

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT
„ION CREANGĂ” DIN CHIȘINĂU**

Cu titlu de manuscris

CZU: 316.613.4:37.015(043.2)

OTOMEGA IULIA MIHAELA

**STIMULAREA REUȘITEI ȘCOLARE PRIN DIMINUAREA
ANXIETĂȚII SOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI**

511.03 – PSIHOLOGIE SOCIALĂ

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

CHIȘINĂU, 2025

Teza a fost elaborată în cadrul catedrei Psihologie și Științe ale Educației, Universitatea Liberă Internațională din Moldova

Conducător științific:

RUSNAC Svetlana, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Referenți oficiali:

RACU Iulia, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

TARNOVSCHI Ana, doctor în psihologie, conferențiar universitar

Componența consiliului științific specializat:

GLAVAN Aurelia, președinte, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

CERLAT Raisa, secretar științific, doctor în psihologie, conferențiar universitar

ȘLEAHTITCHI Mihail, doctor habilitat în psihologie, profesor universitar

POTANG Angela, doctor în psihologie, conferențiar universitar

TUFEANU Magda, doctor în psihologie (România)

Susținerea va avea loc la data de 27 iunie, la ora 10.00, în ședința Consiliului științific specializat D 511.03-24-63 din cadrul Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău, pe adresa: Chișinău, str. Ion Creangă, 1, blocul 2, sala Senatului.

Teza de doctor și rezumatul pot fi consultate la Biblioteca Științifică a Universității Pedagogice de Stat „Ion Creangă” din Chișinău și pe pagina web a ANACEC www.anacec.md.

Rezumatul a fost expediat la ____ 26 mai ____ 2025

Secretar științific al CȘS, dr. conf. univ. _____

CERLAT Raisa

Conducător științific, dr. conf. univ. _____

RUSNAC Svetlana

Autor _____

OTOMEGA Iulia Mihaela

CUPRINS

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII	4
CONȚINUTUL TEZEI.....	7
CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI.....	23
BIBLIOGRAFIE	26
LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI	29
ADNOTARE.....	31
АННОТАЦИЯ.....	32
ANNOTATION	33

LISTA ABREVIERILOR UTILIZATE ÎN REZUMAT

DSM - The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders
FNE - Frica de evaluări negative
LSAS – Liebowitz Social anxiety Scale
SAD-G - evitarea situațiilor sau evenimentelor sociale în general
SAD-New - evitarea situațiilor sau evenimentelor sociale nou întâlnite
SAS – Social Anxiety Scale
SAS-A - Social Anxiety Scale for Adolescents
SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

REPERELE CONCEPTUALE ALE CERCETĂRII

Actualitatea și importanța problemei abordate. Anxietatea socială și reușita școlară sunt două variabile esențiale în dezvoltarea adolescenților, având un impact profund asupra integrării lor sociale și academice. Anxietatea socială a fost inclusă ca o categorie distinctă în Manualul de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale (DSM) în 1980 [42], iar de atunci a devenit un subiect de interes major în cercetările din domeniul psihologiei. Deși unele studii o consideră o tulburare clinică [29], altele o descriu drept o stare afectivă non-patologică, specifică adolescenței, care poate avea consecințe asupra reușitei școlare [39].

Cercetările recente arată că anxietatea socială debutează frecvent în adolescență, cu o prevalență maximă între 10 și 19 ani, în special în rândul fetelor [30]. Cu toate acestea, lipsa unor date epidemiologice detaliate în România și Republica Moldova face dificilă cuantificarea impactului real al acestui fenomen. În documentele de politică educațională, precum „Educația 2030” [8], se recunoaște influența bunăstării emoționale asupra performanțelor școlare, dar nu sunt incluse date specifice despre anxietatea socială.

Relația inversă dintre anxietatea socială și reușita școlară este tot mai des evidențiată în literatura de specialitate [21], indicând că adolescenții cu niveluri ridicate de anxietate socială manifestă dificultăți în interacțiunile didactice, scăderea motivației și rezultate academice inferioare. Pe de altă parte, adolescența este o perioadă de flexibilitate neurocognitivă [22], ceea ce creează oportunitatea implementării unor intervenții psihologice eficiente pentru diminuarea anxietății sociale și optimizarea succesului educațional.

În acest context, cercetarea de față vizează analiza mecanismelor prin care anxietatea socială afectează reușita școlară și identificarea strategiilor de intervenție care pot contribui la îmbunătățirea performanțelor academice și a bunăstării emoționale a elevilor.

Încadrarea temei de cercetare în preocupările internaționale, naționale, zonale, în context inter și transdisciplinar, prezentarea rezultatelor cercetărilor anterioare. Anxietatea socială este un subiect de interes major în cercetarea internațională, fiind abordată din perspective variate, inclusiv psihologia socială, educațională și cognitiv-comportamentală. Majoritatea studiilor tratează acest fenomen dintr-o perspectivă clinică, însă cercetarea actuală propune o abordare non-clinică, focalizată pe impactul anxietății sociale asupra reușitei școlare. Heiser N.A. et al. [24] definesc anxietatea socială non-clinică prin manifestări precum temeri excesive, disconfort accentuat și simptome somatice asociate interacțiunilor sociale, subliniind impactul negativ asupra adaptării academice.

Pe plan internațional, Beck A.T. și Emery G. [16] au investigat mecanismele cognitive ale anxietății sociale, evidențiind influența gândurilor disfuncționale asupra performanței academice. Clark D.M. și Wells A. [18] explică menținerea anxietății sociale prin evitarea interacțiunilor și anticiparea judecăților critice, iar La Greca A.M. și Lopez N. [33] analizează impactul experiențelor sociale timpurii asupra dezvoltării acestui tip de anxietate. Hofmann S.G. și DiBartolo P.M. [26] subliniază eficiența terapiei cognitiv-comportamentale în reducerea simptomelor. În ceea ce privește relația dintre anxietatea socială și reușita școlară, Forsyth J.P. și Eifert G.H. [23] au evidențiat

difficultățile de integrare academică ale elevilor cu niveluri ridicate de anxietate socială. Rachman S. [38] și Vanin J.R. și Helsley J.D. [44] propun strategii de intervenție pentru reducerea impactului anxietății sociale asupra performanței educaționale.

La nivel național și regional, literatura este mai restrânsă, însă există contribuții semnificative. Racu Iu. [11; 12] este una dintre cele mai prolifiche cercetătoare în domeniul anxietății în Republica Moldova, studiile sale oferind o perspectivă amplă asupra mecanismelor psihologice și sociale ale acestui fenomen. Calancea A. [2] a explorat aplicarea terapiei cognitiv-comportamentale la adolescenți cu anxietate socială. În România Păunescu G. și Petrovai D. [10] au investigat tulburările de anxietate la copii și adolescenți.

În contextul reușitei școlare, Cosmovici A. și Iacob L. [3] au analizat factorii motivaționali ai succesului educațional, iar Nicola I. [9] a oferit un cadru teoretic pentru înțelegerea performanțelor academice. La nivel internațional, Cherkaoui M. [17] a studiat influența capitalului social și cultural asupra reușitei școlare, iar Monteil J. M. [37] a evidențiat modul în care dinamica socială influențează performanțele academice.

Deficitul de cercetări asupra anxietății sociale în context educațional românesc și influenței acesteia asupra reușitei școlare subliniază necesitatea investigației actuale. Studiul de față contribuie la completarea literaturii de specialitate prin elaborarea și validarea unui program de intervenție destinat reducerii anxietății sociale și optimizării performanței academice la adolescenți.

Descrierea situației în domeniul de cercetare și identificarea problemei de cercetare. Domeniul cercetării privind anxietatea socială la adolescenți, în special în raport cu reușita școlară, este insuficient explorat în literatura educațională românească. Teza de față își propune să completeze acest vid științific printr-o analiză teoretică și aplicativă a fenomenului. Principalele întrebări investigate vizează mecanismele prin care anxietatea socială afectează performanțele academice și oportunitatea implementării unor intervenții psihologice eficiente pentru reducerea acesteia.

Problema cercetării constă în necesitatea de a identifica influența pe care anxietatea socială o exercită asupra reușitei școlare a adolescenților, precum și de a elabora și implementa un program de intervenție psihologică asupra conexiunii dintre aceste două variabile cu finalitate în optimizarea lor.

Scopul lucrării constă în investigarea relației dintre anxietatea socială și reușita școlară la adolescenți, evidențiind impactul anxietății asupra parcursului educațional și identificând modalități eficiente de intervenție psihologică pentru prevenirea sau reducerea efectelor negative asociate acestei relații.

Obiectivele cercetării. Pentru atingerea scopului propus și verificarea ipotezelor formulate, au fost stabilite următoarele obiective: 1) analiza literaturii de specialitate privind anxietatea socială la adolescenți, cu accent pe conceptualizări teoretice, factori determinanți și implicațiile acesteia asupra dezvoltării socio-emoționale și academice; 2) adaptarea și validarea versiunii în limba română a chestionarului *Social Anxiety Scale for Adolescents*, asigurând fidelitatea și validitatea acestuia în raport cu populația de studiu; 3) investigarea nivelului de anxietate socială la elevii adolescenți, printr-un studiu empiric care să evidențieze incidența și factorii asociați manifestării acesteia; 4) analiza reușitei școlare a elevilor participanți la studiu,

utilizând datele obiective preluate din evaluările academice și corelându-le cu nivelul anxietății sociale; 5) elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței unui program de intervenție psihologică destinat reducerii anxietății sociale și optimizării reușitei școlare la adolescenți.

Ipoteza cercetării. Se presupune că anxietatea socială influențează semnificativ reușita școlară a adolescenților, acest efect fiind condiționat de factori individuali precum vârsta și genul, implementarea unui program de intervenție psihologică contribuind la reducerea anxietății sociale și la îmbunătățirea performanței academice.

