε ο τύπος ευσυνειδησία. Τα ευρήματα αυτά αποκαλύπτουν με συνέπεια τα χαρακτηριστικά του κάθε τύπου προσωπικότητας και ταυτίζονται με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Sârbescu & Dorgo, 2014; Statham, 2016; Chattin, 2019; Karsten et al., 2012). Ειδικότερα, όπως ήταν αναμενόμενο, τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας του νευρωτισμού εμφάνισαν υψηλότερο άγχος στη μουσική ερμηνεία, καθώς ο νευρωτισμός είναι ένας τύπος προσωπικότητας που έχει συνδεθεί με τις περισσότερες αγχώδεις διαταραχές. Η εξωστρέφεια ήταν ο δεύτερος τύπος προσωπικότητας με υψηλά επίπεδα άγχους στη μουσική ερμηνεία. Όπως έχει αποδειχθεί, οι εξωστρεφείς χαρακτήρες είναι γενικά κοινωνικά άτομα που απολαμβάνουν τις διαπροσωπικές σχέσεις με άλλους ανθρώπους και έχουν μία τάση προς την ευτυχία. Ωστόσο τείνουν επίσης να βιώνουν τα πιο αγχωτικά, αλλά και τα πιο ευχάριστα γεγονότα, καθώς συχνά είναι συναισθηματικοί άνθρωποι (Seely, 2018). Παρ' όλα αυτά, οι εξωστρεφείς άνθρωποι διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος τους σε σχέση με τους νευρωτικούς ανθρώπους, καθώς επιδεικνύουν ικανότητα προσαρμογής σε καταστάσεις, χαρακτηρίζονται συνήθως για την ενεργητικότητα, την αυτοπεποίθησή τους και την ικανότητα τους να σκέφτονται θετικά, καταφεύγοντας σε αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης. Επιπλέον, όπως είναι λογικό τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας της ευσυνειδησίας, συγκέντρωσαν τα χαμηλότερα επίπεδα άγχους, καθώς τα άτομα αυτά χαρακτηρίζονται για την οργανωτικότητα, το υψηλό κίνητρο, τον αυτοέλεγχο, την αποφασιστικότητα και το υψηλό επίπεδο επιτευγμάτων. Οι άλλοι δύο τύποι προσωπικότητας, που είναι η προσήνεια και η διάνοηση, φαίνεται να αποτελούν επίσης κατασταλτικούς παράγοντες του άγχους. Ο πρώτος τύπος, διότι χαρακτηρίζεται για την θετική επανεκτίμηση των πραγμάτων και την αποτελεσματική αντιμετώπιση των προβλημάτων. Ο δεύτερος τύπος προσωπικότητας, διότι έχει συνδεθεί με την προσαρμοστικότητα, την καινοτομία και την

επιθυμία για αναζήτηση νέων εμπειριών, κάτι που οδηγεί συνήθως στη θετική αντιμετώπιση των στρεσογόνων καταστάσεων (Seely, 2018).

**Σε ποιο βαθμό η προσωπικότητα ενός ατόμου καθορίζει τις στρατηγικές στις οποίες καταφεύγει το άτομο για να αντιμετωπίσει το άγχος πριν από μια συναυλία;**

Λαμβάνοντας υπόψιν τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους που συγκέντρωσαν τα μεγαλύτερα ποσοστά σε κάθε τύπο προσωπικότητας, προέκυψαν τα εξής: Τα άτομα που ανήκουν στον τύπο της εξωστρέφειας δήλωσαν: 1) «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», 2) «Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία», και 3) «Κατηγορώ τον εαυτό μου γιατί δεν ξέρω πως να ανταπεξέλθω σε αυτή την κατάσταση». Τα άτομα με τον τύπο προσωπικότητας προσήνεια δήλωσαν: 1) «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», 2) «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)», και 3) «Κάνω θετικές σκέψεις». Στη συνέχεια, τα άτομα που ανήκουν στον τύπο προσωπικότητας ευσυνειδησία δήλωσαν: 1) «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», 2) «Κάνω θετικές σκέψεις», 3) «Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία», και 4) «Συζητάω με φίλους για τη συναυλία που με αγχώνει». Ο τύπος προσωπικότητας του νευρωτισμού συγκέντρωσε μεγαλύτερα ποσοστά στις στρατηγικές αντιμετώπισης: 1) «Κατηγορώ τον εαυτό μου γιατί δεν ξέρω πως να ανταπεξέλθω σε αυτή την κατάσταση», 2) «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», 3) «Παγώνω και δεν ξέρω τι να κάνω», και 4) «Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία». Τέλος, τα άτομα με τον τύπο προσωπικότητας της διανόησης δήλωσαν: 1) «Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου», 2) «Κάνω τακτικές εμφανίσεις στη σκηνή», 3) «Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.)», 4) «Αθλούμαι», 5) «Κάνω θετικές σκέψεις» και 6) «Συζητάω με φίλους για τη συναυλία που με αγχώνει». Βλέπουμε λοιπόν, ότι η εξωστρέφεια συσχετίστηκε με στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους που εστιάζουν στο πρόβλημα και άλλες στρατηγικές που είναι παθητικές, όπως είναι η αποφυγή και η αυτοκατηγορία. Η προσήνεια και η διανόηση συσχετίστηκαν κυρίως με θετικές στρατηγικές, που εστιάζουν είτε στο πρόβλημα, είτε στο συναίσθημα. Η ευσυνειδησία συνδέθηκε και με τα τρία είδη στρατηγικών αντιμετώπισης. Ο νευρωτισμός, όπως ήταν αναμενόμενο, συγκέντρωσε μεγαλύτερες τιμές κυρίως σε παθητικές στρατηγικές αντιμετώπισης, όπως είναι η αυτοκατηγορία, η αδράνεια και η αποφυγή, που θεωρούνται δυσλειτουργικές για την αντιμετώπιση του άγχους. Τα ευρήματα αυτά επιβεβαιώνουν τα συμπεράσματα προηγούμενων ερευνών, που αναφέρουν ότι οι νευρωτικοί άνθρωποι τείνουν να κρατούν μία παθητική στάση απέναντι στις στρεσογόνες καταστάσεις που

χαρακτηρίζεται από παραίτηση και αποφυγή ή εστιάζουν στα συναισθήματά τους και προσπαθούν να βρουν τρόπους για να τα ελέγξουν αντί να προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το στρεσογόνο παράγοντα. Βέβαια, είδαμε ότι τα άτομα με το χαρακτηριστικό προσωπικότητας του νευρωτισμού δήλωσαν επίσης μία στρατηγική που εστιάζει στο πρόβλημα. Ωστόσο, υπάρχει μία υπόθεση που αναφέρεται στην έρευνα των Suls & Martin (2005), ότι οι νευρωτικοί άνθρωποι ακόμα και όταν χρησιμοποιούν λειτουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης, μπορεί να μην είναι αποτελεσματικές για εκείνους, καθώς οι χαμηλές προσδοκίες τους και η χρόνια αρνητική αντίληψη που έχουν, τους κάνει να χρησιμοποιούν αυτές τις στρατηγικές με λιγότερη επιμονή. Επομένως, όπως φαίνεται τα ευρήματά μας για το νευρωτισμό, την προσήνεια και τη διανοήση συμφωνούν με εκείνα των προηγούμενων ερευνών και επιβεβαιώνουν ότι ο τύπος της προσωπικότητάς μας, καθορίζει ως ένα βαθμό τον τρόπο με τον οποίο ανταποκρινόμαστε και προσπαθούμε να ανταπεξέλθουμε σε μια αγχογόνα κατάσταση. Από την άλλη μεριά όμως, τα αποτελέσματα για την εξωστρέφεια και την ευσυνειδησία δεν ήταν τόσο ξεκάθαρα και προβλεπόμενα. Βάσει των χαρακτηριστικών των δύο αυτών διαστάσεων προσωπικότητας, αλλά και των ευρημάτων των προηγούμενων ερευνών, θα περίμενε κανείς, ότι η ευσυνειδησία θα συσχετιζόταν με αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο πρόβλημα. Επιπλέον, θα ήταν λογικό η εξωστρέφεια ως μία διάσταση προσωπικότητας που είναι συνώνυμο της θετικής αντιμετώπισης των πραγμάτων, αλλά και της κοινωνικότητας, να συσχετιστεί με στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο συναίσθημα, όπως η απεύθυνση στο κοινωνικό περιβάλλον για την ανακούφιση από το άγχος, αλλά και στρατηγικές αντιμετώπισης που εστιάζουν στο πρόβλημα.

