PSIHOLOGIE

<https://doi.org/10.52387/1811-5470.2021.2.11>
 CZU: 159.94

INFLUENȚA ACTIVITĂȚILOR FIZICE ASUPRA ANXIETĂȚII ȘI IMAGINII DE SINE

Nicolae BUCUN, profesor universitar,
 doctor habilitat
 Institutul de Științe ale Educației
 ORCID iD: 0000-0001-9287-3850

Crina Florica CREȚU, doctorandă
 Universitatea de Stat din Moldova
 ORCID iD: 0000-0001-9287-3850

Rezumat. Impactul anxietății asupra psihicului și fizicului uman este unul deosebit de puternic în situațiile de manifestare. Efectele pe termen scurt sunt, deseori, copleșitoare, modificând percepția și interpretarea situației, motivația și voința persoanei, iar pe termen lung – chiar întreaga sa personalitate. Aici includem și imaginea de sine, ce reprezintă un punct de plecare important pentru reușita în viață. Activitățile fizice câștigă atenția tot mai multor specialiști care susțin că acestea pot influența prevenția și tratamentul unor probleme de sănătate fizică și psihică. Mișcarea corporală este unul dintre elementele cheie ale echilibrului mintal, întrucât conduce la modificarea nivelului de energie, conștientizarea de sine, schimbarea dispoziției afective și integrarea socială.

Cuvinte-cheie: anxietate, imagine de sine, activitate fizică, mișcare, echilibru emoțional.

THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITIES ON ANXIETY AND SELF-IMAGE

Abstract. The impact of anxiety on the human mental and physique is a strong one, as it appears. The short term consequences are often overwhelming, by changing the perception and interpretation of the situation, the motivation and the will of the person, and on the long-term – even the whole personality. Here it is included the self-image, that is an important start point for the success in life. Physical activities gain more attention of the specialists who think those can influence the prevention and treatment of physical and mental disorders. The body movement is one of the key points of the mental balance, since it leads to the change of energy level, self awareness, changing the affective disposition and social integration.

Keywords: anxiety, self-image, physical activities, movement, emotional balance.

Introducere

Anxietatea este o stare afectivă difuză, de neliniște, tensiune, încordare continuă, fără niciun scop și care nu are un obiect bine precizat. Ea se diferențiază de teamă, care este o emoție constructivă, instincțională, de protecție a individului. Anxietatea este o emoție disfuncțională, destabilizatoare a persoanei care suferă, determinând-o să fie într-o stare continuă de alertă. Ea este, de fapt, o teamă de teamă.

Când se manifestă cu mai puțină intensitate, anxietatea poate fi chiar un sprijin în activarea persoanei, stimulându-i creativitatea și pentru rezolvarea problemei cu care se confruntă. Pe de altă parte, dacă este mai accentuată și profundă, ea devine un simptom al unor probleme psihice.

Anxietatea își face simțită prezența pe multiple planuri: *neurofiziologice* (tensiune în mușchi, respirație rapidă și neregulată, palpitații ale inimii, tremurături, senzație de greață, de leșin, diaree, transpirație excesivă, gură uscată etc.), *cognitive* (focusarea atenției asupra situațiilor considerate periculoase, raționamente iraționale, cum ar fi gândirea în alb sau negru, când se catastrofează ceva, senzația de pierdere a controlului), *comportamentale* (evitarea situațiilor percepute ca amenințătoare, repetarea comportamentelor ce dau impresia de siguranță). Ca și consecințe pe termen lung al anxietății persistente sunt: stima de sine scăzută, incapacitatea de a fi asertiv, autocriticarea, sensibilitatea exagerată, reducerea interacțiunilor sociale, scăderea produc-

tivității profesionale, problemele de sănătate (scăderea imunității, hipertensiunea arterială, ulcerul gastrointestinal, problemele cardiovasculare etc.).

