

**Pikó Bettina<sup>1</sup> – Dobos Bianka<sup>2</sup>**<sup>1</sup> Szegedi Tudományegyetem, Magatartástudományi Intézet, Szeged<sup>2</sup> Szegedi Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar, Neveléstudományi Doktori Iskola, Szeged

# A zenei teljesítményszorongás rizikó- és protektív faktorai

## *A stressz, az önbizalom és az énhatékonyság vizsgálata*

*A zenei teljesítményszorongás számos nemzetközi kutatás fókuszában áll. Egyes vizsgálatok megállapították, hogy a muzsikusként és zenét tanuló diákok mintegy harmada érintett olyan mértékben, ami már a teljesítményükre és életminőségükre is kihat.*

*Tanulmányunkban megvizsgáltuk a zenei képzésben részt vett vagy jelenleg zenét tanuló fiatalok (N = 100, 15–35 évesek) körében előforduló zenei teljesítményszorongást befolyásoló tényezőket.*

*Korábbi vizsgálatokhoz hasonlóan a stressz kockázati, az önbecsülés és az énhatékonyság protektív tényezőként szerepelt a magyarázó modellben. A lányok körében nemcsak a zenei teljesítményszorongás volt nagyobb mértékű, mint a fiúké, de a stresszterheltség is, ami alacsonyabb önbecsüléssel és énhatékonysággal járt együtt.*

*A megelőzéshez és az intervencióhoz fontos a zenei teljesítményszorongás felismerése, a stresszt és szorongást kiváltó helyzetek elemzése, bizonyos pedagógiai eszközök és pszichoterápiás módszerek (pl. relaxáció, kognitív magatartásterápia) alkalmazása.*

### Bevezetés

A teljesítményszorongás kiemelt probléma az iskola világában, hiszen befolyásolja a teljesítményt, a munkához való viszonyulást, és hosszú távon akár az egészségi állapotot is (Schnell, Ringeisen, Raufelder és Rohrmann, 2015). Az egyszerű „vizsgadruk” érzésétől egészen a pánikrohamig terjedhet a spektruma, amit a teljesítés előtt, illetve annak során az egyén megtapasztal. A Yerkes–Dodson-törvény szerint a nagyon alacsony és a nagyon (túl) magas készenléti/izgalmi szint egyaránt rontja a teljesítmény minőségét, azaz a maximális teljesítményhez a közepes izgalmi szint az optimális (Yerkes és Dodson, 1908). Bár hazánkban kevésbé kutatott terület, az ún. zenei teljesítményszorongás a nemzetközi kutatások fókuszában áll, hiszen különleges helyet foglal el a teljesítményszorongás formái között. Ennek oka, hogy a zenészek között a fellépés előtti és alatti szorongás különösen gyakori, ami mind a teljesítményükre, a játékmínőségre, mind pedig a jóllétükre és az életminőségükre is hatással van (Papageorgi, Hallam és Welch, 2007). Ezért is lenne fontos odafigyelni a megelőzésre már a zenetanulás korai szakaszában.

A zenei teljesítményszorongáshoz sokféle tényező járulhat hozzá, amelyek egy része a személyiséggel függ össze (pl. a szorongásra vagy perfekcionizmusra való hajlam, szoci-

ális fóbia, alacsony önértékelés, sérült és bizonytalan énkép), míg vannak külső okok is (pl. adott helyzet, közönség, segítő társas kapcsolati háló hiánya az adott közösségtől, a szülői vagy nevelői túlkontrolláltság és ártó kritika használata). Ha ezeket sorba vesszük, láthatjuk, hogy valamelyest mindegyik befolyásolható, s ezáltal a fellépéssel és teljesítménnyel kapcsolatban észlelt szorongás egészséges mértékűre csökkenthető. Talán legproblematisabb az a jelenség, amikor valaki már megtapasztalt egy negatív eseményt vagy valódi teljesítménycsökkenést, hiszen az emlékek aktiválódása beindíthatja a szorongást (*Papageorgi, Hallam és Welch, 2007*).

