MANIFESTAREA STĂRILOR EMOȚIONALE ȘI A REZILIENȚEI PSIHOLOGICE ÎN FUNCȚIE DE SPECIFICUL ACTIVITĂȚII SPORTIVE

MANIFESTATION OF EMOTIONAL STATES AND PSYCHOLOGICAL RESILIENCE BASED ON THE SPECIFICITY OF THE SPORTS ACTIVITY

CZU: 159.942:796.011.1 **https://doi.org/10.59295/spd2025s.41**

Valentina MIRON
ORCID: 0000-0002-8389-1835
E-mail: valeagudumac@yahoo.com
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Corina REVENCO
ORCID: 0009-0000-7596-3993
E-mail: corinarevenco0910@gmail.com
Universitatea de Stat din Moldova, Chișinău, Republica Moldova

Summary. *The study aimed to analyze the relationship between emotional states (depression, anxiety, and stress) and psychological resilience according to the specificity of sports activities. The primary objectives included examining theoretical perspectives on emotional states and psychological resilience, assessing the levels of resilience and negative emotions among individuals engaged and not engaged in sports, and determining correlations between these variables. The research employed standardized psychological instruments, specifically the DASS-21 Scale for depression, anxiety, and stress, and the Psychological Resilience Scale adapted by Leontiev and Raskazova. Participants were categorized into four groups based on their involvement in team sports, individual organized sports, recreational physical activities, or absence of sports activities. Results demonstrated that individuals actively involved in sports displayed significantly higher levels of psychological resilience and lower levels of negative emotional states compared to non-sports participants. Particularly, recreational physical activities emerged as most effective in reducing stress, anxiety, and depression, while organized individual sports enhanced psychological resilience and risk-taking.*

Keywords: *sports activity, anxiety, depression, psychological resilience, stress.*

INTRODUCERE

Depresia, anxietatea și stresul reprezintă trei dintre cele mai prevalente și complexe fenomene psihologice ale secolului XXI, cu implicații profunde atât asupra individului, cât și asupra societății în ansamblu. Aceste stări, deși distincte în mecanismele lor de manifestare, se intersectează adesea într-un mod care redefinește frontierele dintre sănătate și boală, între adaptare și disfuncție [2, p. 49]. Pe de altă parte, reziliența psihologică reprezintă un proces activ și continuu de transformare, prin care individul nu doar se confruntă cu adversitățile, ci reușește să le integreze în parcursul său de viață,

transformându-le în oportunități de evoluție personală. Ea presupune o adaptare elastică la circumstanțe dificile, unde criza devine catalizator al creșterii, iar vulnerabilitatea se transmută în înțelepciune [6, p. 52].

Practicarea sportului a fost asociată cu o reducere semnificativă a simptomelor depresive, tinerii care se angajează în activități fizice înregistrează cu aproximativ 25% mai redusă probabilitate de a dezvolta depresia și cu 37% mai mică probabilitatea de a se simți fără speranță. De asemenea, participarea la activități sportive are un impact pozitiv asupra stimei de sine, consolidând percepția competenței personale și autonomia, elemente esențiale pentru dezvoltarea rezilienței psihologice, care îi permit individului să se perceapă ca fiind capabil să gestioneze provocările și să ia decizii eficiente [5, p. 84].

Activitatea fizică reprezintă un pilon fundamental al sănătății mentale datorită mecanismelor sale neurofiziologice complexe și profunde, susține Cârstea G. (2019). Practica sportivă activează un sistem integrat de răspuns neuroendocrin, care reglează nu doar nivelul hormonilor de stres, ci și echilibrul subtil al neurotransmițătorilor esențiali pentru bunăstarea psihică. Mai mult, impactul sportului asupra sănătății mentale este amplificat de efectele sale asupra neuroplasticității. Exercițiul fizic stimulează producția de factori neurotrofici, precum BDNF (brain-derived neurotrophic factor), care sprijină supraviețuirea neuronilor, facilitând formarea de noi conexiuni sinaptice și îmbunătățind funcțiile cognitive. Acest proces nu doar protejează împotriva declinului mental asociat cu stresul cronic sau îmbătrânirea, dar și creează un teren fertil pentru adaptarea psihologică și gestionarea mai eficientă a provocărilor emoționale [1, p. 74]. Mai mult, efectele sportului implică o optimizare a receptorilor și a mecanismelor de recaptare, contribuind astfel la o mai bună adaptare la factorii stresori. Acest proces neurofiziologic stă la baza reducerii simptomelor anxioase și depresive, oferind o explicație științifică pentru rolul protector al exercițiului fizic în prevenirea tulburărilor de reglare emoțională [4, p. 46].

