Acest articol se citează:

Săftescu, C, M., (2015/2018). Relația dintre performanță, inteligență emoțională, anxietate și coping în rândul jucătorilor de fotbal. *Studia Doctoralia. Psychology and Educational Science*, 9-10, 72-95.

RELAȚIA DINTRE PERFORMANȚĂ, INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ, ANXIETATE ȘI COPING ÎN RÂNDUL JUCĂTORILOR DE FOTBAL

Claudiu Marius Săftescu, Școala Națională de Studii Politice și
Administrative, Facultatea de Științe Politice.
E-mail: claudiu.saftescu@yahoo.ro

Abstract

The major objective of this research was to capture the relationship between work performance, emotional intelligence, anxiety, and coping strategies among football players.

Preliminary results show that the emotional intelligence variable is a very good predictor of work performance among football players, explaining 41% of the performance variance. As for the anxiety variable, it did not have significant effects on performance. Also, significant correlations have been identified between emotional intelligence and cautious action, as coping strategy.

Keywords: *football players, coping strategies, performance, emotional intelligence.*

Introducere

Prezenta lucrare urmărește să studieze dacă există o relație între performanța jucătorilor de fotbal, inteligența emoțională, anxietate și coping, având scopul de a descoperi elemente noi care pot facilita procesul de pregătire sportivă și pot totodată preveni eșecurile.

În prezent, la nivel internațional, locul esențial pe care îl ocupă psihologia în viața sportivilor devine din ce în ce mai important, mai ales în fotbal. Un exemplu în acest sens este faptul că majoritatea echipelor de fotbal din Premier League au în componența staff-ului tehnic un psiholog sportiv. Într-un interviu acordat publicației *The Telegraph*, unul dintre cei mai cunoscuți psihologi sportivi englezi, Bradley Busch, sublinia că „menținerea încrederii, tratarea anxietății sau a furiei și menținerea atenției sunt la fel de importante și pe terenurile

din Premier League ca și în sala de consiliu sau în sala de clasă” (apud Bailey, 2014).

Subiectul este relevant și în contextul în care fotbalul este cel mai popular sport în România (Iconomescu, 2017), dar reușitele echipelor românești în competițiile internaționale sunt mai degrabă modeste. Așadar, apare nevoia de a găsi modalități pentru a completa pregătirea sportivilor în vederea îmbunătățirii rezultatelor acestora, iar dimensiunea psihologică este o componentă importantă pentru că, așa cum afirmă Busch (apud Conlon, 2017), psihologia sportivă nu este despre „a sta întins pe o canapea și a povesti despre relația cu mama ta. Este despre performanță și despre cum îți îmbunătățești performanța”. Prin intermediul cercetării efectuate în această lucrare voi oferi informații care pot fi de folos atât antrenorilor și jucătorilor, dar și psihologilor care activează în domeniul fotbalului pentru a înțelege mai bine și a identifica metode prin care pot îmbunătăți performanța fotbaliștilor.

Performanța sportivă

Conceptului de performanță sportivă i s-a acordat o atenție sporită în literatura privind psihologia sportivă, existând lucrări de specialitate la nivel internațional, dar și românești care definesc conceptul și îl caracterizează.

În lucrarea „Psihologia sportului”, Radu Predoiu începe analiza asupra performanței sportive prin menționarea faptului că practicarea actului sportiv este motivat de obținerea performanței sportive, atât la nivelul celor care practică direct sportul, cât și pentru specialiștii care îi sprijină. În lucrarea sa autorul clarifică definiția „performanței” pe baza lucrărilor lui Neveanu și Epuran (pp.11-13) și arată că performanța reprezintă un rezultat maxim al unei activități sau altfel spus un rezultat remarcabil sau deosebit înregistrat în cadrul unei activități indiferent de natura ei. Adâncind analiza, Predoiu (2016) trece în revistă principalele definiții acordate performanței sportive în prima decadă a anilor 2000 când performanța sportivă apare ca fiind un record, la nivel individual sau colectiv, care este influențat de factori endogeni precum aptitudinile și de factori exogeni – ambientali – și de sociali, fiind valorificată pozitiv la nivelul mentalităților colective și direct proporțională cu nivelul de

cultură al omenirii. Pe larg, autorul extrage din literatură următoarele definiții ale performanței sportive:

- „o valoare bio-psiho-socială realizată în cadrul unei competiții oficiale, ca rezultat al unei capacități multiplu determinate și apreciate pe baza unor criterii sau bareme riguros stabilite” (Dragne, Mate-Teodorescu apud Predoiu, 2016, 11)
- „...atât procesul, cât și rezultatul unei acțiuni, care din punct de vedere normativ reprezintă măiestria, îndeplinirea unei sarcini cât mai bine posibil, fiind dependentă de interrelația factorilor endogeni (predispoziții, aptitudini) cu factorii exogeni (ambientali), exprimați în calitatea procesului de antrenament, condiții motrice și de însușire, nivelul motricității și influenței factorilor sociali” (Dragne, Mate-Teodorescu apud Predoiu, 2016, 11)
- „...un record.(Epuran, Holdevici, Tonița apud Predoiu, 2016, 12) (...) se pot diferenția recorduri de performanță și recorduri statistice” (Hamalainen apud Predoiu, 12)

În continuare, Predoiu (2016) prezintă un set de modele ale performanței sportive, toate acestea evidențiind o serie de factori care influențează atingerea acesteia. Printre cei mai întâlniți putem menționa caracteristicile fizice, nivelul de pregătire, trăsăturile psihologice și contextul social.

