

„NERVOUS BLUES” A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS CSÖKKENTÉSE IMPROVIZATÍV ZENETERÁPIÁN KERESZTÜL



KEMÉNY Viktor
PTE BTK, Pszichológia Intézet
kemeny.viktor@pte.hu

HAJDÚ Virág
PTE BTK, Pszichológia Intézet

TELEKI Szidalisz
PTE BTK, Pszichológia Intézet
PTE BTK, Személyiség- és Egészségpszichológiai Tanszék

BANDI Szabolcs
PTE BTK, Pszichológia Intézet
PTE KK, Pszichiátriai és Pszichoterápiás Klinika

ÖSSZEFOGLALÓ

Háttér és célkitűzések: A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety/MPA) a szociális fóbiák egyik fajtája, amely kifejezetten fellépésekre korlátozódik. Egyes esetekben olyan súlyos is lehet, hogy a zenész karrierjének végét is jelentheti. Ennek kezelésére számos módszer van, amelyek közül egy ígéretes, de kevésbé kutatott terület a zeneterápia. Ez egy nonverbális módszer, és kifejezetten alkalmas az érzelmek megjelenítésére, kifejezésére és feloldására. A kutatásunk célja egy improvizatív zeneterápián alapuló csoportos pszichológiai tanácsadás/tréning hatásvizsgálata, amit kifejezetten az MPA csökkentésére hoztunk létre.

Módszer: A kutatásunkban interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) segítségével elemeztünk félig strukturál epizodikus interjúkat, amelyeket a csoportos tanácsadás előtt és után is felvettünk a résztvevőkkel. Az interjúkat a résztvevők (7 nő/1 férfi, életkor $M = 21,6$; $SD = 1,19$; mind klasszikus zenészek) zenével és a zeneterápiás csoporttal kapcsolatos élményvilágát és attitűdjét térképezte fel.

Eredmények: A tréning előtti interjúk IPA-elemzésével olyan élménytémákat találtunk, amelyek a zenei fellépések körüli szorongás élményét és az énértékelés zenei teljesítménnyel

való összekötöttségét, valamint a zenében való teljes elmerülés pozitív állapotát tárták fel. A tréning utáni interjúk IPA-elemzéséből kiemelkedik a tudatos kontroll és figyelem mint coping mechanizmus, de a csoport biztonságos közege és az improvizálás is, ami pozitív csoport- és egyéni élmények forrását jelentette. Mindkét elemzésből kitűnik a tekintélyszemélyek jelentős szerepe az érzelmi életre.

Következtetések: Az eredményeink alapján az improvizatív zeneterápiás eszközök képesek csökkenteni az MPA-t, legalábbis a megélt élmény szintjén azáltal, hogy flow-élményt és közösségi érzést facilitál. Az eredmények alapján érdemes nemcsak intervenció, hanem prevenció szemlélettel is használni a zeneterápiás eszközöket.

Kulcsszavak: zeneterápia, improvizáció, flow-élmény, zenei teljesítményszorongás

HÁTTÉR ÉS CÉLKITŰZÉSEK

Számos zenész szenved a lámpaláztól, vagyis a szociális szorongás egy speciális fajtájától, a zenei teljesítményszorongástól (Music Performance Anxiety/MPA) (Kenny, 2011). Bár enyhébb formájában minden előadó találkozott már vele, súlyos tünetekkel is járhat, amelyek rontják az egyén életminőségét, és akár pályaelhagyáshoz is vezethetnek (Osborne & Franklin, 2002; Kenny, 2011). A zenészek szorongásának oldására számos technikát ismer a zenepedagógia és a pszichológia (lásd.: Bandi, 2015), jelen kutatásban viszont egy ígéretesnek tűnő, de viszonylag ritkán használt módszert, a zeneterápiát szeretnénk bemutatni. A zeneterápia ugyanis nemcsak az MPA tüneteivel, hanem élményterápiaként annak hátterével is képes dolgozni a zene aktív és irányított használatá révén (Kenny, 2005).

A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety, MPA)

A zenei teljesítményszorongás (Music Performance Anxiety, MPA) olyan specifikus szorongástípus, amely zenészek előadói helyzetekben jelentkezik, és kognitív, érzelmi,

valamint fiziológiai tünetek kombinációjával jár (Osborne & Franklin, 2002; Kenny, 2011). A tünetek széles spektrumon mozoghatnak (Kenny, 2005). Affektív szempontból az aggodalom, a rossz közérzet és az izgatottság mellett akár a reménytelenség, az értéktelenség érzése vagy általános kimerültség is előfordulhat. Az MPA hatásai az autonóm idegrendszer aktivitásában is megmutatkoznak, például fokozott szívverés, izzadás és remegés formájában. Kognitív pszichológiai szempontból a negatív gondolkodásminták és a katasztrofizáló attitűdök jelentik a legjelentősebb tényezőket, mivel ezek nagymértékben befolyásolják a szorongással való hatékony megküzdést is (Kenny, 2011).

Az MPA széles körben érinti mind a profi, mind az amatőr zenészeket, és lehet facilitáló (teljesítménynövelő) vagy debilitáló (teljesítményromboló) szorongás, egyéntől függően (Wolfe, 1989). Súlyos esetekben azonban nemcsak a teljesítmény romlását eredményezheti, hanem akár a fellépést is teljesen ellehetetlenítheti (Kenny, 2005).

Kialakulása mögött számos személyiség- és környezeti tényező interakciója áll, amelyek együttesen határozzák meg az MPA súlyosságát (Kenny, 2011). Spahn és munkatársai (2021) szerint a női zenészek

hajlamosabbak a szorongásra, míg az előadói környezet, az életkor és a szociális támogatás mértéke szintén befolyásolja annak intenzitását. Az MPA gyakran társul perfekcionizmussal, amely kapcsolatban állhat a csökkent önbizalommal és az önhatékonyság érzésének hiányával (Patston & Osborne, 2016). Bár a perfekcionista elvárások elősegíthetik a teljesítmény javulását, legtöbbször mégis a szorongás növekedéséhez vezetnek, különösen akkor, ha a környezetből érkező perfekcionista elvárásokkal társulnak (Sternbach, 2008).

Emiatt a tanárok vagy szülők viselkedése és attitűdje az MPA-val kapcsolatban jelentősen befolyásolhatják annak mértékét (Spahn et al., 2021; Sternbach, 2008). Ez különösen fontos, mivel az MPA kialakulásának háttérében gyakran egy konkrét fellépési élmény áll, amelynek értelmezésében a tanárok és szülők szerepe elengedhetetlen (Kenny, 2011). Emellett a szorongás csökkentésére irányuló megküzdési stratégiák többségét a zenészek általában tanáraiktól vagy idősebb zenésztársaiktól sajátítják el (Sternbach, 2008). Ezek a stratégiák nem ritkán maladaptívak, mint például a szerhasználat vagy a problémák elbogatellizálása. Még az adaptívabb módszerek is gyakran csak időleges enyhülést hoznak, ami indokolttá teszi a strukturált és célzott intervenciók megoldások alkalmazását (Kenny, 2005).

A zeneterápia elmélete és módszerei a szorongás csökkentésére

A zeneterápia egy olyan nonverbális terápiás módszer, amely során a képzett zeneterapeuta egy tervezett folyamatban használja a zenét vagy zenei elemeket (hang, ritmus, dallam, harmónia) annak érdekében, hogy elősegítse a mentális problémák széles

spektrumán való javulást (Zeneterápiás Világkongresszus, Hamburg 1996.). Megkülönböztetünk aktív és receptív zeneterápiát, vagyis aktív zenélésen vagy pedig a zene hallgatásán, befogadásán alapuló módszereket. Mindkét típust használják egyéni és csoportos terápiában is. A csoportos zeneterápia különösen hatékony lehet az MPA kezelésében, mivel a csoport szociális támogatást és közös élményeket tud nyújtani, ami lehetőséget ad az érzelmek biztonságos feldolgozására (Kenny, 2005; Silverman, 2003).

A zeneterápia hatékonynak bizonyult számos probléma kezelésében, mivel képes a zene érzelmi, kognitív és fiziológiai hatásait alkalmazni a mentális egészség javítására (Silverman, 2003). A zeneterápia során a terapeuta és a kliensek is gyakran flow-élményt tapasztalnak, ami kimondottan örömteli és személyiségfejlesztő hatású lehet (Silverman & Baker, 2018). Ez különösen igaz az improvizatív zeneterápiára, mivel ilyenkor a résztvevők intenzívebben élik meg a saját magukhoz és másokhoz való kapcsolódás élményét (Kemény et al., 2025). Ezen a téren a zenei improvizáció hasonló az egyéb pszichoterápiás formákban átélt úgynevezett „Improvizációs” élményekhez, amikor a terapeuta és a kliens a spontaneitásukat aknázzák ki a terápiás hatás elérésében (Romanelli et al., 2019). Ilyenkor olyan intenzív érzelmeket élnek meg a kevésbé tudatos és intuitív állapotban, mint a fokozott izgatottság, a kapcsolódás, a szabadság és a magabiztosság érzései (Romanelli et al., 2019; Kemény et al., 2025).

A zeneterápia az élményeken felül felhasználja a zene fiziológiai és neurológiai hatásait is. A zene képes modulálni a kortizolszintet, és ezáltal relaxációt előidézni (Chana & Levitin, 2013), valamint szinkronizálni az agy működését az úgynevezett

„entrainment” (bevonzás, ráhangolás) jelenségén keresztül (Clayton, 2012). A zenei improvizáció során ezenfelül pedig az agy premotoros és laterális prefrontális régiói, valamint a kortikális középvo-nali régiók aktivizálódnak (Beaty, 2015). Ez ahhoz a jól ismert, de ellentmondásos állapothoz vezet, hogy improvizáció során egyszerre fokozódik a kontrollérzetünk, miközben a tudatosságunk csökken. Ez egyrészt jól megmagyarázza a zeneterápia során átélt flow-élmények gyakoriságát (Silverman & Baker, 2018), illetve komplex terápiás hatásait.

Bár az MPA kialakulását és súlyosságát számos tényező befolyásolja, nagy hatást gyakorolnak a fellépés előtt, közben és utána átélt érzelmek és gondolatok (Papageorgi et al., 2007). A zeneterápiás eszközök ezeket mind pozitív irányba befolyásolhatják. Egyrészt a receptív zeneterápiás technikákkal csökkenthető a szorongás (Lehrer, 1987), amelyek vizualizációs gyakorlatokkal együtt a belátást is növelhetik (Moreno, 2007). Másrészt pedig a csoportos improvizatív zenélés a flow-élmények forrásaként növeli az önbizalom és az énhatékonyság érzetét, valamint örömet okoz (Silverman & Baker, 2018). A csoportos zeneterápia biztonság közege pedig ezeket a hatásokat felerősítheti, kapcsolódási lehetőségeket ad, valamint reális pozitív visszajelzéseket (Kenny, 2005). Ezáltal a zeneterápia mind a fellépés előtti, mind pedig a fellépés utáni belső folyamatok feldolgozásában segíthet.

A kutatás előzményei

Korábbi kvalitatív kutatások több szempontból is érintették az improvizáció, a zenélés és a zeneterápia hatásait, élményét és

jelentőségét. Kemény és munkatársai (2025) nem zeneterápiás kontextusban tárták fel a zenei improvizáció élményének jelentőségét IPA (interpretatív fenomenológiai analízis) segítségével. Eredményeik alapján a zenei improvizálás egyrészt az önkifejezésnek lehet egy nonverbális médiuma, amelyen keresztül a résztvevők megélhették saját identitásukat, s amelyhez általában flow-élmény is társult. Másik kiemelkedő téma viszont interszónális jellegű volt, mivel a zenei improvizálás révén intenzív kapcsolódást és rapportot éltek meg a zenésztársaikkal.

