

ANXIETATEA ȘI ÎNCREDEREA ÎN SINE LA ELEVII DE LICEU¹

Iulia RACU,
doctor habilitat, conferențiar universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”
din Chișinău, R. Moldova
racu.iulia@upsc.md
ORCID iD: 0000-0002-9096-7121

Rezumat: *Articolul conține rezultatul unei cercetări experimentale a anxietății și relația dintre anxietate și încrederea în sine la elevii de liceu. Ca rezultate subliniem că pentru 18,39% adolescenți sunt caracteristici unui nivel moderat și ridicat de anxietate. Anxietatea predomină la fete și este mai particulară pentru sfârșitul acestei perioade de dezvoltare. De asemenea, am stabilit că pentru adolescenții cu niveluri moderate și ridicate de anxietate este specific unui nivel scăzut și mediu de încredere în sine.*

Cuvinte-cheie: *anxietate, încredere în sine, adolescenți.*

Abstract: *Article contains the result of an experimental research of anxiety and relation between anxiety and self-confidence at lyceum pupils. As results we underline that for 18,39% adolescents are characteristic a moderate and high level of anxiety. Anxiety prevail at girls and is more particular for the ending of this period of development. Also we established that for adolescents with moderate and high level of anxiety is specific a low and medium level of self-confidence.*

Keywords: *anxiety, self-confidence, adolescents*

Introducere. Studiul literaturii din domeniul psihologiei dezvoltării și psihologiei emoțiilor pun în evidență că anxietatea este o emoție ce se întâlnește la toate vârstele din pruncie și până la maturitatea târzie [1, 2, 3, 4, 5]. Dacă e să facem referire la copilărie și adolescență, vom menționa că pentru pruncie sunt caracteristice anxietatea de străini și anxietatea de separare. În rândul copiilor de vârstă antepreșcolară alături de anxietățile evidențiate vom evidenția anxietatea morală [2, 3, 5]. Copii de vârstă preșcolară se confruntă cu anxietăți, neliniști și temeri legate de animale, întuneric, doctori și anumite situații specifice. Începând cu frecventarea școlii, elevii mici, preadolescenții și adolescenții experimentează anxietate ce ține de situația școlară, care poate să amplifica și manifestă în fobie școlară. Alături de anxietatea școlară pentru elevii mici mai sunt specifice anxietăți, neliniști și îngrijorări legate de așa circumstanțe ale vieții cum ar fi: divorțul

¹ Articolul a fost elaborat în cadrul Proiectului „Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane”. Cifrul: 20.80009.1606.10.

sau separarea de părinți și traumatismele legate de rănirea corpului și pericolul fizic [2, 3 5]. Și preadolescența și adolescența este caracterizată de multiple anxietăți care sunt condiționate de schimbările complicate cum ar fi: cele fizice, dezvoltarea identității, modul de interrelaționare cu părinții, semenii și sexul opus. În adolescență anxietatea resimțită poate fi în legătură cu: aspectul fizic, dezvoltarea și cristalizarea identității de sine, modificări legate de liceu și examene de absolvire, viitor, relațiile cu părinții, prietenii și sentimente noi față de sexul opus [2, 3, 5].

Statisticile recente prezentate de diferite organizații și instituții cu referire la anxietate la copii și adolescenți sunt îngrijorătoare. Astfel la nivel mondial peste 20% din copii și adolescenți sunt diagnosticați cu tulburări de anxietate [4]. În conformitate cu cele expuse considerăm necesar investigarea experimentală a caracteristicilor anxietății și a încrederii în sine la elevii de liceu, în scopul înțelegerii modului de dezvoltare a sferei emoționale și a personalității adolescentului.

Metodologia cercetării. Pentru a investiga anxietatea și încrederea în sine la elevii din liceu am selectat un lot de 73 de adolescenți (31 adolescenți și 42 de adolescente), elevi din clasele a X-a, a XI-a și a XII-a (adolescenți de 15 ani: 18 ani, adolescenți de 16 ani: 28 de ani, adolescenți de 17 ani: 16 și adolescenți de 18 ani: 11). Anxietatea a fost examinată prin *administrarea Scalei de manifestare a anxietății Taylor*, iar încrederea în sine prin *Testul de studiere a încrederii în sine (B. Pomek)*.

Rezultate și discuții. Pentru a contura caracteristicile anxietății la elevii de liceu vom prezenta frecvențele pentru nivelurile redus, moderat și ridicat de anxietate, pentru întregul lot de adolescenți, pentru adolescenți în funcție de variabila gen și în funcție de variabila vârstă.