Από τα παραπάνω ευρήματα λοιπόν, μπορούμε να επιβεβαιώσουμε την άποψη των Suls & Martin (2005), ότι ο νευρωτισμός συσχετίζεται με την υπεραντιδραστικότητα σε όλων των ειδών τα προβλήματα, ενώ οι υπόλοιπες διαστάσεις προσωπικότητας μπορεί να εμφανίζουν ευαισθησία σε συγκεκριμένα προβλήματα, ανάλογα με τα χαρακτηριστικά τους. Ένα άλλο ενδεχόμενο που προκύπτει είναι ότι τα άτομα δεν λειτουργούν με έναν συγκεκριμένο τρόπο σε κάθε μεμονωμένη κατάσταση, ή σε κάθε περίοδο της ζωής τους. Μπορεί λοιπόν οι διαστάσεις προσωπικότητας να είναι ένα εύκολο και χρήσιμο εργαλείο για να διακρίνουμε συνοπτικά τις διαφορές και τις ομοιότητες μεταξύ των ανθρώπων και να προβλέψουμε ως ένα βαθμό το πως θα ανταποκριθεί ένα άτομο σε μια δεδομένη κατάσταση. Ωστόσο, η απλή αυτή κατηγοριοποίηση σε γενικές διαστάσεις προσωπικότητας, δεν επεξηγεί άλλους ενδότερους μηχανισμούς, όπως είναι τα κίνητρα, οι στόχοι, οι προσδοκίες, τα ήθη και οι πεποιθήσεις που υποκινούν τις συμπεριφορές ενός ατόμου. Επίσης, το εύρημα αυτό επιβεβαιώνει το συμπέρασμα στο οποίο είχαν καταλήξει οι Folkman & Lazarus (όπως αναφέρεται στο Cervon & Pervin, 2013), ότι παρόλο που η χρήση ορισμένων στρατηγικών αντιμετώπισης καθορίζεται

από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, η χρήση πολλών στρατηγικών αντιμετώπισης φαίνεται να επηρεάζεται από το πλαίσιο της περιστασης.

## 5.6 Συζήτηση και περιορισμοί

Η συγκεκριμένη έρευνα καταδεικνύει κάποια σπουδαία σημεία πάνω στο θέμα του άγχους που αντιμετωπίζουν οι μουσικοί, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν και να προεκταθούν σε μελλοντικές έρευνες. Ειδικότερα, αποδεικνύει ότι προκαθορισμένοι παράγοντες, όπως τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου, αποκαλύπτουν την ψυχική ανθεκτικότητά του σε πιεστικές καταστάσεις, όπως είναι η μουσική ερμηνεία, με τα άτομα που ανήκουν στον τύπο του νευρωτισμού να διακατέχονται από μία γενική αρνητική αντίληψη, που τους καθιστά πιο ευαίσθητους στη συγκεκριμένη δραστηριότητα, ενώ τα άτομα που ανήκουν σε κάποια από τις υπόλοιπες τέσσερις διαστάσεις προσωπικότητας να εμφανίζουν μικρότερη ευαισθησία. Στην εκτίμηση του βαθμού επιρρέπειας των ατόμων απέναντι στο άγχος της μουσικής ερμηνείας, σημαντικό προβλεπτικό εργαλείο αποδείχθηκε το «*Μοντέλο των Πέντε Παραγόντων*», καθώς υπήρχε συνέπεια ανάμεσα στα χαρακτηριστικά κάθε διάστασης της προσωπικότητας και στα επίπεδα άγχους. Ωστόσο, φαίνεται ότι οι πέντε διαστάσεις προσωπικότητας δεν παραμένουν σταθερές σε όλες τις περιστάσεις, καθώς οι μέθοδοι αντιμετώπισης του άγχους της μουσικής ερμηνείας που δήλωσαν οι συμμετέχοντες δεν συμβαδίζουν με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς τους και δεν συμφωνούν με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών.

Ένας άλλος σημαντικός προβλεπτικός παράγοντας του άγχους της μουσικής ερμηνείας που ανέδειξε η παρούσα έρευνα, είναι τα χαρακτηριστικά των μουσικών οργάνων. Όπως εντοπίστηκε στα αποτελέσματα, υπήρχαν μεγάλες διαφορές στα επίπεδα άγχους που σημείωσαν τα διάφορα είδη μουσικών οργάνων, ενώ παρατηρήθηκε ότι διέφεραν ακόμη και τα μουσικά όργανα που ανήκουν στην ίδια οικογένεια (π.χ. το ακορντεόν με το πιάνο). Αυτό αποκαλύπτει ότι τα χαρακτηριστικά κάθε μουσικού οργάνου παίζουν σημαντικό ρόλο στο άγχος του μουσικού εκτελεστή. Ακόμη, προέκυψε ότι η τεχνική παιξίματος του κάθε μουσικού οργάνου καθορίζει τα σωματικά συμπτώματα που βιώνει ένας μουσικός πριν και κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας.

Παρόλα αυτά η συγκεκριμένη έρευνα αποτελεί περισσότερο μία πιλοτική προσπάθεια για τη διερεύνηση του άγχους των μουσικών και δεν μπορούμε να εξάγουμε ασφαλή συμπεράσματα, καθότι

προέκυψαν αρκετοί περιορισμοί κατά τη διάρκεια διεξαγωγής της. Κάποιοι περιορισμοί που αξίζει να σημειωθούν εδώ, ώστε να ληφθούν υπόψιν σε μελλοντικές έρευνες, είναι οι εξής:

1. Η παρούσα έρευνα βασίστηκε μόνο σε μετρήσεις από ερωτηματολόγια αυτοαξιολόγησης. Επομένως, τα επίπεδα άγχους που καταγράφηκαν, εξαρτώνται από την υποκειμενική αντίληψη των ατόμων για το άγχος που βιώνουν, καθώς και την τάση τους να δηλώνουν υψηλό ή χαμηλό άγχος. Θα ήταν χρήσιμο λοιπόν σε μελλοντικές έρευνες να χρησιμοποιηθούν και άλλοι τρόποι μέτρησης, όπως είναι οι ψυχοφυσιολογικές μετρήσεις (π.χ. ο καρδιακός ρυθμός, η αρτηριακή πίεση, η αναπνοή, κ.ά.). Το ίδιο ισχύει και για τη βαθμολόγηση των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας, όπου θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και άλλα τεστ αξιολόγησης διαφορετικού τύπου, όπως είναι τα εικονικά τεστ, ώστε να μην αποκαλύπτουν τα χαρακτηριστικά που επιδιώκουν να μετρήσουν. Αυτό αποτελεί ένα θέμα που χρειάζεται να εξεταστεί περαιτέρω, καθώς παρατηρήθηκε στην παρούσα έρευνα μία τάση των περισσότερων συμμετεχόντων (52.6%) προς τη διάσταση της προσήνειας, δηλαδή την κλίμακα που αξιολογεί τις διαπροσωπικές σχέσεις που χαρακτηρίζονται από συμπόνια και ενσυναίσθηση. Γι' αυτόν τον λόγο, οι απαντήσεις που έδωσαν οι συμμετέχοντες ίσως να καθορίζονται εν μέρει από την πτυχή του χαρακτήρα τους που θα ήθελαν να προβάλλουν περισσότερο.
2. Το δείγμα των συμμετεχόντων είναι περιορισμένο σε αρκετές περιπτώσεις, όπως στις κατηγορίες των μουσικών οργάνων και στις πέντε διαστάσεις της προσωπικότητας. Επομένως, χρειάζονται και άλλες μεθοδολογίες στην ανάλυση των δεδομένων, προκειμένου να εξεταστεί η στατιστική σημαντικότητα (statistical significance) των αποτελεσμάτων. Επιπλέον, απαιτείται προφανώς μεγαλύτερο δείγμα συμμετεχόντων που να καλύπτει όλα τα μουσικά όργανα.
3. Η μετάφραση των ερωτηματολογίων «*K-MPAI*» και «*BFFM*» μπορεί να αλλοιώνει ως ένα βαθμό το αρχικό νόημα κάθε πρότασης των πρωτότυπων ερωτηματολογίων ή να δημιουργεί παρανοήσεις. Γι' αυτόν τον λόγο χρειάζονται επανεξέταση από άτομα που ειδικεύονται στην αγγλική γλώσσα. Ιδιαίτερα, αυτό ισχύει για το ερωτηματολόγιο «*K-MPAI*», αφού δεν έχει εξεταστεί μέχρι στιγμής η εγκυρότητά του σε δείγμα ελληνικού πληθυσμού.
4. Σε αυτήν την έρευνα η αξιολόγηση της επίδρασης των χαρακτηριστικών των μουσικών οργάνων στο άγχος των εκτελεστών, βασίστηκε μόνο στις διαφορές που εντοπίστηκαν στις μετρήσεις των επιπέδων άγχους. Είναι σημαντικό σε μελλοντικές έρευνες να συνταχθούν στα ερωτηματολόγια κάποιες επιπρόσθετες ερωτήσεις που να στοχεύουν στις διαφορές των μουσικών οργάνων, ώστε να επιβεβαιωθεί εάν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά τους επηρεάζουν την απόδοση των εκτελεστών. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να συμπεριληφθούν στην ερευνητική διαδικασία, οι

συνεντεύξεις, ώστε να αναφέρουν οι συμμετέχοντες τα χαρακτηριστικά που τους δυσκολεύουν περισσότερο σχετικά με το μουσικό όργανο που παίζουν. Επιπρόσθετα, θα ήταν χρήσιμο να κατηγοριοποιηθούν τα μουσικά όργανα, ανάλογα με το είδος μουσικής που παίζουν οι συμμετέχοντες, καθώς και με τον τρόπο που συμμετέχουν στις συναυλίες (σόλο ή ομαδικές εμφανίσεις), προκειμένου να συγκριθούν και να εντοπιστούν οι διαφορές τους.