Metodologia cercetării științifice. Metodologia cercetării a fost construită pe baza unor modele teoretice consacrate, precum Modelul cognitiv-comportamental al lui Beck A. T. și Emery G. [16], Modelul lui Clark D. M. și Wells A. [18] și Modelul lui Rapee R. M. și Heimberg R. G. [40]. Studiul a utilizat o abordare mixtă, combinând metode cantitative și calitative. Au fost aplicate chestionare psihologice, instrumente pentru măsurarea anxietății sociale și a reușitei școlare, observarea comportamentală și interviul nestructurat. Analiza datelor a fost realizată cu SPSS, utilizând Testul Chi-pătrat, Coeficientul de corelație Pearson, Testul Wilcoxon și Testul Mann-Whitney, asigurând validitatea rezultatelor. Cercetarea a urmărit să evidențieze conexiunile dintre anxietatea socială și performanțele academice și să ofere soluții aplicabile în optimizarea intervențiilor psihologice pentru adolescenți.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante constau în identificarea unei incidențe ridicate a anxietății sociale în rândul adolescenților, aceasta având un caracter general, nefiind influențată semnificativ de factori demografici precum vârsta și genul, și în stabilirea unei relații inverse între anxietatea socială și reușita școlară. Aceste constatări au argumentat necesitatea elaborării, aplicării și validării unui program de intervenție psihologică, prin care s-a demonstrat că reducerea anxietății sociale contribuie la optimizarea performanțelor academice, consolidând astfel importanța unor astfel de intervenții în mediul educațional.

Noutatea și originalitatea științifică. Cercetarea aduce o contribuție semnificativă la înțelegerea anxietății sociale la adolescenți și impactul acesteia asupra reușitei școlare, printr-o abordare integrată teoretic și empiric. Studiul clarifică factorii determinanți ai anxietății sociale și mecanismele prin care aceasta afectează succesul academic, demonstrând caracterul său general, independent de vârstă și gen. La nivel aplicativ, a fost elaborat și validat un program de intervenție psihologică eficient, destinat reducerii anxietății sociale și îmbunătățirii performanțelor școlare, oferind un model replicabil în mediul educațional.

Semnificația teoretică a cercetării. Studiul extinde și consolidează cadrul teoretic al anxietății sociale la adolescenți, integrând perspective din psihologia socială, educațională și cognitiv-comportamentală. Cercetarea clarifică factorii determinanți ai anxietății sociale și evidențiază impactul său asupra dezvoltării cognitive, emoționale și sociale, influențând reușita școlară. Un aspect inovator este demonstrarea caracterului său general, independent de vârstă și gen, subliniind rolul variabilelor contextuale și cognitive. Rezultatele validează modele explicative și oferă o perspectivă integrată asupra relației dintre anxietatea socială și succesul academic, fundamentând direcții noi de intervenție educațională și psihologică.

Valoarea aplicativă a cercetării. Studiul are o valoare aplicativă semnificativă prin utilizarea a două instrumente psihometrice pentru măsurarea anxietății sociale, inclusiv Scala Anxietății Sociale pentru Adolescenți (SAS-A), adaptată și validată pentru populația românească. Acestea au fost corelate cu date privind reușita școlară, facilitând o analiză detaliată a relației dintre anxietatea socială și performanța academică. Cercetarea a inclus elaborarea, implementarea și validarea unui program de intervenție psihologică, demonstrând eficiența acestuia în reducerea anxietății sociale și îmbunătățirea reușitei școlare. Rezultatele susțin integrarea unor astfel de intervenții în mediul educațional, oferind un model aplicabil pentru psihologii școlari, consilierii educaționali și cadrele didactice.

Aprobarea și implementarea rezultatelor științifice: rezultatele obținute au fost utilizate și prezentate în activitățile desfășurate la Centrul de Consiliere Educațională și Formare Creativă „Ion Holban” din cadrul Universității „Petre Andrei” din Iași. O parte dintre aspectele teoretice și rezultatele cercetării au fost prezentate și discutate în cadrul unor manifestări științifice naționale sau internaționale. În același timp, rezultatele aplicative, dar și teoretice ale prezentei teze, au fost prezentate în cadrul a 12 lucrări științifice, publicate în reviste de specialitate, volume cuprinzând materiale la conferințe și simpozioane.

Publicații la tema tezei. Rezultatele obținute sunt publicate în 12 lucrări științifice: 4 articole în reviste științifice de specialitate (categoriile B) și 7 publicații în volumele conferințelor internaționale, 1 volum – compendiu de lucrări științifice.

Volumul și structura tezei. Teza este alcătuită dintr-un rezumat (în limbile română, rusă și engleză), o introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, o bibliografie (185 de surse), 3 anexe, 30 de figuri și 26 de tabele. Textul principal al tezei are 149 de pagini.

Cuvinte-cheie: anxietatea socială, reușita școlară, adolescenți, program de intervenție psihologică, psihoeducație.

CONȚINUTUL TEZEI

Introducerea abordează actualitatea și importanța temei cercetate, încadrarea acesteia în contextul preocupărilor internaționale, naționale și instituționale, în cadrul interdisciplinar și transdisciplinar, precum și analiza rezultatelor cercetărilor anterioare relevante. Sunt prezentate problema cercetării, scopul și obiectivele formulate, ipoteza de lucru, sinteza metodologiei și justificarea metodelor utilizate, alături de un rezumat al conținutului lucrării.

Capitolul 1 – Abordări teoretice și cercetări empirice ale efectelor anxietății sociale asupra reușitei școlare în adolescență, analizează fundamentele teoretice și cercetările empirice privind anxietatea socială și efectele sale asupra reușitei școlare în adolescență. Pornind de la diferite paradigme explicative ale anxietății sociale, studiul explorează riscurile și implicațiile acesteia asupra dezvoltării psihosociale a adolescenților, în special în raport cu performanța școlară. În plus, sunt analizate teoriile reușitei academice, evidențiind modul în care anxietatea socială poate influența participarea activă și rezultatele educaționale ale elevilor.

Primul subcapitol, *Paradigme și definiții în cercetarea anxietății sociale*, oferă cadrul teoretic esențial pentru înțelegerea fenomenului analizat. Considerăm că

delimitarea conceptuală nu este doar un exercițiu academic, ci un pas necesar pentru a evidenția natura multidimensională a anxietății sociale. Astfel, evoluția conceptualizării acestei forme de anxietate – de la o manifestare generală a fricii la o tulburare psihică distinctă – reflectă schimbările de paradigmă în psihologie și psihiatrie. Este relevant să observăm că includerea anxietății sociale în DSM abia în anii 1980 a oficializat statutul său patologic, deschizând calea pentru cercetări mai sistematice asupra cauzelor și manifestărilor sale [1].

Această tulburare este definită în literatură ca o frică intensă de evaluare negativă, care determină persoanele afectate să evite situațiile sociale sau să le perceapă cu un disconfort marcant [26]. Din analiza surselor consultate, identificăm două abordări dominante: abordarea clinică, care tratează anxietatea socială ca o afecțiune severă ce necesită intervenție specializată [36], și abordarea psihosocială, care o încadrează ca o stare afectivă frecvent întâlnită, dar cu un impact semnificativ asupra funcționării cotidiene [24]. Considerăm că această dualitate conceptuală permite o înțelegere mai nuanțată a fenomenului, cu implicații importante asupra intervențiilor educaționale și psihoterapeutice.

Studiile lui Heiser și colaboratorii [24], alături de observațiile lui Zimbardo [apud 36], sprijină ideea că formele non-clinice ale anxietății sociale pot afecta profund dezvoltarea psihosocială, chiar dacă nu îndeplinesc criteriile stricte pentru diagnostic. Din această perspectivă, timiditatea severă capătă o valoare predictivă pentru tulburări ulterioare, aspect care justifică intervenții timpurii și personalizate.

Pe plan etiologic, identificăm două direcții majore: biologică – ce include predispoziții genetice, dezechilibre neurochimice (serotonină, dopamină) și hiperactivarea amigdalei [13]; și psihosocială, care vizează influențele educaționale, stilul parental și mecanismele de învățare socială. Moehn [36] atrage atenția asupra rolului stilului parental hiperprotectiv, care poate accentua vulnerabilitatea copilului la percepțiile negative ale celorlalți. Subscriem ideii că anxietatea socială se formează într-un context în care factorii biologici și experiențele sociale se intercondiționează, iar educația timpurie devine un factor-cheie în modelarea răspunsurilor la interacțiunile sociale.

În completare, abordarea sociologică propune o lectură a anxietății sociale ca produs al dinamicii relațiilor sociale și al presiunilor normative exercitate de grupuri. Considerăm semnificativ faptul că indivizii cu anxietate socială tind să perceapă mediul ca fiind ostil și să supraevalueze impactul evaluării negative, ceea ce le distorsionează adaptarea socială [36, p. 42].

În concluzie, susținem că cercetările asupra anxietății sociale se situează la intersecția mai multor paradigme – biologică, psihologică și sociologică –, fiecare oferind un set de explicații și soluții parțiale. Această complexitate justifică abordarea fenomenului dintr-o perspectivă interdisciplinară, capabilă să integreze factorii interni și externi care contribuie la manifestarea și menținerea anxietății sociale.

Subcapitolul **1.2. Anxietatea socială la adolescenți: riscuri și implicații**, propune o analiză aprofundată a acestei forme de anxietate ca fenomen frecvent întâlnit în perioada adolescenței, perioadă marcată de vulnerabilitate psihosocială crescută. Considerăm esențială distincția între fricile sociale comune – reacții firești la situații de expunere – și anxietatea socială propriu-zisă, caracterizată printr-un nivel

disfuncțional de stres și evitare, cu impact negativ asupra dezvoltării personale și performanței școlare [26].

Prin analiza literaturii de specialitate, susținem că adolescența constituie un teren sensibil pentru apariția anxietății sociale, întrucât aceasta este o etapă de explorare identitară și de adâncire a relațiilor sociale, în care presiunile de conformare și frica de respingere devin dominante [15]. În acest context, teama de evaluare negativă, ezitarea în interacțiuni și stresul intens în situații sociale nu sunt simple trăsături tranzitorii, ci semnale ale unei posibile tulburări care necesită atenție și intervenție timpurie.