A befolyásoló tényezők közül ki kell emelni a nem és az életkor szerepét. Mint a szorongásos és depressziós kórképek esetében, a zenei teljesítményszorongás is elsősorban a lányokat, nőket érinti, és ez már egészen kisgyermekkorban megmutatkozik (*Kenny, Driscoll és Ackermann, 2014*). Az életkor tekintetében a serdülőkort szokták említeni, mint sérülékeny életszakaszt a pszichikai problémák tekintetében, s ez alól a zenei teljesítményszorongás sem kivétel (*Papageorgi, Hallam és Welch, 2007*). Egy német vizsgálatban, ahol 15–19 éves, zeneiskolában tanuló serdülőket vizsgáltak, a megkérdezettek harmadát érintette a jelenség olyan mértékben, ami már a teljesítményük romlásához vezetett (*Fehm és Schmidt, 2006*). A gyakorlással és a fellépések számával egyenes arányban az ún. zenei magabiztosság jelentősen nőhet ugyan, de vannak olyan (köztük nagyon sikeres, világhírű) muzsikuskok is, akik életük végéig küzdenek ezzel a kihívással (*Kenny, Driscoll és Ackermann, 2014; Salmon, 1990*).

A szorongás és a stressz szorosan összefüggnek egymással. Stresszhelyzetben akkor keletkezik szorongás, ha nem érezzük kontrollálhatónak a helyzetet. A zenei teljesítményszorongás ebben az értelemben kontrollálhatatlannak érzett stresszhelyzetben jelentkezik: az egyén élettani válaszokat észlel magán, majd kognitív szinten túlértékeli a vegetatív tüneteket, ami ettől tovább súlyosbodhat, és lényegében egy önfenntartó körként elhatalmasodhat rajta. Egyes tünetek (pl. erős szívdobogás, légzésszomj) akár a pánik érzését is kiválthatják (*Kenny, 2004; Salmon, 1990*). Ráadásul mivel az előadás valamennyi szempontját nem tudjuk kontrollálni, a szorongás érzése ilyenkor természetes. A zenét tanuló diákok és a fellépő zeneművészek az átlagnépességhez viszonyítva megnövekedett és specifikus stressznek vannak kitéve, így nemcsak a szorongásszintjük, hanem a depresszióra való hajlamuk is nagyobb (*Demirbatir, 2012*). Egyes kutatók a jelenséget külön a zenei előadók stressz-szindrómájának nevezik (*Brodsky, 1996*). A stressz és a szorongás szintjét befolyásolja az előadás módja is: a szólóban előadók körében a legnagyobb ezek mértéke, a kamarazenét játszó körében ennél jóval kisebb, zenekari zenészek esetében pedig a legkisebb (*Kenny, Driscoll és Ackermann, 2014*).

Ezzel szemben bizonyos személyiségvonások protektív tényezőként hatnak a zenei teljesítményszorongás ellen, ilyen az önbizalom/önbecsülés és az énhatékonyság. Az önbecsülés és a pozitív énkép jelentősen hozzájárulhat az iskolások teljesítményéhez, befolyásolja az adott feladattal kapcsolatos kompetenciaérzést, s így erősíti a képességeikbe vetett hitet (*Wigfield és Eccles, 1994*). Az önbecsülésnek fontos szerepe van a stresszhelyzetekkel való megküzdésben is, és magas volta közvetlenül képes csökkenteni a szorongás mértékét (*Greenberg, Solomon, Pyszczynski, Rosenblatt, Burling, Lyon, Simon és Pinel, 1992*). A serdülőkor beköszöntével az önbecsülés csökkenést mutat, ami tovább folytatódik a fiatal felnőttkor felé, s ez különösen megnöveli a lányok érintettségét, akik körében a szorongás előfordulása egyébként is magasabb (*Maldonado, Huang, Kasen, Cohen és Chen, 2013*). A zenei teljesítményszorongás és a csökkent önbecsülés között is szoros kapcsolat igazolható (*Demirbatir, 2012*). Az elégtelen önbecsülés azáltal is növelheti a szorongás erősségét, hogy gátolja az adott helyzetben a hatékony coping stratégiák mobilizálását (*Byrne, 2000*). Ezenkívül a szorongás csökkenéséhez azáltal is hozzájárul, hogy az énkép részeként pozitív érzéseket generál önmagunk és mások,

