

رابطه‌ی اضطراب اجرای موسیقی با عزت نفس در دانشجویان نوازندگی سازهای غربی

ایمان فخر^۱

چکیده

دانشجویان نوازندگی سازهای غربی علاوه بر اضطراب‌های معمول دوران دانشجویی در معرض اضطراب اجرایی در ایام امتحانات عملی نیز قرار می‌گیرند. از این رو، برخورداری از شخصیتی بهنجار و سلامت جهت مقابله با فشارها برای آن‌ها ضروری است. عزت نفس به عنوان یکی از ویژگی‌های شخصیتی عامل مؤثری در مقابله با اضطراب است. هدف از این پژوهش یافتن رابطه‌ای معنی‌دار بین عزت نفس و اضطراب اجرایی دانشجویان رشته نوازندگی سازهای غربی دانشگاه هنر است. این مطالعه همبستگی-پیمایشی به صورت مقطعی در دی ماه سال ۱۳۹۵ روی ۱۲۰ نفر از دانشجویان کارشناسی سازهای غربی انجام شد. میزان اضطراب با ابزارهای سنجش شامل پرسشنامه اضطراب صفت-حالت اسپیلبرگر و پرسشنامه اضطراب اجرایی آزرُن-کِنی ارزیابی و میزان عزت نفس با استفاده از سیاهه‌ی عزت نفس کوپر اسمیت به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون توسط نرم افزار spss نسخه ۲۲ در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ انجام شد. نتایج نشان داد، بین عزت نفس و اضطراب اجرایی امتحان عملی دانشجویان ارتباط معنی‌دار منفی وجود دارد. با توجه به نتایج، یکی از دلایل بالا بودن میزان اضطراب اجرایی در امتحانات عملی دانشجویان پایین بودن میزان عزت نفس است. بنابراین، آشنا شدن دانشجویان با روش‌های افزایش عزت نفس جهت بهبود سلامت و کاهش سطوح اضطراب مفید به نظر می‌رسد.

کلمات کلیدی: اضطراب اجرایی، عزت نفس، نوازندگی سازهای غربی، امتحان عملی

۱. عضو هیئت علمی گروه نوازندگی عضو هیئت علمی گروه نوازندگی ساز جهانی، دانشکده موسیقی، دانشگاه هنر، i.fakhr@art.ac.ir

مقدمه

مهم آموزشی رابطه‌ای تنگاتنگ با عملکرد اجرایی و تحصیلی دانشجویان دارد (Mc Donald, 2001, 89)، مطالعه در حوزه‌ی اضطراب اجرایی امتحان عملی از دغدغه‌های مهم پژوهش‌گران در خصوص آموزش موسیقی است.

با وجود این که، در سطوح حرفه‌ای، اضطراب اجرایی می‌تواند یکی از عوامل محرک برای ارائه‌ی اجرایی موفق باشد (Hamann, 1982: 77-90)، اما مطالعات فراوانی آثار مخرب و منفی میزان زیاد این اضطراب را در عملکرد اجرایی اغلب نوازندگان نشان داده است (Fehm, Schmidt, 2006, 103; Kenny, Osborne, 2006, 98). پیامدهایی همچون کاهش عملکرد در حین اجرا، فراموشی جملات موسیقی و اختلال در اجرا از اهم پیامدهای مخرب اضطراب اجرایی است که در کاهش کیفیت اجرای نوازنده بسیار مؤثر است. اضطراب اجرایی پاسخ‌هایی احساسی (مانند احساس فشار عصبی)، فیزیولوژیکی (مانند لرزش اندام‌ها)، رفتاری (مانند کاهش عملکرد) و شناختی (مانند فاجعه‌انگاری) را در پی دارد (Sarason, 1984, 929-938) و بسیاری از فرایندهای شناختی، تمرکزی و در نهایت عملکرد مؤثر فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (Sieber, 1980, 15). برای نمونه، نگرانی از رخ دادن اشتباه و طبعاً عواقب بالقوه‌ی آن، عاملی است که در هنگام ارزیابی باعث در هم ریختن تمرکز یا اختلال در حافظه و حتی بروز وحشت در فرد می‌گردد. این قبیل فاجعه‌انگاری‌ها می‌توانند در بدایت با یک اشتباه بسیار کوچک شروع، و در ادامه اشتباهات بزرگ بعدی را در پی داشته باشند (Stephoe, 1987, 249-249; Wolfe, 1989, 49-56).

از منظر شناختی، اضطراب اجرایی در امتحانات عملی شبیه اضطراب امتحان است (Langendörfer et al., 2006, 162) و در بسیاری از مطالعات این اضطراب را مشابه اضطراب اجتماعی در نظر گرفته‌اند (Kenny et al., 2005, 312). در حقیقت، ترس از ارزیابی‌های منفی عامل مشترکی است که در بروز اضطراب اجرایی، اضطراب امتحان و اضطراب

دوران دانشجویی دورانی پرچالش و مهیج است. در طول این دوران تمامی دانشجویان به ویژه دانشجویان برخی از رشته‌های هنر که ماهیتی اجرایی دارند، در معرض عوامل استرس‌زای فراوانی قرار می‌گیرند. در نظریه‌های مختلف روان‌شناسی، اضطراب به عنوان ریشه‌ی بسیاری از مشکلات شناخته می‌شود. میزان اضطراب بالا اثرات نامطلوب زیادی بر سلامت روانی و کارکرد دانشجویان داشته و سرچشمه‌ی بسیاری از ترس‌ها، افسردگی‌ها و خشونت‌هاست. تا کنون مطالعات فراوانی در مورد اضطراب دانشجویان رشته‌های گوناگون انجام شده است (Wallin, Runeson, 2003: 329; Aktekin et al., 2001: 12; Dyrbye et al., 2006: 374). نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که تجربه اضطراب در دوران تحصیل، مشکلات فراوانی را در مراحل بعدی زندگی ایجاد می‌نماید (Tyssen et al., 2001: 110). این مشکلات، علاوه بر ایجاد تنش و به خطر انداختن سلامت روانی، اثرات مخرب فراوانی بر فعالیت‌های شغلی و اجتماعی فرد می‌گذارند (Firth-Cozens, Greenhalgh, 1997: 1017).

