

A FLOW, MINT A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS PROTEKTÍV FAKTORA

Hajdú Virág¹, Bandi Szabolcs Ajtony²

¹PTE BTK Pszichológia Intézet, vircg26@gmail.com

²PTE BTK Pszichológia Intézet

Jelen dolgozatban a zenei teljesítményszorongás és a flow-élmények kapcsolatának feltárását tűztük ki célul a témában fellelhető szakirodalom alapján. Megvizsgáltuk a lámpaláz háttérében álló személyiségvonásokat, továbbá kapcsolatát a perfekcionizmussal, a kötődéssel és a szociális szorongás zavarral. Ezt követően körüljártuk a flow fogalomkörét, kialakulásának előfeltételeit, dimenzióit, áttekintettük az áramlatélményekre hajlamos autotélikus személyiség jellemző vonásait. Ezután összevetettük a különböző álláspontokat a két fogalom kapcsolatának meghatározását illetően. Feltételezésünk szerint a flow-élmények átélése protektív tényezőként hat a zenei teljesítményszorongással szemben, melyet a szakirodalom is megerősíteni látszik a két változó között talált fordított irányú kapcsolattal. Ugyanakkor nem egyértelműek az eredmények a tekintetben, hogy az áramlatélmények milyen módon képesek csökkenteni a zenei teljesítményszorongást. Több vizsgálat is rámutatott, hogy célirányos zenei teljesítményt és képességeket fejlesztő tréningekkel lehetséges a zenei teljesítményszorongás megfelelő kezelése, a flow élmények gyakoriságának növelése, mely elősegíti a zenészek pszichológiai jóllétét, felváltja a maladaptív megküzdési stratégiákat, továbbá preventív tényezőként hat a kiégéssel és a korai pályaelhagyással szemben. Írásunkkal célunk a témát érintő empirikus kutatások, valamint a lámpalázat csökkentő tréningek megalapozása.

Kulcsszavak: flow, zenei teljesítményszorongás, lámpaláz, szociális szorongás zavar, perfekcionizmus, autotélikus személyiség

A teljesítményszorongás mindannyiunk életében meghatározó szereppel bír. Megnehezítheti mindennapjainkat számos különböző élethelyzetben (pl. munkahelyen iskolában), túlzó mértéke pedig teljesítményünk romlásához, pszichés jóllétünk veszélybe kerüléséhez vezethet. Ugyanakkor számos csoport van, akik lényegesen érintettebbek másoknál az átélt teljesítményszorongás gyakoriságát és mértékét illetően. Ide tartoznak azok az előadóművészek, zenészek, akik hétről hétre, napról napra színpadra lépnek, hogy tehetségükkel és tudásukkal kápráztassák el közönségüket (Deen, 2000; Ryan, 2005). Esetükben a szorongás egy speciális formájáról, a *zenei teljesítményszorongásról* (music performance anxiety, MPA, *lámpaláz*) beszélhetünk (Lederman, 1999; Salmon, 1990), mely gyakran fiziológiai rosszulléttel, az előadói készségek romlásával jellemezhető. Ez gyakorta a koncertek kerüléséhez, majd a pálya elhagyásához vezethet (Dobos, 2018). Fontos kiemelni, hogy ezen jelenség mind a professzionális zenészek (Fishbein, Middlestadt, Ottati és mtsai, 1988; Kenny, Driscoll és Ackerman, 2012), mind a kezdő, zenét tanuló diákok (Boucher és Ryan, 2011; Nusseck, Zander és Spahn, 2015; Thomas és Nettelbeck, 2013) körében egyaránt előfordul és nagy jelentőséggel bír. Azonban nincs teljes egyetértés a kutatók között a zenei teljesítményszorongás háttérében álló tényezőket, illetve a lehetséges védőfaktorokat illetően. Éppen ezért kiemelten fontos a háttértényezők mélyebb megismerése, valamint a zenészek pszichés jóllétének védelmében a lehetséges protektív tényezők feltérképezése. A korábbi kutatások szerint, számos tényező (pl. megfelelő önértékelés, mindfulness) megfelelő védelmet nyújthat a zenei teljesítményszorongással szemben (Diaz, 2018), köztük a *flow* átélésének képessége is (Cohen és Bodner, 2018a). A szakirodalom jelen álláspontja szerint a két jelenség között negatív irányú kapcsolat áll fenn, azaz a *flow*-élményt gyakorta átélő személyek zenei teljesítményszorongása alacsonyabb (Cohen és Bodner, 2019a; Csíkszentmihályi, 1990).

Tanulmányunkban célul tűztük ki azt, hogy összegezzük a zenei teljesítményszorongás eddig ismert háttértényezőit, továbbá hogy körüljárjuk a *flow* fogalmát, mint lehetséges protektív tényezőt és annak pozitív hatásait a *lámpalázra* nézve. Ugyan a zenei teljesítményszorongás a nemzetközi kutatások részét képezi, hazánkban igen csekély számú kutatás foglalkozik a témával. Éppen ezért munkánkkal igyekszünk megnyitni az utat a hazai empirikus kutatások előtt. A vizsgálatok relevanciáját indokolja, hogy ezen szorongástípus áthatóbb ismeretével lehetőség nyílna a zenészek és a pedagógusképzésben részt vevő tanárjelöltek megfelelő edukálására, a *lámpalázzal* és annak kezelésével kapcsolatos hiányos tudás bővítésére, megelőzve ezzel a kiégés, pályaelhagyás, maladaptív megküzdési módok (pl. szerabúzus) használatának előfordulását (Dobos, 2018). A továbbiakban először áttekintjük a zenei teljesítményszorongás, majd az áramlatélmény jellemzőit, a háttérükben álló tényezőket, végül a két jelenség közötti lehetséges kapcsolatokat.

A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS FOGALMA, PREVALENCIÁJA, RELEVANCIÁJA

A zenei teljesítményszorongás fogalmát illetően nincs teljes egyetértés a szakirodalomban. A leggyakrabban idézett meghatározás szerint a zenei teljesítményszorongás “tartósan fennálló aggodalom érzete az észlelt és/vagy ténylegesen csökkent, társas környezetben előforduló előadói készségek romlása miatt, ami nem vezethető vissza a személy adottságaira, gyakorlására és a felkészülési szintjére” (Salmon, 1990, 3. o.). Lederman (1999, 117. o.) ezt a következőkkel egészíti ki: “olyan viselkedéses, kognitív és fiziológiai tünetek előzik meg és/vagy társulnak a teljesítményhez vagy az előadáshoz, amelyek túlzott mértékűek az adott helyzetben”. Pszichoanalitikus terminológiával élve: “attitűdök, vonások és tudattalan konfliktusok együttjárása, amelyek koncert közben aktiválódnak” (Freundlich, 1968; Gabbard, 1989; idézi Nagel, 1990, 38. o.). Tüneteit tekintve egy erős vegetatív készületségről, stresszválaszról beszélhetünk (“fight or flight”, tenyerek izzadása, heves szívritmus, szapora légzés, megemelkedett vérnyomás, izmok feszülése stb.), mely kiegészül egy kognitív túlértékeléssel a helyzet veszélyességét illetően, továbbá a pánik érzésével is társulhat („false alarm”, Barlow, 2002). Számos kutatás igyekszik a lámpalázat a szociális szorongás zavar (korábbi nevén: szociális fóbia) egyik típusaként kezelni (Gorges és mtsai, 2007; Kenny, 2006) a szociális szorongás zavar és a teljesítményszorongás között fellelhető hasonlóságok miatt, azonban míg előbbi a *Mentális zavarok diagnosztikai és statisztikai kézikönyve (DSM-5; APA, 2013)* szerint szorongásos zavarnak tekintendő, addig a zenei teljesítményszorongás nem része a mentális zavarok klasszifikációjának (Magee és mtsai, 1996).