Am identificat trei categorii majore de factori de risc, fiecare având implicații directe asupra modului în care se conturează și se întreține anxietatea socială în această etapă: 1) evaluarea socială crescută – adolescenții devin tot mai sensibili la percepția celor din jur, iar teama de judecată negativă poate genera comportamente de evitare și retragere [28]; 2) calitatea relațiilor interpersonale – susținerea și acceptarea în grupul de egali au un rol protector, în timp ce respingerea socială sau excluderea amplifică anxietatea și reduc stima de sine; 3) mediul digital – rețelele sociale facilitează comparații constante și percepția inadecvării, ceea ce accentuează anxietatea socială și sporește sentimentul de izolare [27].

Este important de subliniat că mediul școlar devine un spațiu decisiv în care anxietatea socială se manifestă vizibil. Participarea limitată, evitarea activităților orale, reticenta față de interacțiunile în grup și retragerea din viața școlară au consecințe directe asupra reușitei academice și a încrederii în sine [45]. Din perspectiva noastră, anxietatea socială nu afectează doar rezultatele școlare, ci alterează procesul formativ în ansamblu, diminuând șansele de dezvoltare personală armonioasă.

În sfera relațiilor afective, anxietatea socială contribuie la distorsiuni în interpretarea semnalelor interpersonale, generând insecuritate, teamă de respingere și dificultăți de comunicare [2, p. 88]. Astfel, adolescenții afectați întâmpină obstacole în formarea relațiilor romantice sau de prietenie, fiind predispuși la izolare socială și stimă de sine scăzută [31].

Din punctul nostru de vedere, gestionarea eficientă a anxietății sociale presupune intervenții timpurii, adaptate nevoilor adolescenților. Susținem importanța sprijinului familial și școlar, a consilierii psihologice și a programelor de dezvoltare a abilităților sociale, care pot reduce semnificativ intensitatea și frecvența simptomelor. Considerăm că rolul mediului educațional și al comunității este esențial în promovarea unui climat de acceptare și incluziune, ceea ce contribuie la prevenirea cronificării simptomelor și la facilitarea integrării sociale și academice.

În concluzie, anxietatea socială la adolescenți nu poate fi privită doar ca o dificultate individuală, ci trebuie înțeleasă în raport cu contextul social, educațional și digital al generației actuale. Numai printr-o abordare sistemică și empatică putem reduce impactul acestui fenomen asupra traseului de dezvoltare al adolescenților.

În subcapitolul dedicat *Reușitei școlare: perspective teoretice*, am urmărit definirea și analizarea acestui concept dintr-o perspectivă complexă și integrativă, care depășește simpla cuantificare a performanței academice. Considerăm că reușita școlară trebuie înțeleasă nu doar ca o acumulare de rezultate măsurabile – reflectate în note, examene sau competiții academice [6] – ci și ca o formă de validare socială a efortului educațional și a dezvoltării potențialului individual. În acest sens, subliniem distincția

utilă dintre *reușită școlară* și *succes școlar*: prima având o dimensiune evaluativă obiectivă, iar a doua exprimând un proces mai amplu de integrare socială și autorealizare în cadrul educațional [17; 14]. Pentru a înțelege acest fenomen în complexitatea sa, am analizat cinci perspective teoretice principale.

Abordarea input-output evidențiază legătura dintre resursele de start ale elevului (statut socio-economic, capital educațional familial, nivel de motivație) și performanțele obținute. Din perspectiva noastră, această paradigmă oferă o bază empirică solidă pentru a înțelege inegalitățile educaționale și rolul fundamental al contextului familial [17; 20].

Abordarea procesuală susține că reușita este un rezultat al interacțiunii dinamice dintre elev și cadrul educațional. Considerăm valoroasă această viziune pentru că scoate în evidență importanța implicării elevului, dar și a strategiilor pedagogice aplicate [5].

Abordarea organizațională aduce în discuție influența structurilor instituționale – flexibilitatea curriculei, climatul școlar, capacitatea de adaptare – asupra succesului educațional. Subscriem ideii că școala, ca organizație socială, joacă un rol esențial în modelarea experienței de învățare [43].

Abordarea evaluativă, axată pe efectele reformelor educaționale și monitorizarea progresului, relevă necesitatea unor strategii eficiente de feedback și ajustare pedagogică [47].

Abordarea ecologică, pe care o considerăm una dintre cele mai cuprinzătoare, analizează sistemic reușita școlară prin prisma relațiilor multiple (profesor-elev, părinte-elev, elev-colegi), accentuând nevoia unui mediu educațional empatic și stimulat [6].

Pornind de la aceste cadre teoretice, considerăm că reușita școlară este rezultatul interacțiunii dintre factori interni – capacități cognitive, motivație intrinsecă, echilibru emoțional – și factori externi, precum influențele familiale, calitatea interacțiunii cu profesorii și normele socioculturale [14; 9]. În adolescență, această reușită capătă o încărcătură simbolică semnificativă, devenind o componentă a imaginii de sine, un indicator al statutului în grupul de egali și un predictor al aspirațiilor viitoare [4; 7].

Pe fondul acestor realități, considerăm esențială corelarea dintre anxietatea socială și reușita școlară, întrucât anxietatea poate perturba serios mecanismele motivaționale și de autoreglare ale elevului. Frica de evaluare negativă, tendința de evitare a interacțiunilor și stresul asociat situațiilor publice pot duce la absenteism, scăderea performanței și retragere socială. Conform literaturii și observațiilor noastre, acești factori pot degenera în strategii de evitare cronică, cu riscul de a contribui la abandonul școlar.

În concluzie, reușita școlară nu poate fi analizată izolat de contextul emoțional al elevului. Interferența anxietății sociale în acest proces subliniază necesitatea unor intervenții educaționale adaptate, orientate spre sprijin emoțional, construire a stimei de sine și dezvoltarea unui climat educațional non-judicativ. Numai astfel poate fi prevenit impactul negativ al anxietății asupra dezvoltării academice și sociale a adolescenților.

Capitolul 2 – Studiu constatatativ asupra relației dintre anxietatea socială și reușita școlară la adolescenți, investighează empiric impactul anxietății sociale asupra reușitei academice, analizând comportamentele specifice ale adolescenților afectați de anxietate și influența acestora asupra performanțelor școlare. Printr-o abordare metodologică riguroasă, expusă în subcapitolul **2.1. Repere metodologice, design, instrumente și eșantion de cercetare**, cercetarea urmărește să identifice relația

dintre aceste variabile, să evalueze diferențele în funcție de factori demografici și să propună soluții pentru optimizarea adaptării școlare.

Studiul pornește de la premisa că anxietatea socială acționează ca un inhibitor al reușitei școlare, influențând interacțiunile sociale și performanțele academice. În analiza fenomenului, cercetarea a vizat trei dimensiuni: comportamente de evitare, retragere socială și căutarea validării, aspecte corelate cu percepția negativă a propriei imagini și anticiparea eșecului [41].

Scopul cercetării de constatare a fost delimitarea naturii influenței anxietății sociale asupra reușitei școlare la adolescenți și identificarea modalităților de intervenție care ar putea contribui la optimizarea adaptării acestora în context educațional.

Obiectivele cercetării au inclus măsurarea dimensiunilor anxietății sociale și analiza corelațiilor cu reușita școlară, iar **ipotezele operaționale** au testat influența variabilelor demografice și impactul anxietății asupra rezultatelor școlare.

Metodologia a integrat metode cantitative și calitative, utilizând *Scala de Anxietate Socială pentru Adolescenți* [32], adaptată cultural, *Scala Anxietății Sociale a lui Liebowitz* [35] și indicatorii reușitei școlare, precum mediile generale și performanțele la evaluări standardizate. Analiza statistică a fost realizată cu SPSS, prin teste de corelație și comparare a mediilor. Scala Anxietății Sociale pentru Adolescenți (SAS-A), elaborată de La Greca A. și Lopez N. (1998) și derivată din Social Anxiety Scale for Children-Revised (SASC-R), este un instrument validat internațional pentru măsurarea anxietății sociale la adolescenți [32; 34]. Aceasta include trei dimensiuni principale: frica de evaluare negativă (FNE), evitarea socială și distresul în situații noi (SAD-New) și evitarea socială generală (SAD-G) [46].

În procesul de adaptare culturală și validare pentru limba română, au fost parcurse următoarele etape: traducerea inițială de către un expert în psihologie și limbaj academic; retroversiunea (back-translation) realizată de un traducător independent, pentru verificarea echivalenței semantice; analiza comparativă a versiunii originale și a celei traduse, cu ajustări pentru claritate lingvistică și adecvare culturală; validarea empirică pe un eșantion de 180 de adolescenți (16-18 ani) din medii educaționale diverse, utilizând coeficientul Alpha Cronbach pentru consistență internă.

Rezultatele analizei factoriale au confirmat structura scalei, cu valori ale consistenței interne de 0,91 (FNE), 0,94 (SAD-New) și 0,81 (SAD-G), ceea ce indică o fidelitate bună a instrumentului. Astfel, SAS-A a fost validată ca un instrument psihometric fiabil pentru evaluarea anxietății sociale la adolescenții români, oferind o bază empirică solidă pentru investigațiile ulterioare în domeniul psihologiei educaționale.

Studiul de constatare a fost realizat pe un **eșantion** de 480 de elevi (16-18 ani), proveniți din mediul urban și rural, înscriși în clasele X-XI la Colegiul Tehnic „Gh. Asachi”. Participanții urmează specializări de profil tehnic, precum proiectant CAD, hidrometeorologie și ecologie, designer mobilă, mecanic de motoare, electrician auto, desenator tehnic și altele. Distribuția eșantionului: gen: 265 de băieți și 215 fete; vârstă: 182 elevi (16 ani), 205 elevi (17 ani), 93 elevi (18 ani). Această structură echilibrată permite o analiză detaliată a relației dintre anxietatea socială și reușita școlară, luând în considerare vârsta și genul.

