

FACTORI INDIVIDUALI ȘI SOCIO-RELAȚIONALI AI ANXIETĂȚII DE PERFORMANȚĂ

LAURA MARIA VLĂDOIU*

Institutul de Filosofie și Psihologie Constantin Rădulescu-Motru

Abstract

The study explores the theoretical models and the individual and socio-relational factors of performance anxiety (PA) manifested in various contexts (academic, sports, artistic, etc.). A literature review was conducted to identify the factors likely to influence PA, analyzing existing psychological theories and models. From the 29 studies selected as a documentation basis, several conceptual-explanatory models of PA emerged, namely: the processual model, the transactional model, the information processing model, the bidimensional model, the emotional self-regulation and social feedback model, and the stimulus-performance balance model. In the etiology of performance anxiety, individual traits (perfectionism, emotionality, introversion) and socio-relational factors (group pressure, perceived low social support) were identified. The necessity of a multidimensional approach in managing PA is evident, with intervention strategies developed based on the specifics of each context in which it manifests (academic, sports, artistic), taking into account both the individual and socio-relational aspects that increase this specific form of anxiety and reduce performance. Interdisciplinary approaches, allowing, for instance, the application in the academic environment of methods for reducing anxiety from sports, could offer effective solutions.

Cuvinte-cheie: anxietate de performanță, factori individuali, factori socio-relaționali.

Keywords: performance anxiety, individual factors, socio-relational factors.

1. INTRODUCERE

Anxietatea de performanță (AP), caracterizată printr-o stare de tensiune și neliniște în fața unei evaluări percepute ca fiind semnificativă, este descrisă ca „frică și neliniște asociate cu îndeplinirea unei sarcini specifice” (Beilock *et al.*, 2017), manifestate în diverse medii (educație, sport, artă). Potrivit altor autori, acest tip de anxietate reprezintă „o stare în care individul nu este capabil să inițieze un model clar de comportament pentru a elimina sau modifica evenimentul/obiectul/interpretarea care îi amenință un obiectiv existent” (Power și Dalgleish, 1997).

Anxietatea de performanță cuprinde o componentă cognitivă și una fizică, afectiv-somatică. Componenta cognitivă (engl. *anxious apprehension*) se referă la îngrijorările și gândurile negative legate de performanță, în timp ce componenta afectiv-somatică (engl. *anxious arousal*) se caracterizează prin hiperexcitație fiziologică și tensiune somatică (Beilock, Schaeffer și Rozek, 2017). Cele două componente se interconectează și influențează negativ performanța, atât prin scăderea resurselor cognitive, cât și prin comportamente de evitare (idem).

* Școala de Studii Avansate a Academiei Române, Institutul de Filosofie și Psihologie Constantin Rădulescu-Motru, Calea Victoriei 125, 010071, Sector 1, București, România
E-mail lauravladoiu@yahoo.com

Manifestările AP variază de la o îngrijorare ușoară cu privire la rezultatele unei activități, până la forme severe ale gândurilor îngrijorătoare, care devin excesive și interferează negativ cu realizarea sarcinilor. Anxietatea de performanță debilitantă devine astfel o tulburare mintală (Matei și Ginsborg, 2017).

AP se distinge de alte forme de anxietate, deși toate tulburările anxioase au un fond comun de neliniște și reacții emoționale intense (Chow și Eduardo Mercado, 2020). Tulburările anxioase se deosebesc între ele prin declanșatorii lor specifici, simptomele asociate și impactul asupra vieții cotidiene (Nebel-Schwalm și Davis, 2013).

Tulburarea de anxietate generalizată (TAG) este definită ca o „dispoziție necontrolabilă de a te îngrijora în mod constant de bunăstarea proprie și a celor apropiați” (Akiskal, 1998) sau ca pierdere/eșec posibil în domenii de viață apreciate (teama de a pierde controlul sau incapacitatea de a face față unor împrejurări – Clark și Beck, 2010). Spre deosebire de TAG, AP este focalizată pe o anumită sarcină sau se manifestă într-un domeniu specific, așa cum s-a arătat (Beilock *et al.*, 2017) și poate apărea într-o competiție sportivă, o prezentare publică sau reprezentație artistică, sub forma unei temeri excesive și persistente de a nu performa la nivelul așteptat.

În ceea ce privește *anxietatea socială* (TAS), DSM-5 evidențiază două aspecte ale acesteia: frica persistentă de a fi evaluat negativ de către ceilalți și teama de a nu acționa într-un mod care ar putea provoca rușine sau umilință (APA, 2013).