Korábbi kutatások eredményei alapján elmondható, hogy a zenei teljesítményszorongás a zenészek 15-20%-át érinti (Steptoe, 2001), míg más vizsgálatok 16-40%-ra becsülik prevalenciáját (Fehm és Hille, 2005). Zakira, Musib és Shariff (2013) eredményei szerint a zenészek 96%-a lámpalázás és ideges a közönség előtt. Továbbá elmondható, hogy a zenei teljesítményszorongás nem csak a hivatásos zenészeket (Fishbein és mtsai, 1988; Kenny, Driscoll és Ackerman, 2012), hanem már a zenét tanuló gyermekeket is (Boucher és Ryan, 2011; Nusseck, Zander és Spahn, 2015; Thomas és Nettelbeck, 2013) jelentős mértékben érinti. Az érintettek 75%-a korán, már 8-15 éves kor között találkozik először a tünetekkel (M=13 év) (Ágoston és Németh, 2010). Simon és Martens (1979) vizsgálatukban arra az eredményre jutottak, hogy a 9-14 éves gyermekek 3 helyzetet összehasonlítva (sport, teszt, zene), a zenei előadás esetén szoronganak a leginkább. Továbbá Ryan (1998), ezt megerősítendő azt találta, hogy a 12 éves zongoristák pulzusszámában is szignifikáns eltérés tapasztalható attól függően, hogy a gyerekek a színpad mellett ülnek, a színpadon állnak vagy már játszottak a színpadon. A szubjektív élményt tekintve fő szorongást kiváltó tényezőként a gyermekek legtöbbször a hibázás lehetőségét jelölik meg. Fehm és Smith (2006) 15-19 éves kamaszokkal végzett vizsgálatában a gyerekek szubjektív értékítélete kiegészül a hibázástól

való félelem mellett a közönségben fellelhető tanárok, hozzáértő személyek jelenlétével, hiszen a fellépést követő bírálatuk, szakmai véleményük fontos, megerősítő hatású (jutalmazó vagy büntető) a diákok számára. Fishbein és munkatársai (1988) zenét tanuló egyetemistákkal végzett kutatásukban azt találták, hogy az egyetemisták 33%-a érintett a zenei teljesítményszorongást illetően, továbbá a hallgatók kifejezték igényüket a lámpalázzal kapcsolatos tudás bővítése (84%) és a támogatás (65%) kiterjesztésével kapcsolatban.

A zenei teljesítményszorongás az előfordulási gyakoriságától és mértékétől függően megnehezítheti a zenészek életét, mindennapjait, amely fokozatosan a koncertek kerüléséhez, súlyosabb esetben pedig a kiégéshez (burnout) (Bernhard, 2010), szerhasználathoz (Dobos, 2018) és a pálya elhagyásához vezethet (Dobos és Pikó, 2017). A fent említett vizsgálatok eredményeiből jól látszik, hogy már a fiatal zenészek, hallgatók körében megjelenik az igény a lámpalázzal kapcsolatos tudás bővítése és a kezelési lehetőségek megismerése felé. Éppen ezért lenne kiemelten fontos a zenét tanuló diákok, hallgatók és az azt tanító pedagógusok megfelelő edukációja a témában, amely által már fiatal korban akár megelőzhetővé, de legalábbis hatékonyan kezelhetővé válhatna a zenei teljesítményszorongás, megannyi zenész karrierjét mentve meg ezzel. Így a továbbiakban áttekintjük a zenei teljesítményszorongás háttérében álló tényezőket vizsgáló szakirodalmakat a pszichológiai jelenség átfogóbb megismerése érdekében.

A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS HÁTTERÉBEN ÁLLÓ TÉNYEZŐK

A ZENEI SZEMÉLYISÉG JELLEMZŐI

Mint korábban említettük, a zenészek személyiségének vizsgálata nem kap fontosságához mérten kellő figyelmet a zenepszichológiai kutatásokban, ugyanakkor a személyiség vonásméleti megközelítései igyekeznek ezt a hiányt pótolni a szakirodalomban (Bandi, 2015). Raymond Cattel tizenhat faktoros (*Cattel 16 Personality Factor, 16 PF*) kérdőíve megbízható módon teszi mérhetővé a személyiség számos aspektusát. A 16 főfaktor mellett (pontos elnevezésükért ld. 1. táblázatot) elkülönítünk további 8 másodrendű faktort is (melyek közül ötöt ismertetünk jelen dolgozatban a zenei személyiséggel kapcsolatos érintettsége miatt, továbbiakért lásd Cattel és Kline, 1977), amelyek segítségével átfogóbb, részletesebb személyiségprofil állítható fel az egyének vizsgálatakor (Cattel és Kline, 1977; Mirnics, 2006).

Ezek ismeretében például az alacsony érzékenységgel (I) jellemezhető személyeket a haszonelvűség (nagy általánosságban könyvelők, mérnökök, sebészek tartoznak ide), míg ezzel szemben a zenészeket, pszichológusokat a humánus beállítottság, magas érzékenység jellemzi. Azonban fontos kiemelni, hogy a főfaktorokat érdemes inkább a másodrendű faktorokkal interakcióban értelmezni (személyiség networking, dinamikus hálózati modell), hogy árnyaltabb képet kaphassunk a személyiségről (Bandi, 2015).

1. táblázat

A Cattel-féle 16 PF főfaktorai, a dimenziók végpontjai (Bandi, 2015 alapján).

BETŰJEL	FAKTOR	NEGATÍV PÓLUS (alacsony érték)	POZITÍV PÓLUS (magas érték)
A	Melegség	kimért	melegszívű
B	Következtetés	konkrét gondolkodás	absztrakt gondolkodás
C	Érzelmi stabilitás	reaktív	kiegyensúlyozott
E	Dominancia	alárendelődő	domináns
F	Élénkség	komoly	élénk
G	Szabálytudat	nonkonform	szabálykövető
H	Szociális rátermettség	félénk	szociálisan ügyes
I	Érzékenység	haszonelvű	humánus
L	Éberség	másokban bízó	bizalmatlan
M	Praktikusság	gyakorlatias	elméleti
N	Direktség	egyenes	diplomataikus
O	Elővigyázatosság	magabiztos	aggódó
Q ₁	Nyitottság	tradicionális	nyitott
Q ₂	Önállóság	csoportközponú	énközponú
Q ₃	Perfekcionizmus	rendezetlen	kontrollált
Q ₄	Feszültség	nyugodt	feszült

Kemp (1996) zenepszichológiában klasszikussá vált könyve a *The Musical Temperament*, valamint ezt megelőző kutatássorozata (Kemp 1981a; Kemp, 1981b; Kemp, 1982) kimagaslóan reprezentatív és valid módon vizsgálta a zenei személyiség jellemző vonásait. Kutatásában a klasszikus zene számos eltérő tudású, képzettségű és korú képviselője (496 zenei konzervatóriumban és énekkarban tanuló és játszó 13-17 év közötti tanuló képezte a “középkorú” csoportot, 688 18-25 éves egyetemi diák a “hallgatók”, valamint 202 (24-70 éves) hivatásos zenész képezte a “professzionális” zenészek csoportját, valamint ezzel arányos mértékben a zenét általános iskolai szintet nem meghaladó ismeretekkel rendelkező, „nem zenész” egyének alkották a kontrollcsoportot. Ezen vizsgálatokban számos más mérőeszköz mellett a korábban említett Cattel-féle 16 PF kérdőívet alkalmazták a kutatók, és vizsgálták az egyes csoportok közötti lehetséges eltéréseket a személyiségjellemzők tekintetében.

Az eredmények a következőkre világítottak rá: a hallgató és a professzionális csoport minden esetben, nemtől függetlenül kimértebbnek bizonyult (A-) mint a nem zenészek. Ez jelentheti a munkavégzés iránti erős elköteleződést, precizitást, intellektuális beállítódást, valamint magyarázható a szociális értelemben vett negatív előjelű egocentrikusság megjelenésével is.