MATERIAL ȘI METODĂ

În cadrul cercetării au participat 65 de persoane, dintre care 45 care practică activități sportive (15 persoane care practică sport de echipă, 15 persoane care practică sport individual organizat, 15 persoane care practică activități fizice recreative), iar 20 de persoane care nu practică activități sportive. Pentru măsurarea variabilelor, am utilizat două instrumente validate științific: **Scala DASS-21**, care evaluează nivelul depresiei, anxietății și stresului, și **Chestionarul de evaluare a rezilienței psihologice** elaborat de Salvatore Maddi și adaptat de Leontiev și Raskazova. Aceste instrumente au fost alese pentru validitatea și fiabilitatea lor în contextul evaluării sănătății mintale și a capacității de adaptare la stres.

REZULTATE ȘI DISCUȚII

Pentru a investiga manifestarea stărilor emoționale și a rezilienței psihologice în funcție de specificul activității sportive, cercetarea a fost realizată pe un grup compus din

65 de persoane, selectate printr-o metodă de eșantionare convențională. Dintre acestea, 45 de participanți (reprezentând 69,2% din total) practică în mod constant activități sportive, iar 20 de persoane (30,8%) nu sunt implicate în activități fizice regulate.

Dintre cei 45 de participanți care practică sportul, grupul de studiu a fost structurat echilibrat, fiecare subgrup conținând câte 15 persoane (33,3%) în funcție de tipul activității sportive desfășurate. Astfel, au fost luate în considerare trei categorii distincte: sporturi de echipă, sporturi individuale organizate și activități fizice recreative.

Această clasificare a fost realizată intenționat pentru a surprinde influența diferențiată a dinamicii sociale, a nivelului de angajament și a contextului competițional asupra stărilor emoționale și a rezilienței psihologice:

- ✓ Sportul de echipă (de ex.: fotbalul, baschetul, voleiul) implică cooperare, comunicare și interacțiune constantă, elemente care pot contribui la creșterea stimei de sine, a coeziunii de grup și a sprijinului emoțional – factori asociați cu o reziliență psihologică sporită;
- ✓ Sporturile individuale organizate (de ex.: antrenamentul de forță, fitness-ul cu antrenor, artele marțiale) solicită autodisciplină, autonomie și concentrare internă, dezvoltând autocontrolul și autoreglarea emoțională, trăsături definitorii pentru adaptarea psihologică individuală;
- ✓ Activitățile fizice recreative (de ex.: plimbările, ciclismul, jogging-ul necompetitiv) sunt desfășurate în mod informal și au un rol important în reducerea stresului cotidian și menținerea echilibrului mental, fără presiuni externe.

Inițial au fost comparate persoanele active și cele sedentare la dimensiunile rezilienței psihologice și la subscalele chestionarului DASS-21: depresie, anxietate și stres.

