

تأثیر گذاری نظریه‌ی بازی درونی موسیقی بر مهارت‌های ذهنی در اجرا مطالعه‌ی موردی دانشجویان سال آخر کارشناسی رشته‌ی نوازندگی موسیقی جهانی در دانشگاه تهران

یاسمن کیمیای^{۱*}، اویتا آراکیان^۲

^۱ عضو هیأت علمی گروه موسیقی، دانشکده هنرهای نمایشی و موسیقی، دانشکده‌گان هنرهای زیبا، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
^۲ کارشناس موسیقی، گروه موسیقی، دانشکده هنرهای نمایشی و موسیقی، دانشکده‌گان هنرهای زیبا، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
 (تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۱/۰۳، تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۱/۰۲/۲۴)

چکیده

یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های نوازندگان در جهان، کنترل اضطراب اجرا و عدم افت مهارت نوازندگی در صحنه به دلیل وجود فشارهای ذهنی و مداخله‌ی درونی است. روش‌های درمانی مختلفی برای درمان و کنترل اضطراب اجرا تا به حال شناخته و مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. در ایران اما به ندرت به این مسئله پرداخته شده است و جای خالی تحقیقی میدانی و کاربردی در جامعه آماری موسیقی ایران دیده می‌شود. هدف از این پژوهش میدانی با رویکرد تحلیلی-کاربردی، این است که با مطالعه، آنالیز و آزمایش یکی از نظریه‌های شناخت و کنترل اضطراب اجرا به نام «بازی درونی موسیقی» و هم‌چنین با جمع‌آوری داده از آن با شرکت ده دانشجوی سال آخر مقطع کارشناسی، میزان تأثیر گذاری مهارت‌های ذهنی در کنترل مداخله‌ی درونی و اضطراب اجرا و دست‌یابی به اجرای موفق مورد مطالعه قرار گیرد. این تحقیق به دلیل ابراز نگرانی دانشجویان از اجرای عملی پایان‌نامه‌ی خود در دوران همه‌گیری کرونا و عدم امکان اجرای زنده به مدت یک‌سال و نیم صورت گرفت. مطالعه‌ی بینارشته‌ای و میدانی پیش‌رو نشان می‌دهد که استفاده از مهارت‌های ذهنی تأثیر به‌سزایی در افزایش توانایی‌های فیزیکی و بهبود کیفیت اجرایی نوازندگان، کاهش پیش‌آمد ترس و اضطراب از اجرا و هم‌چنین تسلط بیشتر در کنترل استرس دارد.

واژه‌های کلیدی

اضطراب اجرا، بازی درونی موسیقی، مهارت‌های ذهنی، مداخله‌ی درونی.

مقدمه

نوازندگان علاوه بر تمرین‌های فیزیکی، نیاز به تمرینات ذهنی و کسب مهارت‌های ذهنی دارند. برنامه‌های آموزشی مهارت‌های ذهنی در رشته‌های ورزشی به‌طور معمول وجود دارند و تحقیق بسیاری در این زمینه صورت گرفته است، حال آنکه این برنامه‌ها باید برای رشته‌های اجرایی هنری نیز بیشتر در نظر گرفته شوند. دیدگاه عملکرد ورزشی مرتبط با اجرای موسیقی است، زیرا هر دو فعالیت ورزشی و اجرای موسیقی نیاز به سطح بالایی از کنترل و یادگیری حرکتی، تسلط بر ذهن و بدن، یادآوری ضمنی و عملکرد روان و اجرا در مقابل مخاطبان دارد که می‌تواند لذت برتربودن و/یا فشار روانی را در فرد برانگیخته کند (Yoshie et al., 2009, 57). استفاده از مهارت‌های ذهنی توسط نوازندگان مفهوم جدید و یا ناآشنایی نیست. مطالعاتی در زمینه‌ی مهارت‌های ذهنی با هدف افزایش فعالیت‌های تمرینی و بهبود کیفیت اجرایی نوازندگان، کاهش پیش‌آمد ترس و اضطراب از اجرا و همین‌طور فراهم کردن مهارت‌هایی به‌منظور کنترل استرس آنان انجام شده است (Clark., 2011, 343). با این‌وجود مطالعات کمی متمرکز بر تأثیر این مهارت‌ها بر کنترل اضطراب نوازندگی در اجرا صورت گرفته است.

موسیقی هنری است که در جریان زمان ارائه می‌گردد، بنابراین همه‌ی اجراکنندگان موسیقی - اعم از خوانندگان و نوازندگان که تمرکز اصلی این مقاله هستند - برای انتقال تمام عواطف و بیان موسیقایی مورد نظر خود به شنوندگان، فقط یک فرصت در اختیار دارند و باید در همان اجرای زنده قادر به نمایش بهترین خود باشند. بدین ترتیب است که یکی از بزرگ‌ترین نگرانی‌های آن‌ها پدید می‌آید، نگرانی رایجی که در بسیاری از موارد، آن‌ها را از صحنه‌ی اجرا می‌هراساند. اولین اقدام سراسیمه‌ی عمده‌ی نوازندگان در این شرایط، پیش‌بینی انواع اتفاقات ناگوار احتمالی و پیامدهای آن است؛ به‌عنوان مثال پیش‌بینی کوک نامطلوب، لرزش صدا، ورودهای نامطمئن، و پیامدهایی از قبیل قضاوت شدن از سوی شنوندگان. در چنین شرایطی که ذهن نوازنده با این افکار اشباع شده است، چگونه ممکن است که او بتواند توجه خود را متمرکز بر نوازندگی خود کرده و با لذت بردن از موسیقی، شنوندگان سالن را در تجربه‌ی خود شریک گرداند؟ بنابر آن چه گفته شد، سؤال مطرح می‌گردد: چگونه باید به اجرای موسیقی اندیشید تا پس از حصول آمادگی کافی فیزیکی (تسلط بر قطعه)، آمادگی کافی فکری برای اجرا نیز دست‌یافتنی باشد؟

روش پژوهش

کردند. قطعات اجراشده از کارگان پایان‌نامه‌ی دانشجویان بود و هر دانشجوی برنامه‌ی اجرای نهایی خود (رسیتال) را به‌صورت کامل در دو کنسرت مجازی جداگانه برای عموم اجرا کرد. بعد از اولین اجرای عمومی، سه فرم - که توسط نویسندگان این مقاله نگاشته شده - در اختیار دانشجویان قرار گرفت تا شدت و میزان حالات و افکار خود و پیامدهای آن را قبل از اجرا (فرم یک)، به هنگام اجرا (فرم دو) و بعد از اجرا (فرم سه) امتیازدهی کنند. سپس نظریه، راه‌کارها و تمرینات بازی درونی موسیقی در کلاس مورد بحث، مطالعه و تمرین قرار گرفت. در جلسات بعد هر یک از دانشجویان - این‌بار با شناخت و آگاهی از تأثیر مداخله‌ی درونی در اجرا - دوباره برای عموم به اجرای مجازی زنده پرداختند. بعد از اجرای دوم، با تکرار تکمیل سه فرم مذکور و ارزیابی میزان اضطراب‌ها و افکار دانشجویان قبل از اجرا، در هنگام و بعد از آن، تفاوت آن با اجرای دفعه‌ی اول بررسی شد. با مقایسه‌ی این نتایج، تأثیر راه‌کارهای پیشنهادی بر روی اجرای ایشان مورد مطالعه قرار گرفت.