## Βιβλιογραφία

Afshar, H., Roohafza, H., Keshteli, A. H., & Mazaheri, M. (2015, April). The association of personality traits and coping styles according to stress level. *Journal of Research in Medical Sciences*, 20(4), 353-358.

[https://www.researchgate.net/publication/279303732\\_The\\_association\\_of\\_personality\\_traits\\_and\\_coping\\_styles\\_according\\_to\\_stress\\_level](https://www.researchgate.net/publication/279303732_The_association_of_personality_traits_and_coping_styles_according_to_stress_level)

Algorani, E. B., & Gupta, V. (2023, April 24). Coping mechanisms. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK559031/>

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215. <https://educational-innovation.sydney.edu.au/news/pdfs/Bandura%201977.pdf>

Barbeau, A. K. (2011). *Performance Anxiety Inventory for Musicians (PerfAIM): A new questionnaire to assess music performance anxiety in popular musicians* [Thesis, McGill University]. McGill University Library. <https://escholarship.mcgill.ca/concern/theses/c534fs80h>

Barrick, M. R., Mount, M. K., & Strauss, J. P. (1993). Conscientiousness and performance of sales representatives: Test of the mediating effects of goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 78(5), 715-722. <http://dx.doi.org/10.1037/0021-9010.78.5.715>

Barlow, D. H. (2000). Unravelling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*, 55(11), 1247-1263. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.11.1247>

Baumann, N. (2021). Autotelic personality. In C. Peifer & S. Engeser (Eds.), *Advances in flow research* (2<sup>nd</sup> ed.) (pp. 231-261). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_9)

Behar, E., DiMarco, I. D., Hekler, E. B., Mohlman, J., & Staples, A. M. (2009, December). Current theoretical models of generalized anxiety disorder (GAD): Conceptual review and treatment implications. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(8), 1011-1023.

<https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2009.07.006>

- Bhandari, D. R. (1998). Existentialist perception of the human condition: With special reference to Sartre. (A. M. Olson, Ed.) *The Paideia Archive: Twentieth World Congress of Philosophy*, 6, 31-34. <https://doi.org/10.5840/wcp20-paideia19986131>
- Biasutti, M., & Concina, E. (2014, February 18). The role of coping strategy and experience in predicting music performance anxiety. *Musicae Scientiae*, 18(2), 189-202. <https://doi.org/10.1177/1029864914523282>
- Bishop, G. D., Tong, E. M. W., Maan, D. S., & Enkelmann, H. C. (2001, September). The Relationship between coping and personality among police officers in Singapore. *Journal of Research in Personality*, 35(3), 353-374. <http://dx.doi.org/10.1006/jrpe.2001.2319>
- Brebner, J. (2001, August). Personality and stress coping. *Personality and Individual Differences*, 31(3), 317-327. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00138-0](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00138-0)
- Burin, A. B., Barbar, A. E. M., Nirenberg, I. S., & Osório, F. de L. (2019). Music performance anxiety: Perceived causes, coping strategies and clinical profiles of Brazilian musicians. *Trends Psychiatry Psychotherapy*, 41(4), 348-357. <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2018-0104>
- Butković, A., Vukojević, N., & Carević, S. (2022). Music performance anxiety and perfectionism in Croatian musicians. *Psychology of Music*, 50(1), 100-110. <https://doi.org/10.1177/0305735620978692>
- Buttsworth, L. M., & Smith, G. A. (1995, May). Personality of Australian performing musicians by gender and by instrument. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 595-603. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00201-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00201-3)
- Candia, V., Kusserow, M., Margulies, O., & Hildebrandt, H. (2023, March 20). Repeated stage exposure reduces music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 14(2023). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146405>
- Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual review of psychology*, 61(1), 679-704. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100352>
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002, March). A theory of self-esteem. *Social Forces*, 80(3), 1041-1068. <http://dx.doi.org/10.1353/sof.2002.0003>

- Cervone, D., & Pervin, L. A. (2013). *Θεωρίες προσωπικότητας: Έρευνα και εφαρμογές* (Α. Μπρούζος, Επιμ., & Β. Κομπορόζος, & Α. Αλεξανδροπούλου, Μετ.). Gutenberg.
- Chan, M. J. (2011). *The relationship between music performance anxiety, age, self-esteem, and performance outcomes in Hong Kong music students* [Doctoral Thesis, Durham University]. Durham e-Theses. <http://etheses.dur.ac.uk/637/>
- Chattin, L. B. (2019). *The big five personality types and music performance anxiety in collegiate piano students* [Doctoral Dissertation, University of South Carolina]. Scholar Commons. <https://scholarcommons.sc.edu/etd/5125/>
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A., & Riva, G. (2015, June 30). When music “flows”. State and trait in musical performance, composition and listening: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6(906). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00906>
- Choi, Y., Moon, E., Park, J. M., Lee, B. D., Lee, Y. M., Jeong, H. J., & Chung, Y. I. (2017, July 11). Psychometric properties of the coping inventory for stressful situations in Korean adults. *Psychiatry Investigation*, 14(4), 427-433. <https://doi.org/10.4306/pi.2017.14.4.427>
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420-435. <https://doi.org/10.1177/0305735618754689>
- Cohen, S., & Bodner, E. (2021). Flow and music performance anxiety: The influence of contextual and background variables. *Musicae Scientiae*, 25(1), 25-44. <https://doi.org/10.1177/1029864919838600>
- de Figueiredo Rocha, S. (2021). Musical Performance Anxiety (MPA). In V. V. Kalinin, C. Hocaoglu, & S. Mohamed (Eds.) *Anxiety Disorders - The New Achievements*. <https://www.intechopen.com/chapters/71317>
- Delprato, D. J., & McGlynn, F. D. (1984). Behavioral theories of anxiety disorders. In S. M., Turner (Eds.), *Behavioral theories and treatment of anxiety* (pp. 1-49). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4684-4694-4\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4684-4694-4_1)
- Dempsey, E., & Comeau, G. (2019). Music performance anxiety and self-efficacy in young musicians: Effects of gender and age. *Music Performance Research*, 9(2019), 60-79.

<https://musicperformanceresearch.org/wp-content/uploads/2020/11/MPR-0121-Dempsey-and-Comeau-60-79.pdf>

Dobos, D., Piko, B. F., & Kenny, D. T. (2019). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 41(3), 310-326. <https://doi.org/10.1177/1321103X18804295>

Dong, J., Xiao, T., Xu, Q., Liang, F., Gu, S., Wang, F., & Huang, J. H. (2022, August 27). Anxious personality traits: Perspectives from basic eand neurotransmitters. *Brain Sciences*, 12(9). <https://doi.org/10.3390/brainsci12091141>

Dweck, C. (2000, January 1). *Self-theories: Their role in motivation, personality, and development* (1<sup>st</sup> ed.). Psychology Press. [https://www.amazon.com/gp/product/1841690244/ref=as\\_li\\_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1841690244&linkCode=as2&tag=learningtheories-20&linkId=3W5KOOQ6I5ECCRUQM](https://www.amazon.com/gp/product/1841690244/ref=as_li_tl?ie=UTF8&camp=1789&creative=390957&creativeASIN=1841690244&linkCode=as2&tag=learningtheories-20&linkId=3W5KOOQ6I5ECCRUQM)

Emamzadeh, A. (2018). *Classical conditioning* [Image]. The inquisitive mind. <https://www.in-mind.org/article/origins-of-common-fears-a-review>

Eysenck, H. J. (1955). A dynamic theory of anxiety and hysteria. *Journal of Mental Science*, 101(422), 28-51. <https://doi.org/10.1192/bjp.101.422.28>

Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1987, August). Medical problems among ICSOM musicians: Overview of a national survey. *Senza Sordino*, (Vol. 25). <https://www.icsom.org/senza/issues/senza256.pdf>

Fowles, D. C. (2006). Jeffrey Gray's contributions to theories of anxiety, personality and psychopathology. In T. Canli (Ed.), *Biology of personality and individual differences* (pp. 7-34). Guilford Press. <https://books.google.gr/books?id=DH-IWVdRHIC&lpg=PA1&ots=bgBvE7Koe9&lr&pg=PR4#v=onepage&q&f=false>