Pool és Odell-Miller (2011) kutatásában az agresszió, a kreativitás és a zeneterápia kapcsolatát tárták fel esettanulmányok tematikus analízise révén. Eredményeik alapján a zeneterápia képes olyan környezetet teremteni, amiben az agressziót és egyéb mély érzelmeket biztonságosan ki lehet csatornázni, kifejezni és explorálni, akár még súlyos személyiségzavaros pácienseknél is. Ezzel megteremtve a negatív érzelmek megfelelő szublimálását és kifejezését (Poll & Odell-Miller, 2011). Venkatarangam (2021) pedig a raga (indiai improvizatív zenei stílus) zeneterápiás hatását vizsgálta IPA segítségével egy olyan fókuszcsoporton, amely nem ismerte korábban ezt a zenei műfajt. Kutatásában a csoport tagjai élő receptív zeneterápiás intervencióban vettek részt, ahol raga zenét hallgattak a zeneterapeuta előadásában. Három átívelő téma emelkedett ki az IPA révén: (1) a prekontextuális gondolatok szerves szerepe az élményben; (2) a raga mint bizalmi tér, ahol a gondolatokat a zenén keresztül befogadják; és végezetül (3) a pozitív érzelmi és fiziológiai változások, amiket a zene váltott ki. Ezek alapján pedig az addigi anekdotikus gyakorlati tapasztalatokat erősítette meg, amelyekben

a raga használatát annak meditatív jellege és klinikai hatásai miatt ajánlották a zeneterapeuták (Venkatarangam, 2021).

A kutatás jelentősége

A zeneterápia alkalmazása az MPA kezelésére innovatív megközelítést jelenthet, amely a zenészek speciális igényeire szabható, affektív és kognitív szinten is. Más szorongásoldó technikák és módszerek az MPA tüneteinek vagy mögöttes sémáinak a megváltoztatásával segíthetnek, és ennélfogva megkerülhetetlenek (Kenny, 2005). A zeneterápia nonverbális kommunikációs módszerei (Cross, 2014) viszont segíthetnek a flow-élményeken keresztül (Silverman & Baker, 2018) abban, hogy a zenéléshez köthető attitűd ismét pozitív lehessen.

Kutatói kérdések

- Hogyan élték meg az interjúalanyok a zenei teljesítményszorongás élményét?
- Az interjúalanyok milyen jelentést adtak a zeneterápiás csoport élményének?

MÓDSZER

Minta

A vizsgálatban való részvételre történő toborzás célzottan, klasszikus zenész szakos hallgatók megkeresésével történt, a Pécsi Tudományegyetem Zeneművészeti Intézetének (PTE ZMI) folyosóira helyezett plakátok segítségével. Az így jelentkezett 10 főből, 2 fő lemorzsolódásával mintánkat 8, 20 és 23 év közötti ($M = 21,6$; $SD = 1,19$) klasszikus zenész szakos egyetemi hallgató alkotta (1 férfi és 7 nő).

Legmagasabb iskolai végzettségük a középiskolai érettségi (100%), ez alapján elmondható, hogy nem rendelkeznek más tudományterületről felsőfokú képesítéssel, a zene tanulása, az abban való képződés az elsődleges számukra. A csoporttagok több mint fele (66,7%) már a középiskola idején konzervatóriumban tanult, továbbá mindenki minimum 12, de van, aki 18 éve tanul zenét ($M = 16,4$ év). A vizsgálat időpontjában mindannyian a Pécsi Tudományegyetem Zeneművészeti Karának aktív hallgatói, azaz rendszeresen fellépő, magasfokú előképzettséggel rendelkező, professzionális zenészek. A vizsgálat során gyűjtött összes adatot bizalmasan kezeltük és anonimizáltuk, mielőtt elkezdtük volna azok elemzését. A vizsgálat minden része betartotta a helsinki nyilatkozatban (World Medical Association Declaration of Helsinki) foglaltakat, és a kutatás megkapta az Egyesített Pszichológiai Kutatás Etikai Bizottság (EPKEB) engedélyét is (Referencia szám: 2023-74).

Eszközök

A zenei teljesítményszorongást csökkentő zeneterápiás intervenciós tréning elsődleges célja a szorongás hosszú távú csökkentése volt a zenéhez köthető negatív élményekkel kapcsolatos tudatosság növelése és a zenéhez köthető pozitív élmények révén. A jelentkezőkkel még a tréninget megelőző hetekben találkoztunk személyesen vagy online egy interjú erejéig. Az interjúban egyrészt szűrtük a tréningre való alkalmasságukat, másrésztől epizodikus interjú keretében a legjelentősebb és legnegatívabb zenei élményeikről kérdeztük őket (lásd: az *Eszközök* alfejezetet). Ezt követően a tréning keretein belül, heti rendszerességgel, 1,5 órában találkoztunk a csoporttagokkal,

összesen 6 alkalommal. Ekkor a zeneterápiás tréninggel kapcsolatos élményeikre fókuszáltunk.

Félig strukturált interjú

A résztvevőkkel félig strukturált epizodikus interjúkat vettünk fel a tréning előtt (E) és után (U) is, hasonló tematikával. Az interjúk átlagosan 20 percig tartottak, s hangfelvétel készült róluk. Minden esetben két kérdést tettünk fel, amelyek a következők voltak:

- (E1) A legemlékezetesebb fellépés: Kérlek, meséld el a legemlékezetesebb fellépésed történetét! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?
- (E2) Egy negatív zenei élmény felidézése: Kérlek, meséld el egy olyan élményt, amikor nem úgy sikerültek a dolgok a színpadon, ahogy szeretted volna! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?
- (U1) A tréning legemlékezetesebb pillanata: Kérlek, válassz ki egy konkrét eseményt a tréningből, azt, ami számodra a legemlékezetesebb volt a tréning folyamán, és meséld el minél részletesebben! Mit jelentet számodra ez az élmény? Miért ezt választottad? Mit éltél át közben? Milyen érzéseid és gondolataid voltak előtte és közben? Mi járt a fejedben utána?
- (U2) Jelentős fellépés a tréning ideje alatt vagy azt követően: Kérlek, meséld el egy számodra jelentős fellépést, ami a tréning kezdete óta történt! Mikor történt, hogy zajlott maga a fellépés, milyen élmény volt számodra? Milyen érzéseid

és gondolataid voltak a fellépés előtt és közben? Mi járt a fejedben utána?

A tréning tematikája

A tréning 6 alkalma során először a jelenlegi állapotot tártuk fel, majd a résztvevők negatív zenei élményeit, végül pedig arra koncentráltunk, hogy korrekatív zenei élményeket nyújtson a csoport. Minden egyes tréningalkalmat a pszichodramában jól ismert bemelegítő gyakorlatokkal, drámajátékokkal indítottunk (Moreno, 2004), ami erősítette a csoportkohéziót és segítette az érzelmi oldódást. Minden egyes alkalom egy reflexiós körrel zárult, ahol lehetőségük volt a tagoknak élményeik megosztására, gondolataik lekerekítésére.

1. alkalom (bemelegítés és bemutatkozás)
Az első alkalom során a csoporttagok beszámoltak egymásnak a tréningben való részvételük motivációjáról. Ezután receptív zeneterápiás technikákat alkalmazva (Galinska-módszer módosított változata) egy barokk, egy romantikus és egy kortárs klasszikus zeneművet hallgatva kellett szabadon imaginálniuk. A zene hallgatása közben csukott szemmel kellett egy papírlapra is firkálniuk, engedve, hogy a kezüket a zene mozgassa.

2. alkalom (zenei identitás feltárása)
A bemelegítő gyakorlatok és a megérkeztetés után először játékos zenepedagógiai módszerek révén az improvizációval ismergettük meg a résztvevőket (pl.: egyhangos improvizáció). Ennek célja az egymásra való figyelem erősítése és a csoportkohézió növelése mellett az improvizációs attitűd fejlesztése is volt. Ezután asszociációs technikával, Dixit kártyacsomagot használva reflektáltattuk őket az aktuális zenei identitásukra

(„Melyik kártya jelképezi a kapcsolatodat a zenével? Melyik kártya jelképez téged mint zenészt?”)

3. alkalom (improvizálás, zenei identitás, negatív élmények feltárása)

Az előző alkalommal kiválasztott kártyákat „kottaként” használva arra kértük a csoporttagokat, hogy zenéjsék meg a zenei identitásukat. Ezután az előző alkalomhoz hasonlóan szintén képi asszociációt alkalmaztunk, de most a negatív zenei élményre való reflektálás céljából („Válasz egy képet, ami a legjobban visszatükrözi a legrosszabb zenei élményedet.”)

4. alkalom (csoportos improvizálás cím alapján)

Az előző alkalom témájának folytatásaként egy közös reflexióba kezdtünk, amelynek célja az volt, hogy megtaláljuk a negatív zenei élményekben az esetleges közös pontokat. A csoport közös nevezőként végül a közösségben lévő rosszindulatú vagy kemény kritikusok (tanárok, idősebb tisztelt zenészek, esetenként szülők) jelenlétét és véleményét mondták. Ezután az analitikus zeneterápia (Eschen, 2002) módszereinek megfelelően a csoport egy címet adott az élményeinek, ez lett a „*Kritikus tömeg*”, amit aztán megzenésítettünk; csoportos szabad improvizációba kezdtünk. Így a csoport egyszerre elaborálhatta zenében a személyes élményeit úgy, hogy mégis egyenrangúan közös alkotást folytattak.

5. alkalom (improvizáció saját hangszerekkel)

A csoporttagokat arra kértük, hogy hozzák be a saját hangszereiket, mivel az a zenei identitásnak egy fontos eleme. Először bemelegítés és szorongásoldás céljából ismét „egyhangos” improvizálásba kezdtünk, hogy

felidézzük a korábbi alkalmak játékeit, amit viszont spontán „megszegtek”, és egy idő után mindenki intuitíven kezdett játszani. Több improvizáció követte egymást, egyre kevesebb kötöttséggel míg az alkalom vége felé már teljesen szabad improvizálást folytatott a csoport a saját hangszerein. Az utolsó közös improvizációnak szintén címet (Eschen, 2002) adtunk, hogy a negatív élménnyel szemben most a vágyaikat zenésíthessék meg, korrekatív zenei élményt adva önmaguknak. A csoporttal a „*Támogató tömeg*” címben egyeztünk meg, és ezt zenésítettük meg.

6. alkalom (szupportív zeneterápiás technikák)

Az utolsó alkalommal szintén saját hangszereket hozhattak be a résztvevők. Az aktív zeneterápia előtt egy imaginációs technikát alkalmaztunk, egy biztonságos tér elképzelésére kértük meg a csoporttagokat a relaxációt követően. Ennek megbeszélése után egy módosított karmesterjátékkal kellett improvizálniuk. Ez alapján a karmester nem kézjelek segítségével irányította valós időben a csoporttagok játékát, hanem arra kértük a csoportot, hogy mindig legyen egyvalaki, aki elkezdi a zenélést szavak nélkül, és a többiek pedig csak próbálják támogatni, kísérni, az ő improvizálását követve zenélni végig. Miután mindenki kipróbálta magát vezető szerepben, a foglalkozást egy „hangmasszázzsal” zártuk, vagyis egy résztvevő a kör közepére ülve becsukja a szemét, majd a többiek neki improvizálnak zenét, kifejezetten neki szánva azt. Az idői keretek miatt nem mindenkire került sor, és egyszerre két ember ült a kör közepén, egymásnak háttal. Ezzel a technikával a csoport kohézióját és támogató erejét lehet nonverbálisan érzékelteni.