AP este susținută de aceleași mecanisme cognitive care stau la baza anxietății sociale, respectiv distorsiunile cognitive vizând modul în care persoana își percepe performanța și imaginea socială (Matei și Ginsborg, 2017). Ceea ce diferențiază cele două forme de anxietate este faptul că anxietatea socială se definește prin teama de a performa în contexte sociale generale, în timp ce anxietatea de performanță este specifică unor activități particulare (vorbitul în public, susținerea unui examen, o competiție). Alți autori au arătat că anxietatea socială poate include un subtip generalizat, în care persoana resimte anxietate în aproape toate situațiile sociale, pe când anxietatea de performanță este specifică unor sarcini precise (Nebel-Schwalm și Davis, 2013).

Deși în literatură termenii *trac* și anxietate de performanță sunt uneori folosiți interschimbabil (Cox și Kenardy, 1993; Studer *et al.*, 2011), DSM-IV-TR operează distincții între ei. AP este prezentată ca distinctă de trac, în secțiunea privind diagnosticul diferențial al fobiei sociale: „anxietatea de performanță, trarul și timiditatea în situații sociale, care implică persoane necunoscute, sunt comune și nu ar trebui diagnosticate ca fobie socială decât dacă anxietatea sau evitarea conduc la o afectare clinică semnificativă sau la un stres marcat” (DSM-IV-TR, 300.23, APA, 2000). Termenul de *trac* este folosit atunci când performanța depinde de o evaluare externă (de pildă când activitatea are loc în fața unui public – cântatul, dansul, actoria, un discurs), asociată cu teama de a fi evaluat de alții și de a greși în fața lor, pe când AP, deși poate include și ea o evaluare externă, este mai generală și se referă la stresul și neliniștea asociate cu performanța în orice context, aplicându-se unui spectru mai larg de situații (Matei și Ginsborg, 2017).

Fogle (1982) a observat că anxietatea de performanță poate apărea nu doar în cadrul spectacolelor publice ale artiștilor, ci și în timpul repetițiilor sau studiului individual, sugerând că ea este legată de autoevaluare.

În ceea ce privește simptomatologia AP, aceasta este asemănătoare cu cea a tulburării generale de anxietate, însă specificitatea sa constă în presiunea de a

performa sub evaluare externă ori sub autoevaluare, într-un context specific („variază în funcție de individ, situație și disciplină sportivă sau artistică” – Niering, Monsberger, Seifert și Muehlbauer, 2023). Componenta principală a anxietății de performanță ar fi gândurile anticipative privind posibilitatea eșecului și monitorizarea greșelilor (Chow și Mercado, 2020; Moser *et al.*, 2012), care pot distra atenția de la sarcină.

Potrivit unor studii (Hirsh *et al.*, 2012; Beilock, Schaeffer și Rozek, 2017), AP este legată de activarea sistemului nervos simpatic, care declanșează eliberarea de epinefrină, norepinefrină și cortizol în situații percepute ca amenințătoare. Aceste substanțe cresc ritmul cardiac, tensiunea arterială și fluxul sanguin, pregătind organismul pentru a face față stresului. Alte răspunsuri somatice includ: dureri de cap și palpitații (Seo *et al.*, 2024), dificultăți de respirație și transpirație excesivă (Niering, Monsberger, Seifert și Muehlbauer, 2023; Calabrese, 2008; Wass, 2018), tensiune musculară (Chow și Mercado, 2020) și dilatare a pupilelor, ca indicator al activității mentale (Mauriz, Caloca-Amber și Vázquez-Casares, 2023; Van Gerven *et al.*, 2004). Printre structurile neuronale implicate în suprageneralizarea fricii se numără amigdala și hipocampusul (Laufer *et al.*, 2016), formațiunea reticulară a trunchiului cerebral și nucleii talamici centrali (Mair, Onos și Hembrook, 2011).

Cercetarea AP s-a intensificat în contextul dezvoltării unor societăți din ce în ce mai axate pe obținerea performanței, examinându-se, printre altele, personalitatea indivizilor, natura muncii lor, rezistența la stres și contextul performanței (Tiwari, 2011). Din această perspectivă, înțelegerea mecanismelor AP poate ajuta la dezvoltarea unor intervenții psihologice și sociale menite să reducă stresul, să îmbunătățească bunăstarea psihologică a oamenilor și să le crească performanța.

Investigarea modului în care AP influențează diverse domenii (educație, sport, arte), servește atât la înțelegerea variabilității acestei forme de anxietate, cât și la elaborarea unor strategii psihologice de intervenție, în vederea refacerii și creșterii performanței. Cum AP variază în funcție de domeniu (Chow și Mercado, 2020; Tiwari, 2011), intervențiile pentru reducerea ei trebuie proiectate pentru fiecare tip de activitate.

2. SCOPUL ȘI OBIECTIVELE CERCETĂRII

Scopul prezentului studiu este de a analiza factorii individuali și socio-relaționali care contribuie la anxietatea de performanță, precum și mecanismele acesteia în diverse contexte, cum ar fi cel academic, sportiv și artistic, așa cum rezultă din cercetări, în vederea desprinderii unor modele explicativ-interpretative ale acestei categorii nosografice.