Freud, S., Strachey, J., Freud, A., Strachey, A., & Tyson, A. (1959). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud. Vol. XX, 1925-1926, An autobiographical study, Inhibitions, symptoms and anxiety, The question of lay analysis and other works*. The Hogarth Press : The Institute of psycho-analysis. [https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud\\_Inhibitions\\_Symptoms\\_Anxiety.pdf](https://web.english.upenn.edu/~cavitch/pdf-library/Freud_Inhibitions_Symptoms_Anxiety.pdf)

Frost, R., & Marten, P. A. (1990, December). Perfectionism and evaluative threat. *Cognitive Therapy and Research*, 14(6), 559-572. <https://doi.org/10.1007/BF01173364>

Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2012, April 12). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2012.00494.x>

Gillespie, W., & Myers, B. (2000, October). Personality of rock musicians. *Psychology of Music*, 28(2), 154-165. <https://doi.org/10.1177/0305735600282004>

Goldberg, L. R. (1999). A broad-bandwidth, public domain personality inventory measuring the lower-level facets of several Five-Factor models. In I. Mervielde, I. J. Deary, F. De Fruyt, & F. Ostendorf (Eds.), *Personality Psychology in Europe*, (Vol. 7, pp. 7-28). Tilburg University Press. <https://ipip.ori.org/A%20broad-bandwidth%20inventory.pdf>

Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R., & Gough, H. G. (2006, February). The international personality item pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, 40(1), 84-96. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.007>

Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence* (10<sup>th</sup> ed.). Random House Inc. <https://asantelim.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/05/daniel-goleman-emotional-intelligence.pdf>

Gonzalez - Leandro, P., & Castillo, M. D. (2010, December). Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5(2010), 1562-1573. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.326>

Gray, J. A. (1970, August). The psychophysiological basis of introversion-extraversion. *Behaviour Research and Therapy*, 8(3), 249-266. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(70\)90069-0](https://doi.org/10.1016/0005-7967(70)90069-0)

Gray, J. A. (1987, December). Perspectives on anxiety and impulsivity: A commentary. *Journal of Research in Personality*, 21(4), 493-509. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(87\)90036-5](https://doi.org/10.1016/0092-6566(87)90036-5)

Gray's biopsychological theory of personality. (2023, December 27). In *Wikipedia*. [https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Gray%27s\\_biopsychological\\_theory\\_of\\_personality&oldid=1192055780](https://en.wikipedia.org/w/index.php?title=Gray%27s_biopsychological_theory_of_personality&oldid=1192055780)

Grey, K. J. (2017). *Perfectionism in collegiate musicians* [Honors Projects, Bowling Green State University].

[https://scholarworks.bgsu.edu/honorsprojects/393?utm\\_source=scholarworks.bgsu.edu%2Fhonorsprojects%2F393&utm\\_medium=PDF&utm\\_campaign=PDFCoverPages](https://scholarworks.bgsu.edu/honorsprojects/393?utm_source=scholarworks.bgsu.edu%2Fhonorsprojects%2F393&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages)

Guyon, A. J. A. A., Hildebrandt, H., Güsewell, A., Horsch, A., Nater, U. M., & Gomez, P. (2022, October 28). How audience and general music performance anxiety affect classical music students' flow experience: A close look at its dimensions. *Frontiers in Psychology, 13*(2022).

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.959190>

Heeren, A., Bernstein, E. E., & McNally, R. J. (2018). Deconstructing trait anxiety: a network perspective. *Anxiety, Stress & Coping, 31*(3), 262-276.

<https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1439263>

Hendriks, J. (1997, January). The construction of the Five-Factor Personality Inventory (FFPI).

<https://www.researchgate.net/publication/50859190> The construction of the Five-Factor Personality Inventory FFPI

Instructional Design Organization (n.d.). *Attribution theory (B. Weiner)*. (R. Culatta & G. Kearsley, Eds.). Retrieved April 16, 2024 from <https://www.instructionaldesign.org/theories/attribution-theory/>

Iusca, D., & Dafinoiu, I. (2012). Performance anxiety and musical level of undergraduate students in exam situations: The role of gender and musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 33*(2012), 448-452. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.161>

Iusca, D. (2015, April 22). The relationship between flow and music performance level of undergraduates in exam situations: The effect of musical instrument. *Procedia - Social and Behavioral Sciences, 177*, 396-400. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.376>

John, O. P., & Srivastava, S. (1999, March 5). The big-five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2<sup>nd</sup> ed.)(pp. 102-138). Guilford.

Karsten, J., Penninx, B. W. J. H., Riese, H., Ormel, J., Nolen, W. A., & Hartman, C. A. (2012, May). The state effect of depressive and anxiety disorders on big five personality traits. *Journal of Psychiatric Research, 46*(5), 644-650. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.01.024>

Kenny, D. T. (2011a). Defining music performance anxiety. In D. T. Kenny, *The Psychology of Music Performance Anxiety* (pp. 47-82). Oxford University Press.

<http://dx.doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199586141.003.0027>

Kenny, D. T. (2011b). Phenomenology of music performance anxiety. In D. T. Kenny, *The Psychology of music performance anxiety* (pp. 1-14). Oxford University Press.

[https://www.academia.edu/24452238/The\\_Psychology\\_of\\_Music\\_Performance\\_Anxiety\\_Phenomenology\\_of\\_music\\_performance\\_anxiety?auto=download](https://www.academia.edu/24452238/The_Psychology_of_Music_Performance_Anxiety_Phenomenology_of_music_performance_anxiety?auto=download)

Kenny, D. T. (2016, March). *Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI) and scoring form*. ResearchGate.

[https://www.researchgate.net/publication/299461895\\_Kenny\\_Music\\_Performance\\_Anxiety\\_Inventor\\_y\\_K-MPAI\\_and\\_scoring\\_form](https://www.researchgate.net/publication/299461895_Kenny_Music_Performance_Anxiety_Inventor_y_K-MPAI_and_scoring_form)

Kenny, D. T. (2023, May 26). The Kenny music performance anxiety inventory (K-MPAI): Scale construction, cross-cultural validation, theoretical underpinnings, and diagnostic and therapeutic utility. *Frontiers in Psychology*, 14(2023). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1143359>

Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henky, P. (2008, June). The relationship between performance anxiety and flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23(2), 59-65.

<http://dx.doi.org/10.21091/mppa.2008.2012>

Klein, D. F. (2002). Historical aspects of anxiety. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 4(3), 295-304.

<https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.31887/DCNS.2002.4.3/dklein?needAccess=true&role=button>

Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., & Bongard, S. (2006, January). Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences*,

27(3), 162-171. <http://dx.doi.org/10.1027/1614-0001.27.3.162>

Lecic-Tosevski, D., Vukovic, O., Stepanovic, J. (2011). Stress and personality. *PSYCHIATRIKI*, 22(4), 290-297. [https://www.researchgate.net/publication/221772331\\_Stress\\_and\\_Personality](https://www.researchgate.net/publication/221772331_Stress_and_Personality)

LeDoux, J. (2015). *Anxious: Using the brain to understand and treat fear and anxiety*. Penguin.

[https://books.google.gr/books?id=mg0bBQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=el&source=gbs\\_ge\\_s ummary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.gr/books?id=mg0bBQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=el&source=gbs_ge_s ummary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)

