

تأثیر مشاوره‌ی گروهی به شیوه‌ی عقلانی-عاطفی ایس، بر اضطراب اجرایی نوازندگان نوآموز

ایمان فخر^۱، غلامرضا معصومی^۲

^۱ عضو هیئت علمی گروه نوازندگی موسیقی جهانی، دانشکده موسیقی، دانشگاه هنر، کرج، ایران.

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد نوازندگی موسیقی جهانی، پردیس فارابی دانشگاه هنر، کرج، ایران.

(تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۱۰/۲۷، تاریخ پذیرش نهایی: ۹۵/۱۲/۲۴)

چکیده

هدف اصلی این پژوهش، بررسی میزان اثربخشی مشاوره‌ی گروهی به شیوه‌ی عقلانی-عاطفی ایس، بر اضطراب اجرایی نوازندگان نوآموز موسیقی جهانی در اجرای صحنه‌ای است که مبتنی بر روش تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. جامعه آماری مشتمل بر ۶۰ نفر از نوازندگان آموزشگاه‌های موسیقی شهر کرج است که بصورت غیرتصادفی انتخاب و به‌طور تصادفی به دو گروه مطالعه و گواه تقسیم شدند. در گام نخست، برای هر دو گروه، پیش‌آزمون بصورت برگزاری اجرای اول در یک بافت عمومی صورت پذیرفت و در مرحله بعد آزمودنی‌ها، پرسشنامه اضطراب صفت-حالت اسپیلبرگر تکمیل کردند. در گام بعد گروه مورد مطالعه به مدت هشت جلسه تحت آموزش‌های عقلانی-عاطفی به صورت گروهی قرار گرفته و در پایان آموزش، پس‌آزمون برای هر دو گروه انجام شد. تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS و با آزمون t-مستقل و دیگر شاخص‌های آمار توصیفی صورت پذیرفته است. نتایج تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد تفاوت میانگین نمرات اضطراب حالتی در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه به طور معنی‌داری کاهش یافته ($p < 0.05$) و مشاوره‌ی گروهی به شیوه‌ی عقلانی-عاطفی بر کاهش اضطراب اجرایی نوازندگان اثر معنی‌دار مثبتی دارد. با توجه به یافته‌های این پژوهش، می‌توان نتیجه گرفت گنجاندن آموزش‌های عقلانی-عاطفی در فرآیند آموزش نوازندگی راهگشا است.

واژه‌های کلیدی

اضطراب اجرایی، نوازندگان موسیقی جهانی، مشاوره گروهی، شیوه‌ی عقلانی-عاطفی ایس.

مقدمه

پژوهش‌های انجام شده در رابطه با اضطراب و نوازندگی در کشور ما بسیار اندک بوده است؛ در یکی از این محدود پژوهش‌ها، رابطه اضطراب اجرایی و ساز و کارهای مقابله‌ای، نقش تعدیل‌کننده اضطراب خصیصه‌ای در نوازندگان حرفه‌ای موسیقی سنتی ایران مورد بررسی قرار گرفته است. این پژوهش پس از تحلیل داده‌ها با استفاده از روش همبستگی پیرسون نشان داد که میان اضطراب اجرایی با اضطراب خصیصه‌ای و همچنین سن، رابطه‌ی معنی‌دار مثبت و با تعداد سال‌های نوازندگی و تعداد اجراهای زنده رابطه معنی‌دار منفی وجود دارد (صادقیان، ۱۳۹۰، ۵).

محققان به منظور جلوگیری از پیامدهای مخرب اضطراب از دو رویکرد کلی بهره جسته‌اند. روش نخست تکنیک‌های دارویی شامل داروهای مسدودکننده بتا و داروهای ضد افسردگی است و روش دوم درمان‌های غیردارویی بوده که انواع مختلفی از روش‌های شناختی و رفتاری و یا تلفیقی از آنها را در بر می‌گیرد (Kenny, 2005, 183-208). از اهم این شیوه‌های غیردارویی می‌توان به درمان عقلانی-عاطفی الیس اشاره کرد. این روش مبتنی بر نظریه‌ی شناختی بوده و به فرایندهای درونی و ذهنی فرد اشاره دارد و آنها را از عوامل مهم تعیین‌کننده در بروز هیجانات و رفتار می‌داند.

در دیدگاه الیس، خود حادثه، احساس ناخوشایند در فرد بوجود نمی‌آورد بلکه باورهای منطقی و یا غیرمنطقی در بروز پیامدهای خوشایند و ناخوشایند حاصل از یک حادثه تأثیرگذارند. در واقع، الیس اضطراب و اختلال‌های عاطفی را، نتیجه‌ی تفکر غیرمنطقی و غیرعقلانی می‌داند. در این نظریه، افکار و عواطف، کنش‌های متفاوت و جداگانه‌ای به شمار نمی‌آیند و رویدادهای خارجی، انسان را مضطرب و آشفتة نمی‌کند؛ بلکه دیدگاه و تصور فرد از رویدادها، موجب اضطراب و نگرانی می‌شوند. می‌توان گفت در این نظریه، منشأ مشکلات افراد، تفکرات موهومی است که از نظر تجربی معتبر نیستند. در این روش درمانی، مداخله‌ای فعال در مصاحبه‌ی مقدماتی آغاز می‌شود به طوری که در کوتاه مدت، ظرف یک تا ده جلسه، مشکلات عاطفی به بیمار شناسانده شده و برای پالایش بیشتر و تمرین فلسفه‌ی منطقی زندگی، وی را یاری می‌رسانند (شاهنده و صفرزاده، ۱۳۸۹، ۳۱۱). بر پایه نظریه درمان عقلانی-عاطفی الیس رویدادهای برانگیزاننده^۴، پس از تحلیل در عقاید^۵ ما منجر به تجربه پیامدهای عاطفی و رفتاری^۶ در فرد می‌گردد. لازم به ذکر است به علت تبیین این سه مرحله، نظریه درمان عقلانی-عاطفی الیس به ABC نیز شهرت یافته است. این باورها می‌توانند منطقی یا غیرمنطقی باشند. برای نمونه، می‌توان ناکامی در اجرای موسیقی در مقابل جمعیت را بصورت منطقی تحلیل کرد همچون تصور "خراب شدن یک اجرا ناخوشایند است" و یا آن را غیر-منطقی تحلیل کرد همچون باور به اینکه "چقدر خراب شدن یک اجرا بر روی صحنه وحشتناک است". کشف باورهای نامعقول، جدا کردن باورهای معقول و نامعقول و زیر سوال بردن باورهای نامعقول، سه نوع فعالیت اساسی است که در روش درمانی عقلانی-عاطفی به آن پرداخته می‌شود. در اصل با تغییر باورهای غیرمنطقی و ایجاد تغییر در

