

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU
ȘCOALA DOCTORALĂ DE PSIHLOGIE**

Cu titlu de manuscris

C.Z.U.: 159.922.8:796.077.5(043.2)

NICOLESCU ALEXANDRA-CRISTINA

**DIMINUAREA STRESULUI PERCEPUT
ÎN PREGĂTIREA COMPETIȚIONALĂ
A SPORTIVILOR ADOLESCENȚI
PRIN TEHNICI DE RELAXARE**

Specialitatea 511.02 – Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

CHIȘINĂU, 2022

Teza a fost elaborată în cadrul Școlii doctorale de psihologie din Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”

Conducător de doctorat:

GLAVAN Aurelia, dr. hab., conf. univ., UST.

Comisia de doctorat:

RACU Iulia, dr. hab., conf. univ., UPSC, **președinte**

GLAVAN Aurelia, dr. hab., conf. univ., UST, **conducător de doctorat**

CIORBĂ Constantin, dr. hab., conf. univ., UPSC, **referent oficial**

BOROZAN Maia, dr. hab., conf. univ., UST, **referent oficial**

GONȚA Victoria, dr., conf. univ., UPSC, **referent oficial**

Susținerea va avea loc în 11 noiembrie 2022, la ora 12.00, în ședința Comisiei de doctorat din cadrul Școlii Doctorale de Psihologie din UPS „Ion Creangă”, str. I. Creangă 1, MD-2069, bl.2 Sala Senatului.

Teza de doctor în psihologie și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și pe pagina web a ANACEC (www.cnaa.md).

Autoreferatul a fost expediat pe 11 octombrie 2022

Președintele Comisiei de susținere publică,

RACU Iulia, dr. hab., conf. univ.,

Conducător de doctorat,

GLAVAN Aurelia, dr. hab., conf. univ.,

Autor,

NICOLESCU Alexandra-Cristina

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea temei abordate rezultă din complexitatea diminuării stresului perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți, acesta reprezentând un element perturbator în viața contemporană, devenind un factor însemnat în scăderea capacității de răspuns la stimulii exteriori, influențând negativ starea psihică a persoanei. Nevoia constantă de echilibru și de îmbunătățire a stării de bine necesare pentru adaptarea sportivilor generează tendințe de abordare științifică interdisciplinară a anxietății precompetiționale pentru identificarea unor noi strategii și mecanisme de gestionare a factorilor de stres.

Stresul psihic se constituie într-un subiect ce necesită o abordare mereu actuală și datorită faptului că acesta poate avea un impact negativ asupra stării de sănătate, cercetători precum P.M. Insel și W.T. Roth (2013), I. B. Iamandescu (1999) demonstrând, că factorii de stres pot afecta sistemul imunitar al organismului, pe termen lung, putând crește riscul apariției bolilor [29, p. 49], [28, pp. 29-30]. Importanța deosebită acordată conceptului de stres, precum și a metodelor de gestionare a acestuia poate fi observată în cadrul studiilor anuale realizate de către cea mai importantă organizație profesională în domeniu, Asociația Americană de Psihologie (APA), care din anul 2007 și până în prezent publică rapoarte cu privire la sursele de stres raportate de către populație și cum acestea afectează activitățile zilnice [2]. De asemenea, pentru a sublinia și importanța psihologiei sportului și a cadrului științific al acesteia, aceeași organizație a recunoscut această ramură prin constituirea Diviziunii 47 în vederea înlesnirii activității de cercetare în acest domeniu [24].

Importanța studierii acestei teme rezidă din faptul că mediul sportiv este extrem de competitiv și are un impact major asupra societății. P. Nieman (2002) indică extrem de clar faptul că, activitatea fizică, competițională poate conduce la un nivel ridicat de stres și anxietate, sportivii putând prezenta și un nivel al stimei de sine scăzut [37, p. 310]. De asemenea, autori precum, I. Racu și Iu. Racu (2013) subliniază faptul că adolescența se constituie ca etapa cea mai dinamică a dezvoltării umane [41, p. 191]. Savanții R. Rășcanu (2000) și T. Vasile (2016) indică faptul că în această perioadă exprimarea personalității poate fi împiedicată datorită percepției mult mai pregnante a agenților stresori [53, p. 75], adolescentul putându-se confrunța cu probleme precum: autovătămare, ideeație suicidară (N. Madge et al., 2011) [33, p.499], diposiție schimbătoare, conflicte interioare, nesiguranță etc. (U. Șchiopu, E. Verza, 1995) [51, pp. 201-209].

Descrierea situației în domeniul cercetării și identificarea problemei de cercetare. În plan internațional contextul istoric al apariției studiilor de specialitate importante care au abordat tema propusă spre cercetare, au fost lucrările savanților L. Honkomp (2021), R. Neil și colaboratorii (2007), M. Kellmann (2010), care au publicat studii în care a fost folosită tehnica de Relaxare Musculară Progresivă (Jacobson) în vederea scăderii anxietății la sportivi [27]; [36], [30], Maimunah și H.A. Hashim (2016), M.A. Dawson et al. (2014), S.A. Parnabas et al. (2014) care au utilizat tehnica imageriei dirijate în vederea recuperării sportivilor în urma accidentărilor [34, p. 237], [11], [38], E. Solberg et al. (1996) care au analizat efectele meditației asupra performanței sportive [49], H.A. Hashim și H. Hanafi (2011) au utilizat tehnicile de relaxare în vederea îmbunătățirii stărilor emoționale ale adolescenților sportivi [21, p. 105], M.A. Alwan și colab. (2013) care au analizat relația dintre tehnicile de relaxare și performanța sportivă [1].

Relația dintre stres și mecanismele de coping la sportivi au fost analizate de I. Bureșová et al. (2016), M.J. Hamlin et al. (2019), T. Chyi și colaboratorii (2018), au realizat studii ample, reprezentative cu referire la stările negative pe care sportivii le-au relaționat cu stresul (depresie, furie, confuzie) [5], [20], [38, p. 111].

O contribuție importantă la acest capitol este adusă și prin **lucrările cercetătorilor din România**, printre care cele ale savanților M. Epuran (1990, 1968, 1964, 1980, 2001, 2022) [12], [13], [14], [15], [16], [17], I. Holdevici (1980, 2001, 2022, 2016, 1995, 2012, 1988) [15], [16], [17], [22], [23], [24], [25], [26], P. Vasilescu (1988) [25], [26], T. Vasile (2016, 2017, 2018) [53], [54], [55], [56], [57], R. Predoiu (2016) [40], C. Berbecaru (2008) [3].

Prezintă interes deosebit și **studiile realizate în Republica Moldova** de către cercetătorii C. Ciorbă (2016, 2017, 2020) [8], [9], [10], Iu. Racu (2020, 2021, 2022) [42], [43], [44], [45], S. Goncearuc, R. Samoteeva, Ș. Cijic (2019) [19].

Datorită necesității construirii unor mecanisme funcționale adecvate de gestionare a stresului, dar și a dificultăților cu care se confruntă adolescenții sportivi în diminuarea stresului perceput în pregătirea precompetițională au determinat formularea **problemei de cercetare**, care constă în cunoașterea insuficientă de către adolescenții sportivi a tehnicilor de relaxare pentru a face față stresului în perioada pregătirii precompetiționale.

Scopul cercetării constă în elaborarea, fundamentarea teoretică și valorificarea experimentală a unui program de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare pentru diminuarea stresului perceput a sportivilor adolescenți în perioada precompetițională.

Obiectivele cercetării vizează:

1. Determinarea fundamentelor teoretico-conceptuale privind stresul și tehnicile de relaxare a sportivilor adolescenți în perioada pregătirii precompetiționale;

2. Identificarea caracteristicilor psihologice ale sportivilor necesare pentru controlul stresului și pentru atingerea performanței sportive;

3. Stabilirea nivelurilor și particularităților de manifestare a stresului, a anxietății și a stimei de sine la adolescenții sportivi, în perioada precompetițională;

4. Conceptualizarea, implementarea și validarea experimentală a Programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare pentru diminuarea stresului perceput a sportivilor adolescenți în pregătirea precompetițională;

5. Elaborarea unor concluzii științifice și recomandări privind sporirea performanței sportive și a stimei de sine prin diminuarea stresului și a anxietății la adolescenții sportivi.

Ipoteza cercetării înaintată în acest demers a fost concretizată în câteva teze: tensiunea neuropsihică și nivelul de stres sunt determinate de condițiile specifice ale subiectului; adolescenții sportivi prezintă un nivel ridicat de stres și anxietate și un nivel scăzut de stimă de sine în perioada precompetițională, fiind orientați spre mecanisme de coping mai puțin eficiente; prin utilizarea unui program de intervenție prin tehnici de relaxare, pot fi dezvoltate resurse de coping care să asigure o gestionare mai bună a acestuia.

Metodologia de cercetare științifică se referă la proiectarea și aplicarea următoarelor metode de investigație: studiul bibliografic și documentar; observația psihologică; demersul analitic; inducția; deducția; demersul axiomatic; raționamentul prin analogie; recursul la istorie; experimentul de constatare, formativ și cel de control; analiza statistico-matematică; analiza calitativă.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării rezultă din proiectarea și punerea în practica psihologică a unor fundamente teoretice privind stresul competițional și a unui Program de intervenție psihologică ce crează premise reale pentru gestionarea anxietății prin tehnici de relaxare care diminuează stresul perceput al sportivilor adolescenți sporind stimă de sine a acestora în context precompetițional. Cercetarea reprezintă, la nivel național, una din primele lucrări psihologice care oferă o viziune unitară asupra principiilor, condițiilor și metodelor prin descrierea caracteristicilor psihologice ale sportivilor adolescenți, necesare pentru controlul stresului și care fac posibilă adoptarea programului într-o strategie eficientă de autogestionare a stresului precompetițional.

Rezultatele obținute ce au contribuit la soluționarea unei probleme științifice importante vizează stabilirea nivelurilor de stres și descrierea particularităților de manifestare a acestuia și fundamentarea științifică a Programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare care a condus la dezvoltarea resurselor personale de coping în gestionarea nivelului de stres precompetițional.

Semnificația teoretică a cercetării constă în abordarea interdisciplinară a stresului perceput al sportivilor adolescenți, elaborarea și punerea în aplicare a unei ecuații epistemo-empirice unitare cu referire la tehnicile de relaxare și rolul acestora în gestionarea nivelului de stres perceput în pregătirea precompetițională a sportivilor adolescenți. Rezultatele cercetării date se înscriu în spectrul obiectivelor de bază ale științei psihologice contemporane, stabilind în agenda zilei o problemă de actualitate și oferind o metodă originală de soluționare a acesteia.

Valoarea aplicativă a cercetării derivă din rezultatele cercetării care pot fi valorificate în domenii variate, precum: consilierea adolescenților sportivi; elaborarea programelor de sprijin pentru copii și tineri în vederea dezvoltării resurselor de coping și combaterea anxietății, ridicarea nivelului stimei de sine; în contextul formării profesionale (inițiale și continue) a psihologilor.

