CZU: 159.9.07:796-053.6 **DOI:** https://doi.org/10.5281/zenodo.7360583

IMPLEMENTAREA STRATEGIEI DE INTERVENȚIE PSIHOLOGICĂ PRIN METODE DE RELAXARE ÎN GESTIONAREA NIVELULUI PERCEPUT DE STRES LA ADOLESCENȚII SPORTIVI ÎN PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ

Aurelia GLAVAN, Alexandra-Cristina NICOLESCU
Republica Moldova

În cadrul acestui studiu au fost identificate caracteristicile psihologice ale sportivilor adolescenți necesare pentru controlul stresului și pentru atingerea performanței sportive, stabilite nivelurile de manifestare a stresului, a anxietății și a stimei de sine la adolescenții sportivi în perioada precompetițională, descrise particularitățile psihologice ale manifestării și gestionării nivelului de stres la adolescenții sportivi. S-a demonstrat științific că nivelul ridicat de stres în perioada precompetițională poate fi diminuat prin implementarea Programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare pentru diminuarea stresului perceput al sportivilor adolescenți în pregătirea precompetițională. 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.

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

REDUCING PERCIEVED STRESS IN COMPETITION TRAINING FOR ADOLESCENT ATHLETES THROUGH RELAXATION TECHNIQUES IN THE PRE-COMPETITIONAL PERIOD

In this study, the psychological characteristics of teenage athletes, necessary to control stress and to achieve sports performance were identified; the levels of stress, anxiety and self-esteem in teenage athletes in the pre-competitive period were established and the psychological characteristics of the manifestation and management of the level of stress in adolescent athletes were described. It has been scientifically proven that the high level of stress in the pre-competitive period can be reduced by implementing the Psychological Intervention Program through relaxation techniques to reduce the perceived stress of teenage athletes in pre-competitive preparation. The implementation of the Psychological Intervention Strategy through relaxation methods in managing the perceived level of stress and anxiety as well as increasing the level of self-esteem in adolescent athletes during the pre-competitive period favored the reduction of perceived stress.

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

Introducere

Stresul psihic constituie un subiect ce necesită o abordare mereu actuală datorită faptului că acesta poate avea un impact negativ asupra stării de sănătate, cercetători precum P.M. Insel și W.T. Roth (2013), Ioan Bradu Iamandescu (1999) demonstrând, că factorii de stres pot afecta sistemul imunitar al organismului, pe termen lung, putând crește riscul apariției bolilor [1; 2]. 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 [3]. De asemenea, pentru a sublinia și importanța psihologiei sportului și a cadrului științific al acesteia, aceeași organizație a recunoscut această ramură prin intensificarea activității de cercetare în acest domeniu [4].

Practicarea sportului implică, pe lângă anumite calități motrice esențiale, și cultivarea ordinii, a rezistenței, practica unei discipline riguroase în antrenament, dar mai ales în gândire, urmărind dezvoltarea permanentă a omului atât din punct de vedere fizic, cât și mental și emoțional. Stresul la sportivi implică nevoia permanentă de adaptare și recadrare în raport cu factorii de stres (R. Neil și colab. 2007) [5], fie că ne referim la stresul competițional și la cel legat de nivelul de performanță, gestionarea accidentărilor și a nivelului de durere, relația cu antrenorul, stresul academic etc. Astfel, pe lângă antrenamentul fizic, tehnic și tactic, sportivii au nevoia de susținere și prin intermediul unui antrenament psihologic adecvat, care să implice gestionarea factorilor de stres, dar și optimizarea acelor laturi ale personalității sportivului ce conduc spre obținerea performanței.

Stresul perceput în pregătirea competițională a sportivilor adolescenți reprezintă 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.