از جمله اضطراب‌هایی که دانشجویان رشته‌های هنرهای اجرایی، به ویژه دانشجویان رشته‌ی نوازندگی با آن مواجه‌اند، اضطراب اجرایی است. اضطراب اجرایی؛ ترسی اغراق شده است که فرد در هنگام اجرا در حضور دیگران تجربه می‌کند (Wilson, Roland, 2002, 47). ارزیابی مهارت‌های اجرایی دانشجویان نوازندگی، از طریق برگزاری امتحانات به صورت اجرای کنسرت و یا اجرا در حضور هیأت داوران صورت می‌گیرد و این شیوه، از فرایندهای معمول آموزشی در دانشکده‌های موسیقی است. از این رو، رویارویی با اضطراب اجرایی، جزئی جدایی ناپذیر از تحصیل در رشته‌ی نوازندگی سازهای غربی است و شرکت در امتحانات عملی، به عنوان یکی از عوامل مهم استرس‌زا در این حیطه شناخته می‌شود. از آنجاکه اضطراب به عنوان یک پدیده‌ی متداول و

قرار می‌گیرند. از این رو، جهت رویارویی با این عوامل و یافتن سازگاری مناسب، دانشجویان این رشته باید از سلامت روانی و خود اتکایی بیشتری نسبت به دیگر دانشجویان برخوردار باشند. بدیهی است که توفیق روز افزون در تحصیل و در نهایت به دست آوردن موفقیت‌های حرفه‌ای آینده، در گرو برخورداری از سلامت روانی و شخصیتی است.

یکی از نشانه‌های شخصیت بهنجار و سلامت، برخورداری از عزت نفس بالاست. عزت نفس از نیازهای بنیادی انسان است و برای روان انسان همچون دستگاه ایمنی است. سلامت فکر و بهداشت روان، ابتکار و خلاقیت، اراده‌ی قوی و قدرت تصمیم‌گیری ارتباط مستقیمی با عزت نفس دارند. عزت نفس عبارت است از قضاوتی که فرد نسبت به ارزش خود داشته و در ارتباط با میزان ارزش، شایستگی و مقبولیتی که شخص نسبت به خود احساس می‌کند، شکل می‌گیرد. حالتی که فرد خود را به عنوان فردی شایسته در نظر گرفته و با روحیه‌ای مثبت با چالش‌ها روبه‌رو می‌شود (Branden, 1998, 3-13).

از دیدگاه کوپر اسمیت (۱۹۶۷)؛ عزت نفس ارزشیابی فرد در مورد خود و یا قضاوت‌هایی در درباره‌ی ارزش خود است. به عبارتی دیگر، ارزیابی فرد از خود که آن را از توجه به خویش به دست می‌آورد. این ارزشیابی، حاصل تأیید یا عدم تأیید خود و اعتقاد فرد نسبت به توانایی، موفقیت و ارزش خویش می‌باشد.

مطالعات نشان داده‌است، عزت نفس پایین اثرات نامطلوبی بر سلامت روانی داشته و از سویی دیگر جهت بهبود روان رنجوری‌ها و ناهنجاری‌های روانی تقویت عزت نفس ضروری است (Deegan, 1996, 91-97). تأثیر بالقوه‌ی عزت نفس بر سلامت، یکی از مهمترین دلایلی است که پژوهش‌گران را به تحقیق در این حیطه علاقه مند ساخته است. تا جایی که برخی از روان‌شناسان از عزت نفس به عنوان یک سپر فرهنگی در مقابل اضطراب یاد نموده‌اند (Dadpour et al., 2012, 37).

اجتماعی نقش اساسی ایفا می‌کند (40-Sieber, 1980, 15; Chambless, Hope, 1996, 345; Turner et al., 1987, 113-115).

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که دو جنبه‌ی صفتی و موقعیتی اضطراب، به عنوان دو مؤلفه‌ی اساسی در ایجاد اضطراب اجرایی نقش اساسی ایفا می‌کنند (Humara, 1999, 14-15; King et al., 1995, 49-54); به طور کلی اسپیلبرگر (۱۹۸۳)، اضطراب را به دو دسته اضطراب صفتی (خصیصه‌ای) و اضطراب موقعیتی^۲ (حالتی) تقسیم می‌کند. از نظر او اضطراب موقعیتی، هیجانی گذراست که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر می‌کند. اما صفت اضطراب، ویژگی شخصیتی است که فراوانی و شدت واکنش هیجانی فرد را نسبت به فشار نشان می‌دهد و در تفاوت‌های فردی به نسبت پایدار فرد در آمادگی برای مضطرب شدن نمود می‌یابد؛ مورد متأخر بدین معنی است که افراد مختلف نسبت به موقعیت‌های تهدیدکننده‌ی مشابه واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. این نوع اضطراب، خصیصه‌ای فردی است و به موقعیتی که فرد با آن مواجه می‌شود بستگی ندارد. مطالعات نشان داده است که اضطراب موقعیتی با اضطراب اجرایی رابطه‌ی معنی‌دار مثبت دارد (Cox, Kenardy, 1993, 49; Schröder, Liebelt, 1999, 1-6). نوازندگان با اضطراب موقعیتی بالا، اضطراب اجرایی بالاتر و در نتیجه کیفیت اجرایی پایین‌تری را از خود نشان می‌دهند. علاوه بر این، بر اساس یافته‌های این پژوهش‌ها، میان اضطراب صفتی و اضطراب اجرایی ارتباط معنی‌دار مثبت وجود دارد (Bartel, Thompson, 1994, 70-78; Lehrer et al., 1990, 12). لذا در تبیین اضطراب اجرایی امتحان عملی نوازندگان، بهتر است که دو بعد صفتی و موقعیتی اضطراب نیز مد نظر قرار گیرد.

همان‌گونه که از نظر گذشت، دانشجویان رشته‌ی نوازندگی سازهای غربی علاوه بر مواجه بودن با اضطراب‌های معمول دوران دانشجویی، در معرض عوامل استرس‌زای دیگری نیز

همه‌ی آزمودنی‌ها در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل و در زمان انجام پژوهش در ترم‌های دوم تا هشتم دوره‌ی تحصیلی خود بودند. معیارهای خروج از پژوهش وارد بودن بیماری با تشخیص طبی و یا روانپزشکی و یا داشتن سابقه‌ی بستری شدن در بیمارستان روان پزشکی در زمان اجرای پژوهش بود.