S-au formulat următoarele obiective:

- O1: Explorarea și compararea modelelor teoretice ale AP, pentru a înțelege sfera și aplicabilitatea conceptului și pentru a opera delimitările conceptuale necesare;
- O2: Identificarea factorilor individuali ai AP (trăsături de personalitate, aspecte cognitive și afective, sensibilitate la stres);
- O3: Explorarea influențelor factorilor social-relaționali și a dinamicii relațiilor interpersonale asupra AP;
- O4: Compararea mecanismelor specifice ale AP, prin analiza componentelor cognitive și somatice, pentru a evalua modul în care aceasta afectează performanța în diverse contexte (academic, sportiv și artistic).

3. METODOLOGIE

Sursa datelor

Cuvintele cheie folosite pentru identificarea studiilor au reprezentat combinații de termeni în limbile engleză și română, după cum urmează: „anxietatea de performanță” (engl. *performance anxiety*), „factori individuali” (engl. *individual factors*), „factori socio-relaționali” (engl. *socio-relational factors*), „anxietatea de performanță în sport” (engl. *sport performance anxiety*), „simptome de anxietate în performanța școlară” (engl. *anxiety symptoms in school performance*), „anxietatea de performanță în muzică” (engl. *music performance anxiety*). Scopul principal al selecției a fost acela de a include studii care prezintă modele teoretice ale anxietății de performanță (AP) și studii care analizează specificitatea manifestării AP în trei domenii principale: artele performative, sport și educație. Articolele selecționate au fost originale și publicate în reviste cu impact semnificativ, precum cele din Quartila 1 (exemplu: *Acta Psychiatrica Scandinavica*, *Psychological Science*, *Journal of Anxiety Disorders*) și Quartila 2 (exemplu: *Cognition and Emotion*, *International Archives of Occupational and Environmental Health*), sau în cărți de autor. Criteriile de excludere au vizat lucrările care nu se încadrau în aceste domenii sau care nu ofereau informații relevante privind modele teoretice sau aplicații empirice ale AP. Analiza a cuprins 30 de studii empirice din domeniile psihologiei, educației, sportului și artelor, dar și cărți sau meta-analize publicate între anii 1908 și 2024, disponibile în bazele de date PubMed, Google Scholar și PsycINFO.

Procedura de analiză

Studiile au fost analizate din perspectivă teoretică și empirică, cu accent pe compararea modelelor explicative ale AP și pe identificarea factorilor individuali și socio-relaționali ai acesteia. Analiză comparativă a permis evaluarea similitudinilor și diferențelor între modelele teoretice, precum și impactul acestora asupra performanței.

4. REZULTATE

O1: Explorarea și compararea modelelor teoretice ale AP

Modelul procesual al anxietății de performanță (Spielberger, 1966) a făcut o diferențiere clară între anxietatea de stare și anxietatea de trăsătură. *Anxietatea de stare* vizează o reacție emoțională temporară și fluctuantă, declanșată de o situație specifică percepută ca amenințătoare sau stresantă (un examen, o prezentare publică). Prin contrast, *anxietatea de trăsătură* este o caracteristică stabilă a personalității, reflectând tendința generală a unei persoane de a interpreta diverse situații ca fiind periculoase sau amenințătoare. Potrivit modelului lui Spielberger, persoanele cu un nivel ridicat de anxietate de trăsătură sunt mai predispuse să experimenteze anxietate de stare în situații de performanță, cum ar fi evaluările, unde percep amenințări asupra succesului personal sau a imaginii de sine. Este vorba, de fapt, despre o predispoziție anxioasă stabilă, care poate amplifica reacțiile emoționale și fiziologice negative, afectând capacitatea de a performa eficient sub presiune.

Modelul tranzacțional al anxietății de performanță (Lazarus și Folkman, 1984), s-a axat pe interacțiunea dintre individ și mediu, surprinzând rolul evaluării cognitive și al strategiilor de coping în modularea AP. Conform acestuia, anxietatea apare ca urmare a unui proces de evaluare în două etape, primară și secundară. În evaluarea primară, individul apreciază dacă situația de performanță este amenințătoare sau solicitantă. Dacă evaluarea indică un risc pentru imaginea de sine sau pentru succesul personal, nivelul lui de anxietate crește. Evaluarea secundară constă în analiza resurselor disponibile pentru a face față situației – dacă individul percepe că nu dispune de resursele necesare (abilități, timp sau suport emoțional), anxietatea resimțită de el va crește, afectându-i negativ performanța.