پیشینه پژوهش

در جامعه‌ی آماری موسیقی ایران، تحقیقات میدانی و کاربردی در مورد روش‌های کنترل اضطراب اجرا و عدم افت مهارت نوازندگی در صحنه به دلیل وجود فشارهای ذهنی و مداخله‌ی درونی صورت نگرفته است و جای خالی تحقیقی میدانی و کاربردی در ایران دیده می‌شود. در این نوشتار، از مقالات، کتب و روش‌های درمانی شناخته‌شده در غرب استفاده شده است.

مبانی نظری پژوهش

بخش اول

اضطراب اجرا^۱

بسیاری از نوازندگان نگرانی و دلواپسی‌های رایجی را قبل، به هنگام

نظر به ماهیت بینارشته‌ای پژوهش پیش‌رو، در این مطالعه از روش تحلیلی - کاربردی، تجزیه و تحلیل اطلاعات میدانی به‌دست‌آمده استفاده شده است. مطالعه‌ی حاضر به‌منظور بررسی میزان تأثیرگذاری مهارت‌های ذهنی بر اجرای نوازندگان انجام شده است. در این پژوهش، یکی از نظریه‌های شناخت و کنترل اضطراب اجرا به نام بازی درونی موسیقی مورد بررسی قرار گرفته است و با مطالعه، آنالیز و انجام تمرین‌های ذهنی آن و هم‌چنین با جمع‌آوری داده از نوازندگان جوان - دانشجویان سال آخر مقطع کارشناسی رشته‌ی نوازندگی موسیقی جهانی - در دوران همه‌گیری کرونا، تلاش بر آن شده است تا به این پرسش پاسخ داده شود که استفاده از مهارت‌های ذهنی تا چه حد می‌تواند در توانایی‌های نوازنده در اجرا و کنترل و ایجاد تعادل بر روی عواقب ذهنی اجرا از جمله اضطراب تأثیرگذار باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش، ده دانشجوی ترم آخر مقطع کارشناسی رشته‌ی موسیقی جهانی در دانشگاه تهران بوده‌اند که خود را برای ارائه‌ی پایان‌نامه‌ی خود (اجرای رسیتال) در پایان ترم تحصیلی نیم‌سال دوم ۱۴۰۰-۱۳۹۹ آماده می‌کردند. به دلیل همه‌گیری بیماری کرونا و برگزاری تمام کلاس‌ها به‌صورت مجازی در سه ترم اخیر، این دانشجویان امکان اجرای حضوری برای عموم را به مدت یک سال و نیم نداشته و در نتیجه نگرانی و اضطراب زیاد خود را برای اجرای پایانی ابراز می‌کردند.

این مطالعه در طول یک ترم - شانزده هفته - صورت گرفت و برای ایجاد محیط مناسب، امکان اجراهای مجازی زنده برای آنان فراهم شد. دانشجویان در جلسات نخست به اجرای زنده برای هم‌کلاسی‌های خود در کلاس‌های گروهی مجازی پرداختند. سپس هریک از دانشجویان دو اجرای مجازی زنده برای عموم را در نرم‌افزار کاربردی اسکایپ تجربه

همین‌طور پس از اجرا خصوصاً زمانی که فرد از اجرای خود رضایت نداشته است - مانند افکار پریشان، احساس شرمندگی، عصبانیت، دوری از تمرین، افسردگی، خستگی مفرط و غیره - حکایت دارند. از افکار نادرستی که پس از اجرا به سراغ بسیاری از نوازندگان می‌آید، کژفهمی^۲ است. کژفهمی به معنای استنباط اشتباه برای اتفاقات پیش‌آمده در هنگام اجرا است و می‌تواند عملکرد فرد را در آینده دچار مشکل سازد. به‌عنوان مثال نوازنده ممکن است چند نت فراموش شده در هنگام اجرا را به‌جای تشخیص عدم حفظ کردن مناسب در تمرین (دلیل اصلی اتفاق)، به عدم وجود استعداد در درون خود ارتباط دهد و به‌جای یادگیری از اجرا، دچار سرخوردگی شود.

روش‌های متنوعی برای درمان اضطراب اجرا تا به‌حال شناخته و تا حدود گوناگونی مورد مطالعه قرار گرفته‌اند. از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان رفتاردرمانی^۳، شناخت‌درمانی^۴، رفتاردرمانی شناختی^۵، روانکاوی^۶، هیپنوتراپی^۷، پرورش مهارت‌های ذهنی^۸ و مداخلات مبنی بر ذهن‌آگاهی^۹ اشاره کرد.

مؤثرترین الگوی درمان اضطراب بالینی برای اضطراب اجرا شامل ترکیبی از تکنیک‌های شناختی و رفتاری است، از جمله بازسازی شناختی، کنترل توجه و تمرین رفتاری، آرامش و آموزش مهارت‌های ذهنی. روش‌های بازسازی شناختی الگوهای فکری منفی، خود براندازانه و نامرتب به عمل را شناسایی کرده و آنها را به چالش می‌کشد و آنها را با دیدگاه‌های سازگارتر و واقع‌بینانه‌تری جایگزین می‌کند. پروتکل‌های آموزش مهارت‌های ذهنی که برگرفته از رشته روانشناسی ورزشی است شامل تکنیک‌هایی است که واکنش‌های ذهن و بدن را تحت استرس ترکیب می‌کند تا حالت روحی آرام، متمرکز، انعطاف‌پذیر و هدفمند را قادر سازد (Osborne, 2014, 4).