Importanța studierii acestei teme rezidă din faptul că mediul sportiv, fiind extrem de competitiv, are un impact major asupra societății, definind de multe ori un drum în viață ales de foarte mulți copii și tineri, fiind extrem de important orice pas făcut în direcția înțelegerii acestei meserii și a nevoilor sportivilor. P.Nieman (2002) subliniază 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 [3, p.310]. Considerăm că această nevoie constantă a unui consilier și a unui ajutor psihologic este extrem de importantă pentru un adolescent sportiv, nu doar pentru ca acesta să cunoască și să înțeleagă schimbările prin care trece mintea și organismul lui, ci și cum să depășească cu bine toate situațiile cu care s-ar putea confrunta pe parcursul evoluției sale.

Dificultățile cu care se confruntă adolescenții sportivi în diminuarea stresului perceput în pregătirea precompetițională, precum și necesitatea construirii unor mecanisme funcționale adecvate de gestionare a stresului, au determinat evidențierea unei *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.

În această ordine de idei, s*copul acestui studiu* a constat în elaborarea, fundamentarea teoretică și valorificarea experimentală a unui program de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare pentru diminuarea stresului perceput al sportivilor adolescenți în perioada precompetițională.

Material și metode

Scopul, obiectivele și ipotezele cercetării de constatare le-au constituit identificarea surselor de stres și a simptomatologiei anxioase, a nivelului de stres perceput, a nivelului de anxietate ca stare și trăsătură și a nivelului stimei de sine la adolescenții sportivi, precum și particularitățile de interacțiune dintre aceste variabile. Experimentul a fost realizat în două etape: prima etapă a constat din realizarea unui studiu pilot în cadrul căruia au fost incluși un număr de 150 de participanți (N=150), iar la a doua etapă au fost incluși un număr de 75 de participanți (N=75).

În cadrul primei etape am investigat stresul raportat, anxietatea raportată, sursele de stres și simptomatologia anxioasă la un număr de 150 de persoane de sex feminin, cu vârste cuprinse între 18 și 19 ani (Media= 18.38; A.S.= .30) practicante de: gimnastică ritmică (N=33), gimnastică aerobică (N=42), dans clasic (N=45) și dans sportiv (N=30). Ulterior, în cadrul studiului constatativ au rămas un număr de 75 de persoane de sex feminin, cu vârste cuprinse între 18 și 19 ani (Media= 18.40; A.S.= .31), la care au fost investigate: nivelul de stres, nivelul de anxietate ca stare și trăsătură și nivelul stimei de sine. În acest grup au fost incluși participanții din studiul pilot care au prezentat cele mai ridicate valori la scorurile de stres și anxietate. Toți participanții sunt membrii unui centru sportiv particular din București.

Colectarea datelor privind sursele de stres și anxietate au fost realizate prin utilizarea:

1. Chestionarului stresului vieții sportivilor (Lu et al., 2012) [7];

2. Testului de anxietate pentru competiția sportivă (SCAT) – Rainer Martens (1977) [8];
3. Scala de Stres Perceput (PSS – Perceived Stress Scale) elaborată de Cohen și Williamson (1988) [9];
4. Inventarul Anxietății ca Stare și Trăsătură pentru Adulți (STAI) dezvoltat de către profesorul Charles D. Spielberger (1968) [10];
5. Scala Stimei de Sine elaborată de către sociologul american Dr. Morris Rosenberg (1989) [11].

Prelucrarea statistică a datelor a fost realizată în Excel și prin intermediul SPSS (Statistical Package for Social Sciences) versiunea 20, utilizându-se analiza descriptivă și analiza de corelație bivariată Pearson.

Rezultate experiment constatativ

Din totalul de 150 de participanți la studiul pilot s-a observat o pondere mai mare a subiecților cu vârsta de 18 ani și o lună (22 participanți, 14,7%), 18 ani și 2 luni (22 participanți, 14,7%) și 18 ani (21 participanți, 14%), în timp ce ponderea cea mai redusă a subiecților din punctul de vedere al vârstei este de 18 ani și 11 luni (3 participanți, 2%). **S**ursele de stres identificate de către sportivii adolescenți participanți la cercetare au fost: performanța și antrenamentele, urmate de relația cu antrenorul și accidentările. Prezentăm mai jos rezultatele obținute în urma aplicării Chestionarului de stres al vieții sportivilor, cu referire la sursele de stres specifice identificate de către participanți.

