



Anna Colazilli
Simona Napoletano
Daniela Martino

Tesi

Forme dell'ansia e predittori di personalità negli artisti: uno studio sui musicisti

Supervisori: Dott.ssa Clarice Mezzaluna
Dott. Roberto Lorenzini

Scuola di Specializzazione in Psicoterapia Cognitiva e Cognitivo Comportamentale
Studi Cognitivi
Sede di San Benedetto del Tronto
Corso Quadriennale 2010-2013

INDICE

INDICE	2
ABSTRACT	3
1. INTRODUZIONE	4
2. METODOLOGIA	8
2.1 Partecipanti	8
Figura 1 – Variabile Categoriale: Strumenti	9
Figura 2 – Variabile Categoriale: Titoli di Studio	9
2.2 Materiale	10
2.3 Procedure	11
3. RISULTATI	12
Tabella 1: Statistiche descrittive – Variabili dimensionali	12
Tabella 2: Statistiche descrittive – Ansia nelle diverse situazioni	12
Tabella 3: Analisi della varianza	13
Tabella 4: Confronto a coppie con correzione di Bonferroni	14
Figura 3: Medie Statistiche	14
Tabella 5: Correlazioni	15
Tabella 6: Analisi di regressione	15
Tabella 7: Analisi della varianza	16
Tabella 8: Confronto a coppie con correzione di Bonferroni	16
4. DISCUSSIONE	17
5. IMPLICAZIONI UTILI PER L'ATTIVITÀ E PER LA RICERCA FUTURA	18
6. LIMITI DELLA RICERCA	18
7. CHIUSURA FINALE	19
8. APPENDICE	20
Strumenti testistici utilizzati	20
BIBLIOGRAFIA	28

ABSTRACT

L'ansia è una condizione particolarmente rilevante nelle persone che svolgono professioni artistiche, per via della costante pressione che vivono ad esibirsi in pubblico. Le ricerche parlano a riguardo di “ansia da palcoscenico”, “ansia da prestazione” e “ansia sociale” in maniera univoca e interscambiabile, rendendo il fenomeno piuttosto ambiguo e complesso. Questo studio si propone di chiarire l'equivoca sovrapposizione di termini, restringendo l'analisi ai soli musicisti. In particolare, si vuole dimostrare che l'ansia da palcoscenico è autonoma e indipendente rispetto all'ansia da prestazione e all'ansia sociale. E' quindi un fenomeno comune e normale, piuttosto che patologico, in chi si esibisce in pubblico. Abbiamo individuato al contempo il tratto di personalità che maggiormente la predice tra quello teoricamente più fondato, il timore dell'errore, e altri ritenuti altrettanto plausibili, il timore del giudizio e il timore dell'ansia.

La ricerca ha previsto la somministrazione ed il confronto di: tre STAI-Y (Spielberger, 1983; Adattamento italiano a cura di Pedrabissi e Santinello, 1989) che propongono tre diverse situazioni immaginative rappresentative dell'ansia da palcoscenico (suonare di fronte ad un pubblico), dell'ansia sociale (andare ad una festa di compleanno dove non si conosce nessuno), dell'ansia da prestazione (svolgere un importante esame universitario il cui esito inciderà sulla valutazione finale); dell'MPS (Frost, Marten, Lahart e Rosenblate, 1990; Adattamento italiano a cura di Ruggiero, 2007), del BSPS (Davidson et al. 1991; Adattamento italiano a cura di Conti, 2000), dell'ACS (K. Elaine Williams and Dianne L. Chambless). I risultati non confermano l'ipotesi di partenza: l'ansia da palcoscenico nei musicisti non sembra essere un fenomeno univoco e indipendente, ma di natura prestazionale e non sociale. I tratti di personalità che la predicano maggiormente sono il timore dell'ansia e del giudizio e non il timore dell'errore, contrariamente a quanto riportato in letteratura.

1. INTRODUZIONE

L'ansia è una condizione particolarmente rilevante nelle persone che svolgono professioni artistiche, per via della costante pressione che vivono ad esibirsi in pubblico, come dimostrano gli studi in ambito sportivo (Hall & Kerr, 1998), della danza (Tamborrino, 2001), della recitazione (Wilson, 2002), del canto e della musica (Deen, 1999). Clark (1991) in particolare, ha osservato che l'ansia è il costrutto psicologico più frequente tra i musicisti. Utilizzando il modello generale dell'ansia di Barlows (2002), che parla di predisposizione genetica e vulnerabilità psicologica (specificata e generalizzata) al suo sviluppo, in tale popolazione questa tenderebbe a manifestarsi a livello emotivo con uno stato di tensione, apprensione, paura o panico; cognitivo, con la paura di diventare ansioso, la perdita di concentrazione, disattenzione e distraibilità, fallimenti di memoria, errori nella lettura dello spartito musicale; fisico, con aumento del battito cardiaco e della sudorazione, salivazione azzerata, difficoltà a respirare e disturbi gastrointestinali; comportamentale, con tremolio delle mani o delle ginocchia, rigidità del collo, delle spalle e delle braccia, difficoltà a mantenere la postura e a compiere movimenti naturali, errori nella tecnica, interruzioni durante l'esibizione, evitamento delle occasioni di nuove esibizioni (Kenny, 2006). I sintomi ansiosi inoltre, si possono osservare non solo in stretta connessione con l'evento ma anche giorni e settimane prima e/o dopo l'esibizione, causando irritazione, ritiro sociale e tendenza ad ammalarsi, interferendo con la vita interpersonale (Wolfe, 1989).

