

EFICIENȚA METODOLOGIEI COMPLEXE DE PREGĂTIRE FIZICĂ ȘI TRAINING MINTAL ÎN COMBATAREA ANXIETĂȚII LA VOCALIȘTI

THE EFFICIENCY OF THE COMPLEX METHODOLOGY FOR PHYSICAL AND MENTAL TRAINING IN COMBATING ANXIETY IN VOCALISTS

ADELA BLÎNDU¹,

doctor în pedagogie, lector universitar,
Academia de Muzică, Teatru și Arte Plastice
<https://orcid.org/0000-0002-4932-6525>

CZU 784.93

DOI: <https://doi.org/10.55383/amtap.2022.1.09>

Acest articol prezintă analiza stării de anxietate la studenții vocaliști. Fiecare individ are propriul său nivel optim sau dorit de anxietate utilă. Evaluarea stării personale este o componentă esențială a autocontrolului și autoeducării. În scopul măsurării diferențiate a anxietății, atât ca trăsătură de personalitate cât și ca o stare ce reflectă situația curentă, s-a realizat testul Spielberger-Khanin. Este o tehnică propusă de Ch.D. Spielberger și adaptată în rusă de Yu.L. Khanin. Acest test ajută la determinarea anxietății în structura personalității.

Cuvinte-cheie: studenți vocaliști, anxietate, emoții, test, personalitate

This paper presents the assessment of the state of anxiety of vocalist students. Each individual has his own optimal or desired level of useful anxiety. Assessing the personal condition is an essential component of self-control and self-education. In order to differentiate the measurement of anxiety, both as a personality trait and as a state that reflects the current situation, the Spielberger-Khanin test was applied. It is a technique proposed by Ch. D. Spielberger and adapted into Russian by Yu. L. Khanin. This test helps to determine the anxiety within the personality structure.

Keywords: vocalist students, anxiety, feelings, test, personality

Introducere

Emoția este starea care însoțește vocalistul pe toată perioada de activitate. Pe lângă faptul că emoțiile ajută la mobilizare, la luarea deciziilor, la evitarea pericolelor, la prosperare, emoțiile influențează asupra proceselor psihologice, produc schimbări ale expresiei faciale, schimbări fiziologice și fizice. „Emoția are efecte variate de la un cântăreț la altul. Ea influențează în cea mai mare măsură timbrul, întinderea și volumul unei voci. Modificările acestea sunt influențate și de tulburarea pe care o suferă respirația și circulația, deoarece atât mușchiul diafragmal, cât și inima sunt afectate într-un anumit grad”, remarcă O. Cristescu [1 p. 98]. Pe lângă emoții, la unii vocaliști mai ales la cei începători, înaintea unei activități artistice poate crește agitația, îngrijorarea, încătușarea, neîncrederea în sine, frecvența cardiacă și respiratorie ridicată, transpirația, încordarea musculară, rușine etc. Pentru a elimina aceste semne fiziologice, viitorii artiști trebuie să învețe cum să se pregătească corect pentru spectacol, astfel încât, frica, agitația, neliniștea etc., să nu afecteze evoluarea în scenă.

Anxietatea

Toți artiștii diferă prin caracter, temperament, nivel de motivație și calități voliționale. Aceste trăsături de personalitate, afectează doar parțial abilitățile adaptării la apariția în public. O apariție de succes pe scenă depinde atât de disponibilitatea și dorința de a cânta, cât și de componentele psihice și fizice. În acest context, Raoul Husson în cartea *Vocea cântată* vine să puncteze următoarele: „La toți subiecții (elevii n.n) deplin educați din punct de vedere vocal, cât și din punctul de vedere al expresiei

¹ E-mail: blindu4@yahoo.com

(al expresiei sentimentelor, al simțurilor psihice n.n.) orice intenție expresivă formulată psihologic cu o forță volitivă suficientă (voită suficient n.n.), declanșează automat adaptările tonusului laringian și modificările configurației faringo-bucale ce realizează apariția culorii vocalice corespunzătoare expresiei dorite” [2 p. 213].

Pe lângă emoțiile de bază universale: frică, fericire, tristețe, furie, surprindere, dezgust mai este și anxietatea. Din cauza anxietății ca „stare” apar emoții neplăcute însoțite de o gamă largă de sentimente, care durează un termen scurt. Anxietatea ca „însușire” durează un termen lung, de la o mică iritare până la un haos total și constă în îngrijorare în legătură cu evenimentele care urmează.