Rezultate științifice principale ale cercetării:

- stabilirea fundamentelor teoretico-conceptuale cu referire la stresul perceput de către sportivii adolescenți în pregătirea acestora la etapa precompetițională și descrierea semnificației conceptelor operaționale ale cercetării: *stres perceput, anxietate, stimă de sine, performanța sportivă și stresul psihic, tehnici de relaxare și aplicațiile acestora în psihologia sportului* [59, pp. 43-50];

- conceptualizarea programelor de intervenție prin tehnici de relaxare și facilitarea dezvoltării capacităților de gestionare a stresului [66, pp. 151-154], [62, p. 352];

- sintetizarea indicatorilor, a valorilor nivelului de stres, anxietate și stimă de sine la adolescenții sportivi, în perioada precompetițională și a criteriilor de evaluare a acestora [59, pp. 46-50];

- identificarea și elucidarea mecanismelor de formare a capacităților de coping în combaterea stresului precompetițional la sportivii adolescenți [59, pp. 46-50], [62, p. 356];

- fundamentarea științifică și valorificarea în practica sportivă a programelor de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare în gestionarea stresului precompetițional [66, pp.151-153];

- conceptualizarea, implementarea și validarea experimentală a Programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare ce au contribuit la diminuarea stresului perceput al sportivilor adolescenți în pregătirea precompetițională;

- concluzii științifico-practice și recomandări privind gestionarea stresului perceput și a anxietății și creșterea nivelului stimei de sine în rândul sportivilor în vederea stimulării performanțelor.

Implementarea rezultatelor științifice obținute. Aspectele cele mai importante ale lucrării au fost analizate și publicate în cadrul activităților științifice naționale și internaționale organizate în România și Republica Moldova. Materialele sunt recomandate pentru completarea curriculei în învățământul superior (facultățile de psihologie și științe ale educației) cu demersuri aplicative, elemente de training, seminarii aplicative, cursuri universitare și formare continuă, în care vor fi abordate relevanța tehnicilor de relaxare în gestionarea nivelului perceput de stres și anxietate și creșterea nivelului stimei de sine în rândul diferitor grupuri de persoane.

Publicațiile la tema tezei. Rezultatele cercetării sunt reflectate în 11 articole publicate în reviste științifice din Registrul național al revistelor de profil categoria B și C și articole în culegeri ale conferințelor internaționale și naționale.

Volumul și structura tezei. Adnotare (în 3 limbi), lista abrevierilor, lista tabelelor, lista figurilor, introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 230 titluri și 9 anexe, 162 de pagini text de bază, 61 de figuri și 59 de tabele.

Cuvinte cheie: stres, intervenție psihologică, tehnici de relaxare, anxietate, stimă de sine, performanță, competiție.

CONȚINUTUL TEZEI

În **INTRODUCERE** sunt argumentate actualitatea și importanța temei de cercetare, sunt prezentate scopul, obiectivele, ipoteza înaintată și metodologia cercetării. Sunt expuse noutatea și originalitatea științifică ale rezultatelor lucrării, sunt prezentate publicațiile, sumarul, valoarea aplicativă a lucrării și cuvintele-cheie.

Capitolul 1. Aspecte teoretice privind stresul și tehnicile de relaxare prezintă o analiză teoretică privind conceptul de stres, relația dintre stres, anxietate și stimă de sine la sportivi, factorii de stres în perioada adolescenței, relația dintre stres și hormoni, performanța sportivă și stresul psihic, tehnicile de relaxare și aplicațiile acestora în psihologia sportului. În final au fost prezentate concluziile capitolului întâi, a fost formulată problema de cercetare științifică, scopul și obiectivele studiului experimental efectuat.

La începutul primului capitol se regăsesc o serie de definiții și interpretări ale conceptului de stres, de la H. Selye (1976) care introduce termenul de stres și îl definește ca fiind „răspunsul adaptativ nespecific la diverși factori externi” [48, p. 137], până la R.S. Lazarus și S. Folkman [31], Insel și W.T. Roth R. [29], R. Floru [18], M. Golu [4], I.B. Iamandescu [28]. Printre factorii de stres din activitatea sportivă au fost identificați [24, pp. 94-95]: temperatura, încordările musculare, competițiile prin însemnăta absolută sau relativă, antrenamentul, suprasolicitarea, condițiile psihosociale, dar și: problemele legate de stima de sine, relaționarea cu ceilalți, managementul timpului, zgomotul etc. [40, p. 53].

În acest capitol am prezentat și elementele specifice perioadei adolescenței, în care se încadrează tinerii cu vârste cuprinse între 14/15 – 18-25 ani [58, p. 185]. În această perioadă, factori importanți și evenimente de viață precum: stresul, stima de sine, imaginea corporală, devalorizarea, abuzurile pot conduce la comportamente de auto-vătămare, ideea suicidară [33, p.499]. De asemenea, conform savanților R. Rășcanu (2000) și T. Vasile (2016) în perioada adolescenței exprimarea personalității poate fi împiedicată datorită percepției mult mai pregnante a agenților stresori [53, p. 75].

În finalul primului capitol au fost descrise elementele potrivite în practica relaxării: un ambient sigur și liniștit, o postură adecvată, eliberarea de gândurile și tensiunea de peste zi, practica respirației, fixarea și cultivarea atenției, etc. [52, p.30-31].

Capitolul 2. Cercetarea experimentală a nivelului de stres perceput, anxietate și stimă de sine la adolescenții sportivi propune spre analiză designul experimental, rezultat din sinteza resurselor literaturii de specialitate care abordează relația dintre nivelul de stres, anxietate și stimă de sine. În urma expunerii cadrului metodologic, sunt descrise rezultatele cercetării experimentului de constatare și sunt formulate concluziile capitolului 2.

Scopul cercetării de constatare l-a constituit identificarea surselor de stres și a simptomatologiei anxioase, a nivelului de stres perceput, anxietate stare și trăsătură și stimă de sine la adolescenții sportivi, precum și corelațiile dintre aceste variabile. Astfel, în cadrul studiului empiric am avut următoarele **obiective**: identificarea surselor de stres și a nivelului de stres raportat la adolescenții sportivi; identificarea simptomatologiei anxioase și a nivelului de anxietate cognitivă și somatică la adolescenții sportivi; identificarea nivelului de stres perceput, anxietate și stimă de sine la adolescenții sportivi în perioada precompetițională și stabilirea corelațiilor dintre aceste variabile.

Cercetarea experimentală constatativă s-a desfășurat în perioada 2020-2021 și a fost realizat în două etape, astfel: un studiu pilot în cadrul căruia au fost incluși un număr de 150 de participanți pentru care am investigat stresul raportat, anxietatea trăsătură raportată, sursele de stres și simptomatologia anxioasă, iar la a doua etapă au fost incluși un număr de 75 de participanți la care au fost investigate: nivelul de stres, anxietate și stimă de sine. Instrumentele de cercetare utilizate au fost: Chestionarul stresului vieții sportivilor [32], Testul de anxietate pentru competiția sportivă (SCAT) [35], Scala de Stres Perceput [7], Inventarul Anxietății ca Stare și Trăsătură pentru Adulți (STAI) [50], Scala Stimei de Sine [47].

În urma analizei rezultatelor obținute în prima etapă a cercetării experimentale constatative (studiul pilot), după aplicarea instrumentelor de cercetare am putut stabili următoarele:

1. Distribuția asociată nivelului de stres raportat la participanții din cadrul studiului constatativ, pe care o prezentăm în figura 1.

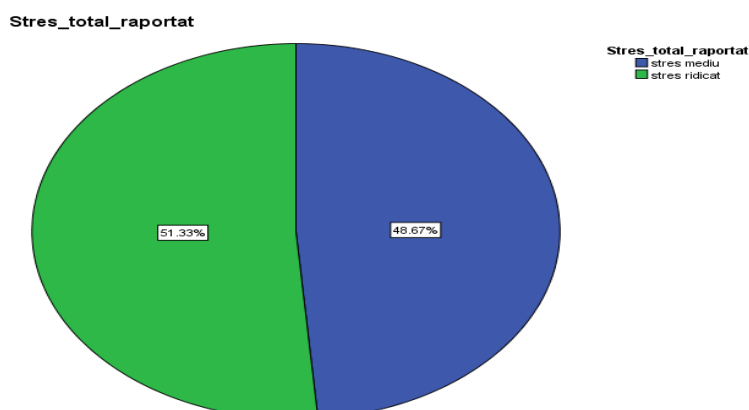


Figura 1. Reprezentare grafică a distribuției asociate nivelului de stres raportat

Putem observa faptul că, din totalul de 150 de participanți la studiul constatativ, 51,33% (77 participanți) raportează un nivel ridicat de stres, în timp ce restul de 48,67% (73 participanți) raportează un nivel mediu de stres, așa cum este prezentat în figura 2.1. Participanții la studiu raportează faptul că situațiile pe care le întâmpină favorizează apariția și menținerea stresului, nici unul dintre aceștia prezentând un nivel de stres scăzut.

2. Participanții raportează: un nivel ridicat de stres asociat cu activitatea sportivă (64%, 96 de participanți înregistrează valori ale scorurilor între 5 și 6), un nivel redus și mediu al stresului zilnic (58,7%, 88 de participanți înregistrează valori ale scorurilor între 2 și 3) și un nivel redus și mediu al stresului academic (68%, 102 de participanți înregistrează valori ale scorurilor între 1 și 2). Aceste rezultate pot fi explicate prin faptul că participații acordă mult mai multă importanță vieții sportive și provocărilor acesteia și dispun de mai puțin timp pentru celelalte aspecte ale vieții.

3. Distribuția surselor de stres și a nivelului acestora, rezultatele obținute fiind prezentate mai jos, în tabelul 1 și tabelul 2.

Tabelul 1. Distribuția surselor de stres și a nivelului acestora					
Nivel	Stres accidentări	Stres performanță	Stres relație antrenor	Stres antrenamente	Stres relatii interpersonale
Ridicat	55.3%	76.7%	63.4%	64.7%	9.3%
Mediu	44.7%	23.3%	36.6%	35.3%	68.0%
Scăzut	0.0%	0/0%	0.0%	0.0%	23.0%
Media	4.6133	5.7644	4.8044	4.8400	3.1956

Nivel	Stres relații romantice	Stres relații familiale
ridicat	11.3%	4.0%
mediu	20.0%	20.6%
scăzut	69.0%	75.0%
Media	2.3067	2.5067

Cele mai ridicate scoruri obținute de către participanți s-au înregistrat la sursele de stres asociate cu activitatea sportivă. Rezultatele obținute și prezentate în tabelele 1 și 2 au indicat un nivel ridicat al participanților la subscalele stres cu privire la performanță (76,7%), antrenamente (64,7%), relația cu antrenorul (63,4%) și accidentări (55,3%) și un nivel scăzut de stres cu privire la relațiile romantice (69%) și familiale (75%). *Sursa de stres care prezintă cel mai ridicat nivel este asimilată cu nevoia de a atinge un nivel de performanță cât mai înalt (76,7%), aceasta fiind raportată de către participanți ca cea mai importantă sursă de stres, în timp ce relațiile familiale au înregistrat cel mai scăzut nivel pentru 75% dintre participanți.*

4. Distribuția asociată nivelului de anxietate trăsătură raportată, prezentată în figura 2.

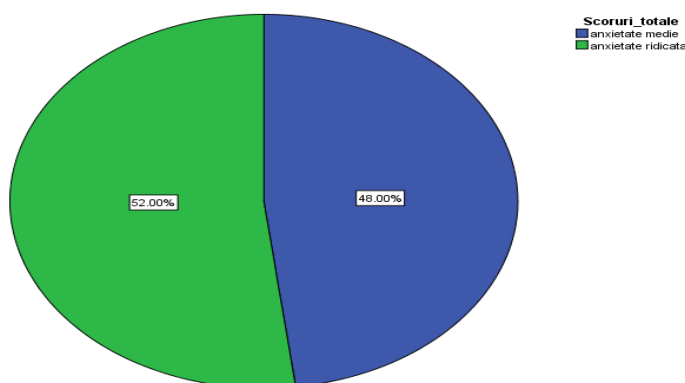


Figura 2. Reprezentare grafică a distribuției asociate nivelului de anxietate trăsătură raportată

Rezultatele obținute, indică faptul că din totalul participanților, 52% (78 de participanți) raportează un nivel ridicat de anxietate totală, în timp ce 48% (72 de participanți) raportează un nivel mediu de anxietate totală, conform figurii 2.