L'ansia nei musicisti può derivare da paure razionali consapevoli oppure, in maniera inconsapevole, da stimoli condizionati, come ad esempio una fallimentare esibizione passata che, sulla base di alcune cognizioni negative, può diventare condizione in grado di produrre ansia anticipatoria (Beck J. S., 1995; Barlow, 2002). In altre situazioni, la valutazione catastrofica delle proprie capacità come insufficienti e inadeguate, coincide per il musicista con la paura dell'imminente esibizione che può spezzare la sua concentrazione e compromettere o meno la prestazione (Kenny, 2008). Questo è il risultato della complessa interazione di: fattori legati all'esibizione, come il livello di preparazione (pratica, strategie di coping, tecnica, scelta del repertorio, età ed esperienza), la modalità di esecuzione (collettiva o individuale, competitiva o valutativa, importanza attribuita all'esibizione), le caratteristiche del pubblico (dimensioni, livello di familiarità, qualità dell'interazione con esso, presenza di persone soggettivamente importanti), fattori di personalità, come la disposizione biologica (aumentata eccitabilità corticale ed attivazione del sistema nervoso autonomo), le

caratteristiche affettive (tratto d'ansia, labilità emotiva, introversione), cognitive (rimuginio, senso di auto-efficacia ed agentività umana, attribuzioni di successo e fallimento, percezione del rischio, pensieri irrazionali), e comportamentali (regolazione delle emozioni, soluzioni orientate al compito) (Lehrer, P. M., Goldman, N. S., & Strommen, E. F. (1990).

Sebbene ci sia un accordo generale alla base del concetto, Salmon (1990) sottolinea come gli studi parlino in maniera univoca ed interscambiabile, di ansia da palcoscenico, ansia da prestazione e ansia sociale, rendendo la comprensione del fenomeno in ambito musicale piuttosto ambigua e complessa. A sostegno del dato, per alcuni autori l'ansia da prestazione sarebbe una sottocategoria dell'ansia sociale (Strahan, E., & Conger, A. J., 1998).

Secondo il DSM IV-TR (APA, 2000), l'ansia sociale è definita come il timore marcato e persistente di una o più situazioni sociali o di prestazione in cui la persona si trova esposta a persone che non conosce o al possibile giudizio degli altri. La persona teme di agire in un modo (o mostrare sintomi ansiosi) che potrebbero essere umilianti o imbarazzanti. La classificazione dell'ansia sociale nei sottotipi "generalizzata" (ansia esperita nelle relazioni interpersonali in generale), "non generalizzata" (ansia sperimentata in situazioni di giudizio) e "specificata" (ansia manifestata alle sole situazioni di prestazione) potrebbe spiegare l'ansia da prestazione nei musicisti come una forma specifica di ansia sociale (Hook, J. N., & Valentiner, D. P., 2002). Tuttavia, esistono diverse differenze tra fobia sociale e ansia da prestazione. Le persone che soffrono di ansia da prestazione hanno aspettative più alte riguardo se stessi o un timore maggiore di valutarsi rispetto alla loro prestazione (Iwase, M., Nakao, K., Takaishi, J., Kazuhiro, Y., Ikezawa, K., & Takeda, M., 2000). La fobia sociale invece, è la paura del giudizio da parte degli altri (Stoebert & Eismann, 2007), presente anche nei musicisti nella forma di una ruminazione maggiore successiva all'esibizione (Abbott & Rapee, 2004) e di un'attenzione continua rivolta alla situazione prestazionale temuta, a differenza dell'evitamento della situazione temuta che si verifica invece nell'ansia sociale (Powell, 2004). Inoltre, nell'ansia sociale il pubblico è spesso immaginario. In altre parole, i fobici sociali temono che tutti li stiano guardando e giudicando, quando in realtà può accadere che nessuno li abbia notati nella situazione temuta (Kenny, 2008). Per i performers artistici invece, il pubblico è reale e solitamente non sbagliano nel dire che delle persone li stanno osservando e giudicando (Brotons, 1994). In ultimo, sia gli aspiranti che i professionisti sono altamente investiti nella loro identità di musicisti, per cui è difficile per loro separare l'autostima dal senso di auto-efficacia personale (Kemp, 1996). Questo rende i musicisti più

vulnerabili all'ansia perché la percezione di un fallimento nella loro prestazione artistica significherebbe in realtà fallire come individui (Chesky & Hipple, 1997).

Brodsky (1996) criticò l'uso improprio dei termini proponendo, sotto il nome di "Sindrome da stress dei musicisti", una nuova classificazione più generica ed esaustiva, in grado di specificare i criteri diagnostici di inclusione del fenomeno ansioso e dimostrare come un maggior set comune di *stressors* e ansia venga esperito da tutti gli artisti, indipendentemente dalle loro modalità di performance. Partendo da tali spunti e premesse, inserendoci in un settore della ricerca ancora lacunoso e in fase di evoluzione, la nostra ricerca si pone l'obiettivo di comprendere e definire meglio l'ansia nei musicisti, ipotizzando una distinzione tra ansia da palcoscenico, ansia da prestazione e ansia sociale, in grado di chiarire la relazione tra fenomeni così spesso confusi in letteratura. In particolare, ci aspettiamo che l'ansia da palcoscenico sia un fenomeno a sé rispetto all'ansia prestazionale e sociale, dunque una reazione che i musicisti normalmente provano quando si esibiscono di fronte ad un pubblico, che andrebbe sfruttata ed ottimizzata per aumentare i risultati della loro performance. A partire da tale dato, ci aspettiamo di poter concludere che solo in presenza di ansia grave e persistente tale da ostacolare l'esibizione sia corretto parlare di ansia da prestazione o sociale, e quindi di un disturbo psicologico vero e proprio che necessita di un trattamento.