- Li, L. (2019). *An investigation of relationships between flow theory and music performance anxiety* [Thesis, University of Missouri Columbia]. MOspace. <https://doi.org/10.32469/10355/69961>
- Loepthien, T., & Leipold, B. (2022). Flow in music performance and music-listening: Differences in intensity, predictors, and the relationship between flow and subjective well-being. *Psychology of Music*, 50(1), 111-126. <https://doi.org/10.1177/0305735620982056>
- Lupiáñez, M., Ortiz, F. de P., Vila, J., & Muñoz, M. A. (2022). Predictors of music performance anxiety in conservatory students. *Psychology of Music*, 50(4), 1005-1022. <https://doi.org/10.1177/03057356211032290>
- Manning, A. L. (2013). *Instrument-specific music performance anxiety* [Thesis, University of Southern Mississippi]. Honors theses. [https://aquila.usm.edu/honors\\_theses/180/?utm\\_source=aquila.usm.edu%2Fhonors\\_theses%2F180&utm\\_medium=PDF&utm\\_campaign=PDFCoverPages](https://aquila.usm.edu/honors_theses/180/?utm_source=aquila.usm.edu%2Fhonors_theses%2F180&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages)
- Marko, G. (2019). *An exploration of musical performance anxiety (MPA) and its relation to perfectionism and performance*. [Senior Projects, Bard College]. [https://digitalcommons.bard.edu/senproj\\_s2019/83?utm\\_source=digitalcommons.bard.edu%2Fsenproj\\_s2019%2F83&utm\\_medium=PDF&utm\\_campaign=PDFCoverPages](https://digitalcommons.bard.edu/senproj_s2019/83?utm_source=digitalcommons.bard.edu%2Fsenproj_s2019%2F83&utm_medium=PDF&utm_campaign=PDFCoverPages)
- Marsh, H., Craven, R. G., & McInerney, D. M. (Eds.) (2006, July 1). *New frontiers for self research* (Vol. 2). Information Age Publishing Inc. [https://books.google.gr/books?id=5\\_0nDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=el&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.gr/books?id=5_0nDwAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=el&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Martin, P. (2003, September). The epidemiology of anxiety disorders: a review. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 5(3), 281-298. <https://doi.org/10.31887/dcms.2003.5.3/pmartin>
- Matthews, G., & Gilliland, K. (1999, March 12). The personality theories of H. J. Eysenck and J. A. Gray: a comparative review. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 583-626. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00158-5](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00158-5)
- McCorry, L. K. (2007, August 15). Physiology of the autonomic nervous system. *American Association of Colleges of Pharmacy*, 71(4). <https://doi.org/10.5688%2Faj710478>
- McLeod, S. (2023, Ιούλιος 24). *Pavlov's dogs experiment and pavlovian conditioning response*. Ανακτήθηκε 23 Αυγούστου 2023 από <https://www.simplypsychology.org/pavlov.html>

Meléndez, J. C., Satorres, E., & Delhom, I. (2020, April). Personality and coping. What traits predict adaptive strategies? *Anales de Psicología*, 36(1), 39-45.

<http://dx.doi.org/10.6018/analesps.36.1.349591>

Micali, S. (2022). *Phenomenology of anxiety* (Vol. 235). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-89018-6>

Micha, M. (2022, Μάιος 24). Εννοιολογική προσέγγιση στρες – άγχους. *Psychoedu*, <https://psychoedu.gr/>

Milosevic, I., & McCabe, R. E. (Eds.). (2015). *Phobias: The psychology of irrational fear*. Bloomsbury Publishing USA.

[https://books.google.gr/books?id=4wjJEAAAQBAJ&hl=el&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.gr/books?id=4wjJEAAAQBAJ&hl=el&source=gbs_navlinks_s)

Mor, S., Day, H. I., Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (1995, April). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207-225. <https://doi.org/10.1007/BF02229695>

Nutt, D. J., & Ballenger, J. C. (Eds.). (2008). *Anxiety disorders*. John Wiley & Sons. [https://books.google.gr/books?id=swAE2bRjV8UC&hl=el&source=gbs\\_navlinks\\_s](https://books.google.gr/books?id=swAE2bRjV8UC&hl=el&source=gbs_navlinks_s)

Oleynick, V. C., DeYoung, C. G., Hyde, E., Kaufman, S. B., Beaty, R. E., & Silvia, P. J. (2017). Openness/intellectual: The core of the creative personality. In G. J. Feist, R. Reiter-Palmon, & J. C. Kaufman (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity and personality research* (pp. 9-27). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/9781316228036.002>

Özdemir, G., & Dalkıran, E. (2017, August). Identification of the predictive power of five factor personality traits for individual instrument performance anxiety. *Journal of Education and Training Studies*, 5(9), 109-114. <http://dx.doi.org/10.11114/jets.v5i9.2522>

Papageorgi, I., Creech, A., & Welch, G. (2011, July 4). Perceived performance anxiety in advanced musicians specializing in different musical genres. *Psychology of Music*, 41(1), 18-41. <https://doi.org/10.1177/0305735611408995>

Papageorgi, I., Hallam, S., & Welch, G. F. (2007). A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, 28(1), 83-107. <https://doi.org/10.1177/1321103X070280010207>

- Papageorgi, I., & Welch, G. F. (2020, November 12). "A bed of nails": Professional musicians' accounts of the experience of performance anxiety from a phenomenological perspective. *Frontiers in Psychology, 11*(2020). <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2020.605422>
- Patston, T., & Osborne, M. S. (2016, March). The developmental features of music performance anxiety and perfectionism in school age music students. *Performance Enhancement & Health, 4*(1-2), 42-49. <https://doi.org/10.1016/j.peh.2015.09.003>
- Phillips, A. (2022). *Finding the balance: Music performance anxiety, flow, and the undergraduate recital* [Thesis, Portland State University].  
<https://pdxscholar.library.pdx.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2455&context=honorstheses>
- Ramjattan, D. M. (2022). *Music performance anxiety on the classical guitar: Expert strategies from psychology and pedagogy* [Thesis, University of Toronto]. TSpace.  
<https://hdl.handle.net/1807/125239>
- Robson, K. E., & Kenny, D. T. (2017, March 19). Music performance anxiety in ensemble rehearsals and concerts: A comparison of music and non-music major undergraduate musicians. *Psychology of Music, 45*(6), 868-885. <https://doi.org/10.1177/0305735617693472>
- Roy-Byrne, P. P., Craske, M. G., & Stein, M. B. (2006, September 16). Panic disorder. *Lancet, 368*(2006), 1023-1032. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(06\)69418-x](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(06)69418-x)
- Sanderson, W. C., & Bruce, T. J. (2007, February). Causes and management of treatment-resistant panic disorder and agoraphobia: A survey of expert therapists. *Cognitive and Behavioral Practice, 14*(1), 26-35. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2006.04.020>
- Sârbescu, P., & Dorgo, M. (2014). Frightened by the stage or by the public? Exploring the multidimensionality of music performance anxiety. *Psychology of Music, 42*(4), 568-579.  
<http://dx.doi.org/10.1177/0305735613483669>
- Seely, A. (2018). Personality and coping. *Intuition: The BYU Undergraduate Journal of Psychology, 13*(3). <https://scholarsarchive.byu.edu/intuition/vol13/iss3/7>
- Sheese, B. E., & Graziano, W. G. (2004). Agreeableness. In C. D. Spielberger (Ed.), *Encyclopedia of applied psychology* (pp. 117-121). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B0-12-657410-3/00020-9>

- Sickert, C., Klein, J. P., Altenmuller, E., & Scholz, D. S. (2022, December 1). Low self-esteem and music performance anxiety can predict depression in musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 37(4), 213-220. <https://doi.org/10.21091/mppa.2022.4031>
- Sinden, L. M. (1999). *Music performance anxiety: Contributions of perfectionism, coping style, self-efficacy, and self-esteem*. [Dissertation, Arizona State University]. ProQuest. <https://www.proquest.com/docview/304493796?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true&sourcetype=Dissertations%20&%20Theses>
- Slater, P. (2019, June). Anxiety: The dizziness of freedom—The developmental factors of anxiety as seen through the lens of psychoanalytic thinking. In R. Woolfolk, L. Allen, F. Durbano & Floriana Irtelli (Eds.), *Psychopathology - An International and Interdisciplinary Perspective*. <http://dx.doi.org/10.5772/intechopen.86765>
- Smillie, L. D., Pickering, A. D., & Jackson, C. J. (2006). The new reinforcement sensitivity theory: Implications for personality measurement. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 320-335. [https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004\\_3](https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_3)
- Sokoli, E., Hildebrandt, H., & Gomez, P. (2022, June 24). Classical music students pre-performance anxiety, catastrophizing, and bodily complaints vary by age, gender and instrument and predict self-rated performance quality. *Frontiers in Psychology*, 13(2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.905680>
- Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. (2021a, April 23). Classifying different types of music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12(2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.538535>
- Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. (2021b, November 25). Live music performance: The relationship between flow and music performance anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12(2021). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.725569>
- Spielman, R. M., Jenkins, W. J., & Lovett, M. D. (2020, April 22). *Psychology 2e*. 12th Media Services. <https://openstax.org/details/books/psychology-2e>
- Staats, A. W., & Eifert, G. H. (1990). The paradigmatic behaviorism theory of emotions: Basis for unification. *Clinical Psychology Review*, 10(5), 539-566. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(90\)90096-S](https://doi.org/10.1016/0272-7358(90)90096-S)