اضطراب اجرایی^۱ ترسی اغراق شده است که فرد در هنگام اجرا در حضور دیگران تجربه می‌کند (Wilson & Roland, 2002, 47). تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب اجرایی پدیده‌ای مشکل‌ساز و گسترده برای همه‌ی اجراکنندگان در رشته‌های مختلف هنری و بخصوص برای نوازندگان است (Fehm & Schmidt, 2006, 98-109; Kenny & Osborne, 2006, 103-112). 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 نقش اساسی ایفا می‌کند. اما با این وجود، در اغلب اوقات نوازندگان در طول فرایند آموزشی، با راهکارهای منسجم و کاربردی برای کنترل اضطراب اجرایی آشنا نمی‌شوند. به طور کلی اسپیلبرگر (Spielberger et al., 1983)، اضطراب را به دو دسته اضطراب صفتی (خصیصه‌ای)^۲ و اضطراب حالتی (موقعیتی)^۳ تقسیم می‌کند. از نظر او حالت اضطراب یا اضطراب موقعیتی، هیجانی گذرا است که از موقعیتی به موقعیت دیگر تغییر می‌کند. اما صفت اضطراب یا اضطراب خصیصه‌ای، 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 تهدیدکننده واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. در واقع اضطراب خصیصه‌ای، استعدادی عمومی است که سبب می‌شود فرد، امکان تهدید شدن را از سوی گستره‌ی وسیعی از شرایط غیر آسیب‌زا تجربه کند. این نوع اضطراب، خصیصه‌ای فردی است و به موقعیتی که فرد با آن مواجه می‌شود بستگی ندارد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که هر دو جنبه صفتی و حالتی اضطراب، به عنوان دو مولفه اساسی در ایجاد اضطراب اجرایی نقش اساسی را ایفا می‌کنند (King et al., 1999, 1-14; Humara, 1995, 49-54). 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 خصیصه‌ای و اضطراب اجرایی، ارتباط معنی‌داری وجود دارد (Lehrer et al., 1990, 17; Bartel & Thompson, 1994, 77-78). لذا در تبیین اضطراب اجرایی نوازندگان، هر دو بُعد خصیصه‌ای و موقعیتی اضطراب باید مد نظر قرار گیرند.

تحقیقات در حیطه اضطراب اجرایی در دو دهه اخیر فزونی یافته است و پژوهشگران و مراکز تحقیقاتی فراوانی جهت مطالعه جنبه‌های پزشکی و روان‌شناختی اضطراب اجرایی، پژوهش می‌کنند. طبق گزارشات علمی، به طور میانگین ۱۹ درصد از نوازندگان از اضطراب اجرا رنج می‌برند (Fishbein et al., 1988, 6). این عدد در تحقیقات بعدی به ۷۰ درصد نیز رسیده است (James, 1998, 19-20). لازم به ذکر است با افزایش پژوهش‌ها در این حیطه و آموزش نوازندگان در مورد شناخت اضطراب اجرایی و کاهش ترس نوازندگان از اعتراف به وجود اضطراب، صحت گزارش داده‌ها نیز بالاتر رفته است (صادقیان، ۱۳۹۰، ۶۷-۶۵).

اعتمادی تودشکی، ۱۳۷۴، ۵؛ شاهنده و صفرزاده، ۱۳۸۹، ۳۱۰). در پژوهش حاضر تلاش بر این است که میزان اثربخشی مشاوره‌ی گروهی به روش عقلانی-عاطفی ایس بر کاهش اضطراب اجرایی نوازندگان نوآموز مورد بررسی قرار گیرد. مطالعات قبلی بیانگر رابطه معنی دار منفی میان اضطراب اجرایی موسیقی و تجربه و تعداد سال‌های نوازندگی است (صادقیان، ۱۳۹۰، ۵). از این رو میزان بالای این اضطراب می‌تواند روند یادگیری و سلامت نوازندگان نوآموز را تحت تأثیر قرار دهد، در نتیجه پرسش پژوهش بدین شرح است که "آیا مشاوره‌ی گروهی به روش عقلانی-عاطفی آلبرت ایس بر کاهش اضطراب نوازندگان نوآموز موسیقی جهانی اثر معنی داری دارد؟" در این راستا پرسش‌های فرعی، بصورت زیر تعریف می‌شوند:

- ۱- مشاوره‌ی گروهی به روش عقلانی-عاطفی آلبرت ایس بر کاهش اضطراب صفتی (خصیصه‌ای) نوازندگان نوآموز چه تأثیری دارد؟
- ۲- مشاوره‌ی گروهی به روش عقلانی-عاطفی آلبرت ایس بر کاهش اضطراب حالتی (موقعیتی) نوازندگان نوآموز چه تأثیری دارد؟

فرضیات اصلی پژوهش نیز بصورت زیر مفروض می‌گردند:

- ۱- مشاوره‌ی گروهی به روش عقلانی-عاطفی آلبرت ایس بر کاهش اضطراب حالتی نوازندگان نوآموز اثر معنی داری دارد.
- ۲- مشاوره‌ی گروهی به روش عقلانی-عاطفی آلبرت ایس بر کاهش اضطراب صفتی نوازندگان نوآموز اثر معنی داری دارد.