La letteratura ha evidenziato anche come la prestazione musicale richieda un'alta capacità in molteplici aree cognitive e del comportamento, come ad esempio la destrezza motoria fine e la coordinazione, l'attenzione e la memoria, il giudizio estetico ed interpretativo, perfezionati dietro anni di duro allenamento, di pratica solitaria e di costante ed intensa autovalutazione (Conrad & Roth, 2007). Secondo alcuni studi descrittivi, i musicisti attribuiscono particolare importanza al livello della loro prestazione perché riconosciuta elemento fondante la propria identità personale, da cui dipende anche la loro autostima e la loro carriera lavorativa (Langendörfer, F., Hodapp, V., Kreutz, G., & Bongard, S., 2006). In tale ottica, la loro tendenza generale al perfezionismo e alla meticolosità è considerata utile e desiderabile in vista del raggiungimento dei loro obiettivi (Kirchner, 2003). Tuttavia il perfezionismo (inteso nella sua accezione negativa come l'eccessiva preoccupazione di commettere errori, l'avere alti standard personali, la percezione di alte aspettative parentali e alto criticismo parentale, il dubitare della qualità delle azioni altrui e avere una preferenza per l'ordine e l'organizzazione), è un tratto di personalità scarsamente studiato nei musicisti, mentre le ricerche sembrano evidenziare soprattutto il ruolo dell'inibizione sociale e dell'emotività









negativa, della tendenza alla catastrofizzazione e del senso di scarsa autoefficacia (Liston, M., Frost, A. A. M., & Mohr, P. B, 2003) nel determinare l'ansia.

A fronte della sua rilevanza teorica ma di un ridotto interesse riservatogli, la nostra ricerca si propone anche di estendere le analisi intorno alla dimensione del perfezionismo, cercando di dimostrare il suo ruolo predittivo nell'ansia da palcoscenico e contribuire così ad una descrizione più accurata del fenomeno. Considerata l'ancora ipotetica analogia e sovrapposizione di questa con l'ansia da prestazione e l'ansia sociale, si è deciso di confrontare il timore dell'errore patologico con altri due costrutti cognitivi che si presume abbiano un certo ruolo nel determinare l'ansia da palcoscenico, ovvero il timore del giudizio e/o delle critiche altrui (inteso come il timore pervasivo dei giudizi degli altri, ritenuti sempre tendenzialmente negativi, critici e dolorosi), e la paura dell'attivazione fisiologica (intesa come paura della comparsa dei sintomi dell'ansia e delle sue conseguenze). Ci aspettiamo che sia il timore dell'errore il tratto di personalità maggiormente predittivo dell'ansia da palcoscenico, in modo da confermare e supportare le premesse teoriche riportate in letteratura.

2. METODOLOGIA

2.1 Partecipanti

Il campione è costituito da 192 soggetti, di cui 132 maschi e 60 femmine. L'età media del campione è 32,27 (DS = 11,965; range = 18-72). I soggetti sono stati reclutati presso orchestre, accademie musicali e conservatori della regione Abruzzo. Sono stati consegnati 300 questionari, di cui 200 sono stati compilati e riconsegnati; 8 sono stati considerati non validi in quanto: 5 compilati parzialmente, 1 compilato da un soggetto con ritardo mentale e 2 compilati da soggetti di età inferiore a 18 anni. Ritardo mentale, età inferiore a 18 anni, titolo di studio inferiore alla licenza media e compilazione parziale dei questionari sono stati considerati criteri di esclusione, in quanto possibili indici di una mancata comprensione degli item dei questionari. Sono stati considerati validi ai fini della ricerca 192 questionari, compilati correttamente da musicisti di strumenti classificati in sette categorie in base alla modalità di riproduzione sonora, quali:

-  **strumenti a fiato:** il suono è prodotto da vibrazioni di colonne d'aria (trombone, flauto, tromba, corno, sassofono, clarinetto, flicorno, oboe, bassotuba);
-  **strumenti a corda strofinata:** il suono è prodotto da vibrazione delle corde tese (archi: violino, viola, violoncello, contrabbasso);
-  **strumenti a corda percossa:** il suono è prodotto da vibrazione di corde percosse (pianoforte);
-  **strumenti a corda pizzicata:** il suono è prodotto da vibrazione di corde pizzicate (chitarra, arpa, clavicembalo);
-  **strumenti a serbatoio d'aria:** il suono è prodotto indirettamente passando prima attraverso un serbatoio di aria (cornamusa, zampogna, fisarmonica, organo);
-  **voce:** il suono è prodotto dalla vibrazione delle corde vocali;
-  **strumenti a percussione:** il suono è prodotto da vibrazione di membrane tese o dalla vibrazione del corpo stesso dello strumento (batteria, celesta, timpani, xilofono, vibrafono);
-  **strumenti elettroacustici:** il suono è prodotto da circuiti elettrici o elettronici (basso elettrico, chitarra elettrica).

Nel grafico di seguito riportato si possono osservare le percentuali della classificazione strumentale nel campione in oggetto:

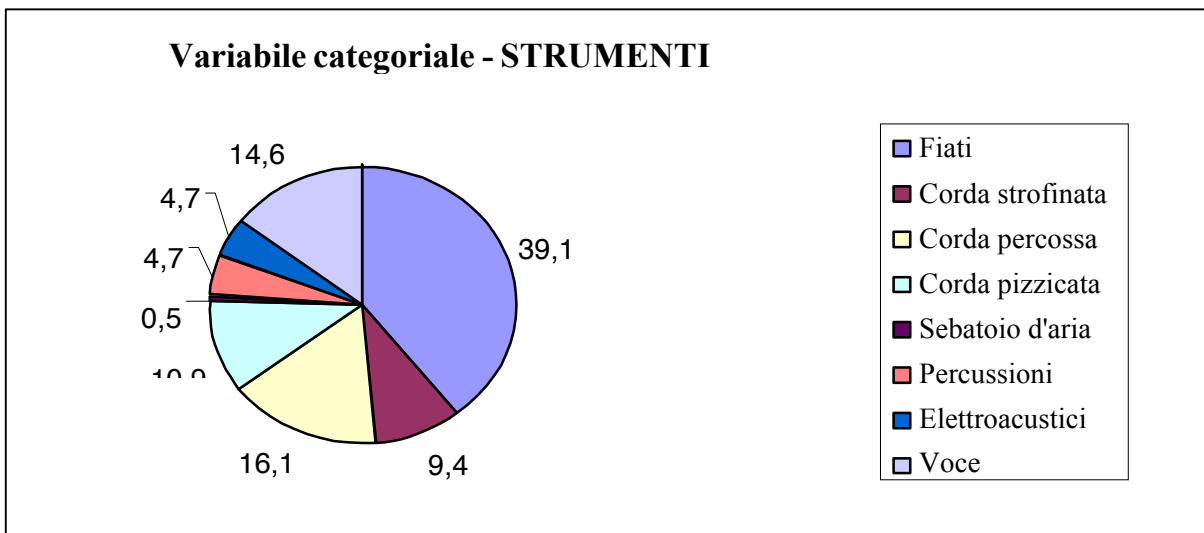


Figura 1 – Variabile Categoriale: Strumenti

Oltre al sesso e allo strumento suonato, il titolo di studio (licenza media, licenza di scuola superiore, laurea universitaria, laurea musicale/conservatorio) è stato considerato come terza variabile categoriale. Nel grafico di seguito riportato si possono osservare le percentuali dei titoli di studio del campione:

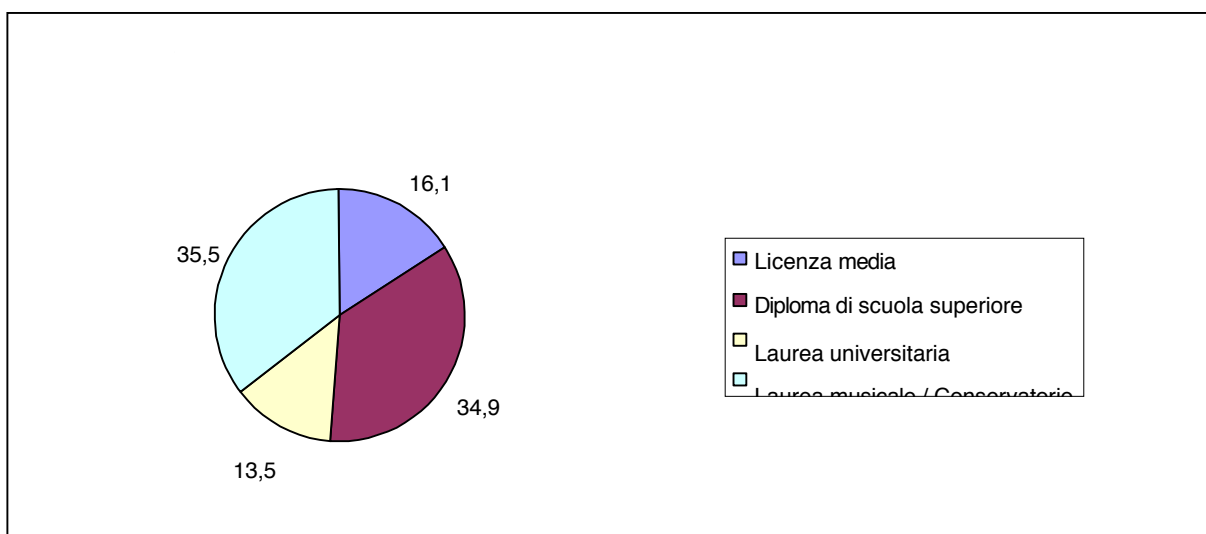


Figura 2 – Variabile Categoriale: Titoli di Studio

2.2 Materiale

Per questo studio sono state scelte misure specifiche in grado di misurare l'ansia di stato in tre situazioni immaginative, rappresentative di ansia da palcoscenico (immaginare di suonare davanti ad un pubblico su un palcoscenico di un noto teatro), ansia da prestazione (immaginare di sostenere un importante esame universitario necessario per sostenere la tesi di laurea finale e il cui giudizio inciderà profondamente sul voto finale) e ansia sociale (immaginare di andare ad una festa di compleanno dove non si conosce nessuno se non il festeggiato). Inoltre sono stati misurati tre fattori principali, quali timore del giudizio, timore dell'errore e timore dell'attivazione fisiologica dell'ansia, considerati possibili predittori dell'ansia da palcoscenico. Pertanto i questionari utilizzati ai fini della ricerca sono i seguenti:

- **State Trait Anxiety Inventory – Ansia di Stato** (Spielberger, 1983; Adattamento italiano a cura di Pedrabissi e Santinello, 1989). E' un questionario *self-report* composto da 20 item che riporta un indice dell'ansia di stato, uno stato emotivo transitorio di un individuo in una particolare situazione. Alti punteggi corrispondono ad alti livelli di ansia;
- **Brief Social Phobia Scale** (Davidson et al. 1991; Adattamento italiano a cura di Conti, 2000). E' un questionario *self-report* che misura l'ansia sociale. E' composto da 18 item e suddiviso in tre sottoscale: timore del giudizio, evitamento del giudizio e timore dell'attivazione fisiologica. Ai fini della ricerca è stata considerata la sottoscala relativa al timore del giudizio. Alti punteggi corrispondono ad un alto timore del giudizio;
- **Multidimensional Perfectionism Scale** (MPS; Frost, Marten, Lahart e Rosenblate, 1990; Adattamento italiano a cura di Ruggiero, 2007). E' un questionario *self-report* che permette di valutare il costrutto del perfezionismo. E' costituito da 35 item, suddivisi in sei sottoscale: obiettivi personali, timore dell'errore, critiche genitoriali, aspettative genitoriali, dubbi sulle azioni e organizzazione. Ai fini della ricerca è stata considerata la sottoscala relativa al timore dell'errore. Alti punteggi corrispondono ad un alto timore dell'errore;
- **Affective Control Scale** (K. Elaine Williams and Dianne L. Chambless). E' un questionario *self-report* che misura il timore dell'attivazione fisiologica. E' costituito da 42 item ed è suddiviso in quattro sottoscale: rabbia, emozioni positive, umore depresso e ansia. Ai fini della ricerca è stata considerata la sottoscala relativa alla paura dell'attivazione fisiologica ansiosa. Alti punteggi corrispondono ad un alto timore dell'errore.