Tabelul 1. Distribuția surselor de stres și a nivelului acestora

Nivel	Stres accidentări	Stres performanță	Stres relație antrenor	Stres antrenamente	Stres relații interpersonale
ridicat	55,3%	76,6%	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

Tabelul 2. Distribuția surselor de stres și a nivelului acestora

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

Prin descoperirea celor mai importante surse de stres din viața sportivilor participanți la studiu putem identifica ulterior și care sunt nevoile acestora și părțile din activitatea lor care necesită îmbunătățiri sau o atenție mai deosebită. Datele experimentului de constatare 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 poate crea 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 doar în activitatea competițională, ci și în ceea ce privește starea generală de bine a sportivilor. Adolescenții sportivi se confruntă cu emoții și gânduri negative, important fiind să învețe cum să le gestioneze pentru a putea performa la un nivel cât mai înalt în perioada competițională.

În urma studiului literaturii de specialitate și în urma rezultatelor obținute în cadrul experimentului constatativ, *scopul experimentului formativ* a fost de a implementa un program de intervenție psihoterapeutică ce are la bază tehnicile de relaxare, pentru a diminua nivelul perceput de stres și 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, stările anxioase resimțite.

În cadrul experimentului formativ au participat de 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). Eșantionul de cercetare a fost format din subiecții care au participat la experimentul de constatare și au manifestat valorile cele mai ridicate ale nivelului de stres și anxietate și valorile cele mai scăzute ale nivelului de stimă de sine. Acesta a constituit criteriul de bază în selectarea și împărțirea subiecților în cele două grupuri (GE și GC). De asemenea, în urma rezultatelor obținute, scorurile ridicate obținute de participanți la nivelul de stres și anxietate stare și trăsătură, precum și scorurile scăzute la nivelul stimei de sine, ne-au permis să îi analizăm în experimentul formativ ca un grup de sine stătător.

Ședințele de relaxare s-au desfășurat o dată pe săptămână, pe parcursul a opt luni consecutive, în perioada 9 ianuarie – 28 august 2021, durata unei ședințe durând în medie câte 40 de minute, fiind realizate 33 de ședințe de intervenție psihologică. Ședințele s-au desfășurat într-o sală de sport bine aerisită, cu o

lumină nu foarte puternică și a fost utilizat un fond muzical cu sunete din natură. Fiecare participant a completat un formular de consimțământ, un formular de protecție a datelor personale și a fost informat cu privire la scopul studiului și tehnicile de relaxare utilizate. Prezentăm mai jos schema etapelor programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare pe care l-am utilizat.