Alături de acestea sunt enumerate o serie de componente ale pregătirii psihice, înțelese și ca un set de factori cu impact negativ asupra performanței sportive. În primul rând, este vorba de plăcere. În ceea ce privește debutul activității sportive există trei momente esențiale – cel al școlarității inițiale corespunzător vârstei de 6-10 ani, când sportul este practicat în principal pentru joacă, apărând și primele activități de învățare, cel al pubertății cuprins între 11-14 ani și cel al adolescenței (15-18 ani) când sportul reprezintă o activitate de învățare în vederea dezvoltării unei cariere (Verza, Verza în Predoiu, 2016, p.23). În al doilea rând este vorba despre dimensiunea socială înțeleasă sub ideea de integrare. Practicarea unui sport, în special a celor de echipă, creează apartenența la grup și duce la apariția relațiilor de prietenie. O altă variabilă care influențează implicarea, de data aceasta negativ, este presiunea lui „trebuie” exercitată de părinți. Acest fapt înlocuiește plăcerea cu obligația ceea ce duce adesea la renunțare. De asemenea,

posibilitatea practicării sportului – „să joace suficient” – este un alt factor care are efect asupra sportivilor, alături de gestiunea corectă a diferenței dintre „a reuși”, adică a obține de fiecare dată ceva în plus față de situația precedentă și „a învinge” adică a ține cont doar de rezultat.

Anxietatea în sport

Potrivit Enciclopediei Psihologice (Kazdin, 2000) anxietatea reprezintă o emoție caracterizată de sentimente precum tensiune, gânduri de îngrijorare și schimbări fizice precum creșterea presiunii sângelui. Alte simptome medicale sunt: tensiunea musculară, palpitații, senzație de leșin, dureri de cap, grețuri, senzația de gol în stomac (Robu, 2011).

Holdevici (2002, 13) subliniază că anxietatea este teama „difuză” care are la bază lipsa unui obiect bine precizat și arată că o persoană anxioasă se simte amenințat mereu, trăind într-o stare permanentă de nervozitate fără ca măcar să realizeze care sunt cauzele care o sperie. Aceasta este aratăată și în Dicționarul de psihiatrie și de psihopatologie clinică din 1998 (apud Robu, 2011), unde se pune accent pe percepție în definirea anxietății, considerând că aceasta este factorul principal care hrănește starea de neliniște prin proiectarea unui parcurs dezagreabil, chiar periculos, al unei situații adesea nedeterminată.

Plecând de la teoria cognitivă a tulburărilor emoționale, Holdevici (2002) prezintă trei dimensiuni principale ale anxietății: schemele disfuncționale, gândurile negative și distorsionările cognitive, prezentate mai jos.

Conform teoriei cognitive a tulburărilor emoționale dezvoltată de Beck în anii 1967 și 1976 (apud Holdevici, 2002), anxietatea și depresia rezultă din cogniții distorsionate reprezentate de gânduri negative apărute în mod automat pe baza unor presupuneri și convingeri disfuncționale apărute și stocate în memorie de-a lungul vieții individului în contextul în care tulburările emoționale sunt provocate de existența deficiențelor în procesul de gândire.

În acest context, dimensiunea schemelor disfuncționale se referă la acele structuri care produc tulburări emoționale prin conținutul lor. Acesta din urmă poate apărea sub forma unor (a) credințe, adică a unor structuri de bază pe temeiul cărora individul își dezvoltă convingeri

despre el însuși pe care le consideră adevăr absolut și (b) unor supoziții disfuncționale, adică a unor structuri condiționale de tipul dacă-atunci, fundamentate pe legăturile stabilite între anumite evenimente și păreri asupra propriei persoane. Un exemplu pentru primul caz poate fi afirmația „sunt lipsit de valoare”, iar pentru al doilea caz „dacă voi da semne de anxietate, ceilalți mă vor considera o persoană inferioară” (Beck, apud Holdevici, 2002, 18-19). Specific, anxietatea în formă generalizată apare atunci când individul manifestă credințe conform cărora nu poate face față existenței și trăiește cu o stare de îngrijorare permanentă (Wells, 1995 apud Holdevici, 2002, 20).

Cea de-a doua dimensiune, a gândurilor negative automate, îngrijorărilor și obsesiei se referă la conținutul cognițiilor care duc la tulburări emoționale, acestea fiind fațete ale aceleiași monezi însă numite diferite. „Gânduri negative” este conceptul folosit de Beck (apud Holdevici, 2002, 18-19) pentru a numi elementele care apar la suprafață la momentul activării schemelor cognitive, fiind interpretări ale unor evenimente în funcție de anumite experiențe trăite, care structurează și întrețin anxietatea. „Îngrijorarea” este conceptul folosit de Borkovec (apud Holdevici, 2002, 22) prin care este descris șirul de gânduri cu caracter negativ care au rolul de rezolva anumite probleme. Prin comparație, „obsesia” durează mai puțin decât îngrijorările, însă au un caracter absurd în sensul că un individ poate percepe că va face o acțiune, deși nu intenționează să o realizeze.

Nu în ultimul rând, cea de-a treia dimensiune, a distorsionărilor cognitive, reprezintă modul în care este afectată metoda de interpretare a unor evenimente odată ce schema cognitivă a posibilului pericol este activată. Acestea au la bază factori precum inferențe arbitrare, adică tragerea unei concluzii fără a dispune de dovezi suficiente, abstragerea selectivă, adică ignorarea unor caracteristici ale unei situații, supra-generalizarea, adică creșterea dimensiunii unei concluzii pe baza unui număr mic de cazuri particulare, amplificarea sau minimalizarea, adică exagerarea sau reducerea importanței unor situații, personalizarea, adică raportarea oricărui eveniment la propria persoană, catastrofizarea, adică focalizarea pe cea mai tragică opțiune și exagerarea posibilității ca aceasta să se întâmple și citirea gândurilor, adică presupunerea că cei

din jur au o reacție negativă în baza lipsei de dovezi (Beck și Burns, apud Holdevici, 2002).