2.3 Procedure

La ricerca è stata descritta ai partecipanti come un tentativo volto ad indagare la natura dell'ansia da palcoscenico e i suoi fattori di personalità predittivi. Tutti i partecipanti sono stati informati che i dati appartenenti allo studio sarebbero stati trattati in rispetto delle norme riguardanti la privacy e che la partecipazione a tale progetto era totalmente volontaria. Dopo una breve introduzione scritta del progetto di studio i partecipanti sono stati istruiti a completare le misure nel seguente ordine: STAI-Y ansia da palcoscenico, STAI-Y ansia sociale, STAI-Y ansia da prestazione, BSPS, MPS, ACS.

3. RISULTATI

Le statistiche descrittive sono riassunte nelle Tabelle 1 e 2. L'analisi di Asimmetria e Curtosi indica che la distribuzione delle misure è normale.

	Minimo Statistica	Massimo Statistica	Media Statistica	Deviazione std. Statistica	Asimmetria		Curtosi	
Età	15	72	32,27	11,965	,840	,175	,257	,349
Timore errore	9	42	19,89	6,692	,837	,175	,654	,349
Paura ansia	13	84	42,12	14,477	,293	,175	-,329	,349
Timore giudizio	0	23	10,05	5,142	,100	,175	-,442	,349

Tabella 1: Statistiche descrittive – Variabili dimensionali

	Minimo Statistica	Massimo Statistica	Media Statistica	Deviazione std. Statistica	Asimmetria		Curtosi	
Stai - palco scenico	20	75	47,68	13,073	,029	,175	-,875	,349
Stai - ansia sociale	20	79	37,54	11,847	,919	,175	,523	,349
Stai- prestazio ne	20	77	51,10	13,608	-,080	,175	-,932	,349

Tabella 2: Statistiche descrittive – Ansia nelle diverse situazioni

Attraverso l'Analisi della Varianza (Anova) è stato possibile vedere se rispetto allo STAI-Y esistono differenze significate tra le tre condizioni immaginative: ansia da palcoscenico, ansia sociale e ansia da prestazione. Lo STAI-Y è stato considerato come variabile dipendente e le tre condizioni immaginative come variabili indipendenti. Timore dell'errore, paura dell'attivazione fisiologica dell'ansia e timore del giudizio sono stati inseriti come covariate di tratto per controllarne l'effetto. La condizione immaginativa sembra avere un impatto significativo, quindi i diversi episodi sembrano elicitare ansie diverse. Inoltre anche il timore del giudizio e la paura dell'attivazione fisiologica dell'ansia hanno un impatto significativo, a differenza invece del timore dell'errore (Tabella3).

Sorgente	Somma dei quadrati Tipo III	df	Media dei quadrati	F	Sig.
Modello corretto	56184,552 ^a	5	11236,910	110,930	,000
Intercetta	28362,020	1	28362,020	279,989	,000
Timore dell'errore	,716	1	,716	,007	,933
Paura ansia	1980,168	1	1980,168	19,548	,000
Timore giudizio	13484,065	1	13484,065	133,114	,000
Condition	19142,496	2	9571,248	94,487	,000
Errore	57739,321	570	101,297		
Totale	1303205,000	576			
Totale corretto	113923,873	575			

Tabella 3: Analisi della varianza

Utilizzando la correzione di Bonferroni è stato possibile confrontare i singoli episodi a coppie per vedere dove si collocano le differenze tra le condizioni. Tutti i confronti sono significativi, ogni episodio è diverso dall'altro (Tabella 4). In particolare l'ansia da prestazione è più alta, quella sociale più bassa e quella da palcoscenico si pone tra le due (Figura 3).

I condition J condition	Differenza tra medie (I-J)	Errore std.	Sig. ^a	Interv.confidenza differenza al 95%	
				Limite inferiore	Limite superiore
Palcoscenico sociale prestazione	10,146	1,027	,000	7,679	12,612
	-3,433	1,027	,003	-5,899	-,966
Sociale palcoscenico prestazione	-10,146	1,027	,000	-12,612	-7,679
	-13,579	1,027	,000	-16,045	-11,112
Prestazione palcoscenico sociale	3,433	1,027	,003	,966	5,899
	13,579	1,027	,000	11,112	16,045