valamint adott helyzet irányába, javítja a pszichológiai alkalmazkodást és így a kitűzött célok elérését, a feladatok megoldását (*Bajaj, Robins és Pande, 2016*), és emeli a kreativitás szintjét (*Wang és Wang, 2016*). Ezzel összefüggésben az énhatékonyság, ami az egyénnek abba vetett hitét jelenti, hogy képes megoldani az előtte álló iskolai vagy akár életfeladatokat, valamiféle kontrollgyakorlás és énszabályozás útján szintén jelentősen kihat a teljesítményre és a teljesítményszorongásra (*Lee, Lee és Bong, 2014; Schnell, Ringeisen, Raufelder és Rohrmann, 2015*). Egy indonéz vizsgálatban azokra a középiskolásokra, akik magas szintű énhatékonysággal rendelkeztek, kevésbé volt jellemző a teljesítményt rontó szorongás az érettségi vizsgájuk során (*Qudsyi és Putri, 2016*). A zenei teljesítménnyel kapcsolatos énhatékonyságot vizsgálva is sikerült igazolni a pozitív hatást (*McCormick és McPherson, 2006*).

Jelen tanulmányunk célja, hogy egyrészt a stressz (mint rizikófaktor), másrészt az önbecsülés és az énhatékonyság (mint védőfaktorok) szerepét vizsgáljuk meg olyan magyar fiatalok körében, akik jelenleg zenét tanulnak, illetve már végzett zenészként rendszeresen fellépnek. Egyéb tényezőket (pl. napi gyakorlási idő, hangszer típusa, zenei stílus) szintén bevontunk az elemzésbe.

### Minta és módszer

Az adatgyűjtés egy önkitöltéses kérdőív segítségével történt, amelynek kitöltése online módon, közösségi portálok segítségével valósult meg. A mintába 15–35 éves ( $N = 100$ , életkoruk átlaga = 23,1;  $S. D. = 6,5$ ; 62% lány és 38% fiú), jelenleg zenét tanuló diákok, illetve már végzett és rendszeresen fellépő professzionális és amatőr zenészek kerültek be. Így a megkérdezettek valamennyien rendelkeztek zenei előképzettséggel. A kérdőív kiterjedt a zenei teljesítményszorongásra, szociodemográfiai adatokra, a zenei képzettséggel kapcsolatos kérdésekre, illetve pszichológiai háttérváltozókra.

A kérdőív központi részét az ún. Kenny-féle Zenei Teljesítményszorongás Leltár (*Kenny Music Performance Anxiety Inventory, K-MPAI; Kenny, 2006*) alkotta. A 40 tételes kérdőív *Barlow (2000)* érzelemalapú szorongás elméletére támaszkodik, mivel ennek alkotóelemei illeszkednek a zenei teljesítményszorongáshoz is (*Kenny, 2006*). A skálát Dobos Bianka fordította és adaptálta magyar nyelvre (*Dobos, 2015*). A kérdések megválaszolására egy hétpontos Likert-skála állt rendelkezésre (0 = „egyáltalán nem értek egyet”, 6 = „teljesen egyetértek”). A magasabb pontszám magasabb szorongást és distresszt jelent. A skálának nagyon jó a belső validitása (Cronbach alpha = 0,94; *Kenny, 2012*). A saját mintával az érték 0,93-nak bizonyult.

A stresszterheltség mérésére használt módszer a *Cohen* és munkatársai által kifejlesztett Észlelt Stressz Skála (*Perceived Stress Scale*) magyarra adaptált és validált változata volt (*Stauder és Konkoly Thege, 2006*). A kérdések az elmúlt hónapra vonatkoztak azzal kapcsolatban, hogy a megkérdezettek miként tudtak a stresszel megbirkózni, hogyan érintették őket a stresszhelyzetek. A válaszkategóriák 0-tól (soha) 4-ig (nagyon gyakran) terjedtek. Az eredeti skála összesen 14 kérdést tartalmazott, jelen kutatásban egy négy kérdésből álló rövidített változata szerepelt, amelynek megbízhatóságát mérő Cronbach alpha értéke a saját mintával 0,79 volt.