Modelul procesării informaționale în anxietatea de performanță a cuprins două teorii de referință, respectiv *Teoria Eficienței Procesării* (PET), propusă de Eysenck și Calvo (1992) și *Teoria Controlului Atențional* (ACT) – Eysenck *et al.* (2007). Eysenck și Calvo au susținut că anxietatea influențează negativ performanța, prin ocuparea resurselor cognitive cu gânduri îngrijorătoare, ceea ce reduce eficiența procesării informațiilor necesare pentru îndeplinirea sarcinii. Eysenck *et al.* (2007) au explorat modul în care anxietatea perturbă controlul atențional, ceea ce afectează capacitatea individului de a se concentra asupra sarcinilor importante.

Modelul bidimensional al anxietății de performanță (Martens *et al.*, 1990), a delimitat două componente ale AP, respectiv *anxietatea cognitivă* (îngrijorări și gânduri negative cu privire la performanță) și *anxietatea somatică* (hiperexcitație fiziologică și tensiune musculară). Anxietatea cognitivă a fost definită ca set de îngrijorări și gânduri negative cu privire la performanță; ea ar avea o relație negativă, liniară, cu performanța, influențând în special domeniile academice și artistice. Prin contrast, anxietatea somatică, manifestată prin simptome fiziologice precum palpitații sau tensiune musculară, ar urma o relație de tip U inversat, în care nivelurile moderate de anxietate somatică pot facilita performanța, în special în sporturi și activități fizice intense (Martens *et al.*, 1990).

Beilock, Schaeffer și Rozek (2017) au făcut, la rândul lor, distincția între componenta cognitivă și cea somatică a anxietății și au definit AP ca fiind o stare intensă de frică și neliniște asociată cu îndeplinirea unei sarcini importante. Mecanismul principal prin care este afectată reușita ar fi reducerea capacității individului de a-și controla gândurile și emoțiile în timpul executării sarcinii. Potrivit acestor autori, anxietatea crește proporțional cu eșecurile percepute, conducând la comportamente de evitare și la scăderea constantă a performanței.

Modelul autoreglării emoționale și al feedback-ului social (modelul conexiunist) a pus în relație interacțiunile dintre reacțiile emoționale și fiziologice cu experiențele anterioare ale individului și cu feedback-ul social. Doi dintre promotorii lui, Chow și Mercado (2020) au arătat că AP nu este influențată doar de nivelul de anxietate resimțit de individ, ci și de capacitatea acestuia de a gestiona feedback-ul social și de a se autoregla emoțional în contexte stresante.

Modelul echilibrului stimul-performanță (Legea Yerkes-Dodson, 1908) a arătat că performanța atinge un nivel optim la un nivel moderat de excitație sau anxietate, însă depășirea acestui nivel duce la scăderea performanței. Această relație (aplicabilă în contexte artistice și sportive) – și descrisă printr-o curbă de tip U inversat –, sugerează că un nivel moderat de stres poate stimula performanța, în timp ce niveluri prea ridicate sau prea scăzute afectează negativ rezultatele (idem). Calabrese (2008) a făcut la rândul lui o paralelă între Legea Yerkes-Dodson și

conceptul de hormesis din toxicologie – la doze mici, factorii de stres au efecte benefice, dar devin toxici la doze mari.

O2: Identificarea factorilor individuali ai AP

Printre factorii individuali ai AP, regăsiți în literatură, se regăsesc: percepția individului asupra propriilor abilități, emotivitatea/sensibilitatea emoțională, perfecționismul și introversia.

Atunci când persoana percepe un dezechilibru între cerințele impuse și capacitatea sa de a le îndeplini, starea emoțională i se alterează, iar stresul psihologic îi crește, ceea ce o împiedică să-și folosească eficient resursele cognitive și fizice (Beilock, Schaeffer și Rozek, 2017). Dezechilibrul amplifică anxietatea celor care nu reușesc să-și controleze răspunsurile emoționale în situații de stres (Steptoe, 2001).

Sensibilitatea emoțională crescută a celor care au experimentat anterior eșecuri sau umilințe este un alt factor individual care influențează AP. Matei și Ginsborg (2017) au observat că persoanele care au avut experiențe negative (de exemplu un pianist care a trecut printr-o competiție dificilă) pot dezvolta AP când se confruntă cu situații similare. Amintirile, impregnate emoțional, le declanșează reacții anxioase intense și le împiedică performanța, chiar dacă au avut și reușite între timp.

Perfecționismul se regăsește, de asemenea, printre factorii individuali ai AP. În general perfecționiștii tind să manifeste îngrijorări constante legate de greșeli și să-și stabilească standarde extrem de ridicate. Nebel-Schwalm și Davis (2013) au arătat că perfecționismul se asociază cu o formă de anxietate cognitivă de performanță, mai ales în cazul celor care se tem de eșec. Hewitt și Flett (2002) au subliniat că perfecționiștii sunt preocupați excesiv de anticiparea eșecului, ceea ce le accentuează anxietatea, le distrage atenția de la sarcină și le scade performanța.