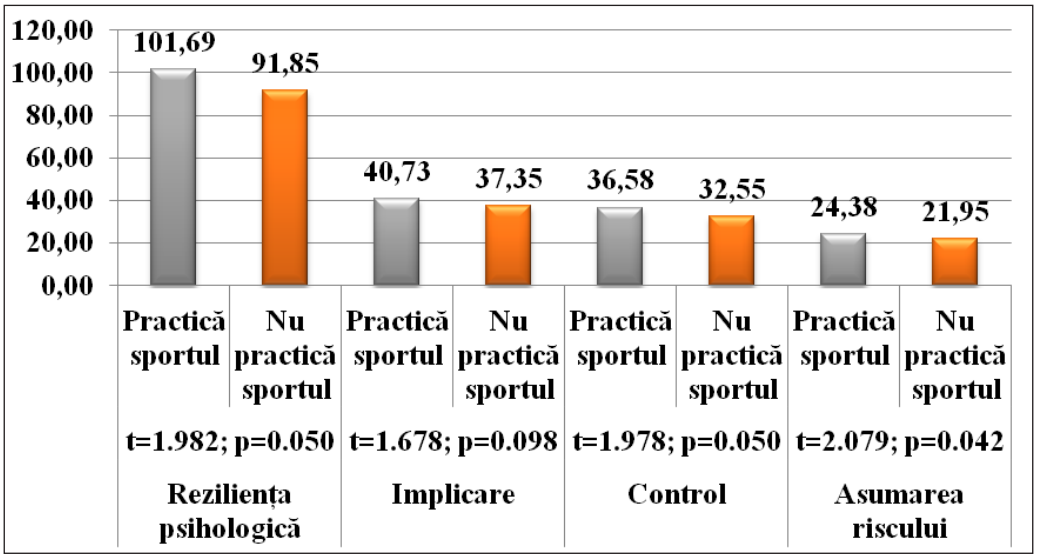


Figura 1. Reprezentarea valorilor medii și semnificația diferenței dimensiunilor rezilienței psihologice la subiecții care practică sportul și la cei care nu practică sportul

În cazul analizei rezilienței psihologice, diferența medie dintre cele două grupuri este semnificativă la limită statistică (t=1.982; p=0.050), cu o medie superioară înregistrată la persoanele active fizic (m=101.69) față de cele sedentare (m=91.85). Acest rezultat susține ideea că practicarea sportului contribuie la dezvoltarea unei structuri psihice mai rezistente, capabile să răspundă adaptativ în fața adversităților.

O diferență semnificativă statistic a fost înregistrată și la dimensiunea „control" (t=1.978; p=0.050), unde persoanele care practică sportul au raportat o percepție mai mare a controlului asupra propriei vieți și asupra factorilor stresanți. Acest rezultat poate fi interpretat prin prisma faptului că activitatea sportivă solicită autodisciplină, planificare și decizii rapide, ceea ce întărește sentimentul de eficiență personală.

La dimensiunea „asumarea riscului", diferențele au fost chiar mai evidente (t=2.079; p=0.042). Persoanele active fizic au obținut scoruri semnificativ mai mari, ceea ce indică o deschidere mai mare către situații noi și provocatoare, dar și o toleranță mai crescută față de incertitudine. În termeni psihologici, acest aspect reflectă flexibilitatea cognitivă și încrederea în capacitățile proprii, trăsături esențiale pentru reziliență.