Továbbá az összes zenész csoportot magasabb gondolkodásbeli absztrakciós képesség jellemezte (B+), mint a nem zenész csoportot, függetlenül a tehetségtől, képességektől és a zenei tanulmányok szintjétől. Mindez arra enged következtetni, hogy könnyebben teszik magukévá az elvont, összetett gondolatokat, intellektuális témákat. Ismételten a tehetségtől és nemtől függetlenül minden zenész csoport az átlagnál jóval magasabb pontértéket ért el az érzékenység faktoron (I+). Ez a korábbi kutatások eredményeihez szintén jól illeszkedik, hiszen a zenészeknek szükségük van egyfajta humánus hozzáállásra mind önmaguk, mind mások felé, hogy érzéseiket, gondolataikat zenei formába tudják önteni. Ahhoz, hogy ne csak hallgassák és műveljék a zenét, hanem művészeti értékkel ruházzák fel azt, szükséges egyfajta nyitottság a zenei tartalmakra, a zene által közvetített érzelmekre, hangulatokra. Mindemellett a vizsgálat további fontos eredménye, hogy a zenész csoportokat magas szintű önállóság (Q2+) és perfekcionizmus (Q3+) jellemezte. Előbbiről elmondható, hogy a zenészek általában nonkonform gondolkodásmóddal, véleményük, gondolatviláguk sajátos, személyiségüknek megfelelő megélésének képességével rendelkeznek. Az így megtapasztalt autonómia fontos része lehet saját "hangjuk", saját zenei identitásuk megéléséhez, ugyanakkor kétségbe vonhatja a csoportmunkában való részvételi hajlandóságukat, és könnyen egy másokat lenéző attitűd kialakításához vezethet. Másrészt, a perfekcionizmus kiemelt fontosságú, építőköve a minőségi munkavégzésnek, precizitásnak, a célirányos cselekvéseknek (Kemp 1981a; Kemp, 1981b; Kemp, 1982).

A még részletesebb elemzés érdekében az elsőrendű faktorok mellett Kemp a Cattel-féle 16 PF másodrendű faktorait is górcső alá vette, hogy a zenész csoportok közötti különbségeket feltárja. A zenei személyiség kérdéskörében érintett alfaktorok a következők: *intelligencia, pathémia, jólneveltség, introverzió, szorongás*. Az eredményeket alább ismertetjük:

Intelligencia: minden esetben (függetlenül attól, hogy az egyén tanár-e vagy tanuló, hogy mennyire képzett) magasabb intellektuális képességekről beszélhetünk a zenész csoportokban, ugyanakkor fontos kiemelni, hogy míg a hagyományos értelemben vett IQ koncepció elsősorban problémaközpontú megközelítés, addig ezen személyiségmodell egyfajta általános beállítódásként értelmezi az intelligenciát (tehát az eredmények csak részben hozhatók össze a hagyományos intelligenciát mérő eljárásokkal; Mirnics, 2006). Ez afelé mutat, hogy a zenészeket nyitottabb kognitív stílus jellemzi a szakmai kihívásokkal, mentálisan magasabb igénybevételt követelő feladatokkal szemben.

Jólneveltség: jelentése a freudi *Super-ego* fogalomhoz közelít. Megmutatja, hogy a személy mennyire tartja fontosnak a szülők által közvetített, illetve a szocializáció során elsajátított értékeket, erkölcsi-morális tartalmakat. Középisikolások esetén egyfajta alárendelődő, szabálykövető attitűdöt indukál, továbbá jellemző az erős kontroll, a mintának tekintett értékrenddel és viselkedésformákkal való gyors azonosulás (pl. a zenetanár személye és közvetített értékei). Fontos pozitívuma a jólneveltségnek, hogy általa a zenészpálánták könnyebben oldják meg a serdülőkori fejlődési krízist, mintegy protektív tényezőként hat a kicsapongásokkal, tekintély elleni lázadásokkal

szemben. A hallgatók csoportjában a jólneveltségnek szintén érezhető a hatása a szabályok követését illetően, ugyanakkor egy komoly, rutinmunkára jellemző attitűd társulhat hozzá. Az erkölcsi-morális értékek iránti elköteleződés a professzionális csoportban azonban nem jelenik meg.

Pathémia: a szó jelentését tekintve az érzelmek átélésére és kifejezésére való hajlandóságot, hajlamot takar. Középiskolásoknál ez egy alárendelő tendenciát jelent, mely szemben áll a korábban említett zenei személyiséget jellemző nonkonform gondolkodásmóddal és egyedi érzelmi megéléssel. Ezen eredmény jól magyarázható életkori sajátosságokkal, mint a valahova tartozás igénye, vagy az elfogadás. Továbbá a diákoknak a még nem kialakult zenei identitás miatt sokszor tanáruk, mesterük tanácsaira, elvárásaira kell támaszkodniuk, azoknak kell megfelelniük.

A hallgatók és professzionális zenészek csoportjára más módon jellemző a pathémia. A korábban említett humánus szándék mellett megjelenik az “elméleti gondolkodás” alfaktor is mint a gyakorlatiasság ellentéte. Fontos ezen a pontok kiemelni, hogy míg a naiv tapasztalatok azt mutatják, hogy a zenészeket egyfajta könnyedség, szabadság jellemez a mechanikus gondolkodással szemben, a kutatások eredményei azt mutatják, hogy ehhez nagyon gyakran az önmagukkal kapcsolatos bizonytalanság, bizalmatlanság társul. Ez nagy mértékben összefügg a később tárgyalandó szorongásossággal (ld. *Szorongás*).

Introverzió: a fogalom befelé, önmagunk felé fordulást jelent a külvilág felé fordulás (extraverzió) helyett. Az új ingerekkel szembeni tartózkodás, az információáradat és az élmények gátlása jellemzi. A középiskolás csoportban ez védelmet jelenhet a serdülőkre jellemző egocentrizmussal és magamutogatással szemben, valamint az én előtérbe helyezése helyett egy sokkal elfogadóbb, alárendelőbb attitűd, közösségi gondolkodás kerülhet a helyébe. Ez, akárcsak a korábban említett jólneveltség, szintén védőfaktora lehet a serdülőkori kicsapongásoknak. A hallgatói és professzionális csoportban az introverzióhoz a kimérség és a precizitás kapcsolódik, továbbá jellemzi őket a szakmai és magánéleti kérdések komoly és elaboratív megközelítése, valamint a problémákat magas lelkiismeretességgel igyekeznek megoldani minden körülmények között. Ezek ismeretében jól látható, hogy az introverzió pozitív hatást gyakorolhat a személyiségre, ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a túlzott mértékű befelé fordulás gyakran párosul a zenészeket oly sok esetben érintő negatív konnotációjú szorongással.

Szorongás: a zenészeket érintő legrelevánsabb másodrendű faktor a szorongás. Míg a középiskolás csoportban nem jellemző, hogy jobban szorongának a zenét tanuló diákok nem zenész társaiknál (komoly problémát okozna, ha a zenélés még megnövelné a fejlődési krízisben egyébként is magasan lévő szorongási szintet), addig a hallgatók csoportjában általánosnak mondható a zenei tudás és képzettség gyarapodásával egyre növekvő szorongásszint. Az eredmények azt mutatják, hogy kitettebbek a stressznek (pl. szakmából eredően: gyakori fellépések, hangversenyek stb.), mely gyakran aggodalmaskodó attitűddel, maladaptív megküzdési stratégiákkal (rumináció, önhibáztatás, alkohol, nyugtatók, drogok használata) egészül ki. Ez a társas helyzetekben

előforduló gátoltságához, majd krónikus feszültséghez, végül az élet számos területére kiterjedő generalizált szorongáshoz vezethet, megnehezítve az egyén mindennapjait. Ez gyakran kiegészül a szorongást keltő helyzeteket érintő elkerülő magatartásformákkal, mely így könnyedén egy „neurotikus ördögi körben” végződhet: az illető már attól szorong, hogy az adott helyzetben szorongani fog. Végezetül a vizsgálatok azt találták, hogy amennyiben a magas szorongási szint perfekcionizmussal párosul, a helyzet súlyosbodhat és az észlelt teljesítmény csökkenéséhez is vezethet (Bandi, 2015 alapján; Kemp 1981a; Kemp, 1981b; Kemp, 1982; Kemp, 1996). Éppen ezért a kutatók figyelme a perfekcionizmus irányába fordult mint a lámpaláz lehetséges háttértényezője.