Az önbecsülés mérése a hazánkban is széles körben alkalmazott *Rosenberg* Önbecsülés Skála segítségével történt (*Rosenberg, 1989*). A tíztételes, önjellemezésen alapuló skála egy globális mutató, amelynek tételei az önmagunk értékességére vonatkoznak (pl. „Sok jó tulajdonságom van”), kivéve a fordított tételeket (pl. „Nem sok mindenre lehetek büszke”). A választokat négyfokozatú Likert típusú skálán kell megadni (0 = egyáltalán nem értek egyet ... 3 = teljesen egyetértek). A megbízhatósági (Cronbach alpha) mutató értéke 0,82 lett.

Az Énhatékonyság Skála (*General Perceived Self-Efficacy Scale*; Schwarzer és Jerusalem, 1995) segítségével került megismerésre az énhatékonyság. A magyar változat igen népszerű a hazai kutatások sorában, pl. a Hungarostudy országos reprezentatív vizsgálat mérőmódszerei között is szerepel (Rózsa, Réthelyi, Stauder, Susánszky, Mészáros, Skrabski és Kopp, 2003). A skála 10 állításból állt (pl. „Mindig meg tudom oldani a nehéz problémákat, ha elég keményen próbálkozom”), amelyekhez tartozó állítások az „egyáltalán nem jellemző” kategóriától a „teljesen jellemző” kategóriáig terjedtek egy négyfokozatú Likert-skálán. Az összesített pontérték 10 és 40 között változhatott, a megbízhatósági együttható 0,92 lett.

A statisztikai elemzéshez SPSS-programot használtunk. Az elemzések a leíró statisztikán túl korreláció- és regresszióelemzést tartalmaztak.

## Eredmények

Az 1. táblázat a skálák leíró statisztikáját tartalmazza, az átlag és szórás értékek összehasonlítását kétmintás t-próbával tesztelve. Nemenként vizsgálva megállapítható, hogy a lányok több stresszről ( $p < 0,01$ ) és zenei teljesítményszorongásról ( $p < 0,01$ ) számoltak be, valamint alacsonyabb az önbecsülésük ( $p < 0,001$ ), mint a fiúké. A klasszikus zenei stílust képviselő fiatalok önbecsülése alacsonyabb mértékű volt ( $p < 0,01$ ), míg a hangszercsoportok szerint nem volt jelentős eltérés, bár a szóló műfajban részt vevők stressz-szintje magasabb volt ( $p = 0,05$ ).

1. táblázat. A skálák leíró statisztikája nemenként és a zenei csoportok szerint

Skálák	Fiú Átlag (szórás)	Lány Átlag (szórás)	Klasszikus zenei stílus Átlag (szórás)	Egyéb zenei stílus Átlag (szórás)	Szóló Átlag (szórás)	Együttes Átlag (szórás)
Észlelt stressz	5,8 (3,3)	7,6 (3,2)	7,1 (3,4)	6,3 (3,1)	7,6 (3,7)	6,3 (3,0)
	p < 0,01		p > 0,05		p = 0,05	
Önbecsülés	31,6 (4,2)	28,3 (5,7)	28,9 (5,4)	32,0 (2,3)	29,5 (4,6)	29,3 (5,5)
	p < 0,01		p < 0,01		p > 0,05	
Énhatékonyság	30,8 (6,5)	30,6 (5,5)	30,7 (5,7)	30,6 (6,4)	31,5 (5,8)	29,6 (5,8)
	p > 0,05		p > 0,05		p > 0,05	
Zenei teljesítmény- szorongás	78,1 (33,7)	103,0 (37,0)	95,4 (36,8)	87,3 (40,6)	94,2 (39,6)	94,1 (36,2)
	p < 0,001		p > 0,05		p > 0,05	