Anxietatea poate apărea în viața individului fie de sine stătătoare, în anumite momente ale vieții, fie în cadrul tulburărilor anxioase. Acestea sunt: tulburarea de anxietate generalizată, tulburarea de panică, fobia specifică, anxietatea socială, nevroza de tip obsesiv-compulsiv, stresul posttraumatic.

Anxietatea este una dintre tulburările psihice cele mai frecvente. În timpul vieții, 29 % dintre oameni pot avea simptomele unei tulburări anxioase (atac de panică, fobie, anxietate generalizată, tulburare obsesiv-compulsivă, stres posttraumatic etc.) [4].

Depășirea anxietății trebuie înțeleasă ca și confruntare a ei. Așa cum se spune – „Cine se apără mereu, nu poate câștiga niciodată!”, Cu alte cuvinte, individul trebuie să decidă în ceea ce privește schimbarea propriei atitudini de la apărare sau resemnare, la confruntarea anxietății. Este vorba de responsabilizare personală în vederea obținerii stării de bine.

Intervențiile în anxietate, fie că sunt individuale, de grup sau de familie, au drept obiective principale: instalarea echilibrului afectiv, autocontrolul emoțional, disputarea cognițiilor iraționale, modificările comportamentale, desensibilizarea progresivă etc. Indiferent de metoda utilizată, individul va fi dispus să-și depășească temerile, mai ales, dacă va fi susținut de apropiați, încurajat și acceptat necondiționat.

În apariția anxietății, un important rol îl joacă și imaginea de sine a persoanei. Aceasta este un produs mental cu punct de plecare – reflectarea realității percepute. Conform *Dicționarului de Psihologie*, imaginea de sine este „expresia concretizată a modului în care se „vede” o persoană (sau se reprezintă pe sine). Reprezintă trăirea aspectului unificator de coeziune a personalității” [10, p. 354].

Imaginea de sine și modul în care oamenii se percep sunt extrem de importante pentru reușita în viață. Țin de autocunoaștere și de aprecierea corectă a punctelor tari și a punctelor slabe, recunoașterea și acceptarea lor. O privire realistă și obiectivă asupra propriei personalități este un avantaj în viață. Însă, conturarea unei imagini de sine corecte este, uneori, dificilă, întrucât suntem contaminați de numeroși factori de influență: propriile dorințe, părerile celorlalți, interpretarea eronată a acțiunilor proprii etc.

Imaginea de sine începe să se contureze în copilărie, urmând să se modeleze în adolescență și să devină relativ stabilă la vârsta adultă. Ea este rezul-

tatul experiențelor trecute, reușitelor sau eșecurilor, umilințelor sau triumfurilor și este influențată de modul în care individul a fost tratat de ceilalți, mai ales, în primii ani ai copilăriei. Această imagine odată formată, este automat considerată a fi corectă. Dar ea poate fi falsă – și în multe cazuri ea chiar este falsă – dar important este faptul că persoana se comportă ca și cum ar fi adevărată.

Reprezentarea sinelui influențează individul în toate activitățile cotidiene și pe multiple paliere ale vieții psihice și sociale: tonusul trăirilor afective, orientarea și organizarea acțiunilor, comportamentele neadecvate (dacă individul se consideră a fi descurcăreț, sunt șanse mai mari să reușească într-o anumită activitate), asumarea responsabilităților și a greșelilor, rezolvarea de probleme, interacțiunile cu ceilalți și modul de a-i trata (de pildă, dacă individul se consideră a fi inferior, nu are inițiative în comunicare și evită să-și exprime opiniile).

Încrederea în sine și anxietatea se află pe același continuum, în care anxietatea ridicată este asociată cu o încredere în sine scăzută și viceversa [2, p. 77].