Folyamat

Az interjúkat magyarul folytattuk le és átlagosan 30-40 percig tartottak. A résztvevőknek részletes tájékoztatást nyújtottunk az interjúk előtt a részvétel feltételeiről, arról, hogy (1) bármikor abbahagyhatják az interjút, és kiszállhatnak a kutatásból; arról, hogy (2) hangfelvétel és átírat készül az interjúkról; illetve hogy (3) ezeket meddig és milyen formában tároljuk. Az interjúk helyszíne az egyetem Pszichológia Intézetének interjúszobája volt, és nagy hangsúlyt fektettünk a nyugodt, empatisz légkör megteremtésére.

Az interjúkat interpretatív fenomenológiai analízis (IPA) módszerével elemeztük (lásd: az *Elemzés* alfejezetet). A kutatásban részt vevő mindkét kutató közreműködött az interjúátíratok ellenőrzésénél és elemzésük minden lépésénél. Mindkét kutató képzett pszichológus, akik értenek a zenepszichológia területéhez, valamint képzett és tapasztalt zenészek, illetve az első szerző képzett zeneterapeuta, így biztosított volt a megfelelő mértékű reliabilitás és validitás.

Elemzés

Az interjúk tartalomelemzéséhez a Rácz és munkatársai (Kovács et al., 2023) által Magyarországra adaptált és Smith és munkatársai által kidolgozott *interpretatív fenomenológiai analízis* (IPA) módszerét használtuk. A módszer a szubjektív élmények idiografikus és tematikus elemzésére alkalmas, személyközpontú megközelítés, az élmények feldolgozását és a jelentésadás folyamatát hivatott mérni, éppen ezért

megfelelőnek tartottuk a vizsgálatunkban való használatra. Az elemzések során minden esetben külön kezeltük a tréninget megelőző és a tréning utáni interjúkat. Először egyénekenként végeztük el az úgynevezett deskriptív magyarázó jegyzetek létrehozását, majd meghatároztuk a *személyes élmény* fő- és altémákat (kiemelkedő témák). Ezt követően a csoportszintű tartalmak megismerése érdekében kialakítottuk a *közös élmény* fő- és altémákat vagy kiemelkedő témákat, amelyekhez az egyéni esetek közötti elemzést vettük alapul. Kizárólag azok kerültek a csoport kiemelkedő témái közé, amelyeket minimum a csoport fele ($4 \leq$) érintett az egyéni témái során. Ezt követően összehasonlítottuk a tréning előtt és után megjelent tartalmakat (fő- és kiemelkedő témákat egyaránt), az azokban bekövetkezett esetleges változásokat.

ÉREDMÉNYEK

A tréning előtti interjúk elemzése

A tréning előtti interjúk IPA-elemzésével három fő témát (a fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás, a külső visszajelzések ereje, az érzékelés a zenében) és összesen hat kiemelkedő témát találtunk (lásd *1. táblázat*). Ezek a témák rávilágítanak, hogy a közönség előtt való zenélés maga mennyire meghatározó az önértékelésre, ami miatt mennyire stresszes helyzeté válik az, illetve a szociális háló és elsősorban a kiemelten fontos személyek, a szakértők szerepe kapott különös hangsúlyt.

1. táblázat. „Közös élmény” fő témák és kiemelkedő témák

Első fő téma: Fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás	
Kiemelkedő témák	Interjúidézetek
Fiziológiás tünetek	„Hát jöttem a tipikus, mit tudom én, izzad a kezem, nem tudom, gyomorgörcs, akármi. Az nagyon rossz volt.” (Virág).
Belső negatív megélések és gondolatok	„Hát, az egyik részről az, hogy úristen mi az, ami elromolhat, mi az, ami tönkre mehet benne, mi az, amit elronthatok, mi történik, ha valaki elrontja a belépést, ha valaki nem jó részt énekel, ha esetleg nem jól mutatok valamit.” (Tabita).
Második fő téma: Külső visszajelzések ereje	
Kiemelkedő témák	Interjúidézetek
Tekintélyszemélyek szerepe és hatása	„...amikor meg úgy tanítok, hogy figyelnek, még a mentortanárom figyel, akkor teljesen így... Hát nem az, hogy leblokkolok, de sokkal jobban izgulok...” (Tabita).
Társas visszajelzés és támasz	„És hogy pont ez volt ebből, egy ilyen rosszabb koncertélmény, utána megbeszéltük a dolgokat, és a következő koncert meg már tök jól sikerült, és nem volt semmi. És ott már nem is izgultam, mert tudtam, hogy a többiek is magabiztosak, és ezáltal amúgy én is még magabiztosabb lettem, szóval ez rengeteget számít.” (Fanni).
Harmadik fő téma: Az érzékelés a zenében	
Kiemelkedő témák	Interjúidézetek
Elmélyülés a zenélés élményében	„Hát igazából így, így azt éreztem, hogy teljesen átjár a zene, és hogy az a hangulat az... ezek ugye, ez a teljes zenének, a teljes érzelmei meg minden, ez így teljesen átjárt lábujjaim egész a fejem csúcsáig, szóval így.” (Nándor).
A zenei teljesítmény és az énérték kapcsolata	„Tehát, hogy van egy fix időpont és egy fix helyzet, amiben neked valamit le kell tenni az asztalra. És nem feltétlenül nézik azt, hogy te előtte hogy teljesítettél, vagy utána hogy teljesítesz, hanem azt az adott pillanatot.” (Gyöngyös).

Első fő téma: Fellépéseket kísérő lámpaláz és szorongás

Az első „Közös élmény” fő témát a zenei teljesítményszorongásra (Kenny, 2011) jellemző tünetek, illetve a tényezőihez kapcsolható élmények és gondolatok fűzik át. Ezek azok a negatív érzelmek, gondolatok és testi jelek, amelyek mind a stressz hatására gyakran kontrollálatlanul jelennek meg fellépések előtt és közben. Emellett a környezetre való magas fókuszot is idehelyeztük, mivel a körülményeknek mindig nagy szerepük volt

abban, hogy a résztvevők mennyire érezték magukat stresszesnek egy koncert előtt.

Fiziológiás tünetek

A lámpaláz leggyakoribb testi tüneteit, a fokozott szívverést, a feszültségérzetet az izmokban, a remegést és az izzadást szinte minden hallgató említette. A tüneteknek általában széles spektrumát élük meg, és kivétel nélkül a fellépés előtt vagy közben, függetlenül attól, hogy a fellépést pozitív vagy negatív élménynek írták le.

„Nagyon izzadt a kezem amúgy, annak ellenére, hogy hideg volt, de ez így mindig van. Szóval azt nem értem amúgy, hogy ez hogy működik, de az [izzadás] mindig szokott lenni nálam sajnos.” (Urszula).

„És nagyon sokszor van például az, hogy remeg a szám, és olyan érzésem van, hogy bármikor kiejthetem a kezemből a hangszert, mert az erő az így kifogy belőlem. Tehát csinálom meg minden, de hogy ezek a tényezők ezek ilyen baromira zavaróak tudnak lenni. Tehát hogy például mikor remeg a szám és érzem, hogy a hangszer is remeg, a hang is elkezd remegni és akkor így... Akkor kezdődik egy pánik 2.0 hogy oké most mit csináljunk, hogy ennek vége legyen és ez most ugye elmúljon és ez ne nehezítse az egész a procedúrát.” (Gyöngyös).

A második idézet Gyöngyöstől nagyon jól példázza azt a fajta negatív feedback loopot, ami többek között a zenei teljesítményszorongásra is jellemző: vagyis, amikor a szorongás tüneteinek észrevétele és az azokra való fixáció tovább súlyosbítja a tüneteket.

Belső negatív megélések és gondolatok

A zenei teljesítményszorongásra jellemző negatív érzelmi állapotok is hangsúlyosak voltak a résztvevőknél, amikor a jelentős fellépéseikről beszéltek. Kiemelkedő ezek közül egy katasztrofizálásra emlékeztető jelenség, amit legjobban a következő interjú részlet tud bemutatni.

„Hát nem tudom. Hát így féltem, hogy majd túlságosan lefagynak az ujjaim a hideg miatt is meg úgy amblokk, mert egyébként a második alkalom, amikor előadtuk, akkor előtte ugye volt valami

mise, és akkor így nagyon sokat vártunk. Tehát egy nagyon előbb szóltak nekünk, mert előtte szóltak nekünk, hogy már lehet jönni, aztán közben még ott elénekelték, nem tudom hány zsolnárt meg nem tudom, és akkor izgultam, hogy »úristen, hát le fog fagyni az ujjam«. Nem tudom, nem fogom tudni kijátszani a futamokat, meg nem tudom, szétesünk esetleg, mert mondjuk... nem tudom, nem elég egyértelműek az intéseim vagy az, hogy akkor most mi hol lassítsunk meg mit tudom én... Hát én túl gondoltam mindent, hogy mi sülni el rosszul.” (Urszula).

Ezek a gondolatok gyakran a megszegye-nülés, a hibázás, a memóriavesztés körül forognak, és a hiba vagy felejtés félelméből fakadnak. A katasztrofizálás mivoltát az is jól példázza, hogy bizonyos esetekben már nem saját maguk miatt aggódnak, hanem társaik vagy környezetük miatt.

„Hát, az egyik részről az, hogy úristen mi az, ami elromolhat, mi az, ami tönkre mehet benne, mi az, amit elronthatok, mi történik, ha valaki elrontja a belépést, ha valaki nem jó részt énekel, ha esetleg nem jól mutatok valamit.” (Tabita).

De a leghangsúlyosabb ezekben a gondolatokban mindig a saját képességek és a teljesítmény elégtelenségétől való félelem. Ezekhez hasonlóan egyfajta perfekcionista attitűd is felfedezhető volt az interjúkban.

„[É]s akkor hát én nagyon-nagyon féltem. És azt mondták a többiek, hogy jó, volt, amikor kicsit halkán játszottam meg nem tudom, de én akkora kudarcnak fogtam fel, mert én nagyon, tehát hogy így gyakoroltam. [...] Nem tudom,

miért féltém annyira. És én úgy fogtam fel, hogy ez teljesen rossz volt, meg nem tudom, mert hogy tényleg így elizgultam az egészet, meg így nem tudom. [...] És ez így elég rossz élmény volt. Meg hát szerintem amúgy, magamhoz képest így nem teljesítettem olyan jól.” (Urszula).

A fenti idézetből is látszik, hogy a negatív gondolatok és élmények szinte mindig a teljesítményről szólnak, a saját vagy másoknak való megfelelési vágyból. Ennek lehetséges okait a további főtémák adhatják meg.

Második főtéma:

Külső visszajelzések ereje

Ez a „Közös élmény” főtéma legfőbbképpen olyan visszaemlékezéseknek az elemzéséből áll össze, amelyek során a résztvevők a szociális közeg támogató vagy éppenséggel negatív, szorongást keltő, kritizáló hatását fejtegették. A zenésztársaik jelenlétét mindig pozitívnak írták le, nagyon ritkán éreztek lámpalázat, és inkább támogatták egymást a visszajelzéseikkel. A tanáraik vagy más, mentor/mester jelenlétét viszont vegyesen jellemezték, egyaránt volt pozitív és negatív hatása az érzelmi állapotukra.

Tekintélyszemélyek szerepe és hatása

A tanárok visszajelzéseinek, értékelésének hatása minden résztvevőnél jelen volt, ez volt a tréning előtti interjúk egyik legmarkánsabb eleme. A tanárok/mentorok szerepe a fellépések és közvetve önmaguk értékelésében a résztvevők saját reflexióit is felülmúlta. Az egyik résztvevőnél ez nemcsak a konkrét fellépésekre vonatkozott, hanem a tanári gyakorlata során is jelen volt.

„Amikor meg úgy tanítok, hogy figyelnek, még a mentortanárom figyel, akkor teljesen így... Hát nem az, hogy leblokkolok, de sokkal jobban izgulok, mert tudom, hogy van egy sablon, ami alapján nekem tanítanom kell ott.” (Sára).