Wells (apud Holdevici, 2002) propune o schemă a tulburărilor anxioase formată din cinci piloni care decurg unul din celălalt: experiențe învățate, scheme de sesizare a pericolului, incidentul critic, activarea schemei și gânduri negative automate. Acestea din urmă se compun din simptome de anxietate, răspunsuri comportamentale, distorsionări cognitive.

Urmărind toate acestea în contextul domeniului sportiv, definiția lui Hardy (apud Humara, 1999, 1-14) potrivit căreia anxietatea apare atunci când individul se îndoiește de abilitatea lui de a răspunde în mod corespunzător (coping) unor situații care îi cauzează stres. Hackfort și Spielberger (1990, p.4), prezintă acest proces sub forma unor serii temporale de evenimente care decurg unele din altele: factor stresant - percepția pericolului - starea de anxietate.

Totuși, există cercetări care au arătat că anxietatea este valorizată uneori pozitiv de către sportiv. Spre exemplu, Hofseth (2016) amintește lucrări (exemplu Jones, Hanton, Swain, 1995; Perry, Williams, 1998) în care se subliniază că sportivii care au un nivel de competență ridicat și înregistrează rezultate bune au tendința de a considera simptomele anxietății ca fiind un stimulent în activitatea lor. Pe de altă parte, Beilock și Gray (apud Hofseth, 2016) arată că atunci când indivizii sunt apăsați de presiunea performanței, nivelurile crescute ale anxietății au un efect defavorabil asupra performanței sau executării sarcinii, fapt raportat, spre exemplu, în situația unui penalty într-un meci de fotbal (Horikawa, Yagi, 2012 apud Hofseth, 2016)

Coping-ul în sport

În literatura de specialitate (Endler și Parker, Lazarus și Folkman apud Budău et al., 2011), coping-ul apare definit ca fiind activitățile individuale cu impact asupra problemelor și influență asupra comportamentelor, cognițiilor și emoțiilor care apar ca răspuns la stres. În viziunea lui Eklund și Tenenbaum (2014), cu referire la sport, coping-ul se referă la cognițiile și comportamentele conștiente și marcate de efort utilizate de un sportiv pentru a gestiona cererile percepute ale unei situații (p.176).

Lazarus (apud Eklund și Tenenbaum, 2014) propune o abordare pentru studierea coping-ului în sport denumită Teoria cognitiv-motivațională-relațională a emoției prin care arată că relația dintre o persoană și mediul său, care combină (a) factori de stres proveniți din evaluările subiective pe care individul le face solicitărilor interne (de exemplu așteptările personale) sau externe (de exemplu competența oponentului), (b) emoții și c) procesul de coping, adică de a oferi răspunsuri la situații stresante, ca părți care inter-relaționează (p.176). Printre resursele coping-ului se numără, așa cum arată Taylor și Stanton (2007) și Scheier et al. (apud Lazarus, 1993):

- i. optimismul - se referă la faptul că rezultatele așteptărilor sunt orientate spre lucrurile bune care se pot întâmpla;*
- ii. controlul personal - se referă la capacitatea unui individ de a se simți pregătit să controleze sau să influențeze rezultate;*
- iii. stima de sine - se referă la modul în care un individ se percepe;*
- iv. suportul social - se referă la percepția sau experiența unui individ că este iubit și că altora le pasă de el sau la apartenența la o rețea care funcționează pe principiul sprijinului reciproc.*

Toate acestea, optimismul, controlul personal, stima de sine și suportul social, contribuie la realizarea strategiilor de combatere a stresului și au un efect direct asupra sănătății mintale și psihice.

Lazarus și Folkman (apud Eklund și Tenenbaum, 2014) arată că există două categorii de coping: cel focalizat pe problemă și cel emoțional. Autorii explică declanșarea primului tip de coping ca fiind cauzată de apariția unei situații pe care crede că o poate schimba și se manifestă prin îndepărtarea factorului de stres, în timp ce coping-ul emoțional cauzat de situații unde se cere suport emoțional se manifestă prin găsirea de metode a conviețui cu factorul de stres. Lazarus (apud Eklund și Tenenbaum, 2014) evidențiază că procesele emoționale și motivaționale sunt componentele esențiale ale adaptării unei persoane la contextul din jurul său. Acestor categorii se adaugă cele propuse de Blondin și Gaudreau (apud Eklund și Tenenbaum, 2014): coping prin angajare, precum creșterea efortului sau relaxarea, coping prin dezangajare, precum dezangajarea fizică sau mentală și coping prin distracție, precum schimbarea atenției spre alte sarcini.

Coping-ul are două funcții principale: orientarea spre probleme și orientarea spre emoție despre care am menționat și anterior.

Eklund și Tenenbaum (2014) consideră coping-ul un factor este deosebit de important pentru sportivi întrucât aceștia se află sub o presiune constantă creată de stresul și emoțiile provocate de situații precum: așteptările celor din jur, probleme de sănătate, reușite, presiunea publicului etc. Astfel, în timpul competiției jucătorii pot resimți o gamă largă de potențiali factori de stres precum: durerea, frica, lipsa de încredere, presiunea pusă de antrenor și cerințele acestuia precum și cele ale jocului. Inabilitatea de a face față acestor factori este un motiv semnificativ din cauza căruia sportivii eșuează în a livra la capacitate maximă. Astfel, în literatura psihologiei sportive este acceptat la scară largă faptul că sportivii de toate vârstele nu trebuie doar să livreze la capacitate maximă, ci să fie capabili să facă față potențialilor factori de stres și să facă din sport o experiență satisfăcătoare (Nicholls și Polman, 2007), în caz contrar existând riscul apariției unor schimbări de nedorit în comportamentele psiho-comportamentale (Anshel, 1990; Anshel, 2008; Campen și Roberts, 2001; Gaureau, Blondish și Lapierre, 2002; Giacobbi și Weinberg, 2000 apud Bahramizade și Besharat, 2010).