Tabella 4: Confronto a coppie con correzione di Bonferroni

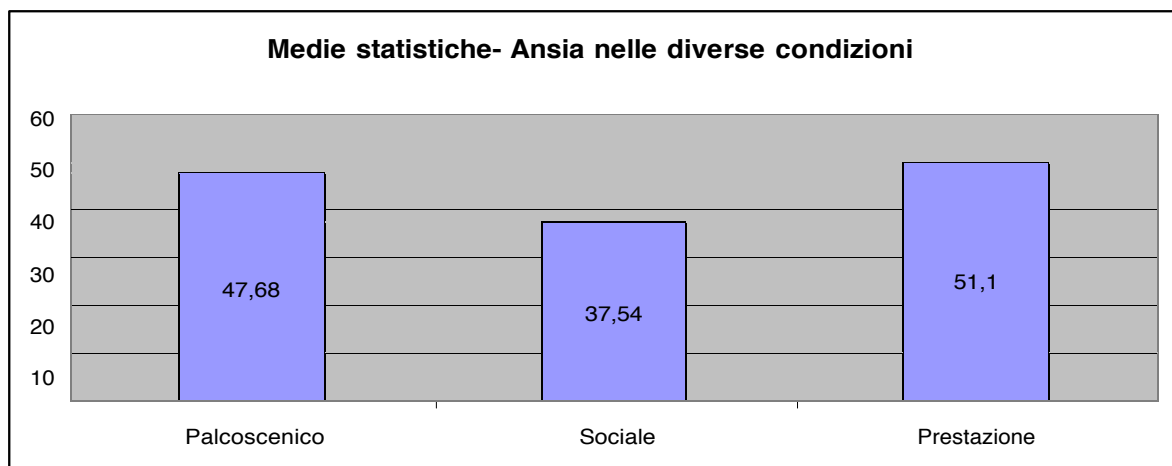


Figura 3: Medie Statistiche

Successivamente abbiamo cercato di capire quali siano i predittori più forti dell'ansia da palcoscenico. Pertanto abbiamo effettuato una correlazione per valutare l'associazione tra le variabili di tratto (timore dell'errore, timore del giudizio e paura dell'attivazione fisiologica dell'ansia) con l'ansia da palcoscenico. La tabella 5 mostra come lo STAI-Y correla con tutte le variabili.

	Timore errore	Paura ansia	Timore giudizio	STAI-Y
Timore errore	1	,402 ^{**}	,419	,315 ^{**}
Paura ansia	,402 ^{**}	1	,532 ^{**}	,548 ^{**}
Timore giudizio	,419 ^{**}	,532 ^{**}	1	,555 ^{**}
STAI-Y	,315 ^{**}	,548 ^{**}	,555 ^{**}	1

Tabella 5: Correlazioni

Confrontando queste correlazioni nella stessa retta di regressione è stato possibile effettuare un'analisi della retta di regressione, importante per comprendere quali sono i fattori predittivi significativi dell'ansia da palcoscenico tra i tre predittori inseriti nel modello. Sono significativi i seguenti predittori: paura dell'attivazione fisiologica dell'ansia e timore del giudizio. Il timore dell'errore sembra non avere un impatto predittivo sull'ansia da palcoscenico (Tabella 6).

Modello	Coefficienti non standardizzati		Coefficienti standardizzati	t	Sig.
	B	Errore std.	Beta		
1(Costante)	25,708	2,653			,000
mps	-,018	,122	-,009	-,145	,885
acs	,245	,064	,273	3,841	,000
bsps_tg	,697	,227	,277	3,066	,002
bsps_te	,203	,211	,087	,966	,335
bsps_atf	,802	,279	,185	2,879	,004

Tabella 6: Analisi di regressione

Considerando la varietà del campione ci è sembrato utile ripetere le analisi differenziando il sottocampione dei musicisti laureati all'università dal resto del campione. Mediante l'Analisi della Varianza (ANOVA), dove lo STAI-Y è inserito come variabile dipendente e l'episodio come variabile indipendente, è stato possibile vedere se nei musicisti laureati all'università esistano differenze significative tra ansia da palcoscenico, ansia da prestazione e ansia sociale. Le condizioni non hanno un impatto significativo, quindi i diversi episodi non paiono elicitarne forme diverse di ansia (Tabella 7).

Sorgente	Somma dei quadrati Tipo III	df	Media dei quadrati	F	Sig.
Modello corretto	19671,184 ^a	5	3934,237	34,482	,000
Intercetta	14211,315	1	14211,315	124,557	,000
bsps_tg	3373,259	1	3373,259	29,565	,000
acs	1091,604	1	1091,604	9,568	,002
mps	338,180	1	338,180	2,964	,086
condition	7431,851	2	3715,926	32,569	,000
Errore	31490,220	276	114,095		
Totale	575680,000	282			
Totale corretto	51161,404	281			
a. R quadrato = ,384 (R quadrato corretto = ,373)					

Tabella 7: Analisi della varianza

Utilizzando la correzione di Bonferroni è stato possibile confrontare i singoli episodi a coppie. Non si sono rilevate differenze significative tra l'ansia da palcoscenico e l'ansia da prestazione. Si sono invece rilevate differenze significative tra l'ansia sociale e l'ansia da palcoscenico e da prestazione (Tabella 8).

(I) condition	(J) condition	Differenza fra medie (I-J)	Errore std.	Sig. ^a	Intervallo di confidenza per la differenza al 95% ^a	
					Limite inferiore	Limite superiore
palcoscenico	sociale	10,011*	1,558	,000	6,258	13,763
	prestazione	-1,585	1,558	,930	-5,338	2,168
sociale	palcoscenico	-10,011*	1,558	,000	-13,763	-6,258
	prestazione	-11,596*	1,558	,000	-15,349	-7,843
prestazione	palcoscenico	1,585	1,558	,930	-2,168	5,338
	sociale	11,596*	1,558	,000	7,843	15,349
Basato sulle medie marginali stimate						
*. La differenza fra medie è significativa al livello ,05						
a. Correzione per confronti multipli: Bonferroni.						