A 2. táblázat a változók közötti kapcsolatok korrelációs mátrixát mutatja. A szociodemográfiai változó közül a korrallal csökken a stressz-szint, kevesebbet gyakorolnak a megkérdezettek, és nagyobb az önbecsülésük is. A klasszikustól eltérő zenei stílus (pl. jazz, könnyűzene, népzene) inkább az idősebbekre és a fiúkra volt jellemző. A zenei tanulmányokat régebb óta folytatók önbecsülése nagyobb, a stressz-szintjük pedig kisebb. A gyakorlási idő nem mutatott összefüggést a vizsgált skálákkal. A négy vizsgált skála között viszont szoros összefüggést igazoltunk: a stressz-szint kisebb önbecsüléssel ( $r = -0,58$ ,  $p < 0,001$ ) és énhatékonysággal ( $r = -0,23$ ,  $p < 0,05$ ), és nagyobb zenei teljesítményszorongással ( $r = 0,46$ ,  $p < 0,001$ ) járt együtt. Az utóbbi változó főként az önbecsüléssel mutatott erős, negatív összefüggést ( $r = -0,53$ ,  $p < 0,001$ ), de az énhatékonysággal is hasonló a kapcsolat ( $r = -0,28$ ,  $p < 0,01$ ).

2. táblázat. Korrelációs mátrix

	Kor	Nem	Zenei stílus	Hangszer	Zenei tanulás	Gyakorlási idő	Észlelt stressz	Önbecsülés	Énhatékonyság
Kor (évek)	–	–	–	–	–	–	–	–	–
Nem	–0,08	–	–	–	–	–	–	–	–
Zenei stílus (1 = klasszikus 2 = egyéb)	0,19*	–0,26**	–	–	–	–	–	–	–
Hangszer besorolás (1 = szóló 2 = együttes)	0,03	0,03	–0,29**	–	–	–	–	–	–
Zenei tanulás (évek)	0,73***	–0,06	–0,11	0,05	–	–	–	–	–
Gyakorlási idő (órák)	–0,24*	0,01	–0,10	–0,06	–0,16	–	–	–	–
Észlelt stressz	–0,27**	0,26**	–0,10	–0,19*	–0,19#	0,01	–	–	–
Önbecsülés	0,24*	–0,31**	0,26**	–0,02	0,26**	0,01	–0,58***	–	–
Énhatékonyság	0,09	–0,02	–0,01	–0,16	0,01	–0,01	–0,23*	0,19#	–
Zenei teljesítményszorongás	–0,08	0,32***	–0,09	–0,01	–0,13	–0,14	0,46***	–0,53***	–0,28**

$r$  = korrelációs koefficiens \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$  # $p = 0,06$

A 3. táblázatban a zenei teljesítményszorongást (mint függő változót) befolyásoló rizikó- és protektív változók hierarchikus regresszióelemzésének eredményeit láthatjuk. A változók közül a zenei teljesítményszorongással szignifikáns korrelációt mutató változókat vontuk be ebbe az elemzésbe. Az 1. modellben a rizikófaktorok szerepeltek, amelyek mindegyike szignifikáns prediktornak bizonyult: a nem ( $\beta = 0,21$ ,  $p < 0,05$ ) és az észlelt stressz ( $\beta = 0,41$ ,  $p < 0,001$ ) is hozzájárult a zenei teljesítményszorongáshoz. A rizikófaktorok a bevitt változók 26%-át magyarázták meg. A 2. modellben az előbbi változóhoz a protektív faktorokat is hozzávettük. Ennek hatására a rizikófaktorok erőssége jelentősen gyengült, és kívül került a szignifikancia meghatározott szintjén ( $p > 0,05$ ). A védőfaktorok mindegyike szignifikánsnak bizonyult, ami különösen igaz az önbecsülésre ( $\beta = -0,34$ ,  $p < 0,001$ ), de az énhatékonyság esetében is igazoltuk az összefüggést ( $\beta = -0,17$ ,  $p < 0,05$ ). Az összes változó a variancia 36%-át magyarázta meg. A modellek erősségét elemző  $R^2$ -változás is szignifikánsnak bizonyult ( $p < 0,001$ ).