Itt egy nagyon erős stresszt és szorongást vált ki már a tanár jelenléte is, viszont más helyzetekben pont hogy megnyugtató tud lenni a tanár jelenléte vagy még inkább a visszajelzése.

„Meg hogy utána odaült a mostani tanárom a zongorához, hogy akkor megnézzé, hogy mekkora hangterjedelmem van, és mondta, hogy hú hát ez... ez nagyon extra és akkor ez egy... nagyon-nagyon örültem neki, hogy ilyen pozitív volt.” (Sára).

Ezekből az idézetekből látszik igazán, hogy mennyire fontosak a tanárnak a konkrét visszajelzései a saját teljesítmény értékelésénél, mint ugyanennél a résztvevőnél, aki általánosságban is beszél a visszajelzések rá tett hatásáról.

„Hogyha, mikor lecsesz valaki, akkor én képes vagyok egy napon át sirni. És... és így nem értem, hogy ez miért, miért alakult így. Viszont, ha meg megdicsérek, akkor meg mutatnám, hogy még jobb vagyok. És amikor a tanáromnak sajnós ez a módszere, hogy nagyon sokszor lecsesz. És hogy ezzel ösztönözzön, hogy jobb akarok lenni, csak nálam ez nagyon nem jön be. És inkább csak ülök, és nézek magam elé és [4×] nem. Nincs kedvem semmihez.” (Sára).

Fontos tényező a tanárokkal, még ha nem is a saját tanárukkal való érzelmi kapcsolat és biztonságérzet, mint ahogyan a következő idézet is érzékelteti. A stressz és az érzelmi feszültség mértékét, az általános hangulat negatív jellegét a vizsgahelyzet is előidézi, de a tanárok és más képzett zenészek attitűdje lényeges befolyásoló erővel bír. Lényegesen máshogyan érezte magát egy nagyon hasonló szituációban Hanna és Fanni, ahol az egyedüli különbség a tanár viselkedése volt, hogy jelenlétével nyugtatta vagy éppen frusztrálta a zenészt.

„Bent is viszonylag feszült a hangulat. 3 tanár van bent, meg a zongorakísérők. Akire szintén jellemző az, hogy ilyenkor már nagyon fáradt, ő egy ilyen eleve idegesebb típusú zongoratanárnő, akinek néha így tényleg így megborulnak a dolgai, hogyha nincs ott teljesen. Ő lesz a diplomakoncerten is egyébként. És így velem sincs annyira stabil érzelmi kapcsolat, mint volt az előző zongorakísérőmmel.” (Hanna).

„És utána igazából már nem agyaltam annyit az egészen, csak ültem, és mondjuk nem tudom, beszélgettem a tanárommal csak, hogy egy kicsit így el tudjam így terelni a gondolataimat arról, hogy most amúgy most igenis ki kell állnom egy versenyre. Szóval nekem ez nagyon sokat segített, hogy így tudtam beszélgetni valakivel ilyen szituációban, egy ilyen szituáció előtt. Meg nekem rengeteget segített az is, hogy ő velem együtt jött be, tehát, hogy ő nem ült be előttem, a tanárom, hanem ő velem együtt ment be, és előtte végig ott próbált így nyugtatgatni meg minden, szóval így... egyébként én hát én úgy gondolom, hogy

nekem az nagyon sokat segít, hogyha ott van velem valaki.” (Fanni).

Társas visszajelzés és támasz

A zenésztársakkal, a többi diákkal való viszonyt, bár bizonyos helyzetekben negatívnak írták le, és rivalizálásról számoltak be, de az esetek nagy többségében pozitív, támogató erőként jellemezték a résztvevők.

„Hát nyilván így tudtam, hogy min kéne még javítani mondjuk, vagy nem tudom. De hát odajöttek emberek, és mondták, hogy mennyire tetszett nekik, és ez így nagyon, hát ilyen melegséggel töltött el úgymond. Mert mégis csak hát ez a lényege a dolognak, hogy az ember tudjon valami olyat adni a hallgatóinak vagy a közönségnek, ami után úgy mennek haza, hogy így feltöltődve... Aztán hát én így örültem meg meghatódtam igazából. Utána is, meg így közben is, mert volt egy olyan rész, ahol együtt játszunk a klarinéttal, az első hegedű meg a klarinét. És ott mindig így összenéztünk barátnőmmel és, ah, nagyon meghatódtam meg így... Hát így jó érzés volt, hogy így véghez vittük ezt, hogy megtanultuk ezt a darabot, aztán előadtuk, és akkor így végső soron egy sikerélmény volt.” (Urszula).

A fenti idézet egyrészt a kamaratárssal való közös élményt és annak motiváló erejét írja le, ahogyan közösen együtt zenélve tudtak előadni egy nehéz darabot. A rapport a másik zenésszel, a közös támogatás. Viszont ugyanennyire hangsúlyos élmény a közönség támogatásának az érzése. A közönségtől kapott pozitív visszajelzés a fenti narratívában élményadásként nyer értelmet, ahol a zenélés lényeges eleme, hogy egy jó előadást

nyújthasson a közönségnek, ami szintén egyfajta szociális motiváció. A zenésztársakkal való kapcsolat és rapport a következő idézetben még markánsabban van jelen.

„Inkább minél jobban érzem magam, mert ha csak rá görcsölök, akkor csak még rosszabb lesz. Úgyhogy igyekeztem inkább arra, hogy jó, akkor most ez, és most ez és most ez. És ez segített. Meg az is nagyon jó érzés volt, hogy ahogy nézett rám a kórus. Tehát hogy olyan támogatólag, és figyelték minden egyes pillantásomat, lélegzetvételemet körülbelül, ami nagyon nagy erőt adott ahhoz, hogy na itt most nem hibázhatok akkorákat [nevet]. Úgyhogy az jó volt, azt a jó koncertek közé sorolnám még úgy is, hogy mennyi minden hiba volt benne.” (Tabita).

„Meg hát igen, nem tudom így a hangszerre próbáltam figyelni, hogy így hogyan kapcsolódik a lószőr a húrhoz meg... Nem tudom, hát ilyen kicsit mindfulnessesen próbáltam megközelíteni, nagyon próbáltam figyelni a többiekre, hogy ki mit játszik, meg nem tudom. Ja, ilyesmi.” (Urszula).

Itt ugyanúgy relaxáló hatással volt Tabitára társainak a jelenléte, mint saját coping mechanizmusa Urszulára. Mindkét esetben megpróbálták elterelni a figyelmüket és a gondolataikat a stresszről. Viszont míg az egyik módszer Urszulánál abban segített, hogy azzal ő a katasztrófizáló gondolatokat tudta megállítani, a társaira való figyelemből Tabita rapportot épített, és biztonságérzetet merített.

Harmadik főtéma:

Az énérzékelés a zenében

Ez a téma szintén tartalmaz egy pozitív és egy negatív oldalt, ami jól jelképezi azt, ahogyan a teljesítményszorongás kialakulása következtében a zenei identitás ambivalenssé válhat. Egyrészt a közös élmények között egyöntetű volt, hogy a zene hatalmas örömforrássá válhat, különösen, ha sikerül elmélyülni magában a zenélésben, és akár flow-élmény is kialakulhat. Ezzel szemben ellentétes hatással járó élményekről is beszámoltak, ugyanis nagyon sokszor a környezeti reakciók vagy más tényezők miatt a zenélés során fokozottan megélik saját maguk értékességét, ami pont hogy megakadályozza azt, hogy élvezzék a zenét.

Elmélyülés a zenélés élményében Amikor a legjobb zenei élményeiről beszéltek a résztvevők, szinte minden esetben arról számoltak be, hogy teljesen elmélyültek a zenében, amit éppen játszottak. A korábbi témákból sejthető, hogy ez nem mindig megy egyszerűen és sok tényezőnek kell közre játszania, de amikor sikerül, akkor az az élmény nagyon is intenzív lehet.

„Nálam nagyon sokat számít az, hogy milyen egy teremnek például az akusztikája, ez is azért kicsit meghatározó tud lenni nálam, mert valahol kicsit féltékeny vagyok, hogyha nem olyan jó az akusztika, és tudom, hogy nehezebb dolgom lesz, de itt hála az égnek jó volt, és ezért így totál fejben végig ott tudtam lenni, és minden egyes hangra odafigyeltem, de közben meg így abszolút nem éreztem, hogy körülöttem lenne bárki, de ezt komolyan, szóval így ilyen érzés volt egyébként ott játszani. És amikor vége lett, akkor is ott ültem, és akkor így

hirtelen így éreztem egy ilyen le... nem tudom, mint hogyha egy nagy teher így leesett volna rólam, hogy vége.” (Fanni).

A fenti idézet is jól példázza, hogy ha a körülmények megfelelőek, vagy sikerül a szorongást leküzdeni, akkor létrejöhet a zenében való elmélyülés is. Ilyenkor a flow-élményekre jellemző csökkent érzékelés mellett a tevékenység és az érzékelés egyesülése a domináns tapasztalás. A zenében való elmélyülés természetesen nagyban függ az előadott darabtól magától is, bár nem feltétlenül annak nehézségétől. A következő esetben például az élményt a darab érzelmi mélységének tulajdonította a hallgató.

„– És hozzá az még ugye nagyon sokat hozzátett, hogy olyan vonósnegyest játszottuk, a Sosztakovics 8. vonósnegyesét, amit hát... többféle feltételezés van, hogy mi az, ami apropójából írta ezt a darabot. Az egyik ugye drezdai bombázás emlékére, a másik pedig, hogy ilyen magánéleti gondok Sosztakovicsnál. És ezután, amikor ezt megírta, utána ezért öngyilkos akart lenni. De akkor az tehát nem sikerült neki. Úgyhogy ez ilyen eléggé mély darab, és azt nagyon átéltem, és az nagyon-nagyon jó volt előadni, és az ilyen nagyon-nagyon, igen ez nagyon jó volt. (Nándor).

– Milyen érzés volt? Hogy miket éreztél? (második szerző).

– Hát igazából így, így azt éreztem, hogy teljesen átjár a zene, és hogy az a hangulat az... ezek ugye, ez a teljes zenének, a teljes érzelmei meg minden, ez így teljesen átjárt lábujjaim egész a fejem csúcsáig, szóval így. Igen. És ez és ez nagyon hát így feltöltött igazából. Így, hogy így-így tényleg az, hogy így jó volt

előadni és hogy így. A zenehallgatásnál is ugye sokszor van ez, ez a flow, de hogy amikor így az ember csinálja is akkor, és tényleg ez megvan, akkor szerintem az még egy fokkal jobb érzés, hogyha ezt az ember aktívan csinálja is.” (Nándor).

Itt érdemes megjegyezni, hogy bár a résztvevő maga is említi a flow-élményt, és a leírt tapasztalat jellemzői valóban sokban egyeznek, ugyanakkor esetében az érzelmi töltet már az élmény kialakulásában is fontos volt, ez pedig egy nagy eltérés. Az eredeti flow-állapot meghatározásban ugyanis az érzelmi élmény a flow következménye, nem pedig előfeltétele. Ezt a fajta érzelmi viszonyulást a következő idézet is erősíti.

„Emlékszem, az a darab nagyon karakteres is volt, többféle karakter jelent meg benne. Az egyik például tipikusan egy ilyen fanfár rézfúvós zenekart jutott eszembe, ahogy például nem tudom, felvonnak egy ünnepségen vagy valami. Nem tudom, egy nagy lovas kocsit képzeltem egyébként mindig, aki így megy az ünnepségen és kíséri a rézfúvós zenekart. Hogy ezek a gondolatok voltak akkor a fejemben. Tehát, hogy olyasmi nem volt, hogy nekem ez most nem megy vagy nekem ez most... Inkább azt, hogy fű tök jó, de jól szól, de jó, hogy játszik.” (Virág).