بازی درونی موسیقی

بری گرین^{۱۰} - نوازنده و مدرس کنترباس - پس از سال‌ها تحقیق و آزمایش‌های عملی، با تعمیم دادن تئوری «بازی درونی تنیس»^{۱۱} به موسیقی، تئوری «بازی درونی موسیقی»^{۱۲} را تدوین کرد. نظریه‌ی بازی درونی برای اولین بار توسط تیم گالوی^{۱۳} - بازیکن حرفه‌ای تنیس - در جست‌وجوی عواملی که باعث عملکرد مطلوب یا غیرمطلوب در زمین بازی می‌شوند، مطرح شد. بر طبق این نظریه، در انجام هر کاری - از جمله اجرای موسیقی و یا مسابقه‌ی ورزشی - دو بازی بیرونی و درونی صورت می‌پذیرد. بازی بیرونی، نمود خارجی در اجراست که از طریق حرکات فیزیکی نوازنده بر روی صحنه انام می‌پذیرد. در بازی بیرونی، برای رسیدن به اهدافی بیرونی با دستورالعمل‌های مشخص - نظیر نحوه‌ی مناسب قرار گرفتن دست و بدن، تکنیک تنفس و یا نحوه‌ی صحیح اجرای یک قطعه از یک آهنگساز خاص - نوازنده باید بر موانعی خارجی تسلط پیدا کند. همگان با قطعیت کامل به وجود این بازی آگاه‌اند و در جهت موفقیت در آن تلاش می‌کنند. تمرکز این تئوری اما در شناسایی بازی درونی است. بازی درونی موسیقی، مجموعه عواملی است که هم‌زمان با بازی بیرونی، در درون ذهن نوازنده در جریان است. این بازی به‌طور مستقیم کیفیت بازی بیرونی را تحت تأثیر قرار داده و غالباً موفقیت در آن می‌تواند بازی بیرونی را مهیا و یا خدشه‌دار کند. با شناخت و آمادگی درونی و همین‌طور پرورش مهارت‌های ذهنی در نوازنده، این عوامل می‌تواند تغییر کرده و حالات و

و بعد از اجرا تجربه می‌کنند، مانند نگرانی از عدم توانایی اجرای بی‌نقص، ترس از اشتباه، ترس از قضاوت منفی توسط دیگران، پیش‌بینی و بهادادن بیش‌ازحد به احتمالات و پیامدهای یک اجرا و ارزیابی منفی خود نوازنده در رابطه با استانداردهای تعریف‌شده‌ی بالای شخص برای کیفیت اجرا. بیشترین دلایل اشاره‌شده برای ترس از اجرای موسیقی در افراد حرفه‌ای، توقع بالا از خود و نگرانی‌هایی در مورد تأثیر منفی تحریکات فیزیکی قبل و یا در هنگام اجرا است (Osborne, 2014, 2). اجرای ضعیف غالباً نتیجه‌ی شک به خود، احساس برانگیختگی بیش‌ازحد یا کم، از دست‌دادن تمرکز، و تمرکز فقط بر حاصل و نتیجه‌ی اجرا است.

بنا به گفته بسیاری از محققان، در حالی که «اضطراب» عاملی مخرب در اجراست، «هیجان» از عوامل مهمی است که اجرا را زنده و پرشور می‌گرداند. آنچه میان این دو پدیده مشترک است، این است که آن‌ها ذهن نوازنده را در وضعیت «مبارزه و گریز» قرار می‌دهند. وضعیت «مبارزه یا گریز» واکنشی خودکار به شرایطی است که هولناک و یا نگران‌کننده تلقی شوند. لازم به ذکر است که بخشی از مغز انسان که او را وارد وضعیت مبارزه و گریز می‌کند، از بخشی از مغز وی که مسئول تفکر منطقی است، جدا می‌باشد؛ به همین دلیل است که به‌طور معمول، نوازنده از طریق تحمیل افکار منطقی بر خود، نمی‌تواند بر اضطراب خود غلبه کند. از نتایج مهمی که وضعیت مبارزه و گریز در او می‌تواند داشته باشد، ارتقای سطح تمرکز و آگاهی است. این افزایش تمرکز تا مقدار معینی برای نوازنده مفید است، چراکه به حضور در لحظه و آگاهی وی به آنچه روی صحنه در جریان است، کمک می‌کند. در چنین شرایطی است که از اصطلاح «هیجان اجرا» استفاده می‌شود که امری سازنده است. اما چالش بسیاری از نوازندگان در شرایطی به وجود می‌آید که با افزایش بیش‌ازحد تمرکز، هیجان اجرا به اضطراب و یا هراس تبدیل گردد؛ چراکه تمرکزی که در چنین شرایطی به وجود می‌آید، نوازنده را به شک و تردید درباره تک‌تک ثانیه‌های اجرا وادار می‌سازد و ذهن وی را از توجه به موسیقی بازمی‌دارد. نوازندگان موفق با نگاه مثبت به اضطراب به‌عنوان انرژی اجرا یا هیجان، آن را مفید و سودمند می‌بینند (Brooks, 2014, 1146).

مقایسه‌ی مداوم خود با دیگران از جمله مسیرهای فکری مخربی است که می‌تواند همواره گریبانگیر نوازندگان گردد و همانند اهمیت به قضاوت آنان، می‌تواند از کیفیت اجرا بکاهد. موسیقی همانند یک مسابقه ورزشی نیست، اگرچه از ورود رقابت به عرصه آن نمی‌توان جلوگیری کرد؛ بنابراین، رویکرد نوازنده به این رقابت است که اهمیت اصلی را از آن خود می‌کند. نوازندگان برای تمرین آگاهانه و در نتیجه اجرای خوب به تمام پتانسیل ذهن خود نیاز دارند و لذا نمی‌توانند این پتانسیل را صرف مسائل متفرقه کنند.

روش‌های درمانی

تغییراتی در حالات و رفتار بسیاری از نوازندگان در نتیجه‌ی ترس و نگرانی از اجرا دیده می‌شود. این تغییرات در زمان‌های مختلفی نسبت به اجرا اتفاق می‌افتد. گزارش‌ها از تغییر حالت‌ها، افکار و رفتار نوازنده، پیش از اجرا - مانند دوری از تمرین، تمرین بیش‌ازحد و حتی آسیب‌زننده، بی‌نظمی و آشفتگی، افسردگی و خستگی مفرط، سردرد، بی‌خوابی، افکار غیرمنطقی و نگرانی و غیره - در هنگام اجرا - مانند لرزش، دست‌های سرد، تپش قلب، دلهره، انقباض عضلانی، تنفس سریع یا سخت و غیره و

و اهمیت بالا، به صورت دستوری بیان شوند و آغشته به قضاوت باشند. مهم‌ترین مهارت نوازنده در رویارویی با این زمره از انتقادات، یافتن نکات مفید آن‌ها و سپس بیان مجدد این نکات در قالب جملاتی سازنده است. «اراده» زُکنی از بازی درونی موسیقی است که در رابطه با چگونگی انجام عمل نواختن، تصمیم‌گیری می‌کند. این تصمیم‌گیری نتیجه‌ی فرآیندی از آزمون و خطاست که به مرور زمان، مهارت فیزیکی و ذهنی برای اجرای خوب را فراهم می‌آورد. «اعتماد» لازمه‌ی وقوع آگاهی ساده و بدون قضاوت است. در صورت عدم اعتماد، فرد هرگز از سرزنش و قضاوت رعب‌انگیز درون خود نمی‌تواند برهد. اعتماد فرایند آزمون و خطای مورد نیاز اراده را ممکن می‌سازد.