Un alt factor incriminat este stresul psihologic, cu impact direct asupra proceselor cognitive și funcțiilor executive (memoria și atenția). Stresul crește susceptibilitatea la amintiri false și afectează capacitatea persoanei de a procesa și de a reține informațiile prezentate în timpul sarcinilor de performanță (Tiwari, 2011). Astfel, aceasta se concentrează mai slab în sarcină și reține mai greu informațiile relevante, ceea ce îi scade performanța.

Nivelul AP variază și în funcție de unele particularități temperamentale. Marchant-Haycox și Wilson (1992) au arătat că muzicienii tind să fie mai introvertiți și mai puțin aventuroși, în timp ce actorii sunt percepuți ca fiind mai extrovertiți și expresivi. În general însă, sensibilitatea tuturor profesiilor artistice la feedback-ul social le face mai vulnerabile la AP.

O3: Explorarea influențelor factorilor social-relaționali și a dinamicii relațiilor interpersonale asupra AP

Analiza influențelor factorilor socio-relaționali a evidențiat un impact semnificativ al sprijinului social asupra AP. Sprijinul parental și susținerea profesorilor au fost corelate cu niveluri reduse de anxietate în rândul elevilor și sportivilor, în timp ce presiunea familială a fost asociată cu o intensificare a anxietății (Tiwari, 2011). De asemenea, dinamica relațiilor interpersonale (cu

colegii) a contribuit la variațiile nivelurilor de anxietate în contexte competiționale sau artistice (Niering, Monsberger, Seifert și Muehlbauer, 2023).

Copiii care observă anxietatea și frica părinților sau a colegilor de clasă în contextul performanțelor ce urmează a fi evaluate pot internaliza aceste reacții, adoptându-le în propriile experiențe de performanță. De exemplu, „copiii ai căror părinți sunt anxioși față de matematică tind să aibă performanțe mai slabe la această materie” (Maloney *et al.*, 2015) – anxietatea părinților poate fi transmisă prin atitudini negative sau prin evitarea subiectului. Un studiu (Berkowitz *et al.*, 2015) a arătat că intervențiile parentale, vizând vorbitul pozitiv despre matematică, pot reduce efectul negativ al anxietății asupra performanței copiilor.

Studiile au indicat, de asemenea, că influențele familiale pot contribui semnificativ la AP (Beilock, Schaeffer și Rozek, 2017). Transferul de informații negative din familie (discuții critice despre performanță) poate amplifica nesiguranța și teama de eșec ale copilului („amenințarea stereotipului” – copilul se teme că va confirma un stereotip social negativ legat de performanță, ceea ce îi poate scădea randamentul).

Rolul părinților în dezvoltarea AP a fost evidențiat în studiul lui Papageorgi (2007), care a identificat două tipuri de influențe parentale majore: încurajarea și critica. Elevii cu părinți critici, cu așteptări foarte ridicate, au raportat niveluri mai mari de AP, în timp ce sprijinul parental pozitiv a fost asociat cu o AP scăzută. Perceperea părinților ca fiind critici a fost un predictor semnificativ al AP muzicală (Papageorgi, 2007).

O4: Compararea mecanismelor specifice ale AP, prin analiza componentelor cognitive și somatice

În domeniul academic, AP poate avea un efect ambivalent. Lyons și Beilock (2012) au arătat că în anumite cazuri, anxietatea cognitivă poate stimula performanța, contribuind la activarea unor regiuni ale creierului care îmbunătățesc capacitatea de rezolvare a problemelor. În majoritatea cazurilor însă, anxietatea are un efect negativ asupra procesului de învățare și testare. Konwar, Sarma și Ojah (2023) au arătat că gândurile anxioase și anticipative duc la dificultăți de concentrare, la probleme de memorie și la comportamente de evitare, afectând semnificativ realizările academice. În plus, „anxietatea legată de teste poate duce la o performanță academică slabă din cauza reducerii capacității memoriei de lucru, esențială pentru finalizarea sarcinilor” (Beilock *et al.*, 2017). În contextul testărilor, componenta cognitivă a anxietății se manifestă cel mai puternic, deoarece gândurile negative și teama de eșec interferează direct cu capacitatea studenților de a se concentra și a-și aminti informațiile studiate.

În sport, diferențele dintre anxietatea cognitivă și cea somatică se relevă ca fiind mai pronunțate. În sporturile individuale, unde presiunea performanței este directă și personală, anxietatea cognitivă are un impact semnificativ asupra performanței. Woodman și Hardy (2003) au arătat că sportivii care își asumă întreaga responsabilitate pentru rezultatele lor sunt mai predispuși la anxietate cognitivă, care poate interfera cu concentrarea și capacitatea lor de a performa, spre deosebire de sporturile de echipă, unde responsabilitatea este distribuită între membrii echipei, efectele anxietății cognitive fiind atenuate de sprijinul tuturor. La rândul ei, componenta somatică a anxietății este mai evidentă în sport, în contextul competițiilor intense, unde tensiunea musculară și simptomele fiziologice pot afecta direct performanța fizică (Woodman și Hardy, 2003).