A PERFEKCIONIZMUS ÉS A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS KAPCSOLATA

Ahogy azt korábban már említettük, a tökéletességre törekvés vagy *perfekcionizmus* a teljesítményszorongással gyakran kapcsolatba hozható. A fiatal zenészek körében a legtehetségesebb diákok a legveszélyeztetettebbek, hiszen tehetségüknek köszönhetően gyakran a figyelem középpontjába kerülnek, kiválasztottnak érezhetik magukat, esetleg a tanárok, szülők is más, magasabb elvárásokat támasztanak eléjük (Dobos és Pikó, 2017). A magas perfekcionizmussal jellemezhető személyek sikereiket gyakran nem tudják élvezni, mivel egy-egy koncert után gyakorta érzik azt, hogy teljesítményük nem volt elég magas szintű, lehetett volna még jobb. Mivel a fejlődés lehetősége mindig jelen van (mindig lehet az egyén még kiválóbb), semmilyen teljesítménnyel nem tudnak igazán elégedettek lenni. Jellemzi őket továbbá a rendszeretet, a másoknak való megfelelés vágya, tetteik gyakori megkérdőjelezése, a rendkívül magas mércék felállítása, valamint folyamatosan aggasztja őket a hibázás lehetősége az élet számos területén (Frost és mtsai, 1990). Frost és munkatársai (1990) multidimenzionális megközelítése szerint a perfekcionizmust hat dimenzió mentén jellemezhetjük: (1) hibák miatti aggodalom, (2) önmagunktól való elvárások, (3) szülői elvárások, (4) szülői kritika, (5) viselkedés miatti kételyek, (6) összeszedettség. Flett és munkatársainak (1989) vizsgálatában pozitív irányú kapcsolat mutatkozott meg a perfekcionizmus, a neuroticizmus és a vonásszorongás között. További kutatások is arra a következtetésre jutottak, hogy a magas perfekcionizmussal jellemezhető személyek önértékelése alacsonyabb, továbbá nagyobb mértékű kognitív és testi szorongást élnek át stresszteli élethelyzetben (Nordin-Bates és mtsai, 2011). Mor és munkatársai (1995) hivatásos művészekkel végzett vizsgálatukban azt találták, hogy a perfekcionizmus és a teljesítményszorongás között pozitív irányú kapcsolat van, továbbá ezen személyeket alacsonyabb elégedettség jellemez.

Ezek ismeretében fontos megértenünk, hogy mi teszi az egyént perfekcionistaivá, mik azok a tényezők, amik mentén fejlődik, kialakul ez a személyiségvonás. Jelen tanulmányban egy dinamikus értelmezési keretet vettünk alapul a jelenség jobb megértéséhez.

A VALAHOVA TARTOZÁS IGÉNYE (KÖTŐDÉS) ÉS A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS KAPCSOLATA, AVAGY A PERFEKCIONIZMUS A TÁRSAS KIREKESZTETTSÉG MODELL TÜKRÉBEN

A személyiségfejlődés klasszikus elméletein (Banai és mtsai, 2005; Bowlby, 1980; Horney, 1950) alapuló *Perfekcionizmus mint Társas Kirekesztettség Modell* (*Perfection Social Disconnection Model, PSDM*, Hewitt és mtsai, 2006) szerint a perfekcionizmus hátterében egy sérült korai anya-gyerek kapcsolat áll. A gondozóhoz kapcsolódó traumatikus élmény bizonytalan kötődési mintát, belső munkamodellt hoz létre, mely a másokhoz való bizonytalan kötődésen keresztül gyakran szégyenérzettel társul (Banai és mtsai, 2005; Flett és Hewitt, 2014; Horney, 1950), így az egyetlen mód mások szeretetének, figyelmének, törődésének megszerzésére a nekik való maximális megfelelés, valamint, hogy az egyén önmagát tökéletes színben tüntesse fel. Ezzel biztosítja a személy a megalázás, elutasítás és szégyenérzet elkerülhetőségét. Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy a vágyott elfogadással ellentétesen ezzel a stratégiával az egyén legtöbbször elutasítást és elidegenedést vált ki a környezetéből (Chen és mtsai, 2012; Hewitt és mtsai, 2006).

A perfekcionizmus fejlődésének megértése érdekében tett kitekintést követően az alábbiakban visszatérünk a szorongás és a lámpaláz kapcsolatának további tárgyalásához.

A SZOCIÁLIS SZORONGÁS ZAVAR ÉS A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS KAPCSOLATA

Mint korábban említettük, a zenei teljesítményszorongás jellemzői nagyban egyeznek a szociális fóbia tüneteivel. Mindkettő jellemzően akkor jelenik meg, amikor az egyén a figyelem középpontjába kerül (pl. felelés, szóbeli vizsga, hangverseny), szerepelnie kell mások előtt, számot kell adnia tudásáról. Mindemellett a szociális szorongás zavarral (korábban szociális fóbia) diagnosztizált egyénekre jellemző még a szociális interakciók zavara, a társas helyzetekben jelen lévő magas önmonitorozás, szorongás és utólagos rágódás, a vegetatív tünetek (pl. tenyér izzadása, kézremegés, kipirulás) túlértékelése, valamint a biztonságkereső viselkedés (pl. kezek elrejtése, interakciók lehetőség szerinti kerülése; Füredi és mtsai, 2003). Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy szemben a szociális szorongás zavarral a zenei teljesítményszorongás kizárólag az adott teljesítményhelyzetben (pl. hangverseny, koncert) jelentkezik, más szociális interakciókra nincsen hatással (pl. kétszemélyes beszélgetés), valamint csak az adott teljesítményt befolyásolja negatívan, az értékítélet nélküli szituációk nem okoznak problémát az egyénnek (APA, 2013, 203. o.). Felmerül tehát a kérdés: lehet-e a zenei teljesítményszorongást a szociális szorongás zavar egy típusának tekinteni? A lámpalázat számos háttértényező befolyásolja, így például a személyiség vulnerabilitása (pl. neuroticitás, perfekcionizmus) is. Éppen ezért a lámpaláz egyének szorongásossága az esetek többségében nem korlátozódik kizárólag a zenei fellépésekre, hanem az élet számos pontján jellemezheti őket (kapcsolat áll fenn az előbb említett perfekcionizmussal, neuroticitással; Bandi, 2015 alapján; Kemp 1981a; Kemp, 1981b; Kemp, 1982; Kemp, 1996). Ugyanakkor nem beszélhetünk generalizált szorongásról sem a zenei teljesítményszorongás

esetén, hiszen egy jól meghatározható, kizárólag specifikus feltételek mellett létrejövő szorongástípusról van szó (APA, 2013; Magee és mtsai, 1996). Ezen kérdés megválaszolása érdekében tehát további vizsgálatokra van szükség.

Az eddig áttekintett szakirodalmak ismertetése során átfogó képet igyekeztünk adni a lámpaláz fogalmát és a háttérben álló tényezőket illetően. A továbbiakban a flow tárgykörét, előfordulását, és a lámpalázzal szembeni lehetséges védő hatását járjuk körül.

A FLOW-ÉLMÉNY MINT PROTEKTÍV TÉNYEZŐ

A FLOW FOGALMA, KONCEPCIÓJA, DIMENZIÓI

Csíkszentmihályi (1975, 1997) által leírt *flow*-konceptió (*áramlatélmény*) alatt azt a szubjektív pszichológiai állapotot értjük, melyben a személy egy adott tevékenységbe belemerül, azzal teljes mértékben azonosul. Létrejöttének háttérben a személy által észlelt kihívás (feladat nehézsége) és a teljesítmény azonos mértéke áll. A *flow*-élményt átélő személy teljesen részt vesz, belemerül és átadja magát tevékenységének, kizárva ezzel minden belső (pl. testi diszkomfort) és külső (pl. zajok, hőmérséklet, potenciálisan negatív hatású környezeti ingerek stb.) zavaró tényezőt, kiszorítva a tudatból mindent, ami nem kapcsolódik szorosan a tevékenységhez, alkotáshoz (Getzels és Csíkszentmihályi, 2017). Az angol 'flow' kifejezés (árad, áradás, gördülés, folyik) jelentése jól szemlélteti a jelenség mibenlétét: egy erőlködésmentes cselekvést, mozgást, egyfajta sajátos életérzést (Csíkszentmihályi, 1975, Mózes és mtsai., 2012).