بخش دوم

هدف از مطالعه

بسیاری از دانشجویان رشته‌ی موسیقی در دانشگاه تهران گزارش کرده‌اند که با وجود تمرینات فیزیکی بسیار، به دلیل اضطراب‌ها و ترس از صحنه، توانایی‌های خود را به هنگام اجرای زنده تا حد قابل ملاحظه‌ای از دست می‌دهند. در دوره‌ی همه‌گیری کرونا و به دلیل عدم امکان اجرای زنده و تجربه‌اندوزی از آن، گزارش‌ها از این‌گونه اضطراب‌ها و افکار و عواقب ناشی از آن به شدت افزایش پیدا کرده است. در این پژوهش بینارشته‌ای با استفاده از شماری از تمرین‌های بازی درونی موسیقی - که جلوتر به آن اشاره خواهد شد- و جمع‌آوری داده از نوازندگان جوان، میزان تأثیرگذاری این روش بر اضطراب اجرا مورد بررسی قرار گرفته است.

تمرین‌های بازی درونی موسیقی

دانشجویان تمرینات زیر را که در راستای برطرف‌سازی مداخله‌ی درونی و لذا ارتقای سطح اجرا طراحی شده‌اند، انجام دادند:

تمرین ۱: به تمام مواردی که قبل، در هنگام و یا حتی بعد از اجرا، نوازنده را دچار اضطراب می‌کند، فکر شود. از هر آنچه نوازنده را نگران و آشفتگی می‌کند، یک لیست تهیه شود. سخنان صدایی که در درون نوازنده در این شرایط در حال پرگویی است، یادداشت شوند.

تمرین ۲: پس از تهیه‌ی لیست تمرین اول، لیست دیگری نوشته و این‌بار پیامدهای اضطراب حاصل از موارد لیست اول در حیطه عملکرد ذهنی و فیزیکی ذکر شود.

انجام دو تمرین فوق به شناسایی افکاری که باعث تشدید عامل مداخله‌ی درونی می‌شوند، کمک کرده و با بررسی عواقب این افکار، نوازنده را به سوی کاهش و در نهایت حذف این عامل سوق می‌دهد. آگاهی نوازنده در لحظه دو نوع است: نوع اول مستلزم این می‌باشد که او به‌طور آگاهانه افکار خود را مشاهده کند و نوع دوم از وی می‌طلبد که به‌طور آگاهانه به افکار خود جهت دهد. دو تمرین فوق در راستای تقویت نوع اول آگاهی (مشاهده‌ی آگاهانه‌ی افکار) طراحی شده‌اند.

تمرین زیر برای رسیدن به مهارت لازم برای مهار «خود یک» و شناخت بهتر آن انجام شد:

تمرین: در حال اجرا به صدای درون ذهن که در حال پرگویی است، دقت شود. سپس سخنان آن در حال نواختن با صدای بلند تکرار شود. آیا امکان ادامه‌ی نوازندگی وجود دارد؟ هم‌چنین برای بالا بردن سطح آگاهی، تمرین زیر مورد بررسی قرار گرفت:

افکار مخرب مانند گفت‌وگوی درونی می‌تواند تبدیل به دریافت لحظه‌ای و افکار سازنده شود. در بازی درونی موسیقی هم -مانند بازی بیرونی- بردو باخت وجود دارد. عوامل اصلی باخت در بازی درونی، موانعی ذهنی نظیر شک به خود، ترس، و تمرکز از دست‌رفته در نتیجه‌ی این افکار است که به آن «مداخله‌ی درونی»^{۱۴} گفته می‌شود (Green, 2015, 38). اجرای موسیقی به همان اندازه که به مهارت‌های فیزیکی وابسته است، به میزان دخالت ذهن با این مهارت‌ها نیز بستگی دارد. مشکلاتی که در مقدمه به آن‌ها اشاره شد، در صورتی به وجود می‌آیند که اجراکننده در حال شرکت در هر دو بازی به نادرستی بپندارد که فقط مشغول بازی بیرونی است؛ در چنین شرایطی است که به گفته‌ی تیم گالوی «بازی آوی» را به بازی می‌گیرد و نه برعکس» (Green, 2015, 11).

در واقع هدف اصلی تئوری «بازی درونی موسیقی»، حذف «مداخله‌ی درونی» و از این طریق، کمک به نوازنده در جهت ارائه‌ی تمام پتانسیل خود به نحو احسن است. مطرح‌شدن مسئله‌ی سخنرانی و پرگویی صدایی در ذهن نوازنده بدین معناست که فرد یا چیز دیگری در درون فرد وجود دارد که به این سخنان گوش می‌سپارد. تیم گالوی صدایی را که تکلم می‌کند «خود یک»^{۱۵} - همان مداخله‌ی درونی که به قضاوت فرد با بایدها و نبایدها، و پیش‌بینی فجایع آینده و یادآوری شکست‌های گذشته می‌پردازد و آن کسی را که به سخنان «خود یک» گوش فرا می‌دهد- «خود دو»^{۱۶} - پتانسیل درون افراد و شامل استعدادهای طبیعی و مهارت‌هایی است که می‌تواند همواره مورد پرورش قرار گیرد- می‌نامد. اگر «خود دو» به حال خود رها شود، پس از انجام تمرینات مفید و سازنده به اندازه کافی، به راحتی از پس اجرا بر خواهد آمد (Green, 2015, 20). برای مواجهه و جلوگیری از دخالت آن در اجرا، کافی است نوازنده به آن توجه نکند و با آن وارد گفت‌وگو نشود. نوازنده می‌تواند با تمرکز بر جنبه‌های گوناگون موسیقی و دقت به آن چه در لحظه در حال وقوع بر روی صحنه است، بر آن غلبه کند.