5. În urma analizei de corelații Pearson au fost identificate corelații pozitive semnificative din punct de vedere statistic atât între stresul raportat și anxietatea trăsătură ($r = .19$, $p = 0.05$, bilateral), cât și între anxietatea cognitivă și anxietatea somatică ($r = .28$, $p = 0.01$, bilateral).

Aceste rezultate ne indică faptul că nenumăratele surse de stres cu care se confruntă sportivii le pot influența apariția și menținerea simptomatologiei anxioase, atât cognitivă cât și somatică, fiind necesară o analiză mai aprofundată cu privire la stres, și cele două fațete ale

anxietății (stare și trăsătură), dar și corelația stresului cu stima de sine ca mediator al acestuia [39].

În cadrul celei de a doua etape a studiului experimental constatativ, conform rezultatelor obținute la studiul pilot, am analizat nivelul variabilelor stres, anxietate stare și trăsătură, stimă de sine în perioada precompetițională, precum și corelațiile dintre aceste variabile. Distribuția scorurilor privind nivelul de stres perceput, anxietate și stimă de sine raportate de către participanți sunt prezentate în figura 3.

Tabelul 3. Distribuția scorurilor privind nivelul de stres perceput, anxietate și stimă de sine la participanți

Variabile	N	M	A.S.	Minimum	Maximum
Stres perceput	75	4.56	.43	3.57	5.00
Anxietate stare	75	3.70	.39	2.90	4.00
Anxietate trăsătură	75	3.72	.27	3.25	4.00
Stimă de sine	75	1.42	.52	1.00	3.00

1. Rezultatele obținute în urma aplicării Scalei de Stres Perceput au indicat faptul că adolescenții participanți la cercetare prezintă un nivel ridicat de stres resimțit în perioada precompetițională. Scorurile au variat între 3.57 și 5 pentru participanți ($M= 4.56$, $A.S. = .43$). Astfel, conform acestor rezultate, participanții la studiu resimt un *nivel de stres ridicat* și greu de controlat *în perioada precompetițională*, în care starea de nervozitate și de iritare pot să fie accentuate, se confruntă cu evenimente neprevăzute.

2. Rezultatele obținute în urmă aplicării Inventarului Anxietății ca Stare și Trăsătură au indicat faptul că sportivii participanți la cercetare prezintă un *nivel ridicat de anxietate ca stare*, scorurile au variat între 2.90 și 4 pentru participanți ($M= 3.70$, $A.S. = .39$) și *trăsătură*, scorurile au variat între 3.25 și 4 ($M= 3.72$, $A.S. = .27$) resimțită în perioada precompetițională. Comparând rezultatele obținute după aplicarea celor două chestionare STAI, acestea indică un nivel ridicat de anxietate pentru ambele scale, însă mai mulți participanți au avut scoruri maxime la scala ce măsoară anxietatea stare 41.3 % față de anxietatea trăsătură 34.7%. Aceasta indică faptul că starea de anxietate este predominant anticipatorie, precedând competițiile sportive.

3. Rezultatele obținute în urma aplicării Scalei stimei de sine au indicat faptul că participanții la cercetare prezintă un *nivel scăzut de stimă de sine în perioada precompetițională*. Scorurile au variat între 1 și 3 pentru participanți ($M= 1.42$, $A.S. = .52$). Un nivel scăzut al stimei de sine indică anumite sentimente de neîncredere în propria valoare și competență. Nivelul

stimei de sine poate determina motivația și poate afecta emoțiile, gândurile și comportamentul adolescenților.

4. Rezultatele obținute în urma analizelor de corelație au indicat următoarele: prezența unor corelații pozitive semnificative din punct de vedere statistic între nivelul de stres resimțit și nivelul de anxietate ca stare ($r = .73$ ($r^2 = .53$), $p = 0.01$, bilateral) și trăsătură ($r = .73$ ($r^2 = .53$), $p = 0.01$, bilateral) și prezența unor corelații negative semnificative din punct de vedere statistic între nivelul de stres resimțit și stima de sine ($r = -0.81$ ($r^2 = 0.66$), $p = 0.01$, bilateral) și nivelul de anxietate ca stare ($r = -0.75$ ($r^2 = 0.56$), $p = 0.01$, bilateral) și trăsătură și nivelul stimei de sine ($r = -0.67$ ($r^2 = 0.45$), $p = 0.01$, bilateral). Astfel, cu cât nivelul de stres crește, cu atât și nivelul anxietății ca stare și trăsătură este mai crescut și cu cât nivelul de stres și anxietate ca stare și trăsătură cresc, cu atât scade nivelul stimei de sine.

5. În urma rezultatelor obținute în cadrul experimentului constatativ, am identificat necesitatea elaborării unui program de intervenție psihologică în vederea controlării și diminuării nivelului de stres și anxietate și al creșterii nivelului stimei de sine.

Capitolul 3. Scăderea nivelului perceput de stres și anxietate și creșterea nivelului stimei de sine la adolescenții sportivi în condiții experimentale prezintă designul formativ al Programului de intervenție prin tehnici de relaxare. În baza particularităților identificate în etapa de constatare, a fost elaborat programul de intervenție experimentală. În prima parte sunt prezentate etapele formării, conținutul programului de intervenție. În partea finală, cu scopul de a evalua efectele tehnicilor de relaxare la adolescenții sportivi au fost analizate rezultatele și dimensiunile impactului programului de intervenție. Capitolul conține interpretarea comparativă a rezultatelor experimentale test-retest pentru grupul de control și grupul experimental și eficiența programului realizat ce a vizat scăderea nivelului de stres și anxietate și îmbunătățirea nivelului stimei de sine la adolescenții sportivi, încheindu-se cu concluzii de generalizare.

Scopul experimentului formativ a fost de a implementa un Program de intervenție psihoterapeutică ce are la bază tehnicile de relaxare, pentru a scădea nivelul de stres perceput și de anxietate și pentru a crește nivelul stimei de sine la participanți. Astfel, participanții la studiu pot beneficia de asimilarea unor tehnici de relaxare ușor de învățat, astfel încât să-și poată controla mai ușor emoțiile negative resimțite în perioada precompetițională.

Ipoteza cercetării a fost concretizată în: utilizarea unui program de intervenție prin tehnici de relaxare, poate dezvolta resurse de coping care să diminueze nivelul de stres la adolescenții sportivi, în perioada precompetițională, asigurând o gestionare mai bună a acestuia.

Obiectivele experimentului formativ: elaborarea și implementarea programului de intervenție psihologică; evaluarea rezultatelor și eficienței programului formativ și formularea

concluziilor și recomandărilor în baza rezultatelor obținute. Participanții au fost 60 de persoane de sex feminin, cu vârste cuprinse între 18 și 19 ani (Media= 18.42; A.S.= .30), împărțite în 2 grupuri egale (grupul experimental – GE și grupul de control – GC). Ședințele de relaxare (figura 3) s-au desfășurat săptămânal, timp de 8 luni consecutive, totalizând 33 de ședințe de intervenție psihologică.

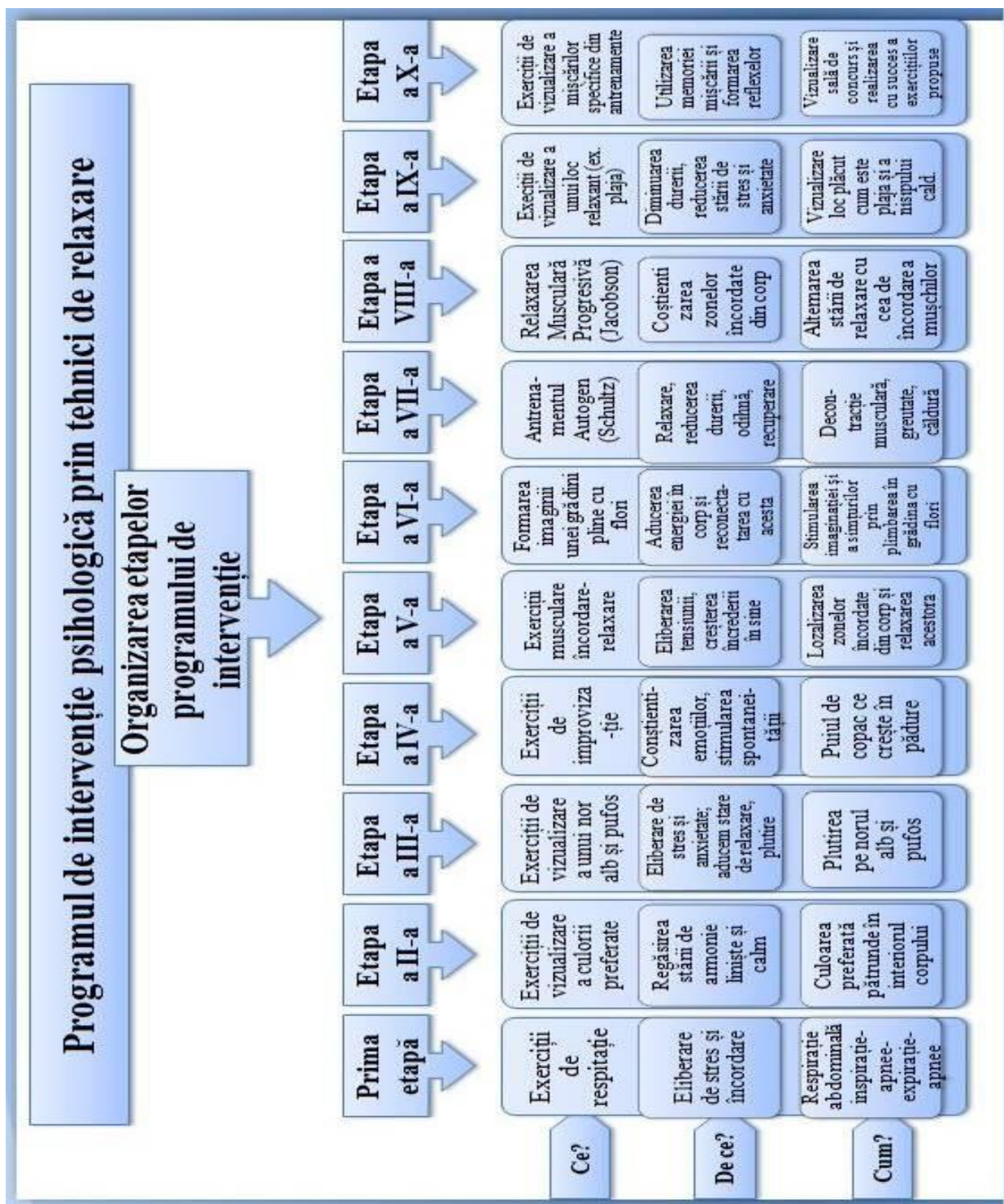


Figura 3. Reprezentarea grafică a etapelor programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare

Pentru testarea și verificarea ipotezelor formulate, pentru realizarea obiectivelor trasate și atingerea scopului cercetării, am aplicat următoarele *instrumente de cercetare*: Scala de Stres Perceput [7], Inventarul Anxietății ca Stare și Trăsătură pentru Adulți (STAI) [49] și Scala Stimei de Sine [46].

