159.9
N59

UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT ION CREANGĂ DIN CHIȘINĂU

Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială

Alexandra-Cristina NICOLESCU
Aurelia GLAVAN

MANAGEMENTUL STRESULUI LA ADOLESCENȚII SPORTIVI

PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHOLOGICĂ PRIN TEHNICI DE RELAXARE



GHID METODOLOGIC

Chișinău, 2024

159.9
N 59

UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT „ION CREANGĂ" DIN CHIȘINĂU
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI PSIHOPEDAGOGIE SPECIALĂ

Alexandra-Cristina NICOLESCU **Aurelia GLAVAN**

MANAGEMENTUL STRESULUI LA ADOLESCENȚII SPORTIVI

PROGRAM DE INTERVENȚIE PSIHOLOGICĂ PRIN TEHNICI DE RELAXARE

GHID METODOLOGIC

BȘ UPS «I.CREANGĂ»
Nr. de inv. 593171

Chișinău, 2024

AL

CZU: 159.922.8:796.011.1(075)

N 64

Ghidul a fost elaborat în cadrul Facultății de Psihologie și Psihopedagogie Specială a Universității Pedagogice de Stat Ion Creangă din Chișinău, Republica Moldova

Aprobat spre editare de către Senatul Universității Pedagogice de Stat Ion Creangă din Chișinău, Republica Moldova 01/02/2024, proces-verbal nr. 7.

Autori: NICOLESCU Alexandra-Cristina, doctor în psihologie, București, România

GLAVAN Aurelia, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar, Universitatea Pedagogică de Stat Ion Creangă, Chișinău, Republica Moldova

Recenzenți:

VASIAN Tatiana, dr. în psihologie, UPSC

BODORIN Cornelia, dr. în psihologie, IMU

Lucrarea ***„Managementul stresului la adolescenții sportivi. Program de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare. Ghid metodologic"***, abordează tematica educației pentru sănătate, domeniului psihologiei sportului și educaționale, conținând concepte teoretice și activități practice, privind aplicarea Programelor de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare, cu scopul diminuării nivelului perceput de stres și anxietate și creșterea nivelului stimei de sine la adolescenții sportivi.

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții din Republica Moldova

Nicolescu, Alexandra-Cristina.

Managementul stresului la adolescenții sportivi : program de intervenție psihologică prin tehnici de relaxare : ghid metodologic / Alexandra-Cristina Nicolescu, Aurelia Glavan ; Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă" din Chișinău, Facultatea de Psihologie și Psihopedagogie Specială. – Chișinău : Arva Color, 2024. – 118 p.

Bibliogr.: p. 96-107 (120 tit.). – [100] ex

ISBN 978-9975-127-88-2.

159.922.8:796.011.1(075)

N 64

Editura „Arva Color" SRL

MD-2049, or. Chișinău, str. Mircești 22/4B,

tel.: 060 92 66 64

ISBN: 978-9975-127-88-2.

© Nicolescu Alexandra-Cristina, 2024

© Glavan Aurelia, 2024

CUPRINS

PRELIMINARII 5

1. CONSIDERAŢII GENERALE DESPRE STRES 7

2. PERIOADA ADOLESCENŢEI ŞI FACTORII DE STRES 11

3. ASPECTE FIZIOLOGICE, PSIHOLOGICE ŞI SOCIALE ALE STRESULUI LA ADOLESCENŢI 17

4. ASPECTE PSIHOLOGICE ALE STRESULUI, ANXIETATĂŢII ŞI STIMEI DE SINE LA ADOLESCENŢI 26

5. PERFORMANŢA SPORTIVĂ ŞI STRESUL PSIHIC LA ADOLESCENŢII SPORTIVI 29

6. CARACTERISTICI ALE PERSONALITĂŢII ADOLESCENŢILOR SPORTIVI PENTRU CONTROLUL STRESULUI 33

7. TEHNICI SI METODE DE RELAXARE — CADRU GENERAL 36

8. TEHNICILE DE RELAXARE ŞI APLICAŢIILE ACESTORA LA ADOLESCENŢII SPORTIVI 59

9. INSTRUMENTE PENTRU COLECTAREA DATELOR PRIVIND SURSELE DE STRES, ANXIETATE ŞI A NIVELULUI STIMEI DE SINE LA ADOLESCENŢII SPORTIVI 70

10. PROGRAM DE INTERVENŢIE PSIHOLOGICĂ: SCĂDEREA NIVELULUI PERCEPUT DE STRES ŞI ANXIETATE ŞI CREŞTEREA NIVELULUI STIMEI DE SINE LA ADOLESCENŢII SPORTIVI 74

CONCLUZII 94

BIBLIOGRAFIE 96

ANEXE 108