Nivelurile de anxietate pentru întregul lot de adolescenți sunt ilustrate în figura 1.

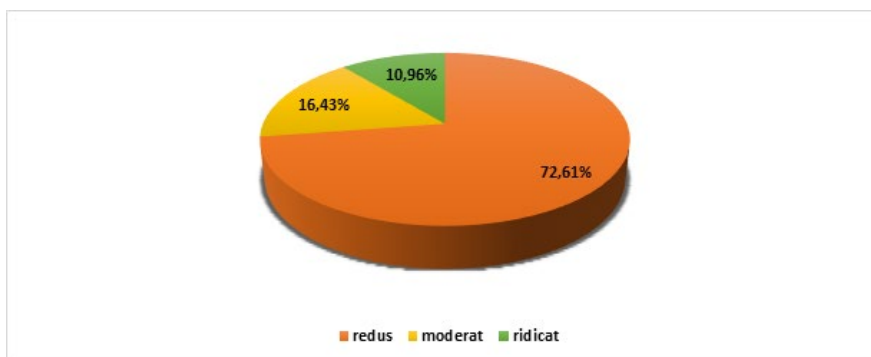


Figura 1. Nivelul redus, moderat și ridicat de anxietate la elevii de liceu

Potrivit frecvențelor din figura 1 ca rezultat al aplicării Scalei de manifestare a anxietății Taylor, vom consemna că: cei mai mulți din elevii de liceu (72,61%) manifestă nivel redus de anxietate. Acești adolescenți demonstrează stabilitate, stăpânire de sine, autocontrol, au o viziune optimistă asupra lucrurilor

și prezintă încredere în sine. Comunică cu ușurință, și relațiile cu cei din jur sunt armonioase și echilibrate.

16,43% și 10,96% din elevii de liceu dau dovadă de nivel moderat și ridicat de anxietate. Elevii cu nivel moderat și ridicat de anxietate se caracterizează prin îngrijorări, neliniști și tensiuni cu referire la anumite situații și circumstanțe, au o viziune negativă și sumbră asupra realității și a modului cum vor evalua lucrurile. Împreună cu cele menționate vom mai puncta o neîncredere în sine și o evitare a semenilor și o comunicare rezervată cu aceștia.

Nivelurile de anxietate pentru elevii de liceu în funcție de genul acestora sunt prezentate în figura 2.

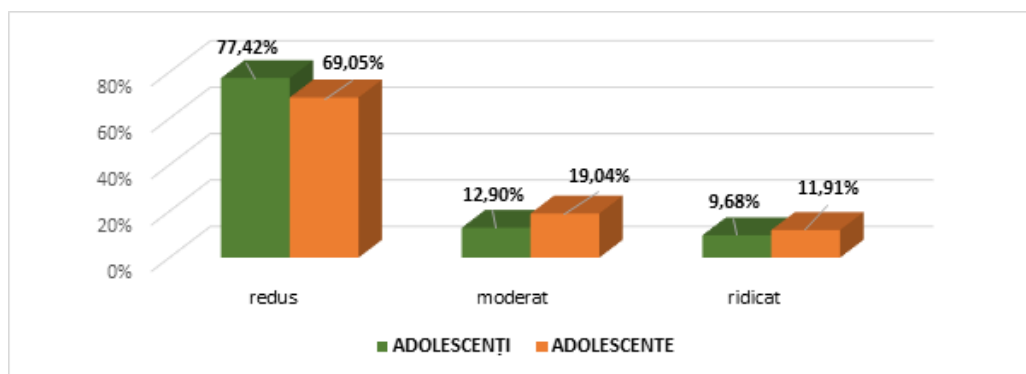


Figura 2. Nivelul redus, moderat și ridicat de anxietate la elevii de liceu în funcție de variabila gen

Comparația frecvențelor pentru nivelurile redus, moderat și ridicat de anxietate ne permite să formulăm următoarele constatări: nivelul redus de anxietate prevalează la adolescenți, în timp ce nivelul moderat și ridicat de anxietate este mai caracteristic adolescențelor. Astfel vom evidenția că: 77,42% din adolescenți și 69,05% din adolescente prezintă nivel redus de anxietate. 19,40% și 11,91% din adolescente manifestă nivel moderat de anxietate, 12,90% și 9,68% din adolescenți demonstrează același niveluri. Deși nu consemnăm diferențe statistice semnificative pentru anxietate între adolescenți și adolescente, totuși frecvențele pentru nivelul moderat și cel ridicat de anxietate sunt mai mari în rândul adolescențelor. Vom explica o anxietate mai accentuată la adolescente printr-o specificitate legată de genul acestora de a se adapta la modificările fiziologice prin care trec, la dezvoltarea identității de sine și la alte caracteristici ale acestei etape de dezvoltare cum ar fi: relațiile cu sexul opus, pregătirea pentru viața de familie și cariera profesională.