La începutul experimentului formativ am analizat rezultatele obținute de către participanții din cele două grupuri (GE și GC). Am aplicat testul t pentru eșantioane independente ale cărui rezultate arată că nu există diferențe semnificative la începutul experimentului între cele două grupuri asociate condiției de control și condiției experimentale, după cum este detaliat în tabelul 4.

Tabelul 4. Măsurători inițiale și caracteristici demografice

Variabile		apartenența la grup		N	M	A.S.	Min.	Max.	t (df)	p
Vârstă	Grup	Control		30	18.35	.28	18	18.9	-	-
		Experimental		30	18.47	.31	18	18.9		
Stimă de sine	Grup	Control		30	1.13	.21	1.00	1.60	- 2.11 (57)	.04
		Experimental		30	1.24	.18	1.00	1.60		
Stres resimțit	Grup	Control		30	4.85	.20	4.43	5.00	3.97 (57.11)	.01
		Experimental		30	4.63	.23	4.14	5.00		
Anxietate stare	Grup	Control		30	3.89	.22	3.35	4.00	1.13 (57.72)	.26
		Experimental		30	3.82	.21	3.20	4.00		
Anxietate trăsătură	Grup	Control		30	3.86	.21	3.42	4.00	1.62 (57.46)	.11
		Experimental		30	3.78	.19	3.26	4.00		

Astfel, putem observa faptul că scorurile obținute de participanți pentru nivelul stimei de sine pornește la ambele grupuri de la scorul minim (1) și se situează la ambele grupuri de la valoarea minimă 1 la valoarea maximă 1.6, nivelul de stres perceput pornește la grupul experimental de la o valoare mai mică 4.14, dar intervalul pentru ambele grupuri se finalizează la 5, intervalul nivelului de anxietate stare se află foarte aproape la ambele grupuri formate 3.35-4.00 pentru GC, respectiv 3.20-4.00 pentru GE, iar nivelul ridicat al anxietății trăsătură pornește de la 3.26 la GE, și la 3.42 la GC, situându-se la un maxim de 4 la ambele grupuri. De asemenea, mediile de vârstă ale participanților la experimentul formativ sunt apropiate, la fel și mediile variabilelor măsurate. Rezultatele obținute au indicat un *nivel ridicat de stres și anxietate ca stare și trăsătură* și un *nivel scăzut al stimei de sine în perioada precompetițională*. Starea emoțională de îngrijorare, de neliniște sau de tensiune nervoasă este prezentă la un nivel

ridicat în perioada precompetițională și poate conduce la tulburări de somn sau alimentație, inadaptare, stări de panică etc., ceea ce creează un nivel ridicat de disconfort pentru adolescenții sportivi. Un nivel scăzut al stimei de sine indică anumite sentimente de neîncredere în propria valoare și competență. Nivelul stimei de sine poate determina motivația și poate afecta emoțiile, gândurile și comportamentul adolescenților. Devalorizarea propriei persoane poate avea implicații negative nu numai în activitatea competițională, ci și în ceea ce privește starea generală de bine a sportivilor. Adolescenții sportivi se confruntă cu emoții și gânduri negative pe care este important să învețe cum să le gestioneze pentru a putea performa la un nivel cât mai înalt în perioada competițională.

După participarea GE la programul de intervenție prin tehnici de relaxare, am măsurat din nou nivelul variabilelor stres perceput, anxietate stare și trăsătură și stimă de sine pentru a analiza dacă sunt diferențe semnificative din punct de vedere statistic între cele două grupuri. Prezentăm în tabelul 5 rezultatele obținute de GC și GE în etapa retest.

Tabelul 5. Distribuția scorurilor privind nivelul de stres perceput, anxietate și stimă de sine la participanții în etapa retest

Variabile		apartenența la grup	N	M	A.S.	Min.	Max.
Stres resimțit	Grup	Control	30	4.85	.21	4.36	5.00
		Experimental	30	1.21	.15	1.00	1.57
Anxietate stare	Grup	Control	30	3.87	.22	3.30	4.00
		Experimental	30	1.27	.20	1.00	1.65
Anxietate trăsătură	Grup	Control	30	3.89	.15	3.50	4.00
		Experimental	30	1.24	.15	1.00	1.60
Stimă de sine	Grup	Control	30	1.06	.14	1.00	1.50
		Experimental	30	3.85	.19	3.40	4.00

În urma rezultatelor obținute de cele două grupuri (GC și GE) se observă diferențe semnificative din punct de vedere statistic între GC și GE în etapa retest. În ceea ce privește GC scorurile obținute indică un menținerea unui nivel ridicat de stres resimțit, anxietate stare și trăsătură și un nivel scăzut al stimei de sine. Pentru participanții din GC valorile rezultate indică menținerea manifestărilor specifice situațiilor de stres intens și de tip anxios, dar și emoțiile specifice unui nivel scăzut al stimei de sine. În urma participării la ședințele de relaxare, la GE se pot observa diferențe semnificative din punct de vedere statistic în ceea ce privește diminuarea nivelului de stres și anxietate stare și trăsătură și îmbunătățirea nivelului stimei de sine.

Prezentăm mai jos rezultatele obținute de cele două grupuri după participarea GE la programul de intervenție și evidențierea diferențelor dintre GC și GE la etapa retest în ceea ce privește valorile pentru fiecare variabilă analizată.

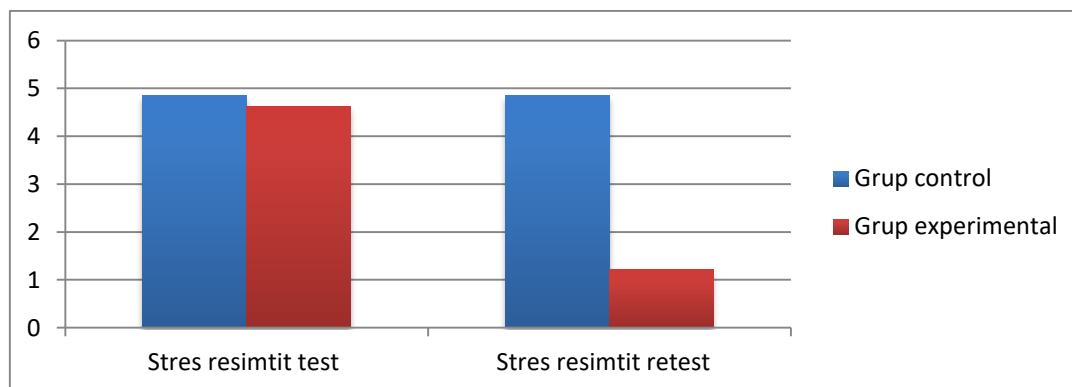


Figura 4. Reprezentarea grafică a distribuției nivelului de stres resimțit al participanților în funcție de grup

Figura 4 organizează datele cu privire la nivelul de stres resimțit al participanților în funcție de apartenența la grupul de control și grupul experimental. Pentru grupul de control, nivelul de stres resimțit de participanți este cuprins între 4.36 și 5. Pentru grupul experimental, nivelul de stres resimțit de participanți este cuprins între 1 și 1.57. Rezultatele obținute arată faptul că nu sunt schimbări în ceea ce privește nivelul de stres perceput de către participanții din GC în cele două faze, aceștia obținând în faza test scoruri cuprinse între 4.43 și 5. Prin urmare, se observă faptul că nivelul de stres perceput de către participanții din grupul de control este în continuare la un nivel ridicat și că nu au înregistrat valori diferite la faza retest față de faza test. În urma rezultatelor obținute și cu privire la diferențele statistice ale scorurilor medii obținute de subiecții GC și GE la nivelul de stres perceput, menționăm că intervenția psihologică ce a avut scopul de a diminua nivelul de stres perceput a produs un efect asupra adolescenților. Astfel, *la adolescenții grupului experimental se observă o diminuare a nivelului de stres perceput după realizarea intervenției psihologice.*

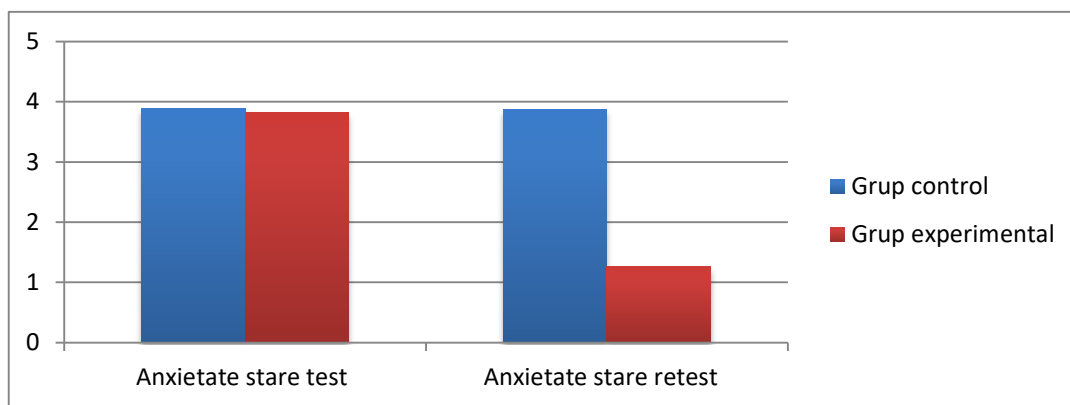


Fig. 5 Reprezentarea grafică a distribuției nivelului de anxietate ca stare resimțită a participanților în funcție de grup

Figura 5. organizează datele cu privire la nivelul de anxietate al participanților în funcție de apartenența la grupul de control și grupul experimental. Pentru grupul de control, nivelul de anxietate ca stare este cuprins între 3.3 și 4, iar mediana este 4. Pentru grupul experimental, nivelul de anxietate ca stare resimțită de participanți este cuprins între 1 și 1.65. 50% din participanți sunt cuprinși între 1.1 și 1.4, iar mediana este 1.3. Rezultatele obținute arată faptul că nu sunt schimbări în ceea ce privește nivelul de anxietate stare pentru participanții din grupul de control în faza retest, aceștia obținând în faza test scoruri cuprinse între 3.35 și 4. Prin urmare, nivelul de anxietate stare resimțit de către participanții din grupul de control este în continuare la un nivel ridicat și că nu au înregistrat valori diferite la faza retest față de faza test. În urma rezultatelor obținute și descrise mai sus cu privire la diferențele statistice ale scorurilor medii obținute de subiecții GC și GE la nivelul de anxietate ca stare, menționăm că intervenția psihologică ce a avut scopul de a diminua nivelul de anxietate a produs un efect asupra adolescenților. Astfel, *la adolescenții grupului experimental se observă o diminuare a nivelului de anxietate ca stare după realizarea intervenției psihologice.*