Studiul prezentat în subcapitolul 2.2. *Investigarea relației dintre anxietatea socială și reușita școlară: metode de evaluare și interpretare a datelor*, a analizat relația dintre anxietatea socială și reușita școlară la adolescenți, utilizând metode psihometrice validate și tehnici statistice. Au fost aplicate Scala Anxietății Sociale pentru Adolescenți (SAS-A) și Scala Liebowitz pentru Anxietate Socială (LSAS), iar reușita școlară a fost evaluată prin media notelor.

Analiza a fost realizată în patru etape: 1) evaluarea anxietății sociale prin SAS-A, examinând frica de evaluare negativă (FNE), evitarea socială și distresul (SAD-New, SAD-G); 2) aplicarea scalei LSAS pentru măsurarea anxietății sociale în contexte diverse; 3) analiza reușitei școlare, corelată cu nivelul de anxietate socială; 4) examinarea relației dintre anxietatea socială și performanțele academice, folosind corelația Pearson pentru a identifica posibile asocieri semnificative.

Distribuția generală a dimensiunilor anxietății sociale măsurate cu Scala SAS-A. Aplicarea Scalei Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A) a relevat că majoritatea elevilor (71%) prezintă un nivel mediu de anxietate socială, ceea ce indică o sensibilitate semnificativă față de evaluarea socială, cu tendințe variabile de evitare și disconfort în interacțiunile sociale. Aproximativ 18,4% dintre elevi manifestă un nivel ridicat al anxietății sociale, ceea ce poate influența adaptarea lor la cerințele educaționale și sociale. Doar 10,6% dintre participanți au obținut scoruri scăzute, indicând o toleranță mai mare la interacțiunile sociale și la evaluările externe (Fig. 1).

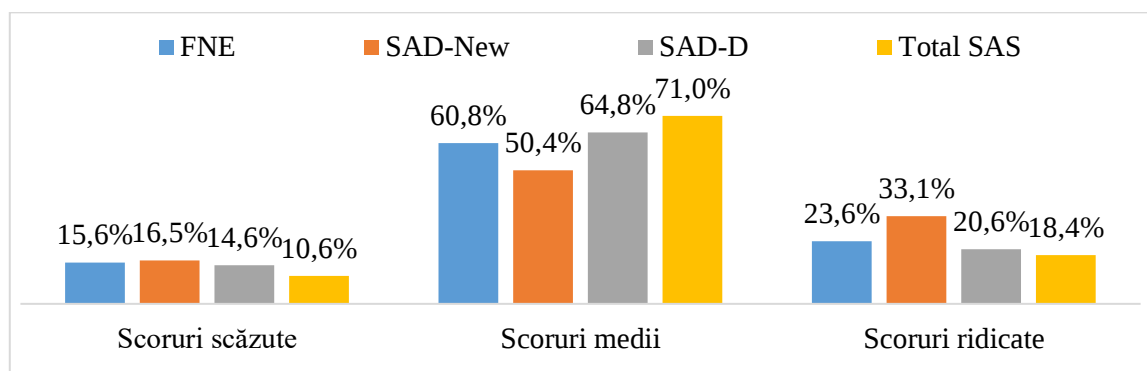


Fig. 1. Distribuția frecvențelor la Scala SAS-A

Cea mai frecventă manifestare a anxietății sociale este evitarea socială și distresul în situații noi (SAD-New), unde 33,1% dintre elevi au obținut scoruri ridicate, ceea ce reflectă o reținere crescută față de interacțiunile cu persoane necunoscute sau în contexte noi. Frica de evaluare negativă (FNE) este prezentă la 23,6% dintre elevi la un nivel ridicat, sugerând o preocupare accentuată față de opiniile celorlalți și o teamă constantă de judecată. Evitarea socială și distresul generalizat (SAD-G) este semnificativă la 20,6% dintre participanți, indicând dificultăți în menținerea interacțiunilor sociale în general, nu doar în situații noi.

Nivelul ridicat de anxietate socială, identificat la un segment considerabil de elevi, ridică preocupări privind impactul asupra reușitei școlare și a integrării sociale. Distribuția scorurilor sugerează că anxietatea socială nu este doar o reacție izolată la anumite situații, ci un factor constant care poate influența comportamentele adolescenților în mediul școlar.

Distribuția dimensiunilor anxietății sociale în funcție de vârstă. Analiza comparativă a fricii de evaluare negativă (FNE) între grupele de vârstă (16, 17 și 18 ani) a relevat o stabilitate a nivelurilor moderate și ridicate ale acestei dimensiuni. Elevii de 16 și 17 ani prezintă scoruri similare, cu peste 60% dintre aceștia raportând un nivel mediu al FNE și aproximativ 23% manifestând un nivel ridicat. La vârsta de 18 ani, se observă o ușoară tendință de scădere a anxietății sociale, însă diferențele sunt nesemnificative statistic ($p = 0,986$, Cramer's $V = 0,019$). Această stabilitate sugerează că frica de evaluare negativă este o caracteristică constantă a adolescenței, influențată mai degrabă de factori personali și contextuali decât de vârstă.

În ceea ce privește evitarea socială și distresul în situații sau cu persoane noi (SAD-New), distribuția scorurilor indică faptul că adolescenții de 17 ani manifestă cel mai înalt nivel de evitare (42,7%), comparativ cu cei de 16 ani (34%) și 18 ani (20,1%). Aceasta poate fi explicată prin creșterea presiunii academice și sociale la această vârstă, când adolescenții sunt mai conștienți de evaluările externe și de nevoia de acceptare socială. Totuși, testul Chi-pătrat nu a indicat diferențe semnificative între grupurile de vârstă ($p = 0,433$, Cramer's $V = 0,063$), ceea ce arată că variațiile observate nu sunt suficient de puternice pentru a fi atribuite exclusiv vârstei.

Evitarea socială și distresul generalizat (SAD-G) urmează un model similar, cu un nivel mai ridicat al evitării sociale la 16 ani (23,6%) și o ușoară scădere la 17 ani (17,6%) și 18 ani (21,5%). Această tendință poate fi explicată prin dificultățile de adaptare la tranziția dintre gimnaziu și liceu, care sunt mai pronunțate la 16 ani. Deși diferențele procentuale pot sugera o diminuare treptată a evitării sociale odată cu vârsta, testul Chi-pătrat nu a evidențiat o semnificație statistică ($p = 0,632$, Cramer's $V = 0,052$), indicând o relativă constanță a acestei dimensiuni în adolescență.

Analiza nivelului general al anxietății sociale arată că 17 ani reprezintă vârsta la care se înregistrează cel mai mare procent de anxietate ridicată (19%), comparativ cu 16 ani (15,4%) și 18 ani (22,6%). Această creștere poate fi corelată cu presiunile sociale și academice specifice acestei perioade. Totuși, testul Chi-pătrat nu indică diferențe semnificative statistic între grupele de vârstă ($p = 0,408$, Cramer's $V = 0,065$), ceea ce sugerează că anxietatea socială rămâne o constantă relativ stabilă pe parcursul adolescenței.

În ciuda variațiilor procentuale observate între grupele de vârstă, rezultatele testelor statistice confirmă faptul că anxietatea socială și componentele sale nu sunt influențate semnificativ de vârstă (Tabelul 1).

Tabelul 1. Rezultatele testului Chi-pătrat (χ^2) pentru compararea nivelurilor anxietății sociale pe grupe de vârstă

Indicator statistic	Frica de evaluare negativă (FNE)	Evitarea socială și distres în situații noi (SAD-New)	Evitarea socială și distres generalizat (SAD-G)	Anxietatea socială totală
Valoarea χ^2	0,361	3,80	2,57	3,99
p-value	0,986	0,433	0,632	0,408
Grade de libertate (df)	4	4	4	4
Coeficientul Cramer's V	0,019	0,063	0,052	0,065

Frica de evaluare negativă, evitarea socială în contexte noi și evitarea generalizată sunt caracteristici persistente ale adolescenței, care nu se modifică drastic odată cu înaintarea în vârstă. Deși elevii de 17 ani manifestă cele mai ridicate niveluri de anxietate socială, aceste diferențe nu sunt suficient de pronunțate pentru a fi considerate semnificative statistic. Acest lucru subliniază importanța dezvoltării unor intervenții psihologice și educaționale care să sprijine adolescenții în gestionarea anxietății sociale, indiferent de vârsta lor.

Distribuția dimensiunilor anxietății sociale în funcție de gen. Analiza comparativă a fricii de evaluare negativă (FNE) între genuri a evidențiat faptul că diferențele dintre băieți și fete nu sunt semnificative statistic ($p = 0,053$, Cramer's $V = 0,110$). Deși fetele au manifestat un nivel ușor mai ridicat al fricii de evaluare negativă, diferențele nu sunt suficient de pronunțate pentru a indica un efect sistematic al genului asupra acestei dimensiuni. Acest lucru sugerează că atât băieții, cât și fetele experimentează o sensibilitate moderată la evaluarea socială, fără variații semnificative în funcție de gen.

În ceea ce privește evitarea socială și distresul în situații sau cu persoane noi (SAD-New), rezultatele au indicat un model similar. Deși procentul fetelor cu nivel ridicat de evitare este ușor mai mare (34,4% față de 32,1% la băieți), testul Chi-pătrat nu a relevat diferențe semnificative statistic ($p = 0,203$, Cramer's $V = 0,081$). Aceasta indică faptul că, în ciuda unor variații minore, atât băieții, cât și fetele prezintă tendințe similare în gestionarea anxietății sociale în contexte necunoscute.