به منظور اندازه‌گیری میزان اضطراب صفتی و حالتی از پرسشنامه‌ی اضطراب صفت و حالت اسپیلبرگر (STAI-Y) استفاده شد. این پرسشنامه دارای چهار سؤال است که بیست سؤال اول برای سنجش مقیاس حالت و بیست سؤال دیگر برای سنجش مقیاس صفت اضطراب است. در این سیاهه سؤال‌ها برحسب مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت تنظیم شده است. در پاسخ به سؤالات این پرسشنامه در قسمت اضطراب حالتی یا موقعیتی، آزمودنی‌ها شدت احساس خود را در زمان انجام آزمایش در این مقیاس به صورت "اصلاً" تا "خیلی زیاد" و در پاسخ به بخش صفت اضطراب یا اضطراب خصیصه‌ای، به صورت "تقریباً هیچ وقت" تا "تقریباً همیشه" بیان می‌کنند. برای به دست آوردن نمره‌ی فرد در هر کدام از دو مقیاس (حالت و صفت)، به هریک از عبارات آزمون بر اساس پاسخ داده شده آزمودنی بین ۱ تا ۴ نمره تعلق می‌گیرد و با این تفاوت که به برخی از عبارات‌ها که نشان‌دهنده عدم وجود اضطراب هستند به صورت معکوس بین ۴ تا ۱ نمره داده می‌شود، لذا نمرات هر کدام از دو مقیاس حالت و صفت اضطراب می‌تواند در دامنه‌های بین ۲۰ تا ۸۰ قرار گیرد. هرچه نمره‌ی فرد بالاتر باشد، نشان‌دهنده‌ی اضطراب بیشتری است. نقاط برش تعیین شده برای مقیاس حالت اضطراب، بدین صورت است: اضطراب هیچ یا کمترین حد (نمره ۲۰ تا ۳۰)، اضطراب خفیف (نمره ۳۱ تا ۴۲) اضطراب متوسط (نمره ۴۳ تا ۵۳) و اضطراب شدید (نمره ۵۴ و بیشتر). همچنین نقاط برش تعیین شده برای مقیاس صفت اضطراب به این شرح است: اضطراب هیچ یا کمترین حد (نمره ۲۰ تا ۳۴)، اضطراب

در مورد عزت نفس پژوهش‌های فراوانی در حیطه‌ی روانشناسی انجام شده است. در این پژوهش‌ها ارتباط بین عزت نفس با اضطراب عمومی، اضطراب امتحان، فویبای اجتماعی، افسردگی و احساس تنهایی و از سویی دیگر با مفاهیم مثبتی چون احساس کارایی، حس توانمندی و پیشرفت تحصیلی مورد ارزیابی قرار گرفته است (Beer, 1987, 1097; Tashakkori, Thompson, 1989, 341; Philpot et al., 1995, 1007). همچنین در مطالعه‌ی ویژگی‌های شخصیتی مانند ایده‌آل‌گرایی، راهکارهای کنار آمدن و خودکارآمدی به عنوان متغیرهای پیش‌بین در به وجود آمدن اضطراب اجرایی در نظر گرفته شده‌اند (Schröder, Liebelt, 1999, 1).

در مطالعه‌ی حاضر پژوهشگر با مشاهده‌ی نگرانی زیاد و سطوح اضطرابی بالا در دانشجویان رشته‌ی نوازندگی سازهای غربی (موسیقی جهانی) دانشگاه هنر در ایام امتحانات عملی و احساس خطر در مورد سلامت جسم و روان دانشجویان، در صدد برآمد تا این پدیده را مورد مطالعه قرار دهد. در این راستا، با در نظر گرفتن عزت نفس به عنوان عاملی تعیین‌کننده در سلامت روان و مقابله با اضطراب، میزان عزت نفس دانشجویان را ارزیابی و همبستگی آن را با اضطراب صفتی، حالتی و اضطراب اجرایی دانشجویان در امتحانات عملی مورد بررسی قرار داد. لذا، پرسش پژوهش بدین شرح است که "چه ارتباطی بین میزان عزت نفس با میزان اضطراب (صفتی، حالتی و اجرایی) دانشجویان رشته‌ی نوازندگی سازهای غربی وجود دارد؟".

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر یک مطالعه‌ی مقطعی به صورت همبستگی-پیمایشی است که در دی ماه ۱۳۹۵ در دانشگاه هنر انجام شد. جامعه‌ی آماری متشکل از ۱۲۰ نفر از دانشجویان رشته‌ی نوازندگی سازهای غربی (موسیقی جهانی) دانشکده‌ی موسیقی دانشگاه هنر، مایل به شرکت در تحقیق است.

۷ درجه‌ای لیکرت از "هرگز" تا "میشه" نمراتی از ۰ تا ۶ به خود اختصاص داده و بنابراین نتایج عددی این آزمون در دامنه‌ی ۰ تا ۹۰ قرار می‌گیرد.

جهت ارزیابی میزان عزت نفس، در این پژوهش، از پرسشنامه‌ی عزت نفس کوپر اسمیت^۴ استفاده شد. کوپر اسمیت این پرسشنامه را با تجدید نظر بر مقیاس عزت نفس راجرز و دیموند^۵ در سال ۱۹۶۷ م. تهیه کرد. این سیاهه دارای ۵۸ سؤال است که ۵۰ ماده‌ی آن در ۴ زمینه‌ی عزت نفس اجتماعی، عزت نفس خانوادگی، عزت نفس تحصیلی و عزت نفس عمومی تقسیم شده‌اند. همچنین ۸ عبارت دروغ سنج در میان عبارات گنجانده شده است. عبارات دروغ سنج نمره نداشته و چنانچه در پاسخ‌نامه‌ی بیش از چهار نمره دروغ وجود داشته باشد، اعتبار جواب آزمون بسیار پایین می‌آید. این بدین معناست که پاسخ‌دهنده سعی کرده خود را بهتر از آن چیزی که هست نشان دهد و یا این که دید واقع‌بینانه‌ی راجع به خود ندارد. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر این‌گونه پاسخ‌نامه‌ها از جامعه‌ی آماری کنار گذاشته شده‌اند. شیوه‌ی نمره‌گذاری این آزمون به صورت صفر و یک است و در ۱۶ ماده پاسخ بلی نمره یک را به خود اختصاص داده و بقیه‌ی عبارات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. دامنه‌ی نمرات فرد در این مقیاس بین صفر تا پنجاه خواهد بود (عبارات دروغ‌سنج نمره ندارند). نقاط برش تعیین‌شده برای مقیاس عزت نفس به این شرح است: عزت نفس ضعیف (۰ تا ۲۶)، عزت نفس متوسط (۲۷ تا ۴۳) و عزت نفس بالا (۴۴ تا ۵۰) تعیین شده است. این آزمون بارها در ایران مناسب‌سازی شده و پژوهش‌های متعددی روایی و پایایی سازه‌ی آزمون را تأیید و آن را مورد استفاده قرار داده‌اند (نیسی، ۱۳۵۸، ۵؛ فتحی آشتیانی، ۱۳۷۷، ۹۱). ضریب پایایی این آزمون در پژوهش‌های متعددی از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ، برابر ۰/۸ گزارش شده است (خدایی، ۱۳۸۵، ۶؛ دادپور و همکاران، ۱۳۹۱، ۱۲۳).