- Stanisławski, K. (2019). The coping circumplex model: An integrative model of the structure of coping with stress. *Frontiers in Psychology, 10*(2022). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00694>
- Statham, W. J. (2016). *Predictors of musical performance: Personality, performance anxiety, and flow* [Doctoral Dissertation, The University of Tennessee]. Tennessee Research and Creative Exchange (TRACE). [https://trace.tennessee.edu/utk\\_graddiss/3967/](https://trace.tennessee.edu/utk_graddiss/3967/)
- Steimer, T. (2002). The biology of fear and anxiety related behaviors. *Dialogues in Clinical Neuroscience, 4*(3), 231-249. <https://doi.org/10.31887/dcns.2002.4.3/tsteimer>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008, April 4). Social anxiety disorder. *The Lancet, 371*(2008), 1115-1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Stocking, B. H. (2013, May). *Music performance anxiety and dispositional flow in predicting audition success in amateur percussionists* [Thesis, University of Tennessee]. TRACE. [https://trace.tennessee.edu/utk\\_gradthes/1683/](https://trace.tennessee.edu/utk_gradthes/1683/)
- Strongman, K. T. (1995, December). Theories of anxiety. *New Zealand Journal of Psychology, 24*(2), 4-10. <https://www.psychology.org.nz/journal-archive/NZJP-Vol242-1995-1-Strongman.pdf>
- Studer, R., Danuser, B., Hildebrandt, H., Arial, M., & Gomez, P. (2011, June). Hyperventilation complaints in music performance anxiety among classical music students. *Journal of Psychosomatic Research, 70*(6), 557-564. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2010.11.004>
- Sullivan, T. J. (1975, July). [Review of *Achievement motivation and attribution theory*, by B. Weimer]. *Contemporary Sociology, 4*(4), 425-427. <https://doi.org/10.2307/2062395>
- Suls, J., & Martin, R. (2005, December). The daily life of the garden-variety neurotic: reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality, 73*(6), 1485-1509. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00356.x>
- Tan, S. Y., & Yip, A. (2018). Hans Selye (1907–1982): Founder of the stress theory. *Singapore Medical Journey, 59*(4), 170-171. <https://doi.org/10.11622/smedj.2018043>
- The autonomic nervous system* [Image]. (n.d.). Standing up to pots. <https://www.standinguptopot.org/ANS101>

- Vakola, M. (n.d.). *Greek translation of the 50-item lexical big-five factor markers*. IPIP. <https://ipip.ori.org/Greek50-itemBigFiveFactorMarkers.htm>
- Van Staden, J. M. C. (2016, September). *Exploring performance related anxiety in brass players* [Dissertation, University of Pretoria]. Institutional Repository. <http://hdl.handle.net/2263/58984>
- Widmer, S., Conway, A., Cohen, S., & Davies, P. (1997, December). Hyperventilation: A correlate and predictor of debilitating performance anxiety in musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 12(4), 97-106. <https://www.jstor.org/stable/45440631>
- Williams, S., Ford, J. H., & Kensinger, E. A. (2022, June 14). The power of negative and positive episodic memories. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 22(2022), 869-903. <https://doi.org/10.3758/s13415-022-01013-z>
- Wolfe, M. L. (1989, March). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49-56. <https://www.jstor.org/stable/45440195>
- Yang, Y., Schroeder, F., Rodger, M. (2023). The role of perfectionism in music performance anxiety within university piano majors in China. In D. Raposo, J. Neves, R. Silva, L. Correia Castilho, R. Dias (Eds.), *Advances in Design, Music and Arts II 8<sup>th</sup> International Meeting of Research in Music, Arts and Design, EIMAD 2022, July 7-9, 2022*, (Vol. 25, pp. 674-689). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-031-09659-4\\_48](https://doi.org/10.1007/978-3-031-09659-4_48)
- Yerkes, R. M., Dodson, J. D., & Hebb, D. O. (n.d.). *Hebbian version of the Yerkes-Dodson law* [Image]. Wikipedia. <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:HebbianYerkesDodson.svg>
- Ypofanti, M., Zisi, V., Zourbanos, N., Mouchtouri, B., Tzanne, P., Theodorakis, Y., & Lyrakos, G. (2015, October 19). Psychometric properties of the International Personality Item Pool Big-Five personality questionnaire for the Greek population. *Health Psychology Research*, 3(2), 41-47. <https://doi.org/10.4081/hpr.2015.2206>
- Zahal, O. (2016, May). Musical performance anxiety and the relationship between learning styles and the instrument and singing fields. *Educational Research & Reviews*, 11(8), 791-803. <http://dx.doi.org/10.5897/ERR2016.2742>
- Zarza-Alzugaray, F. J., Orejudo, S., Casanova, O., & Aparicio-Moreno, L. (2018). Music performance anxiety in adolescence and early adulthood: Its relation with the age of onset in musical training. *Psychology of Music*, 46(1), 18-32. <https://doi.org/10.1177/0305735617691592>

Αζίζι, Α. Κ. (2003). Εισαγωγή: Το γνωσιακό-συμπεριφοριστικό μοντέλο. Στο Κ. Ευθυμίου, Α. Μαυροειδή, Ε. Παυλάτου, & Α. Καλαντζή-Αζίζι (Επιμ.), *Πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας* (σσ. 15-21). ΙΕΘΣ. [https://www.psychologynow.gr/images/books/Protes\\_Voithies\\_Psykhiks\\_Ygeias.pdf](https://www.psychologynow.gr/images/books/Protes_Voithies_Psykhiks_Ygeias.pdf)

Ανωμεριανάκη, Κ. (2017). *Το σκηνικό άγχος των εκτελεστών πνευστών μουσικών οργάνων* [Πτυχιακή Εργασία, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών]. Pergamos. <https://pergamos.lib.uoa.gr/uoa/dl/object/1446914>

Αυτόνομο νευρικό σύστημα. (2023, Απρίλιος 30). Στο *Βικιπαίδεια*. [https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%85%CF%84%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%BF\\_%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C\\_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%85%CF%84%CF%8C%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%BF_%CE%BD%CE%B5%CF%85%CF%81%CE%B9%CE%BA%CF%8C_%CF%83%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%B1)

Βιοσύνθεση - Ψυχοσωματική φροντίδα. (2021, Φεβρουάριος 25). *Το μοντέλο του τριαδικού εγκεφάλου* [Φωτογραφία]. Facebook. (<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=182974286833732&id=133833541747807&set=a.137786254685869>)

Γιαννοπούλου, Β., & Κούσουλα, Μ. (2019, Ιούνιος 6). Γνωσιακή-συμπεριφορική και προσωποκεντρική προσέγγιση στην ψυχοθεραπεία. *Animartists*, <https://www.animartists.com/2019/06/06/1-26/>

Γκάτσα, Τ. Ι. (2022). Μελέτη προσωπικότητας προπτυχιακών φοιτητών διαφορετικών ακαδημαϊκών ειδικοτήτων με προσαρμογή του εργαλείου International Personality Item Pool. *Θέματα Επιστημών Αγωγής*, 1(1), 39-53. <https://doi.org/10.12681/thea.26614>

Ζυγά, Σ., Κούκια, Ε., Μητρούση, Σ., & Τραυλός, Α. (2013). Θεωρίες άγχους: Μία κριτική ανασκόπηση. *Ελληνικό Περιοδικό της Νοσηλευτικής Επιστήμης*, 6(1), 21-27. <http://journal-ene.gr/%CE%B8%CE%B5%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%B5%CF%82-%CE%B1%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%BC%CE%B9%CE%B1-%CE%BA%CF%81%CE%B9%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%B7-%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CF%83%CE%BA/>

Ιδεοψυχαναγκαστική διαταραχή. (2023, Ιούλιος 25). Στο *Βικιπαίδεια*. <https://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%99%CE%B4%CE%B5%CE%BF%CF%88%CF%85%CF%87%CE%B1%CE%BD%CE%B1%CE%B3%CE%BA%CE%B1%CF%83%CF%84%CE>

[http://www.cbt.edu.gr/arxeia/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF\\_%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82.pdf](http://www.cbt.edu.gr/arxeia/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF_%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82.pdf)

Καλπάκογλου, Θ. (Επιμ.). (2013). *Άγχος και πανικός: Γνωσιακή θεωρία και θεραπεία*.

[http://www.cbt.edu.gr/arxeia/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF\\_%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82.pdf](http://www.cbt.edu.gr/arxeia/%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%BF_%CE%86%CE%B3%CF%87%CE%BF%CF%82%20%CE%BA%CE%B1%CE%B9%20%CE%A0%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82.pdf)

Καπλάνη, Ε. (2005). *Μουσική σκηνική επιτέλεση: Ο παράγοντας άγχος και η επίδρασή τους στους νεαρούς πιανίστες του τμήματος Μ.Ε.Τ.* [Πτυχιακή Εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας]. Ψηφίδα. <https://dspace.lib.uom.gr/handle/2159/3452?locale=el>

Καραγιώτα, Β. (2005). *Θεωρητική προσέγγιση για το άγχος-stress-φοβία: Μια παρεμβατική πρόταση για παιδιά του δημοτικού* [Διπλωματική Εργασία, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας]. Core. <https://core.ac.uk/outputs/132803558>

Κλασική εξαρτημένη μάθηση. (2021, Αύγουστος 20). Στο *Βικιπαίδεια*.