مرحله B پیامدهای ناخوشایند عاطفی و مضطرب کننده C نیز تغییر می‌کنند (Ellis & Dryden, 2007, 1-27).

بنابراین، از بین بردن عواطف منفی و مخرب، منوط به تغییر در باورها و تفکرات فردی است. براساس نظر ایس زمانی که فرد بتواند با رویکردی منطقی با رویدادها روبرو شود، دیگر دچار اختلالات عاطفی و هیجانی نخواهد شد.

پژوهش‌ها نشان داده است که بیشتر اجراکنندگان موسیقی به دلیل طبیعت حرفه‌ای خود، در معرض انواع عوامل فشارزا مانند ترشح آدرنالین بالا در اغلب اوقات، اضطراب، خستگی، فشارهای اجتماعی و ناامنی‌ها شغلی هستند (Fishbein et al., 1988, 1-8). همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد مطابق یافته‌های بسیاری پژوهش‌ها، یکی از دلایل اصلی اضطراب اجرایی نوازندگان، باورهای غیرعقلانی است و نوازندگان با باورهای غیرمنطقی در زمینه اجرا از اضطراب اجرایی بالاتری دارند (Tobacyk & Downs, 1986, 799)؛ از این رو، به نظر می‌رسد که بکارگیری روش عاطفی-عقلانی ایس در مورد اضطراب اجرایی نوازندگان نیز می‌تواند راهگشا باشد. پیشینه پژوهش در بکارگیری روش عقلانی-عاطفی در کاهش اضطراب را می‌توان به سال ۱۹۵۵ م. بازرگرداند. همچنین مطالعات بسیاری در کشور، تأثیر روش‌های درمانی عقلانی-عاطفی و مشاوره‌ی گروهی با این شیوه را بر کاهش اضطراب امتحان در میان آموزان نشان داده است

روش تحقیق

۱- جامعه آماری

جامعه آماری، شامل نوازندگان نوآموز موسیقی جهانی (۳۴ نفر ویولن و ۲۶ نفر پیانو) در آموزشگاه‌های موسیقی شهر کرج با حداقل پنج سال سابقه نوازندگی و حداقل ۱۸ سال سن است. تمامی شرکت‌کنندگان با متد آموزشی سوزوکی تعلیم دیده و سطح نوازندگی آزمودنی‌ها با توجه به رده‌بندی این متد، بین سطح ۴ تا ۶ قرار می‌گرفت. همه آزمودنی‌ها قابلیت اجرای یک قطعه نسبتاً ساده را، متناسب با سطح نوازندگی‌شان دارند و قادرند به عنوان تک‌نواز در حضور تماشاچیان حاضر شوند. همچنین این نوازندگان حداقل سه بار تجربه اجرای زنده را دارند. قبل از برگزاری آزمون، ۶۰ نفر (۳۲ مرد و ۲۸ زن) واجد شرایط پژوهش به صورت غیرتصادفی انتخاب و افرادی که فاقد شرایط لازم با نفرت جدید واجد شرایط جایگزین شدند. وارد بودن بیماری با تشخیص طبی و یا روانپزشکی در زمان اجرای پژوهش و داشتن سابقه بستری در بیمارستان روان پزشکی ملاک‌های خروج از پژوهش هستند.

۲- ابزارسنجش

در این پژوهش به منظور سنجش میزان اضطراب صفتی و حالتی از پرسشنامه‌ی حالت-صفت اضطراب اسپیلبرگر (STAI-Y) استفاده شده است. نخستین فرم پرسشنامه‌ی حالت-صفت اضطراب را (STAI-X) اسپیلبرگر و همکاران در سال ۱۹۷۰ م.

ارائه کردند و براساس نتایجی که از بیش یک دهه پژوهش‌های مستمر با آن حاصل شد، این پرسشنامه با نام STAI-Y در سال ۱۹۸۳ م. مورد تجدید نظر قرار گرفت. هدف اصلی از این تجدید نظر، محاسبه اندازه‌خالی از اضطراب بود تا مبنای محکمی برای تشخیص افتراقی بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی از افسردگی فراهم شود. در فرم تجدید نظر شده، ۱۲ ماده از ۴۰ ماده یعنی ۳۰٪ مواد فرم X تغییر کرد و بین مواد بیانگر وجود اضطراب و عدم اضطراب، تعادل بهتری بوجود آمد؛ بدین ترتیب ویژگی‌های روان‌سنجی هر دو مقیاس حالت و صفت اضطراب بهبود یافت. این پرسشنامه، میزان اضطراب آزمودنی را در دو مقیاس حالت و صفت با روایی^۷ و پایایی^۸ بالایی می‌سنجد (Spielberger et al., 1983). در پژوهش‌های انجام شده جهت ارزیابی روایی و پایایی این پرسشنامه در جامعه ایرانی ضریب اعتبار این پرسشنامه 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، ۶-۵؛ مهرام، ۱۳۷۳، ۵). هدف اصلی در پرسشنامه‌ی حالت-صفت اضطراب، سنجش اضطراب، بصورت یک کمیت عددی، از کم به زیاد است؛ نمره‌های پایین نمایانگر احساس آرامش، نمره‌های متوسط بیانگر سطوح متوسط تنش و نگرانی و نمره‌های بالا نشانگر میزان بالای هراس و نگرانی است.

اجرای بیشتری را تجربه می‌کنند (Cox, Kenardy, 1993, 50)؛ از این رو در این آزمایش، اجراها بصورت تک‌نوازی انجام شد. در فاصله بین دو کنسرت، آزمودنی‌های گروه مطالعه به مدت ۸ جلسه دو ساعته در مشاوره گروهی شرکت کردند و مداخله به روش‌های عقلانی - عاطفی ایس در مورد آنها انجام گرفت و گروه کنترل هیچ مداخله‌ای را دریافت نکرد.