خفیف (نمره ۳۵ تا ۴۵) اضطراب متوسط (نمره ۴۶ تا ۵۶) و اضطراب شدید (نمره ۵۷ و بیشتر). این پرسشنامه با روایی و پایایی بالایی مقدار اضطراب را در دو مقیاس حالت و صفت می‌سنجد. در پژوهش‌های انجام شده برای ارزیابی روایی و پایایی این پرسشنامه در جامعه ایرانی، اعتبار این آزمون تأیید و پایایی آن از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ در مقیاس حالت اضطراب ۰/۹۱ و برای صفت اضطراب ۰/۹۰ گزارش شده است، که نشانگر روایی و پایایی بالای این سیاهه برای جامعه ایرانی است (پناهی شهری، ۱۳۷۲، ۵-۶؛ مهram، ۱۳۷۳، ۵).

همچنین برای سنجش اضطراب اجرایی نوازندگان از پرسشنامه‌ی اضطراب اجرایی موسیقی آزرین-کنی^۳ (MPAI-A) استفاده شد. این پرسشنامه نمونه‌ی کوتاه شده‌ای از پرسشنامه‌ی اولیه‌ی اضطراب اجرایی کنی است. این آزمون با پرسشنامه‌ی نخست کنی همبستگی بالایی دارد و نتایج هر دو آزمون با تقریب بالا یکسان است (Osborne, Kenny, Holsomback, 2005, 312). در این پژوهش چون جامعه‌ی آماری دانشجویان میانگین سنی برابر با ۲۱/۶ داشت از پرسشنامه‌ی جوانان استفاده شد. این سیاهه به طور کلی اضطراب را در دو بعد شناختی و بیولوژیکی می‌سنجد. ارزیابی حالات بیولوژیک حاصل از اضطراب (مانند احساس تهوع و دل به هم خوردگی)، نوع اجرا در بافت عمومی (تکنوازی و یا اجرا در گروه)، قضاوت در مورد اجرا (قضاوت‌های خود نوازنده و یا نگرانی از قضاوت‌های تماشاچیان) از جمله مواردی است که در این پرسشنامه مورد سنجش قرار می‌گیرد. این پرسشنامه روایی و پایایی بالایی داشته و پایایی سازه این آزمون از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹ گزارش شده است. داشتن همبستگی مثبت با آزمون‌های اضطراب حالتی و همچنین فویبای اجتماعی، نشان‌دهنده‌ی روایی بالایی این سیاهه است (Osborne et al., 2005, 312). این سیاهه شامل پانزده ماده بوده که پاسخ سؤالات در مقیاس

درصد اضطراب حالتی متوسط و ۲۵/۴ درصد اضطراب حالتی زیاد داشتند.

جدول شماره ۱. فراوانی و فراوانی نسبی اضطراب حالتی

متغیر	طبقه	فراوانی	فراوانی نسبی
اضطراب حالتی	خیلی کم	۱۷	۱۶/۹
	خفیف	۳۳	۳۲/۳
	متوسط	۲۶	۲۵/۴
	زیاد	۲۶	۲۵/۴

جدول شماره ۲ فراوانی و درصد فراوانی نسبی میزان اضطراب صفتی نوازندگان موسیقی جهانی دانشگاه هنر را نشان می‌دهد، همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، ۲۰/۵ درصد نوازندگان شرکت‌کننده در تحقیق اضطراب صفتی خیلی کم، ۳۴/۴ درصد اضطراب صفتی خفیف، ۳۵/۳ درصد اضطراب صفتی متوسط و ۹/۸ درصد اضطراب صفتی زیاد داشتند.

جدول شماره ۲. فراوانی و فراوانی نسبی اضطراب صفتی

متغیر	طبقه	فراوانی	فراوانی نسبی
اضطراب صفتی	خیلی کم	۲۱	۲۰/۵
	خفیف	۳۵	۳۴/۴
	متوسط	۳۶	۳۵/۳
	زیاد	۱۰	۹/۸

جدول شماره ۳ فراوانی و درصد فراوانی نسبی اضطراب اجرایی را نشان می‌دهد، همان‌گونه که مشاهده می‌کنید، ۵۲/۶ درصد نوازندگان اضطراب اجرایی بالاتر از میانه (۴۵ نمره) و ۴۷/۴ درصد اضطراب اجرایی پایین‌تر از میانه داشتند.

لازم به ذکر است که آزمودنی‌ها قبل از شروع امتحانات عملی پرسشنامه‌های کوپر اسمیت و اسپیلبرگر را تکمیل و سیاهه‌ی آزرین-کنی را بعد از خروج از جلسه‌ی امتحان ساز تخصصی تکمیل نمودند.

پس از جمع‌آوری اطلاعات، برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آمار توصیفی و همچنین روش آمار تحلیلی ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. کلیه‌ی محاسبات با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام و سطح معنی‌داری آزمون برابر ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌های پژوهش

تمامی پرسشنامه‌های توزیع شده بین دانشجویان پس از تکمیل بازگردانده شد. از ۱۲۰ پرسشنامه ۱۸ پرسشنامه، به دلیل کم بودن اعتبار پاسخ‌ها در سیاهه‌ی عزت نفس کوپر اسمیت (کسب بیش از چهار نمره در مقیاس دروغ‌سنج)، از جامعه آماری کنار گذاشته شدند. در میان ۱۰۲ داوطلب باقی مانده، ۴۶ نفر (۴۵/۰۹٪) مونث و ۵۶ نفر (۵۴/۹٪) مذکر بودند. میانگین و انحراف معیار سن شرکت‌کنندگان به ترتیب ۲۱/۶ و ۴ و میانگین و انحراف معیار سالهای نوازندگی آزمودنی‌ها به ترتیب ۹/۲۹ و ۳/۹ بود. ۲۰ نفر از آزمودنی‌ها نوازنده ساز گیتار (۱۹/۶٪)، ۳۰ نفر نوازنده ساز زهی (۲۹/۴٪)، ۱۶ نفر نوازنده ساز بادی (۱۵/۶٪) و ۳۶ نفر (۳۵/۲٪) نوازنده پیانو بودند. همچنین میانگین و انحراف معیار اضطراب‌های دانشجویان رشته‌ی نوازندگی موسیقی جهانی به ترتیب، اضطراب اجرایی: ۴۷/۸ و ۱۵/۰۹، اضطراب حالتی: ۴۴/۰۷ و ۱۴/۴، اضطراب صفتی ۴۳/۰۲ و ۱۱/۸ و عزت نفس: ۳۱/۵ و ۱/۷ محاسبه شد.

