

MANIFESTAREA ANXIETĂȚII LA PREADOLESCENȚI

CZU: 159.942.5.072.4-053.4

DOI: 10.46727/c.17-11-2023.p233-240

Elena LOSÎ,

doctor în psihologie, conferențiar universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID iD: 0000-0002-5032-9993

Rezumat. *Schimbările ce au avut loc în societate în ultimii ani au generat escaladarea diferitor fenomene de natură psihologică precum neliniște, agitație, stres, anxietate etc. Anxietatea este o problemă ce poate să apară la toate vârstele, dar mai accentuată și consecințe mai dramatice la vârsta preadolescentă. Este o vârstă cu un risc sporit de influență a factorilor nocivi. Vârsta preadolescentă este foarte vulnerabilă din punct de vedere psihologic și social, deoarece această perioadă este marcată de schimbări profunde fiziologice și psihologice. Anxietatea sporită la vârsta preadolescenței poate provoca carențe în dezvoltarea psihosocială. În acest articol ne-am propus să prezentăm și analizăm rezultatele unui studiu teoretico-experimental al manifestării anxietății la preadolescenți. Constatările făcute ne conving despre actualitatea și necesitatea studierii acestui fenomen dezadaptativ pentru a interveni la momentele oportune de dezvoltare a copiilor.*

Cuvinte-cheie: *anxietate, neliniște, frică, stres, preadolescenți.*

Abstract. *The changes that take place recent in the society determine the increasing of different psychologic phenomena: restless, agitation, stress and anxiety. Anxiety is a problem than can appear at all ages, but more accentuated and with negative consequences are in preadolescent age. The preadolescence is considered one of the most psychological and socially vulnerable stage of human development because of physiological and psychological changes. In this article we aimed to present the results of an experimental research of anxiety manifestation in preadolescence. The results highlight the necessity of studying this maladaptive phenomenon in order to organize intervention in most opportune moment of children's development.*

Keywords: *anxiety, restless, fear, stress, preadolescents.*

În ultimii ani au avut loc un șir de evenimente politice, sociale, economice, printre care criza pandemică, războiul din țara vecină, instabilitatea geopolitică din regiune etc., care au provocat multă tensiune și stres. Aceste evenimente au pus multă presiune asupra populației, generând diferite fenomene de natură psihologică disfuncționale precum anxietate, angoasă, depresie, stres, agresivitate etc. Un fenomen întâlnit tot mai des și cu care se confruntă un număr tot mai mare de oameni este *anxietatea*. Anxietatea este o problemă frecvent întâlnită la toate vârstele, dar totuși preadolescenții sunt cei mai vulnerabili în fața acestei probleme și se confruntă tot mai des cu ea. Acest lucru se explică prin faptul că vârsta preadolescentă este una din cele mai sensibile și mai problematice vârste, este vârsta schimbărilor atât fizice cât și psihice, cu risc sporit de a fi influențat de diferiți factorii nocivi.

Preadolescența este o vârstă a ieșirii din copilărie și este o perioadă de importanță majoră în dezvoltarea ontogenetică. Perioada aceasta de vârstă se caracterizează prin foarte multe schimbări biologice, fizice, psihice, etc. Reprezintă o perioadă importantă de dezvoltare în care dispar anumite trăsăturile ale copilăriei și are loc formarea și consolidarea simțului maturității, care se va dezvolta din ce în ce mai mult cu trecerea timpului [3]. Toate schimbările semnificative prin care trec preadolescenții în această perioadă tensionată, plină de incertitudini și încercări, determină apariția anumitor stări psihice ca: îngrijorarea, neliniștea, agitația, frământarea de conștiință și anxietatea.