Nivelurile de anxietate pentru elevii de liceu în funcție de vârsta acestora pot fi vizualizate în figura 3.

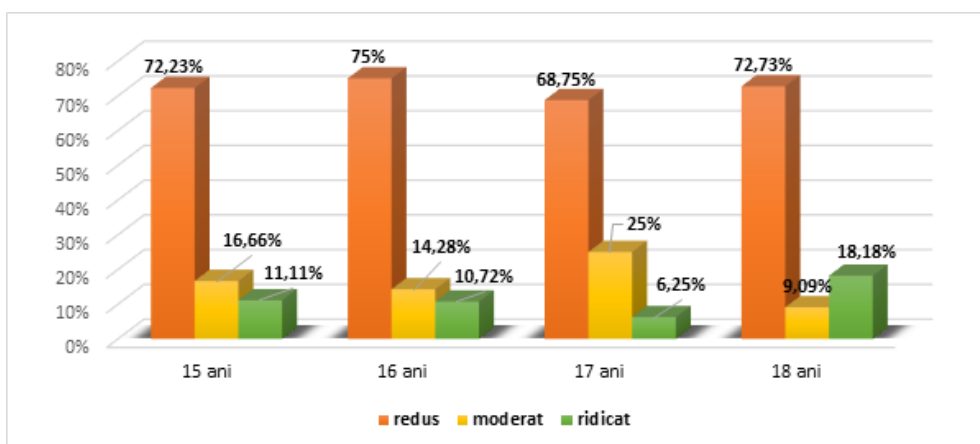


Figura 3. Nivelul redus, moderat și ridicat de anxietate la elevii de liceu în funcție de variabila vârstă

Din toate cele trei niveluri de anxietate, evident că nivelul redus prevalează la elevii de liceu în toate categoriile de vârstă. Vom evidenția distribuția de rezultate în descreștere: 75% din elevii de liceu de 16 ani, 72,73% din elevii de liceu de 15-18 ani, 72,23% din elevii de liceu de 15 ani și 67,75% din elevii de liceu de 17 ani demonstrează nivel redus de anxietate. Pentru nivelul moderat de anxietate, frecvența cea mai mare o întâlnim la elevii de liceu de 17 ani (25%), după care frecvențele se repartizează: 16,66% din elevii de liceu de 16 ani, 14,28% din elevii de liceu de 16 ani și 9,09% din elevii de liceu de 18 ani. Nivelul ridicat de anxietate are cea mai înaltă frecvență la elevii de liceu de 18 ani (18,18%), pentru elevii de 15 și cei de 16 ani frecvențele sunt asemănătoare (11,11% și 10,72%). Un număr mic din elevii de liceu de 17 ani manifestă nivel ridicat de anxietate (6,25%). Cu toate că nu identificăm diferențe clare de vârstă în manifestarea anxietății la elevii de liceu de diferite vârste, putem evidenția că nivelul moderat și ridicat de anxietate este mai accentuat la adolescenții de 17 și cei de 18 ani. Considerăm că frecvențele mai înalte pentru finele adolescenței sunt legate de caracteristicile de vârstă. Astfel adolescenții trebuie să ia decizii importante legate de propriul viitor, pe de o parte și resimțirea anumitor exigențe și presiunii din partea societății, pe de altă parte. Încă un motiv pentru care anxietatea este mai ridicată la elevii de liceu de 17 și 18 ani ar fi tensiunea și neliniștile cauzate de examenele de bacalaureat.

Împreună cu anxietatea, ne-am propus să investigăm relația dintre aceasta și încrederea în sine la elevii de liceu. Nivelurile scăzut, mediu și înalt pentru încrederea în sine la elevii cu diferite niveluri de anxietate sunt prezentate în figura 4.