Pentru evitarea socială și distresul generalizat (SAD-G), analiza statistică a arătat o diferență semnificativă între genuri ($p = 0,045$, Cramer's $V = 0,114$). Băieții au manifestat o predispoziție mai mare către evitarea situațiilor sociale în general, în special în cazul scorurilor ridicate (23% față de 17,7% pentru fete). Acest rezultat sugerează că, atunci când anxietatea socială devine foarte pronunțată, băieții sunt mai predispuși să adopte comportamente de evitare intensă. Pe de altă parte, fetele au obținut scoruri mai mari la nivelul mediu al evitării sociale (68,8% față de 61,5% pentru băieți), ceea ce poate indica o sensibilitate mai crescută la interacțiunile sociale, dar și o mai bună capacitate de reglare emoțională.

În ceea ce privește nivelul general al anxietății sociale, diferențele dintre băieți și fete nu au fost semnificative statistic ($p = 0,271$, Cramer's $V = 0,074$). Deși băieții au manifestat scoruri mai mari la nivelurile scăzute și ridicate ale anxietății sociale, iar fetele au fost mai numeroase în categoria anxietății moderate, aceste variații nu sunt suficient de pronunțate pentru a fi relevante din punct de vedere statistic. Aceasta indică faptul că anxietatea socială este o problemă comună ambelor genuri, fără a fi puternic influențată de diferențele de gen.

Tabelul 2. Rezultatele testului Chi-pătrat (χ^2) pentru compararea nivelurilor anxietății sociale măsurate prin SAS-A pe grupe de gen

Indicator statistic	Frica de evaluare negativă (FNE)	Evitarea socială și distres în situații noi (SAD-New)	Evitarea socială și distres generalizat (SAD-G)	Anxietatea socială totală
Valoarea χ^2	5,874	3,189	6,213	2,614
p-value	0,053	0,203	0,045	0,271
Grade de libertate (df)	2	2	2	2
Coeficientul Cramer's V	0,110	0,081	0,114	0,074

Rezultatele indică faptul că, deși există diferențe ușoare între băieți și fete în ceea ce privește gestionarea anxietății sociale, acestea nu sunt semnificative statistic în majoritatea dimensiunilor investigate (Tabelul 2). Singura diferență semnificativă s-a înregistrat la evitarea socială și distresul generalizat, unde băieții au avut scoruri mai ridicate la nivelurile extreme. Acest aspect poate sugera o tendință mai pronunțată în rândul băieților de a recurge la evitarea situațiilor sociale atunci când anxietatea devine dificil de gestionat. În schimb, fetele pot manifesta o mai mare sensibilitate la interacțiunile sociale, dar și o mai bună capacitate de reglare emoțională.

Aceste constatări subliniază importanța unor strategii de intervenție care să ia în considerare nu doar diferențele de gen, ci și factorii individuali și contextuali care influențează anxietatea socială. Intervențiile ar trebui să pună accent pe dezvoltarea abilităților de reglare emoțională și pe reducerea tendințelor de evitare socială, indiferent de gen. De asemenea, este esențial să se promoveze strategii eficiente de coping atât pentru băieți, cât și pentru fete, pentru a îmbunătăți adaptarea socială și reducerea impactului anxietății sociale asupra vieții adolescenților.

Distribuția generală a nivelurilor de anxietate socială măsurate cu LSAS.

Aplicarea Liebowitz Social Anxiety Scale (LSAS) a permis o evaluare detaliată a anxietății sociale în rândul elevilor, evidențiind atât severitatea anxietății, cât și tendința de evitare a interacțiunilor sociale (Fig. 2). Rezultatele indică un nivel alarmant de anxietate socială în eșantionul investigat, cu 54,4% dintre elevi prezentând anxietate socială marcată, ceea ce sugerează dificultăți semnificative în interacțiunile sociale. De asemenea, 18,8% dintre subiecți manifestă anxietate socială foarte severă, afectând grav funcționarea emoțională și adaptarea socială, iar 9,6% dintre elevi suferă de anxietate severă, ceea ce poate interfera considerabil cu viața școlară și socială. În schimb, doar 17,3% dintre respondenți se încadrează în categoria anxietății moderate, care, deși semnificativă, nu este la fel de incapacitantă.

În total, peste 80% dintre elevi prezintă un nivel ridicat de anxietate socială, ceea ce evidențiază necesitatea unor intervenții psihologice și educaționale pentru sprijinirea adolescenților în dezvoltarea mecanismelor de gestionare a anxietății și reducerea tendințelor de evitare socială. Aceste rezultate subliniază impactul major al anxietății sociale asupra adaptării școlare și a interacțiunilor sociale, impunând măsuri eficiente de prevenție și suport psihologic.

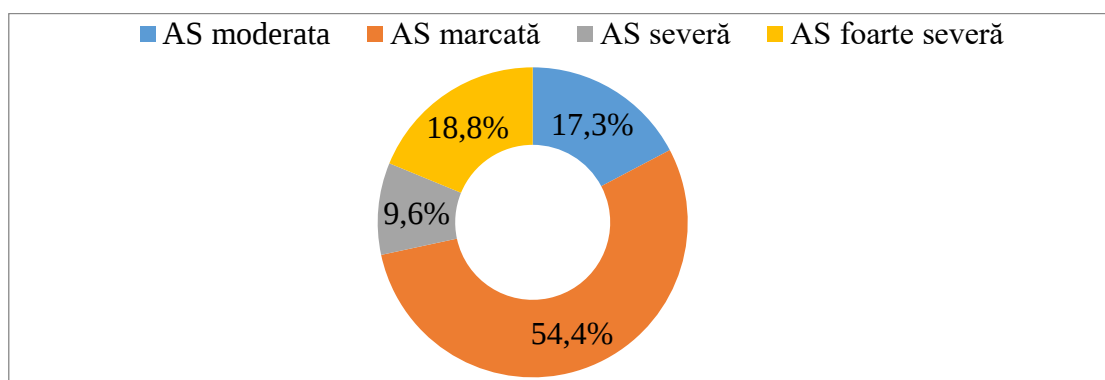


Fig. 2. Distribuția frecvențelor pentru nivelurile de anxietate socială măsurate cu LSAS

Distribuția anxietății sociale în funcție de vârstă. Analiza frecvențelor LSAS pe grupe de vârstă arată că anxietatea socială marcată este predominantă la 16 și 17 ani (57,1%), urmată de o scădere la 18 ani (43%). Totuși, anxietatea socială severă și foarte severă crește progresiv la 18 ani (15,1% și 22,6%), sugerând o posibilă adaptare la interacțiunile sociale, dar și o intensificare a stresului legat de tranziția spre viața adultă.

Tabelul 3. Rezultatele testului Chi-pătrat (χ^2) pentru compararea nivelurilor anxietății sociale măsurate prin LSAS pe grupe de vârstă și gen

Indicator statistic	Vârstă	Gen
Valoarea χ^2	5,472	4,732
p-value	0,242	0,192
Grade de libertate (df)	6	3
Coeficientul Cramer's V	0,084	0,099

Testul Chi-pătrat indică lipsa unei diferențe semnificative statistic între vârste ($p = 0,242$), ceea ce sugerează că vârsta nu este un predictor semnificativ al anxietății sociale conform LSAS (Tabelul 3). Totuși, creșterea anxietății foarte severe la 18 ani poate fi asociată cu presiuni academice și decizii legate de viitor. Aceste constatări subliniază necesitatea sprijinului psihologic, mai ales în perioadele de tranziție.

Distribuția anxietății sociale în funcție de gen. Diferențele între băieți și fete în ceea ce privește LSAS sunt reduse, dar băieții au scoruri mai mari la anxietatea socială moderată (60,2%) și severă (58,7%), în timp ce fetele au scoruri ușor mai ridicate la anxietatea socială foarte severă (20%). Astfel, băieții tind să resimtă anxietatea socială într-o formă mai moderată, pe când fetele prezintă o susceptibilitate mai mare la manifestările extreme ale acesteia.

Testul Chi-pătrat confirmă lipsa unei diferențe semnificative între genuri ($p = 0,192$), iar coeficientul Cramer's V indică o asociere slabă (Tabelul 3). Aceasta sugerează că anxietatea socială afectează în mod similar băieții și fetele, iar strategiile de intervenție trebuie să fie adaptate individual, mai degrabă decât pe criterii de gen. Totuși, tendința fetelor spre anxietate foarte severă ar putea indica o mai mare vulnerabilitate la presiunile sociale, necesitând abordări specifice pentru gestionarea stresului emoțional.

Ipoteza conform căreia genul biologic și vârsta influențează nivelul anxietății sociale a fost parțial confirmată: vârsta nu a influențat semnificativ anxietatea socială, conform testelor Chi-pătrat, deși analiza descriptivă sugerează o tendință de fluctuație a anxietății sociale, cu un vârf la 17 ani; genul a influențat semnificativ doar anumite dimensiuni ale anxietății sociale, în special evitarea socială și distresul generalizat (SAD-G), unde băieții au obținut scoruri mai ridicate decât fetele.

Distribuția generală a performanțelor academice. Majoritatea elevilor (52,3%) au medii între 7,01 – 8,00, indicând un nivel de reușită mediu spre ridicat. Aproximativ 20% au obținut medii de excelență (8,01 – 10), iar 27,7% se situează sub pragul de 7,00, evidențiind un segment semnificativ cu dificultăți academice.

Reușita școlară în funcție de vârstă. Elevii de 17 ani înregistrează cele mai bune performanțe, având cea mai mare frecvență în intervalele superioare de medii. La 18 ani, se observă o ușoară scădere a reușitei, posibil cauzată de presiunile academice și pregătirea pentru tranziția postliceală.

Reușita școlară în funcție de gen. Băieții sunt mai bine reprezentați în categoriile superioare, 22,6% obținând medii de 8,01 – 10, comparativ cu 16,7% dintre fete. În schimb, fetele sunt mai frecvent încadrate în intervalele 7,01 – 8,00 și 5,00 – 6,00, ceea ce poate indica o influență mai mare a anxietății de performanță asupra acestora.