Problema anxietății la copiii pubertari este un subiect important, tot mai des întâlnit în studiile actuale și devine din ce în ce mai cercetat în cadrul anumitor științe contemporane, precum fiziologia, filosofia, pedagogia, sociologia, psihologia etc. În psihologie, această problemă a provocat un interes profund mai multor cercetători, printre care: A. Adler, R. Cattell, A. Freud, Z. Freud, J. Watson, I. Holdevici, G. Kelly, C. Rogers, Ch. Spielberger, H. Liddell, C. Ciofu, I. Mitrofan, P. Popescu-Neveanu, A. Prihojan, U. Șchiopu ș. a. Tot mai des în psihologia contemporană apar cercetări ce țin de studiul manifestării anxietății la vârsta pubertară. Contribuții valoroase în acest domeniu au adus cercetările anumitor autori ca: A. Andreeva, I. Mitrofan, A. Munteanu, M. Neagoe, A. Prihojan, U. Șchiopu, E. Verza și A. Zaharov, ș.a. Rezultatele cercetărilor efectuate pentru determinarea manifestării anxietății în pubertate au adus contribuții valoroase la înțelegerea acestui fenomen. Fiecare autor a contribuit la dezvoltarea acestui subiect important, dar și la dezvoltarea unor criterii de gestionare sau depășire a anxietății.

În Republica Moldova o contribuție valoroasă la cercetarea temei anxietății a adus-o Racu Iulia, care a introdus și a argumentat actualitatea și necesitatea cercetării profunde a anxietății la copiii de diferite vârste. Autoarea a investigat în cadrul unui studiu teoretico-experimental particularitățile manifestării anxietății generale și anxietății școlare, stabilind cauzalitatea manifestării acestui fenomen și propunând un șir de măsuri privind prevenirea și diminuarea anxietății [5,6,7]. Anxietatea a fost studiată mai aprofundat de N. Toma în teza de doctor „Particularități ale interacțiunii anxietate academică – stiluri cognitive la studenți”, în cadrul căreia autoarea prezintă și stabilește particularitățile interacțiunii dintre anxietatea academică și stilurile cognitive la studenți și propune modalitățile de diminuare / reglare a anxietății prin mecanisme psihologice și educaționale [9].

Totodată, în studiile realizate de autorii P. Jelescu, I. Racu, Iu. Racu, A. Potâng etc., regăsim descrise alte dimensiuni ale anxietății cum ar fi: neliniștea ce apare în contextul complexului negării la copil [2], iar A. Verdeș menționează că anxietatea ridicată a preadolescenților apare din cauza curenților comunicării și interacțiunii preadolescentului cu adultul din familia temporar dezintegrată, dar și de modul de educație și interacțiune foarte autoritară din

școala internat [10]. Totuși, problema anxietății în preadolescență rămâne a fi puțin investigată, în contextul noilor realități sociale, care are tot mai multe urmări asupra dezvoltării copiilor. Este foarte important să fie studiată anxietatea odată cu noile schimbări în societate, deoarece este o problemă care tot reapare din mai multe cauze pliate realității contemporane cum ar fi: gadgeturile, lipsa de comunicare în familie și între colegi, schimbările anumitor reguli ai societății, sporirea fenomenului de migrație, familia parțial dezintegrată etc.

În literatura de specialitate sunt prezentate și analizate multe surse generatoare de anxietate la vârsta preadolescenței. Grijele pentru tot ce ne înconjoară, stresul zilnic, tensiunea care revine din cauza problemelor, nervozitatea, panica pentru că nu ne reușește ceva anume, teama pentru ceea ce urmează, jena, frica, etc., servesc pentru apariția și potențarea anxietății. Chiar dacă există o multitudine de abordări conceptuale ale acestui fenomen, anxietatea este văzută ca o stare emoțională neplăcută de teamă, îngrijorare sau groază în fața unui eveniment sau obstacol. E un sentiment foarte puternic de agitație și neliniște, este dificil de descris și e o adevărată provocare ca să-l poți ignora cu adevărat pentru al depăși [1]. Există într-un final trei termeni care se aseamănă și sunt folosiți cel mai des pentru a ne putea descrie anxietatea: îngrijorarea, teamă și stres. Îngrijorarea este starea pe care ne-o facem singuri pentru că ne gândim prea multe evenimente traumatice. Îngrijorarea în sine nu e un lucru foarte mare și complex. Nu este posibil să treacă vreo zi fără să ne facem griji pentru ceva la moment. Dar îngrijorarea poate deveni foarte problematică dacă începe să fie introdusă în mai multe arii ale vieții, și să producă probleme emoționale grave, la școală, la serviciu sau în relație. Teama, cea mai primitivă formă de anxietate, este reacția emoțională la o amenințare cunoscută sau bănuită, care se manifestă adesea prin panică. Teama sau frica este considerată o emoție primitivă, deoarece a servit unei funcții importante în evoluția oamenilor. Teama și panica sunt sisteme de avertizare care îi ajută pe oameni să ia decizii foarte rapide și importante legate în primul rând de siguranța lor și siguranța celorlalți. În unele cazuri, în absența unor amenințări reale, sistemele de avertizare a oamenilor nu funcționează așa cum trebuie, făcându-i să se simtă jenanți, și constrânși emoțional și fizic.