جدول شماره ۱ فراوانی و درصد فراوانی نسبی میزان اضطراب حالتی نوازندگان موسیقی جهانی دانشگاه هنر را نشان می‌دهد، همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، ۱۶/۹ درصد نوازندگان شرکت‌کننده در تحقیق اضطراب حالتی خیلی کم، ۳۲/۳ درصد اضطراب حالتی خفیف، ۲۵/۴

دارد (۰/۵۵، -۰/۷۷] BCa%۹۵، $P=۰/۰۰۰$ ، $r(۱۰۲)=-۰/۶۷$ ، یعنی با افزایش عزت نفس، اضطراب صفتی دانشجویان کاهش می‌یابد.

لازم به ذکر است که در این مطالعه، ضریب پایایی محاسبه شده با استفاده از آلفای کرونباخ برای پرسشنامه‌های اسپیلبرگر برابر ۰/۹، اضطراب اجرایی آزرین-کنی برابر ۰/۸۷ و عزت نفس کوپر اسمیت برابر ۰/۸۳ محاسبه شد.

بحث و جمع‌بندی

این مطالعه با هدف تعیین رابطه بین اضطراب اجرایی امتحانات عملی و عزت نفس در میان دانشجویان رشته‌ی نوازندگی سازهای غربی انجام شد. نتایج پژوهش، همبستگی معنی‌داری بین میزان عزت نفس و میزان اضطراب‌های صفتی، حالتی و اجرایی دانشجویان نشان داد. وجود رابطه‌ی معنی‌دار منفی میان میزان عزت نفس و میزان اضطراب نشان می‌دهد که دانشجویان با عزت نفس بالاتر از میزان اضطراب کمتری برخوردار بوده و در نتیجه فشارهای کمتری را در دوران تحصیل خود متحمل می‌شوند. در صورتی که اضطراب اجرایی را مشابه با اضطراب امتحان در نظر بگیریم این نتایج همسو با نتایج نجاریان و همکاران (۱۳۷۶)، دروسا و پاتالانو (۱۹۹۱) و همبری (۱۹۸۸) می‌باشد. همچنین اگر اضطراب اجرایی را با فوبیای اجتماعی مورد قیاس قرار دهیم، یافته‌ها همسو با اسگیگ (۲۰۰۴)، کرام و پرات (۲۰۰۱) هستند. در این پژوهش‌ها شیوع بیشتر فوبیای اجتماعی در میان دانشجویان با عزت نفس پایین گزارش شده است. همچنین، بوتون و همکاران (۱۹۹۷)، جانگ (۲۰۰۲)، بووارد و همکاران (۱۹۹۹) و کوکفسکیو اندر (۲۰۰۰) نتایجی مبنی بر یافتن سطوح پایین‌تری از عزت نفس در افرادی که نسبت به دیگران اضطراب اجتماعی بالایی دارند، به دست آورده‌اند. این یافته‌ها نیز با نتایج مطالعه‌ی حاضر مبنی بر بالاتر بودن سطوح انواع اضطراب در دانشجویان با عزت نفس پایین‌تر، همسو است.

جدول شماره‌ی ۳. فراوانی و فراوانی نسبی اضطراب اجرایی

اضطراب اجرایی	فراوانی	فراوانی نسبی
پایین‌تر از میانه	۴۸	۴۷/۴
بالاتر از میانه	۵۴	۵۲/۶

جدول شماره‌ی ۴ فراوانی و فراوانی نسبی میزان عزت نفس نوازندگان موسیقی جهانی دانشگاه هنر را نشان می‌دهد، همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود، ۱۷/۵ درصد نوازندگان شرکت‌کننده در تحقیق عزت نفس ضعیف، ۵۹/۶ درصد عزت نفس متوسط، ۲۲/۸ درصد عزت نفس بالا داشتند.

جدول شماره‌ی ۴. فراوانی و فراوانی نسبی عزت نفس

متغیر	طبقه	فراوانی	فراوانی نسبی
عزت نفس	ضعیف	۱۸	۱۷/۵
	متوسط	۶۱	۵۹/۶
	بالا	۲۳	۲۲/۸

جهت یافتن رابطه‌ی همبستگی بین عزت نفس و اضطراب از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون با فواصل اطمینان بوت استراپ^۲ در جدول شماره‌ی ۵ نشان داد که بین عزت نفس با اضطراب اجرایی دانشجویان رشته نوازندگی موسیقی جهانی دانشگاه هنر رابطه‌ی منفی و معنی‌داری وجود دارد (۰/۰۸-، $r(۱۰۲)=-۰/۲۸$ ، $P=۰/۰۲۹$ ، $CI\%۹۵[-۰/۴۹، ۰/۰۱]$ ، یعنی با افزایش عزت نفس، اضطراب اجرایی دانشجویان کاهش می‌یابد. همچنین، بین عزت نفس با اضطراب حالتی دانشجویان رشته‌ی نوازندگی موسیقی جهانی دانشگاه هنر رابطه‌ی منفی و معنی‌داری وجود دارد (۰/۲۰-، $r(۱۰۲)=-۰/۴۰$ ، $P=۰/۰۰۲$ ، $CI\%۹۵[-۰/۵۹، ۰/۰۱]$ ، یعنی با افزایش عزت نفس، اضطراب حالتی دانشجویان کاهش می‌یابد. به علاوه، بین عزت نفس با اضطراب صفتی دانشجویان این رشته رابطه‌ی منفی و معنی‌داری وجود

جدول شماره ۵. نتایج ضریب همبستگی پیرسون

عزت نفس				M±SD	متغیر
BCa 95% CI	N	Sig.	r		
[-۰/۰۸،-۰/۴۹]	۱۰۲	۰/۰۲۹	-۰/۲۸	۴۷/۸±۱۵/۰۹	اضطراب اجرایی
[-۰/۵۹،-۰/۲۰]	۱۰۲	۰/۰۰۲	-۰/۴۰	۴۴/۰۷±۱۴/۴	اضطراب حالتی
[-۰/۵۵،-۰/۷۷]	۱۰۲	۰/۰۰۰	-۰/۶۷	۴۳/۰۲±۱۱/۸	اضطراب صفتی
-	-	-	۱	۳۱/۵±۱/۷	عزت نفس

گیرد. همچنین یافته‌ها نشان داد که ۵۹/۶٪ از جامعه‌ی آماری میزان عزت نفس متوسط و ۱۷/۵٪ عزت نفس ضعیف داشته‌اند که در مجموع می‌توان گفت که ۷۷/۱٪ از افراد جامعه‌ی آماری عزت نفس متوسط و پایین داشته‌اند. با توجه به این که مقدار حاضر درصد قابل توجهی از افراد جامعه آماری را در بر می‌گیرد، می‌توان یکی از دلایل اصلی بالا بودن سطح اضطراب در میان دانشجویان را پایین بودن میزان عزت نفس در نظر گرفت؛ هرچند که از نقش عوامل دیگری مانند عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، روانی، شخصیتی، اجتماعی، خانوادگی، آموزشی و اقتصادی در توضیح این مسئله نمی‌توان غافل بود.