Tabella 8: Confronto a coppie con correzione di Bonferroni

4. DISCUSSIONE

La ricerca, condotta su un campione di 192 soggetti, è tesa ad indagare la natura dell'ansia nei musicisti, facendo riferimento all'ansia da palcoscenico come fenomeno a se stante rispetto all'ansia da prestazione e all'ansia sociale. Inizialmente è stata confermata l'ipotesi di partenza rispetto all'intero campione, evidenziando come vi siano differenze significative tra le varie condizioni immaginate: ogni episodio infatti sembra elicitarne ansie diverse. Inoltre è emerso come l'ansia da prestazione risulti la più alta, quella sociale più bassa e quella da palcoscenico si pone tra le due. Quindi l'ansia da palcoscenico è da considerarsi come un fenomeno indipendente dall'ansia sociale e dall'ansia da prestazione. Proseguendo con ulteriori indagini di approfondimento non abbiamo avuto un ulteriore riscontro con l'ipotesi di partenza. Suddividendo il campione in musicisti laureati all'università dal resto del campione, abbiamo rilevato un dato inatteso. Mediante l'analisi della varianza è stato possibile rilevare come nei musicisti laureati all'università la condizione immaginativa non ha un impatto significativo. I due episodi relativi all'ansia da palcoscenico e all'ansia da prestazione non elicitano ansie diverse, quindi in questo caso l'ansia da palcoscenico non è da considerarsi un fenomeno indipendente dall'ansia da prestazione. L'episodio relativo all'ansia sociale sembra invece differenziarsi significativamente dalle altre due forme di ansia indagate come un fenomeno del tutto indipendente. La differenza dei risultati tra il campione generale dei musicisti e il sottocampione dei musicisti laureati all'università, rispetto all'ansia da palcoscenico come fenomeno dipendente o indipendente dalle altre forme di ansia, potrebbe essere dovuta al fatto che i musicisti non laureati all'università, nella compilazione del questionario STAI-Y riferito all'episodio "esame di laurea" (condizione solo immaginata da questi perché non laureati e quindi facente riferimento a una situazione a loro estranea) si siano attivati con maggiore ansia da prestazione rispetto alla situazione di suonare in pubblico (esperienza a loro conosciuta). Il campione dei musicisti laureati all'università non ha invece mostrato differenze significative tra ansia da prestazione e ansia da palcoscenico, perché molto probabilmente nella compilazione dello STAI-Y relativo all'"esame di laurea" (come immagine rappresentativa dell'ansia da prestazione) ha rievocato un'esperienza già vissuta e quindi conosciuta così come la situazione di suonare in pubblico. Quindi la variabile titolo di studio potrebbe essere significativa nella spiegazione dei risultati.

La seconda parte della ricerca ci ha permesso di individuare i tratti di personalità maggiormente predittivi dell'ansia da palcoscenico che influenzano direttamente la variabile STAI-Y: il timore del giudizio e la paura dell'attivazione fisiologica dell'ansia.

5. IMPLICAZIONI UTILI PER L'ATTIVITÀ E PER LA RICERCA FUTURA

Il presente studio nasce nel tentativo di saper riconoscere e distinguere l'ansia da palcoscenico dall'ansia da prestazione e/o sociale in modo da sviluppare adeguati strumenti di prevenzione e gestione dell'ansia, utilizzando diversi metodi di trattamento qualora essa risulti o dovesse trasformarsi in ansia patologica. Potrebbe essere un utile contributo nell'ambito della didattica musicale per le implicazioni pedagogiche, per discutere chiaramente e apertamente dell'ansia da palcoscenico nei corsi di preparazione al suono di uno strumento e alle professioni artistiche in genere, per individuare in chi essa rappresenti un problema, insegnare tecniche di automonitoraggio emozionale, esercizi fisici (respirazione, rilassamento, stretching, tecniche cognitive, desensibilizzazione) e strategie di *coping*, per migliorare la comprensione di sé, sviluppare maggiore autoregolazione e stabilizzazione dell'individuo, per migliorare in genere la prestazione.

Potrebbe essere interessante proseguire le indagini su un campione più ampio ed eterogeneo, per accertare i risultati e per l'ipotetico effetto moderazionale dovuto all'appartenenza a fasce di studio differenti.

6. LIMITI DELLA RICERCA

Lo studio effettuato presenta una limitazione che dovrebbe essere superata in ricerche future al fine di ritemperare i risultati emersi. Il limite lo si può ritrovare nell'impostazione dello STAI-Y, in quanto la situazione immaginativa dell'episodio "esame all'università" è poco rappresentativa dell'ansia da prestazione per tutti i musicisti che non hanno frequentato l'università e si sono trovati ad immaginarsi in una situazione a loro estranea, quindi temibile. Per valutare l'ansia da prestazione i musicisti non laureati all'università si sono trovati a rispondere a domande riferite a un'esperienza a loro sconosciuta, producendo probabilmente un'elevazione del risultato riferito all'ansia da prestazione al contrario della situazione di suonare in pubblico. Quindi si potrebbe in futuro oltrepassare tale limite ampliando la ricerca al solo campione dei musicisti laureati all'università, oppure si potrebbe modificare l'episodio immaginativo dello STAI-Y che misura l'ansia da prestazione in una situazione comune vissuta da tutti i soggetti del campione.

7. CHIUSURA FINALE

La presente ricerca non ha confermato i dati presenti in letteratura relativi all'intercambiabilità della definizione delle tre diverse forme di ansia indagate. Questa ricerca preventiva, a cui seguiranno ulteriori analisi, ha dato un iniziale contributo nella comprensione dell'ansia nei musicisti e può presentarsi come un iniziale contributo all'attività clinica di prevenzione e gestione dell'ansia nei musicisti.