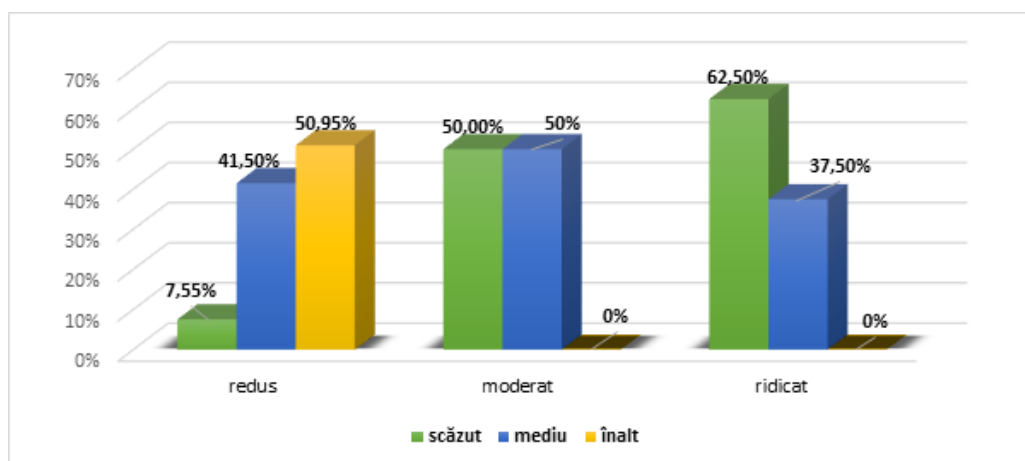


Figura 4. Nivelul scăzut, mediu și înalt al încrederii în sine la elevii de liceu cu diferite niveluri de anxietate

Elevii de liceu cu nivel redus de anxietate manifestă toate nivelurile încrederii în sine: 7,55% din adolescenți au încredere în sine scăzută, 41,50% din adolescenți manifestă încredere în sine moderată și 50,95% din ei demonstrează nivel înalt al încrederii în sine. Pentru elevii de liceu cu nivel moderat și ridicat de anxietate sunt particulare doar nivelurile scăzut și mediu al încrederii în sine. Astfel pentru elevii de liceu cu nivel moderat de anxietate vom evidenția că același număr de adolescenți (50%) demonstrează nivel scăzut și mediu al încrederii în sine. Frecvențele elevilor de liceu cu nivel ridicat de anxietate se repartizează după cum urmează: 62,50% din adolescenți prezintă nivel scăzut al încrederii în sine, în timp ce 37,50% din adolescenți se caracterizează prin nivel mediu al încrederii în sine.

Pentru a contura relația dintre anxietate și încredere în sine la elevii de liceu am întreprins studiul corelației după coeficientul Pearson. Coeficientul de corelație și pragul de semnificație care confirmă existența aceste interrelații sunt prezentați în tabelul 1.

Tabelul 1. Relația între anxietate și încrederea în sine la elevii de liceu

Variabilele	Coeficientul de corelații	Pragul de semnificații
anxietate / încredere în sine	$r = -0,6612$	$p \leq 001$

Conform tabelului expus mai sus, vom menționa că atestăm o corelație semnificativ negativă între anxietate și încredere în sine la elevii de liceu ($r = -0,6612$, $p \leq 001$). Vom puncta că adolescenții cu nivel ridicat de anxietate se caracterizează prin nivel scăzut al încrederii în sine.

Concluzii. Conform rezultatelor pentru anxietate și relația între anxietate și încredere în sine la elevii de liceu (Scala de manifestare a anxietății Taylor și

Testul de studiere a încrederii în sine (B. Помек)) vom formula următoarele constatări care conceptualizează modul de manifestare al anxietății în adolescență: astfel 18,39% din adolescenți manifestă nivel moderat și ridicat de anxietate. Aceste niveluri de anxietate predomină la adolescente și la finele vârstei adolescente. Explicațiile pentru aceste tendințe sunt legate de particularitățile de gen și de vârstă.

Un fapt important evidențiat este faptul că elevii de liceu cu nivel moderat și ridicat de anxietate prezintă doar nivel scăzut și mediu al încrederii în sine, ceea ce este confirmat și de coeficientul de corelație stabilit. Adolescenții cu nivel ridicat de anxietate demonstrează frecvent nivel scăzut al încrederii în sine.

Referințe bibliografice:

1. Adams G., Berzonsky M. *Psihologia adolescenței*. tr. de D. Nistor, G. Oancea, A. Hrab, M. Andriescu. Iași: Polirom. 2009.
2. Papalia D., Wendkos Olds S., Duskin Fieldman R. *Dezvoltarea umană*. tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: Trei, 2010.
3. Racu IU. *Psihologia anxietății la copii și adolescenți*: Monografie. Ed. a 2-a rev. și adăugită. Redactor științific: Racu Ig.,– Chișinău: Tipogr. UPS „Ion Creangă”, 2021.
4. Stanciu M. Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare. Teză de doctor în psihologie. Chișinău: Cep UPS „Ion Creangă”, 2023.
5. Verza E., Verza F. *Psihologia copilului*. București: Trei, 2017.