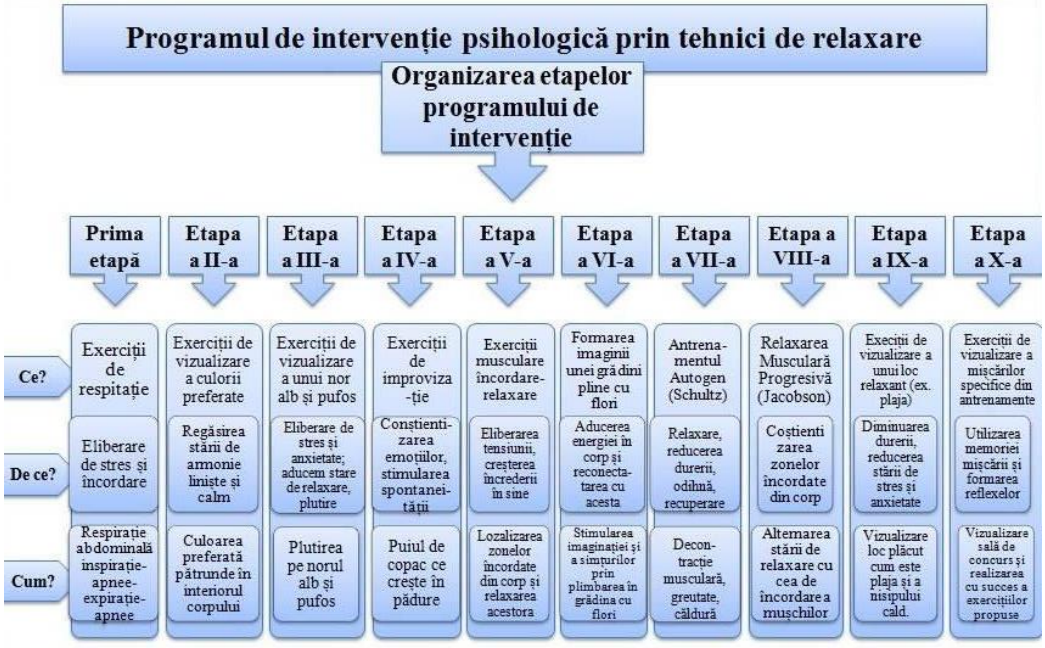


Figura 1. Reprezentarea grafică a etapelor programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare

Rezultate și discuții

Am analizat rezultatele obținute de către participanții din cele două grupuri: experimental și de control (GE și GC), prezentând mai jos tabloul psihologic și măsurătorile inițiale ale GE și GC în ceea ce privește nivelul de stres perceput, nivelul anxietății și al stimei de sine. 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. Astfel, putem observa 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 poate creea 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.

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. 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 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. 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 sunt prezentate în figură de mai jos.

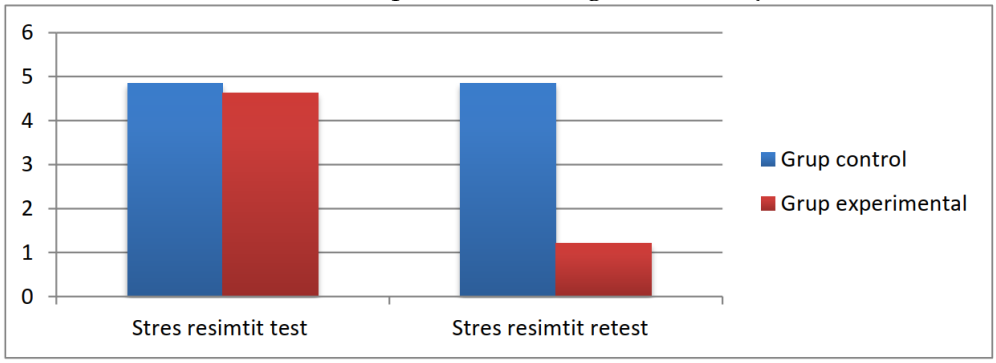


Figura 2. Reprezentarea grafică a distribuției nivelului de stres resimțit al participanților în funcție de grup

Se observă 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 baza rezultatelor obținute și luând în calcul 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.