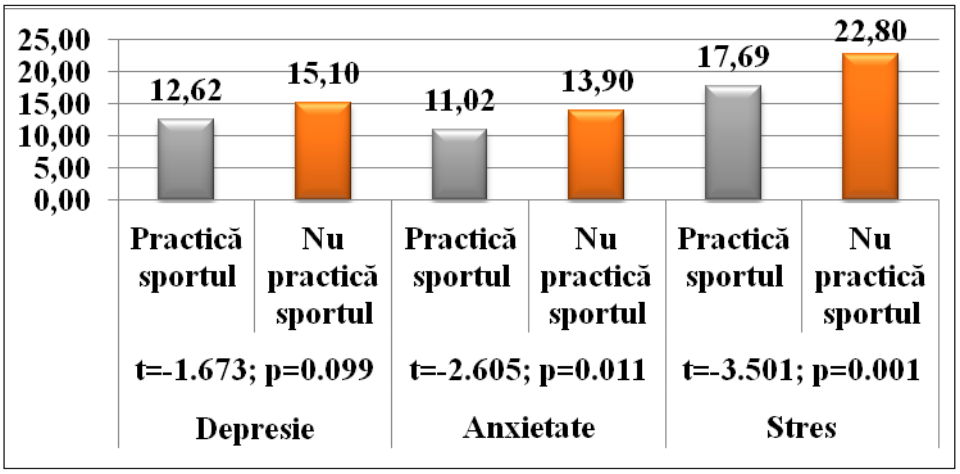


Figura 2. Reprezentarea valorilor medii şi semnificaţia diferenţei la depresie, anxietate și stres la subiecții care practică sportul și la cei care nu practică sportul

Rezultatele ne indică o diferență semnificativă statistic între cele două grupuri în ceea ce privește anxietatea (t = -2.605, p = 0.011). Persoanele care practică sportul au un nivel mediu de anxietate mai scăzut (m = 11.02) comparativ cu cele sedentare (m = 13.90). Acest rezultat susține presupunerea că activitatea fizică are un rol protector împotriva simptomelor anxioase, atât prin mecanisme fiziologice (reducerea tensiunii musculare, reglarea sistemului nervos autonom), cât și prin componentele psihosociale ale sportului (creșterea încrederii în sine, reglarea emoțională, apartenența socială).

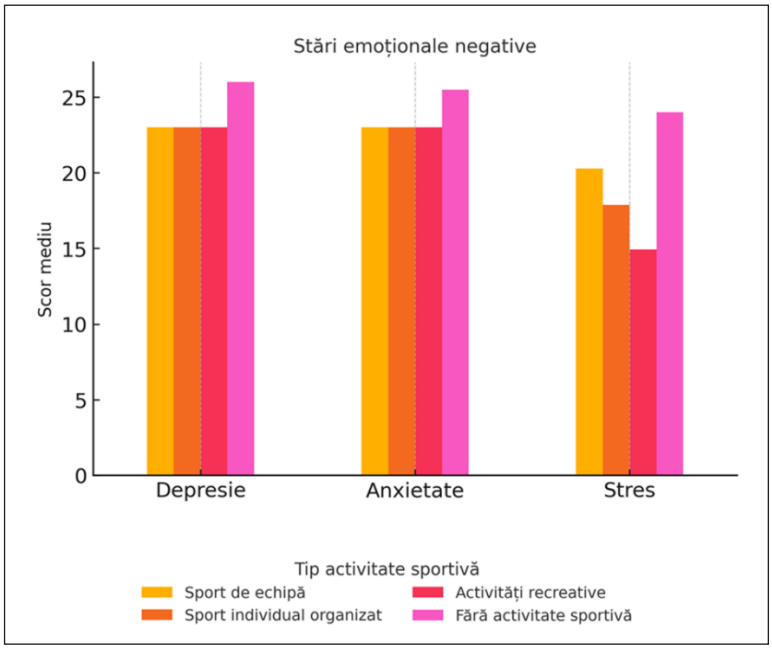
Diferența este și mai pronunțată în cazul nivelului de stres, unde s-a înregistrat o valoare t de -3.501 și un nivel p de 0.001. Aceasta reprezintă o diferență foarte semni-

ficativă statistic, confirmând cu un grad ridicat de încredere că persoanele active (m = 17.69) experimentează un nivel de stres semnificativ mai redus decât cele sedentare (m = 22.80). Aceste date întăresc concluziile anterioare conform cărora sportul reprezintă un instrument eficient de gestionare a stresului psihologic, contribuind la echilibrul emoțional și la reducerea vulnerabilității în fața presiunilor zilnice.

În ceea ce privește nivelul depresiei, media este mai mică în grupul celor care practică sport (m = 12.62) față de grupul sedentar (m = 15.10), conturând o legătură puternică cu literatura de specialitate. Astfel meta-analiza realizată de Schuch și colaboratorii [3] a evidențiat că activitatea fizică este o intervenție eficientă pentru reducerea simptomelor depresive la diverse categorii de populație, susținând rolul sportului ca factor protector și strategie de prevenție. Această concluzie se aliniază cu datele noastre, care indică la o proporție mai mare de indivizi cu niveluri normale sau scăzute de depresie în rândul celor care practică sport.