BIBLIOGRAFIA

- Abbott, M. J., & Rapee, R. M. (2004):** Post-event rumination and negative self-appraisal in social phobia before and after treatment. *Journal of Abnormal Psychology, 113(1), 136-144.*
- American Psychiatric Association (2000):** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-TR (4th ed.). Washington, DC: American Psychiatric Association.
- Barlow, D. H. (2002):** Anxiety and its disorders - the nature and treatment of anxiety and panic. London, NY: The Guilford Press.
- Beck, Judith S. (1995):** Cognitive Therapy: Basics and Beyond, 1st edition, *The Guilford Press, New York.*
- Brodsky, W. (1996):** Music Performance Anxiety Reconceptualized – a critique of current.
- Brotans, M. (1994):** Effects of performing conditions on music performance anxiety and performance quality. *Journal of Music Therapy, 31(1), 63-81.*
- Chesky, K.S., & Hipple, J. (1999):** Musicians' perceptions of wide spread drug use among musicians. *Medical Problems of Performing Artists, 14(4), 187-195.*
- Clark, D. B., & Agras, W. S. (1991):** The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry, 148, 598-605.*
- Clark, D. B., & Agras, W. S. (1991):** The assessment and treatment of performance anxiety in musicians. *American Journal of Psychiatry, 148, 598-605.*
- Conrad, A., & Roth, W. T. (2007):** Muscle relaxation therapy for anxiety disorders – it works but how? *Journal of Anxiety Disorders, 21(3), 243-264.*
- Deen, D.R. (2000):** Awareness and breathin: Keys to the moderation of musical performance anxiety. *Dissertation Abstracts International, 60, 4241.*
- Hall, H. K., & Kerr, A. W. (1998):** Predicting achievement anxiety: A social-cognitive perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 20, 98-111.*
- Harris, D. A. (1987):** Brief cognitive-behavioral group counselling for MPA. *Journal of the International Society for the Study of Tension in Performance, 4, 3-10.*
- Hook, J. N., & Valentiner, D. P. (2002):** Are specific and generalized social phobias qualitatively distinct? *Clinical Psychology: Science and Practice, 9, 379-439.*
- Incerti A., Scarinci A. -** *Assessment dei disturbi d'ansia (Erickson, 2008).*
- Iwase, M., Nakao, K., Takaishi, J., Kazuhiro, Y., Ikezawa, K., & Takeda, M. (2000):** An empirical classification of social anxiety – performance, interpersonal and offensive. *Psychiatry and Clinical Neurosciences, 54, 67-75.*
- Kemp, A. E. (1996):** The musical temperament – psychology and personality of musicians. *Oxford: Oxford University Press.*
- Kendrick, M. J., Craig, K. D., Lawson, D. M., & Davidson, P. O. (1982):** Cognitive and behavioral therapy for MPA. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 50, 353-362.*
- Kenny, D. T. (2005):** A systematic review of treatments for Music Performance Anxiety. *Anxiety, Stress, and Coping; 18 (3), 183-208.*
- Kenny, D. T. (2006):** MPA – Origins, phenomenology, assessment and treatment. *Context: A Journal of Music Research; Music Performance Anxiety, 1-11.*
- Kenny, D. T., & Ackermann, B. (2007):** Anxiety in public performance, stress and health issues for musicians. *Oxford Handbook of Music Psychology. Oxford, UK: Oxford University Press.*
- Kenny, D. T. (2008):** *Music Performance Anxiety. International Handbook of Musicians' Health and Wellbeing.*
- Kenny, D. T., Davis, P., & Oates, J. (2004):** MPA and occupational stress amongst opera chorus artists and their relationship with state and trait anxiety and perfectionism. *Journal*

of Anxiety Disorders, 18, 78-82.

- Kirchner, J. M. (2003):** A qualitative inquiry into Musical Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18(2), 78-82.
- 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.
- Liston, M., Frost, A. A. M., & Mohr, P. B (2003):** The prediction of Musical Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 18(3), 120-125
- McGinnis, A. M., & Milling, L. S. (2005):** Psychological treatment for MPA. *Psychotherapy: Therapy, research, practice, training*, 42(3), 357-373.
- Michael E. Sadler, Christopher J. Miller (2010):** Performance Anxiety: A Longitudinal Study of the Roles of Personality and Experience in Musicians. *Social Psychological and Personality Science* July 1, 280-287.
- Nagel, J. J. (1990):** Performance anxiety and the performing musician: a fear of failure or a fear of success? *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 37-40.
- Nagel, J. J., Himle, D. P., & Papsdorf, J. D. (1989):** Cognitive-behavioral treatment of MPA. *Psychology of Music*, 17, 12-21.
- Osborne, M. S., & Franklin, J. (2002):** Cognitive processes in MPA. *Australian Journal of Psychology*, 54(2), 86-93.
- Plaut, E. A. (1988):** Psychotherapy of Performance Anxiety. *Medical Problems of Performing Artists*, 3(3), 113-118.
- Powell, D. H. (2004):** Behavioral treatment of debilitating test anxiety among medical students. *Journal of Clinical Psychology*, 60(8), 853-865
- Robson, B. E. (2004):** Competition in Sport, Music, and Dance. *Medical Problems of Performing Artists*, 19(4), 160-166.
- Rodebaugh, T. L., & Chambless, D. L. (2004):** Cognitive Therapie for performance anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 60 (8), 809-820.
- Roland, D. J. (1993):** The development and evaluation of a modified cognitive-behavioral treatment for MPA. *Dissertation Abstracts International: Section B: the Sciences & Engineering*, 55 (5-B), 2016.
- Salmon, P. (1990):** A psychological perspective on Musical Performance Anxiety – a review of the literature. *Medical Problems of Performing Artists*, 5(1), 1-11.
- Shulamit Mor, Hy I. Day, Gordon L. Flett (York University), Paul L. Hewitt (University of British Columbia), (1995):** Perfectionism, control and components of performance anxiety in professional artist. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 19, N° 2, pp. 207-225.
- Stoebert, J., & Eismann, U. (2007):** Perfectionism in young musicians. Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43, 2182-2192.
- Strahan, E., & Conger, A. J. (1998):** Social anxiety and its effects on performance and perception. *Journal of Anxiety Disorders*, 12, 293-305.
- Tamborrino, R. A. (2001):** An examination of performance anxiety associated with solo performance of college-level music majors. *Dissertation Abstracts International*, 62, 1636.
- Van Kemenade, J. F., van Son, M. J., & van Heesch, N. C. (1995):** Performance anxiety among professional musicians in symphonic orchestras – a self-report study. *Psychological Reports*, 77, 555-562.
- Wilson, G. D. (2002):** *Psychology for performing artists* (2nd ed.). London, UK: Whurr.
- Wolfe, M. L. (1989):** Correlates of adaptative and maladaptative MPA. *Medical Problems of Performing Artists*, 4(1), 49-56.