În literatura de specialitate cele mai proeminente definiții ale coping-ului în sport sunt din perspectiva trăsăturilor și din perspectiva procesului. În cadrul abordării trăsăturilor, indivizii sunt clasificați în funcție de stabilitatea stilurilor de coping, măsurate în general prin interviuri și chestionare. Abordarea trăsăturilor presupune că oamenii nu abordează individual fiecare context de coping, ci mai degrabă își atribuie un set de strategii de coping care rămân relativ fixate în timp și circumstanțe. În cadrul abordării procesului (abordarea tranzațională) se presupune că a face față stresului este un proces dinamic și recursiv care implică interacțiuni în interiorul unei persoane (ex: convingeri despre sine, obiective și valori) și în exterior (situaționale). Din această perspectivă coping-ul a fost definit ca un efort cognitiv și comportamental, aflat într-o continuă schimbare, responsabil pentru a gestiona anumite exigențe interioare și exterioare ce depășesc resursele persoanei (Nicholls și Polman, 2007).

Alături de acestea există stilurile de coping prin abordare și prin evitare (Anshel și Si, 2008; Bernard și Lindsey, 2004; McCrae, 1992; Roth și

Cohen, 1986; Suls și Fletcher, 1985 în Bahramizade și Besharat, 2010 și Kowalski și Crocker, 2001 apud Nicholls și Polman, 200). În primul caz, cel al coping-ului prin abordare, așa cum descriu Bahramizade și Besharat (2010), făcând referire la literatura de specialitate se referă la luarea unei poziții în momentul în care un factor de stres acționează asupra individului. Spre exemplu, la momentul primirii unui cartonaș de atenționare din partea arbitrului, sportivul ripostează. Transpunând acest exemplu în cea de-a doua perspectivă, sportivul ar ignora acțiunea arbitrului, ceea ce ne arată că coping-ului prin evitare presupune retragerea din fața sursei amenințării. Roth și Cohen (apud Bahramizade și Besharat, 2010) arată că aceste stiluri de coping au efecte asupra performanței sportive: o strategie de coping prin evitare previne distragerea atenției - protestul față de decizia arbitrului împiedică acțiunea în competiție, dar și strategia de coping prin abordare poate preveni recurența - sportivul primește informații despre motivele deciziei arbitrului și se ferește să repete greșelile. Această abordare care arată că sportivul are diverse strategii de coping pentru același factor stresant, este susținută de mai mulți autori din literatură (Gould et al., 1993a; Gould, Finch, și Jackson, 1993, Holt și Hogg, 2002, Poczwadowski și Conroy, 2002 în Nicholls și Polman, 2007). Aceștia subliniază ideea că strategia de coping aleasă de un sportiv este influențată de momentele competiției.

Inteligența emoțională în sport

Salovey și Mayer (1990), primii teoreticieni ai inteligenței emoționale, înțeleg prin acest concept un set de abilități presupuse a contribui la evaluarea și expresia acurate a emoțiilor referitoare la sine și la ceilalți, la reglarea efectivă a emoțiilor referitoare la sine și la ceilalți și la folosirea sentimentelor pentru a motiva, planifica și reuși în viață. În conturarea trăsăturilor acestui concept, autorii pornesc de la definiția inteligenței a lui Wechlers (apud Salovey și Mayer, 1990): „capacitatea agregată sau globală a individului de a acționa cu un scop, de a gândi rațional și de a se descurca în mediul din care face parte”, dar subliniază existența unor diverse tipuri de inteligență, evidențiind inteligența socială, adică abilitatea de a înțelege și de a gestiona relațiile cu oamenii (Thorndike apud Salovey și Mayer, 1990).

În acest cadru, Salovey și Mayer (1990) consideră că inteligența emoțională este un subansamblu al inteligenței sociale, implicând „abilitatea de a monitoriza propriile sentimente și emoții, precum și pe cele ale celorlalți, de a face diferență între ele și de a folosi informația pentru a ghida gândirea și acțiunea unui individ”.

Goleman (2001, 61-62) subliniază că această teorie a lui Salovey și Mayer își are rădăcinile în teoria inteligenței interpersonale a lui Gardner - capacitatea de a-i înțelege pe ceilalți-, care este extinsă în cinci domenii: cunoașterea emoțiilor personale, gestionarea emoțiilor, motivarea de sine și manevrarea de sine.

Inteligența emoțională este conceptualizată astfel: trei componente principale - (1) evaluarea și exprimarea emoțiilor, (2) reglarea emoției și (3) utilizarea emoției - care sunt compuse, fiecare, din câteva dimensiuni specifice așa cum reflectă figura de mai jos (Salovey și Mayer, 1990):

Figura 1. Conceptualizarea inteligenței emoționale (adaptat din Salovey și Mayer, 1990).

Urmărind subiectul din perspectiva domeniului sportiv observăm în literatură că legătura dintre inteligența emoțională și sport a fost făcută de Botterill și Brown (apud Meyer 2002) odată cu descoperirea potrivit căreia sportivii nu reflectă în mod critic și constructiv la emoțiile pe care le simt, ci le iau ca atare. Meyer (2007) amintește că există diverse componente ale inteligenței emoționale precum perceperea emoției sau gestionarea acesteia care influențează

procesul de maximizare a performanței, dar că nu există multe studii care să analizeze impactul inteligenței emoționale în ansamblul său asupra performanței în sport. Autoarea subliniază că inteligența emoțională bazată pe abilitate este o competență care poate fi învățată și îmbunătățită și că aceasta este de folos în domeniul psihologiei sportive care urmărește să sprijine sportivii pentru a-și îmbunătăți competențele mentale și fizice, performanța și satisfacția în raport cu performanța.