În continuare am încercat să depășim simpla comparație între persoane active și sedentare și am explorat o întrebare mai subtilă: contează ce tip de sport alegem pentru echilibrul nostru emoțional și adaptativ?

În cadrul analizei ANOVA, ne-am concentrat pe compararea nivelului de reziliență psihologică și a stărilor emoționale negative (depresie, anxietate, stres) în funcție de tipul activității sportive practicate: sport de echipă, sport individual organizat și activitate fizică recreativă. Pentru a evidenția tendințele generale, a fost inclus și grupul de referință constituit din persoane care nu practică deloc sportul.



Figigura 3. Diferența de medie a stărilor emoționale negative în funcție de activitatea sportivă

În ceea ce privește stările emoționale negative participanții care practică activități recreative au înregistrat cel mai scăzut nivel de stres (m = 14.93), urmați de cei implicați în sporturi individuale (m = 17.87) și cei din sporturi de echipă (m = 20.27). Grupul sedentar, de referință, a prezentat un nivel estimativ ridicat de stres.

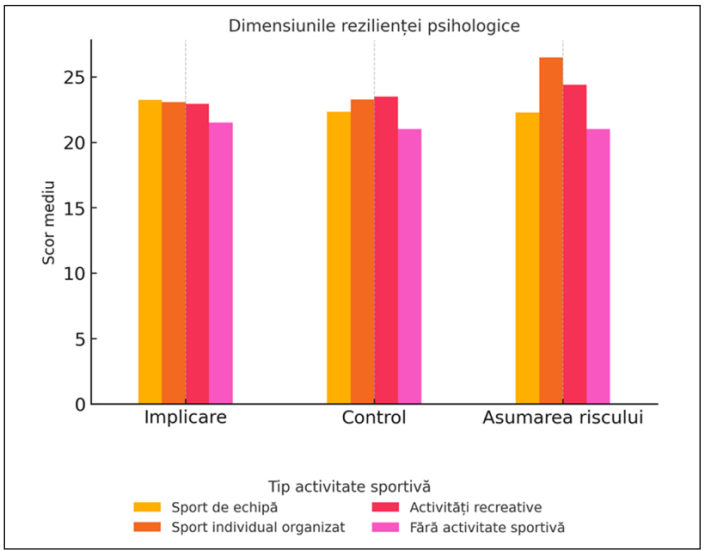


Figura 4. Diferența de medie a dimensiunilor rezilienței psihologice în funcție de activitatea sportivă

Referitor la reziliența psihologică au fost analizate cele trei dimensiuni distincte: implicarea, controlul și asumarea riscului. Rezultatele obținute indică valori medii relativ apropiate pentru implicare si control în rândul celor care practică activități sportive. Astfel, la nivelul implicării, media scorurilor a fost de 23.23 pentru sporturile de echipă, 23.07 pentru sporturile individuale și 22.93 pentru activitățile recreative. La dimensiunea control, valorile au fost de 22.33 (echipă), 23.27 (individual) și 23.47 (recreativ).

Analiza de tip ANOVA aplicată celor trei forme de activitate sportivă a evidențiat diferențe semnificative statistic doar pentru două variabile psihologice: la asumarea riscului participanții din sporturile individuale organizate au obținut cel mai mare scor mediu (m = 26.47), comparativ cu sporturile recreative (m = 24.40) și cele de echipă (m = 22.27), cu o diferență semnificativă statistic (F = 3.815, p = 0.030); în cazul stresului valorile medii cele mai scăzute aparțin participanților implicați în activități recreative (m = 14.93), urmați de cei din sporturi individuale (m = 17.87) și de echipă (m = 20.27), această diferență fiind, de asemenea, semnificativă statistic (F = 4.920, p = 0.012).