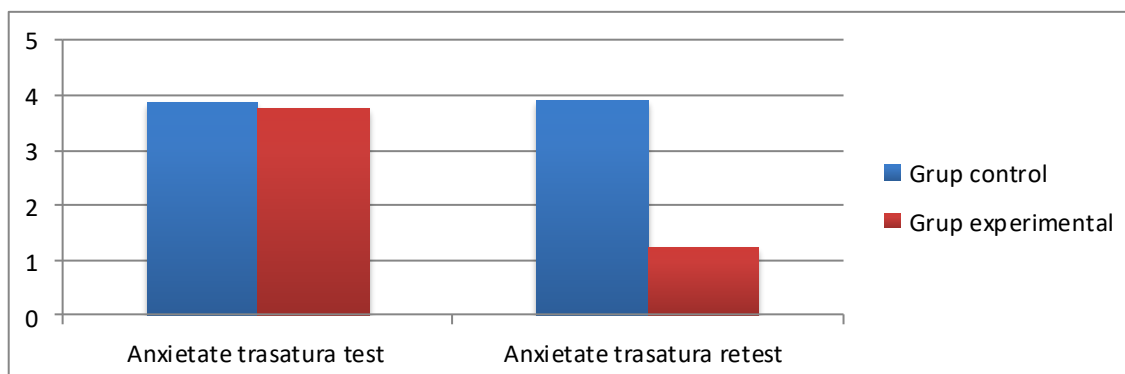


Fig. 6 Reprezentarea grafică a distribuției nivelului de anxietate ca trăsătură resimțită a participanților în funcție de grup

Figura 6 organizează datele cu privire la nivelul de anxietate ca trăsătură al participanților în funcție de apartenența la grupul de control și grupul experimental. Pentru grupul de control, nivelul de anxietate ca trăsătură este cuprins între 3.5 și 4. 50% din participanți sunt cuprinși între 3.8 și 4, iar mediana este 4. Pentru grupul experimental, nivelul de anxietate ca trăsătură resimțită de participanți este cuprins între 1 și 1.6. Rezultatele obținute arată faptul că nu sunt schimbări în ceea ce privește nivelul de anxietate trăsătură pentru participanții din GC în faza retest, aceștia obținând în faza test scoruri cuprinse între 3.42 și 4. Prin urmare, nivelul de anxietate trăsătură resimțit de către participanții din GC este în continuare la un nivel ridicat și aceștia nu au înregistrat valori diferite la faza retest față de faza test. În urma rezultatelor obținute și descrise mai sus cu privire la diferențele statistice ale scorurilor medii obținute de subiecții GC și GE la nivelul de anxietate ca trăsătură, menționăm că intervenția psihologică ce a avut scopul de a diminua nivelul de anxietate a produs un efect asupra adolescenților. Astfel, *la adolescenții grupului experimental se observă o diminuare a nivelului de anxietate ca trăsătură după realizarea intervenției psihologice.*

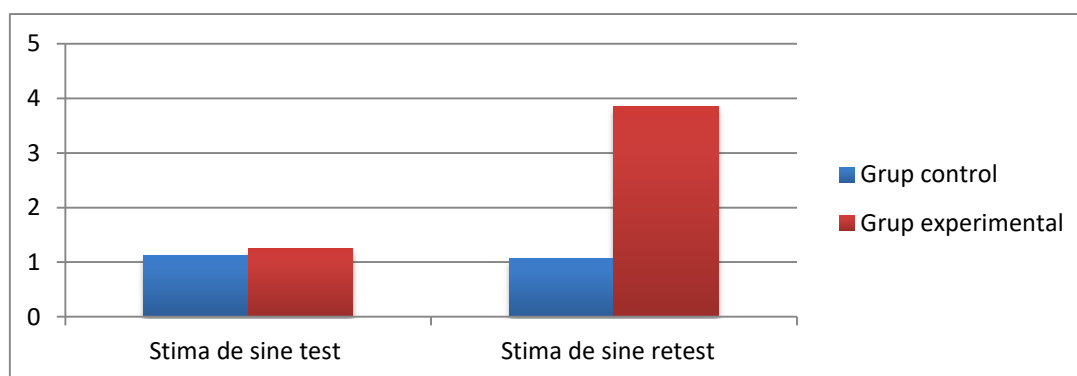


Fig. 7. Reprezentarea grafică a distribuției scorurilor stimei de sine a participanților în funcție de grup

Figura 7 organizează datele cu privire la stima de sine a participanților în funcție de apartenența la grupul de control și grupul experimental. Pentru grupul de control, nivelul stimei de sine raportat de participanți este cuprins 1 și 1.5, iar mediana este 1. Pentru grupul experimental, nivelul stimei de sine al participanților este cuprins între 3.4 și 4. Rezultatele obținute arată faptul că nu sunt schimbări în ceea ce privește nivelul stimei de sine pentru participanții din GC în faza retest, aceștia obținând în faza test scoruri cuprinse între 1 și 1.6. Prin urmare, nivelul stimei de sine resimțit de către participanții din GC este în continuare la un nivel scăzut și aceștia nu au înregistrat valori diferite la faza retest față de faza test. În urma rezultatelor obținute și descrise mai sus cu privire la diferențele statistice ale scorurilor medii obținute de subiecții GC și GE la nivelul stimei de sine, menționăm că intervenția psihologică ce

a avut scopul de a îmbunătăți nivelul stimei de sine a produs un efect asupra adolescenților. Astfel, la adolescenții grupului experimental se observă o îmbunătățire a nivelului stimei de sine după realizarea intervenției psihologice.

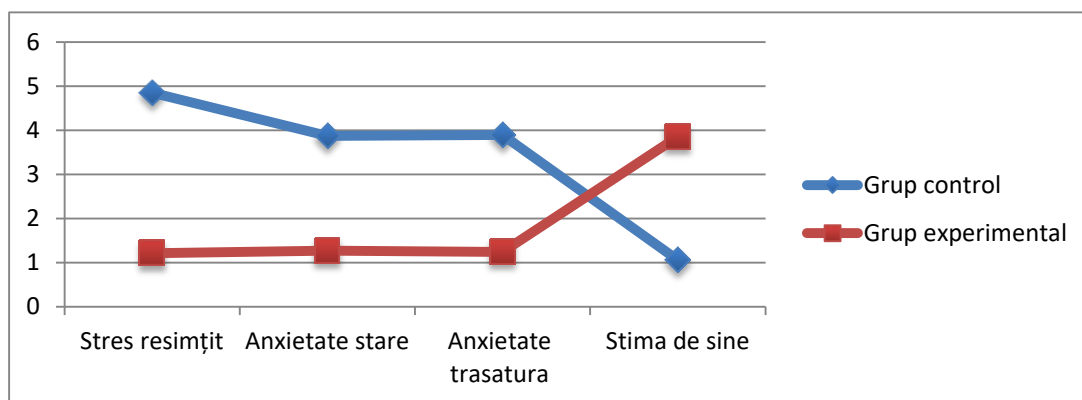


Fig. 8. Reprezentarea grafică a distribuției scorurilor de stres, anxietate și stimă de sine a participanților în funcție de grup în etapa retest

În figura 8 se pot observa diferențele dintre GC și GE în etapa retest în funcție de apartenența la grup și diferențele obținute de GE după participarea la programul de intervenție prin tehnici de relaxare. Astfel, în urma rezultatelor prezentate putem concluziona următoarele:

1. Datele cercetării permit *susținerea ipotezei conform căreia nivelul de stres resimțit este diminuat semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare* față de cei care nu practică ($m_1 = .00$, $m_2 = 3.41$, $t = -73.02$, $df = 34.39$, $p = .001$). Intervalul de încredere (95%) pentru diferența dintre medii este cuprins între limita inferioară -3.51 și limita superioară -3.32, exprimând o precizie redusă a estimării diferenței dintre medii.

2. Datele cercetării permit *susținerea ipotezei conform căreia nivelul de anxietate ca stare este diminuat semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare* față de cei care nu practică ($m_1 = .02$, $m_2 = 2.56$, $t = -50.27$, $df = 31.68$, $p = .001$). Intervalul de încredere (95%) pentru diferența dintre medii este cuprins între limita inferioară -2.64 și limita superioară -2.44, exprimând o precizie redusă a estimării diferenței dintre medii.

3. Datele cercetării permit *susținerea ipotezei conform căreia nivelul de anxietate ca trăsătură este diminuat semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare* față de cei care nu practică ($m_1 = -.02$, $m_2 = 2.55$, $t = -48.97$, $df = 34.32$, $p = .001$). Intervalul de încredere (95%) pentru diferența dintre medii este cuprins între limita inferioară -2.68 și limita superioară -2.46, exprimând o precizie redusă a estimării diferenței dintre medii.

4. Datele cercetării permit *susținerea ipotezei conform căreia nivelul stimei de sine este îmbunătățit semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare* față de cei care nu

practică ($m_1 = .07$, $m_2 = 2.61$, $t = 53.05$, $df = 49.09$, $p = .001$). Intervalul de încredere (95%) pentru diferența dintre medii este cuprins între limita inferioară 2.58 și limita superioară 2.78, exprimând o precizie redusă a estimării diferenței dintre medii.

În concluzie, rezultatele obținute de GE, comparativ cu cele ale GC obținute în faza retest, ne permit să afirmăm că **intervenția psihologică a avut un efect semnificativ pozitiv asupra nivelului de stres, anxietate și stimă de sine la subiecții grupului experimental**, evidențiată prin **diminuarea nivelului de stres perceput și a nivelului de anxietate, precum și creșterea stimei de sine** cu privire la evoluția competițională.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Investigarea obiectivelor lansate ne-au oferit o viziune plenară și integratoare a procesului de diminuare și gestionare a stresului la adolescenții sportivi, în perioada precompetițională prin realizarea unui program de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare. Studiile teoretice și datele experimentale validate relevă următoarele **concluzii** cu caracter general:

1. Practica sportivă presupune anduranță, agilitate, flexibilitate, forță, disciplină, practica antrenamentului zilnic. Sportul forțează limitele, impune necesitatea permanentă a apropierii de perfecțiune, a nevoii de originalitate și afirmare a propriei personalități, stresul la sportivi implicând nevoia permanentă de adaptare la factorii de stres. **Au fost determinate fundamentele teoretice privind stresul și tehnicile de relaxare a sportivilor adolescenți în perioada pregătirii precompetiționale**, reprezentate de conceptele de stres competițional și performanță sportivă, principii de relaxare, metode de antrenament psihoton, relaxare musculară progresivă, relaxare dinamică, aplicată, antrenament corporal, antrenament autogen, imagerie dirijată, relația dintre stres, anxietate și stimă de sine, raportul minte-corp în creșterea performanței.
2. Abordarea interdisciplinară a stresului perceput de către sportivii adolescenți, interpretat ca fenomen psihosocial, ca răspuns non-specific al organismului la exigențele mediului, reflectat în reacții ale organismului a cărui stare de bine este amenințată și care nu are un răspuns imediat pentru a combate amenințarea respectivă, însă are nevoia de a realiza funcțiile de adaptare și restabilire a stării de bine. **Au fost identificate caracteristicile psihologice ale sportivilor adolescenți necesare pentru controlul stresului și pentru atingerea performanței sportive**: stăpânirea emoțiilor, controlul gândurilor, persistența atenției și capacității de concentrare, dispoziție și gândire pozitivă, încrederea în sine, adaptarea permanentă, conștientizarea corporală, existența motivației, practica autocontrolului, (A. Nicolescu (2020; 2021) [59], [60], [62].
3. În intenția de a face față situațiilor tensionate și stresante cu care se confruntă, adolescenții sportivi, în perioada precompetițională adoptă mecanisme de coping mai puțin eficiente, ceea ce

cauzează dificultăți în gestionarea nivelului de stres. **Au fost stabilite nivelurile de manifestare a stresului, a anxietății și a stimei de sine la adolescenții sportivi în perioada precompetițională.** Nivelul ridicat de anxietate caracteristică sportivilor adolescenți în perioada precompetițională determină accidentările, prelungirea perioadei de recuperare, sporirea anxietății cognitive pentru greșeli și rezultate, nivel ridicat al anxietății somatice și nivel scăzut de stimă de sine în perioada precompetițională.