Performanța școlară este cea mai stabilă la 17 ani și tinde să scadă ușor la 18 ani. Diferențele între genuri sugerează o ușoară predominanță masculină în categoriile superioare de reușită, în timp ce fetele sunt mai vulnerabile la anxietatea academică. Aceste constatări subliniază importanța unor strategii educaționale adaptate pentru menținerea motivației și sprijinirea tuturor elevilor.

Analiza corelației Pearson între media școlară și anxietatea socială arată o relație inversă puternică, confirmând că elevii cu un nivel ridicat de anxietate socială tind să obțină rezultate academice mai slabe (Tabelul 4).

Tabelul 4. Corelația Pearson între anxietatea socială și media școlară

Variabile	Scala LSAS	Scala SAS-A
Media școlară	-0,919 (p = 0,000)	-0,788 (p = 0,000)

Corelația de $r = -0,919$ indică o legătură negativă foarte puternică între anxietatea socială (LSAS) și media școlară. Creșterea anxietății sociale determină o scădere semnificativă a performanței academice, elevii confruntându-se cu dificultăți în participarea la ore, exprimarea ideilor și susținerea prezentărilor sau testelor.

Corelația negativă $r = -0,788$ confirmă această tendință, deși impactul este mai puțin intens decât în cazul LSAS. Acest rezultat sugerează că LSAS este un predictor mai precis al influenței anxietății sociale asupra reușitei școlare, întrucât include aspecte relevante pentru mediul academic.

Coeficientul de $r = 0,876$ indică o relație pozitivă foarte puternică între cele două scale, validându-le ca instrumente complementare pentru măsurarea anxietății sociale la adolescenți.

Anxietatea socială este un factor major care afectează performanța școlară, iar LSAS oferă o măsurătoare mai specifică a impactului acesteia în mediul educațional. Elevii cu anxietate ridicată tind să evite interacțiunile sociale și să aibă dificultăți academice, ceea ce subliniază necesitatea unor intervenții psihologice și educaționale pentru a reduce acest impact negativ.

Analiza corelației Pearson a confirmat ipoteza conform căreia elevii cu rezultate academice mai scăzute sunt mai predispuși la anxietate socială. Corelațiile negative puternice dintre media școlară și scorurile la LSAS ($r = -0,919$) și SAS-A ($r = -0,788$) indică faptul că, pe măsură ce anxietatea socială crește, performanța școlară scade.

Impactul anxietății sociale asupra reușitei academice se explică prin dificultățile elevilor de a participa activ la lecții, de a susține prezentări orale și de a interacționa cu profesorii și colegii. În plus, stilul pedagogic, metodele de evaluare și climatul educațional pot amplifica anxietatea socială, afectând implicarea elevilor în procesul de învățare.

Modelele psihologice susțin această relație: evitarea comportamentală determinată de anxietatea socială duce la retragerea din activitățile academice, reducerea participării și scăderea performanțelor. Literatura de specialitate confirmă că elevii

anxioși tind să evite expunerea academică și interacțiunile sociale, ceea ce contribuie la un cerc vicios al dificultăților școlare.

Capitolul 3 - **Cercetarea experimental-formativă asupra dinamicii relației dintre anxietatea socială și reușita școlară**, prezintă programul de intervenție psihologică destinat diminuării anxietății sociale și optimizării performanțelor academice ale elevilor. Capitolul debutează cu prezentarea organizării experimentului formativ, a metodologiei și metodelor utilizate în cercetare (subcapitolul **3.1. Organizarea experimentului formativ - metodologie și metode utilizate în cercetare**).

Scopul programului de intervenție psihologică. Programul a fost conceput cu scopul de a elabora, implementa și evalua impactul unei intervenții psihologice menite să diminueze anxietatea socială la adolescenți și, prin aceasta, să stimuleze reușita școlară. Intervenția a fost orientată pe reducerea simptomelor anxietății sociale, restructurarea gândirii negative și dezvoltarea strategiilor funcționale de coping, facilitând astfel o mai bună integrare academică și socială.

Programul s-a desfășurat pe parcursul a 12 ședințe și a urmărit două **obiective principale**: 1) diminuarea anxietății sociale prin restructurarea cognitivă și reducerea comportamentelor de evitare; 2) menținerea progresului prin implicarea părinților și consolidarea strategiilor dezvoltate în terapie.

Pentru atingerea acestor obiective, au fost stabilite etape clare: identificarea participanților, obținerea consimțământului, implementarea intervenției și evaluarea impactului asupra anxietății sociale și reușitei școlare.

Implementarea programului de intervenție s-a realizat conform **ipotezei de cercetare formativă**, care a presupus că prin reducerea nivelului de anxietate socială la adolescenți, se va înregistra o creștere semnificativă a reușitei școlare în rândul subiecților implicați în studiul experimental-formativ.

Eșantionul a inclus 60 de elevi cu niveluri medii și ridicate de anxietate socială. Aceștia au fost împărțiți în două grupuri: grupul experimental (30 elevi, redus ulterior la 20 din cauza neparticipării); grupul de control (30 elevi, fără intervenție). Distribuția elevilor s-a realizat în funcție de vârstă (16-18 ani) și gen, asigurând comparabilitatea rezultatelor.

Analiza omogenității grupurilor experimental și de control, realizată prin Testul Mann-Whitney, a arătat că nu există diferențe semnificative între acestea în ceea ce privește anxietatea socială, însă sunt diferențe semnificative la reușita școlară: anxietatea socială (LSAS și SAS-A) – valorile statistice confirmă că grupurile sunt comparabile, eliminând influența altor factori asupra efectelor intervenției; reușita școlară – elevii din grupul experimental au obținut medii mai scăzute decât cei din grupul de control ($p = 0,009$), ceea ce sugerează o corelație între anxietatea socială și performanța academică. Această diferență în reușita școlară poate fi explicată prin severitatea anxietății sociale, care duce la evitarea interacțiunilor academice și absenteism, precum și prin componența grupurilor, întrucât elevii cu rezultate mai slabe și anxietate socială severă au fost mai numeroși în grupul experimental.

Programul de intervenție psihologică a fost structurat în ședințe etapizate, având obiective specifice pentru reducerea anxietății sociale și îmbunătățirea reușitei școlare. Acesta a inclus atât tehnici cognitive pentru restructurarea gândurilor negative, cât și strategii comportamentale pentru exersarea și consolidarea abilităților sociale. Programul a urmărit în cadrul ședințelor următoarele obiective: crearea unui climat de

siguranță și încredere între participanți; reducerea comportamentelor de evitare și a autoevaluărilor negative; dezvoltarea abilităților de comunicare și relaționare socială; gestionarea fricii de evaluare negativă și a sentimentului de rușine; exersarea expunerii controlate la situații anxiogene; creșterea încrederii în sine și promovarea autoacceptării; elaborarea unui plan pentru menținerea progresului obținut.

Pentru atingerea obiectivelor, s-au aplicat metode interactive inspirate din psihoterapia cognitiv-comportamentală: discursul public – pentru reducerea fricii de expunere și creșterea încrederii în sine; dezbateri – pentru dezvoltarea gândirii critice și a abilităților de argumentare; ice-breakers – pentru relaxare emoțională și facilitarea interacțiunilor sociale; jocuri de rol și în diadă – pentru exersarea abilităților sociale și reducerea disconfortului în interacțiuni; expunere graduală – pentru desensibilizarea progresivă la situațiile sociale anxiogene; tehnici de relaxare – pentru managementul stresului și controlul simptomelor fiziologice etc. Prin integrarea acestor strategii, programul a oferit adolescenților un cadru sigur pentru a-și îmbunătăți capacitatea de relaționare și pentru a-și crește adaptabilitatea în mediul școlar și social.

Subcapitolul 3.2 – *Prezentarea programului de intervenție psihologică* – prezintă:

1) conținutul detaliat al programului de intervenție psihologică, destinat reducerii anxietății sociale și îmbunătățirii reușitei școlare a elevilor, care include ședințe structurate ce urmăresc dezvoltarea competențelor sociale prin tehnici cognitiv-comportamentale, expunere progresivă la situații anxiogene și dezvoltarea strategiilor de coping, organizate în trei etape: inițială (cunoaștere, stabilirea obiectivelor, familiarizarea cu grupul), intervenție activă (restructurarea gândurilor negative, gestionarea simptomelor fiziologice, dezvoltarea încrederii în sine) și finalizare (consolidarea progresului și prevenirea recăderilor);

2) programul experimental cu părinții, conceput ca un suport psihoeducațional menit să faciliteze menținerea progresului obținut de elevi în gestionarea anxietății sociale, structurat în patru ședințe, prin care s-a urmărit informarea părinților despre anxietatea socială, conștientizarea influenței mediului familial, dezvoltarea unor strategii eficiente de sprijin și adoptarea unui stil parental mai flexibil și empatic. Activitățile au inclus prezentări teoretice, studii de caz, discuții interactive și simulări, oferind părinților instrumente concrete pentru reducerea presiunii academice și promovarea unui climat de încredere și susținere emoțională în familie. Evaluarea finală a demonstrat o creștere a conștientizării impactului parental asupra anxietății sociale și o deschidere spre schimbări în abordarea relațiilor cu propriii copii.

Următorul subcapitol prezintă *Validarea eficacității programului de intervenție psihologică: analiză statistică și interpretare psihologică a rezultatelor*. Analiza eficacității programului de intervenție psihologică a evidențiat o reducere semnificativă a anxietății sociale la elevii din grupul experimental, comparativ cu evaluarea inițială (Fig. 3).

Retestarea a indicat o scădere a fricii de evaluare negativă și a comportamentelor de evitare socială, ceea ce sugerează o îmbunătățire a adaptabilității sociale. Deși 30% dintre elevi au ajuns la un nivel scăzut de anxietate socială, majoritatea (70%) manifestă încă un nivel mediu, ceea ce subliniază necesitatea consolidării progresului pe termen lung. Factorii care pot influența persistența anxietății includ durata limitată

a intervenției, diferențele individuale și influențele familiale și sociale. În concluzie, programul a fost eficient, dar este recomandată continuarea intervenției pentru menținerea rezultatelor.