În artele performative (artistice), AP este influențată de trăsăturile de personalitate și de natura activității. Marchant-Haycox și Wilson (1992) au observat că artiștii, în special muzicienii, tind să fie mai introvertiți și mai vulnerabili la AP, din cauza sensibilității lor la feedback-ul social. Aproximativ 47% dintre muzicieni suferă de AP, această problemă fiind mai puțin frecventă în rândul actorilor (Marchant-Haycox și Wilson, 1992). Componenta somatică este puternic resimțită de artiști, mai ales în situații de scenă sau în timpul spectacolelor individuale. Cox și Kenardy (1993) au constatat că AP este cea mai ridicată în timpul spectacolelor individuale, indicând o legătură puternică între componentele somatice și contextul de performanță artistică.

5. CONCLUZII

Pentru a evidenția rolul factorilor individuali și socio-relaționali în apariția și intensificarea AP, s-a realizat o revizuire a 29 de lucrări din literatura de specialitate. Mai întâi s-a realizat delimitarea dintre anxietatea de stare și anxietatea de trăsătură, așa cum a fost propusă de Spielberg (1966), subliniindu-se că AP este o reacție temporară, specifică anumitor contexte, nu o caracteristică permanentă a individului. În continuare, s-a introdus diferențierea dintre anxietatea cognitivă și anxietatea somatică (Martens *et al.*, 1990), evidențiindu-se modul în care cele două componente afectează diferit performanța. De asemenea, Legea Yerkes-Dodson (Yerkes și Dodson, 1908) a fost discutată pentru a ilustra că un nivel optim de anxietate poate stimula performanța, în timp ce niveluri prea ridicate sau prea scăzute o pot scădea.

Deși majoritatea modelelor conceptuale din literatură fac distincția între componentele cognitivă și somatică ale anxietății, nu toate evidențiază factorii individuali și socio-relaționali implicați. Anxietatea cognitivă este predominantă în mediul academic (Konwar, Sarma și Ojah, 2023; Beilock *et al.*, 2017). În sport se manifestă efecte combinate ale anxietății cognitive și somatice (gândurile de autoevaluare negativă afectează negativ concentrarea, iar simptomele somatice, cum ar fi tensiunea musculară sau ritmul cardiac accelerat pot reduce performanța fizică – Woodman și Hardy, 2003). Sensibilitatea la feedback-ul social este specifică artelor performative (Marchant-Haycox și Wilson, 1992; Kenny, 2010).

Conceptul de AP este tratat în literatura de specialitate atât ca termen general (AP în toate contextele care solicită performanță), cât și specific (AP în anumite domenii). De asemenea, sunt dezvoltate concepte individualizate ale AP, precum cel de Anxietate de Performanță în Muzică (Music Performance Anxiety – MPA – „experiența unei anxietăți pronunțate și persistente legată de performanța muzicală”; Kenny, 2010).

Având în vedere specificul AP în diferite domenii, se evidențiază nevoia dezvoltării unui model teoretic comprehensiv, care să abordeze în mod unitar factorii cognitivi, somatici, individuali și socio-relaționali. În sprijinul unei conceptualizări mai cuprinzătoare a AP, studiul de față a adus în discuție rezultate ce evidențiază importanța atât a factorilor interni, cât și a celor externi ce afectează direct capacitatea de concentrare a individului. De exemplu, stimulii interni, precum perfecționismul (Hewitt și Flett, 2002) se asociază cu anxietate cognitivă crescută, în timp ce stimulii externi, cum ar fi sprijinul parental (Papageorgi, 2007) reduc semnificativ AP.

Evoluția modelelor teoretice ale AP se reflectă și în diversitatea testelor de măsurare a acestui subtip de anxietate. Examinarea componentelor cognitive și

somatice ale AP este susținută de teste precum State-Trait Anxiety Inventory (STAI), care evaluează anxietatea de stare și trăsătură sau Competitive State Anxiety Inventory (CSAI-2R), utilizat în sport, care măsoară anxietatea cognitivă și somatică în contexte competiționale.