Laborde, Dosseville și Allen (2015) arată, pe baza studiilor revizuite, că sportivii care au un nivel ridicat al inteligenței emoționale au mai mult succes. Totodată, este subliniat faptul că sportivii sunt nevoiți să facă față în mod consistent stresului unor antrenamente intense și presiunii competitive, fapt ce solicită înțelegerea și reglarea emoțiilor proprii și pe cele ale celor din jur (de exemplu coechipierii). În acest context, autorii explică că inteligența emoțională se corelează cu performanța sportivă prin opoziție cu stresul competițional și strategiile de coping.

Ipoteze:

H1: Există corelații pozitive, semnificative din punct de vedere statistic, între inteligența emoțională și performanța la locul de muncă;

H1': Se presupune că inteligența emoțională prezice performanța la locul de muncă;

H2: Există corelații negative, semnificative din punct de vedere statistic, între anxietate și performanța la locul de muncă;

H2': Se presupune că anxietatea poate prezice performanța la locul de muncă;

H3: Există corelații pozitive, semnificative din punct de vedere statistic, între coping și performanța la locul de muncă.

H3': Se presupune că nivelul de coping poate prezice performanța la locul de muncă;

H4: Există corelații pozitive, semnificative statistic, între inteligența emoțională și coping-ul prin acțiune precaută.

H5: Se presupune că modelul combinat (inteligența emoțională, anxietate și coping) poate prezice performanța la locul de muncă.

Metodologie

Procedură și participanți

Strategia de selecție a lotului de participanți: a) definirea populației: jucători de fotbal, doar de gen masculin, cu minim 7 ani vechime în sport; b) cadru de selecție a lotului de participanți: cluburi sportive din România; c) tip de lot: selecție non-aleatorie, participanții la acest studiu oferindu-se voluntar; d) Mărimea lotului: pentru acest studiu s-au oferit voluntar 51 participanți. Vârsta de începere a practicării fotbalului în mod organizat este cuprinsă între 7 și 15 ani.

Instrumente

În vederea testării ipotezelor cercetării, s-au folosit următoarele chestionare (Anexele 1-4):

Scala anxietății în sport – Sports Anxiety Scale

Pentru a evalua nivelul și tipul anxietății, s-a folosit Scala Anxietății în Sport (Sports Anxiety Scale). Acest instrument a fost alcătuit de Smith et al. (2006) și își dorește să măsoare anxietatea de tip competitiv, resimțită de sportivi înainte sau în timpul unor competiții. Cuprinde 21 itemi, iar variantele de răspuns sunt realizate pe baza unei scale Likert cu valori cuprinse între 1 și 4, valoarea 1 însemnând „nu mă caracterizează deloc” și valoarea 4 însemnând „mă caracterizează în totalitate”;

Acest instrument este alcătuit din trei subscale, iar indicii de consistență internă Cronbach Alpha pentru fiecare subscală, respectiv pentru întreg chestionarul (în varianta tradusă) sunt după cum urmează:

- Pentru subscala „Îngrijorare” : valoarea indicelui Cronbach Alpha = .81;
- Pentru subscala „Înteruperea concentrării”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .75;
- Pentru subscala „Anxietate Somatică”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .78;

- Pentru întreg chestionarul: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .89.

Instrumentul pentru determinarea *inteligenței emoționale* - TEIQUE – SF (Trait Emotional Intelligence Questionnaire – Short Form).

Acest instrument de măsurare a inteligenței emoționale a fost elaborat de Petrides (2006). Cuprinde 30 itemi, scorați pe scala Likert cu valori cuprinse între 1 și 7, valoarea 1 însemnând „dezacord total” și valoarea 7 însemnând „acord total”. Itemii au fost împărțiți în 4 subscale, iar valorile indicilor de consistență internă Cronbach Alpha pentru fiecare subscală și pentru întreg chestionarul (în varianta tradusă) sunt după cum urmează:

- Pentru subscala „Auto-control” : valoarea indicelui Cronbach Alpha = .62;
- Pentru subscala „Wellbeing”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .61;
- Pentru subscala „Emoționalitate”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .67;
- Pentru subscala „Sociabilitate”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .68;
- Pentru întreg chestionarul: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .83.

Instrumentul pentru abordarea strategică a coping-ului – Strategic Approach to coping scale

Această scală a fost elaborată de Hobfoll (apud Budău et al., 2011) și este bazată pe un model multiaxial al coping-ului, care ia în considerare nu doar aspectele individuale și comune ale coping-ului, ci depășește perspectiva individuală, analizând, de asemenea, aspectele sociale ale coping-ului. Instrumentul cuprinde 51 itemi, împărțiți în 9 subscale și scorați pe scala Likert între 1 și 5, valoarea 1 însemnând „nu e deloc ceea ce aș face” și valoarea 5 însemnând „categoric e ceea ce aș face”.

Valorile indicilor de consistență internă Cronbach Alpha pentru fiecare subscală și pentru întreg chestionarul (în varianta tradusă) sunt după cum urmează:

- Pentru subscala „Acțiune asertivă” : valoarea indicelui Cronbach Alpha = .77;

- Pentru subscala „Alăturare socială”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .82;
- Pentru subscala „Căutare suport social”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .84;
- Pentru subscala „Acțiune precaută”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .72;
- Pentru subscala „Acțiune instinctivă”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .78;
- Pentru subscala „Evitare”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .80;
- Pentru subscala „Acțiune indirectă”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .66;
- Pentru subscala „Acțiune antisocială”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .78;
- Pentru subscala „Acțiune agresivă”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .67;
- Pentru întreg chestionarul: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .94.