În ceea ce privește intervenția în cazul unei imagini de sine negative, printre scopurile psihoterapiei sunt: stabilirea și consolidarea identității personale, acceptarea de sine, percepția pozitivă a evenimentelor din trecut și din viitor, construirea unor relații eficiente cu ceilalți, obținerea independenței, îmbunătățirea propriilor competențe prin asumarea responsabilităților, autocontrolul emoțional, sensul și scopul în viață, dezvoltarea personală a unor aspecte psihologice: creativitatea, eficiența, flexibilitatea în gândire, respingerea rutinei, capacitatea de auto-reflecție, înțelegerea discrepantei dintre eul real și eul ideal, promovarea ideilor realiste și nu pesimiste sau perfecționiste etc.

Evident, fiecare om este unic și diferit de ceilalți, întrucât predispozițiile genetice, experiențele de viață, educația, toate conduc la formarea unei personalități originale. Corpul este primul și cel mai elementar mijloc de exprimare a creativității umane, din momentul în care bebelușul intră și interacționează cu lumea. Corpul și mintea formează un tot unitar, se completează și se sprijină reciproc.

Sportul reprezintă oportunitatea prin care individul poate să-și descopere și să-și dezvolte anumite însușiri fizice și psihice. Un sportiv de succes ajunge să fie încrezător în sine, implicat, concentrat, descoperind autocontrolul. În același timp, își împlinește nevoile substanțiale pentru reușita în viață: cunoașterea propriului potențial, autonomia personală etc. Doar ieșirea din „zona de confort”, împingând limitele personale până la maximum, el descoperă

cine este el cu adevărat și ce poate realiza. Sportul favorizează cooperarea și relațiile sociale, aduce contribuții asupra stării de bine generale și a sănătății, asupra performanței în muncă [5]. Cercetările de specialitate au arătat că sportivii au o imagine de sine, în general, bună (Sleak, 1998, p. 29).

Educația fizică își are un rol în dezvoltarea integral-vocațională a personalității, fiind o componentă indispensabilă, asigurând un echilibru între toate componentele [8, p. 380].

În activitatea de tip sportiv, conceptul de imagine de sine poate fi analizat sub cele două dimensiuni principale: cea fizică (imaginea corporală) și cea psihosocială (imaginea de sine). Părerea despre propriul corp, mai ales, în cazul persoanelor de sex feminin, este deseori negativă. Imaginea corporală contează mult în constituirea imaginii de sine. În momentul în care individul începe să se implice în activități fizice, el începe să-și recunoască propriul corp, să observe de ce este capabil și să-l accepte ca fiind un bun personal, văzându-se mai puternic, mai echilibrat și mai coordonat.

În sporturile de echipă, individul încearcă noi modalități de adaptare și integrare socială, se confruntă cu competiția și învață ce este cooperarea. Își depășește egocentrismul și învață să gândească mai degrabă în termeni de „NOI”. Așadar, atât antrenorii, cât și coechipierii, au o importanță majoră în dezvoltarea dimensiunii psihosociale a imaginii de sine. *Feedbackul* venit din partea lor influențează percepția de sine pe teren, de pildă, și implicit dacă sportivul va face performanță. Cu cât este mai susținut și acceptat în echipă, cu atât se va simți că este „în elementul său” și va fi tot mai productiv.

Și competițiile influențează imaginea de sine a sportivului. În momentul obținerii unui succes (medalii, cupe), el se va simți mulțumit de propriile succese și va dezvolta o imagine de sine corespunzătoare. În schimb, în cazul unor eșecuri, există posibilitatea demoralizării și modificării imaginii de sine, într-una negativă.

Conform lui B. Barhad [1, p. 119], „antrenamentul ne fortifică fizic și psihic, ne disciplinează, ne întărește voința, ne echilibrează sistemul nervos, ne învață să ne stăpânim emoțiile”. Implicarea într-o activitate fizică zilnică înseamnă creșterea responsabilității personale, depășirea propriilor limite, dar și atingerea unor idealuri. „Sportivii de performanță sunt adesea crescuți în spiritul succesului cu orice preț. Atletul care, epuizat, se prăbușește, trecând linia de sosire, devine pentru coechipieri nu campion, ci erou” [3, p. 105].