مهارت‌های لازم در بازی درونی موسیقی

در بازی درونی موسیقی سه مهارت آگاهی^{۱۷}، اراده^{۱۸} و اعتماد^{۱۹} از اهمیت بسیاری برخوردارند. اهمیت این سه مورد در کمک به نوازنده در راستای دستیابی به تمرکز بی‌دغدغه -که لازمه‌ی اصلی آن، بالانس مورد نیاز در میان سه عنصر تجربه، یادگیری و اجرا است- می‌باشد (Green, 2012, 28). مقصود از «آگاهی» در بازی درونی موسیقی، آگاهی ساده و بدون قضاوت است از آنچه در تمرین و اجرا به وقوع می‌پیوندد؛ به عبارت دیگر آگاهی در بازی درونی موسیقی در پاسخ به این سؤال حاصل می‌گردد که «چقدر از آنچه به گوش می‌رسد، مطابق میل نوازنده است؟». بدیهی است که طرح این سؤال و اقدامات مناسب با پاسخ آن همان طبیعی‌ترین روش یادگیری بود. لازم به ذکر است که در تعریف فوق از آگاهی، هیچ‌گونه قضاوتی - چه از نوع مثبت و چه منفی- نباید وارد شود. نکته دیگری که درباره آگاهی باید تذکر داده شود، آن است که نوازنده همواره باید به آنچه می‌خواهد بیاندهد. رویکرد نادرستی که بسیاری از افراد اتخاذ می‌کنند، این است که با توجه به آنچه نمی‌خواهند رخ دهد، از آنچه می‌خواهند به گوش برسد، غافل می‌مانند. لازم به ذکر است که همه‌ی نوازندگان در طول دوران تحصیلی و کاری خود، مکرراً شنوای انتقادات افراد گوناگون هستند. بسیاری از این انتقادات ممکن است، با وجود برخورداری از صحت

پیامدهای آن‌ها - که توسط بسیاری از نوازندگان به‌طور متداول گزارش شده و اجرا را به‌صورت ذهنی و فیزیکی تحت تأثیر قرار می‌دهد - می‌باشد. افکار سازنده‌ی پیش از اجرا اعم از اشتیاق اجرا، مرور قرار مدارهای ذهنی بدون گفت‌وگوی مخرب درونی، و تمرکز بر افکار آرام‌بخش و پیامدهای این افکار شامل پیامدهای فیزیکی (مانند رهاسازی عضلات، آرامش بیشتر در تنفس و ضربان قلب و غیره)، و احساس اعتمادبه‌نفس است. طبق این پژوهش و آمارگیری، افکار سازنده و پیامدهای آن پیش از اجرا بین ۶ تا ۱۸ درصد افزایش پیدا کرده است.

نتیجه‌ی به‌دست‌آمده در بررسی افکار و پیامدهای آن در حین اجرا نشان می‌دهد که افکار سازنده و پیامدهای آن بین ۱۰ تا ۳۲ درصد افزایش پیدا کرده است. اما تفاوتی در میانگین میزان استفاده از تصاویر ذهنی مرتبط با صدا و بیان مطلوب به هنگام اجرا گزارش نشده است. این افکار مشتمل از تمرکز بر «آنچه می‌خواهم» به‌عنوان مرکز آگاهی، تمرکز بر مهارت‌های شنوایی و حافظه‌ی شنیداری، استفاده از تصاویر ذهنی مرتبط با صدا و بیان مطلوب، تلاش برای حضور در صحنه، توجه و تفکر به کنترل و هدایت انرژی و هم‌چنین توجه به نفس و بدن آرام است. همین‌طور پیامدهای این افکار حاوی پیامدهای فیزیکی، احساس لذت از اجرا و حفظ ارتباط با موسیقی، حضور در لحظه و واکنش‌های آنی، و احساس سهولت در اجرا می‌باشد.

تمرین: در تمرینات روزانه تصمیمات و خواسته‌های خود، پیش از هر تکرار با صدای بلند بیان شود. این عمل محکمی است که میزان «آگاهی» را می‌سازد. در انجام این تمرین باید دقت شود جملاتی که بیان می‌شوند، همراه با ارزش‌گذاری و صدور فرمان نبوده و همواره نوازنده را به‌سوی آگاهی هر چه بیشتر دعوت کنند.

جداول ارائه‌شده به دانشجویان و تحلیل آن‌ها

در این پژوهش میدانی، دانشجویان سه جدول را به‌صورت پرسش‌نامه دریافت کرده و با توجه به راهنمای پاسخ‌گویی جدول (جدول ۱)، شدت افکار یا پیامدهای آن را از یک تا پنج امتیازدهی کرده‌اند.

در جدول ارائه‌شده، افکار سازنده، مخرب و پیامدهای آن - که قبل از اجرا، به هنگام و بعد از اجرا به‌وجود می‌آیند - بررسی شده است. این پرسش‌نامه‌ها دوبار - بعد از اجرای اول، و بعد از اجرای دوم - توسط دانشجویان امتیازدهی شده است. پس از دریافت داده‌ها، میانگین هر یک از افکار و یا پیامدهای آن گرفته شده و در مرحله‌ی بعد، نتایج به‌دست‌آمده به درصد تبدیل شده است. در نهایت با مقایسه‌ی میانگین به‌دست‌آمده (به درصد) میزان تغییر شدت افکار و یا پیامدهای آن در اجرای اول و دوم مورد بررسی قرار گرفته است (جدول ۲، ۳ و ۴). در این پژوهش بینارشته‌ای، مطالب مورد مطالعه شامل افکار سازنده، افکار مخرب و

جدول ۱- جدول راهنمای پاسخ‌گویی جداول حالات و اضطراب‌های اجرای موسیقی.

شدت افکار یا پیامدهای آن‌ها	۱	۲	۳	۴	۵
	ندارم / بسیار ناچیز	خفیف	متوسط	شدید	بسیار شدید

جدول ۲- این جدول نشان‌دهنده‌ی گزارش حالات و اضطراب‌های اجرای موسیقی «پیش از اجراها» و میزان تغییرات گزارش شده است.

عناوین	میانگین شدت افکار و پیامدها (به درصد)		
افکار سازنده	اجرای اول	اجرای دوم	تغییر مشاهده‌شده
اشتیاق اجرا	۶۰	۷۸	۱۸
مرور قرار مدارهای ذهنی بدون گفت‌وگوی مخرب درونی	۵۶	۷۴	۱۸
تمرکز بر افکار آرامش‌بخش	۶۶	۷۲	۶
افکار مخرب			
نگرانی از فراموشی	۸۰	۶۶	-۱۴
نگرانی از مسائل تکنیکی و یا اجرای نت اشتباه	۷۰	۵۴	-۱۶
ترس از دست دادن تمرکز	۶۶	۶۰	-۶
ترس از قضاوت و استانداردهای دیگران	۶۶	۴۴	-۲۲
نگرانی از عدم توانایی اجرای موزیکالیتته‌ی مدنظر	۵۰	۳۸	-۱۲
ترس از خستگی در حین اجرا	۵۰	۵۰	—
عدم وجود آمادگی کافی	۵۶	۴۶	-۱۰
نگرانی از ابتدای اجرا به دلیل بالاتر بودن اضطراب و ضربان قلب در آن زمان	۶۶	۳۴	-۳۲

نگرانی از عیان بودن استرس و اضطراب	۴۰	۳۸	-۲
نگرانی‌های متفرقه (مانند نگرانی از سرعت اینترنت، نارضایتی همسایه از صدا و...)	۴۲	۳۶	-۶
پیامدهای افکار سازنده			
پیامدهای فیزیکی (رها سازی عضلات، آرامش بیشتر در تنفس و ضربان قلب و...)	۶۶	۷۶	۱۰
احساس اعتماد به نفس	۵۰	۷۶	۲۶
پیامدهای افکار مخرب			
پیامدهای فیزیکی (از جمله تپش قلب، تنفس نامنظم، سردی و یا لرزش دستان)	۷۸	۶۴	-۱۴
احساس خستگی مفرط	۴۲	۳۶	-۶
احساس افسردگی	۳۶	۲۶	-۱۰
تمرین کردن بیش از حد	۳۰	۲۰	-۱۰

جدول ۳- این جدول نشان‌دهنده گزارش حالات و اضطراب‌های اجرای موسیقی «در حین اجراها» و میزان تغییرات گزارش شده است.