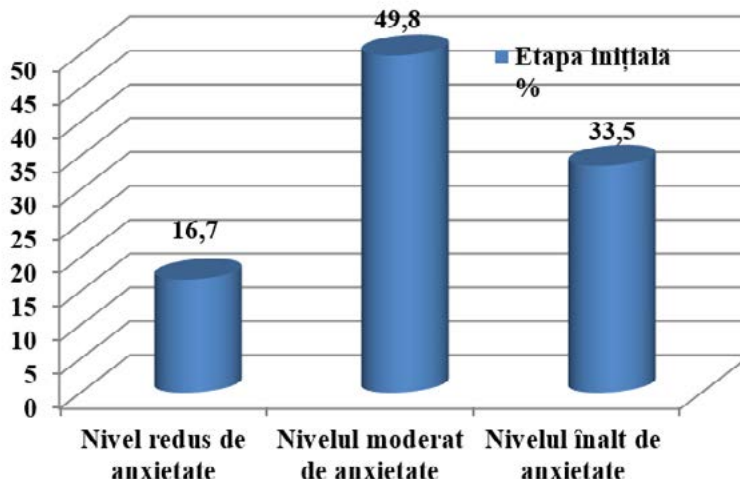
Ca trăsătură de personalitate, anxietatea reprezintă un motiv sau o atitudine comportamentală dobândită, care îl face pe om să perceapă un spectru larg de circumstanțe care, în mod obiectiv, sunt sigure, drept amenințări, determinându-l să reacționeze la ele cu anxietate, a cărei intensitate nu corespunde dimensiunilor reale ale pericolului. Trăsătura de anxietate sau **anxietatea de personalitate** este o caracteristică individuală constantă, ce reflectă predispoziția omului spre anxietate și presupune existența tendinței de a percepe un spectru larg de situații ca fiind amenințătoare și de a reacționa la ele într-un anumit fel. Ca predispoziție, anxietate de personalitate se activează după perceperea anumitor stimuli, pe care omul îi evaluează ca fiind periculoși pentru autoapreciere și stimă de sine. Starea de anxietate sau **anxietatea reactivă (situațională)** caracterizează starea persoanei într-un anumit moment și se manifestă prin emoții trăite în mod subiectiv: tensiune, neliniște, îngrijorare, nervozitate într-o situație concretă [3]. Această stare apare ca o reacție emoțională la o situație limitată sau de stres, poate avea o intensitate variată și poate fi dinamică în timp.

Măsurarea anxietății. Aplicarea testului Spielberger-Khanin

În scopul măsurării diferențiate a anxietății atât ca trăsătură de personalitate cât și ca o stare ce reflectă situația curentă, s-a realizat testul Spielberger-Khanin [4] cu participarea a doisprezece studenți - vocaliști de la secția *Muzică ușoară și jazz*. Conform metodicii lui Spielberger-Khanin s-au utilizat două formulare cu instrucțiuni diferite, compuse din 40 de afirmații: unul pentru măsurarea indicilor anxietății situaționale, iar cel de-al doilea pentru măsurarea nivelului anxietății de personalitate, la începutul și sfârșitul experimentului. După instrucțiune, fiecare student trebuia să citească enunțurile din formulare și să selecteze varianta corespunzătoare a răspunsului.

În urma analizei rezultatelor din formularele prezentate de studenți, la **etapa inițială**, pe **scala anxietății situaționale** s-au înregistrat următoarele rezultate: 16,7% din vocaliștii examinați sunt la nivel redus de anxietate, la nivelul moderat de anxietate sunt 49,8% și la nivelul înalt de anxietate sunt 33,5% din studenți-vocaliști. (**Tabelul 1** și **Diagrama 1**).

Diagrama 1. Reprezentarea grafică a nivelului inițial al anxietății situaționale



Sursa: Elaborată de autor în baza aplicării testului Spielberger-Khanin.

Tabelul 1. Analiza nivelului inițial al anxietății situaționale

Scala anxietății situaționale	Rezultatul %
Nivel redus de anxietate	16,7
Nivelul moderat de anxietate	49,8
Nivelul înalt de anxietate	33,5

Sursa: Elaborat de autor în baza aplicării testului Spielberger-Khanin.