4. **Au fost descrise particularitățile psihologice ale manifestării și gestionării nivelului de stres la adolescenții sportivi în perioada precompetițională,** care au constituit premisa elaborării și implementării strategiei de intervenție psihologică în gestionarea nivelului de stres, orientată spre dezvoltarea resurselor de coping valorificată prin tehnici de relaxare. **Semnificația teoretică a cercetării** este confirmată prin elaborarea și aplicarea unei ecuații epistemo-empirice unitare cu referire la tehnicile de relaxare și rolul acestora în gestionarea nivelului de stres perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți.

5. **Au fost aduse argumente privind necesitatea constantă de adaptare și integrare a sportivilor adolescenți** ceea ce conduce la o maturizare emoțională adecvată și echilibrată. Nevoia de structurare a stilului de gândire, precum și nivelul ridicat de stres solicită organismul la un nivel extrem de ridicat, ceea ce conduce către nevoia de a găsi noi moduri pentru îmbunătățirea stării de bine [57, p. 20].

6. **Au fost formulate concluzii științifice** privind rezultatele obținute la etapa de constatare, care au arătat că prin aplicarea chestionarului **privind stresul vieții, sportivii adolescenți** au demonstrat un nivel de stres mediu - 48,67% și nivel ridicat (51,33%). Cele mai ridicate scoruri obținute de către participanți s-au înregistrat la sursele de stres asociate cu activitatea sportivă, niveluri ridicate observându-se la stresul cu privire la performanța sportivă (76.7% dintre participanți), stresul cu privire la accidentări (55.3% dintre participanți), stresul cu privire la relația sportivului cu antrenorul (63.4% dintre participanți) și stresul specific antrenamentelor sportive (64.7% dintre participanți). Rezultatele obținute în urma aplicării Scalei de anxietate sportivă au indicat faptul că din totalul participanților, 52% raportează un nivel ridicat de anxietate totală, în timp ce 48% raportează un nivel mediu de anxietate totală. Participanții la studiu prezintă un nivel ridicat al anxietății cognitive pentru greșeli (76.7% dintre participanți) și rezultate (68% dintre participanți), dar și un nivel ridicat al anxietății somatice manifestată prin emotivitate (75.3% dintre participanți), încordare (61.3% dintre participanți), gol în stomac și tahicardie (80.7% dintre participanți).

7. În urma analizei tabelor de corelații Pearson **au fost identificate corelații pozitive semnificative din punct de vedere statistic atât între stresul raportat și anxietatea trăsătură, cât și între anxietatea cognitivă și anxietatea somatică.** Aceste rezultate ne indică faptul că

nenumeratele surse de stres cu care se confruntă sportivii le pot influența apariția și menținerea simptomatologiei anxioase, atât cognitivă cât și somatică, fiind necesară o analiză mai profundă cu privire la stresul perceput ca predictor al anxietății [28], cele două fațete ale anxietății (stare și trăsătură), dar și corelația stresului cu stima de sine ca predictor și mediator al acestuia [39].

8. Rezultatele obținute în urma aplicării Scalei de Stres Perceput **au indicat faptul că adolescenții participanți la cercetare prezintă un nivel ridicat de stres resimțit în perioada precompetițională. S-a demonstrat științific că nivelul ridicat de stres în perioada precompetițională poate fi asociat cu factorii:** *gândurile negative cu privire la competiția ce urmează, lipsa unei bune igiene a somnului și a alimentației, probleme în familie, așteptările din exterior, lipsa încrederii în sine, împlinirea propriilor așteptări etc.*

9. Datele experimentale obținute din aplicarea Inventarului Anxietății ca Stare și Trăsătură **au indicat faptul că sportivii participanți la cercetare prezintă un nivel ridicat de anxietate ca stare și trăsătură resimțită în perioada precompetițională.** Starea emoțională de îngrijorare, de neliniște sau de tensiune nervoasă este prezentă la un nivel ridicat în perioada precompetițională și poate conduce la tulburări de somn sau alimentație, inadaptare, stări de panică etc., ceea ce poate crea un nivel ridicat de disconfort pentru participanți. Aceștia se vor confrunta cu anxietatea anticipatorie care se declanșează înaintea fiecărui concurs, fiind o stare pe care este indicat să învețe să o controleze.

10. A fost demonstrat experimental, că rezultatele obținute în urma aplicării Scalei stimei de sine au indicat faptul că **participanții la cercetare prezintă un nivel scăzut de stimă de sine în perioada precompetițională.** Un nivel scăzut al stimei de sine indică anumite sentimente de neîncredere în propria valoare și competență. Nivelul stimei de sine poate determina motivația și poate afecta emoțiile, gândurile și comportamentul adolescenților. Devalorizarea propriei persoane poate avea implicații negative nu numai în activitatea competițională, ci și în ceea ce privește starea generală de bine.

11. Conceptualizarea, implementarea și validarea experimentală a Programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare pentru diminuarea stresului perceput a sportivilor adolescenți în pregătirea precompetițională se bazează pe integrarea tehnicilor de relaxare, care se referă la ghidarea meditativă, a tehnicilor experiențiale și a celor din terapia cognitiv-comportamentală. Utilizarea abordării integrative în elaborarea și implementarea programului de intervenție a făcut posibilă: determinarea problemelor care generează apariția stresului la adolescenții sportivi, în perioada precompetițională; identificarea și dezvoltarea resurselor personale de coping, cu utilizarea acestora în soluționarea problemelor cu care se confruntă și care generează stres; învățarea modalităților de a face față stresului prin selectarea mecanismelor eficiente de

coping – prin activități realizate pentru scăderea nivelului perceput de stres și anxietate și creșterea nivelului stimei de sine la adolescenții sportivi. **Noutatea și originalitatea cercetării** rezultă din eficiența, demonstrată statistic, a programului de intervenție psihologică care a asigurat diminuarea stresului și anxietății și creșterea stimei de sine a sportivilor adolescenți.

12. Implementarea strategiei de intervenție psihologică prin metode de relaxare în gestionarea nivelului perceput de stres și anxietate și creșterea nivelului stimei de sine la adolescenții sportivi în perioada precompetițională a favorizat diminuarea stresului perceput. Prin influența pozitivă asupra procesului de dezvoltare a resurselor de coping (auto-eficacitatea, optimismul, reglarea emoțională, creșterea toleranței la stres, rezolvarea de probleme, etc.) **a fost demonstrată valoarea aplicativă a cercetării**, justificată prin dezvoltarea resurselor de coping nominalizate care au favorizat alegerea de către adolescenții sportivi în perioada precompetițională a unor strategii eficiente de coping în condițiile de confruntare cu stresul (reinterpretarea pozitivă, descărcarea emoțională, căutarea suportului socio-instrumental și socio-emoțional, planificarea acțiunilor de depășire a situațiilor stresante), asigurând o gestionare eficientă a situațiilor psihotraumatizante.

13. În urma rezultatelor obținute în cadrul studiului formativ, putem concluziona faptul că programul de intervenție psihologică și-a atins obiectivul scontat și a produs efectele dorite acestea fiind confirmate prin diferențele statistic semnificative dintre datele grupului de control și ale grupului experimental observate la etapa retest, dar și la GE în etapele test/retest și ceea ce prezintă atât gradul de eficacitate, cât și eficiența acestuia, astfel: datele cercetării permit susținerea ipotezei conform căreia nivelul de stres resimțit este diminuat semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare față de cei care nu practică. Datele cercetării permit susținerea ipotezei conform căreia nivelul de anxietate ca stare este diminuat semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare față de cei care nu practică. Datele cercetării permit susținerea ipotezei conform căreia nivelul de anxietate ca trăsătură este diminuat semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare față de cei care nu practică. Datele cercetării permit susținerea ipotezei conform căreia nivelul stimei de sine este îmbunătățit semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare față de cei care nu practică.

În scopul reducerii vulnerabilității la stres a sportivilor adolescenți în perioada precompetițională și pentru satisfacerea nevoilor de asistență psihologică, propunem următoarele **recomandări practice:**

1. Implementarea programului de intervenție prin tehnici de relaxare la adolescenții sportivi în cadrul programelor școlare.
2. Pregătirea și formarea specialiștilor în domeniu prin intermediul cursurilor de formare continuă.

3. Elaborarea unui ghid pentru psihologi, cu bazele intervenției în perioada precompetițională la sportivi și utilizarea programului de intervenție prin tehnici de relaxare în cadru ghidului.
4. Completarea curriculei pentru învățământul superior (facultățile de psihologie și științe ale educației) cu demersuri aplicative, elemente de training, seminarii aplicative, cursuri universitare și formare continuă, în care vor fi abordate relevanța tehnicilor de relaxare în gestionarea nivelului perceput de stres și anxietate și creșterea nivelului stimei de sine în rândul diferitor grupuri de persoane.

Perspective ale cercetării:

- Extinderea investigațiilor sportivilor ce se confruntă cu factori de stres, motiv pentru care recomandăm un studiu cu privire la relația dintre vârstă, durere și anxietate la sportivi în perioadele competiționale.
- Cercetări de analiză privind corelația între nivelul de stres perceput ca predictor al anxietății și al depresiei și alte variabile la adolescenții sportivi.

BIBLIOGRAFIE

1. ALWAN, M.A., ZAKARIA, H.A.A., RAHIM, M.R.A.R., HAMID, N.A., FUAD, M.H.F. Comparison between Two Relaxation Methods on Competitive State Anxiety among College Soccer Teams during Pre-Competition Stage. *International Journal of Advanced Sport Sciences Research*. 2013, 1(1), pp. 90-104.
2. American Psychological Association, Stress in America [online]. 2020. [citat 16.12.2020]. Disponibil: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress>.
3. BERBECARU, C. *Psihologia sportului*. Mușătești: Editura Tana. 2008, 143 p. ISBN 978-973-1858-18-0.
4. BOGDAN-TUCICOV, A., CHELCEA, S., GOLU, M. *Dicționar de psihologie socială*. București: Editura Științifică și Enciclopedică. 1981, 256 p. 8111980.
5. BURESOVA, I., DEMLOVAA, T., BARTOSOVAA, K. *Coping strategies preferred by adolescents when managing stress in sport – pilot study*. ICEEPSY 2016: 7th International Conference on Education and Educational Psychology. DOI: c10.15405/epsbs.2016.11.25.
6. CHYI, T., JING-HORNG LU, F., WANG, E.T.W., HSU, Y.W., CHANG, K.H. Prediction of life stress on athletes' burnout: the dual role of perceived stress. *PeerJournal*. 2018, 6, p. 4213.
7. COHEN, S., WILLIAMSON, G.M. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan, S. & Oskamp, S., ed. *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage. 1988, pp. 31-68. ISBN 080393162X, 9780803931626.
8. CIORBĂ, C. Cercetarea regimului motrice al studentelor din învățământul superior. In: *Sport. Olimpism. Sănătate*. Ediția a 2-a, 26-27 octombrie 2017, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Print-Caro, 2017, p. 24. ISBN 978-9975-56-935-4.
9. CIORBĂ, C. Exercițiile stretching în dezvoltarea supleței la elevii din treapta primară. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului*. Seria 22, Vol.2, 8-9 octombrie 2020, Chișinău. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, 2020, pp. 492-497. ISBN 978-9975-46-449-9; 978-9975-46-451-2.
10. CIORBĂ, C. Metoda de joc în pregătirea tehnica a studenților baschetbaliști. In: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului Conferința științifică anuală a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”*. Seria 18, Vol.3, 23-24 martie 2016, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, 2016, pp. 223-228.
11. DAWSON, M.A., HAMSON-UTLEY, J.J., HANSEN, R., OLPIN, M. Examining the Effectiveness of Psychological Strategies on Physiologic Markers: Evidence-Based