În studiile realizate de cercetătorii autohtoni găsim constatările că preadolescenții de 12-15 ani prezintă o stare de anxietate mai ridicată comparativ cu preadolescenții de 10 ani și cei de 11 ani. La 12 ani anxietatea preadolescenților este condiționată de creșterea rapidă, de schimbările fizice și modificările locului și rolului preadolescentului în familie, școală și comunitate. Anxietatea preadolescenților de 13 ani este amplificată de manifestarea crizei pubertare. Dezvoltarea puternică a conștiinței de sine, creșterea aspirațiilor de independență, de autonomie duc la o serie de trăiri care nu mereu rămân a fi pozitive: furie, negativism, agresivitate și anxietate. Perioada preadolescenței cuprinde o serie de caracteristici specifice acestei vârste, un ansamblu de

modificări biologice, psihice și sociale. Schimbările enumerate, contribuie la apariția neliniștii, tensiunilor, frământărilor, agitației și anxietății. Anxietatea în preadolescență se poate explica doar prin cunoașterea sistemului de factori psihosociale (componenta familiei, climatul familial) și individuali (autoaprecierea, încrederea în sine, curajul social și inițierea contactelor sociale) ce acționează în strânsă legătură și intercondiționare reciprocă [7].

O situație socială de dezvoltare nefavorabilă și dezavantajoasă motivată de lipsa dragostei, de prezența antipatiei, dușmăniei, neacceptării, neîncrederii, neînțelegerii reciproce între soți, de relații afective și spirituale marcate de emoții negative, de instabilitate, de o atmosferă de frică, de tensiune, îngrijorare, încordare, insecuritate și stres determină statornicirea anxietății în preadolescență.

În afara contextului familial, în preadolescență, surse ale anxietății țin de transformările în conținutul conștiinței de sine (autoaprecierea, încrederea în sine) și de experiența de comunicare a preadolescentului cu semenii și grupul de referință. Producerea celor mai mari transformări în planul dezvoltării elementelor centrale ale conștiinței de sine pune accent pe tabloul psihologic al preadolescentului. Sunt multe lucruri care pot cauza această anxietate. Conflictele interne de care preadolescenții nici măcar nu sunt conștienți pot fi cele mai importante cauze ale anxietății [6, p.112]. Unii tineri sunt plini de anxietate pentru că proprii lor părinți au fost la fel, începând cu vârsta mica până în prezent. Alții suferă din cauza conflictelor, fie din prezent, fie din copilăria lor, care încă nu sunt rezolvate. Alții experimentează sentimente de inferioritate. Alții o experimentează tocmai din teama de a nu o experimenta.

Este normal să ne simțim agitați în unele situații pe care nu le putem ignora din anumite circumstanțe, dar avem nevoie de multă înțelepciune pentru a depăși aceste stări. Astăzi, societatea noastră, este din ce în ce mai încărcată cu emoții negative care ne tot îndepărtează de la lumea noastră interioară și așa suntem supuși la tot mai multă agresiune și depresie, care la rândul său agravează orice situație. În tulburările de anxietate socială, numite și fobiile sociale, interacțiunile de zi cu zi produc anxietate de un grad superior, frica, jenă, pentru care persoanele nu vor și nu sunt de acord să fie judecate de alți oameni din jurul lor. Preadolescenții, în urma interacțiunii cu persoanele din jurul lor, preiau din ce în ce mai multe surse de informații pentru întregul drum al vieții și își îmbogățesc bagajul intelectual cu diferite momente care la rândul lor pot fi atât pozitive cât și negative. În momentul întâlnirii preadolescenților cu momentele negative, ei devin din ce în ce mai anxioși, mai iritați, mai agresivi și mai impulsivi. Prin urmare, necesitatea studierii complexe și aprofundate a anxietății este foarte importantă, atât pentru descoperirea esenței acestui fenomen, cât și pentru înțelegerea ulterioară a particularităților de dezvoltare a sferei emoționale și a personalității preadolescentului. Anume anxietatea stă la baza multor dificultăți psihologice având un impact negativ asupra dezvoltării armonioase a preadolescenților. Din cauza

anxietății preadolescenței au de pierdut foarte multe oportunități de dezvoltare personală. Anxietatea generează mai multe dificultăți în dezvoltarea personalității și în înțelegerea întregă a vieții.