افزایش عزت نفس

تا کنون راه‌کارهای متعددی برای افزایش عزت نفس توسط روان‌شناسان ارائه شده است، اما اثربخش بودن مداخلات روانکاوی در این باب همواره محل بحث بوده است. با وجود این که مطالعاتی انتقادی مبنی بر رشد خودشیفتگی و جنبه‌های تاریک عزت نفس بر اثر مداخلات روانکاوانه وجود دارد (Trezniewski et al., 2008, 903)، اما پژوهش‌های فراوانی اثر بخش بودن مداخلات روانکاوی را در راستای بهبود و افزایش جنبه‌های مثبت عزت نفس تأیید می‌کند (Haney & Durlak, 1998, 429; O'Mara, Marsh, Craven, & Debus, 2006, 181).

یافته‌های پژوهش با رویکردی شناختی قابل تفسیر است. همان‌گونه که در مقدمه ذکر شد، عزت نفس بر اساس ارزیابی فرد از خود، از راه توجه به خویش شکل می‌گیرد. از این رو، افرادی که ارزیابی‌های منفی نسبت به خود دارند، عزت نفس پایینی خواهند داشت. همچنین مطالعات نشان داده است، این افراد در مقابل ارزیابی دیگران اضطراب و آسیب‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند (Clark, Wells, 1995, 22). با توجه به این که یکی از مولفه‌های اصلی در ایجاد اضطراب اجرایی ترس از ارزیابی‌های منفی دیگران است (Kenny, Davis, Oates, 2004, 758)، لذا، ارزیابی منفی از خود سبب پایین آمدن سطح عزت نفس می‌گردد و در نتیجه یکی از عوامل نیرومند در ایجاد اضطراب اجرایی است.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که ۵۰/۸٪ دانشجویان اضطراب حالتی متوسط به بالا داشتند و ۴۵/۱٪ اضطراب صفتی بالاتر از متوسط و ۵۲/۶٪ نیز اضطراب اجرایی بالاتر از حد متوسط داشتند. نتایج فوق نشان‌دهنده‌ی بالا بودن سطح اضطراب در بین دانشجویان نوازندگی ساز جهانی دانشگاه هنر است. این مسئله علاوه بر تاثیرات منفی بر عملکرد تحصیلی می‌تواند برای سلامت جسمی و روحی دانشجویان آسیب‌زا باشد. از این رو پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آینده پس از شناسایی عوامل دخیل در این پدیده، راهکارهایی جهت بهبود و کاهش سطح اضطراب، مورد بررسی قرار

برای دنبال نمودن برنامه‌ی رشد عزت نفس؛ به طور معمول در خاتمه‌ی جلسات، برنامه‌ی هر فرد با دیگر افراد گروه متفاوت خواهد بود. توضیح دقیق هر کدام از این مراحل از حوصله‌ی این نوشتار خارج است، بنابراین بهتر است برای آشنایی با این مهم علاوه بر مراجعه‌ی مستقیم به مراکز معتبر روان درمانی با کتب و مقالات بسیاری که در این باب نگاشته شده‌اند نیز آشنا شد (برای نمونه نک: Zeigler-Hill, 2013, 163-177).

نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد، یکی از عوامل مؤثر در میزان اضطراب اجرایی دانشجویان رشته‌ی نوازندگی سازهای غربی دانشگاه هنر در امتحانات عملی، سطح عزت نفس آن‌هاست. وجود رابطه‌ی معنی‌دار منفی میان عزت نفس و اضطراب اجرایی بیانگر آن است که با افزایش میزان عزت نفس می‌توان از میزان اختلال اضطرابی دانشجویان کاست. از این رو، آشنا شدن دانشجویان با روش‌های افزایش عزت نفس بسیار مفید به نظر می‌آید. در خاتمه، پیشنهاد می‌شود تا این آموزه‌ها از طریق مراکز مشاوره دانشگاه‌ها، در تمام دوران تحصیل، در اختیار دانشجویان رشته‌ی نوازندگی سازهای غربی قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها:

1. Trait anxiety
2. State anxiety
3. Osborne-Kenny
4. Coopersmith
5. Rogers and Dymond
۶. فواصل اطمینان بوت استرپ مفروضه را در برابر نقض مفروضه توزیع طبیعی مقاوم می‌کند.
7. Competence and Worthiness Training

یکی از راهبردهای متداول و معتبر افزایش و بهبود عزت نفس، استفاده از برنامه‌ی آموزش شایستگی و ارزشمندی فردی است (CWT^v)؛ این برنامه بر مبنای شناخت فرد از نقاط قوت و ضعف خود در دو حوزه‌ی ارزشمندی و شایستگی پایه‌ریزی شده است (Zeigler-Hill, 2013, 163, 177). توجه توأمان به این دو حوزه یکی از دلایل بسیار مهم در موفقیت این برنامه است (Mruk, 2006, 104-105); همچنین طراحی این برنامه بر اساس سه گونه از یافته‌ها و دست‌آوردهای روان‌شناسی است: (۱) توجه به مشخصات کلی عموم برنامه‌های دیگر افزایش عزت نفس؛ مانند روان‌سنجی و پایش عزت نفس هر فرد، فعالیت‌ها و تمرینات شناختی، تجربی، رفتارگرایانه و غیره و همچنین انجام فعالیت‌هایی در راستای پروراندن عزت نفس؛ (۲) راه کارهایی بر آمده از نتایج تحقیقات کیفی؛ مانند بررسی عزت نفس فرد در زمان‌ها و موقعیت‌های مختلف هنگام مواجهه با چالش‌های متفاوت زندگی و تأثیرات مثبت و منفی که از این مواجهه ایجاد می‌شود؛ (۳) استفاده از تکنیک‌های درمانی کارآمد که اثر بخشی آن‌ها در پژوهش‌های کمی مختلف با استفاده از روش پیش‌آزمون-پس‌آزمون تأیید شده است (Mruk, 2006, 107); مانند بازسازی سازه‌های شناختی و یادگیری روش‌های حل مسئله.