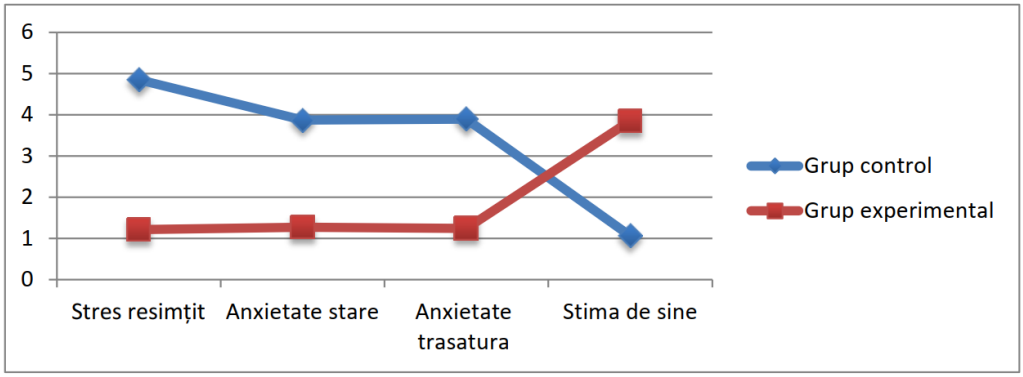


Figura 3. Reprezentarea grafică a distribuției scorurilor de stres, anxietate și stimă de sine a participanților în funcție de grup în etapa retest

În Figura 3 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, la adolescenții grupului experimental se observă o îmbunătățire a nivelului stimei de sine după realizarea intervenției psihologice.

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 (m1= .00, m2= 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. Rezultatele 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 (m1= .02, m2= 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.

Rezultatele obținute 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 (m1= -.02, m2= 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. La fel, datele cercetării permit *susținerea ipotezei conform căreia nivelul stimei de sine este îmbunătățită semnificativ la participanții care practică exerciții de relaxare* față de cei care nu practică (m1= .07, m2= 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.

Concluzii

Adolescenții sportivi prezintă un nivel ridicat de stres resimțit în perioada precompetițională, 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., prezintă un nivel ridicat de anxietate ca stare și trăsătură și un nivel scăzut de stimă de sine.

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. Intervenția psihologică prin implementarea Programului de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare 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 prin creșterea stimei de sine cu privire la evoluția competițională.

Referințe:

1. IAMANDESCU, I.B. *Elemente de psihosomatică generală și aplicată*. / Red. Iamandescu, I.B. București: Infomedica, 1999. 331 p. ISBN 973-9394-14-0
2. INSEL, P.M., ROTH, W.T. *Core concepts in health*. New York: McGraw-Hill, 2013. 424 p. ISBN 978-0-07-8028533
3. American Psychological Association, Stress in America [online]. 2020. [Accesat 16.12.2020]. Disponibil: https://www.apa.org/news/press/releases/stress.
4. HOLDEVICI, I. *Psihologia sportului*. București: Renaissance, 2012. 104 p. ISBN 978-606-637-096-7
5. NEIL, R., FLETCHER, D., HANTON, S., MELLALIEU, S. (Re)conceptualizing competition stress in sport performers. In: *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2007, no3, p.23-29.

6. NIEMAN, P. Psychosocial aspects of physical activity. In: *Paediatric Child Health*, 2002, no7(5), p.309-312.
7. 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. In: *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 2012, no16, p.254-267. DOI:10.1080/1091367x.2012.693371
8. MARTENS, R. *Sport Competition Anxiety Test*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1977. 150 p. ISBN 0873-2226-44.
9. COHEN, S., WILLIAMSON, G.M. Perceived stress in a probability sample of the United States. In: Spacapan, S. & Oskamp, S., ed. In: *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage. 1988, p.31-68. ISBN 080393162X, 9780803931626
10. SPIELBERGER, C.D., GORSUCH, R.L, LUSHENE, R.E. *Self-evaluation questionnaire. STAI.* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1968. 23 p.
11. ROSENBERG, M. *Society and the Adolescent Self-Image*. Ediție revizuită. Middletown, CT: Wesleyan University Press, 1989. 347 p. ISBN 0819562289 9780819562289.

Date despre autori:

Aurelia GLAVAN, doctor habilitat, conferențiar universitar, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă" din Chișinău, Republica Moldova

E-mail: glavan_aurelia@yahoo.com

ORCID: 0000-0002-2549-5367

Alexandra-Cristina NICOLESCU, doctorandă, Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă", Chișinău, Republica Moldova

ORCID: 0000-0003-2821-6607