În concluzie, cadrul conceptual al AP este într-o continuă evoluție, reflectând particularizarea sa în diferite domenii, precum educația, sportul și artele performative. Având la dispoziție un model teoretic robust și adaptat, care să includă atât factorii individuali, cât și cei socio-relaționali (pe lângă componentele cognitive și somatice ale AP, care se pot măsura cu ajutorul instrumentelor standardizate), este posibil să obținem rezultate ale cercetării de natură a ne ajuta la dezvoltarea unor metode de intervenție personalizate, interdisciplinare, care nu doar să îmbunătățească performanța, ci și să contribuie la bunăstarea generală a indivizilor afectați de AP. Abordările interdisciplinare, care să permită, de exemplu, aplicarea în mediul academic a metodelor de reducere a anxietății din sport ar putea oferi soluții eficiente.

Primit în redacție la: 29.01.2025

BIBLIOGRAFIE

1. AKISKAL, H. S., *Toward a definition of generalized anxiety disorder as an anxious temperament type*, Acta Psychiatrica Scandinavica, **98**, Supplement s393, 1998, p. 66–73. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1998.tb05969.x>
2. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.), Washington, DC, American Psychiatric Association, 2013. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
3. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – TR* (4th ed.), Washington, DC, American Psychiatric Association, 2000.
4. BEILOCK, S. L., SCHAEFFER, M. W., & ROZEK, C. S., *Understanding and addressing performance anxiety*, in ELLIOT, A. J., DWECK, C. S. & YEAGER, D. S. (Eds.), *Handbook of competence and motivation: Theory and application* (2nd ed.), The Guilford Press, 2017, p. 155–174.
5. BERKOWITZ, T., SCHAEFFER, M. W., MALONEY, E. A., PETERSON, L., GREGOR, C., LEVINE, S. C., BEILOCK, S. L., *Math at home adds up to achievement in school*, Science, **350**, 2015, p. 196–198.
6. CALABRESE, E. J., *Converging concepts: Adaptive response, preconditioning, and the Yerkes–Dodson Law are manifestations of hormesis*, Ageing Research Reviews, **7**, 1, 2008, p. 0–20. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2007.07.001>
7. CHOW, K., & MERCADO, E., *Performance anxiety and the plasticity of emotional responses*, Cognition and Emotion, **34**, 2020, p. 1–17. <https://doi.org/10.1080/02699931.2020.1749568>
8. CLARK, D. M., & BECK, A. T., *Cognitive therapy of anxiety disorders: Science and practice*, Guilford Press, 2010.
9. COX, W. J., & KENARDY, J., *Performance anxiety, social phobia, and setting effects in instrumental music students*, Journal of Anxiety Disorders, **7**, 1, 1993, p. 49–60. [https://doi.org/10.1016/0887-6185\(93\)90020-L](https://doi.org/10.1016/0887-6185(93)90020-L)
10. EYSENCK, M. W., & CALVO, M. G., *Anxiety and performance: The processing efficiency theory*, Cognition and Emotion, **6**, 1992, p. 409–434.

11. EYSENCK, M. W., DERAKSHAN, N., SANTOS, R., & CALVO, M. G., *Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory*, *Emotion*, **7**, 2, 2007, p. 336–353. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.7.2.336>
12. FOGLE, D. O., *Toward effective treatment for music performance anxiety*, *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, **19**, 3, 1982, p. 368–375. <https://doi.org/10.1037/h0088448>
13. GINSBORG, J., & MATEI, R., *Music performance anxiety in classical musicians – What we know about what works*, *BJPsych International*, **14**, 2, 2017, p. 33–35. <https://doi.org/10.1192/S2056474000001744>
14. HEWITT, P. L., & FLETT, G. L., *Perfectionism and stress processes in psychopathology*, in G. L. FLETT & P. L. HEWITT (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*, American Psychological Association, 2002, p. 255–284. <https://doi.org/10.1037/10458-011>
15. KENNY, D. T., *The role of negative emotions in performance anxiety*, in P. JUSLIN, & J. SLOBODA (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications*, Oxford University Press, 2010, p. 425–452.
16. KONWAR, B., SARMA, K., & OJAH, R., *The impact of anxiety on academic achievement: A comprehensive review*, *Journal of Harbin Engineering University*, 2023.
17. LAUFER, O., ISRAELI, D., & PAZ, R., *Behavioral and neural mechanisms of overgeneralization in anxiety*, *Current Biology*, **26**, 6, 2016, p. 713–722. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2016.01.023>
18. LAZARUS, R., & FOLKMAN, S., *Stress, Appraisal, and Coping*, New York, Springer, 1984.
19. LYONS, I. M., & BEILOCK, S. L., *When math hurts: Math anxiety predicts pain network activation in anticipation of doing math*, *PLoS ONE*, **7**, 10, e48076, 2012.
20. MAIR, R. G., ONOS, K. D., & HEMBROOK, J. R., *Cognitive activation by central thalamic stimulation: The Yerkes-Dodson Law revisited*, *Dose-Response*, **9**, 3, 2011, p. 313–331. <https://doi.org/10.2203/dose-response.10-017.Mair>
21. MALONEY, E. A., RAMIREZ, G., GUNDERSON, E. A., LEVINE, S. C., & BEILOCK, S. L., *Intergenerational effects of parents' math anxiety on children's math achievement and anxiety*, *Psychological Science*, **26**, 9, 2015, p. 1–9.
22. MARCHANT-HAYCOX, S. E., & WILSON, G. D., *Personality and stress in performing artists*, *Personality and Individual Differences*, **13**, 10, p. 1061–1068, 1992. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(92\)90021-g](https://doi.org/10.1016/0191-8869(92)90021-g)
23. MARTENS, R., BURTON, D., VEALEY, R. S., BUMP, L. A., & SMITH, D. E., *Development and validation of the Competitive State Anxiety Inventory-2*, in R. MARTENS, R.S. VEALEY, & D. BURTON (Eds.), *Competitive Anxiety in Sport*, Champaign, IL: Human Kinetics, 1990, p. 117–190.
24. MATEI, R., & GINSBORG, J., *Music performance anxiety in classical musicians – what we know about what works*, *BJPsych International*, **14**, 2, 2017, p. 33–35. <https://doi.org/10.1192/S2056474000001744>
25. MAURIZ, E., CALOCA-AMBER, S., & VÁZQUEZ-CASARES, A. M., *Using Task-Evoked Pupillary Response to Predict Clinical Performance during a Simulation Training*, *Healthcare (Basel, Switzerland)*, **11**, 4, p. 455, 2023. <https://doi.org/10.3390/healthcare11040455>
26. MOSER, J. S., MORAN, T. P., & JENDRUSINA, A. A., *Parsing relationships between dimensions of anxiety and action monitoring brain potentials in female undergraduates*, *Psychophysiology*, **49**, 1, 2012, p. 3–10.
27. NEBEL-SCHWALM, M. S., & DAVIS, T. E., *Nature and Etiological Models of Anxiety Disorders*, in E. STORCH & D. MCKAY (Eds.), *Handbook of Treating*

