MANIFESTĂRI ALE ANXIETĂŢII SOCIALE LA ELEVI

Cristina ISACOV,

studentă, anul III, Facultatea Psihologie, Științe ale Educației,
Sociologie și Asistență Socială

CZU: 373.06:616.89-008.441 Email:cristinaiisacov@gmail.com

Societatea contemporană se caracterizează prin numeroase schimbări cu implicații negative, generate de expunerea continuă a tinerilor la standarde nerealiste, de obsesia excesivă pentru imaginea de sine și de izolarea socială. În același timp, activitățile de învățare se desfășoară într-un mediu tot mai stresant, sub presiunea competiției, a globalizării și a digitalizării accelerate.

Aceste transformări au intensificat importanța anxietății sociale, având în vedere presiunile din mediul social, tehnologic și economic. Fenomenul devine tot mai răspândit și reprezintă un subiect de cercetare esențial pentru specialiștii din domeniul psihologiei și educației. Conform unor cercetări [1], tulburările de anxietate au devenit cele mai frecvente probleme de sănătate mentală la nivel global, afectând în prezent aproximativ 4% din populația mondială.

Studiul anxietății sociale, precum și al manifestărilor psihocomportamentale ale acesteia la elevi, a atras atenția unui număr mare de specialiști din diverse țări, inclusiv din Republica Moldova, printre care se numără: Racu I., Otomega I., Chitoroga L., Toma N., Beidel D.C., Turner S.M., Christophe L. etc.

Cercetarea realizată a avut drept **scop** determinarea manifestărilor anxietății sociale la elevi. **Ipoteza generală** a cercetării a presupus că anxietatea socială la elevi diferă în funcție de gen, vârstă și particularități de personalitate. Mai exact, **ipotezele specifice** au fost următoarele:

1. Fetele manifestă un nivel mai ridicat de anxietate socială decât băieții.
2. Preadolescenții tind să fie mai anxioși social decât adolescenții.
3. Există o corelație semnificativă între emotivitate și anxietate socială la elevi.
4. Elevii cu temperament introvertit vor prezenta un nivel semnificativ mai mare de anxietate socială, comparativ cu cei cu un temperament extravertit.
5. Există o corelație semnificativă între încrederea în sine și anxietatea socială la elevi.

Anxietatea socială se caracterizează prin teama intensă de a fi evaluat negativ de către ceilalți în diferite contexte sociale. Persoanele afectate de această tulburare resimt teamă în situații precum prezentările, petrecerile, întâlnirile, mesele în restaurante sau chiar interacțiunile cu persoane necunoscute. Această anxietate se manifestă prin niveluri ridicate de tensiune, preocupări obsesive legate de modul în care sunt percepute și o tendință de izolare socială [apud 2, p. 12].

Ca și în cazul altor tulburări de sănătate mintală, anxietatea socială este rezultatul unei interacțiuni complexe între factori sociali, biologici și psihologici [3, p. 6]. Din această perspectivă, predispoziția genetică joacă un rol important, persoanele cu antecedente familiale de anxietate fiind mai expuse la această tulburare. La nivel psihologic, un mediu familial supraprotector sau critic poate favoriza dezvoltarea unor convingeri negative despre sine, contribuind astfel la anxietatea socială. De asemenea, presiunea de conformare și standardele sociale ridicate au un impact semnificativ, mai ales în rândul elevilor. Otomega I. M. subliniază că factorii biologici ai anxietății sociale includ componente genetice, biochimice și neurofiziologice. Tulburarea poate fi transmisă familial, atât prin ereditate, cât și prin învățare socială. Dezechilibrul serotoninei, responsabilă de reglarea emoțiilor, crește vulnerabilitatea la stres, iar hiperactivitatea amigdalei și slaba conexiune cu cortexul prefrontal duc la reacții de frică exagerate, influențând comportamentul social [3, p. 6].