Noi ne-am propus să studiem particularitățile manifestării anxietății la copiii de vârsta preadolescentă. Cu acest scop am întreprins un studiu experimental, în care au participat 73 de preadolescenți de 13-14 ani dintr-un liceu teoretic din mun. Chișinău. Cu scopul studierii nivelului de manifestare a anxietății la preadolescenți am aplicat „Scala de manifestare a anxietății” J. Taylor [8, p.140]. Acest test are drept scop să evalueze sentimentele de insecuritate, de lipsă de încredere în forțele proprii, stările de neliniște în general. Rezultatele obținute sunt ilustrate în figura 1.

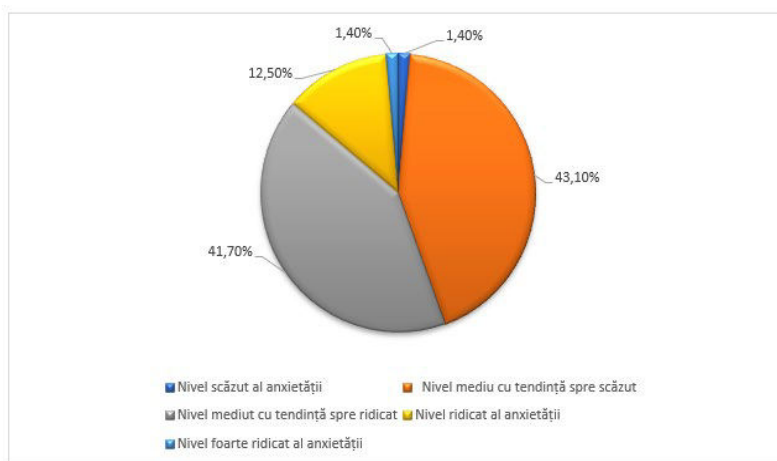


Figura 1. Distribuția rezultatelor privind nivelul de anxietate a preadolescenților pentru „Scala de manifestare a anxietății” (J. Taylor)

Analizând rezultatele obținute constatăm că la preadolescenții investigați se întâlnesc toate nivelele de anxietate. Distribuția frecvențelor pe nivelele de anxietate s-au repartizat în modul următor: 1,4% din preadolescenți manifestă nivel scăzut de anxietate, 43,1% din adolescenți manifestă nivel mediu cu tendință spre scăzut, 41,7% manifestă un nivel mediu cu tendință spre înalt, 12,5% sunt preadolescenți cu nivel ridicat de anxietate și 1,4% sunt preadolescenții cu un grad foarte ridicat de anxietate.

Preadolescenții cu nivel scăzut și nivel mediu cu tendință spre scăzut de anxietate (1,4% și 43,1%) se caracterizează prin unele stări de anxietate care au mică importanță, intensitate și durată, rapid trec de șuvoiul cotidian al faptelor de viață. Pentru ei este caracteristic echilibrul emoțional și psihic. Ei sunt calmi, liniștiți, cu un comportament relaxat, firesc și au reacții normale la situațiile dificile și neașteptate ale vieții. Privesc viitorul cu încredere și dispun de resurse psihice care le permit să facă față cerințelor școlare sau personale. Nu se simt jenați să ceară ajutor atunci când au nevoie.