۱-۳- شیوه مداخله

به طور کلی در هر جلسه (بر مبنای روش ABC ایس)، از آزمودنی‌ها خواسته شد که افکار و گفتگوهای ذهنی خود در زمان اجرا را مطرح و در مورد آنها صحبت کنند. به این ترتیب فهرستی از افکار، باورهای غیر منطقی و خودگویی‌های اغلب مشترک آزمودنی‌ها، تهیه و به صورت گروهی مورد بحث قرار گرفت. در این فرآیند تلاش بر آن بود که افکار و باورهای غیرمنطقی آزمودنی‌ها از اجرا، به کمک تکنیک‌های عقلانی - عاطفی به چالش کشیده شده و به افکار و باورهای عاقلانه‌تر تبدیل شوند. در بعضی از جلسات هم فضای اجرا را به صورت تصویرسازی ذهنی شبیه‌سازی کرده (برای هر آزمودنی دو بار) و گفتگوهای ذهنی جدید آزمودنی‌ها مورد بررسی و اصلاح قرار گرفت. یکی از دلایل اصلی برگزاری جلسات مشاوره به صورت گروهی این بود که آزمودنی‌ها در یک فضای دوستانه‌تر با گفتگوهای ذهنی یکدیگر آشنا شده و به این درک برسند که اضطراب اجرا و همچنین بسیاری از علائم درونی و بیرونی آن در مورد دیگران هم وجود دارد و فقط مختص به ایشان نیست. علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان دهنده تأثیرات مثبت مشاوره به شیوه گروهی در روش درمانی عقلانی - عاطفی آلبرت ایس هستند (اعتمادی تودشکی، ۱۳۷۴، ۵؛ خوارزمی، ۱۳۸۵، ۶-۱).

۲-۳- خلاصه جلسات

جلسه اول

بیان مطالبی در خصوص هدف از تشکیل گروه، توضیح در مورد تعداد جلسات و شیوه تشکیل آنها و معرفی نظریه عقلانی - عاطفی ایس و توضیح فرایند ABC و تشریح آن با ذکر چند مثال.

جلسه دوم

بررسی افکار و گفتگوهای ذهنی آزمودنی‌ها در حین اجرا و تهیه فهرستی از این افکار و دسته‌بندی و استخراج افکار غیرمنطقی و خودگویی‌های منفی که در بیشتر آزمودنی‌ها مشترک بودند. سپس، ارائه راهکارهایی پیرامون چگونگی به چالش کشیدن و زیر سوال بردن افکار منفی و غیرعاقلانه، با مطرح کردن سوالاتی مانند سوالات زیر، و ذکر چند نمونه و تشریح آنها.

- حفظ این باور مرا به کجا می‌رساند؟ آیا مفید است یا مخرب؟
- آیا باور من منطقی است؟ آیا از ترجیح‌های من ناشی می‌شود؟
- آیا واقعاً وحشتناک است؟
- آیا من واقعاً نمی‌توانم تحملش کنم؟
- چه شهادتی وجود دارد که بتواند وجود و حقیقت این باور را ثابت کند؟ آیا واقعیت دارد؟

این پرسشنامه متشکل از دو قسمت و ۴۰ سوال یک جمله‌ای است؛ ۲۰ سوال آن مربوط به اضطراب حالتی یا موقعیتی (اضطراب آشکار) بوده و ۲۰ سوال دیگر مربوط به اضطراب خصیصه‌ای یا صفتی (اضطراب پنهان) است.

در این سیاهه، سوال‌ها برحسب مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت^۹ تنظیم شده است. در پاسخ به پرسشنامه در قسمت اضطراب حالتی یا موقعیتی، آزمودنی‌ها شدت احساس خود را در زمان انجام آزمایش در این مقیاس بصورت (اصلاً - تاحدی - متوسط - خیلی زیاد) و در پاسخ به بخش صفت اضطراب یا اضطراب خصیصه‌ای، بصورت «تقریباً هیچ وقت - گاهی - غالباً - تقریباً همیشه» بیان می‌کنند. دستورالعمل کامل کردن بر روی فرم‌های آزمون چاپ شده و جهت اطمینان از صحت پرسشنامه، آزمودنی‌ها باید به وضوح دستورالعمل مقیاس‌های حالت و صفت را متوجه شده و هیچ عبارتی را در پاسخ دادن حذف نکنند^{۱۰}. لازم به ذکر است گاهی پژوهشگر می‌تواند بنا به ماهیت پژوهش و آزمایش خود، تغییراتی را در دستورالعمل این مقیاس پدید آورد. برای نمونه ممکن است به شرکت‌کنندگان در پژوهش آموزش دهند تا احساس خود را در زمان اجرا یا در شروع و پایان بخش پژوهش اعلام نمایند (Spielberger et al., 1973, 1-4). برای بدست 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 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 دامنه‌ی ۲۰ تا ۸۰ قرار گیرد.

۳- آزمایش

مطالعه حاضر پژوهشی تجربی و با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. در این راستا، انتخاب آزمودنی‌ها به شیوه‌ی غیرتصادفی صورت گرفته و یک گروه به عنوان گروه آزمایش در شرایط خاص متغیر مستقل (مداخله روش عقلانی - عاطفی ایس) قرار گرفته‌اند و نتایج (متغیر وابسته) با گروه کنترل، که تحت چنان شرایطی نبوده‌اند، مقایسه شد. در این آزمایش، از دو گروه آزمودنی استفاده شد و میزان اضطراب هر گروه دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفت؛ اندازه‌گیری اول بعد از اجرای کنسرت اول با اجرای یک پیش‌آزمون و اندازه‌گیری دوم بعد از اجرای کنسرت دوم با یک پس‌آزمون انجام شد.