A zenei teljesítmény
és az énérték kapcsolata

Ez a téma olyan élményekből állt össze, amelyek révén a résztvevők a klasszikus zenei világ rigiditását vázolták fel, annak hatását a tudatosságukra, a koncentrációjukra és a zeneiségükre. A saját zeneiségük és teljesítményük megítélését e rigiditás miatt sokszor külső tényezőkhöz kötötték

a saját megélés helyett, és sokszor ez okozza magát a lámpalázat is, mint azt a következő idézet is példázza.

„– Hát, igazából ez a feszültség mindig ugyanolyan valamilyen szinten. Tehát hogy amikor így hevesen ver a szíved, és kicsit remegsz is, olyan érzésed van, mintha szeretnél menekülni. Nem tudod, hogy hova, csak úgy ki ebből a helyzetből, és ez az egyik legfontosabb, hogy szeretnél az időben előre ugrani. Hogy ezt a részét így kihagyjuk, és akkor ugrunk egy, nem tudom x időt, és akkor utána úgymond, folytatódhat az élet, csak ezt ugorjuk át, mert ez nagyon-nagyon kényelmetlen. Ja. Valami olyasmi. (Gyöngyös).

– Mitől kényelmetlen? (első szerző).
 – Attól, hogy az embernek prezentálnia kell valamit, és hogy olyan érzésem van, hogy én akkor igazából, azt az egy feladatot nézi. Tehát hogy kicsit olyan, mint a... nem tudom, felvételi vagy ilyesmi. Tehát hogy van egy fix időpont és egy fix helyzet, amiben neked valamit le kell tenni az asztalra. És nem feltétlenül nézik azt, hogy te előtte hogy teljesítetted vagy utána hogy teljesítesz, hanem azt az adott pillanatot. És ha ott abban valami jó dolgot tudsz letenni az asztalra akkor nyert ügyed van, ha nem, akkor meg megszívta [felnevet]. És hogy így ennek a súlya...” (Gyöngyös).

Viszont ez nem feltétlenül jelent csak negatívumot és szorongást, mivel ebből az attitűdből sok olyan szokást és megküzdési módot is átvettek a résztvevők, ami segíti a szorongás leküzdését. A figyelmüket a zenélésre és a technikára, a hangszerre irányítva adják elő a darabot. Ilyenkor teljesítményükkel elégedettek, viszont a fentebb

leírt belemélyülés élményét ez nem feltétlen hozza el.

„Tehát, hogy hiába dolgozom mondjuk valamin előtte sokáig, ha nekem kicsit így elborul az agyam meg ilyesmi a fellépésekor, akkor az lehet, hogy így nekem érzelmileg egy jobb élmény lesz, vagy hogy jobban benne vagyok, meg azt csinálom, ami jön, de hogy így sok minden munka mögöttes, az meg így eltűnik, vagy hogy pont azokat nem tudom előhívni. [...] azt akarja [a tanár], hogy amit ő tanít nekem, azt én vissza tudjam adni, és olyan legyen, ahogyan órán. És valahogy volt egy olyan érdekes balansz abban az estében, hogy tudtam, hogy sikerülni fog, tudtam, hogy az ő szempontjai szerint, és így mintha valami így lekerült volna a vállamról, ami egyrészt egy teher, másrészt meg egy ilyen érzelmi bevonottság is, tehát, hogy sokkal semlegesebb voltam, viszont sokkal jobban játszottam, mint bármikor.” (Hanna).

A fenti idézet is jól példázza, hogy a sikerélményt inkább a külső szempontok szerinti értékelés, mintsem a tényleges zenei élmény adja meg ennél a résztvevőnél. Így az olyan zenei tapasztalatok, amelyek flow-élménnyel járnak, leértékelődhetnek a magas fokú kontrollt alkalmazó megélésekkel szemben, amelyek viszont szorongást vonhatnak maguk után.

A fent leírt három téma jól körülírja azokat a tényezőket, amelyekről egy fellépés élménye jelentőssé válik mind negatív, mind pedig pozitív értelemben: a feszültség leküzdésében segíthet, de a stresszt fokozhatja is a zenésztársak és a tanárok/mentorok jelenléte, valamint a zene egyszerre lehet egy hatalmas pozitív érzelmi erőforrás és egy magas feszültséget kiváltó helyzet.

A tréning utáni interjúk elemzése

A tréning után felvett interjúk IPA-elemzéséből három további „Közös élmény” főtémát és összesen 6 kiemelkedő témát találtunk. Ezek egyrészt ismételt

a tekintélyszemélyek szerepére hívják fel figyelmet, illetve a tudatos kontroll jelentőségére a szorongással való megküzdésben, valamint nagy hangsúlyt kapott a tréning során megtapasztalt biztonságos közeg és az improvizációs élmény is mint lelki erőforrás.

2. táblázat. „Közös élmény” főtémák és kiemelkedő témák

Első főtéma: A szakértői közeg internalizálása	
Kiemelkedő témák	Interjú idézetek
Tekintélyszemélyek hatása az érzelmi állapota	„Úgyhogy így ettől nagyon féltem, és hónapokig alig mertem énekelni. Viszont utána így a tanárom így megnyugtatt, hogy igazából nem kell félnem semmitől meg ilyenek. Szóval így nagyon-nagyon motivált engem.” (Sára).
Tudatos figyelem és kontroll mint megküzdési mód	„És hogy mentem tovább, és hogy arra koncentráltam, ami éppen akkor van. Szóval ez viszont rohadt jó volt, hogy ezt végre el tudtam érni, hogy ne azon gondolkozzak, hogy mit rontottam el az utóbbi 5 másodpercben.” (Fanni).
Második főtéma: A csoport megtartó ereje	
Kiemelkedő témák	Interjú idézetek
Megosztás, közös sors és egymásra reflektálás	„Meg hogy alapvetően számomra az derült ki, hogy mindenki megosztotta a saját legrosszabb élményét, hogy annyira nem különbözik egyikünknek sem a rossz élménye sem. Szóval, hogy tökre így egy csónakban evezünk vagy nem tudom [nevet].” (Urszula).
A csoport mint támogató és megtartó közeg	„Tényleg csak ez a hála része van bennem a tréning kapcsán is, hogy olyan sokat adott, és hogy tényleg egy ilyen safe place volt az a másfél-két óra, amit így együtt töltöttünk, így alkalmanként.” (Gyöngyös).
Harmadik főtéma: Improvizáció mint a pozitív érzelmek forrása	
Kiemelkedő témák	Interjú idézetek
Az improvizálás közös élménye mint erőforrás	„És hogy ez [az improvizálás] egy olyan dolog volt, hogy utána csak így ültünk, és ilyen csönd volt, de így mindenkin látszott, hogy így vigyorog és így fullra fel van töltve, hogy »oh te jó ég, ez baromi jó volt.«” (Gyöngyös).
Elmerülni a zenélésben	„Először még ugye csak azt a nem tudom, hogy hívják azt a hangszert, amin játszottam, az nagyon-nagyon jó volt, és akkor így ilyen dallamokat találgattam ki meg ilyenek, és így azt éreztem, hogy így a tudatom kitégult, és akkor utána meg, mikor már így a saját hangszeremmel elkezdtem improvizálni, akkor ott így azt éreztem, hogy ilyen teljes felszabadultság.” (Sára).

*Első főtéma:**A szakértői közeg internalizálása*

Ebben a „Közös élmény” főtémában olyan élmények kerültek, amelyek vagy konkrétan a tanárok vagy mentorok szerepét emelték ki a hangulatukra, önértékelésre, vagy pedig a figyelem kontrollját hangsúlyozták, ami segített a szorongás leküzdésében. Ezek azért kerültek egy téma alá, mert a figyelmük ráirányítása az adott műre egy olyan technika, amit nem a tréningen tanultak, hanem a zeneiskolában, konziban, egyetemi közegben.

Tekintélyszemélyek hatása
az érzelmi állapotra

A tréning utáni fellépésekre való visszaemlékezésekben is jelentős szerepe volt a tanároknak abban, hogy a résztvevők mennyire feszülten álltak neki a fellépéseknek.

„De ez is és még szerintem az, hogy tényleg, hogy nekem nagyon nehéz volt ez a félév, mert eljutottam így a félév vége felé arra a szintre, hogy olyan szinten stresszeltem a tanártól és az órától, hogy amikor a tanár ott volt, képtelen voltam minimális hibával vagy hibátlanul játszani. Tehát, hogy ez annyira rám ült, hogy borzalmas volt. Nagyon sokáig stagnáltam és képtelen voltam előrelépni, és a vizsga előtti egy hét, vagy nem is tudom mi volt az, ami, hirtelen volt egy ilyen kilépés ebből a stagnálásból. És ettől egy kicsit ő is megnyugodott, hogy akkor jó, nem lesz olyan gáz ez a vizsga, szóval, hogy ez így rendben lesz. Meg nyilván én is megnyugodtam, hogy oké, nincs olyan nagy gáz.” (Gyöngyös).

A tréning előtti interjúkhoz képest a tréning után a résztvevők mindig pozitívabb szemléletben beszéltek ezekről az élményeikről. Általánosan jobban sikerült fellépésekről számoltak be, és pozitívabb visszajelzésekről is, valamint sikeresen leküzdött szorongást keltő szituációkról.

„Szóval az ilyen láttuk, hogy most ez a... ez a bizottság ezt nagyon komolyan veszi, úgyhogy.... úgyhogy ennek tudatában mentünk föl, és annyira jó volt utána, hogy... én egyébként annyira nem éreztem az egészet ilyen nagyon jónak, de hogy... de hogy olyan vállalható volt. És utána az egyik bizottsági tag kiemelt engem, hogy mennyire, mennyire szépen, szép hanggal játszottam ott a az alsó regiszterekben a szólókat. És az engem annyira meglepett egyébként, és annyira jólesett, hogy hát én fel sem tudtam fogni.” (Nándor).

Az egyik interjúalany pedig kiemelte a zene-terápiás foglalkozásokat, amelyek segítették őt a tanárai visszajelzésének a kezelésében.

„Hát így a saját helyzetemre levetítve például nagyon emlékezetes volt az, amikor azt hiszem, hogy... nem is tudom már hogy te vagy Viktor [első szerző] mondtátok, hogy így ez a tanár-diák kapcsolatoknál, amikor konfliktusok vannak, hogy úgy viselkednek velünk, mint hogyha gyerekek lennénk, de elvárják azt, hogy úgy teljesítsünk, mint a felnőttek. És ez így kicsit sok mindent meg is magyarázott, így saját tapasztalatból meg így helyre is billentett dolgokat, hogy nagyon sokszor ez az ő számukra sem tudatos.” (Gyöngyös).

Tudatos figyelem és kontroll
mint megküzdési mód

Többen kiemelték a résztvevők közül, hogy a tréning után sokkal könnyebben eltudták engedni a hibáikat, és képesek voltak tudatosan csak a játékukra figyelni.

„Utána kimentem, és hát igazából az értékelésre nagyon-nagyon pozitív dolgokat kaptam mindenkitől, aminek nagyon örülök. Meg akkor is kicsit éreztem rajtam, magamon azt, hogy nagyon maximalista vagyok, mert velem inkább ez a probléma. Hogy olyan szinten maximalista vagyok, hogy egy picit nem úgy sikerül valami, ahogy én akarom, és akkor már... Utána vagy hússzor átgondolom, de itt meg az volt, hogy vizsga közben, hogyha bármit elrontottam, most már nem volt az, mint régen, hogy akkor fejeket vágtam meg minden, hanem majd mentem tovább, és hogy nem, nem érdekelt az, ami akkor történt, jó, az megtörtént, nem baj. És hogy mentem tovább, és hogy arra koncentráltam, ami éppen akkor van. Szóval ez viszont rohadt jó volt, hogy ezt végre el tudtam érni, hogy ne azon gondolkozzak, hogy mit rontottam el az utóbbi 5 másodpercben. Szóval. És ez pont a vizsgán, így tök jó volt, hogy így ezek így beértek, mert nagyon látványosan... tehát hogy is mondjam... kívülről is jobbnak tűnt sokkal.” (Fanni).