عناوین			میانگین شدت افکار و پیامدها (به درصد)
افکار سازنده	اجرای اول	اجرای دوم	تغییر مشاهده شده
تمرکز بر «آنچه می‌خواهم» به عنوان مرکز آگاهی (از لحاظ صدا، موزیکالیت، بالانس...)	۷۰	۸۸	۱۸
تمرکز بر مهارت‌های شنوایی و حافظه‌ی شنیداری	۶۲	۷۴	۱۲
استفاده از تصاویر ذهنی مرتبط با صدا و بیان مطلوب	۷۰	۷۰	—
تلاش برای حضور در صحنه	۶۴	۷۴	۱۰
توجه و تفکر به کنترل و هدایت انرژی	۵۶	۷۴	۱۸
توجه به نفس و بدن آرام	۶۸	۸۴	۱۶
افکار مخرب			
صدای انتقاد از خود در ذهن	۵۰	۴۴	-۶
نگرانی از مسائل تکنیکی یا اجرای نت اشتباه	۶۶	۵۸	-۸
ترس از دست دادن تمرکز	۷۲	۵۸	-۱۴
ناتوانی در عدم دادن اهمیت به اشتباهات	۵۲	۴۲	-۱۰
تمرکز صرف به اتمام اجرا	۵۶	۵۲	-۴
نگرانی‌های متفرقه	۵۲	۳۶	-۱۶
پیامدهای افکار سازنده			
پیامدهای فیزیکی	۶۴	۸۰	۱۶
احساس لذت از اجرا و حفظ ارتباط با موسیقی	۵۰	۸۲	۳۲
حضور در لحظه و واکنش‌های آنی	۷۲	۸۲	۱۰

تأثیرگذاری نظریه‌ی بازی درونی موسیقی بر مهارت‌های ذهنی در اجرا مطالعه‌ی موردی دانشجویان سال آخر کارشناسی رشته‌ی نوازندگی موسیقی جهانی در دانشگاه تهران

۱۴	۶۸	۵۴	احساس سهولت در اجرا
			پیامدهای افکار مخرب
-۱۶	۶۰	۷۶	پیامدهای فیزیکی
-۱۸	۴۴	۶۲	عدم تمرکز
-۳۰	۳۶	۶۶	احساس عصبانیت ناشی از پیامدهای فیزیکی
-۱۶	۳۲	۴۸	قطع ارتباط با موسیقی
-۲۰	۳۸	۵۸	افت کیفیت قسمت‌های دشوارتر به دلیل تشدید صدای قضاوت درونی قبل از اجرای این قسمت‌ها
-۱۲	۴۰	۵۲	افت کیفیت اجرا پس از وقوع اولین اشتباه
-۱۶	۲۶	۴۲	افزایش غیرقابل کنترل تمپو در اجرا

جدول ۴- این جدول نشان‌دهنده‌ی گزارش حالات و اضطراب‌های اجرای موسیقی «پس از اجراها» و میزان تغییرات گزارش شده است.

عناوین			میانگین شدت افکار و پیامدها (به درصد)
افکار سازنده	اجرای اول	اجرای دوم	تغییر مشاهده شده
برآوردی واقع‌بینانه از اجرا	۷۰	۹۰	۲۰
اهمیت دادن به نظرات دیگران، در قیاس با نظر خود	۷۰	۷۰	—
نگاه به اجرا به‌عنوان منبعی برای یادگیری	۷۸	۸۴	۶
افکار مخرب			
باور به اجرای بسیار نامناسب و یادآوری مکرر اشتباهات در ذهن	۳۸	۲۸	-۱۰
نگاه به اجرا به‌عنوان یک خاطره‌ی بد	۲۸	۲۲	-۶
ترس از قضاوت شدن	۴۲	۳۸	-۴
کزفهمی	۴۴	۲۲	-۲۲
پیامدهای افکار سازنده			
دریافت نظر شنوندگان	۷۲	۷۰	-۲
مرور اجرا و یادگیری از آن	۷۰	۷۲	۲
پیامدهای افکار مخرب			
عدم پیگیری درباره‌ی کیفیت اجرا	۳۸	۲۸	-۱۰
عواقب کزفهمی مانند سرخوردگی	۴۲	۲۸	-۱۴
افسردگی که ممکن است مانع ادامه‌ی تمرین به روال همیشگی گردد	۲۶	۲۲	-۴

پیامدهای آن بین ۲ تا ۲۰ درصد افزایش پیدا کرده است. اما بر طبق این بررسی، تمایل به دریافت نظر شنوندگان دو درصد کاهش پیدا کرده و اهم دادن به نظرات دیگران، در قیاس با نظر خود تفاوتی نکرده است. اما در این تحقیق، افکار مخرب پیش از اجرا شامل نگرانی از فراموشی، نگرانی از مسائل تکنیکی و یا اجرای نت اشتباه، ترس از دست‌دادن تمرکز،

در این مطالعه، افکار سازنده بعد از اجرا شامل برآوردی واقع‌بینانه از اجرا، اهمیت‌دادن به همراه کردن نظرات دیگران با نظر خود، و نگاه به اجرا به‌عنوان منبعی برای یادگیری است. پیامدهای این افکار محتوی دریافت نظر شنوندگان و همین‌طور مرور اجرا و یادگیری از آن می‌باشد. در بررسی افکار و پیامدهای آن پس از اجرا، نشان داده شده است که افکار سازنده و