لازم به ذکر است شرکت‌کنندگان در دو گروه ۳۰ نفری (بصورت مطالعه و کنترل) در دو کنسرت شرکت و پرسشنامه‌های صفتی و حالتی اسپیلبرگر را تکمیل کردند. کنسرت اول در یکم تیرماه ۱۳۹۵ و کنسرت دوم در یکم شهریور ۱۳۹۵ برگزار شد. در واقع، شرکت‌کنندگان بصورت تصادفی در دو گروه ۳۰ نفری (مطالعه و کنترل) تقسیم و در یکم تیرماه و همچنین یکم شهریور ۱۳۹۵ به روی صحنه رفتند و در هر اجرا هر کدام یک قطعه را به عنوان تک‌نواز اجرا کردند؛ چرا که مطالعات نشان داده است که نوازندگان در اجرای تکنوازی، نسبت به اجرا در حالت گروهی، اضطراب

یک روحیه بی‌نقص اجرا کنم"، "دوست ندارم اجرای بدی داشته باشم، اما می‌توانم آن را تحمل کنم". شبیه‌سازی ذهنی فضای اجرا و بررسی افکار و خودگویی‌های بوجود آمده و ارائه راهکارهایی برای تصحیح آنها، برای ده نفر سوم از اعضای گروه انجام شد.

جلسه هفتم

بیان راه‌حل‌های کلی برای منطقی‌تر بودن و گفتگو پیرامون آنها، مانند:

• واقعیت‌گرایی

مشکل بسیاری از نوازندگان این است که هدف‌های اجرایی خود را بسیار بالاتر از توانایی‌های خود در نظر می‌گیرند. کم کردن سطح توقع از خود می‌تواند به یک اجرای بهتر منجر شود، چون سطح تنش را کمتر کرده و از خود انتقادی هم می‌کاهد. در بسیاری از اجراها، خود انتقادی می‌تواند ناتوان کننده باشد؛ بسیاری از نوازنده‌ها بعد از یک اشتباه، در طول اجرایشان مدام به آن فکر می‌کنند و به این ترتیب تمرکزشان کم می‌شود و منجر به اشتباهات بیشتر می‌شود.

• حذف کلمه باید

هیچ دلیلی وجود ندارد که شما باید در این اجرا خوب عمل کنید. در حقیقت بهتر است تلاش کنید تا یک اجرای خوب داشته باشید، اما کمی اشتباه هم در حین اجرا ممکن است پیش بیاید. در خاتمه جلسه، شبیه‌سازی ذهنی اجرا برای پانزده نفر اول از اعضای گروه و بررسی افکار و خودگویی‌ها انجام شد.

جلسه هشتم

شبیه‌سازی ذهنی اجرا برای پانزده نفر دوم از اعضای گروه و بررسی افکار و خودگویی‌ها. در خاتمه، بیان خلاصه‌ای از مطالب عنوان شده در جلسات هشت‌گانه و بحث و نتیجه‌گیری گروه از مطالب.

یافته‌ها

در این بخش، اطلاعات جمع‌آوری شده در سه بخش مورد توصیف و تحلیل قرار می‌گیرد. در بخش اول، متغیرهای تحقیق با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد توصیف و در بخش دوم، جهت تعیین روش آماری و تحلیل داده‌ها، مفروضه توزیع طبیعی داده‌ها بررسی می‌شوند. در نهایت، فرضیه‌های تحقیق با استفاده از آزمون آماری مناسب آزموده می‌شوند. شایان ذکر است تمام تحلیل‌ها در سطح معنی‌داری ۰/۰۵ با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ انجام شده است.

۱- توصیف داده‌ها

جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد پیش‌آزمون، پس‌آزمون و نمره تفاضل پیش-پس‌آزمون متغیرهای اضطراب حالتی و صفتی را در دو گروه مطالعه و کنترل نشان می‌دهد.

همان‌گونه که جدول ۱ و نمودارهای ۱ و ۲ نشان می‌دهند، میانگین نمرات اضطراب حالتی گروه مطالعه در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون، کاهش چشمگیری داشته است، اما این کاهش در میانگین

جلسه سوم

ارائه راهکارهایی برای عقلانی‌تر فکر کردن و گفتگو پیرامون آنها، مانند: • داشتن ترجیح‌های غیرقاطعانه ("بهتر است این‌گونه باشد، تمایل دارم این‌گونه باشد" به جای "باید این‌گونه شود") • ارزیابی منطقی بدی‌ها ("ناخوشایند/ بد است؟" بجای "وحشتناک/ بدبختی است؟")

• تحمل بالای ناکامی (دوست ندارم، اما می‌توانم تحمل کنم) • به خود و دیگران امتیاز ندهید (من و دیگران انسان‌های نالایقی/ بی‌ارزشی هستیم)

جلسه چهارم

معرفی دو باور غیرمنطقی از فهرستی که در جلسه دوم تهیه شده بود، "من باید یک اجرای عالی داشته باشم"، "چرا این علائم اضطراب برایم بوجود آمده، وجود این علائم در من از همه شدیدتر است" و به بحث گذاشتن آن در گروه و ایجاد چالش در این باورها. در خاتمه خودگویی‌ها به این شکل منطقی تصحیح شدند، "تمایل دارم/ بهتر است اجرای خوبی داشته باشم"، "ایجاد علائم اضطرابی در همه افراد کاملاً طبیعی و معمول است، بقیه نوازندگان هم مثل من اشتباهاتی داشتند و علائم اضطراب گزارش کردند برخی بیشتر و برخی کمتر". شبیه‌سازی ذهنی فضای اجرا و بررسی افکار و خودگویی‌های بوجود آمده و ارائه راهکارهایی برای تصحیح آنها، برای ده نفر اول از اعضای گروه انجام شد.

جلسه پنجم

معرفی دو باور غیرمنطقی دیگر از فهرستی که در جلسه دوم تهیه شده بود، "اجرایم کاملاً خراب شد، افتضاح شد"، "تماشاچیان فکر می‌کنند که من شخص بی‌عرضه و نالایقی هستم، آبرویم رفت" و به بحث گذاشتن آن در گروه و ایجاد چالش در این باورها. در خاتمه خودگویی‌ها به این شکل منطقی تصحیح شدند: "همه افراد جایز الخطا هستند، در طول اجرا چند نت اشتباه می‌تواند ناخوشایند باشد"، "عالی بودن و یا بد بودن یک اجرا، ربطی به ارزش و شخصیت انسانی ندارد". شبیه‌سازی ذهنی فضای اجرا و بررسی افکار و خودگویی‌های بوجود آمده و ارائه راهکارهایی برای تصحیح آنها، برای ده نفر دوم از اعضای گروه انجام شد.