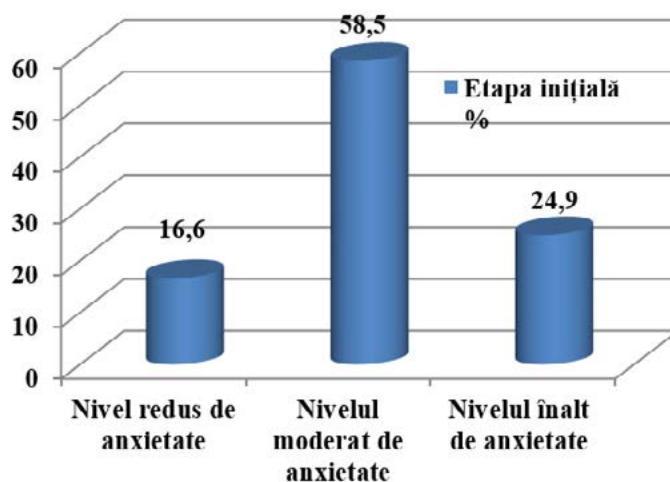
La **scala anxietății de personalitate la etapa inițială**, rezultatele sunt următoare: 16,6% din numărul total de studenți sunt la nivel redus de anxietate, la nivelul moderat de anxietate sunt 58,5% și la nivelul înalt de anxietate 24,9 % din vocaliști. (**Tabelul 2** și **Diagrama 2**).

Tabelul 2. Analiza nivelului inițial al anxietății de personalitate

Scala anxietății de personalitate	Rezultatul %
Nivel redus de anxietate	16,6
Nivelul moderat de anxietate	58,5
Nivelul înalt de anxietate	24,9

Sursa: Elaborat de autor în baza aplicării testului Spielberger-Khanin.

În rezultatul introducerii în antrenamentul vocaliștilor a exercițiilor de Pregătire Fizică Profesională Aplicativă și training mintal, starea psihologică a vocaliștilor s-a îmbunătățit esențial, ceea ce ne demonstrează rezultatele de mai jos.

Diagrama 2. Reprezentarea grafică a nivelului inițial al anxietății de personalitate

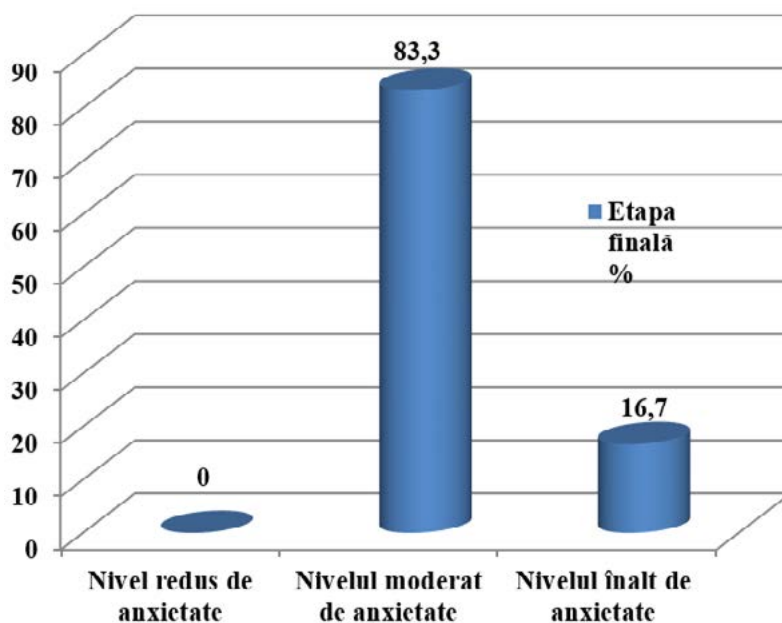
Sursa: Elaborată de autor în baza aplicării testului Spielberger-Khanin.

La **etapa finală** la **scala anxietății situaționale** nivelul redus de anxietate a scăzut la studenții vocaliști de la 16,7% la 0,0%, nivelul moderat de anxietate s-a mărit de la 49,8% la 83,3% și nivelul înalt de anxietate a scăzut de la 33,5% la 16,7% (**Tabelul 3** și **Diagrama 3**).

Tabelul 3 Analiza nivelului anxietății situaționale la etapa finală

Scala anxietății situaționale	Rezultatul %
Nivel redus de anxietate	0,0
Nivelul moderat de anxietate	83,3
Nivelul înalt de anxietate	16,7

Sursa: Elaborat de autor în baza aplicării testului Spielberger-Khanin.

Diagrama 3. Reprezentarea grafică a anxietății situaționale la etapa finală

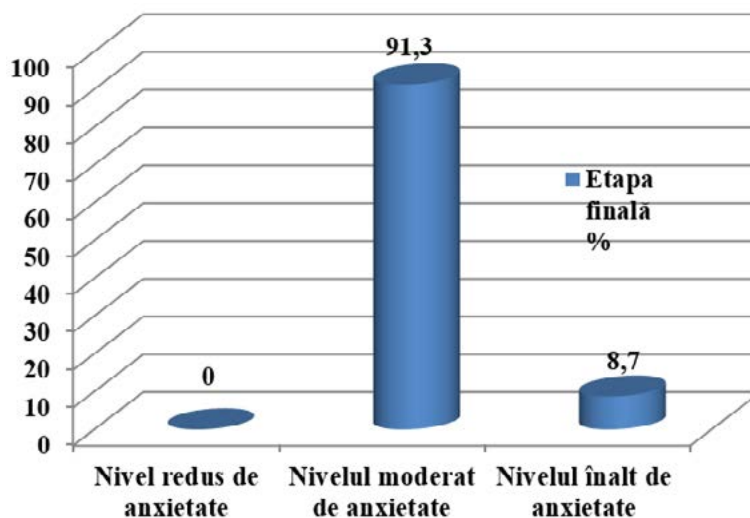
Sursa: Elaborată de autor în baza aplicării testului Spielberger-Khanin.