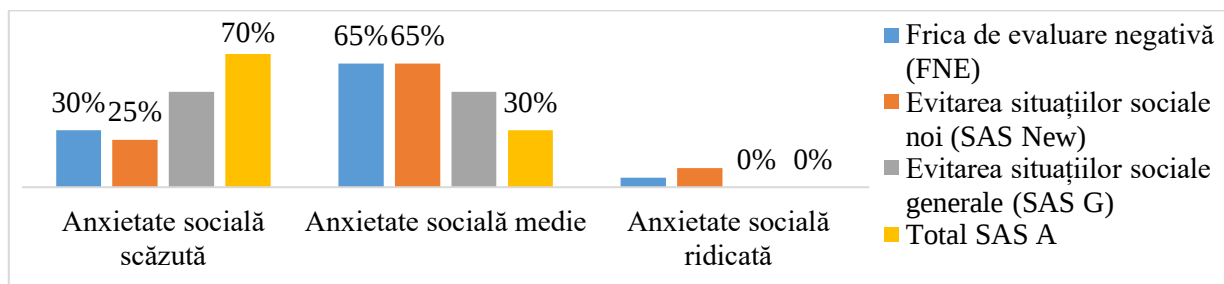


Fig. 3. Rezultatele retest a anxietății sociale la elevii din grupul experimental (SAS A)

Analiza rezultatelor obținute prin Scala Liebowitz de Anxietate Socială (LSAS) confirmă o reducere semnificativă a anxietății sociale la elevii din grupul experimental, manifestată prin diminuarea fricii de situații sociale și a comportamentelor de evitare (Fig. 4). După intervenție, 10% dintre elevi nu mai manifestă frică socială, iar 30% nu mai evită interacțiunile sociale, ceea ce sugerează o adaptare progresivă la mediul social. Totuși, 85% dintre elevi continuă să prezinte un nivel moderat de anxietate socială, ceea ce indică necesitatea unor intervenții de consolidare.

Persistența anxietății poate fi explicată prin obișnuințele cognitive și comportamentale formate în timp, influențele mediului familial și durata limitată a programului. În concluzie, programul s-a dovedit eficient, dar extinderea și menținerea intervenției ar putea optimiza rezultatele pe termen lung.

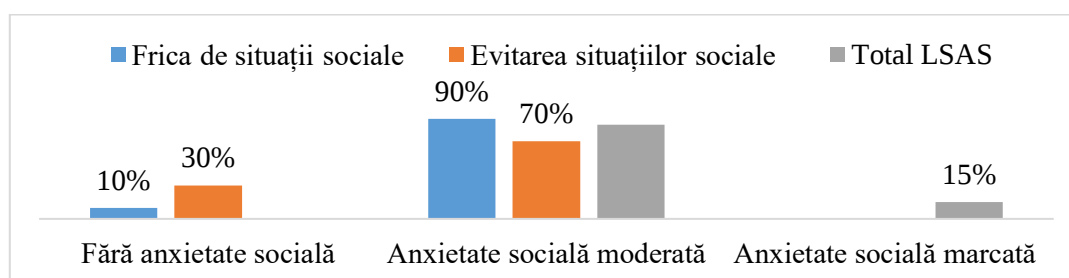


Fig. 4. Rezultatele retest a anxietății sociale la elevii din grupul experimental (LSAS)

Rezultatele analizate confirmă un impact pozitiv al programului de intervenție psihologică asupra performanței școlare a elevilor din grupul experimental, reflectat prin creșterea mediilor academice. După finalizarea programului, 65% dintre elevi au obținut medii între 8,01 și 10, ceea ce indică o îmbunătățire semnificativă față de evaluarea inițială. Această evoluție se explică prin diminuarea anxietății sociale, care a permis elevilor să participe mai activ la ore, să gestioneze mai bine stresul evaluărilor și să reducă comportamentele de evitare. De asemenea, îmbunătățirea autoreglării emoționale și sprijinul indirect al părinților au contribuit la crearea unui mediu favorabil dezvoltării academice. Astfel, programul demonstrează o relație directă între

reducerea anxietății sociale și creșterea reușitei școlare, subliniind necesitatea unor intervenții pe termen lung pentru menținerea progresului obținut.

Analiza rezultatelor test-retest prin Testul Wilcoxon pentru eșantioane perechi confirmă eficacitatea programului de intervenție psihologică, evidențiind scăderi semnificative ale anxietății sociale și o îmbunătățire a performanței școlare (Tabelul 5).

Tabelul 5. Compararea prin Testul Wilcoxon pentru eșantioane perechi a mediilor test-retest ale elevilor din grupul experimental

Test Statistics ^a	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Frică de situații sociale (LSAS)	-3,956 ^b	0,000
Evitarea situațiilor sociale (LSAS)	-3,944 ^b	0,000
Total (LSAS)	-3,937 ^b	0,000
Frica de evaluare negativă (FNE)	-3,930 ^b	0,000
Evitarea situațiilor sociale noi (SAS-New)	-3,933 ^b	0,000
Evitarea situațiilor sociale generale (SAS-G)	-3,932 ^b	0,000
Total SAS A	-3,925 ^b	0,000
Media școlara	-3,729 ^b	0,000
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on positive ranks.		

Scorurile obținute indică o reducere marcantă a fricii și evitării situațiilor sociale (LSAS și SAS-A), ceea ce demonstrează o desensibilizare progresivă la interacțiunile sociale și o mai mare toleranță la evaluarea externă. De asemenea, media școlară a elevilor din grupul experimental a crescut semnificativ, confirmând o relație directă între diminuarea anxietății sociale și îmbunătățirea reușitei academice. Aceste rezultate sugerează că intervențiile psihologice în mediul școlar sunt esențiale pentru dezvoltarea socio-emoțională și succesul educațional al elevilor, subliniind importanța continuării și consolidării strategiilor de reducere a anxietății sociale pe termen lung.

Rezultatele testului Wilcoxon pentru grupul de control indică lipsa unor modificări semnificative în majoritatea variabilelor analizate, ceea ce sugerează că fără o intervenție psihologică structurat aplicată, anxietatea socială și reușita școlară nu s-au modificat semnificativ (Tabelul 6).

Tabelul 6. Compararea prin Testul Wilcoxon pentru eșantioane perechi a mediilor test-retest ale elevilor din grupul de control

Test Statistics ^a	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Frică de situații sociale (LSAS)	-1,000 ^b	0,317
Evitarea situațiilor sociale (LSAS)	-2,111 ^b	0,035
Total (LSAS)	-1,945 ^b	0,052
Frica de evaluare negativă (FNE)	-0,587 ^c	0,557
Evitarea situațiilor sociale noi (SAS-New)	-0,447 ^b	0,655
Evitarea situațiilor sociale generale (SAS-G)	0,000 ^d	1,000
Total SAS A	-0,707 ^b	0,480
Media școlara	-1,414 ^b	0,157
a. Wilcoxon Signed Ranks Test		
b. Based on positive ranks.		

Singura excepție este scăderea ușoară a evitării sociale ($p = 0,035$), care ar putea fi atribuită unor factori externi, dar nu unui proces de schimbare sistematică. Frica de evaluare negativă, evitarea situațiilor sociale noi și performanța academică au rămas neschimbate, ceea ce confirmă că problemele de anxietate socială nu se rezolvă spontan. Comparativ cu grupul experimental, unde s-au înregistrat îmbunătățiri semnificative, aceste rezultate subliniază necesitatea intervențiilor psihologice pentru a reduce anxietatea socială și a îmbunătăți performanța școlară.

Tabelul 7. Compararea prin Testul Mann-Whitney pentru eșantioane independente a mediilor retest ale elevilor din loturile experimental și de control

Test Statistics ^a	Mann-Whitney U	Z	Semnificația asimptotică (bilaterală)	Semnificația exactă calculată
Frică de situații sociale (LSAS)	0,000	-5,505	0,000	0,000 ^b
Evitarea situațiilor sociale (LSAS)	0,000	-5,394	0,000	0,000 ^b
Total (LSAS)	0,000	-5,385	0,000	0,000 ^b
Frica de evaluare negativă (FNE)	26,500	-4,603	0,000	0,000 ^b
Evitarea situațiilor sociale noi (SAS-New)	32,500	-4,447	0,000	0,000 ^b
Evitarea situațiilor sociale generale (SAS-G)	86,500	-2,924	0,003	0,003 ^b
Total SAS A	13,500	-4,965	0,000	0,000 ^b
Media școlară	32,500	-4,747	0,000	0,000 ^b
a. Grouping Variable: Experimental_control				
b. Not corrected for ties.				

Rezultatele comparării post-intervenție între grupul experimental și grupul de control confirmă eficacitatea programului de intervenție psihologică, evidențiind diferențe semnificative în reducerea anxietății sociale și îmbunătățirea performanței școlare (Tabelul 7).

Elevii care au beneficiat de intervenția psihologică au înregistrat scăderi semnificative ale fricii de situații sociale, ale comportamentelor de evitare și ale anxietății sociale generale, aspecte care au rămas aproape neschimbate în grupul de control. De asemenea, frica de evaluare negativă a scăzut în grupul experimental, contribuind la o toleranță mai mare la critică și la reducerea stresului social.

Pe lângă reducerea anxietății, elevii din grupul experimental au obținut îmbunătățiri semnificative în performanțele academice, confirmând că diminuarea anxietății sociale are un efect pozitiv asupra reușitei școlare. În schimb, elevii din grupul de control nu au prezentat progrese semnificative nici în ceea ce privește anxietatea socială, nici în rezultatele școlare, ceea ce sugerează că fără o intervenție specializată, aceste dificultăți persistă.

Compararea celor două grupuri evidențiază clar relația invers proporțională dintre anxietatea socială și performanța academică. Elevii din grupul experimental au înregistrat o creștere vizibilă a numărului de rezultate școlare ridicate (8,01 – 10), în timp ce cei din grupul de control și-au menținut mediile mai scăzute (5,01 – 7). Această diferență subliniază impactul pozitiv al programului de intervenție, demonstrând că gestionarea eficientă a anxietății sociale le-a permis elevilor să se implice mai activ în procesul educațional.