Bár a tréningen konkrétan nem foglalkoztunk a kontroll és a figyelem kérdésével vagy a tudatos gyakorlással, mégis a résztvevők nagyrésze magáévá tudta tenni ezt az attitűdöt.

„Ő mondta, hogy ilyen fegyelmezett voltam, és ezt ilyen nagyon pozitív értelemben mondta, tehát, mint hogyha így kontrolláltam volna, hogy mi történik. És egyébként ebben nemcsak... nemcsak az tartozik bele, hogy tudtam, hogy mit játszok, és hogy fegyelmezetten rendesen eljátszottam, hanem azt hiszem, hogy tudtam ilyen átadottságokat is kontrollálni. Tehát az, hogy nem tudom, hogy... hogy történt valami a Mozart lassú tételben például, ami nagyon megérintett, de valahogy ez így bele volt kalkulálva, vagy így volt teljes, és nem váratlan módon, hanem ilyen felhőtlen módon vagy, vagy egy ilyen biztonságtudattal együtt történt ez meg.” (Hanna).

A fenti idézetben előjön az élvezet és önmagunk megmutatása, az érzelmi töltetek megjelenítése a zenében szembe állítva a kontrollal, ami segít a feszültség és izgalom leküzdésében is.

Második főtéma:

A csoport megtartó ereje

Itt olyan élményekről számoltak be a résztvevők, amelyek egyrészt magát a tréninget mint biztonságos teret jellemezték, másrészt pedig a megosztások erejét. Többükre már az terapeutikus hatással volt, hogy tudták, nincsenek egyedül a nehézségeikkel és negatív élményeikkel.

Megosztás, közös sors
és egymásra reflektálás

Ebben a kiemelkedő témában a csoportról való legemlékezetesebb élményként valamilyen módon a megosztás, a közös élmények kerültek a középpontba.

„Hát a legfontosabb vagy legmeghatározóbb az nekem az volt, amikor egy este nagyon... Hát nagyon-nagyon fájdalmas emléket így megosztottam itt mindenki-vel, aki ott volt akkor... az a lényeg, hogy az azért volt meghatározó, mert egyrészt tök furcsa volt, hogy ezt így elmondtam. Mert nem terveztem, bár tudom, hogy ezt nem tervezi az ember, hogy mit oszt meg úgymond, hanem így kijön, aminek ki kell. De hát ilyen furcsa volt és amúgy... De aztán rájöttem, hogy majd mindenki ilyen teljesen ilyen elfogadó. Meg hogy alapvetően számomra az derült ki, hogy mindenki megosztotta a saját legrosszabb élményét, hogy annyira nem különbözik egyikünknek sem a rossz élménye sem. Szóval, hogy tükre így egy csónakban evezünk vagy nem tudom [nevet].” (Urszula).

Az élmény központi visszatérő gondolata az volt, hogy rájöttek, mások is hasonlóan éltek meg ezeket a helyzeteket, hogy nincsenek egyedül a nehézségeikkel. Illetve a megosztás, a megbeszélés fontosságát is kiemelték, az egyik résztvevő pedig a Dixit kártyákkal való vizualizációt is külön említette.

„Igazából szerintem nekem az volt a legemlékezetesebb, amikor hát ugye akkor kevesen voltunk, és igazából csak ilyen élménybeszámoló volt. És akkor volt először az a dixites, amikor a Dixit kártyákkal ott rossz élményt is kellett mondani. És akkor ja, meg az, amikor eldobtunk a hátunk mögé ezt a rossz élményt is, az... az nekem az nagyon emlékezetes volt, mert ... az az egész beszélgetés, az nagyon. Igen, nekem nagyon meghatározó volt. Igen. (Nándor).

– Mi volt benne a meghatározó, vagy miért ezt emeled ki? (második szerző).

– Hát igazából így tök jó volt azt így, így látni, hogy így mások is hasonló problémákkal küzdenek, és hogy igazából az, hogy mennyi a hasonló élmény. És azért... és az, hogy ezt így ki tudtuk közösen beszélni. Én nekem ez... nekem ez nagyon sokat jelentett. Meg tényleg ez a fajta, ez, hogy ugye kártyával is, amit csináltunk. Szóval ezek nagyon, igen nagyon jól tudott segíteni a feldolgozásában a dolgoknak szerintem.” (Nándor).

A résztvevő itt kiemelte a technikát és a tettét, ahogyan a negatív zenei identitást, a rossz élményeket jelképező Dixit-lapot fizikailag eldobja magától, viszont itt is a megosztás és a reflektálás marad a hangsúlyos, segítő élmény.

A csoport mint támogató és megtartó közeg Ez a téma az előzővel szorosan összefügg, ugyanis majdnem minden gondolatmenetben, amiben artikulálódott a megosztás és a közös sors élménye, megjelenik a csoport is, amely elfogadó és biztonságos légkört teremtett. Ahogy az Urszulától fentebb olvasható idézetben is áll, ő azért merte megosztani az élményét, mert érezte a csoporttagok elfogadását. Ehhez hasonló élményről olvashatunk itt is:

„Igazából az esett nagyon jól egyébként, hogy láttam, hogy mennyire figyelnek, és hogy mennyire kapcsolódnak, kapcsolódnak egymáshoz, és hogy ők mennyire kapcsolódtak hozzám. És hogy mennyire nyitottak voltak. Igazából ez. Ez volt az, ami nagyon nagyon-nagyon durván jól esett.” (Nándor).

A biztonságos közeg és a csoporttámogatás másik eleme az autentikusság, hogy a résztvevők őszintén és önazonosan beszélhetnek a csoporton belül, értékítélet nélkül.

„Tényleg csak ez a hála része van bennem a tréning kapcsán is, hogy olyan sokat adott, és hogy tényleg egy ilyen safe place volt az a másfél-két óra, amit így együtt töltöttünk, így alkalomanként. És ennyire az van bennem, hogy tényleg ez legyen folytatva, mert baromira hasznos, és baromira szükségünk van nagyon sokunknak erre. És hogy ez tényleg egy olyan dolog, ahol így nem kell kertelni, hanem az ember lehet őszinte. És ez neki is segítség, mert kimondja magából a dolgokat, és akkor megkönnyebbül, így kivenetül magát [nevet]. És aztán így könnyebbek...” (Gyöngyös).

Ezek a klasszikus csoportdinamikai elemek módszertől függetlenül megjelennek, viszont ezekhez az élményekhez kapcsolódóan gyakran előkerültek a zeneterápiás feladatok is, amelyek támogatták ezeket az élményeket.

Harmadik főtéma:

Az improvizáció mint a pozitív érzelmek forrása

Ez a főtéma olyan közös élményeket tartalmaz, amelyek mind szorosan kapcsolódnak a zenéléshez a zeneterápiás tréningen belül és azután is. Egyrészt említették az improvizatív zeneterápia közvetlen hatását, ami segítette a résztvevőket önmaguk megértésében és a másokkal való kapcsolódásban. Másrészt pedig kiemelték, hogy a tréning alatt vagy után a spontán zenélés öröme

sikeresen feloldotta a feszültségeket, és a jelen „itt és most” tudatát erősítette bennük.

Elmerülni a zenélésben

Ez a téma, hasonlóan a tréning előtti interjúkhoz, a zenélés közbeni örömteli elmélyült állapotot fejezi ki, egyfajta világos célok nélküli flow-élményt. Itt a legfőbb különbség, hogy a közös strukturált és szabad improvizációk során rendszeresen éltek át ilyen élményeket.

„Hát ilyen felszabadultnak éreztem magam. Először még ugye csak azt a nem tudom, hogy hívják azt a hangszert, amin játszottam, az nagyon-nagyon jó volt, és akkor így ilyen dallamokat találgattam ki meg ilyenek, és így azt éreztem, hogy így a tudatom kitágul, és akkor utána meg, mikor már így a saját hangszeremmel elkezdtem improvizálni, akkor ott így azt éreztem, hogy ilyen teljes felszabadultság.” (Sára).

„Hát úgy értem ezt, hogy ugye ültünk, és akkor elkezdett beindulni ez az egész, az intro, és egy idő után már nem is érzékeltem az idő múlását mondjuk, vagy hogy nem tudom. Tehát, hogy így nagyon a jelenben voltam, hogy ami éppen akkor megszólalt a hangszereken, azt így hallgattam, meg a többi hangszert is, vagy figyeltem a többieket. Már mint, hogy így rátok, és akkor így ez ilyesmi volt, hogy megszűnt egy kicsit az idő.” (Urszula).

Itt ismét egyfajta kreatív flow-élményt élhettek át a résztvevők, ahol nem a feladat nehézsége, hanem az új mű spontán alkotása váltotta ki a módosult tudatállapotot.

Az improvizálás közös élménye
mint erőforrás

Ez a téma olyan élményekből állt össze, amelyek az improvizálás közvetlen hatását emelték ki, ami különösen a zeneterápiás improvizációkra volt jellemző.

„...az utolsó alkalom, amikor Nándor improvizált, és aztán Nándor mellé is ültem a körbe egy ilyen hangmasszázsra. Nekem egyébként vele ilyen nagyon felületes kapcsolatom volt azelőtt, meg igazából azóta is, vagy hogy nem változott ez így, a mi civil ismertségünkben semmit ez az alkalom, csak valahogy az volt nekem így a leg... érzelmileg megérintő példája annak a típusú megnyílásnak, ami az egész tréninget jellemezte. Tehát, hogy ilyen, ilyen nagyon érzékeny volt Nándor részéről az, ahogyan így kizenélte magát, vagy hogy igazából a tréning az nekem olyan élményeket adott sokszor, hogy mennyire közös cipőben járok én ezekkel az emberekkel, pusztán abból kifolyólag, hogy egy közös ilyen oktatási platformon veszünk részt, vagy közös iskolába járunk. És ezt így nem ilyen absztrakt szinten éltem akkor meg, hanem a zenéjén keresztül, és a részemről mindenképp egy ilyen hát magamat meghazudtoló döntés volt, hogy aztán mellé ültem, mert egyrészt nem találtam túl komfortos ötletnek azt, hogy ketten ülünk bent, csak azt hiszem, hogy te mondtad ezt a feladatot, hogy lehetne ülni ketten is, és akkor így inkább kizártam magamból, hogy ez előforduljon. Meg nagyon szerettem volna zenélni, mert azok a körök is nagyon jók voltak, amikor együtt improzáltunk, szóval szerettem volna még egy alkalmat abból. És

ennek ellenére valahogy így ki akartam fejezni azt, hogy hirtelen mennyire közel éreztem magamat Nándorhoz. És ez volt az oka annak, hogy odaültem.” (Hanna).

A fenti idézet egy olyan improvizációs technikára való visszaemlékezés, amit a legutolsó alkalmon használtunk, és aminek a lényege, hogy a csoport a középben lévő embereknek zenél, miközben ők csukott szemmel hallgatják. Ez fontos részlet, mivel az idézetben kifejtett kapcsolódás és biztonság élményét megalapozta a csoport teljes folyamata előtte. Viszont itt a zene kiemelt szereplővé válik nemcsak mint egy pozitív örömet okozó élmény, hanem mint nonverbális kommunikáció is. Ahogyan az „*És ezt így nem ilyen absztrakt szinten éltem akkor meg, hanem a zenéjén keresztül*” (Hanna) részlet is kiemeli, a másik ember megértése és a másikkal való kapcsolódás a zenéjén keresztül történt meg.