Mișcarea este una dintre cele mai expresive me-

tode de manifestare corporală. De aceea, terapia prin dans, de pildă, este, probabil, și una dintre cele mai puternice terapii pentru bolnavii cu diverse afecțiuni psihice. Mișcarea conduce la conștientizarea de sine, exprimarea sentimentelor și integrarea socială, putându-se remedia numeroase situații dificile, între care: încrederea în sine scăzută, stresul, conflictele cu sine sau cu alții (nerezolvate), problemele de cuplu, cu părinții sau colegii, timiditatea etc. Aducerea conflictelor din inconștient în conștient este primul pas către vindecare.

Metodologia cercetării

Prin intermediul acestei lucrări, ne-am propus identificarea relației dintre activitățile fizice realizate constant și nivelul de intensitate a anxietății și imaginii de sine. Aspectele în cauză s-au aflat în vizorul unor autori străini, precum și autohtoni.

Studiile neurofiziologice au evidențiat procesele din organism, în momentul în care se realizează activitatea fizică. Una dintre lucrări a relevat modificările de la nivelul creierului, în sensul că, datorită exercițiilor fizice, scade nivelul factorului neurotrofic din această zonă, fapt ce are efecte neuroprotective și chiar neurotrofice (T. Seifert et al., 2010). Alte studii au arătat modificarea nivelului serotoninei și endorfinelor din timpul activității fizice, ceea ce ajută la diminuarea stresului și anxietății (W.J. Rejeski et al., 1992).

A.-G. Lazăr (2019) accentuează, în cercetarea sa, importanța activităților fizice, deprinse în timpul anilor de studiu, asupra calității vieții. În demersurile realizate, prin aplicarea unui chestionar ce a investigat calitatea vieții, cu accent pe dimensiunile: fizică, socială, emoțională și stima de sine, rezultatele au fost concludente. Într-adevăr, prin activitățile fizice, se îmbunătățește condiția fizică și starea de sănătate, se reduce starea de oboseală generală, crește nivelul de energie și capacitatea de muncă, iar stima de sine se îmbunătățește considerabil. Rezultate similare s-au obținut în cadrul unui studiu realizat în Finlanda, care a clarificat o corespondență între o condiție fizică bună și anumite aspecte legate de calitatea vieții (A. Hakkinen, 2010, pp. 2-9).

În urma cercetării realizate de O. Kokun și colaboratorii săi (2018), s-a identificat faptul că educația fizică și sportul influențează variate aspecte ale vieții studenților atât în sfera educațională, cât și în cea psihologică și socială, dar și abilitatea lor de muncă și sănătatea. O. Andreeva et al. (2019) au descoperit că activitatea fizică redusă a adolescenților influențează în mod negativ atât randamentul mental (memoria pe termen scurt, atenția și proce-

sarea informațiilor), precum și starea lor psihoemoțională.

C.P. McDowell (2019) a realizat o metaanaliză a mai multe studii, constatând faptul că activitatea fizică poate într-adevăr preveni dezvoltarea anxietății sau altor tulburări. Unul dintre acestea a urmărit relația dintre activitatea fizică la 1811 adulți cu simptome anxioase. Rezultatele arată că indivizii cu un risc mai mare de a fi anxioși sunt cei mai în vârstă, de gen feminin și locuiesc în mediu urban (S. Pengpid, 2019). De asemenea, conform lui E. Zschucke și colaboratorilor săi (2013), exercițiile și activitățile fizice pot preveni sau întârzia apariția diferitelor tulburări mintale, având efecte benefice. În tulburările de anxietate, cele de alimentație, de consum de substanțe și chiar în schizofrenie și demență, utilizarea activităților fizice sunt de bun augur. Un studiu realizat în SUA a dovedit faptul că mișcarea influențează nivelul de depresie, frecvența atacurilor de panică, agorafobia, anxietatea socială și fobiile specifice (J. Goodwin, 2003). Rezultate similare au obținut și A. Ströhle și colaboratorii săi (2007).