جلسه ششم

معرفی باورهای غیرمنطقی دیگر از فهرستی که در جلسه دوم تهیه شده بود، "من انسان ضعیفی هستم و بهتر است که دیگر روی صحنه حاضر نشوم"، "داشتن اجرایی افتضاح، غیرقابل تحمل است" و به بحث گذاشتن آن در گروه و ایجاد چالش در این باورها. در خاتمه خودگویی‌ها به این شکل منطقی تصحیح شدند: "می‌خواهم از این تجربه لذت ببرم. اجرای من بهترین هدیه‌ای است که می‌توانم به دیگران بدهم چون بهترین هدیه به خودم نیز هست"، "تقسیم آنچه که من درباره این قطعه می‌دانم با تماشاچیان، لذت بخش است"، "شاید نتوانم یک اجرای بی‌نقص داشته باشم، اما سعی می‌کنم با

نمرات اضطراب خصیصه‌ای مشاهده نمی‌شود. همچنین میانگین نمرات اضطراب در دو گروه مطالعه و کنترل، با اختلاف بسیار کم، در دو مقیاس حالت و صفت در میان هر دو گروه تقریباً یکسان است که نشان دهنده‌ی همسانی بالایی در میان دو گروه مطالعه و کنترل قبل از مداخله است. نکته دیگر اینکه، همان‌گونه که میانگین‌ها نشان می‌دهد، اضطراب حالتی در اجرای دوم گروه کنترل اندکی افزایش داشته است؛ از این رو می‌توان کاهش اضطراب در گروه مطالعه را بیشتر ناشی از دریافت مداخله روش درمانی عقلانی-عاطفی ایس در نظر گرفت و این کاهش ارتباطی با اجرا برای بار دوم ندارد.

۲- تحلیل داده‌ها و تعیین روش آماری

با توجه به جدول ۲، نتایج آزمون شاپیرو-ویلک، نمرات تفاضل پیش و پس آزمون اضطراب حالتی و صفتی به صورت طبیعی توزیع شده‌اند ($p > 0.05$) و نیز مقیاس اندازه‌گیری متغیرها فاصله‌ای است. بنابراین، جهت آزمون فرضیه‌های تحقیق از آزمون t -مستقل استفاده شده است.

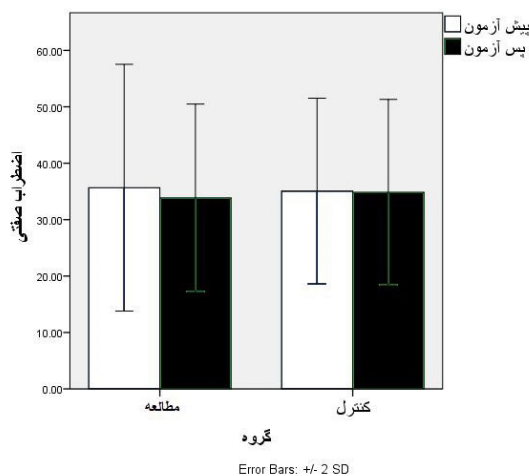
۳- آزمون فرضیه‌ها

۳-۱- فرضیه اول پژوهش: مشاوره‌ی گروهی به روش عقلانی-عاطفی آلبرت ایس بر کاهش اضطراب حالتی نوازندگان نوآموز اثر معنی‌داری دارد.

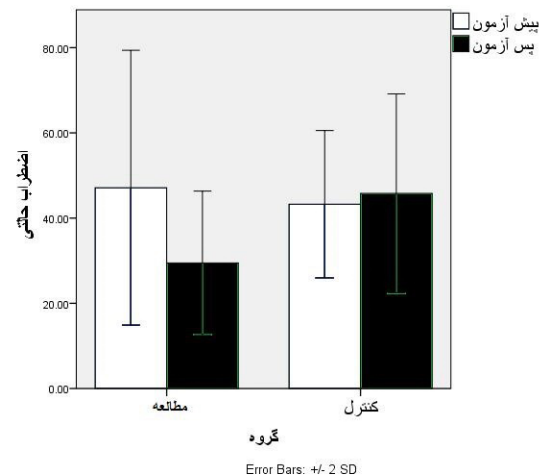
نتایج آزمون t -مستقل در جدول ۳ نشان می‌دهد بین تفاضل میانگین نمرات پیش و پس-آزمون اضطراب حالتی نوازندگان

جدول ۱- توصیف متغیرهای پژوهش.

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		نمره تفاضل پیش-پس	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب حالتی	گروه مطالعه	۴۸/۱۵	۱۵/۱	۲۸/۴	۷/۳	-۱۹/۷۵	۱۳/۳
	کنترل	۴۷/۲	۸/۶	۴۹/۸	۱۱/۶	۲/۶	۸/۷
اضطراب صفتی	گروه مطالعه	۳۶/۶	۱۰/۵	۳۴/۲	۸/۳	-۲/۴	۸/۲
	کنترل	۳۵/۰۶	۸/۲	۳۴/۸	۸/۲	-۰/۲۰	۰/۷



نمودار ۲- میانگین و انحراف استاندارد پیش و پس آزمون اضطراب صفتی در دو گروه پژوهش.



نمودار ۱- میانگین و انحراف استاندارد پیش و پس آزمون اضطراب حالتی در دو گروه پژوهش.