Viszont nemcsak a tréningben belül, de azon kívül is történtek spontán pillanatok, amikor az improvizáción keresztül történt meg a feszültségevezetés és pozitív affektusok szerzése.

„Valamint még egy ilyen tök spontán dolog volt ez is így, miközben vártuk, hogy sorra kerüljünk a vizsgán, hogy elkezdtünk improvizálgatni, Virág elkezdett zongorázni, mi úgy random elkezdtünk mellé fuvolázni. És hogy ez egy olyan dolog volt, hogy utána csak így ültünk, és ilyen csönd volt, de így mindenkin látszott, hogy így vigyorog, és így fullra fel van töltve, hogy »oh te jó ég, ez baromi jó volt«. Szóval ez is egy ilyen tök pozitív dolog már, az, hogy mennyire ki tudja mozdítani ez az embert abból

a stresszhelyzetből, és hogy igenis, amikor itt van egy ilyen koncert vagy egy vizsga vagy bármi, nem kell [hangsúlyos] neked benne lenned előtte másfél órán keresztül abban, hogy ideggörcs vagy, és a gyomrod az ilyen dió nagyságú, mert úgy összement. Hogy így ezt nem kötelező, és ebből így ki lehet lépni.” (Gyöngyös).

A fenti idézetből látszik, hogy két résztvevő, egymás szaktársai, egy konkrét vizsgahelyzet előtt spontán kezdtek el improvizálni. Explicit megjelenik az improvizálás okozta felszabadult lelkiállapot, ami a tudatos koncentrációhoz és a figyelemeltereléshez hasonlóan, de játékos módon segít megküzdenni a teljesítményszorongással.

Az improvizációs gyakorlatok bevezetésénél kezdetben érződött a csoporton egyfajta feszültség, amit több résztvevő is kifejtett az interjúkban, viszont ez mindig egy felszabadultságélménnyé alakult át. Az egyik visszatérő élmény az öröm és felszabadultság mellett pont a relaxáltság volt, egyfajta mindfulnessállapot, amit a fokozott egymásra figyelés váltott ki a kezdeti nehézségek és idegenség ellenére.

„Hát erre én csak kicsit... szerintem ott is azt, hogy ez nagyon fura meg idegen, meg most mit kéne játszani, vagy nem tudom. Ja meg néha gondolkodtam, hogy most vajon milyen hangnemben vagyunk, meg próbáltam így hallgatni a harmóniákat. Aha ja jó oké, akkor ez egy ötödik fok, és akkor, ah, jézusom ezt most nem szabad, ez nem lesz így jó. Hát nem tudom, inkább nagyon figyelve hallgassunk, és aztán azért sikerült szerintem valamilyen szinten, és tök jó volt így elmélyedni ebben, hogy... Hát ugye az

emberünk magában is eltudott mélyedni úgymond meg a közösségi élményben is szerintem. Vagyis hát én így éltem meg, és az tök jó meditatívállapot-szerű volt nekem.” (Urszula).

Végezetül pedig az egyik résztvevő kifejezetten beemelné az improvizációt vagy valamilyen más, szabadabb zenélési módot az iskolai létbe. Mivel a tréningen az improvizációk során intenzíven megélhette magán és másokon is a zene érzelmkifejező és -levezető hatását.

„Merthogy nekem is tényleg ez volt az, ami nagyon sokat segített, és hogy ezért is volt jó az, hogy improvizálni kellett, mert olyat improvizált, amilyen éppen volt a kedve. Tehát, hogy és ez tök jó lenne, hogyha ezt így meg tudná csinálni az iskolában is, hogy kap egy olyan darabot, amin így le tudja vezetni így a feszültséget meg a stresszt.” (Fanni).

KÖVETKEZTETÉSEK

A kvalitatív kutatásban összesen kettő kutatói kérdésre szerettünk volna választ találni, amelyek feltárják egyrészt a zenei teljesítményszorongás fenomenológiáját, másrészt a zeneterápiás tréningen való részvétel élményvilágát.

A zenei teljesítményszorongás fenomenológiájának motívumai

Az első kutatói kérdésre többretegű választ kaptunk. Egyrészt az első „Közös élmény” főtéma, amit a tréning előtti interjúk interpretatív fenomenológiai analízisével (IPA) (Kovács et al., 2023) kaptunk, az a zenei teljesítményszorongás (Music Performance

Anxiety/MPA) jellegzetes fiziológiás és érzelmi tüneteinek együttese volt (Kenny, 2011). A mi vizsgálatunkban részt vevő személyeknél domináns volt a remegés, a hideg veríték, a fokozott szív működés, a rosszullét, a félelem a kudarctól, a túlzott izgulás és szorongás, valamint talán legsúlyosabb kognitív tünetként a katasztrófizálás és bizonyos esetekben a memóriazavarok is (Osborne & Franklin, 2002). Bár bizonyos esetekben ezek a fiziológiás tünetek és negatív érzések és gondolatok leküzdhetők voltak a figyelem fókuszával, viszont egyik interjúban sem tűnt adaptívnak, sokkal inkább maladaptívnek az MPA megjelenése (Wolfe, 1989).

A másik „Közös élmény” főtéma, amit az IPA feltárt, az a környezet hatása, a társak és a tekintélyszemélyek, a tanárok és a mentorok visszajelzéseinek a befolyása. Az előzővel szemben ez a főtéma érzelmileg ambivalens tartalommal bír. Amíg a résztvevőkkel együtt tanuló vagy egy zenekarban zenélő társak szerepe és befolyása inkább pozitív (rivalizálás mellett is támogató és egymást segítő hatásúnak írták le a társakkal való viszonyt), addig a tanárok a legtöbb visszaemlékezésben fokozták a résztvevők szorongását (akár csak jelenlétükkel is), kritikájuk önbizalom-romboló hatása volt, és sokszor maradandó élményként számoltak be ezekről az esetekről az interjúk és a tréning során is. Más esetben viszont pont hogy megnyugtató volt a tanár jelenléte, megerősítette őket önmagukban, és az élmény pozitív jelentőséggel bírt abban, hogy később hogyan álljanak a kihívást jelentő teljesítményhelyzetekhez. Ez a téma a tanárok és társak szerepéről megerősíti azokat az eredményeket, miszerint az MPA kialakulásában és súlyosságában jelentős szerepe van a közvetlen szociális környezetnek (Spahn

et al., 2021). A tanároknak pedig nemcsak közvetett szerepük lehet ebben azáltal, hogy milyen megküzdési stratégiákat tanítanak a diákjaiknak a sokszor elkerülhetetlennek vélt MPA-val szemben (Sternbach, 2008), hanem a növendékeik önbizalmának és zenével kapcsolatos önértékelésének kialakításában is nagy jelentőséggel bírtak a kutatásban részt vett zenészeknél (Kenny, 2011; Sternbach, 2008).

A harmadik „Közös élmény” főtéma pedig azokkal az élményekkel kapcsolatos, ahol az én vagy feloldódik magában a zenélés tevékenységében, vagy pedig épp ellenkezőleg, a zenészek fokozottan elkezdnek önmagukra koncentrálni a zenélés alatt. Amíg az előbbi kifejezetten hasonlít a flow-állapotra (Csíkszentmihályi, 1997), legalábbis bizonyos elemeiben (mint az érzékelés csökkenése, az időérzékelés torzulása vagy a figyelem és a tevékenység egybeolvadása), addig az utóbbi állapot már ambivalensebb. Mindig MPA-t okozó fellépési helyzetekben kezdik el önmagukat tudatosabban figyelni, kontrollálni. Ez több hallgatónál segítséget nyújtott abban, hogy végigcsinálja a fellépéseket, sőt még magasabbra is értékelték a teljesítményüket. Viszont még abban a helyzetben is, amikor segített az MPA leküzdésében, kevésbé a pozitív affektusok domináltak, a stressz végig jelen volt ezekben az élményekben. Ennek valószínűleg az az oka, hogy bár tudatos figyelemmel sikerül kontrollálniuk a stresszreakcióikat, fellépés alatt nem tudnak az élményre és magára a tevékenységre figyelni egyidejűleg, hanem csak a cél és a közbenső lépésekre koncentrálnak. Hosszú távon ez ahhoz is vezethet, hogy egyes résztvevők majdnem minden fellépési helyzetben anticipálni fogják a stresszt, tartanak tőle, fokozottan negatív élményként élik majd meg, ami emiatt

kiválthatja vagy elmélyítheti a szorongás élményét, negatív tapasztalati feedback-loopot alakítva ki (Kenny, 2011).

Ezek alapján egyrészt az itt feltárt idio-grafikus motívumok megerősítették mind az MPA-nak a megélt élményét (fiziológiás tünetek, negatív affektus, katasztrófizálás [lásd Kenny, 2011]), mind az azt befolyásoló szociális tényezőket (szociális háló támogatása, különösképpen a tanárok és más, autoritással rendelkező személyek szerepe [Spahn et al., 2021; Sternbech, 2008]). Ezenfelül a jelenlegi kvalitatív vizsgálat érdekessége, hogy magában a zenélésben kialakult egyfajta kettőség az MPA-val küzdő klasszikus zenészeknél. Mégpedig amikor kifejezetten élvezetesen zenélnek, és belefeledkeznek a zenélés élményébe (flow-állapotba kerülnek [Csíkszentmihályi, 1997]), akkor nem zenélnek jól. Viszont amikor jól teljesítenek, akkor folyamatosan kontrollt gyakorolnak a játékok felett, ami megakadályozza az én feloldódását a zenében.

A zeneterápiás tréning fenomenológiájának motívumai

A lámpalázat, vagyis MPA-t csökkentő zeneterápiás önismereti tréning során strukturáltan vezettük a résztvevőket olyan témákon, mint a zenei identitásuk vagy a negatív fellépési élményeik. Közben fokozatosan vezettük be a számukra idegen improvizatív módszereket, amíg eljutottunk a saját hangszereken való játékig. Ekkor a zene közvetlen hatásait használtuk fel (Moreno, 2007), illetve absztrakt módon a csoport témáinak nonverbális megjelenítéseként alkalmaztuk a zenét (Eschen, 2002).

Az első „Közös élmény” főtéma, amit az IPA segítségével feltártunk, érdekes módon nem a tréning alatti tapasztalatokból

állt össze, hanem a tréning utáni fellépési élményekből. Egyrészt szintén megjelent a tekintélyszemélyek hatása a résztvevők érzelmeire (Spahn et al., 2021; Sternbech, 2008), viszont ezúttal pozitívabb fényben. Emellett a fellépések során a tudatos figyelem és kontroll is felmerült, de most fontos különbség, hogy a zenészek az „itt és most”-ra koncentráltak, magára a zenélés folyamatára, és kevésbé a saját képességeikre és teljesítményükre, emiatt ez egy sokkal adaptívabb megküzdési módnak bizonyult (Lehrer, 1987). A tudatos figyelem, amit az egyik résztvevő kifejezetten a mindfulnesshez hasonlított, segíthetett, hogy a zenélés tevékenységét ne megterhelő és nagy jelentőségű feladatként hajtsák végre, hanem csak magára a tevékenységre fókuszálhassanak. Lényegében a zenéléssel kapcsolatos attitűd változását, pozitívabbá válását vehettünk észre, ahol a fókusz áttevődött a célról a folyamatra.