Într-o altă cercetare, s-a investigat dacă persoanele fizic active au într-o măsură mai mică simptome anxioase. Subiecții vizati erau de gen feminin și prezentau un risc ridicat de a dezvolta o tulburare anxioasă. Rezultatele au confirmat faptul că activitatea fizică influențează în mod indirect reducerea simptomelor de fobie socială, tulburare de anxietate generalizată și tulburare obsesiv-compulsivă, datorită legăturii sale directe cu stima de sine și concepul de sine corporal. (M.P. Herring et al., 2014)

R. Piscupu (2018) a identificat o corelație semnificativă sub aspect statistic, între stima de sine și practicarea exercițiilor fizice în timpul liber, ceea ce confirmă faptul că atunci când individul practică mișcarea, de fapt, începe să-și formeze o altfel de imagine de sine, strâns legată de imaginea sa corporală și de faptul că, cu ajutorul propriei voințe, reușește să iasă din zona de confort și din stadiul de funcționare „pe pilot automat”.

M. Kostanski și E. Gullone (1998) au cercetat insatisfacția imaginii corporale a adolescenților și legătura cu stima de sine, anxietatea și depresia. Rezultatele au indicat că 80% dintre fete și 40% dintre băieți au relatat că nu sunt mulțumiți cu imaginea lor corporală. În plus, băieții au manifestat un nivel de stimă de sine mai ridicat și mai puțină depresie și anxietate în comparație cu fetele. Referitor la adolescenții supraponderali sau subponderali, aceștia nu au o stimă de sine mai redusă și nici nivele mai

crescute de depresie și anxietate. Acest rezultat vine în contradicție cu alte studii care au evidențiat că percepția celor „cu greutate” în ochii celorlalți este o problemă importantă în stabilirea statusurilor personale.

Cercetările efectuate pe grupe de sportivi și persoane care nu practică niciun sport au scos în evidență faptul că imaginea de sine este mai bună la sportivi decât la ceilalți. Una dintre cauze ține de statutul social ridicat de care se bucură sportivii de performanță, care îi face să se simtă mai degațați și mai siguri de sine în diferite situații sociale. Încrederea în sine rezultă și din comparația realizată de sportiv între scopul stabilit și capacitatea de a-l atinge. Dacă el crede că poate realiza acel scop, atunci performanța sa crește.

Majoritatea cercetărilor s-au focusat, în principal, asupra efectelor imaginii de sine negative generate de anxietatea socială și, mai puțin, pe beneficiile imaginii de sine pozitive. Totuși, H. Lee și colaboratorii săi (2019) au examinat efectul menținerii unei imagini de sine pozitive asupra anxietății versus unei negative, influența erorilor în judecată și a reglării emoționale la indivizii cu simptome de anxietate socială. Rezultatele au arătat că persoanele cărora li s-a format o imagine de sine pozitivă au prezentat un nivel al anxietății sociale și un distres mai scăzut, în comparație cu cei cărora li s-a indus o imagine de sine negativă. În primul caz, s-a recurs la strategii de reglare emoțională mai adaptative.

Rezultate și discuții

Studiile realizate până în prezent, centrate pe cauzele, efectele și metodele de reducere a anxietății, sunt numeroase. Specialiști, precum I. Holdevici (1998), R. Teodorescu (1999), I. Racu (2007, 2011, 2012, 2014), S. Torgersen (1983), N. Breslau (1987), K.S. Kendler (1992), I. Skre et al. (1993), A. Beck & D. Clark (1997), L.E. Reardon et al. (2009) au adus un aport important în acest domeniu.