Pentru determinarea nivelului de anxietate socială la elevi a fost utilizată **Scala de identificare a anxietății sociale** elaborată de Liebowitz M. R. (1987), alcătuită din 24 de itemi, care măsoară nivelul general al anxietății sociale la elevi. Rezultatele au arătat că 16% dintre respondenți nu manifestă anxietate socială, ceea ce indică un nivel bun de confort și încredere în sine în diverse situații sociale, precum și abilități solide de interacțiune interpersonală. Cel mai mare procentaj, mai exact 46%, prezintă un nivel scăzut de anxietate socială, experimentând ocazional disconfort în situații stresante, cum ar fi vorbitul în public sau interacțiunile cu profesorii și colegii, fără însă a evita complet activitățile sociale. Totodată, 38% dintre respondenți prezintă un nivel mediu de anxietate socială, ceea ce reflectă dificultăți semnificative în diverse situații sociale, inclusiv tendința de a evita expunerea publică, cu impact negativ atât asupra performanțelor școlare, cât și asupra relațiilor interpersonale. Niciun respondent nu a înregistrat un nivel înalt de anxietate socială (0%), fapt îmbucurător, deoarece acest nivel este de obicei asociat cu suferință intensă și dificultăți majore în funcționarea socială.

Eșantionul de participanți a fost împărțit în mod egal în funcție de gen — 50% fete și 50% băieți — asigurând astfel o reprezentare echilibrată a ambelor categorii. De asemenea, respondenții au fost distribuiți egal pe grupe de vârstă: 50% dintre elevi aveau între 13–14 ani, iar ceilalți 50% între 17–18 ani. Această repartizare a oferit premisele unei analize detaliate asupra modului în care anxietatea socială diferă în funcție de etapa de dezvoltare a elevilor.

Pentru a valida ipoteza cercetării — conform căreia anxietatea socială la elevi variază în funcție de gen, vârstă și trăsături de personalitate — au fost utilizate următoarele **instrumente:**

- **Chestionarul de identificare a temperamentului** elaborat de Белов А (1972), constituit din 80 de itemi, care evaluează tipul de temperament la elevi;
- **Testul de examinare a încrederii în sine** propus de Neculau A. (1999), constituit din 14 itemi, care măsoară nivelul încrederii în sine la elevi;

- **Scala Emotivitate din Chestionarul caracterologic** elaborată de Leonhard K. (1970), care măsoară nivelul de emotivitate la elevi.

În urma analizei statistice a datelor, s-a constatat că nu există diferențe semnificative între fete și băieți în ceea ce privește nivelul anxietății sociale (t=0.845; p=0.403). Prin urmare, ipoteza formulată inițial a fost infirmată. Totodată, analiza statistică a demonstrat că nu există diferențe semnificative de anxietate socială nici în funcție de vârstă (t=1.118; p=0.269), ceea ce infirmă și această ipoteză. De asemenea, s-a observat că nu există o corelație semnificativă între anxietatea socială și emotivitate la elevi (r=0.131; p=0.364). În continuare, analizând dacă elevii cu temperament introvertit prezintă un nivel mai ridicat de anxietate socială decât cei cu temperament extravertit, s-a constatat că diferențele nu sunt semnificative (t=-0.581; p=0.564), ceea ce infirmă și această ipoteză.

În schimb, examinarea datelor statistice a relevat existența unei corelații invers-proporționale semnificative între anxietatea socială și încrederea în sine la elevi (r=-0.385; p=0.006). Cu alte cuvinte, cu cât nivelul încrederii în sine este mai scăzut, cu atât nivelul anxietății sociale este mai ridicat. Astfel, ipoteza privind legătura dintre aceste două variabile se confirmă.

În concluzie, cercetarea a evidențiat o relație semnificativă între nivelul încrederii în sine și anxietatea socială la elevi. Acest rezultat subliniază necesitatea unor intervenții orientate spre dezvoltarea abilităților sociale și creșterea încrederii în propriile capacități. Implementarea programelor de educație emoțională și oferirea de suport psihologic în școli pot contribui la reducerea anxietății sociale și la îmbunătățirea adaptării socio-emoționale a elevilor.

Referințe:

1. GBD Results Tool. In: *Global Health Data Exchange. Seattle: Institute for Health Metrics and Evaluation,* 2019. Disponibil: https://vizhub.healthdata.org/gbd-results?params=gbd-api-2019-permalink/716f37e05d94046d6a06c1194a8eb0c9 (accesat 10 martie 2025).
2. OTOMEGA, I.M. Efectul fenomenului de anxietate socială asupra reuşitei şcolare la adolescenţi. În: *Psihologie, revista ştiinţifico-practică,* 2015, nr. 1-2, pp. 11-18. ISSN 1857-2502.
3. OTOMEGA,I.M. Implicaţii ale anxietăţii sociale în reuşita şcolară la adolescenţi. În: *Psihologie, revista ştiinţifico-practică,* 2014, nr. 1-2, pp. 3-9. ISSN 1857-2502.

Recomandat

***Nadejda BUTNARI**, dr., lect. univ.*