A második „Közös élmény” főtémanál maga a csoport ereje merült föl, és az a bizalmi légkör, amely segítette a megnyílast és az önismeret fejlesztését (Moreno, 2007). Az élmények megosztásával egyrészt az általuk keltett feszültség csökkent, másrészt a résztvevők megtalálhatták a közös pontokat és élményeket, ami sokszor önmagában is pozitív terápiás hozadékkal bír (Kenny, 2005). Ezeket az alapvető csoportfolyamatokat a résztvevők élménye alapján az improvizatív technikák felerősítették, és egy másik modalitáson keresztül is megtapasztalhatták. Ennek hátterében a zene kommunikatív tulajdonságai állhatnak, mint az összehangolódás vagy entrainment (Clayton, 2012) és az intencionalitás (Cross, 2014), vagyis amikor jelentéssel telinek érzékelik a zenét. A figyelmet így lényegében verbálisan és nonverbálisan is megtapasztalhatták

egymástól a résztvevők, ami kifejezetten fontos lehetett a korábban említett attitűdváltozás bekövetkezésében (Kenny, 2005).

Az utolsó, talán legjelentősebb „Közös élmény” főtéma alapján az improvizálás élménye erőforrásként hatott, a résztvevők pozitív affektusokat tudtak átélni improvizálás közben. Egyrészt az improvizálás alatt gyakrabban tudtak a zenélésben elmélyedni, flow-állapothoz (Csíkszentmihályi, 1997) hasonló tudatállapotot átélni. Ennek oka valószínűleg az, hogy az improvizálás során kimondottan „nincs rossz ötlet”, már a tevékenység elején megpróbáljuk őket a tevékenységre fókuszáltatni annak végterméke helyett. Ezzel megnöveljük az esélyt annak, hogy a figyelem a tevékenységgel egybeolvadhasson, és az élmény elmélyülhessen (Csíkszentmihályi, 1997; Silverman & Baker, 2018). Emellett a csoportos improvizálást bizonyos helyzetekben konkrét megküzdési mechanizmusként használták a szorongás oldására, az érzelmi feszültségek kifejezésére. Az improvizálás élménye itt egy nyugodtabb, kevésbé kontrollált és örömtelibb mentális egészséget erősítő folyamaton keresztül érte el az MPA csökkentését és adaptív szinten tartását (Wolfe, 1989). Itt az improvizatív pillanatok során megélt, önmagukhoz és a többiekhez való intenzív kapcsolódási élmény bizonyulhatott terápiásnak (Moranelli et al., 2018; Silverman & Baker, 2018).

Az improvizálás okozta neurológiai aktivitások is magyarázhatják, hogy az interjúalanyok miért így élték meg az improvizálás élményét. Improvizálás során ugyanis az agy premotoros és laterális prefrontális régiói, valamint a kortikális középilonali régiók aktivizálódnak, ami az éntudat csökkenésével jár fokozott aktivitás és érzelmi élmények mellett (Beatty, 2015).

Konkluzió

A zenei teljesítményszorongás (MPA) (Kenny, 2011) a szociális szorongás egy specifikus változata, amely kifejezetten a zenészeket érinti, és súlyos hatásai lehetnek a zenésznövendékek tanulmányaira vagy karrierjére is (Papageorgi et al., 2007). Kialakulásában számos tényező szerepet játszik, mint a stresszorok mértéke és értelmezése, illetve a tanárok és más, autoritással rendelkező személyek viselkedése, valamint az első negatív fellépési élmények is (Kenny, 2011; Sternberg, 2008). Bár kis mértékben még adaptív is lehet, könnyen debilizáló szorongássá alakulhat (Wolfe, 1989). Kezelésére számos módszer létezik (Lehrer, 1987), amelyek közt a zeneterápia számos potenciális előnnyel rendelkezik, mint a nonverbális pozitív élmények és a korrekatív zenei tapasztalatok és gyakorlás (Kenny, 2005), illetve a zenével járó módosult és akár terapeutikus tudatállapotok (Csíkszentmihályi, 1997; Silverman & Baker, 2018) és a nonverbális zenei kommunikáció (Cross, 2014) megtapasztalása.

A kutatásban megvizsgált MPA-t csökkentő zeneterápiás önismereti tréning számos pozitív, terapeutikus élményt nyújtott a résztvevőknek, amelyek jórésze a zenei improvizáción alapuló technikákhoz volt köthető (Moreno, 2007). Ilyen például a csoport bizalmi légköre és a megosztás és reflektálás, aminek az alapjait az improvizatív zeneterápiák (Eschen, 2002) miatt kialakult közös figyelem és kapcsolódás adta (Cross, 2014). Kiemelendő továbbá az improvizálás alatt kialakult flow-állapot és az ahhoz hasonló, elmélyült élmények is, amelyek pozitív affektussal, érzelmi feltöltődéssel, feszültségevezetéssel és az önbizalom erősödésével jártak (Silverman & Baker,

2018). Ezenfelül a kutatás feltárta a szociális háló, azon belül is a tekintélyszemélyek (pl. tanárok) jelentős szerepét a zenész hallgatók önértékelése és feszültségeik kialakulásában.

A kutatás eredményei alapján érdemes azt megismételni intenzívebb formában (pl.: 12×2 óra), és nagyobb létszámmal, esetleg több csoporttal és kontrollcsoporttal, hogy pontosabb képet kaphassunk a zeneterápiás technikák hatásáról és hatékonyságáról az MPA csökkentésében. Viszont a kutatás eddigi eredményei is ígéretesek, és amennyiben a későbbi megismételt tréningek is hasonló eredményre jutnak, úgy érdemes megfontolni az improvizációs technikák vagy pedig a zeneterápiás kurzusok bevezetését a zeneoktatásba, hogy primer prevencióként szolgálhasson az MPA kialakulásával vagy súlyosbodásával szemben.

Limitációk

A kutatás rendelkezik limitációval is. Egyrészt az IPA (Kovács et al., 2024) ismeretelméleti sajátosságai miatt az eredmények oksági vagy gyakorisági mérések alkalmazására nem alkalmasak. Emellett a tréningen részt vevők nagyrészt már korábbról ismerték egymást, még ha felületesen is, viszont mivel nem szigorúan pszichoterápiás céllal hoztuk létre a tréninget, ezért ennek ellenére elkezdtük a folyamatot. Végezetül pedig a csoport alacsony létszáma miatt valid és reliábilis kvantitatív vizsgálatokat nem végeztünk el, ezért is fókuszáltunk a kutatásnál a tréningtapasztalatok feltárására.

SUMMARY

“NERVOUS BLUES”

TREATING MUSIC PERFORMANCE ANXIETY THROUGH AN IMPROVISATIONAL MUSIC THERAPY GROUP

Background and Aims: Music Performance Anxiety (MPA) is a subtype of social phobia that is specifically related to public musical performances. In severe cases, it can lead to the end of a musician’s career. Several methods exist to manage MPA, among which music therapy, a nonverbal approach particularly suited for emotional expression and processing, is a promising yet under-researched option. The aim of our study was to evaluate the effects of a group psychological counseling/training program based on improvisational music therapy, developed specifically to reduce MPA.

Methods: We used Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) to examine semi-structured episodic interviews conducted before and after the training sessions. Participants (7 women, 1 man, all university students majoring in classical music performance) shared their experiences and attitudes toward music and the therapy sessions.

Results: The pre-training interviews revealed themes such as performance-related anxiety, the close link between self-worth and musical achievement, and the positive experience of deep musical immersion. Post-training interviews highlighted increased conscious control and attention as coping strategies, as well as the importance of the group’s safe environment

and musical improvisation in fostering both personal and shared positive experiences. The influence of authority figures on participants’ emotional lives emerged as a significant factor in both phases.

Discussion: Our findings suggest that improvisational music therapy can effectively reduce MPA at the experiential level by fostering flow and a sense of community. These tools may be beneficial not only as interventions but also from a preventative perspective.

Keywords: music therapy, improvisation, flow experience, music performance anxiety

IRODALOM

- Bandi, Sz. A. (2015). Zene és személyiség. In dr. habil. Vas B. (szerk.). *Zenepszichológia tankönyv* (pp. 145–166). PTE Művészeti kar Zeneművészeti intézet.
- Beaty, R. E. (2015). The neuroscience of musical improvisation. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 51, 108–117. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2015.01.004>
- Bernardi, L., Porta, C., & Sleight, P. (2006). Cardiovascular, cerebrovascular, and respiratory changes induced by different types of music in musicians and non-musicians: The importance of silence. *Heart*, 92(4), 445–452. <https://doi.org/10.1136/hrt.2005.064600>
- Chanda, M. L., & Levitin, D. J. (2013). The neurochemistry of music. *Trends in Cognitive Sciences*, 17(4), 179–193. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2013.02.007>
- Clayton, M. (2012). What is Entrainment? Definition and applications in musical research. *Empirical Musicology Review*, 7(1–2), 49–56. <https://doi.org/10.18061/1811/52979>
- Cross, I. (2014). Music and communication in music psychology. *Psychology of Music*, 42(6), 809–819. <https://doi.org/10.1177/0305735614543968>
- Csikszentmihályi, M. (1997). *Flow. Az áramlat. A tökéletes élmény pszichológiája*. Akadémiai Kiadó.
- Eschen, J. T. (2002). *Analytical music therapy*. Jessica Kingsley Publishers.
- Kemény, V., Bandi, S., Vida, D., Káplár, M., & Révész, G. (2025). “My musical self-portrait”: The phenomenology of musical improvisation. *Psychology of Music*. <https://doi.org/10.1177/03057356251316885>
- Kenny, D. T. (2005). A Systematic Review of Treatments for Music Performance anxiety. *Anxiety, Stress and Coping: an International Journal*, 18(3), 183–208. <https://doi.org/10.1080/10615800500167258>
- Kenny, D. T. (2011). *The Psychology of Music Performance Anxiety*. Oxford University Press.
- Kovács, A., Kassai, Sz., & Rácz, J. (2023). Interpretatív Fenomenológiai Analízis. In Rácz, J., Karsai, S., & Tóth, V. (szerk). *Kvalitatív pszichológia*. ELTE Pedagógiai és Pszichológia kar. <https://doi.org/10.21862/KvalPsziKK/2023/5930>
- Lehrer, P. M. (1987). A review of the approaches to the management of tension and stage fright in music performance. *Journal of Research in Music Education*, 35(3), 143–153. <https://doi.org/10.2307/3344957>
- Moreno, J. J. (2007). *Belső zenéd dallama*. L’Harmattan Kiadó.

- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002). Cognitive processes in music performance anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 54, 86–93. <https://doi.org/10.1080/00049530210001706543>
- 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>
- Pool, J., & Odell-Miller, H. (2011). Aggression in music therapy and its role in creativity with reference to personality disorder. *The Arts in Psychotherapy*, 38(3), 169–177. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2011.04.003>
- Romanelli, A., Moran, G. S., & Tishby, O. (2019). Improvisation – Therapists’ Subjective Experience during Improvisational Moments in the Clinical Encounter. *Psychoanalytic Dialogues*, 29(3), 284–305. <https://doi.org/10.1080/10481885.2019.1614836>
- Silverman, M. (2003). Music therapy and clients who are chemically dependent: A review of literature and pilot study. *Arts in Psychotherapy*, 30(5), 273–281. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2003.08.004>
- Silverman, M. J., & Baker, F. A. (2018). Flow as a mechanism of change in music therapy: Applications to clinical practice. *Approaches: An Interdisciplinary Journal of Music Therapy*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.56883/aijmt.2018.264>
- Spahn, C., Krampe, F., & Nusseck, M. (2021). Classifying Different Types of Music Performance Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 12:538535 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.538535>
- Sternbach, D. J. (2008). Stress in the lives of music students. *Music Educators Journal*, 94(3), 42–48. <https://doi.org/10.1177/002743210809400309>
- Venkatarangam, S. (2021). Participants’ experiences of a receptive music therapy intervention that incorporates raga: An interpretative phenomenological analysis. *The Arts in Psychotherapy*, 73, 101762. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2021.101762>
- Wolfe, M. L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49–56. <http://www.jstor.org/stable/45440195>