3. táblázat. A zenei teljesítményszorongás többváltozós hierarchikus regresszióelemzésének eredményei

Változók	1. modell	2. modell
Rizikófaktorok		
Nem	0,21*	0,16#
Észlelt stressz	0,41***	0,19#
Védőfaktorok		
Énhatékonyság		–0,17*
Önbecsülés		–0,34***
Konstans	35,2**	165,9***
R2	0,26***	0,36***

$\beta$  = Standardizált regressziós együttható \* $p < 0,05$  \*\* $p < 0,01$  \*\*\* $p < 0,001$  # $p = 0,07$

## Megbeszélés

Jelen tanulmányunkban a zenei teljesítményszorongást állítottuk elemzésünk fókuszába. Hazánkban ez egy kevésbé vizsgált terület, míg nemzetközi kutatások sora foglalkozik a témával (Kenny, Driscoll és Ackermann, 2014; Papageorgi, Hallam és Welch, 2007; Schnell, Ringeisen, Raufelder és Rohrmann, 2015).

Elemzésünkben a stresszterheltség rizikófaktorként, míg az önbecsülés és az énhatékonyság védőfaktorként szerepeltek. Korábbi kutatások kiemelték a stressz szerepét a zenei teljesítményszorongás kialakulásában (Kenny, 2004; Salmon, 1990), amit Brodsky (1996) a zenei előadók stressz-szindrómájának nevezett el. Saját eredményeink is megerősítik a stresszterheltség és a zenei teljesítményszorongás kapcsolatát; sőt, a korrelációelemzés fordított összefüggést tárt fel az önbecsülés és az észlelt stressz között, ami

---

*Pedagógiai szempontból vannak olyan nevelési elvek, amelyek hozzájárulhatnak a prevencióhoz. Ilyen a tanuló túlterheltségének és a képességéhez mérten túlzott (és általa teljesíthetetlennek érzett) követelmények felállításának elkerülése, az építő kritikán alapuló visszajelzések biztosítása, a pozitív fejlődés és önbecsülés erősítése, az érdeklődés és a belső motiváció fenntartása. Leginkább az segíthet, ha a diák megtanulja élvezni a fellépést anélkül, hogy az jelentős szorongással járna.*

---

az énhatékonysággal is kimutatható, bár itt a koefficiens mértéke kisebb mértékű. S bár a zenei stílus nem befolyásolja sem a stressz szintjét, sem pedig a szorongás mértékét, a szólót játszó zenészek stresszterheltsége magasabbnak bizonyult. Ezt korábbi vizsgálatok is megerősítik (Kenny, Driscoll és Ackermann, 2014). Érdemes azt is kiemelni, hogy a lányok stresszterheltsége, csakúgy, mint zenei teljesítményszorongásuk mértéke nagyobb volt, mint a fiúké, ami szintén összhangban van a korábbi vizsgálatok eredményeivel (Kenny, Driscoll és Ackermann, 2014; Papageorgi, Hallam és Welch, 2007).

A védőfaktorok közül az önbecsülés volt az erősebb prediktor, ami szintén a fiúk körében nagyobb, de a korrallal és a zenei tanulmányokkal töltött idővel egyenes arányban nő, bár a gyakorlással nem igazolható az összefüggés. Korábbi vizsgálatok is jelentős szerepet tulajdonítanak az önbecsülésnek, amennyiben alacsony szintje hozzájárulhat a szorongáshoz, viszont védőhatása is megmutatkozik, ami fejleszthető (Demirbatir, 2012). Az énhatékonyság szintén szignifi-

káns előrejelzője volt a zenei teljesítményszorongásnak, amit korábbi vizsgálatok is alátámasztanak (McCormick és McPherson, 2006).

Vizsgálatunkban sikerült igazolni a stressz (mint rizikófaktor), valamint az önbecsülés és az énhatékonyság (mint védőfaktor) szerepét a zenei teljesítményszorongással összefüggésben fiatal zenészek, illetve zenét tanuló diákok körében. Természetesen a mintavétel módjából és a viszonylag alacsony elemszámból adódóan eredményeink még csak *pilot* jellegűek, azaz az első lépést jelentik a téma feltérképezésében. További vizsgálatok nagyobb elemszámmal végzett mintákkal, további rizikó- és védőfaktorokat bevonva segíthetnek olyan koncepcionális modell kialakításában, amelyek a prevencióban is felhasználhatók.