دست دادن تمرکز، ناتوانی در عدم اهمیت دادن به اشتباهات، تمرکز صرف به اتمام اجرا و دیگر نگرانی‌های متفرقه است. پیامدهای این افکار محتوی پیامدهای فیزیکی، عدم تمرکز، احساس عصبانیت ناشی از پیامدهای فیزیکی، قطع ارتباط با موسیقی، افت کیفیت قسمت‌های دشوارتر به دلیل تشدید صدای قضاوت درونی قبل از اجرای این قسمت‌ها، افت کیفیت اجرا پس از وقوع اولین اشتباه، و افزایش غیرقابل کنترل تمپو در اجرا می‌باشد. افکار مخرب پس از اجرا در این مطالعه، باور به اجرای بسیار نامناسب و یادآوری مکرر اشتباهات در ذهن، نگاه به اجرا به‌عنوان یک خاطره‌ی بد، ترس از قضاوت شدن و همین‌طور کژفهمی را دربردارد. پیامدهای آن شامل عدم پیگیری درباره‌ی کیفیت اجرا، عواقب کژفهمی مانند سرخوردگی و هم‌چنین افسردگی که ممکن است مانع ادامه‌ی تمرین به روال همیشگی گردد، می‌باشد. نتیجه‌ی به‌دست‌آمده از افکار مخرب و پیامدهای آن پس از اجرا نشانگر کاهش ۴ تا ۲۲ درصدی است.

ترس از قضاوت و استانداردهای دیگران، نگرانی از عدم توانایی اجرای موزیکال‌یته مدنظر، ترس از خستگی در حین اجرا، عدم وجود آمادگی کافی، نگرانی از ابتدای اجرا به دلیل بالاتر بودن اضطراب و ضربان قلب در آن زمان، نگرانی از عیان بودن استرس و اضطراب و دیگر نگرانی‌های متفرقه (مانند نگرانی از سرعت اینترنت، نارضایتی همسایه از صدا به دلیل اجرای آنلاین و غیره) است. پیامدهای افکار مخرب نیز حاوی پیامدهای فیزیکی (از جمله تپش قلب، تنفس نامنظم، سردی و یا لرزش دستان)، احساس خستگی مفرط، احساس افسردگی، و تمرین کردن بیش‌ازحد می‌باشد. افکار مخرب و پیامدهای آن پیش از اجرا بین ۲ تا ۳۲ درصد کاهش پیدا کرده است. در این بررسی میانگین شدت ترس از خستگی در حین اجرا تفاوتی نکرده است. بررسی افکار مخرب و پیامدهای آن به هنگام اجرا کاهش ۴ تا ۳۰ درصدی را نشان می‌دهد. این افکار مشتمل از صدای انتقاد از خود در ذهن، نگرانی از مسائل تکنیکی یا اجرای نت اشتباه، ترس از

نتیجه

اول فقط در خلوت خود و نزد مدرس، ساز خود می‌نوازند و همواره نگاه و توجه به خود دارند. در این مرحله آن‌ها در جهت نواختن صرف نت‌های درست تلاش می‌کنند. در مرحله‌ی بعدی در حضور تعدادی از آشنایان خود می‌نوازند و به اعتقاد بسیاری، از این زمان به بعد است که هیجان و یا اضطراب اجرا را تجربه می‌کنند. در مرتبه‌ی آتی به مهارت بالاتری در نوازندگی دست یافته و بیش‌ازپیش دچار اضطراب اجرا می‌شوند. در مقاطع بعدی به مرور زمان و با تجربه‌ی اجراهای بیشتر به مهارت و توانایی کنترل نگرانی و اضطراب خود و استفاده‌ی بهینه از هیجان دست می‌یابند. با تجربیات بیشتر، نوازندگان قدم در مسیری برمی‌دارند که از دست یافتن به «اجرای خوب» و «اجرای موردپسند شنوندگان و منتقدین» فراتر می‌رود، مرحله‌ای که در آن نوازنده صرفاً برای عشق به هنر و موسیقی می‌نوازد. در این مرحله نوازنده چه تنها در خلوت خود تنها و چه در برابر هزاران هزار شنونده قرار گیرد، فقط به انجام رسالت خود - بیان درست و موزیکال از آن چه آهنگساز می‌خواهد - می‌پردازد. این مرحله، اوج مهارت فیزیکی و اجرایی، و همین‌طور بالاترین موفقیت در بازی درونی موسیقی است، مرتبه‌ای که در آن موسیقی در صحنه حضور دارد و تمام وجود نوازنده وقف آن گشته است.

نتایج به‌دست‌آمده از امتیازدهی دانشجویان بعد از اجرای اول و دوم به‌شدت افکار سازنده، افکار مخرب و پیامدهای آن، نمایانگر آن است که تمرین‌های بازی درونی موسیقی و آگاهی از تأثیر مداخله‌ی درونی در اجرا، به‌طور کلی باعث افزایش افکار سازنده و پیامدهای آن و در مقابل کاهش نسبی افکار مخرب و پیامدهای آن می‌شود. در بررسی مقایسه‌ی امتیازدهی به هر دو اجرا، شاهد بهبود کلی و رضایت بیشتر اجرا کنندگان از اجرای خود هستیم. در این پژوهش میدانی با رویکرد تحلیلی - کاربردی مشخص شد که استفاده از مهارت‌های ذهنی تأثیر به‌سزایی در افزایش توانایی‌های فیزیکی و بهبود کیفیت اجرایی نوازندگان، کاهش پیش‌آمد ترس از اجرا و توانایی بیشتر در کنترل استرس آنان دارد. نکته‌ی قابل‌تأمل آن است که مهارت نوازندگان در بازی درونی موسیقی و دست‌یافتن به اجرای مورد قبول به مرور زمان و با اجراهای مکرر حاصل می‌شود. خطایی که بسیاری در دام آن می‌افتند، این است که صرفاً در اتاق تمرین به پیشرفت می‌اندیشند و فرایندی تکاملی و تدریجی را فقط در تمرین تکنیکال ساز خود می‌پذیرند؛ حال آنکه مهارت ذهنی در اجرا هم، همانند مهارت تکنیکال و موزیکال در نوازندگی، به مرور زمان بهبود می‌یابد. فرایند ارتقاء مهارت اجرا دارای مراحل گوناگون است: نوازندگان مبتدی در وهله‌ی

پی‌نوشت‌ها

۶. روانکاوی (Psychoanalysis): روشی از درمان که به جست‌وجوی سرچشمه‌ی اضطراب اجرا در دوران خردسالی افراد می‌پردازد (Parncutt, R., & McPherson, 2002, 51).

۷. هیپنوتراپی (Hypnotherapy): رویکردی که به کمک القای کلامی در وضعیت هیپنوسیس، سعی در برطرف‌سازی اضطراب اجرا دارد.

۸. پرورش مهارت‌های ذهنی (Mental Skills Training): انجام تمرینات گوناگون برای ایجاد و تقویت مهارت‌های درونی که به نوازندگان کمک می‌کند تا ذهن و افکار خود را تحت کنترل خود درآورند، و به درجات بالاتری از تمرکز، اعتمادبه‌نفس، و خودکارآمدی برسند (Allan, 2016, 10).