برنامه آموزش ارزشمندی و شایستگی فردی، شامل پنج جلسه‌ی گروهی دو ساعته می‌باشد که بهتر است در پنج هفته‌ی متوالی پشت سرهم انجام شود (هفته‌ای یک جلسه). این جلسات به ترتیب بر پنج موضوع تمرکز دارند (Zeigler-Hill, 2013, 166): (۱) درک و شناخت عزت نفس و ارتباط آن با ارزشمندی و شایستگی فردی؛ (۲) شناخت نقاط ضعف و قوت عزت نفس هر کدام از افراد گروه از طریق روش‌های روان‌سنجی؛ (۳) فراهم آوردن و طراحی فعالیت‌هایی که موجب رشد حس ارزشمندی در افراد گروه می‌شود؛ (۴) به وجود آوردن موقعیت‌هایی که باعث رشد حس شایستگی در افراد می‌شود؛ (۵) کمک به تک‌تک افراد شرکت‌کننده در گروه

with performance stress: A study of professional orchestral musicians in Canada. *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*, 5(4), 70-78.

Beer, J. (1987). Depression and self-esteem of teachers. *Psychological reports*.

Bouvard, M., Guerin, J., Rion, A. C., Bouchard, C., Ducottet, E., Sechaud, M. & Cottraux, J. (1999). Étude psychométrique de l'Inventaire d'Estime de Soi Sociale. (Social Self-Esteem Inventory de Lawson et coll. 1979). *European review of applied psychology*, 49(3), 165-174.

Branden, N. (1998). *A Woman's Self-Esteem: Struggles and triumphs in the search for identity*. Jossey-Bass.

Button, E. J., Loan, P., Davies, J., & Sonuga-Barke, E. J. (1997). Self-esteem, eating problems, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16: A questionnaire and interview study. *International Journal of Eating Disorders*, 21(1), 39-47.

Chambless, D.L., & Hope, D.A. (1996). Cognitive approaches to the psychopathology and treatment of social phobia. In: P.M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 345-382). New York: Guilford Press.

Clark, D. M., & Wells, A. (1995). A cognitive model of social phobia. *Social phobia: Diagnosis, assessment, and treatment*, 41(68), 00022-3.

Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self-esteem. *Consulting Psychologists Pr.*

Cox, W. J., & Kenardy, J. (1993). Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students. *Journal of anxiety disorders*, 7(1), 49-60.

Crum, R. M., & Pratt, L. A. (2001). Risk of heavy drinking and alcohol use disorders in social phobia: a prospective analysis. *American Journal of Psychiatry*, 158(10), 1693-1700.

Dadpour, G., Tavakolizadeh, J., & Panahi Shahri, M. (2012). The effectiveness of rational-emotional group training on self-esteem and anxiety of gifted boy students. *Journal of Research & Health*, 2(1), 36-43.

Deegan, P. (1996). Recovery as a journey of the

منابع

پناهی شهری، محمود. (۱۳۷۲). بررسی مقدماتی روایی، اعتبار و نرم‌یابی فهرست حالت- صفت اضطراب اسپیلبرگر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه تربیت مدرس.

مهرام، بهروز. (۱۳۷۳). *هنجاریابی آزمون اسپیلبرگر در شهر مشهد*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.

نیسی، عبدالکاظم. (۱۳۵۸). تأثیر عزت نفس بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.

فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۷۷). "بررسی ویژگی‌های شخصیتی نوجوانان و رابطه آن با موفقیت تحصیلی". *مجله کوثر* ۲(۳)، ۹۱-۹۵

خدایی، ملک حسین. (۱۳۸۵). *اثر بخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی-عاطفی- رفتاری الیس بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش‌آموزان دختر سال اول متوسطه شهر ایلام*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات اهواز.

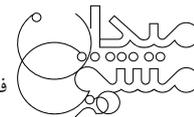
دادپور، قدرت الله، توکلی زاده، جهانشیر و پناهی شهری، محمود. (۱۳۹۱). "اثر بخشی آموزش‌های عقلانی-هیجانی به شیوه گروهی بر عزت نفس و اضطراب دانش‌آموزان تیزهوش پسر". *مجله تخصصی پژوهش و سلامت*، دوره ۲، شماره ۱، ۱۱۸-۱۲۵

نجاریان، بهمن، ابولقاسمی، عباس و شکرشکن، حسین. (۱۳۷۶). "بررسی رابطه اضطراب امتحان با اضطراب عمومی، عزت نفس، انتظارات معلم و وضعیت اجتماعی-اقتصادی در دانش‌آموزان پسر پایه سوم مدارس راهنمایی اهواز". *مجله علمی و پژوهشی علوم انسانی دانشگاه الزهراء*، شماره ۲۱

Aktekin, M., Karaman, T., Senol, Y. Y., Erdem, S., Erengin, H., & Akaydin, M. (2001). Anxiety, depression and stressful life events among medical students: a prospective study in Antalya, Turkey. *Medical education*, 35(1), 12-17.

Bartel, L. R., & Thompson, E. G. (1994). Coping

- Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of anxiety disorders*, 18(6), 757-777.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004). Music performance anxiety and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal of anxiety disorders*, 18(6), 757-777.
- King, N. J., Mietz, A., Tinney, L., & Ollendick, T. H. (1995). Psychopathology and cognition in adolescents experiencing severe test anxiety. *Journal of clinical child psychology*, 24(1), 49-54.
- Kocovski, N. L., & Endler, N. S. (2000). Social anxiety, self-regulation, and fear of negative evaluation. *European Journal of Personality*, 14(4), 347-358.
- Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., & Bongard, S. (2006). Personality and performance anxiety among professional orchestra musicians. *Journal of Individual Differences*, 27(3), 162-171.
- Lehrer, P. M., Goldman, N. S., & Strommen, E. F. (1990). A principal components assessment of performance anxiety among musicians. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 12-18.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational psychology*, 21(1), 89-101.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.
- O'Mara, A. J., Marsh, H. W., Craven, R. G., & Debus, R. L. (2006). Do self-concept interventions make a difference? A synergistic blend of construct validation and meta-analysis. *Educational Psychologist*, 41(3), 181-206.
- Osborne, M. S., Kenny, D. T., & Holsomback, R. (2005). Assessment of music performance anxiety in late childhood: A validation study of the Music Performance Anxiety Inventory for Adolescents (MPAI-A). *International Journal of Stress Management*, 12(4), 312.
- heart. *Psychiatric rehabilitation journal*, 19(3), 91.
- Derosa, A. P., & Patalano, F. (1991). Effects of familiar proctor on fifth and sixth grade students' test anxiety. *Psychological reports*, 68(1), 103-113.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Huntington, J. L., Lawson, K. L., Novotny, P. J., Sloan, J. A., & Shanafelt, T. D. (2006). Personal life events and medical student burnout: a multicenter study. *Academic Medicine*, 81(4), 374-384.
- Fehm, L., & Schmidt, K. (2006). Performance anxiety in gifted adolescent musicians. *Journal of anxiety disorders*, 20(1), 98-109.
- Firth-Cozens, J., & Greenhalgh, J. (1997). Doctors' perceptions of the links between stress and lowered clinical care. *Social science & medicine*, 44(7), 1017-1022.
- Hamann, D. L. (1982). An assessment of anxiety in instrumental and vocal performances. *Journal of Research in Music Education*, 30(2), 77-90.
- Haney, P., & Durlak, J. A. (1998). Changing self-esteem in children and adolescents: A meta-analytical review. *Journal of clinical child psychology*, 27(4), 423-433.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of educational research*, 58(1), 47-77.
- Humara, M. (1999). The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective. *Athletic Insight*, 1(2), 1-14.
- Izgiç, F., Akyüz, G., Doğan, O., & Kuğu, N. (2004). Social phobia among university students and its relation to self-esteem and body image. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 49(9), 630-634.
- Jong, P. J. (2002). Implicit self-esteem and social anxiety: Differential self-favouring effects in high and low anxious individuals. *Behaviour Research and Therapy*, 40(5), 501-508.
- Kenny, D. T., & Osborne, M. S. (2006). Music performance anxiety: New insights from young musicians. *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), 103-112.
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004).