حالتی نوازندگان نوآموز موسیقی جهانی را کاهش داده است ($p < 0/05$) و از سویی دیگر، همان گونه که توضیح داده شد، میان اضطراب اجرایی و اضطراب حالتی نوازندگان ارتباط معنی داری وجود دارد. همان گونه که افزایش اضطراب حالتی در نوازندگان، عامل افزایش اضطراب اجرایی و در نتیجه کاهش عملکرد در اجرا است، کاهش اضطراب حالتی می تواند عامل بهبود کیفیت اجرا و کاهش اضطراب اجرایی باشد (Lehrer et al., 1990, 12-18; Bar- & Thompson, 1994, 70-78). در صورتی که اضطراب اجرایی مشابه اضطراب امتحان در نظر گرفته شود؛ نتایج این پژوهش همسو با نتایج شاهنده و صفرزاده (۱۳۸۹) خواهد بود. در واقع، پژوهش های پیشین ثابت می کردند، درمان عقلانی-عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان موثر است و تحلیل داده ها در این مطالعه نشان داد که در مورد اضطراب اجرایی نیز، می توان روش درمانی مذکور را کارآمد دانست. همچنین یافته ها همسو

جدول ۲- نتایج آزمون شاپیرو-ویلک.

متغیر	گروه	D	df	Sig.
اضطراب حالتی	مطالعه	۰/۹۰۶	۱۵	۰/۱۱۸
	کنترل	۰/۹۰۳	۱۵	۰/۱۰۷
اضطراب صفتی	مطالعه	۰/۹۰۰	۱۵	۰/۰۹۵
	کنترل	۰/۹۱۰	۱۵	۰/۱۲۰

جدول ۳- نتایج آزمون t-مستقل (اضطراب حالتی).

مفروضه تجانس واریانس	آزمون لوین		آزمون t-مستقل	
	F	.Sig.	t	df
برقرار است برقرار نیست	۷/۰۷	۰/۰۱۳	-۴/۹۰	۲۸
			-۴/۹۰	۲۴/۲

جدول ۴- نتایج آزمون t-مستقل (اضطراب صفتی).

مفروضه تجانس واریانس	آزمون لوین		آزمون t-مستقل	
	F	.Sig.	t	df
برقرار است برقرار نیست	۶/۶۲	۰/۰۱۶	-۰/۷۴۶	۲۸
			-۰/۷۴۶	۱۴/۲

نتیجه

با توجه به بررسی ها و تحلیل داده های آماری در این پژوهش، می توان نتیجه گرفت که مشاوره گروهی به روش عقلانی-عاطفی الیس روش موثری در کاهش اضطراب اجرایی نوازندگان نوآموز است. اصلاح ارزیابی های شناختی و منطقی تر شدن گفتگوهای درونی می تواند تاثیر بسیار مثبتی بر کاهش اضطراب اجرایی داشته باشد. پر واضح است که این کاهش اضطراب در نهایت اثر زیادی در بهبود کیفیت اجرای نوازندگان نوآموز دارد. بنابراین کنار آمدن با تاثیرات مخرب اضطراب اجرایی، امری بسیار مهم

برای مجریان نوآموز موسیقی کلاسیک غربی است. از سوی دیگر مشاهده شد که این شیوه مداخله، بر میزان کاهش اضطراب صفتی در آزمودنی ها تاثیر معنی داری نداشته است. این مقوله نیز می تواند در پژوهش های بعدی مورد مطالعه قرارگیرد. در خاتمه با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش، پیشنهاد می شود که هنرجویان در کنار آموزش های متعارف موسیقی با مهارت های شناختی برای مقابله با انواع اضطراب های ممکن در طول زندگی حرفه ای خود آشنا شوند.

پی‌نوشت‌ها

Ergene, T (2003), Effective interventions on test anxiety reduction a meta-analysis, *School Psychology International*, 24(3), pp.313-328.

Fehm, L & Schmidt, K (2006), Performance anxiety in gifted adolescent musicians, *Journal of anxiety disorders*, 20(1), pp.98-109

Fishbein, M; Middlestadt, S. E; Ottati, V; Straus, S & Ellis, A (1988), Medical problems among ICSOM musicians: overview of a national survey, *Med Probl Perform Art*, 3(1), pp.1-8.

Humara, M (1999), The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective, *Athletic Insight*, 1(2), pp.1-14.

James, I (1998), Western orchestral musicians are highly stressed, *Resonance: International music council*, 26, pp.19-20.

Kennedy, D. V & Doepke, K. J (1999), Multicomponent treatment of a test anxious college student, *Education and Treatment of Children*, pp.203-217.

Kenny, D. T (2005), A systematic review of treatments for music performance anxiety, *Anxiety, stress, and coping*, 18(3), pp.183-208.

Kenny, D. T & Osborne, M. S (2006), Music performance anxiety: New insights from young musicians, *Advances in Cognitive Psychology*, 2(2-3), pp.103-112.

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), pp.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), pp.49-54.

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), pp.12-18.

Salmon, P. G (1990), A psychological perspective on musical performance anxiety: a review of the literature, *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), pp.2-11.

Sapp, M (1994), Cognitive-behavioral counseling: Applications for African-American middle school students who are academically at risk, *Journal of Instructional Psychology*, 21(2), pp.161.

Spielberger, C. D; Gorsuch, R. L; Lushene, R; Vagg, P. R & Jacobs, G (1983), *Manual for the state-trait anxiety inventory (form Y): self-evaluation questionnaire*, Palo Alto, Consulting Psychologists Press, CA.

Spielberger, C. D; Edwards, C. D; Lushene, R. E; Montuori, J & Platzek, D (1973), *STAIC preliminary manual*, STAIC-Preliminary Manual, Palo Alto, Calif: Consulting Psychologists Press, 1973.

Steptoe, A & Fidler, H (1987), Stage fright in orchestral musicians: A study of cognitive and behavioral strategies in performance anxiety, *British Journal of Psychology*, 78(2), pp.241-249.

Tobacyk, J. J & Downs, A (1986), Personal construct threat and irrational beliefs as cognitive predictors of increases in musical performance anxiety, *Journal of personality and social psychology*, 51(4), pp.779.

Willimas, J. E (1996), *Gender-related worry and emotionality test anxiety for high-achieving students*, *Psychology in the Schools*, 33, No.2, pp.159-162.

Wilson, G. D & Roland, D (2002), Performance anxiety, *The science and psychology of music performance: Creative strategies for teaching and learning*, pp.47-61.