Scala pentru determinarea performanței– Griffin's Performance Scale

Instrumentul a fost dezvoltat de Griffin și Parker (2007) și cuprinde 27 itemi, scorati pe scala Likert între 1 și 5, valoarea 1 însemnând „în foarte mică măsură” și valoarea 5 însemnând „în foarte mare măsură”. Subscalele instrumentului și indicii de consistență internă Cronbach Alpha sunt după cum urmează:

- Pentru subscala „Competență în efectuarea sarcinilor individuale” : valoarea indicelui Cronbach Alpha = .91;
- Pentru subscala „Adaptabilitate în efectuarea sarcinilor individuale”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .90;
- Pentru subscala „Proactivitate în efectuarea sarcinilor individuale”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .92;
- Pentru subscala „Competență în rol de membru al echipei”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .92;
- Pentru subscala „Adaptabilitate în rol de membru al echipei”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .84;
- Pentru subscala „Proactivitate în rol de membru al echipei”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .92;

- Pentru subscala „Competență în rol de membru al organizației”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .85;
- Pentru subscala „Adaptabilitate în rol de membru al organizației”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .86;
- Pentru subscala „Proactivitate în rol de membru al organizației.”: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .90;
- Pentru întreg chestionarul: valoarea indicelui Cronbach Alpha = .97.

Rezultatele cercetării

Analiza s-a realizat cu ajutorul programului SPSS (Statistical Package for Social Science).

Inter-corelația variabilelor măsurate este raportată în Tabelul 1 .

Tabelul 1. Inter-corelația variabilelor măsurate

	1	2	3	4
1. SAS_Total	-	.33*	.36*	.16
2. IE_Total	.33*	-	.54**	.64**
3. Coping_Total	.36*	.54**	-	.40**
4. Performanță_Total	.16	.64**	.40**	-

Notă. * = corelația este semnificativă la nivelul $p < 0.05$ (bilateral)

** = corelația este semnificativă la nivelul $p < 0.01$ (bilateral)

Pentru testarea ipotezei H1, care propunea existența unor corelații pozitive, semnificative statistic, între inteligența emoțională și performanța la locul de muncă, s-a utilizat corelația Pearson.

Testul a evidențiat o legătură puternică, semnificativă din punct de vedere statistic, între cele două variabile ($r(51) = .64, p < 0.01$).

Regresia liniară simplă a fost utilizată pentru a testa ipoteza H1', care viza abilitatea de predicție a variabilei „inteligența emoțională” asupra variabilei „performanța la locul de muncă”, $b = .64, t(51) = 5.84, p < 0,01$. A fost identificată o ecuație de regresie semnificativă ($F(1,51) = 34.18, p < 0,01$, cu $R^2 = .41$).

Pentru testarea ipotezei H2, care propunea existența unor corelații negative, semnificative statistic, între nivelul anxietății și performanța la locul de muncă, s-a utilizat corelația Pearson.

Testul a evidențiat o legătură nesemnificativă între cele două variabile ($r(51) = .16, p = .25$).

Regresia liniară simplă a fost utilizată pentru a testa ipoteza H2', care viza abilitatea de predicție a variabilei „anxietate” asupra variabilei „performanța în muncă”, $b = .16, t(51) = 1.14, p < 0,01$. Nu a fost identificată o ecuație de regresie semnificativă ($F(1,51) = 1.31, p = .25$, cu $R^2 = .03$).

Ipoteza H3, care se referea la existența unor corelații pozitive, semnificative statistic, între coping și performanța la locul de muncă, a fost analizată folosind corelația Pearson.

Testul a evidențiat o legătură puternică, semnificativă din punct de vedere statistic, între cele două variabile ($r(51) = .40, p < 0.01$).

Regresia liniară simplă a fost utilizată pentru a testa ipoteza H3', care viza abilitatea de predicție a variabilei „coping” asupra variabilei „performanța în muncă”, $b = .40, t(51) = 3.06, p < 0,01$. A fost identificată o ecuație de regresie semnificativă ($F(1,51) = 9.37, p = .25$, cu $R^2 = .16$).

Pentru testarea ipotezei H4, care propunea existența unor corelații pozitive, semnificative statistic, între inteligența emoțională și coping-ul prin acțiune precaută, s-a utilizat corelația Pearson.

Testul a evidențiat o legătură semnificativă între cele două variabile ($r(51) = .57, p < 0,01$).

În vederea testării ipotezei H5, care propunea existența unei capacități de predicție a modelului combinat (inteligența emoțională, anxietatea și coping-ul) asupra performanței la locul de muncă, s-a folosit regresia liniară multiplă. A fost identificată o ecuație de regresie semnificativă ($F(1,51) = 34.18, p < .01$, cu $R^2 = .41$) doar în cazul introducerii ca predictor a inteligenței emoționale, nu și în cazul modelului combinat. Rezultatele sunt conform tabelului de mai jos (tabelul 2):

Tabelul 2. Regresia liniară multiplă pentru predicția performanței în muncă de către inteligența emoțională, anxietatea și coping-ul

Predictori	B	SE	Beta	T	sig	R2
Inteligența emoțională	.81	.13	.64	5.84	<.01	.41
Inteligența emoțională și Coping-ul	.06	.010	.08	.62	.53	.41
Inteligența emoțională, coping-ul și anxietatea	-.23	.039	-.73	-.60	.54	.42

Notă. B = coeficient nestandardizat, SE = eroarea standard, Beta = coeficient standardizat, R2 = coeficient de determinare

Rezultate și discuții

În acord cu datele obținute, ipoteza H1, vizând existența unor corelații pozitive, semnificative statistic, între inteligența emoțională și performanța, a fost confirmată. Un nivel ridicat al inteligenței emoționale permite și susține crearea unor noi relații interpersonale și mai mult decât atât, îmbunătățește capacitatea celui în cauză de a-și cunoaște colegii și superiorii, pe de o parte, și pe de altă parte de a gestiona conflicte sau a amâna termenele nerespectate. Este așadar intuitiv faptul că, în aceste condiții, performanța va crește.

Și în cazul ipotezei H1', care viza abilitatea de predicție a variabilei „inteligența emoțională” asupra variabilei „performanță în muncă”, datele obținute au susținut confirmarea ipotezei.