41,7% din preadolescenții testați au nivel mediu de manifestare a anxietății cu tendință spre ridicat. Ei prezintă unele manifestări de anxietate, în special în situații care implică afirmarea propriilor resurse și capacități cum ar fi comunicarea cu semenii și adulții, sau în contextul școlar ca examenul, concursul sau întrecerea în general. Când se pregătesc pentru o anumită activitate, își reprezintă desfășurarea acestei activități ca având multe piedici, obstacole și unele neplăceri mai mari sau mai mici. Deseori starea psihică neplăcută de îngrijorare pe care o resimt este asociată cu unele manifestări fiziologice. Acești copii au tendința să ascundă această stare. În general, preadolescenții încearcă toate aceste trăiri în perioadele din fața evenimentului care are să se întâmple: fie aceasta o întâlnire cu o persoană extrem de atrăgătoare, fie un examen, fie participarea la un concurs foarte serios. În cazul unui examen sau concurs, odată cu începerea acestuia se „eliberează” de neliniște și, prin aceasta, își concentrează atenția, se mobilizează pentru lucru care urmează de făcut și sunt orientați spre obținerea rezultatului dorit.

O îngrijorare mare prezintă preadolescenții care au acumulat scoruri înalte și foarte înalte. Astfel, 12,5% din preadolescenți se caracterizează prin nivel ridicat de anxietate și 1,4% - nivel foarte ridicat de anxietate. Acești puberi au specifice stări de anxietate care sunt puternic legate cu manifestări fiziologice și psihosomatice. Pe acești copii îi caracterizăm ca persoane anxioase, neliniștite și încordate psihic. Înaintea unei confruntări simt o epuizare și o dorință de a termina ceva care, de fapt, nici nu a început. Este posibil ca starea care provoacă neplăcere, pe care o resimt să fie însoțită uneori de stări fiziologice deranjante ca cefalee, vomă. Preadolescenții trăiesc acut o stare de slăbiciune cu atât mai accentuată, cu cât solicitările sunt mai complexe și mai intense.

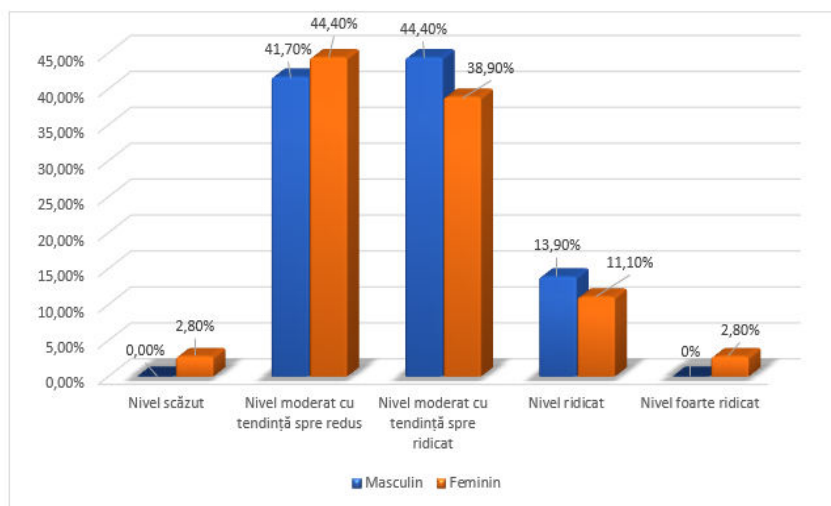


Figura 2. Distribuția rezultatelor preadolescenților privind anxietatea în funcție de variabila gen pentru testul „Scala de manifestare a anxietății” (J. Taylor)

Rezultatele privind manifestarea anxietății la preadolescenți în funcție de gen le-am prezentat în figura 2. Astfel, constatăm că nivelul scăzut al anxietății nu este caracteristic preadolescenților și este prezent doar la 2,8% din preadolescente. Pentru nivelul moderat cu tendință spre redus, întâlnim o frecvență mai mare pentru preadolescente care înregistrează 44,4%, pe când preadolescenții înregistrează 41,7%. În urma analizelor datelor pentru nivelul moderat cu tendință spre ridicat al anxietății avem un rezultat mai mare pentru băieți, deoarece înregistrează 44,4%, iar fetele au înregistrat 38,9%.