Korábbi kutatások alapján az élet számos színterén élhetünk át *flow*t (Gaggioli és mtsai, 2017), úgy, mint a munka (Bakker és Woerkmom, 2017), a sport (Jackson és Csíkszentmihályi, 1999; Swann és mtsai, 2017), a tanulás (Bakker, 2005), szabadidős tevékenységek (Csíkszentmihályi és Lefevre, 1989) és a zene területe (Chirico és mtsai, 2015; Fullagar és mtsai, 2013; Iusca, 2015). Számos pozitív hatása mellett további vizsgálati relevanciáját indokolja, hogy kulcsszerepet játszik a motiváció fenntartásában (Cseh, 2014), valamint a perzisztencia kialakulásában: "(...) kitartásra sarkallja a személyt és arra, hogy visszatérjen az adott tevékenységhez (...) ilyen módon támogatja idővel a készségek növekedését" (Nakamura és Csíkszentmihályi, 2009, 199. o.).

A *flow* fogalmát egyezményesen kilenc dimenzió mentén értelmezi a tudomány: ezek közül hármát, a (1) kihívás-készség egyensúlyt, (2) világos célokat, és az (3) egyértelmű, azonnali visszajelzéseket a *flow* kialakulásának előfeltételeként értelmezzük. A további hat dimenzió a *flow* tapasztalati aspektusába tartozik, úgy, mint a (4) a feladatra összpontosuló koncentráció, (5) az autotélikus élmény, (6) a cselekvés és tudat összeolvadása, (7) a kontroll érzése, (8) az önmagunkkal kapcsolatos tudatosság csökkenése, valamint (9) az idői élmény torzulása (Csíkszentmihályi, 2010; Nakamura és Csíkszentmihályi, 2009). A dimenziók részletes leírását a 2. táblázat szemlélteti (Dufla, 2015 alapján). A *flow*

fogalmának áttekintését, valamint létrejötté körülményeinek tisztázását követően a továbbiakban az egyén flow élményre való hajlamosságát, az autotélikus személyiség jellemzőit tekintjük át.

2. táblázat

A flow-élmény 9 dimenziója és részletes leírásuk (Dufla, 2015 alapján).

Fogalmi csoportok	1. Kihívás-készség egyensúly	Az egyén által szubjektíven észlelt készségek, képességek és a feladat nehézsége azonos, ugyanakkor mindkettő meghaladja személy addig ismert határait. A cselekvés sikerességébe vetett hit a meghatározó, nem a valós képességek.
	2. Világos célok	A cselekvő céljai, koncentrációja és cselekedetei egyazon irányba mutatnak. A tisztán, egyértelműen meghatározott célok szükségszerűen hosszútávon fenntartják a figyelmet, mely a kivitelezés módjáról, helyességéről azonnali, folyamatos visszacsatolást tesz lehetővé.
	3. Egyértelmű, azonnali visszajelzések	A flow-élmény megtapasztalásához szükséges tisztán megfogalmazott célok és a fenntartott figyelem segítségével azonnali visszajelzést kap az egyén. Fontos, hogy ezek a reflexiók pozitívak legyenek.
Tapasztalati aspektusok	4. Feladatra összpontosuló koncentráció	Az élménybe való megfelelő bevonódáshoz szükséges a magas fokú figyelem és koncentráció. Ezt segítik az itt és most jellegű gondolatok, melyek a tudat rendezettségéhez és a cselekvések automatizálódásához vezetnek. Rendkívül primer feltétel.
	5. Autotélikus élmény	Az önmagáért való cselekvések, belülről, intrinzikén motivált viselkedések okozta öröm, jutalmazó élmény.
	6. Cselekvés és tudat összeolvadása	A flow-élmény átélése közben tapasztalt elme és test összeolvadása, integrálódása. Erőfeszítés nélkül bekövetkező tudat, figyelem és mozdulat egyesülés. Erről ismerhető fel az áramlatélmény átélése.
	7. Kontroll érzése	A magas kontroll a cselekvés felett az omnipotentia megtapasztalásán keresztül azt az érzetet kelti, hogy az egyén minden képességgel rendelkezik a feladat tökéletes végrehajtásához. Ugyanakkor éppen az omnipotenciának köszönhetően ez túlmutat a jelen pillanaton és magasfokú tudatosság jellemzi. A cselekvő megtapasztalja, hogy az eredmény kemény munkájának a gyümölcse, ezáltal nő az önbizalma és egyfajta nyugalom árasztja el. Ugyanakkor fontos

	kiemelni, hogy a túlzott, erőltetett kontroll kiránthatja az egyént az áramlatból, mely gyakran szorongást implikál.
8. Önmagunkkal kapcsolatos tudatosság csökkenése	Az áramlatélmény, a cselekvésben való elmerülés felemészti a figyelmi kapacitás nagy részét, éppen ezért az egyén már nem tud energiát fordítani szorongásaira, félelmeire, negatív gondolataira, így azok átmenetileg megszűnnek létezni (fontos kapcsolódási pont lehet a zenei teljesítményszorongással). Az így felszabaduló óriási pszichés energia elárasztja az egyént.
9. Az idői élmény torzulása	Áramlatélmény során változik, torzul az idő érzékelése (általában rövidül az idő, de úgy is érezheti az egyén, hogy korlátlan ideje van az adott cselekvésre). Kapcsolatban áll a fokozott koncentrációval.

AZ AUTOTÉLIKUS SZEMÉLYISÉG MINT FELTÉTEL

„Az autotelikus kifejezés görög eredetű; az „auto” azt jelenti belőle, hogy „ön”, a „telos” pedig annyit tesz, hogy cél. A kettő együtt önmagáért való tevékenységet jelent, olyat, amit nem valami jókedvembeli haszon reményében végzünk, hanem pusztán magának a tevékenységnek a kedvéért.” (Csíkszentmihályi, 1997, 107.o.)

Ezzel szemben az exotelikus tevékenységek mindig valamilyen külső ok, cél által vezéreltek. Az emberi tevékenységek többségéről elmondható, hogy egyszerre exo-, és autotelikusak is. Az autotelikus élmények gyakori átélése magasabb szintre emeli az emberi létet, megerősíti az énfunkciókat, tehát egyértelmű pozitív hatást gyakorol az egyénre. Autotelikus személyiségnek tehát azt a személyt tekintjük, aki különböző tevékenységek közben, ismételten képes átélni ezt a tökéletes élményt (Csíkszentmihályi, 1997; Dufla, 2015).

Fontos kiemelni, hogy a flow-élmény átélésének képességét számos személyiségtényező, pszichológiai állapot befolyásolja, ugyanakkor, mivel a pozitív pszichológia fenomenológiai irányzatának fókuszában az elmúlt évtizedekben a flow dinamikai háttértényezői álltak, a szakirodalomban csekély azon kutatások száma, melyek a személyiség befolyásoló hatását helyezik górcső alá (Nakamura és Csíkszentmihályi, 2009). Ugyanakkor Forrai (2010) vizsgálati eredményei szerint a pozitív gondolkodás, a koherencia- és kontrollérzet, a kihívás és rugalmasság, a kitartás, valamint önmagunk tisztelete mint személyiségjegyek, a flow-élmények tapasztalásával pozitívan korrelálnak

(Forrai, 2010; Ullén és mtsai 2012). Ullén és munkatársai (2012) pozitív kapcsolatot találtak a problémákkal való aktív megküzdés és az autotélikus élményekre való nyitottság között, melyek negatív korrelációt mutattak a szorongással és az apátiával szemben.