[https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE\\_%CE%B5%CE%BE%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7\\_%CE%BC%CE%AC%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7](https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B5%CE%BE%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B7%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7_%CE%BC%CE%AC%CE%B8%CE%B7%CF%83%CE%B7)

Κουρέα, Κ. (2003). Ιδεοψυχαναγκαστική Διαταραχή. Στο Κ. Ευθυμίου, Α. Μαυροειδή, Ε. Παυλάτου, & Α. Καλαντζή-Αζίζι (Επιμ.), *Πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας* (σσ. 127-142). ΙΕΘΣ. [https://www.psychologynow.gr/images/books/Protes\\_Voithies\\_Psykikhs\\_Ygeias.pdf](https://www.psychologynow.gr/images/books/Protes_Voithies_Psykikhs_Ygeias.pdf)

Κυβέλου, Ε. (2009, Οκτώβριος 6). S. Freud, Θεωρίες του άγχους. *Ψυχοθεραπεία ατομική και ομαδική*, <http://e-psychotherapia.blogspot.com/2009/10/s-freud.html>

Μαυροειδή, Α., & Παυλάτου, Ε. (2003). Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό στρες. Στο Κ. Ευθυμίου, Α. Μαυροειδή, Ε. Παυλάτου, & Α. Καλαντζή-Αζίζι (Επιμ.), *Πρώτες βοήθειες ψυχικής υγείας* (σσ. 114-126). ΙΣΘΕ. [https://www.psychologynow.gr/images/books/Protes\\_Voithies\\_Psykikhs\\_Ygeias.pdf](https://www.psychologynow.gr/images/books/Protes_Voithies_Psykikhs_Ygeias.pdf)

Παπαβασιλείου, Δ. (2020). *Άγχος στη σκηνή: Συγκριτική μελέτη μεταξύ φοιτητών κλασικής ευρωπαϊκής και παραδοσιακής κατεύθυνσης* [Πτυχιακή Εργασία, Πανεπιστήμιο Μακεδονίας]. Ψηφίδα. <https://dspace.lib.uom.gr/bitstream/2159/24419/5/PapavasileiouDimitrisPe2020.pdf>

Χουντουμάδη, Α., & Πατεράκη, Λ. (2008). *Λεξικό Ψυχολογίας* (Χ. Ξενάκη, Επιμ.). Τόπος.  
<https://pdfcoffee.com/--21230-pdf-free.html>

Παράρτημα: Ερωτηματολόγιο της παρούσας έρευνας

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ		
Αριθμός Ερώτησης	Ερώτηση	Απάντηση
1	Φύλο *	<input type="checkbox"/> Άνδρας <input type="checkbox"/> Γυναίκα <input type="checkbox"/> Δεν επιθυμώ να δηλώσω <input type="checkbox"/> Άλλο _____
2	Ημερομηνία Γέννησης *	_____
3	Ποιο είναι το βασικό σας μουσικό όργανο; * (Εάν ασχολείστε κυρίως με το τραγούδι και όχι με κάποιο μουσικό όργανο μπορείτε να δηλώσετε ότι το βασικό σας μουσικό όργανο είναι η φωνή)	_____
4	Σε ποια ηλικία ξεκινήσατε να μαθαίνετε το βασικό σας μουσικό όργανο; *	<input type="checkbox"/> έως 5 ετών <input type="checkbox"/> 5-10 ετών <input type="checkbox"/> 10-15 ετών <input type="checkbox"/> μετά τα 15 έτη
5	Συνολικά χρόνια μουσικής εκπαίδευσης * (Παρακαλώ απαντήστε εισάγοντας έναν αριθμό παρακάτω)	_____
6	Επίπεδο εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει στο βασικό σας μουσικό όργανο *	<input type="checkbox"/> Κατωτέρα <input type="checkbox"/> Μέση <input type="checkbox"/> Ανωτέρα <input type="checkbox"/> Πτυχίο <input type="checkbox"/> Δίπλωμα <input type="checkbox"/> Άλλο _____

7	Αν σπουδάζετε/σπουδάσατε σε κάποιο Πανεπιστημιακό Τμήμα Μουσικών Σπουδών σε ποια κατεύθυνση είστε/ήσασταν; (Παρακαλώ εισάγετε τον τίτλο της κατεύθυνσης παρακάτω)	<hr/>				
8	Συνήθως συμμετέχετε σε: *	<input type="checkbox"/> Ορχήστρα/μπάντα (Παράβλεψη της ερώτησης 9 και μετάβαση στην ερώτηση 10) <input type="checkbox"/> Σόλο εμφανίσεις (Παράβλεψη της ερώτησης 9 και μετάβαση στην ερώτηση 10) <input type="checkbox"/> Δεν συμμετέχω σε συναυλίες (Μετάβαση στην ερώτηση 9)				
9	Μπορείτε να αναφέρετε μερικούς από τους κυριότερους λόγους για τους οποίους επιλέξατε να μην συμμετέχετε σε συναυλίες; (Παράβλεψη ερωτήσεων 10,11,12,13 και μετάβαση στην ερώτηση 14)	<hr/>				
10	Πόσα χρόνια παίζετε σε συναυλίες; * (Παρακαλώ απαντήστε εισάγοντας έναν αριθμό παρακάτω)	<hr/>				
11	Σε πόσες συναυλίες συμμετέχετε ανά μήνα κατά μέσο όρο κατά την τρέχουσα περίοδο; *	<input type="checkbox"/> Λιγότερο από μια φορά το μήνα <input type="checkbox"/> Μία φορά το μήνα <input type="checkbox"/> Δύο φορές το μήνα <input type="checkbox"/> Τρεις φορές το μήνα <input type="checkbox"/> Περισσότερες από τρεις φορές το μήνα				
12	Σε πόσες συναυλίες συμμετείχατε κατά μέσο όρο κατά τους τελευταίους 12 μήνες; * (Παρακαλώ απαντήστε εισάγοντας έναν αριθμό παρακάτω)	<hr/>				
13	Τι είδος μουσικής παίζετε συνήθως στις συναυλίες; *	<hr/>				
	Πόσο συχνά βιώνετε τα παρακάτω συμπτώματα πριν από μια συναυλία *	<b>Ποτέ</b>	<b>Σπάνια</b>	<b>Μερικές φορές</b>	<b>Συχνά</b>	<b>Πάντα</b>

14	Ταχυπαλμία					
15	Ιδρωμένα χέρια					
16	Τρεμάμενα χέρια					
17	Ρίγος					
18	Ναυτία					
19	Δυσκολία αναπνοής					
20	Απώλεια όρεξης					
21	Ξηροστομία					
22	Πόνος στο στομάχι					
23	Τρεμάμενη φωνή					
24	Ζαλάδα					
25	Μυρμήγκιασμα των δακτύλων					
26	Σφιγμένα δάκτυλα/ χέρια					
27	Πόνος στο στήθος					
28	Κρύα χέρια					
29	Βιώνετε κάποιο άλλο σύμπτωμα εκτός από τα προαναφερθέντα πριν από μια συναυλία; *	<input type="checkbox"/> Όχι <input type="checkbox"/> Ναι				
30	Αν βιώνετε άλλα συμπτώματα πριν από μια συναυλία, παρακαλώ προσδιορίστε τα					
31	Με ποιους από τους παρακάτω τρόπους προσπαθείτε συνήθως να μειώσετε το άγχος σας πριν από μια συναυλία; (παρακαλώ επιλέξτε 3 από τις πιο σημαντικές απαντήσεις)	<input type="checkbox"/> Χρησιμοποιώ τεχνικές χαλάρωσης (yoga, τεχνική Alexander, κ.ά.) <input type="checkbox"/> Κάνω ειδική διατροφή <input type="checkbox"/> Αθλούμαι <input type="checkbox"/> Χρησιμοποιώ ναρκωτικές ουσίες <input type="checkbox"/> Καταναλώνω αλκοόλ <input type="checkbox"/> Χρησιμοποιώ φαρμακευτικές ουσίες (beta blockers, κ.ά.) <input type="checkbox"/> Κατηγορώ τον εαυτό μου γιατί δεν ξέρω πως να ανταπεξέλθω σε αυτή την κατάσταση <input type="checkbox"/> Κάνω τακτικές εμφανίσεις στη σκηνή <input type="checkbox"/> Επικεντρώνομαι στην επαρκή προετοιμασία του ρεπερτορίου μου <input type="checkbox"/> Αποφεύγω σκέψεις σχετικές με την επερχόμενη συναυλία <input type="checkbox"/> Κάνω ψυχοθεραπεία <input type="checkbox"/> Κάνω θετικές σκέψεις <input type="checkbox"/> Συζητώ με φίλους για τη συναυλία που με αγχώνει <input type="checkbox"/> Κάνω άλλες δραστηριότητες για να ξεχάσω την επερχόμενη συναυλία <input type="checkbox"/> "Παγώνω" και δεν ξέρω τι να κάνω <input type="checkbox"/> Άλλο _____				