Pentru nivelul ridicat al anxietății avem 13,9% din preadolescenți și 11,1% din preadolescente. Pentru nivelul foarte ridicat al anxietății avem un procentaj mai mic care ne arată că preadolescentele sunt un pic mai anxioase cu un rezultat de 2,8%, pe când preadolescenții au 0%. Aceste rezultate confirmă constatările deja făcute de către cercetătorii autohtoni, precum Racu Iu., care argumentează exprimarea mai pregnantă a anxietății prin faptul că „fetele se deosebesc de băieți în ceea ce privește stilul de exprimare și reglare emoțională” [6, p.59].

Deci, în concluzie, anxietatea este un fenomen prezent în rândul preadolescenților de azi și este absolut necesar de a interveni la momentul oportun pentru a contribui la o dezvoltare armonioasă a personalității lor. Astfel, profesorii ar trebui să înainteze în fața preadolescentului sarcini realizabile, să evite cerințele înalte; să argumenteze evaluarea și aprecierea făcută, astfel, încât să fie clar la ce aspecte să mai atragă atenția; să contribuie prin toate mijloacele posibile la creșterea autoaprecierii copilului și la o bună autocunoaștere și conturare a imaginii de sine (aprecieri, stimulări, laude etc.), astfel încât preadolescentul să-și cunoască potențialitățile, dar și limitele și să aspire spre mai mult; să evite compararea copiilor între ei și a activităților competitive. Un preadolescent se va simți tensionat, fapt ce va potența și mai mult nivelul lui de anxietate. Părinții ar trebuie să trateze respectuos preadolescentul, impunându-i totodată anumite reguli și limite, mai ales atunci când este vorba de comportamente riscante (fumat, alcool, droguri etc.) și să fie consecvenți în acțiunile sale; să înainteze cerințe adecvate față de preadolescent în corespundere cu capacitățile și resursele sale interne; să aprecieze și să menționeze succesele preadolescentului, cât de mici nu ar fi ele pentru a le forma o autoapreciere adecvată și o bună încredere în sine și în capacitățile sale; să acorde ajutor preadolescentului atunci când întâmpină dificultăți sau solicită ajutor; să comunice deschis, cooperant, înțelegător cu preadolescentul, să nu-i submineze autoritatea lui și deciziile luate pentru o bună dezvoltare a simțului maturității. Și, nu în ultimul rând, părinții trebuie să aibă grijă ca preadolescentul să fie ocupat cu activități extracurriculare, în corespundere cu interesele și hobby-urile lui.

Bibliografie:

1. HOLDEVICI, I. Psihoterapia anxietății. Abordări cognitive-comportamentale. București: Editura Universitară. 2011. 403 p. ISBN 978-606-591-270-0.
2. JELESCU, P. Geneza negării la copii în perioada preverbală. Studiu teoretico-experimental. Chișinău: Museum. 1999. 248 p. ISBN 9975-905-27-7.
3. PĂNIȘOARA, G. Psihologia copilului modern. Iași: Polirom. 2011. 224 p. ISBN 973-46- 2126-2.
4. PĂNIȘOARA, G.; SĂLĂVASTRU, D.; MITROFAN, L. Copilăria și adolescența. Provocări actuale în psihologia educației și dezvoltării. Iași: Polirom. 2016. 308 p. ISBN 978-973-46- 6016-2.
5. RACU, IU. Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare. Ghid pentru studenți și masteranzi. Chișinău: Totex-Lux SRL. 2013. 154 p. ISBN 978-9975-4201-8-1.
6. RACU, IU. Anxietatea la preadolescenți și modalități de diminuare. Monografie. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2019. 291 p. ISBN 978-9975-46-425-3.
7. RACU, IU. Anxietatea la preadolescenți și modalități de diminuare. Teză de doctor. Chișinău. 2011. 328 p. CZU 159.923:37.015.3 (043.3).
8. RACU, IU.; LOSÎI, E. Ghid pentru practica psihologică. Ciclul II – masterat. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2019. 269 p. ISBN 978-9975-46-405-5.
9. TOMA, N. Particularități ale interacțiunii anxietate academică – stiluri cognitive la studenți. Teză de doctor în psihologie. Chișinău: 2018. 183 p. CZU 159.9:378 (043.3).
10. VERDEȘ, A. Dezvoltarea afectivității la preadolescenți educați în situații sociale de dezvoltare diferite. Teza de doctor în psihologie. Chișinău, 2009. 185 p. CZU:159.922/.923 (043.2).