Az autotélikus személyiségekről továbbá egy egyetemistákkal végzett japán vizsgálat alapján elmondható, hogy kiegyensúlyozottabban érzékelik a kihívásokat és saját készségeiket. Eszerint ezek a személyek hajlamosak olyan feladatot választani, ahol az észlelt kihívás magasabb, mint a képességek szintje, mely garanciát jelent a befektetett pszichikai energia maximalizálásra (Kiyoshi, 2019). Amerikai vizsgálatok tanúsága szerint az autotélikus személyiségek meghatározott időt töltenek flow állapotban, s a tevékenységeik során így felhalmozott pozitív élmények a fenntartott motiváció segítségével arra sarkallják őket, hogy minél több időt fordítsanak a sportra, munkára, szabadidős tevékenységekre, egyszóval azokra a cselekvésekre, melyekben flow-élményt éltek át korábban (Aldai-Gail, 1995). További vizsgálatok eredményei szerint az autotélikus személyiségek flow-élmény gyakorisága negatív korrelációt mutat a stressz mértékével (Abuhamdeh, 2020), a halogatással, és a Big Five barátságosság faktorával (a konform viselkedésmódok, elkerülés miatt), valamint pozitívan korrelál az extravertióval. A kutatások egybehangzó véleménye szerint, az alacsony neuroticizmus és magas lelkiismeretesség nélkülözhetetlen a flow-élmények átéléséhez (Ross és Keiser, 2014; Scott és mtsai, 2014; Ullén és mtsai, 2012).

Ullén és munkatársai (2012) nagyszabású ikervizsgálatukban az intelligencia és az áramlatélmény között keresték a kapcsolatot, ugyanakkor eredményeik arra mutattak rá, hogy egyértelmű kapcsolat nincs IQ és flow-élmény között. Ugyanakkor a magas intelligencia összefüggött a magasabb, jobb munkahelyi beosztással (feltehetően az élvezetesebb munkával), mely így közvetetten befolyásolta a flow-élmények gyakoriságát. Mosing és munkatársai (2012) az autotélikus személyiség háttérében álló genetikai tényezőket igyekeztek feltárni. Eredményeik szerint az áramlatélmény átélésének képessége meghatározott gének hordozásához kötött, ugyanakkor a szubjektív élmény jellegzetessége elsősorban környezeti tényezőktől, egyéni személyiségjellemzőktől függ. Pinczés és Pikó (2014) sporttagozatos diákokkal végzett vizsgálatában pozitív kapcsolat mutatkozott meg az Eysenck-féle személyiségdimenziókon belül a szociális konformitás és flow, valamint negatív kapcsolat a neuroticizmus, impulzivitás és a flow-élmények között, melyből arra következtettek, hogy az áramlatélmények átélése egyfajta érzelmi stabilitást biztosít a sportolóknak.

Végül pedig, ahogyan azt Forrai (2010) és Csíkszentmihályi (2010) is kiemelte, rendkívül fontos szerepe van az áramlatélményre való hajlamosság, az autotélikus személyiség kialakulásának háttérében a korai szocializációnak, a családnak. Elképzelésük szerint a flow-élmény minimális feltételeinek (képességek és kihívások egyensúlya, kommunikáció és visszacsatolás, közös és jól definiált célok) a családi légkörben is teljesülniük kell (Csíkszentmihályi, 2010; Forrai, 2010). A kiegyensúlyozott, biztonságos otthoni környezet, az ezen

családokra jellemző stabilitás, reflektivitás és megfelelő mértékű kihívások, alapját képezik az autotélikus személyiség fejlődésének (Rathunde, 1996).

A fent ismertetett szakirodalmak segítségével átfogó képet igyekeztünk adni a flow-élmények feltételeiről, jellemzőiről. A továbbiakban célkitűzésünknek megfelelően feltárjuk a szakirodalom alapján fellelhető kapcsolatot a lámpaláz és az áramlatélmények között.

A FLOW ÉS A ZENEI TELJESÍTMÉNYSZORONGÁS KAPCSOLATA

Már Csíkszentmihályi figyelmét sem kerülte el, hogy a különböző művészeti ágak kitüntetett szerepet élveznek a flow-élmény átélése szempontjából (Oláh, 2005). A művészeti tevékenységek, mint például az írás, festés, zenealkotás és hallgatás strukturáltságuknak és a hétköznapi tevékenységeken való túlmutatásuknak, valamint a bevonódás lehetőségének köszönhetően valósággal vonzzák az áramlatélményeket (Biasutti, 2011). Ezen területek közül a kutatások célpontja legtöbb esetben a zene, nem ok nélkül, hiszen az előadóművészet során a flow meghatározó hatással bír a teljesítményre nézve. O'Neill (1999) pozitív kapcsolatot talált a zenei teljesítmény és az átélt flow-élmények száma között. Az áramlatélmény jelenlétét korábbi kutatások kimutatták gyermekeknél is, melyekben jelentős szereppel bírt a korai zenei környezet (Custodero, 2005, kapcsolat a család szerepével ld. Csíkszentmihályi, 2010). Továbbá pozitív kapcsolatot találtak a kreativitás, az alkotó zenei közeg észlelt minősége és a flow között (MacDonald és mtsai, 2006), valamint a terápiás helyzetben írt dalszöveg mélysége, jelentőségtelítettsége és az átélt áramlatélmény között (Baker és MacDonald, 2013). Így tehát elmondható, hogy a flow számos módon képes befolyásolni a zenével való kapcsolatot és a zenei teljesítményt, ezért az átélt áramlatélmények hatása a zenei teljesítményszorongásra nézve is releváns kérdés.

Cohen és Bodner (2019a) feltételezése szerint a flow-élmények elősegítése a zenei teljesítményszorongás csökkentésén keresztül a teljesítmény növekedéséhez vezethet. 202 professzionális kamarazenésszel végzett vizsgálatuk rámutatott arra, hogy a szólisták szignifikánsan intenzívebb flow élményt élnek át, mint a nem szólisták, akik ellenben magasabb pontszámot értek el a zenei teljesítményszorongást tekintve. Összehasonlítva az egyes hangszertípusokat, az ütősök flow élménye magasabb és lámpaláza alacsonyabb, mint a pengetős hangszereseké, tehát a hangszer mint változó szignifikáns hatást gyakorolt a flow és zenei teljesítményszorongás negatív irányú kapcsolatára. Továbbá egyenes irányú kapcsolatot találtak az életkor és a flow-élmények gyakorisága között (Cohen és Bodner, 2019a). Eredményeik a korábbi konzervatóriumi hallgatókkal (Fullagar és mtsai, 2013; Kirchener és mtsai, 2008) és professzionális zenészekkel végzett kutatásokkal egybehangzóan a szorongás és flow közötti egyértelmű negatív kapcsolatot erősítik meg (Csíkszentmihályi, 1975, 1990). A kutatók egy zenei teljesítmény és zenei készségek fejlesztését céljával kitűző

fejlesztő program keretein belül igyekeztek útmutatást adni a hallgatóknak a zenei teljesítményszorongás kezelését és a flow-élményekre való nyitottságot illetően. Összesen 24 hallgató vett részt az egyetemi kereteken belül meghirdetett egy szemeszter hosszúságú kurzuson. A képzés magába foglalta a mentális képességek, fiziológiai tudatosság, a zenei kommunikáció fejlesztését, valamint előadói helyzetek, koncertek szimulációit. A módszer hatásosnak bizonyult: a hallgatók lámpaláza szignifikánsan csökkent, továbbá mind a szubjektív mind az objektív zenei teljesítményük nőtt. Ugyanakkor nem volt kimutatható szignifikáns változás az áramlatélmények átélését tekintve, tehát az eredmények nem magyarázhatók egyértelműen és kizárólag a flow teljesítményszorongásra gyakorolt hatásával (Cohen és Bodner, 2018b). Azonban fontos kiemelni, hogy a tréning elősegítette a zenészek teljesítményének növekedését, ezáltal támogatta motivációjukat, mentális egészségüket, stabilitásukat, felhívva a figyelmet azon klinikai jelentőségre, miszerint ilyen és ehhez hasonló intervenciós projektek helyettesíthetik a maladaptív megküzdési stratégiákat, mint például az alkohol, nyugtatók, drogok fogyasztása zenészek esetében (Dobos, 2018).