<b>Κ-ΜΡΑΙ:</b> Ακολουθούν ορισμένες δηλώσεις σχετικά με το πώς αισθάνεστε γενικά και πώς αισθάνεστε πριν ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας. Παρακαλώ κυκλώστε έναν αριθμό για να υποδείξετε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε δήλωση.		<b>Διαφωνώ απόλυτα 6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>Συμφωνώ απόλυτα 0</b>
32	Γενικά νιώθω ότι έχω τον έλεγχο στη ζωή μου							
33	Μου είναι εύκολο να εμπιστευτώ τους άλλους							
34	Τις περισσότερες φορές οι γονείς μου ανταποκρίνονται στις ανάγκες μου							
35	Ακόμα και στις πιο αγχωτικές καταστάσεις σε μια συναυλία, είμαι σίγουρος/η ότι θα παίζω καλά							
36	Οι γονείς μου σχεδόν πάντα άκουγαν τους προβληματισμούς μου							
37	Όταν παίζω χωρίς παρτιτούρα, η μνήμη μου είναι αξιόπιστη							
38	Οι γονείς μου με ενθάρρυναν να δοκιμάζω καινούρια πράγματα							
39	Νιώθω σιγουριά με το να παίζω από μνήμης							
<b>Κ-ΜΡΑΙ:</b> Ακολουθούν ορισμένες δηλώσεις σχετικά με το πώς αισθάνεστε γενικά και πώς αισθάνεστε πριν ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας. Παρακαλώ κυκλώστε έναν αριθμό για να υποδείξετε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με κάθε δήλωση.		<b>Διαφωνώ απόλυτα 0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Συμφωνώ απόλυτα 6</b>
40	Μερικές φορές νιώθω κατάθλιψη χωρίς να ξέρω τον λόγο							
41	Συχνά δυσκολεύομαι να συγκεντρώσω την ενέργεια για να κάνω πράγματα							
42	Η υπερβολική ανησυχία είναι χαρακτηριστικό της οικογένειάς μου							
43	Συχνά νιώθω ότι η ζωή δεν έχει πολλά να μου προσφέρει							
44	Ακόμη και αν δουλέψω σκληρά στην προετοιμασία μιας συναυλίας, είναι πιθανόν να κάνω λάθη							

45	Δυσκολεύομαι να βασιστώ σε άλλους							
46	Πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, βιώνω συναισθήματα που μοιάζουν με πανικό							
47	Δεν ξέρω ποτέ πριν από μια συναυλία αν θα παίξω καλά							
48	Πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, νιώθω ξηρότητα στο στόμα							
49	Συχνά νιώθω ότι δεν αξίζω πολλά σαν άνθρωπος							
50	Κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας πιάνω τον εαυτό μου να σκέφτεται αν θα τα καταφέρω							
51	Η σκέψη για την αξιολόγηση που μπορεί να πάρω επηρεάζει την εκτέλεσή μου							
52	Πριν ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, αισθάνομαι άρρωστος, ή λιποθυμώ ή το στομάχι μου ανακατεύεται							
53	Συχνά ανησυχώ για μια αρνητική αντίδραση από το ακροατήριο							
54	Μερικές φορές νιώθω άγχος χωρίς κάποιον συγκεκριμένο λόγο							
55	Από νωρίς στις μουσικές μου σπουδές, θυμάμαι ότι ένιωθα άγχος σχετικά με τη μουσική εκτέλεση							
56	Ανησυχώ ότι μία κακή συναυλία μπορεί να καταστρέψει την καριέρα μου							
57	Πριν ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, βιώνω έντονους καρδιακούς παλμούς που «σφυροκοπούν» στο στήθος μου							
58	Απορρίπτω σημαντικές ευκαιρίες για συμμετοχή σε συναυλίες							
59	Μετά από μια συναυλία, ανησυχώ για το αν έπαιξα αρκετά καλά							
60	Η ανησυχία και η νευρικότητά μου για την ερμηνεία μου,							

	επηρεάζουν την προσοχή και τη συγκέντρωσή μου							
61	Ως παιδί, συχνά ένιωθα λυπημένος/η							
62	Συχνά προετοιμάζομαι για μια συναυλία με μια αίσθηση τρόμου και επερχόμενης καταστροφής							
63	Ο ένας ή και οι δύο γονείς μου ήταν υπερβολικά αγχώδεις							
64	Πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, έχω αυξημένη μυϊκή ένταση							
65	Συνήθως νιώθω ότι δεν έχω τίποτα να περιμένω							
66	Μετά τη συναυλία, επαναλαμβάνω στο μυαλό μου τα λάθη που έχω κάνει							
67	Ανησυχώ τόσο πολύ πριν από μια συναυλία, που δεν μπορώ να κοιμηθώ							
68	Πριν, ή κατά τη διάρκεια μιας συναυλίας, νιώθω τρέμουλο							
69	Ανησυχώ μήπως με παρατηρούν προσεκτικά οι γύρω μου							
70	Ανησυχώ για την δική μου κρίση σχετικά με το πως θα παίξω σε μία συναυλία							
71	Παραμένω αφοσιωμένος/η στην ερμηνεία μου παρόλο που μου προκαλεί μεγάλη αγωνία							
	<b>BFFM:</b> Παρακαλώ σημειώστε πόσο σας αντιπροσωπεύει καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις.	<b>Καθόλου</b>	<b>Λίγο</b>	<b>Δεν μπορώ να αποφασίσω</b>	<b>Κάπως</b>	<b>Πολύ</b>		
72	Είμαι η ζωή σε ένα πάρτι							
73	Αισθάνομαι μικρό ενδιαφέρον για τους άλλους							
74	Είμαι πάντοτε προετοιμασμένος/η							
75	Αγχώνομαι εύκολα							
76	Έχω ένα πλούσιο λεξιλόγιο							
77	Δεν μιλώ πολύ							

78	Ενδιαφέρομαι για τους ανθρώπους					
79	Αφήνω τα πράγματά μου ολόγυρα					
80	Είμαι χαλαρός/ή τις περισσότερες φορές					
81	Δυσκολεύομαι να κατανοήσω αφηρημένες ιδέες					
82	Αισθάνομαι άνετα όταν βρίσκομαι ανάμεσα σε ανθρώπους					
83	Προσβάλλω τους άλλους					
84	Δίνω προσοχή στις λεπτομέρειες					
85	Ανησυχώ για διάφορα πράγματα					
86	Έχω ζωηρή(ζωντανή) φαντασία					
87	Προτιμώ να μένω στο παρασκήνιο					
88	Συμπάσχω με τα συναισθήματα των άλλων					
89	Τα κάνω άνω κάτω					
90	Σπάνια νιώθω μελαγχολία					
91	Δεν ενδιαφέρομαι για αφηρημένες ιδέες					
92	Αρχίζω συζητήσεις					
93	Δεν ενδιαφέρομαι για τα προβλήματα των άλλων					
94	Κάνω τις «αγγαρείες» αμέσως					
95	Ενοχλούμαι εύκολα					
96	Έχω εξαιρετικές ιδέες					
97	Έχω ελάχιστα πράγματα να πω					
98	Είμαι συμπονετικός/ή					
99	Συχνά ξεχνώ να βάζω τα πράγματα πίσω στη σωστή τους θέση					
100	Αναστατώνομαι εύκολα					
101	Δεν έχω καλή φαντασία					
102	Μιλώ με πολλούς διαφορετικούς ανθρώπους στα πάρτι					

103	Δεν ενδιαφέρομαι πραγματικά για τους άλλους ανθρώπους					
104	Μου αρέσει η τάξη (τακτοποίηση)					
105	Η διάθεσή μου αλλάζει διαρκώς					
106	Είμαι γρήγορος/η στο να καταλαβαίνω πράγματα					
107	Δεν μου αρέσει να προσελκύω την προσοχή πάνω μου					
108	Βρίσκω χρόνο για τους άλλους					
109	Αποφεύγω αυτά που πρέπει να κάνω (τα καθήκοντά μου)					
110	Η διάθεσή μου έχει συχνά скаμπανεβάσματα					
111	Χρησιμοποιώ δύσκολες λέξεις					
112	Δεν με πειράζει να είμαι το κέντρο της προσοχής					
113	Νιώθω τα συναισθήματα των άλλων					
114	Ακολουθώ ένα πρόγραμμα					
115	Εκνευρίζομαι εύκολα					
116	Αφιερώνω χρόνο για να αξιολογώ τα πράγματα (που κάνω)					
117	Είμαι ήσυχος/η όταν βρίσκομαι ανάμεσα σε ξένους					
118	Κάνω τους ανθρώπους να νιώθουν άνετα					
119	Είμαι ακριβής στη δουλειά μου					
120	Συχνά νιώθω «πεσμένος» (μελαγχολώ)					
121	Είμαι γεμάτος/η ιδέες					