A megelőzéshez és az intervencióhoz először is fontos a stresszt és szorongást kiváltó helyzetek jellegének azonosítása, és ahol erre lehetőség van, ezek kiiktatása (Salmon, 1990). Szintén a megelőzést szolgálhatja a tanulók stresszérzékenységének és szorongásra való hajlamának felmérése pszichológiai tesztekkel. Pedagógiai szempontból

vannak olyan nevelési elvek, amelyek hozzájárulhatnak a prevencióhoz. Ilyen a tanuló túlterheltségének és a képességéhez mérten túlzott (és általa teljesíthetetlennek érzett) követelmények felállításának elkerülése, az építő kritikán alapuló visszajelzések biztosítása, a pozitív fejlődés és önbecsülés erősítése, az érdeklődés és a belső motiváció fenntartása. Leginkább az segíthet, ha a diák megtanulja élvezni a fellépést anélkül, hogy az jelentős szorongással járna. Az egyénnek meg kell tanulnia a normális mértékű és a teljesítményre már káros szorongás elkülönítését (*Papageorgi, Hallam és Welch, 2007*).

Végül, a zenepedagógusnak fel kell ismerni az olyan mértékű szorongást, ami már meghaladja az előbbi szintet. Ilyen esetekben érdemes szakemberhez irányítani a tanulókat, aki akár kognitív-magatartás terápiaikkal (amennyiben a szorongásnak a kognitív oldala az erősebb), akár relaxációs módszerekkel (amennyiben az élettani jelenségek dominálnak) tanulhatja meg a szorongást kezelni. Bár sok zenész, akár már tanulóként is gyógyszerekkel (pl. szorongásoldókkal vagy a tachycardiát béta-blokkolókkal) csökkenti a szorongás vagy egyéb tünetek mértékét, ezek mellékhatásait figyelembe véve törekedni kell a pszichoterápiás módszerek alkalmazására, amelyek a gyakorlatban is könnyen is alkalmazható, hatékony coping módszereket kínálnak (*Kenny, 2005*).