Számos további kutatás igyekszik feltárni a flow és a zenei teljesítmény kapcsolatát (Chirico és mtsai, 2015; Croom, 2015; Fullagar és mtsai, 2013; Iusca, 2015). Más vizsgálatok például a flow pszichofiziológiai tulajdonságait alapul véve találtak fordított U-alakú kapcsolatot a fiziológiai arousal és a flow között (Peifer és mtsai, 2014), valamint pozitív kapcsolatot a dopaminerg funkció és a flowra való hajlamosság, azaz az autotélikus személyiség között (De Manzano és mtsai, 2010). Mindezen eredményekből jól látszik, hogy a flow és zenei teljesítményszorongás közti kapcsolatok kutatása során érdemes egyfajta multidiszciplináris szemléletmódot követve mélységeiben megismerni a két pszichológiai jelenség közti kapcsolatokat.

KONKLÚZIÓ

Jelen esszében igyekeztünk részletesen áttekinteni a zenei teljesítményszorongás fogalmkörét (Lederman, 1999; Salmon, 1990), annak háttérében álló személyiségtényezőket (intelligencia, pathémia, jólneveltség, introverzió, szorongás) (Bandi, 2015; Kemp, 1996), viszonyát a perfekcionizmussal (Dobos és Pikó, 2017), kötődéssel (Hewitt és mtsai, 2006), valamint a szociális szorongás zavarral (APA, 2013). Ezt követően körüljártuk a flow jelenségét, meghatároztuk előfeltételeit, dimenzióit, valamint az autotélikus személyiséget is megvizsgáltuk, mint az áramlatélményre leginkább hajlamossító tényezőt (Csíkszentmihályi, 1975, 1997, 2010, 2017). Végül összevetettük a szakirodalomban jelenleg fellelhető kutatások eredményeit, hogy feltárjuk a kapcsolatot a flow és a zenei teljesítményszorongás között. A szakirodalom jelenlegi álláspontja szerint egyetértés van a kutatók között a flow, valamint a lámpaláz előfordulása közötti fordított kapcsolat tekintetében (Cohen és Bodner, 2019b; Csíkszentmihályi, 1990). Ugyanakkor az eredmények nem mutatnak rá egyértelműen arra, hogy a flow-

élmények hogyan, milyen módon befolyásolják a zenei teljesítményszorongást, a lámpalázra gyakorolt pozitív hatása nem egyértelmű, nem ismert pontosan a hatásmechanizmusa, éppen ezért további kutatások szükségesek a témában (Cohen és Bodner, 2019b).

Emellett a vizsgálatok rámutattak arra is, hogy a különböző lámpaláz csökkentést célul kitűző tréningek sikeresek, jelentős pozitív hatást gyakorolnak a zenei teljesítményre, továbbá a megfelelő edukáció révén hozzásegítik a zenei tehetségeket a megfelelő mentális egészség megőrzéséhez, a maladaptív megküzdési módok (pl. szerhasználat) helyett egy adaptívabb stratégia kialakításához a zenei teljesítmény szubjektíven és objektíven észlelt növekedése mellett (Cohen és Bodner, 2019b).

Összességében tehát elmondható, hogy mindenképpen érdemes mélyrehatóan foglalkozni a flow és a zenei teljesítményszorongás kapcsolatával, a zenész társadalom pszichológiai jóllétének megőrzése érdekében. Ezen ismeretek birtokában tudnánk igazán megalapozni olyan intervenciók tréningek, zeneoktatási módszerek létrejöttét, melyek hozzásegíthetnék a jövő tanárait a zenei teljesítményszorongás elfogadásához, támogatásához és kezeléséhez, mely által a zenészek mentális egészségét és karrierjét is megőrizhetnék. Végül fontos kiemelnünk, hogy a lámpaláz és a flow kapcsolatának tisztázása érdekében mind a nemzetközi, mind a hazai mintán végzett empirikus vizsgálatok számának bővítésében látjuk az előrelépés elsődleges lehetőségét.

IRODALOMJEGYZÉK

- Abuhamdeh, S. (2020). Investigating the “flow” experience: Key conceptual and operational issues. *Frontiers in Psychology, 11*, 158.
- Ágoston, G., & Németh, A. (2010). Szociális fóbia. In Németh A. (szerk.) *Pszichiátriai útmutató*, 123-134. Meditation: Budapest.
- Baker, F. A., & MacDonald, R. A. (2013). Flow, identity, achievement, satisfaction and ownership during therapeutic songwriting experiences with university students and retirees. *Musicae Scientiae, 17*(2), 131-146.
- Bakker, A. B., & van Woerkom, M. (2017). Flow at work: A self-determination perspective. *Occupational Health Science, 1*(1), 47-65.
- Bakker, A.B. (2005): Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior, 66*, 26-44.
- Banai, E., Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). „Selfobject needs in Kohut’s self psychology: Links with attachment, self-cohesion, affect regulation, and adjustment. *Psychoanalytic Psychology, 29*, 224-260.
- Bandi, Sz. A. (2015). Zene és személyiség. In Vas B. (szerk.) *Zenepszichológia Tankönyv*. PTE Művészeti Kar Zeneművészeti Intézet: Pécs.
- Barlow, D. H. (2002). True Alarms, False Alarms, and Learned (Conditioned) Anxiety The Origins of Panic and Phobia. In *Anxiety and its disorders - the nature and treatment of anxiety and panic* (pp. 219-250). The Guilford Press:

London.

- Bernhard, C. (2010). A survey of burnout among college music majors: A replication. *Music Performance Research*, 3(1), 31–41.
- Biasutti, M. (2011). Flow and Optimal Experience. In M. A. Runco, S. R. Pritzker (szerk.), *Encyclopedia of Creativity 1*, 522–528. London: Academic Press.
- Boucher, H., & Ryan, C. A. (2011). Performance stress and the very young musician. *Journal of Research in Music Education*, 58(4), 329–345.
- Bowlby, J. (1980). Attachment and loss. *Sadness and depression: Vol. 3*. New York: Basic Book.
- Cattell, R. B.; Kline, P. (szerk.) (1977): *The scientific analysis of personality and motivation* – Academic Press: Oxford.
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S., & Blasberg, J. S. (2012). Insecure attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936–941.
- Chirico, A., Serino, S., Cipresso, P., Gaggioli, A., & Riva, G. (2015). When music “flows”. State and trait in musical performance, composition and listening: a systematic review. *Frontiers in Psychology*, 6, 906.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019a). The relationship between flow and music performance anxiety amongst professional classical orchestral musicians. *Psychology of Music*, 47(3), 420–435.
- Cohen, S., & Bodner, E. (2019b). Music performance skills: A two-pronged approach—facilitating optimal music performance and reducing music performance anxiety. *Psychology of Music*, 47(4), 521–538.
- Croom, A. M. (2015). Music practice and participation for psychological well-being: A review of how music influences positive emotion, engagement, relationships, meaning, and accomplishment. *Musicae Scientiae*, 19(1), 44–64.
- Cseh, G. (2014). *Flow in visual creativity* (Doctoral dissertation, University of Aberdeen).
- Csíkszentmihályi M. (1997): *És addig éltek, amíg meg nem haltak. A mindennapok minősége*. Kulturtrade kiadó: Budapest.
- Csíkszentmihályi M. (2008): *Kreativitás. A flow és a felfedezés, avagy a találékonyság pszichológiája*. Akadémia kiadó: Budapest.
- Csíkszentmihályi M. (2010): *Tehetséges gyerekek. Flow az iskolában*. Nyitott Könyvműhely: Budapest.
- Csíkszentmihályi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csíkszentmihályi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815.
- Custodero, L.A. (2005). Observable indicators of flow experience: A developmental perspective on musical engagement in young children from infancy to school age. *Music Education Research*, 7(2), 185–209.
- De Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301.