Rezultatele ne indică faptul că inteligența emoțională este un predictor foarte bun al performanței în muncă, întrucât 41% din varianța performanței în muncă este explicată de varianța inteligenței emoționale. Această situație poate fi explicată prin aceea că deși pregătirea profesională nu este la un nivel foarte ridicat, inteligența emoțională poate ameliora performanța în muncă. De exemplu, dacă jocul unui fotbalist nu este dintre cele mai reușite pe un anumit post

(precum atacant), având un nivel crescut de inteligență emoțională, acesta își poate îmbunătăți performanța pe de o parte discutând cu antrenorul despre obstacolele pe care le întâmpină, iar pe de altă parte prin dezvoltarea colaborării cu coechipierii săi.

Analizând ipoteza H2, care propunea existența unor corelații negative, semnificative statistic, între nivelul anxietății și performanța în muncă, se poate afirma că aceasta nu a fost confirmată. Așadar, conform datelor obținute, anxietatea nu determină o scădere a performanței în muncă. O primă explicație pentru această situație ar putea-o constitui faptul că în fotbal, anxietatea poate menține corpul și mintea alerte, condiție necesară continuării jocului. De asemenea, natura chestionarului poate afecta rezultatele obținute. Astfel, fiind de tip self-report (deci având exigența unei auto-dezvăluiri deliberate) și având o caracteristică oarecum retrospectivă, trebuie să admitem posibilitatea existenței unei tendințe de raționalizare. Astfel, jucătorii de fotbal își pot interpreta cauzele modului în care se simt în timpul meciului ca fiind cu totul altele decât anxietatea generată de presiunea de a performa, ca de exemplu: lipsa somnului, o zi proastă, etc.

Nici ipoteza H2', care propunea capacitatea de predicție a anxietății față de performanța nu a fost confirmată, anxietatea fiind un predictor slab și explicând doar 3% din varianța performanței.

În acord cu datele obținute, ipoteza H3, vizând existența unor corelații pozitive, semnificative statistic, între coping și performanța la locul de muncă, a fost confirmată. Un nivel ridicat de coping presupune activarea strategiilor eficiente de reglare emoțională. Astfel, persoanele cu un înalt nivel de coping nu sunt atât de afectate de emoționalitatea negativă, de stările de stres sau de situațiile în care se află sub presiune, putând astfel performa la adevărata valoare.

De asemenea, ipoteza H3', care viza abilitatea de predicție a performanței în muncă de către coping a fost confirmată. Astfel, copingul reprezintă un predictor relativ bun, reușind să explice 16% din varianța performanței în muncă.

Ipoteza H4, care viza existența unor corelații pozitive, semnificative statistic, între inteligența emoțională și acțiunea precaută (dimensiune a stilului de coping) a fost confirmată. Această situație poate fi explicată prin aceea că persoanele cu o inteligență emoțională

crescută au și un nivel ridicat al wellbeing-ului, pe care doresc să îl mențină. Aceasta, coroborată cu faptul că posedă o bună cunoaștere a oamenilor, îi poate determina să se angajeze în comportamente de tipul evitarea conflictelor și să manifeste precauție în relațiile cu cei din jur, în special cu persoanele mai problematice (sau în cazul de față cu suporterii nervoși).

În ceea ce privește ipoteza H5, care propunea existența unei abilități de predicție a modelului combinat (inteligența emoțională, anxietatea și coping-ul), aceasta nu s-a confirmat, identificându-se o ecuație de regresie semnificativă doar în cazul folosirii inteligenței emoționale ca predictor. Astfel, prin adăugarea stilului de coping, validitatea incrementală a crescut cu câteva sutimi, iar prin adăugarea anxietății cu un punct. Explicațiile pentru această situație pot include faptul că a fi inteligent emoțional presupune și a activa strategii eficiente de coping, de aceea validitatea incrementală a celui din urmă este aproape insesizabilă.

Limite și direcții viitoare

O primă limită a acestei cercetări o constituie modul de realizare a eșantionului. Astfel, participarea la studiu a fost voluntară, de conveniență, neputându-se respecta cerința randomizării.

De asemenea, o altă limită a acestui studiu ar putea-o constitui natura chestionarelor, ele fiind de tip self-report, iar unele dintre ele chiar având o natură oarecum retrospectivă (cum este cazul instrumentului pentru determinarea anxietății). Mai mult decât atât, numărul mic de participanți s-ar putea constitui într-o altă limită a cercetării.

Având în vedere că rezultatele acestei cercetări privind influența anxietății asupra performanței în muncă pot fi legate de alte cauze, o direcție viitoare de cercetare ar putea fi efectuarea unui studiu experimental, în care să se măsoare efectele mindfulness-ului sau meditației asupra anxietății resimțite și asupra performanței în timpul meciului.

Bibliografie

- Ashwani Bali, 2015, Psychological Factors Affecting Sports Performance, International Journal of Physical Education, Sports and Health 2015; 1(6): 92-95. Preluat pe 1 iunie 2018 de pe <https://pdfs.semanticscholar.org/ef4e/0bbae73fefe7fc7f036c21bbb23bbddf8b4.pdf>.
- Bahramizade, H., & Besharat, M. A. (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 764-769.
- Bailey, M. (2014), Mind games: how footballers use sports psychology, *The Telegraph*. Preluat pe 1 iunie 2018 de pe <https://www.telegraph.co.uk/men/active/10568730/Mind-games-how-footballers-use-sports-psychology.html>
- Budău, O., Ciuca, A., Miclea, M., & Albu, M. (2011). The adaptation and validation process of the Romanian version of the Strategic Approach to Coping Scale (SACS). *Cognition, Brain, Behavior*, 15(1), 131.
- Conlon, R. (2017), How football is slowly starting to make the most of sports psychology, *planetfootball*. Preluat pe 1 iunie 2018 de pe <https://www.planetfootball.com/in-depth/taking-football-long-embrace-sports-psychology/>
- Consiliul Europei, 2001, Carta europeană a sporturilor, Articolul 2. Preluat pe 1 iunie 2018 de pe <https://rm.coe.int/16804c9dbb>
- Eklund, R. C., & Tenenbaum, G. (Eds.). (2013). *Encyclopedia of sport and exercise psychology*. SAGE Publications.
- Epuran, M., Holdevici, I., & Tonița, F. (2008). *Psihologia sportului de performanță: teorie și practică*. Fest.
- Goleman, D., & Nistor, I. M. (2008). *Inteligența emoțională*. Curtea Veche.