### Irodalomjegyzék

- Bajaj, B., Robins, R. W. és Pande, N. (2016): Mediating role of self-esteem on the relationship between mindfulness, anxiety, and depression. *Personality and Individual Differences*, **96**. 127–131. DOI: [10.1016/j.paid.2016.02.085](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.02.085)
- Barlow, D. H. (2002): *Anxiety and its disorders – the nature and treatment of anxiety and panic*. The Guilford Press, London.
- Brodsky, W. (1996): Music performance anxiety reconceptualized: A critique of current research practices and findings. *Medical Problems of Performing Artists*, **11**. 3. sz. 88–98.
- Byrne, B. (2000): Relationship between anxiety, fear, self-esteem, and coping strategies in adolescence. *Adolescence*, **35**. 137. sz. 201–215.
- Demirbatir, R. E. (2012): Undergraduate music students' depression, anxiety and stress levels: A study from Turkey. *Procedia – Social and Behavioural Sciences*, **46**. 2995–2999. DOI: [10.1016/j.sbspro.2012.05.603](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.603)
- Dobos B. (2015): A zenei teljesítményszorongás és a szociális fóbia kapcsolatának vizsgálata. *Parlando: Zenepedagógiai folyóirat*, **2**. sz.
- Fehm, L. és Schmidt, K. (2006): Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Anxiety Disorders*, **20**. 1. sz. 98–109. DOI: [10.1016/j.janxdis.2004.11.011](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2004.11.011)
- Greenberg, J., Solomon, S., Pyszczynski, T., Rosenblatt, A., Burling, J., Lyon, D., Simon, L. és Pinel, E. (1992): Why do people need self-esteem? Converging evidence that self-esteem serves an anxiety-buffering function. *Journal of Personality and Social Psychology*, **63**. 6. sz. 913–922. DOI: [10.1037//0022-3514.63.6.913](https://doi.org/10.1037//0022-3514.63.6.913)
- Kenny, D. T. (2004): Music performance anxiety: Is it the music, the performance or the anxiety? *Music Forum*, **10**. 5. sz. 1–16.
- Kenny, D. T. (2005): A Systematic review of treatments for music performance anxiety. *anxiety, Stress, and Coping*, **18**. 3. sz. 183–208. DOI: [10.1080/10615800500167258](https://doi.org/10.1080/10615800500167258)
- Kenny, D. T. (2006): Music Performance Anxiety: Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: A Journal of Music Research*, **31**. 51–64.
- Kenny, D. T., Driscoll, T. és Ackermann, B. (2014): Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, **42**. 2. sz. 210–232. DOI: [10.1177/0305735612463950](https://doi.org/10.1177/0305735612463950)
- Lee, W., Lee, M.-Y. és Bong, M. (2014): Testing interest and self-efficacy as predictors of academic self-regulation and achievement. *Contemporary Educational Psychology*, **39**. 86–99. DOI: [10.1016/j.cedpsych.2014.02.002](https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2014.02.002)
- Maldonado, L., Huang, Y., Chen, R. Kasen, S., Cohen, P. és Chen, H. (2013): Impact of early adolescent anxiety disorders on self-esteem development from adolescence to young adulthood. *Journal of Adolescent Health*, **53**. 287–292. DOI: [10.1016/j.jadohealth.2013.02.025](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.025)
- McPherson, G. E. és McCormick, J. (2006): Self-efficacy and music performance. *Psychology of Music*, **34**. 3. sz. 322–336. DOI: [10.1177/0305735606064841](https://doi.org/10.1177/0305735606064841)
- Papageorgi, I., Hallam, S. és Welch, G.F. (2007): A conceptual framework for understanding musical performance anxiety. *Research Studies in Music Education*, **28**. 1. sz. 83–107. DOI: [10.1177/1321103x070280010207](https://doi.org/10.1177/1321103x070280010207)

- Qudsyia, H. és Putri, M. I. (2016): Self-efficacy and anxiety of National Examination among high school students. *Procedia – Social and Behavioural Sciences*, **217**. 268–275. DOI: [10.1016/j.sbspro.2016.02.082](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.02.082)
- Rózsa S., Réthelyi J., Stauder A., Susánszky É., Mészáros E., Skrabski Á. és Kopp M. (2003): A HUNGAROSTUDY 2002 országos reprezentatív felmérés általános módszertana és a felhasznált teszt-battéria pszichometriai jellemzői. *Psychiatria Hungarica*, **18**. 2. sz. 83–94.
- Salmon, P. G. (1990): A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, **5**. 1. sz. 2–11.
- Schnell, K., Ringeisen, T., Raufelder, D. és Rohrmann, S. (2015): The impact of adolescents' self-efficacy and self-regulated goal attainment processes on school performance – Do gender and test anxiety matter? *Learning and Individual Differences*, **38**. 90–98. DOI: [10.1016/j.lindif.2014.12.008](https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.12.008)
- Stauder A. és Konkoly Thege B. (2006): Az Észlelt Stressz Kérdőív (PSS) magyar verziójának jellemzői. *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika*, **7**. 3. sz. 203–216. DOI: [10.1556/mental.7.2006.3.4](https://doi.org/10.1556/mental.7.2006.3.4)
- Wang, Y. és Wang, L. (2016): Self-construal and creativity: The moderator effects of self-esteem. *Personality and Individual Differences*, **99**. 184–189. DOI: [10.1016/j.paid.2016.04.086](https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.04.086)
- Wiegfield, A. és Eccles, J. (1994): Children's competence beliefs, achievement values, and general self-esteem – Change across elementary and middle school. *Journal of Early Adolescence*, **14**. 2. sz. 107–138. DOI: [10.1177/027243169401400203](https://doi.org/10.1177/027243169401400203)
- Yerkes, R. M. és Dodson, J. D. (1908): The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, **18**. 459–482. DOI: [10.1002/cne.920180503](https://doi.org/10.1002/cne.920180503)