În următoarea etapă am studiat relația dintre reziliența psihologică și cele trei stări emoționale negative: depresia, anxietatea și stresul, pentru cele patru grupuri de subiecți analizate: sport de echipă, sport individual organizat, activități recreative și persoane care nu practică activități sportive. Rezultatele corelației scot în evidență ur-

mătoarele rezultate: în grupul persoanelor care nu practică sportul, corelațiile au fost mai slabe și în general nesemnificative statistic, cu excepția relațiilor dintre reziliență și depresie (r=-0.451, p=0.046); sportul de grup (N=15) prezintă cele mai puternice corelații negative între reziliență și anxietate (r până la -0.845, p<0.001), precum și corelații semnificative cu depresia și stresul, ceea ce susține ipoteza că interacțiunea socială și suportul echipei amplifică efectele protective ale rezilienței psihologice; sportul individual organizat (N=15) evidențiază corelații inverse foarte puternice, în special între reziliență și depresie (r=-0.774, p=0.001), precum și între reziliență și stres (r=-0.664, p=0.007); în cazul activităților sportive recreative (N=15) s-a constatat o corelație invers-proporțională semnificativă doar între reziliența psihologică generală și depresie (r = -0.564, p = 0.028), sugerând că un nivel mai ridicat al rezilienței este asociat cu un nivel mai scăzut al simptomelor depresive. Aceste rezultate indică faptul că, deși activitățile recreative contribuie într-o anumită măsură la reducerea simptomelor depresive, efectul lor protector asupra anxietății și stresului este mai limitat, probabil din cauza caracterului lor necompetitiv, mai puțin structurat și orientat predominant spre relaxare și bunăstare generală.

CONCLUZII

În urma cercetării teoretice și empirice efectuate au fost identificate patru profiluri psihologice distincte în funcție de specificul activității fizice. Astfel, persoanele implicate în sporturi de echipă prezintă competențe socio-emoționale avansate și motivație predominant extrinsecă, însă resimt stres anticipator cauzat de presiunile externe. Sportivii din activități individuale organizate se remarcă prin motivație intrinsecă intensă, autodisciplină și responsabilitate crescută față de propriile performanțe, dezvoltând o reziliență psihologică înaltă. Cei implicați în activități recreative demonstrează echilibru emoțional și motivație orientată către relaxare și bunăstare personală, activitatea fizică fiind esențială pentru reglarea emoțională. În contrast, persoanele inactive fizic prezintă un nivel mai scăzut de reziliență psihologică și tind să adopte strategii pasive în gestionarea stresului cotidian, devenind vulnerabile din punct de vedere emoțional, fără a atinge însă pragul unor patologii evidente. Studiul de față a evidențiat clar rolul central al activității sportive în diminuarea stărilor emoționale negative și consolidarea rezilienței psihologice, subliniind importanța integrării activității fizice în stilul de viață modern ca investiție esențială pentru sănătatea psihică individuală și socială.

REFERINȚE:

1. CÂRSTEA, G. *Sportul ca terapie: Impactul activității fizice asupra sănătății mentale*. Cluj-Napoca: Editura Argonaut, 2019. 325 p.
2. RĂDULESCU, M. *Inteligența emoțională în managementul stresului.* Editura Universității din București, 2019. 322 p.

3. SCHUCH, F. B., VANCAMPFORT, D., RICHARDS, J., ROSENBAUM, S., WARD, P. B., & STUBBS, B. *Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias*. Journal of Psychiatric Research, 77, 2016. 146 p.
4. STOICA, D. *Stările emoționale în sport: Teorii și studii de caz.* Sibiu: Editura Tehnică, 2019. 327 p.
5. TOMA, A. *Sportul ca factor de reziliență psihologică: Impactul activității fizice asupra stării de bine.* București: Editura Universitară, 2023. 247 p.
6. TUDOR, A. *Flexibilitate cognitivă și reziliență: Strategii pentru o viață echilibrată*. Ed. Humanitas, 2021. 624 p.