- Griffin, M. A., Neal, A., & Parker, S. K. (2007). A new model of work role performance: Positive behavior in uncertain and interdependent contexts. *Academy of Management Journal*, 50(2), 327–347
- Hackfort, D., & Spielberger, C. D. (Eds.). (1990). *Anxiety in sports: an international perspective*. Taylor & Francis.
- Hofseth, E. (2016). Stress, emotions, and coping in elite football players: a study of negative emotions, defensive self-presentation strategies, and their relationships to skill and performance level.
- Humara, Miguel. "The relationship between anxiety and performance: A cognitive-behavioral perspective." *Athletic Insight* 1, no. 2 (1999): 1-14.
- Iconomescu, T.M. (2017). Top Romanian Football Clubs Economic and Sport Performance Analysis, *Sustainable Economic Growth, Education Excellence, and Innovation Management through Vision 2020*, pp. 3174-3186
- Jarvis, M. (2006). *Sport psychology: A student's handbook*. Routledge.
- Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of psychology*. Oxford University Press
- Laborde, S., Dosseville, F., & Allen, M. S. (2016). Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 26(8), 862-874.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues*, 366-388.
- Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
- Mohamed Abou Elmagd (2016), General psychological factors affecting psychical performance and sports, *International Journal of Physical Education, Sports and Health* 2016; 3(5): 255-264

- Nicholls, A. R., & Polman, R. C. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of sports sciences*, 25(1), 11-31.
- Petrides, K.V & Furnham, A. (2006), The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569
- Predoiu, R. (2016), *Psihologia Sportului. Maximizarea performanței sportive*, Polirom.
- Robu, V. (2011). *Psihologia Anxietății față de Testări și Examene*. Editura Performantica.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.
- Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., & Grossbard, J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.
- Suinn, R. M. (1976). Body thinking-psychology for Olympic champs. *Psychology Today*, 10(2), 38, Preluat pe 20 mai 2018 de pe <https://www.iaaf.org/download/download?filename=a57bcc3b-c032-47fb-bfb7-8bf425ba7e5f.pdf&urlslug=Chapter%205%3A%20Sports%20Psychology>
- Taylor, S. E., & Stanton, A. L. (2007). Coping resources, coping processes, and mental health. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, 3, 377-401.

Anexă

Scala anxietății în sport (SAS)

Scala de anxietate în sport-2 (Smith et al., 2006) este un chestionar care evaluează anxietatea caracteristică competiției cu care se confruntă sportivii înaintea sau în timpul competiției.

Sportivul răspunde la 21 de întrebări, fără timp limită pentru finalizare. Scala utilizează o scală Likert în patru puncte pentru răspunsuri, variind de la 1 (deloc) până la 4 (foarte mult). Scala măsoară răspunsurile pentru trei factori: anxietatea somatică, îngrijorarea și întreruperea concentrării.

1. *Mă simt agitat/nervos*
2. *Pe durata competiției [meciului/antrenamentului], mă gândesc la lucruri care nu au legătură cu aceasta*
3. *Am îndoieli în privința mea*
4. *Corpul meu se simte tensionat.*
5. *Sunt îngrijorat că nu mă pot descurca cât de bine pot în competiție.*
6. *Mintea mea se rătăcește în timpul competiției sportive.*
7. *Adesea, în timp ce mă antrez/joc, nu acord atenție la ceea ce se întâmplă pe moment.*
8. *Simt tensiune în stomac.*
9. *Teama că as putea juca slab îmi afectează concentrarea în timpul competiției.*
10. *Sunt îngrijorat să nu mă sufoc dacă sunt sub presiune.*
11. *Inima îmi bate foarte tare.*
12. *Mi se strânge stomacul.*
13. *Sunt îngrijorat să nu am o evoluție slabă*
14. *Am momente în care îmi pierd concentrarea pe timpul competiției.*
15. *Uneori mă trezesc tremurând înaintea sau în timpul competiției.*
16. *Sunt îngrijorat că nu îmi pot atinge scopul.*
17. *Corpul meu se simte încordat.*
18. *Sunt îngrijorat de faptul că ceilalți vor fi dezamăgiți de performanța mea.*
19. *Am probleme cu stomacul înaintea sau în timpul unei competiții.*

20. *Sunt îngrijorat că nu voi fi capabil să mă concentrez*

21. *Inima îmi bate puternic înainte de competiție.*

SCORARE

Pentru a calcula scorul, adăugați toate numerele care au fost încorporate, apoi combinați-le folosind următoarele categorii pentru a obține un scor pentru fiecare dintre scale. Adăugați toate rezultatele pentru scorul anxietății.

Îngrijorare – adăugați întrebările 3, 5, 9, 10, 13, 16, 18

Întreruperea concentrării – adăugați întrebările 2, 6, 7, 14, 20

Anxietate somatică – adăugați întrebările 1, 4, 8, 11, 12, 15, 17, 19, 21

REFERINȚE

Smith, R.E., Smoll, F.L., Cumming, S.P., & Grossbard, J.R. (2006). Measurement of multidimensional sport performance anxiety in children and adults: The Sport Anxiety Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 28, 479-501.