- Deen, D. R. (2000). Awareness and breathing: Keys to the moderation of musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International*, 60, 4241A.
- Diaz, F. M. (2018). Relationships among meditation, perfectionism, mindfulness, and performance anxiety among collegiate music students. *Journal of Research in Music Education*, 66(2), 150-167.
- Dobos, B. (2018). A zenei teljesítményszorongás (lámpaláz) kezelési és preventív módszerei. *Parlando: Zenepedagógiai Folyóirat*, 2018(8), 1-12.
- Dobos, B., & Pikó, B. (2017). A zenei teljesítményszorongás összefüggése a perfekcionizmussal és a szociális fóbiával. *Magyar Pedagógia*, 117(3), 241-256.
- Dufla F. I. (2015). *Az áramlatélmény minőségvizsgálata az abszorpció és a mindfulness tükrében*. BA szakdolgozat. Debreceni Egyetem, Debrecen.
- Fehm, L., & Hille C. (2005). Bühnenangst bei Musikstudierenden. *Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin*, 26, 199-212.
- Fehm, L., Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 20(1), 98-109.
- Fishbein, M., Middlestadt, S. E., Ottati, V., Straus, S., & Ellis, A. (1988). Medical problems among ICSOM musicians – overview of a national survey. *Medical Problems of Performing Artists*, 3(1), 1-8.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2014). The perils of perfectionism in sports” revisited: Toward a broader understanding of the pressure to be perfect and its impact on athletes and dancers. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 395-407.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Dyck, D. G. (1989). Self-oriented perfectionism, neuroticism and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 10(7), 731-735.
- Forrai, M. (2010). *Az érzelmi intelligenciának, a megküzdő-képességnek és a családi háttér szerepének vizsgálata és a tanulmányi eredményességgel történő összehasonlítása a különböző típusú iskolákban tanuló serdülő diákok körében*. Doktori (Ph.D) értekezés. PTE –Pszichológiai doktori iskola, Pécs.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468.
- Fullagar, C. J., Knight, P. A., & Sovern, H. S. (2013). Challenge/skill balance, flow, and performance anxiety. *Applied Psychology*, 62(2), 236-259.
- Füredi, J., Németh, A., & Tariska, P. (2003). *A pszichiátria magyar kézikönyve*. Budapest: Medicina Könyvkiadó Rt.
- Gaggioli, A., Chirico, A., Mazzoni, E., Milani, L., & Riva, G. (2017). Networked flow in musical bands. *Psychology of Music*, 45(2), 283-297.
- Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (2017). From problem solving to problem finding. In *Perspectives in creativity* (pp. 90-116). Routledge.
- Gorges, S., Alpers, G. W., & Pauli, P. (2007). Musical performance anxiety as a form of social anxiety? *International Symposium on Performance Science*, 1, 67-72.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., & Caelian, C. (2006). Trait perfectionism dimensions and suicidal behavior. In T. Ellis (Ed.), *Cognition and suicide*:

- Theory, research, and therapy* (pp. 215–235). Washington, DC: American Psychological Association.
- Horney, K. (1950). *Neurosis and human growth*. New York: Norton.
- Iusca, D. (2015). The relationship between flow and music performance level of undergraduates in exam situations: The effect of musical instrument. *Procedia—Social and Behavioral Sciences*, 177, 396–400.
- Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sports*. Human Kinetics.
- Kemp, A. E. (1981a): The Personality Structure of the Musician: I. Identifying a Profile of Traits for the Performer – *Psychology of Music* 9(3).
- Kemp, A. E. (1981b): The Personality Structure of the Musician: II. Identifying a Profile of Traits for the Composer – *Psychology of Music* 9(69).
- Kemp, A. E. (1982): The Personality Structure of the Musician: III. The Significance of Sex Differences – *Psychology of Music* 10(48-166).
- Kemp, A. E. (1996): *The Musical Temperament* – Oxford University Press: Oxford.
- Kenny, D. T. (2006). Music performance anxiety: Origins, phenomenology, assesment and treatment. *Context: Journal of Music Research*, 31, 51-64.
- Kenny, D., Driscoll, T., & Ackermann, B. (2012). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210-232.
- Kirchner, J. M., Bloom, A. J., & Skutnick-Henley, P. (2008). The relationship between performance anxiety and flow. *Medical Problems of Performing Artists*, 23, 59–65.
- Kiyoshi, M., Shibata, H., Harazono, A., Torisu, T., Maruno, T., Akimaru, M., ... & Ishii-Watabe, A. (2019). Collaborative study for analysis of subvisible particles using flow imaging and light obscuration: experiences in Japanese biopharmaceutical consortium. *Journal of Pharmaceutical Sciences*, 108(2), 832-841.
- Lederman, R. J. (1999). Medical treatment of performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 14(3), 117–121.
- MacDonald, R., Byrne, C., & Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: An empirical investigation. *Psychology of Music*, 34(3), 292-306.
- Magee, W. J., Eaton, W. W., Wittchen, H-U., McGonagle, K. A., & Kessler, R. C. (1996). Agoraphobia, simple phobia, and social phobia in the National Comorbidity Survey. *Archives of General Psychiatry*, 53(2), 159–168.
- Mirnincs, Zs. (2006): A személyiség építőkövei. Típus-, vonás- és biológiai elméletek – *Bölcsész Konzorcium Budapest*.
- Mor, S., Day, H. I., Gordon, L., & Hewitt, P. L. (1995). Perfectionism, control, and components of performance anxiety in professional artists. *Cognitive Therapy and Research*, 19(2), 207–225.
- Mosing, M. A., Magnusson, P. K. E., Pedersen, N. L., Nakamura, J., Madison, G., Ullen, F. (2012): Heritability of proneness for psychological flow experiences. *Personality and Individual Differences* 53, 699-704.
- Mózes T., Magyaródi T., Soltész Péter, Nagy H., Oláh A. (2012): A flow-élmény operacionalizálásának útjai. *Magyar Pszichológiai Szemle*, 67. (1). 57–76.

- Nagel, J. J. (1990). Performance anxiety and the performing musician: A fear of failure or a fear of success? *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 37–40.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 195–206). Oxford University Press.
- Nordin-Bates, S. M., Cumming, J., Sharp, L., & Aways, D. (2011). Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism in ballet and contemporary dance. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 5(1), 58–76.
- Nusseck, M., Zander, M., & Spahn, C. (2015). Music performance anxiety in young musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 30(1), 30–37.
- Oláh, A. (2005): *Érzelmek, megküzdés és optimális élmény*. Trefort Kiadó: Budapest.
- O'Neill, S. (1999). Flow theory and the development of musical performance skills. *Bulletin of the Council for Research in Music Education* 141, 129–134.
- Peifer, C., Schulz, A., Schächinger, H., Baumann, N., & Antoni, C. H. (2014). The relation of flow-experience and physiological arousal under stress—can it shape it? *Journal of Experimental Social Psychology*, 53, 62–69.
- Pinczés, T., Pikó, B. (2014): Flow-és anti-flow élmények az Eysenck-féle személyiségdimenziók tükrében serdülők és kontrollcsoport körében. *Magyar Pedagógia*, 114(4), 221–236.
- Rathunde, K. (1996): Family context and talented adolescents' optimal experience in school-related activities. *Journal of Research on Adolescence*, 6, (4), 603–626.
- Ross, S. R., & Keiser, H. N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59, 3–8.
- Ryan, C. (1998): Exploring musical performance anxiety in children. *Medical Problems of Performing Artists*, 13, 83–88.
- Ryan, C. A. (2005). Experience of musical performance anxiety in elementary school children. *International Journal of Stress Management*, 12(4), 331–342.
- Salmon, P. G. (1990). A psychological perspective on musical performance anxiety: A review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 2–11.
- Simon, J. A., Martens, R. (1979): Children's anxiety in sport and non sport evaluative activities. *Journal of Sport Psychology*, 1(2), 160–169.
- Steptoe, A. (2001). Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Music and emotion: Theory and research* (pp. 291–307). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Swann, C., Crust, L., Jackman, P., Vella, S. A., Allen, M. S., & Keegan, R. (2017). Psychological states underlying excellent performance in sport: Toward an integrated model of flow and clutch states. *Journal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 375–401.
- Thomas, J. P., & Nettelbeck, T. (2013). Performance anxiety in adolescent musicians. *Psychology of Music*, 42(4), 624–634.
- Ullén, F., de Manzano, Ö., Almeida, R., Magnusson, P. K., Pedersen, N. L.,

Nakamura, J., ... & Madison, G. (2012). Proneness for psychological flow in everyday life: Associations with personality and intelligence. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 167-172.