1 Performance Anxiety.

2 Trait Anxiety.

3 State Anxiety.

4 Activity Events.

5 Beliefs.

6 Consequences.

7 Validity.

8 Reliability.

9 Likert Scale.

۱۰ برای آن دسته از آزمودنی‌ها که یک یا دو عبارت را در هر مقیاس حذف می‌کنند، می‌توان به این شیوه و نسبت به کل نمره، مقیاس را تعیین نمود. برای این کار، پس از تعیین میانگین نمرات پاسخ‌های داده شده و ضرب کردن عدد به دست آمده در ۲۰، حاصل را به سمت نزدیک‌ترین عدد صحیح بالا گرد کرد. اما اگر سه عبارت یا بیشتر حذف شده باشد، اعتبار تعیین میزان اضطراب آزمودنی از بین می‌رود.

فهرست منابع

استادیان، مریم؛ سودانی، منصور و مهرابی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۸)، اثربخشی مشاوره گروهی به شیوه‌ی عقلانی-عاطفی-رفتاری الیس، بر اضطراب امتحان و عزت نفس دانش آموزان دختر پایه‌ی سوم مقطع راهنمایی شهرستان بهبهان، *مجله مطالعات آموزش و یادگیری دانشگاه شیراز*، دوره اول، شماره ۲، صص ۱۸-۲.

اعتمادی تودشکی، عذری (۱۳۷۴)، نقش مشاوره گروهی در کاهش اضطراب امتحان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران. پناهی شهری، محمود (۱۳۷۲)، بررسی مقدماتی روایی، اعتبار و نرم‌یابی فهرست حالت-صفت اضطراب اسپیلبرگر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران.

خوارزمی، ملک حسین (۱۳۸۵)، اثربخشی مشاوره گروهی به روش عقلانی-عاطفی-رفتاری الیس بر سلامت عمومی و عزت نفس دانش آموزان دختر سال اول متوسطه شهر ایلام، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران.

شاهنده، مریم و صفرزاده، سحر (۱۳۸۹)، بررسی اثر تجسمی درمان عقلانی-عاطفی الیس بر کاهش اضطراب امتحان، *مجله دانشکده پزشکی اصفهان*، سال بیست و هشتم، شماره ۱۰۸، صص ۳۱۵-۳۱۰.

شقایق، فرهاد (۱۳۸۲)، نقش آموزش راهبردهای یادگیری در کاهش اضطراب امتحان دانشجویان پیام‌نور، پایان‌نامه دکتری، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه علامه، تهران طباطبایی.

صادقیان، الهه (۱۳۹۰)، بررسی رابطه اجرایی موسیقایی و مکانیسم‌های مقابله‌ای با در نظر گرفتن نقش تعدیل‌کننده اضطراب خصیصه‌ای در نوازندگان حرفه‌ای موسیقی سنتی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران.

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

Bartel, L. R & Thompson, E. G (۱۹۹۴), Coping with performance stress: A study of professional orchestral musicians in Canada, *The Quarterly Journal of Music Teaching and Learning*, 5(4), pp.70-78.

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

Ellis, A & Dryden, W (2007), *The practice of rational emotive behavior therapy*, Springer publishing company, New York.

The Effectiveness of Rational – Emotional Group Training on Amateur Musicians' Performance Anxiety

Iman Fakhr¹, Gholam Reza Masumi²

¹ Lecturer, Department of Music Performance, University of Art, Karaj, Iran.

² M.A. of Classical Music Performance, Farabi International Campus, University of Art, Karaj, Iran.

(Received 16 Jan 2017, Accepted 14 Mar 2017)

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. Performance anxiety probably is as old as artistic performance itself, but psychological researches on it started only about some decades ago. Studies have shown that high percentages of anxiety disorders are common among both amateur and professional musicians during performance activities. Irrationality, perfectionism and catastrophic cognitions are the main characteristic of stress induced musicians. Unfortunately, these are the main cognitive reasons for increasing fear which reduces the success-ratio of their performances. Pessimistic self-talk, irrational beliefs and feeling of panic can seriously affect performance quality. One of the effective psychological treatments is cognitive restructuring, the process which attempts to modify habitual thoughts and attitudes; rationalizing the individuals' irrational beliefs. Unfortunately, this kind of instruction did not exist in the performance curriculum. Rational-Emotional Therapy is one of the most prevalent cognitive methods applied to reduce the anxiety disorders. This method is based on Albert Ellis's cognitive theory. From his point of view, our emotions are results of analyzing Activity events in our Beliefs, not the actual events *per se*. Irrational believes cause emotional distress and rational believes results in balanced emotions. Hence, each change in the process of analyzing the beliefs system leads to a change in the emotional consequences. The aim of the present study is to determine the effectiveness of rational- emotional group training on musician's performance anxiety. The research method is an ex-

perimental one accompanied by both pre-test and post-test phases with one control group. Validated Spielberg state- trait anxiety inventory questionnaire were employed in order to assess the quantity of performer's anxiety in each phase. The sample includes 60 (mean age=19.31 years, SD=2.46) amateur music performers who have at least 5 years of professional experience and 3 live performances. They had received instructions of a melodic instrument for a minimum mean (SD) time of 6.1(1.42) years in Karaj's music institutes. Participants were selected by non-randomized sampling and then were divided into two separate groups (experimental and control) randomly. Initially, the pre-test was performed for both groups by solo public performing and then Spielberger test anxiety inventory was fulfilled. Next, the experimental group underwent group rational-emotional restructuring and training for eight 2-hours consulting sessions. At the end of the training, post-test was performed for both groups. The data was analyzed by SPSS-22 and then the independent T- test was performed. The results showed a significant difference: the mean scores of state anxiety in the experimental group in comparison with that of the control group was decreased significantly ($P < 0.05$). With a deductive overview, results showed group rational- emotional restructuring was effective in reducing musicians' performance anxiety. Hence, according to this article's results, group rational and emotional trainings are recommended for performers in the educational process to control and decrease performance anxiety.

Keywords

Performance Anxiety, Rational-Emotional, Performers, Group Training.