۹. مداخلات مبنی بر به‌بیشاری (Mindfulness-Based Interventions): به‌بیشاری در ساده‌ترین تعریف خود، همان آگاهی لحظه‌به‌لحظه و توجه به انواع عوامل، اتفاقات و افکاری است که انسان به‌طور معمول [در لحظه] آن‌ها را نادیده

1. Music Performance Anxiety.

2. Misattribution.

۳. رفتاردرمانی (Behavioural Therapy): روش‌هایی از درمان که بر تغییر رفتارهای مخربی می‌پردازند که در شرایط اضطراب‌آور در فرد ایجاد می‌شود (نظیر انقباض عضلانی در نوازندگان) (Kenny, 2004, 1).

۴. شناخت‌درمانی (Cognitive Therapy): رویکردهایی که تمرکز اصلی‌شان، به جای رفتارهای مخرب، الگوهای فکری معیوبی هستند که این رفتارها را ایجاد می‌کنند (Kenny, 2004, 1).

۵. رفتاردرمانی شناختی (Cognitive-Behavioural Therapy): درمان‌هایی که به‌طور هم‌زمان به برطرف‌سازی الگوهای فکری و رفتاری منفی می‌پردازد و هدف آن، نهادن بنیان رفتار افراد بر روی سیستم‌های فکری منطقی و سازنده است.

تأثیرگذاری نظریه‌ی بازی درونی موسیقی بر مهارت‌های ذهنی در اجرا مطالعه‌ی موردی دانشجویان سال آخر کارشناسی رشته‌ی نوازندگی موسیقی جهانی در دانشگاه تهران

pp. 342-359.

Cornett, Vanessa. (2019). *The Mindful Musician*. Publisher: Oxford University Press

Green, B., & Gallwey, W. T. (2015). *The Inner Game of Music, Overcome Obstacles, Improve Concentration and Reduce Nervousness to Reach a New Level of Musical Performance*. Pan books

Kenny, Dianna T. (2004). *Treatment Approaches for Music Performance Anxiety: What Works?*. Australian Centre for Applied Research in Music Performance, Music Forum, The University of Sydney, New South Wales.

Osborne, M. S., Greene D. J., & Immel D. t. (2014). *Managing Performance Anxiety And Improving Mental Skills in Conservatoire Students through Performance Psychology Training: A Pilot Study*, Psychology of Well-Being: Theory, Research and Practice, Retrieved 2014, 4:18, from <http://www.psywb.com/content/4/1/18>

Parncutt, R., & McPherson, G. (2002). *The Science and Psychology of Music Performance*, Oxford University Press.

می‌گیرد (4, Cornett, 2019). این زمره از مداخلات، مداخلاتی هستند که براساس این‌گونه آگاهی لحظه‌ای در سیر فکری و رفتاری افراد صورت می‌پذیرند.

- | | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 10. Barry Green. | 11. The Inner Game of Tennis. |
| 12. The Inner Game of Music. | |
| 13. W. Timothy Gallwey. | 14. Self-Interference. |
| 15. Self 1. | 16. Self 2. |
| 17. Awareness. | 18. Will. |
| 19. Trust. | |

فهرست منابع

Allan, Diana. (2016). Mental Skills Training For Musicians, American Research Institute for Policy Development, *International Journal of Music And Performing Arts*, Vol. 4, No. 1, pp. 7-20.

Brooks, Alison Wood. (2013). Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement, *American Psychological Association*, Vol. 143, No. 3, 1144 –1158.

Clark, Terry. (2011). Evaluation of a Mental Skills Training Program for Musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23:3,

Influence of Inner Game of Music on Mental Skills in Performance a Case Study of Senior Undergraduate Students of Classical Music Performance at the University of Tehran

Yasaman Kimiavi^{*1}, Evita Arakelian²

¹Faculty Member of Music Department, School of Performing Arts and Music, College of Fine Arts, University of Tehran, Tehran, Iran.

²Bachelor of Music, Department of Music, School of Performing Arts and Music, College of Fine Arts, University of Tehran, Tehran, Iran.

(Received: 23 Mar 2022, Accepted: 14 May 2022)

One of the major concerns of music performers worldwide is mastering control over performance anxiety and the prevention of decreased performance ability which is a result of self-interference and psychological pressure. Music is a spontaneous art that happens at the moment. Music performers strive to convey their emotions through musicality and feelings. They only have a single chance to achieve this and have to be able to show their best at the very moment of performance. These constraints will eventually cause performance anxiety, leading to its destructive consequences.

A variety of methods have been introduced and studied to different extents over the years for treating and controlling performance anxiety. In Iran, however, this topic has not been studied thoroughly, leading to the absence of the relevant practical field research in the statistical population of music in the country. By analyzing and applying «The Inner Game of Music» -a theory designed to build an increased knowledge and control over performance anxiety-, and collecting data from ten senior undergraduate students of University of Tehran, Faculty of Music, this research is aimed to investigate the effectiveness of mental skills and their potency to facilitate control over self-interferences and performance anxiety.

This research was initiated as a result of concerns raised by the students regarding their graduation recitals, which were to be held 18 months after Covid-19 outbreak in Iran, a period of time in which live performances were impossible. A number of virtual performances were organized for these students, and closer discussions and analyses of performance anxiety and possible solutions for gaining control of it had been studied further in the months leading up to their final recitals. The students were guided towards a better understanding of performance anxiety and taught to recognize self-interference through key concepts, ideas, and exercises from the theory of “The Inner Game of Music”. They were asked to fill three questionnaires twice, upon their first and last performance of the semester. The questionnaires were

composed by the authors of this article, specifically for this study and was designed to evaluate the nature and intensity of students’ constructive and destructive thoughts and the physical and psychological effects of these thoughts, before, during and after their performances. Students’ ability to manage their performance anxiety in their first and final performances of the semester was then compared using the data gathered through the questionnaires.

Analysis of the results obtained from the students’ scores given to each of the topics of constructive and destructive thoughts and their immediate effects after their first and final performances, indicates that the exercises of “Inner Game of Music” and awareness of the impacts of self-interferences in performance has generally increased constructive thoughts and their effects while relatively decreasing destructive thoughts and their consequences. This analysis also shows an overall improvement and more satisfaction of the performers with their performance. This interdisciplinary field study has demonstrated that mental skills greatly and positively influence the physical skills and performance quality of musicians, reducing fear and performance anxiety, leading to much heightened control over stress.

Keywords

Performance anxiety, Inner Game of Music, mental skills, self-interference

^{*}Corresponding Author: Tel: (+98-21) 66412920, Fax: (+98-21) 66465104, E-mail:yasaman.kimiavi@ut.ac.ir