La scala **anxietății de personalitate** la **etapa finală** rezultatele sunt următoarele: la nivelul redus de anxietate, a scăzut de la 16,6% la 0,0%, la nivelul moderat de anxietate constatăm o creștere semnificativă de la 58,5% la 91,3% și nivelul înalt de anxietate a scăzut de la 24,9% la 8,7% (**Tabelul 4** și **Diagrama 4**).

Tabelul 4. Analiza anxietății de personalitate la etapa finală

Scala anxietății de personalitate	Rezultatul %
Nivel redus de anxietate	0,0
Nivelul moderat de anxietate	91,3
Nivelul înalt de anxietate	8,7

Sursa: Elaborat de autor în baza aplicării testului Spielberger-Khanin.

Diagrama 4. Reprezentarea grafică a anxietății de personalitate la etapa finală

Sursa: Elaborată de autor în baza aplicării testului Spielberger-Khanin.

Exerciții de atenuare a anxietății situaționale și de personalitate la vocaliști

În cadrul *metodologiei complexe de pregătire fizică și training mintal* sunt incluse:

- Exerciții fizice cu menirea de a asigura condiția fizică necesară activității,
- Exerciții de dezvoltare a mușchilor implicați în emisia sunetului,
- Exerciții de respirație, cu scopul de a dezvolta o stăpânire conștientă asupra aparatului respirator,
- Exerciții de mărirea forței mușchilor expiratori,
- Exerciții pentru relaxarea mușchilor,
- Exerciții de încălzire a aparatului fonoarticular, în care sunt incluse exerciții de miogimnastică, exerciții a maxilarelor, limbii etc.,
- Exerciții pentru normalizarea respirației și echilibrarea stării psiho-emoționale care sunt recomandate înainte de ieșirea în scenă,
- Exerciții fizice care pot fi executate cu câteva minute înainte de a ieși în scenă, care relaxează acele părți ale corpului care sunt crispate: mușchii feții, gâtului, umerilor, mâinilor etc.,
- Exerciții de mindfulness (conștientizarea prezentului și echilibrare mintală),
- Exerciții și metode de recuperare după spectacol.

Tot complexul de exerciții este expus de autor în ghidul nou elaborat *Repere metodologice pentru vocaliști. Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal* [5].

Concluzii

Analizând rezultatele obținute, putem conchide că starea psiho-emoțională echilibrată depinde de nivelul de pregătire psihologică și fizică. Datorită metodologiei complexe de pregătire fizică profesional-aplicativă (PFPA) și a trainingului mintal, la vocaliști s-au produs schimbări psiho-emoționale și metodele au influențat benefic asupra indicatorilor anxietății situaționale și de personalitate.

Datorită exercițiilor de training mintal în corelare cu mijloace de PFPA s-a depășit criza asociată cu alegerea profesiei și s-a majorat încrederea în desfășurarea activităților profesionale.

Referințe bibliografice

1. CRISTESCU, O. *Cântul, probleme de tehnică și interpretare vocală*. București: Editura muzicală a Uniunii Compozitorilor din RPR, 1963, p. 98.
2. HUSSON, R. *Vocea cântată*. București: Editura Muzicală, 1968, p. 213.
3. ПОЛШКОВА, Т.А. Проблема ситуативной тревожности в психолого-педагогических исследований. [online]. В: *Актуальные вопросы современной психологии (II)*: междунар. науч. конф. Челябинск, февр. 2013. Челябинск: Два комсомольца, 2013 [accesat 19 febr. 2021], с. 107–110. Disponibil: <https://moluch.ru/conf/psy/archive/81/3495/>.
4. АХМЕДЖАНОВ, Э.Р. *Психологические тесты*. Москва: Светотон, 1995. ISBN 5-74190012-7.
5. BLÎNDU, A. *Repere metodologice pentru vocaliști: Pregătirea fizică profesional-aplicativă și training mintal*: Ghid metod-ic. Chișinău: Valinex, 2021, pp.103–137. ISBN 978-9975-68-437-8.