Alte cercetări valoroase au avut drept obiectiv stabilirea relației dintre imaginea de sine negativă și apariția anxietății. Astfel, F. Di Biasi et al. (2015), M.P. Herring et al. (2014), H. Lee et al. (2019), M. Kostanski & E. Gullone (1998) sunt doar câțiva dintre specialiștii care au contribuit esențial în demonstrarea acestei corelații. Opinia despre propria persoană este deosebit de importantă în autocontrolul personal. Cunoscând resursele personale, dar și limitele, individul are o perspectivă realistă asupra propriului potențial și, în fața unor stresori sau a unor situații noi, problematice, nu se pierde

cu firea, ci este rațional, analizând situația în mod obiectiv, acceptând și asumându-și responsabilitățile. Astfel, anxietatea, care este o emoție atât de vagă, de incertă, fără un obiect sau scop, în cazul dat nu va reuși să domine, întrucât individul este centrat pe soluție și nu pe emoții și, implicit, nici pe nesiguranța de sine.

Activitățile fizice pot avea efecte importante atunci, când sunt realizate în mod constant, specific: la nivel fiziologic se produc modificări cu efecte pozitive, semnificative, scade nivelul anxietății și depresiei, iar individul este din ce în ce mai stăpân pe sine, mai sigur și mai motivat, cu alte cuvinte, calitatea vieții crește (fizic, social, emoțional, stimă de sine). Cercetările lui A.-G. Lazăr (2019), R. Piscupu (2018), T. Seifert et al. (2010), W.J. Rejeski et al. (1992), A. Hakikinen et al. (2010), C.P. McDowell et al. (2019), S. Ogawa et al. (2019), S. Pengpid & K. Peltzer (2019), H. Lee et al. (2019) au demonstrat acest lucru.

Activitatea fizică înseamnă mișcare, iar mișcarea este energie. Atunci când individul simte o emoție precum anxietatea, aceasta îl stoarce de energie, îl epuizează, îl face să se simtă că pierde controlul asupra psihicului și, implicit, asupra fizicului. Minte este copleșită de gânduri ce se profilează automat, cum ar fi: „*E groaznic*”, „*Nu mai pot*”, „*Întotdeauna...*”, „*Eu, niciodată...*” Aceste gânduri automate îi invadează existența, precum niște viruși, care se infiltrează în toate domeniile vieții. Lipsa de control îl lasă fără speranță și începe să se vadă ca un „neputincios” și un „ghinionist”. Ajunge să dețină o imagine de sine neconformă cu realitatea. Aceasta îi va influența opinia cu privire la modul în care este capabil să facă față unor situații problematice sau incerte.

Cum poate ajuta mișcarea? În primul rând, prin redirecționarea atenției spre altceva, astfel schimbându-se perspectiva. Din afară, lucrurile nu mai par atât de catastrofale. În al doilea rând, mișcarea înseamnă conștientizarea faptului că poate controla ceva: propriul corp. Exercițiile de respirație au un rol asemănător, întrucât, controlând respirația, se pot controla și alte aspecte ale propriului organism: bătăile rapide ale inimii, suficienta oxigenare a creierului, iar prin respirația abdominală – simptomele existente la acest nivel (dureri de stomac, crampe etc.).

În al treilea rând, chiar dacă exercițiile fizice par să obosească corpul, de fapt, îl încarcă cu energie, la care se adaugă și acțiunea serotoninei și a endorfinelor. Organismul produce mai mult de 20 de tipuri de endorfine, care sunt implicate direct în reducerea stresului, a anxietății și chiar în încetinirea pro-

cesului de îmbătrânire. În al patrulea rând, individul observă că are un alt tonus muscular, o rezistență crescută, o capacitate de coordonare mai bună și, implicit, un aspect fizic mai plăcut, ceea ce îi consolidează imaginea de sine corporală. Nu în ultimul rând, practicarea exercițiilor fizice conduce la o imunitate crescută, ceea ce este primul pas pentru a avea o sănătate puternică. Se reduc problemele cardiovasculare, ulcerul, dermatitele etc.