- Variants and Complications in Anxiety Disorders*, Springer, 2013, p. 1–14. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6458-7_1
28. NIERING, M., MONSBERGER, T., SEIFERT, J., & MUEHLBAUER, T., *Effects of psychological interventions on performance anxiety in performing artists and athletes: A systematic review with meta-analysis*, Behavioral Science, **13**, 910, 2023. <https://doi.org/10.3390/bs13110910>
 29. PAPAGEORGI, I., *Understanding performance anxiety in the adolescent musician*, Doctoral thesis, London, UCL Institute of Education, 2007.
 30. POWER, M. J., & DALGLEISH, T., *Cognition and Emotion: From Order to Disorder*, Hove: Psychology Press, 1997. ISBN 0-86377-738-4.
 31. SEO, E. H., LEE, J. H., MACDOUGALL, A., LIU, N., HOFKIRCHNER, A., SHARMA, S., ELFAKHANI, M., & YOON, H. J., *Anxiety Symptoms and Associated Psychological and Job-Related Factors Among Hospital Nurses*, Psychiatry investigation, **21**, 1, 2024, p. 100–108. <https://doi.org/10.30773/pi.2023.0305>
 32. SPIELBERGER, C. D. (Ed.), *Anxiety and behavior*, Academic Press, 1966.
 33. STEPTOE, A., *Negative emotions in music making: The problem of performance anxiety*, in P. N. JUSLIN, & J. A. SLOBODA (Eds.), *Music and emotion: Theory and research*, Oxford University Press, 2001, p. 291–307.
 34. TIWARI, G., *Stress and human performance*, Indo-Indian Journal of Social Science Researches, **7**, 1, 2011, p. 40–49.
 35. VAN GERVEN, P. W. M., PAAS, F., VAN MERRIENBOER, J. J. G., & SCHMIDT, H. G., *Memory load and the cognitive pupillary response in aging*, Psychophysiology, **41**, 2, 2004, p. 167–174. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2003.00148.x>
 36. WOODMAN, T., & HARDY, L., *The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis*, Journal of Sports Sciences, **21**, 6, 2001, 2003, p. 443–457. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101809>
 37. STUDER, R., GOMEZ, P., HILDEBRANDT, H., ARIAL, M., & DANUSER, B., *Stage fright: its experience as a problem and coping with it*, International Archives of Occupational and Environmental Health, **84**, 7, 2011, p. 761–771. <https://doi.org/10.1007/s00420-010-0608-1>
 38. WASS, S. V., *How orchids concentrate? The relationship between physiological stress reactivity and cognitive performance during infancy and early childhood*, Neuroscience and Biobehavioral Reviews, **90**, 2018, p. 34–49.
 39. YERKES, R. M., & DODSON, J. D., *The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation*, Journal of Comparative Neurology and Psychology, **18**, 1908, p. 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>