- and learning, 47-61.
- Wolfe, M. L. (1989). Correlates of adaptive and maladaptive musical performance anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49-56.
- Zeigler-Hill, V. (Ed.). (2013). *Self-esteem* (Vol. 1). Psychology Press. New York NY 10017
- Philpot, V. D., Holliman, W. B., & Madonna Jr, S. (1995). Self-statements, locus of control, and depression in predicting self-esteem. *Psychological reports*, 76(3), 1007-1010.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: reactions to tests. *Journal of personality and social psychology*, 46(4), 929.
- Schröder, H., & Liebelt, P. (1999). Psychologische Phaenomen-und bedingungsanalysen zur Podiumsangst von Studierenden an Musikhochschulen. *Musikphysiologie und Musikermedizin*, 6(1), 1-6.
- Sieber, J. E. (1980). Defining test anxiety: Problems and approaches. *Test anxiety: Theory, research, and applications*, 15-40.
- Stephens, A., & Fidler, H. (1987). Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioural strategies in performance anxiety. *British Journal of Psychology*, 78(2), 241-249.
- Tashakkori, A., & Thompson, V. D. (1989). Gender, self-perception, and self-devaluation in depression: A factor analytic study among Iranian college students. *Personality and individual differences*, 10(3), 341-354.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2008). Is "Generation Me" really more narcissistic than previous generations?. *Journal of Personality*, 76(4), 903-918.
- Turner, S. M., McCanna, M., & Beidel, D. C. (1987). Validity of the social avoidance and distress and fear of negative evaluation scales. *Behaviour Research and Therapy*, 25(2), 113-115.
- Tyssen, R., Vaglum, P., Grønvold, N. T., & Ekeberg, Ø. (2001). Factors in medical school that predict postgraduate mental health problems in need of treatment. A nationwide and longitudinal study. *Medical education*, 35(2), 110-120.
- Wallin, U., & Runeson, B. (2003). Attitudes towards suicide and suicidal patients among medical students. *European psychiatry*, 18(7), 329-333.
- Wilson, G. D., & Roland, D. (2002). Performance anxiety. The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching

The correlation between Music Performance Anxiety and self-esteem in Western classical music performance students

Iman Fakhr¹

Abstract

The students of Western classical music performance encounter different kinds of anxiety pressures. One of the most prevalent ones is music performance anxiety. Performance anxiety-the exaggerated and incapacitating fear of performing in public-is a widespread problem among musicians. It occurs frequently and can cause considerable distress. This fear afflicts individuals who are generally prone to anxiety, particularly in the situation of high public exposure or evaluation. Hence, with a cognitive over view, performance anxiety is like Test-anxiety and social phobia. Performance anxiety probably is as old as artistic performance itself, but psychological researches on it was started only about some decades ago. Studies have shown that high percentages of anxiety disorders are common among musicians during performance activities. Irrationality, perfectionism and catastrophic cognitions, are the main characteristic of musicians. Unfortunately, these are the main cognitive reasons of increasing fear which reduces success-ratio of performance. Fear of the negative evaluations, pessimistic self-talk, irrational beliefs and feeling of panic can seriously affect performance quality.

Conquering stress needs normal personal characteristics such as self positive evaluation. Self-esteem is a durable and stable evaluation of one's self and has been the subject of many researches of the recent decades. Research showed that the high level of this evaluation is an effective factor in the case of curing anxiety disorders.

This study investigates the correlation between performance anxiety and self-esteem in Western classical music instrumental performance students of University of Art. In this correlational-descriptive study, 120 performance students enrolled in second to eighth semester were selected in December 2016. The sample includes 59 female and 61 male (mean age = 21.6 years, SD=4) students. They had musical instruction for mean (SD) time of 9.29 (3.9) years. Demographic

1.Instructor Professor, University of Art, Tehran, Iran. (E-mail: i.fakhr@art.ac.ir)

data were collected via self-reported component questionnaires. Furthermore, validated Osborne-Kenny music performance anxiety inventory questionnaires (15 questions) were used in order to assess the quantity of student's performance anxiety. Then, the data were supported by validated Spielberg state-trait anxiety inventory (40 questions). Calculated Cronbach's alpha showed high internal consistency reliability of both inventories ($\alpha = 0.9$). Finally, the quantity of self-esteem was assessed by validate Cooper Smith Self-esteem inventory (58 questions) with high internal consistency ($\alpha = 0.8$). The data were analyzed by SPSS-22 software, using descriptive statistical methods and Pearson correlation coefficient with significance level 0.05.

The results showed, the mean (SD) of student's performance anxiety scores were assessed 47.8 (15.09) and state and trait anxiety scores were calculated in order 44.07 (14.4) and 43.2 (11.8). The mean (SD) of self-esteem scores was 31/5 (1.7). There was statically significant negative relationship between performance anxiety and self-esteem. In addition, the statically significant negative relationship between self-esteem and state-trait anxiety was found. With a deductive overview, results showed students' self-esteem were considerably effective on performance anxiety. It means that the high levels of self-esteem can reduce the performance anxiety disorders. According the above mentioned, learning techniques of increasing self-esteem may be beneficial. Hence, it was recommended, a rehabilitation courses with the purpose of instructing these techniques in the educational period of Western classical music performance's students to be hold.

Key words: Performance Anxiety, Self-esteem, Performers, instrumental students