- Suggestions for Holistic Care of the Athlete. *Journal of Athletic Training*. 2014, 49(3), pp. 331–337.
12. EPURAN, M. *Modelarea conduitei sportive*. București: Editura Sport-Turism. 1990, 200 p. ISBN 973-41-0148-X.
 13. EPURAN, M. *Psihologia sportului*. București: Editura Consiliului Național pentru Educație Fizică și Sport. 1968, 368 p.
 14. EPURAN, M. *Pregătirea psihologică a sportivului*. București: Editura Uniunii de Cultură Fizică și Sport. 1964, 133 p.
 15. EPURAN, M., HOLDEVICI, I. *Compendiu de psihologie pentru antrenori*. București: Editura Sport-Turism. 1980, 276p.
 16. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. *Psihologia sportului de performanță*. București: Editura Trei. 2022, 554 p. ISBN 978-606-40-1236-4.
 17. EPURAN, M., HOLDEVICI, I., TONIȚA, F. *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. București: Fest. 2001, 480 p. ISBN 973-85143-0-4.
 18. FLORU, R. *Stresul psihic*. București: Editura Enciclopedică Română. 1974, 198 p. 19II1974.
 19. GONCEARUC, S., SAMOTEEVA, R., CIJIC, Ș. Pregătirea psihică a elevilor implicați în activități sportive competiționale. În: *Problemele acmeologice în domeniul culturii fizice*. Materialele Conferinței Științifice Internaționale, Ediția V, Chișinău, 2019, pp. 21-27.
 20. HAMLIN, M.J., WILKES, D., ELLIOT, C.A., LIZAMORE, C.A., KATHIRAVEL, Y. Monitoring Training Loads and Perceived Stress in Young Elite University Athletes. *Front Physiol*. 2019, 10, p. 34. DOI: 10.3389/fphys.2019.00034.
 21. HASHIM, H.A., HANAFI, H.A.Y. The effects of progressive muscle relaxation and autogenic relaxation on young soccer players' mood states. *Asian Journal of Sport and Medicine*. 2011, 2(2), pp. 99-105. DOI: 10.5812/asjasm.34786.
 22. HOLDEVICI, I. *Ameliorarea performanțelor individuale prin tehnici de psihoterapie*. București: Editura Lider Internațional. 2016, 350 p. ISBN 978-973-629-181-4.
 23. HOLDEVICI, I. *Autosugestie și relaxare*. București: Editura Ceres. 1995, 165 p. ISBN 973-40-0318-6.
 24. HOLDEVICI, I. *Psihologia sportului*. București: Editura Renaissance. 2012, 104 p. ISBN 978-606-637-096-7.
 25. HOLDEVICI, I., VASILESCU, I.P. *Activitatea sportivă. Decizie, autoreglare, performanță*. București: Editura Sport-Turism. 1988, 176 p.
 26. HOLDEVICI, I., VASILESCU, I.P. *Autodepășirea în sport*. București: Editura Sport-Turism. 1988, 234 p.

27. HONKOMP, L. *If You're Reading This, Release the Tension in Your Shoulders: A Study of Progressive Muscle Relaxation and Anxiety Relief For Injury Prevention in Athletes*. Graduate School at OpenSIUC. Teză de disertație. 2021, 36p.
28. IAMANDESCU, I.B. *Stresul psihic: din perspectivă psihologică și psihosomatică*. București: Editura Infomedica. 2002, 252 p. ISBN 973-9394-72-8.
29. INSEL, P. M., ROTH, W. T. *Core concepts in health*. New York: McGraw-Hill. 2013, 424 p. ISBN 978-0-07-8028533.
30. KELLMANN, M. Preventing overtraining in athletes in high-intensity sports and stress/recovery monitoring. *Scandinavian Journal Medicine and Science in Sports*. 2010, 20 Suppl 2, pp. 95-102. DOI: 10.1111/j.1600-0838.2010.01192.x.
31. LAZARUS, R.S., FOLKMAN, S. Coping and adaptation. In: Gentry, W.D., Editors. *Handbook of Behavioral Medicine*. New York, NY, USA: Guilford. 1984, pp. 282-325. ISBN-10: 0898626366. ISBN-13: 978-0898626360.
32. LU, F. J. H., HSU, Y. W., CHAN, Y. S. CHEEN, J. R., KAO, K. T. Assessing college student-athletes' life stress: Initial measurement development and validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 2012, 16, 254-267. DOI:10.1080/1091367x.2012.693371.
33. MADGE, N., HAWTON, K., MCMAHON, E.M., CORCORAN, P., DE LEO, D., DE WILDE, E.J., FEKETE, S., VAN HEERINGEN, K., YSTGAARD, M., ARENSAM, E. Psychological characteristics, stressful life events and deliberate self-harm: findings from the Child & Adolescent Self-harm in Europe (CASE) Study. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2011, 20(10), pp. 499-508.
34. MAIMUNAH, S.M.P.S., HASHIM, H.A. Differential effects of 7 and 16 groups of muscle relaxation training following repeated submaximal intensity exercise in young football players. *Perceptual & Motor Skills*. 2016, 122(1), pp. 227-237.
35. MARTENS, R. *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1977, 150 p. ISBN 0873-2226-44.
36. NEIL, R., FLETCHER, D., HANTON, S., MELLALIEU, S. (Re)conceptualizing competition stress in sport performers. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2007, 3, pp. 23-29.
37. NIEMAN, P. Psychosocial aspects of physical activity. *Paediatric Child Health*. 2002, 7(5), p. 309-312.
38. PARNABAS, S.A., MAHAMOOD, Y., PARNABAS, J., ABSULLAH, N.M. The Relationship between Relaxation Techniques and Sport Performance. *Universal Journal of Psychology*. 2014, 2(3), pp. 108-112. DOI: 10.13189/ujp.2014.020302.

39. PLEȘCA, M. Stima de sine ca mediator al stresului la adolescenți. In: *Tendențe moderne în psihologia practică*. Chișinău. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”. 8 decembrie 2017. 2017, pp. 20-26. ISBN 978-9975-46-370-6.
40. PREDOIU, R. *Psihologia sportului. Maximizarea performanței sportive*. Iași: Editura Polirom. 2016, 221 p. ISBN 978-973-46-6223-4.
41. RACU, I., RACU, Iu. *Psihologia dezvoltării*. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”. 2013, 212 p. ISBN 978-9975-71-478-5.
42. RACU, Iu. Implicațiile psihologului în diminuarea emoțiilor negative la adolescenți. In: *Studia Universitatis Moldaviae (Seria Științe ale Educației)*. 2022, nr. 5(155), pp. 120-123. ISSN 1857-2103.
43. RACU, Iu. Diferențe de gen în anxietate la copiii de diferite vârste. In: *Asistența psihosocială în contextul noilor realități pe timp de pandemie*. 16 aprilie 2021, Chișinău. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat Ion Creangă, 2021, pp. 53-58. ISBN 978-9975-46-545-8.
44. RACU, Iu. Anxietatea și trăsăturile de personalitate la adolescenți. In: *Integrare prin cercetare și inovare. Științe sociale*. 10-11 noiembrie 2020, Chișinău. Chisinau, Republica Moldova: CEP USM, 2020, pp. 36-40. ISBN 978-9975-152-53-2.
45. RACU, Iu. Manifestarea și evoluția anxietății la copii și adolescenți în contextul noilor realități sociale. In: *Psihologie. Pedagogie Specială. Asistență Socială*. 2020, nr. 3(60), pp. 74-81. ISSN 1857-0224.
46. RĂȘCANU, R. *Introducere în psihologia aplicată*. București: Ars Docendi. 2000, 460 p. ISBN 973-8118-16-6.
47. ROSENBERG, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Middletown, CT: Wesleyan University Press. Ediție revizuită. 1989, 347 p. ISBN 0819562289 9780819562289.
48. SELYE, H. *Stress without Distress*. In: Serban G. (eds) *Psychopathology of Human Adaptation*. 1976, pp. 137-146. Springer, Boston, MA. DOI: 10.1007/978-1-4684-2238-2_9.
49. SOLBERG, E.E., BERGLUND, K.A., ENGEN, O., EKEBERG, Ø. The effect of meditation on shooting performance. *British Journal of Sports Medicine*. 1996, 30(4), pp. 342-346.
50. SPIELBERGER, C.D., GORSUCH, R., LUSHENE, L.E., VAGG, P.R., JACOBS, G.A. *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory: STAI (Form Y1-Y2)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1983, 86 p.
51. ȘCHIOPU, U., VERZA, E. *Psihologia vârstelor. Ciclurile vieții*. București: Editura Didactică și Pedagogică. 1995, 480 p. ISBN 973-30-3098 X.
52. VASILE, T. *Flacăra Violetă – o terapie complementară holistic-integrativă*. București: Editura Pro Editură și Tipografie. 2007, 248 p. ISBN 978-973-145-090-2.

53. VASILE, T. Relationship between stress, cancer and immune system. *Romanian Journal of Applied Psychology*. 2016, 7(2), pp.73-81.
54. VASILE, T. The impact of the personal development training on reducing the perceived level of negative emotions and the perceived level of depression and improving the perceived level of the positive emotions. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. 2016, 7(4), pp. 23-35. Issue doi: 10.15303/rjeap.2016.v7i4.
55. VASILE, T. The relation between Anxiety, Automatic Thoughts Adjustment and Emotional Control. *Journal of Experiential Psychotherapy*. 2018, 21(4((84))), pp. 23-28.
56. VASILE, T. The relation between psychosomatics, negative emotions and perceived stress – a multidisciplinary approach. *Romanian Journal of Experimental Applied Psychology*. Ediție Specială – Psiworld 2016 Proceedings. 2017, 8(1), pp. 405-409. DOI:10.15303/rjeap.2017.si1.a65.
57. VASILE, T. The Relation between Personal Need for Thoughts Structure, Hope and Well-Being. In: *Romanian Journal of Psychological Studies (RJPS)*. 2018, 6(2), pp. 20-27.
58. VERZA, E., VERZA, F.E. *Psihologia vârstelor*. București: Pro Humanitate. 2000, 307 p. ISBN 973-99734-4-2.