Concluzii

Calitatea vieții omului contemporan s-a modificat în ultimele decenii. El se confruntă cu sedentarismul, alimentația nesănătoasă, stresul etc. Provocările sunt atât de frecvente, încât individul trebuie să fie mereu pregătit pentru situații noi, necunoscute. Acestea pot să îi cauzeze emoții negative, dacă se simte mai puțin pregătit în a le face față. Anxietatea este una dintre acestea. În opinia lui D. Goleman [7, p. 100] în anxietate, „minte se rotește la nesfârșit, în cercul vicios al unei melodrame de slabă calitate.” Individul are doar o singură șansă de scăpare: ieșirea din zona de confort și din comportamentele de rutină, prin schimbarea modului în care înțelege și interpretează situațiile, respectiv modul în care se percepe pe sine și își gestionează propriile competențe.

Imaginea de sine reprezintă, fără discuții, primul pas spre realizarea sinelui. Doar crezând în propriul potențial, acceptându-și punctele tari și pe cele slabe, cunoscând ce poate face, individul poate să-și atingă obiectivele. Însă, aceasta înseamnă a avea curaj, a fi în stare de a-și asuma riscurile și accepta imperfecțiunile/greșelile. Prin urmare, o persoană cu o imagine de sine pozitivă este, în primul rând, activă, energetică, curioasă și dispusă mereu la noi experiențe de viață.

Filosofia „*minte sănătoasă într-un corp sănătos*” este arhicunoscută, însă ceea ce nu se cunoaște atât de mult este faptul că este susținută și din punct de vedere științific. Cercetările atestă faptul că practicarea unui sport sau desfășurarea activităților fizice în mod regulat, atrag după sine creșterea stării de bine, eliberarea de stres și mărirea nivelului de satisfacție, legat de imaginea corporală. De asemenea, crește sentimentul de apreciere a propriilor capacități (fizice) și o atitudine pozitivă față de propriul corp. În plus, recunoscut este faptul că sportivii își dezvoltă nu doar capacitățile fizice, ci și cele psihice (voința, tăria de caracter, rezistența la frustrare, autocontrolul emoțional) [9, pp. 63-84]. Ne raliem ideii că valoarea fundamentală pentru existența umană este chiar sănătatea fizică și sănătatea psihică [6, p. 231].

REFERINȚE BIBLIOGRAFICE

1. Barhad B. *Fiziologia adolescenței*. București: Editura „Tineretului”, 1968.
2. Bull S.J. (coord.). *Psihologia sportului. Ghid pentru optimizarea performanțelor*. București: Editura „Trei”, 2011.
3. Chelcea A., Chelcea S. *Cunoașterea de sine – Condiție a înțelepciunii*. București: Editura „Albatros”, 1986.
4. Clark D.A., Beck A.T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and practice*. New York: Guilford Press, 2010.
5. Consiliul Europei. Comitetul pentru dezvoltarea sportului. *Semnificația sportului pentru sănătate*. Vol. II. *Impactul sportului asupra socializării*, București, C.C.P.S., 1996, pp.12-30.
6. Cristea S. *Fundamentele psihologiei*. Iași: Editura „Polirom”, 2010.
7. Goleman D. *Inteligența emoțională*. București: Editura „Curtea Veche”, 2008.
8. Nicola I. *Tratat de pedagogie școlară, Educația XXI*. București: Editura „Aramis”, 2003.
9. Pânișoară G., Sălăvăstru D., Mitrofan L. (coord.). *Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării*. Iași: Editura „Polirom”, 2016, pp. 63-84.
10. Șchiopu U. et al. *Dicționar de psihologie*. București: Editura „Babel”, 1997.