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

59. NICOLESCU, A.C. Rolul psihologului sportiv în pregătirea pentru concurs. In: *Revista de științe socioumane*. 2021, 1(47), pp. 43-52. CZU:159.9:796.01. ISSN 1857-0119.
60. NICOLESCU, A.C. Factorii de stres pentru dansatorii specializați în dans clasic. In: *Revista de Științe Socioumane*. 2021, 2(48), pp. 67-73. DOI: 10.46727/jshs.2021.v48.i2.p47-73.
61. NICOLESCU, A.C. Relația dintre intervențiile de imagerie mentală dirijată, depresie și stima de sine, *Probleme ale Științelor Socioumaniste și Modernizării Învățământului: conf. șt. intern.* 8 – 9 oct. 2020. Chișinău: Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Seria 22, vol, 1, pp.397 – 400. ISBN 978-9975-46-450-5.
62. NICOLESCU, A.C. Impactul tehnicilor de comunicare online asupra pregătirii psihologice a sportivilor. Abordări, posibilități, limite. In: *Educația din perspectiva conceptului clasa viitorului: conf. șt. intern.* 27 nov. 2020. Chișinău: Garomont-Studio, pp. 351-356. ISBN 978-9975-3461-1-5.
63. NICOLESCU, A.C. Integrare socială cu ajutorul terapiei prin dans și mișcare la copiii cu cerințe educaționale speciale. In: *Asistența psihosocială în contextul noilor realități pe timp de pandemie: conf. șt. naț.* 16 apr. 2021. Chișinău: S. n., 2021 (CEP UPS), pp. 95-98. ISBN 978-9975-46-545-8.

64. **NICOLESCU, A.C.** Scăderea nivelului perceput de anxietate prin tehnici de relaxare la dansatori. In: *Probleme actuale ale Științelor Umanistice: conf. șt. intern.* Analele științifice ale doctoranzilor. 18 mai 2021. Chișinău: S. n., 2021 (Tipogr. UPS „Ion Creangă”), volumul XIX, partea a II-a, pp. 273-281. ISBN 978-9975-46-296-9.
65. **NICOLESCU, A.C.** Optimizarea performanțelor sportive prin tehnici de relaxare și vizualizare. Adaptare și limitare în practica online. In: *Condiții pedagogice de optimizare în post criză pandemică prin prisma dezvoltării gândirii științifice: conf. șt. intern.* 18 iun. 2021. Chișinău: S. n., 2021 (CEP UPS), pp. 151-156. DOI: 10.46728/c.18-06-2021. ISBN 978-9975-46-541-0.
66. **NICOLESCU, A.C.** Insecuritatea psihologică și controlul emoțiilor la adolescenții dansatori. Limite și provocări. In: *Aspecte psihosociale ale securității psihologice și manifestările ei în plan social la copii: conf. șt. intern.* 29 oct. 2021. Chișinău: S. n., 2021 (CEP UPS), pp. 69-74. ISBN 978-9975-46-564-9.
67. **NICOLESCU, A.C.** Reevaluarea factorilor de stres și schimbarea priorităților în activitatea balerinilor. Progres și regres în pandemie. In: *Cercetarea și inovarea educației din perspectiva exigențelor actuale ale pieții muncii: conf.șt. intern.* Ediția 1, vol.1, 30 – 31 octombrie 2021. Chișinău: Tipografia UST, pp. 194-197. ISBN 978-9975-76-369-1.
68. **NICOLESCU, A.C., GLAVAN, A.** Simptomatologia anxioasă la balerini specializați în dans clasic. În volumul de rezumate al *Simpozionului Internațional Kreatikon: Creativitate-Formare-Performanță*, Creativitate și inovare – premise ale excelenței în educație, ediția a VII-a, Iași, 7-9 aprilie 2022, p.31.
69. **NICOLESCU, A.C., GLAVAN, A.** Diminuarea stresului perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți prin tehnici de relaxare. în editare. In: *Acta et Commentationes, Sciences of Education*, nr. 3(29), 2022, p. ISSN 1857-0623 E-ISSN 2587-3636, **categoria B**, în curs de editare.

ADNOTARE

Nicolescu Alexandra-Cristina, Diminuarea stresului perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți prin tehnici de relaxare

Teză de doctor în psihologie. Chișinău, 2022

Structura tezei: Lucrarea este constituită din adnotare, lista abrevierilor, introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 230 surse, 9 anexe, 162 de pagini de text de bază, 62 de figuri, 59 de tabele. Rezultatele cercetării sunt publicate în 11 lucrări științifice.

Cuvinte cheie: stres, intervenție psihologică, tehnici de relaxare, anxietate, stimă de sine, performanță, competiție.

Domeniu de studiu: psihologia adolescentului, psihologia sportului.

Scopul cercetării constă în elaborarea, fundamentarea teoretică și valorificarea experimentală a unui program de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare pentru diminuarea stresului perceput a sportivilor adolescenți în perioada precompetițională.

Obiectivele cercetării: Determinarea fundamentelor teoretico-conceptuale privind stresul și tehnicile de relaxare a sportivilor adolescenți în pregătirea precompetițională; identificarea caracteristicilor psihologice ale sportivilor necesare pentru controlul stresului și pentru atingerea performanței sportive; stabilirea nivelurilor și particularităților de manifestare a stresului, a anxietății și a stimei de sine la adolescenții sportivi, în perioada precompetițională; conceptualizarea, implementarea și validarea experimentală a Programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare pentru diminuarea stresului perceput a sportivilor adolescenți în pregătirea precompetițională; elaborarea unor concluzii științifice și recomandări privind sporirea performanței sportive și a stimei de sine prin diminuarea stresului și a anxietății la adolescenții sportivi.

Noutatea și originalitatea științifică rezultă din proiectarea și punerea în practica psihologică a unor fundamente teoretice privind stresul competițional și a unui Program de intervenție psihologică ce crează premise reale pentru gestionarea anxietății prin tehnici de relaxare care diminuează stresul perceput al sportivilor adolescenți sporind stima de sine a acestora în context precompetițional. Cercetarea reprezintă, la nivel național, una din primele lucrări psihologice care oferă o viziune unitară asupra principiilor, condițiilor și metodelor prin descrierea caracteristicilor psihologice ale sportivilor adolescenți, necesare pentru controlul stresului, atingerea performanței sportive și care fac posibilă adoptarea programului într-o strategie eficientă de autogestionare a stresului precompetițional.

Problema științifică importantă soluționată vizează stabilirea nivelurilor de stres, descrierea particularităților de manifestare a stresului și fundamentarea științifică a Programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare care a condus la dezvoltarea resurselor personale de coping în gestionarea nivelului de stres precompetițional.

Semnificația teoretică a lucrării constă în abordarea interdisciplinară a stresului perceput al sportivilor adolescenți, elaborarea și punerea în aplicare a unei ecuații epistemico-empirice unitare cu referire la tehnicile de relaxare și rolul acestora în gestionarea nivelului de stres perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți. Rezultatele cercetării date se înscriu în spectrul obiectivelor de bază ale științei psihologice contemporane, stabilind în agenda zilei o problemă de actualitate și oferind o metodă originală de soluționare a acesteia.

Valoarea aplicativă a lucrării derivă din rezultatele cercetării care pot fi valorificate în domenii variate: cercetarea stresului contribuind la extinderea granițelor epistemologice ale teoriei cu referire la programele prin tehnici de relaxare a stresului perceput și la diversificarea strategiilor de punere în aplicare a acestora; în activitatea de consiliere a adolescenților sportivi, realizată la diferite nivele de intervenție; în elaborarea programelor de sprijin pentru copii și tineri în vederea dezvoltării resurselor de coping și combaterea anxietății, ridicarea nivelului stimei de sine în contextul formării profesionale (inițiale și continue) a psihologilor.

Implementarea rezultatelor științifice. Aspectele importante ale lucrării au fost analizate și publicate în cadrul activităților științifice naționale și internaționale organizate în România și Republica Moldova. Materialele sunt recomandate pentru completarea curriculei în învățământul superior (facultăți de psihologie și științe ale educației) cu demersuri aplicative, traininguri și seminarii aplicative, cursuri universitare și formare continuă, în care vor fi abordate relevanța tehnicilor de relaxare în gestionarea nivelului perceput de stres și anxietate și creșterea nivelului stimei de sine în rândul diferitor grupuri de persoane.

ANNOTATION

Nicolescu Alexandra-Cristina, Reducing perceived stress in competition training for adolescent athletes through relaxation techniques

PhD Thesis in Psychology. Chişinău, 2022

Structure of the thesis: The work consists of annotation, the list of abbreviations, introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, 230 bibliographic sources, 9 appendices, 162 pages of text, 62 diagrams and 59 tables. The results are published in 11 scientific papers.

Keywords: stress, psychological intervention, relaxation techniques, anxiety, self esteem, performance, competition.

Field of study: adolescent psychology, sport psychology

The purpose of the research consists in the development, theoretical substantiation and experimental valorization of a psychological intervention program through relaxation techniques to reduce the perceived stress of adolescent athletes in the pre-competitive period.

The objectives of the research: Determining the theoretical-conceptual foundations regarding stress and relaxation techniques of adolescent athletes during the pre-competitive training period; identifying the psychological traits of athletes necessary to control stress and achieve sports performance; establishing the levels and particularities of stress, anxiety and self-esteem manifestation in adolescent athletes, in the pre-competitive period; the conceptualization, implementation and experimental validation of the Psychological Intervention Program through relaxation techniques to reduce the perceived stress of adolescent athletes in pre-competitive training; the development of scientific conclusions and recommendations regarding the enhancement of sports performance and self-esteem by reducing stress and anxiety in adolescent athletes.

Novelty and scientific originality results from the design and implementation of theoretical foundations regarding competitive stress and a psychological intervention program that creates real premises for managing anxiety through relaxation techniques that reduce the perceived stress of adolescent athletes and increase the adolescent athletes' self-esteem in a pre-competitive context. The research represents, at the national level, one of the first psychological papers that offers a unified vision on the principles, conditions and methods by describing the psychological characteristics of adolescent athletes, necessary for controlling stress, achieving sports performance and making it possible to adopt the program in an effective strategy of self-management of pre-competitive stress.

The important scientific problem solved concerns the establishment of stress levels, the description of the particularities of stress manifestation and the scientific substantiation of the Psychological Intervention Program through relaxation techniques that led to the development of personal coping resources in the management of the pre-competitive stress level.

The theoretical significance of the study consists in the interdisciplinary approach to the perceived stress of adolescent athletes, the development and implementation of a unitary epistemic-empirical equation with reference to relaxation techniques and their role in managing the level of perceived stress in the competitive training of adolescent athletes. The results of the given research fall within the scope of the basic objectives of contemporary psychological science, establishing a topical problem, and offering an original method of solving it.

The practical value of the research derives from the research results that can be exploited in various fields: stress research contributing to the expansion of the epistemological boundaries of the theory with reference to the relaxation technique programs, the perceived stress, and their implementation strategies; in the counseling activity of adolescent athletes, carried out at different levels of intervention; in the development of support programs for children and young people in order to develop coping resources and control anxiety, improving the level of self-esteem for professional training (initial and continuous) of psychologists.

Implementation of scientific results. The most important aspects of the work were analyzed and published within the national and international scientific activities. The paper is recommended for completing the university curriculum (psychology and educational sciences faculties) with applied continuous trainings and seminars, university courses, in which the relevance of relaxation techniques in managing the perceived level of stress and anxiety and increasing self-esteem among different groups of people will be addressed.

NICOLESCU ALEXANDRA-CRISTINA

**DIMINUAREA STRESULUI PERCEPUT
ÎN PREGĂTIREA COMPETIȚIONALĂ
A SPORTIVILOR ADOLESCENȚI
PRIN TEHNICI DE RELAXARE**

Specialitatea 511.02 Psihologia dezvoltării și psihologia educațională

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

Aprobat spre tipar:

Formatul hârtiei: 60x84 1/16

Hârtie ofset. Tipar ofset.

Tiraj: 30 ex.

Coli de tipar: 2.0

Comanda nr. 30

Tipografia UPS „Ion Creangă” din Chișinău
MD-2069 Chișinău, str. Ion Creangă, Chișinău