Astfel, rezultatele confirmă ipoteza cercetării, arătând că reducerea anxietății sociale la adolescenți contribuie semnificativ la îmbunătățirea reușitei școlare. Aceste descoperiri susțin necesitatea implementării programelor de intervenție psihologică în școli, ca strategie esențială pentru sprijinirea elevilor cu dificultăți de adaptare socială și academică.

Programul de intervenție psihologică a demonstrat eficiență în reducerea anxietății sociale și îmbunătățirea reușitei școlare la adolescenți, evidențiind impactul pozitiv al tehnicilor cognitive și comportamentale aplicate. Analiza statistică a confirmat scăderea semnificativă a fricii de evaluare negativă și a evitării situațiilor sociale, precum și creșterea performanței academice în rândul elevilor din grupul experimental, în timp ce grupul de control nu a înregistrat schimbări relevante. De asemenea, programul psihoeducațional pentru părinți a contribuit la conștientizarea influenței acestora asupra anxietății sociale a copiilor și la adoptarea unor strategii mai adaptative de sprijin. Aceste rezultate susțin necesitatea integrării unor astfel de intervenții în mediul educațional, alături de implicarea activă a părinților, pentru a asigura o dezvoltare emoțională și academică armonioasă a elevilor.

CONCLUZII GENERALE ȘI RECOMANDĂRI

Cercetarea doctorală a avut ca scop principal analiza impactului anxietății sociale asupra reușitei academice la adolescenți și dezvoltarea unui program de intervenție psihologică pentru reducerea acesteia. Rezultatele obținute validează relația invers proporțională dintre anxietatea socială și performanța școlară și confirmă eficacitatea intervenției propuse.

1. Analiza literaturii de specialitate a permis o înțelegere clară a anxietății sociale ca fenomen complex, caracterizat de reacții emoționale (teamă de evaluare negativă), cognitive (gânduri disfuncționale), comportamentale (evitare socială) și somatice (simptome fiziologice). Studiile analizate au subliniat influența factorilor biologici, parentali și educaționali asupra dezvoltării anxietății sociale, evidențiind importanța modelării parentale și a experiențelor sociale negative. Teoriile cognitiv-comportamentale și ale învățării sociale susțin că anxietatea socială este întreținută de evitarea situațiilor anxiogene și de interpretarea distorsionată a interacțiunilor sociale. Cercetarea a confirmat existența unei relații bidirecționale între anxietatea socială și reușita școlară, elevii cu niveluri ridicate de anxietate obținând rezultate academice mai scăzute, ceea ce accentuează nevoia unor intervenții timpurii [54; 57; 58; 59].

2. Un obiectiv esențial al cercetării a fost adaptarea și validarea SAS-A în limba română, oferind astfel un instrument fiabil pentru măsurarea anxietății sociale la adolescenți. Procesul de adaptare a inclus traducerea-retroversiunea și ajustări semantice pentru asigurarea relevanței culturale. Analiza psihometrică a confirmat structura tripartită a scalei (frica de evaluare negativă, evitarea socială și distresul în situații noi, evitarea socială și distresul general), iar coeficienții Alpha Cronbach ridicați au demonstrat fiabilitatea instrumentului. Validitatea constructului a fost confirmată prin analiza factorială exploratorie și confirmatorie, stabilind SAS-A ca un instrument standardizat pentru măsurarea anxietății sociale la adolescenți. Astfel, acest instrument poate fi utilizat atât în cercetare, cât și în practica psihologică pentru screening și intervenție [52; 55].

3. Studiul empiric a arătat o prevalență ridicată a anxietății sociale la adolescenți, cu 71% dintre participanți manifestând un nivel moderat și 18,3% prezentând forme severe. Doar 10,6% dintre elevi au înregistrat un nivel scăzut de anxietate, confirmând amploarea fenomenului. Compararea SAS-A și LSAS a indicat o sensibilitate crescută a LSAS la cazurile severe, subliniind necesitatea utilizării unor metode complementare de evaluare. Analiza comparativă a relevat că anxietatea socială nu este semnificativ influențată de vârstă, dar prezintă un vârf la 17 ani, urmat de o ușoară scădere la 18 ani, probabil datorită maturizării emoționale. Diferențele de gen au arătat că băieții manifestă o tendință mai mare spre evitare socială, în timp ce fetele experimentează mai frecvent frica de evaluare negativă. Aceste constatări confirmă necesitatea unor intervenții personalizate pentru reducerea anxietății sociale, mai ales în cazul celor cu niveluri moderate și severe [48; 60].

4. Cercetarea a evidențiat o relație invers proporțională între anxietatea socială și reușita școlară, elevii cu anxietate ridicată obținând rezultate mai slabe. Această corelație a fost confirmată prin analiza mediilor școlare și corelarea acestora cu nivelurile de anxietate măsurate prin SAS-A și LSAS. Elevii de 17 ani au avut cele mai bune performanțe academice, iar la 18 ani s-a observat o scădere, posibil cauzată de stresul examenelor și tranziția spre învățământul superior. Diferențele de gen au indicat că fetele au fost mai afectate de anxietatea de performanță, ceea ce le-a influențat negativ rezultatele academice. Analiza corelației Pearson a confirmat că anxietatea socială afectează performanța școlară prin evitarea expunerii academice, reducerea participării la lecții și interacțiunii cu profesorii. Aceste rezultate subliniază necesitatea unor strategii educaționale flexibile, care să sprijine adolescenții afectați de anxietate socială și să le optimizeze reușita școlară [50; 51; 57; 58; 59].

5. În cadrul cercetării doctorale a fost elaborat, implementat și validat un program de intervenție psihologică destinat reducerii anxietății sociale și optimizării reușitei academice. Programul a inclus 12 ședințe cu elevii, axate pe restructurare cognitivă, expunere progresivă și dezvoltarea abilităților sociale, precum și 4 sesiuni psihoeducaționale pentru părinți. Validarea programului s-a realizat prin analiza comparativă pretest-posttest utilizând Testul Wilcoxon și comparația grupurilor prin Testul Mann-Whitney. Rezultatele au indicat scăderi semnificative ale anxietății sociale, în special în ceea ce privește frica de evaluare negativă și evitarea situațiilor sociale, confirmând eficiența intervenției. Programul de intervenție a avut un efect pozitiv asupra performanței academice: 65% dintre elevii din grupul experimental au obținut medii între 8,01 și 10, comparativ cu doar 37,5% în grupul de control, unde mediile au rămas preponderent între 6,01 și 7. Acest rezultat confirmă faptul că reducerea anxietății sociale are un impact direct asupra succesului școlar. Un alt efect important al intervenției a fost creșterea conștientizării părinților asupra influenței stilului parental în menținerea anxietății sociale. Aceștia au recunoscut impactul negativ al presiunii academice și al criticii excesive și au manifestat o deschidere mai mare către adoptarea unor strategii educaționale suportive [49; 54; 56].

Rezultatele cercetării susțin parțial **ipoteza de bază**, conform căreia anxietatea socială influențează semnificativ reușita școlară a adolescenților, iar intervențiile psihologice contribuie la reducerea acesteia și la îmbunătățirea performanței academice. Analiza statistică a evidențiat o relație negativă între anxietatea socială și

reușita școlară, indicând că elevii cu niveluri ridicate de anxietate întâmpină dificultăți în interacțiunea didactică, manifestă o motivație scăzută și evită situațiile de evaluare. S-a demonstrat, însă, că anxietatea socială nu este influențată semnificativ de variabile demografice precum vârsta și genul. Implementarea programului de intervenție psihologică a condus la o reducere semnificativă a anxietății sociale și la o creștere a performanțelor academice în rândul elevilor din grupul experimental. Aceste rezultate confirmă eficiența intervenției ca metodă de optimizare a reușitei școlare și subliniază importanța abordării integrate a dificultăților socio-emoționale în mediul educațional.

Limitele cercetării. Studiul prezintă anumite limitări care pot influența generalizarea rezultatelor și deschid direcții pentru cercetări viitoare. În primul rând, eșantionul a inclus doar elevi din România, fără a lua în considerare contexte socio-culturale diferite, cum ar fi Republica Moldova, unde manifestările anxietății sociale și impactul asupra reușitei școlare ar putea varia. De asemenea, cercetarea s-a concentrat pe licee tehnice, unde predomină elevii de gen masculin, limitând posibilitatea de a identifica diferențe între diverse profile educaționale, cum ar fi filologia sau artele.

O altă limitare este dimensiunea eșantionului, care, deși suficientă pentru analiza statistică, ar fi putut fi extinsă pentru a asigura o mai mare acuratețe în generalizarea rezultatelor. De asemenea, studiul nu a evaluat efectele intervenției pe termen lung, fiind necesar un follow-up după câteva luni sau un an pentru a analiza sustenabilitatea progresului și eventualele recăderi.

Cercetarea s-a concentrat pe relația dintre anxietatea socială și reușita școlară, fără a investiga influența unor factori precum suportul social, stilul de atașament, climatul școlar sau strategiile de coping ale elevilor. În ciuda acestor limitări, studiul aduce o contribuție semnificativă la înțelegerea anxietății sociale la adolescenți și propune un model de intervenție eficient, ce poate fi extins și adaptat în viitoare

În baza constatărilor cercetării realizate în teza de doctorat, propunem următoarele recomandări practice.

1. Instituțiile de învățământ preuniversitar ar trebui să valorifice mai intens activitatea consilierului școlar, astfel încât acesta să evalueze constant factorii care contribuie la reușita școlară scăzută și să implementeze intervenții timpurii, în special în ceea ce privește prevenția și gestionarea anxietății sociale.

2. Pentru a identifica precoce elevii vulnerabili, este necesar ca diriginții să comunice periodic cu consilierul școlar, oferind informații despre dificultățile socio-emoționale și academice ale elevilor, în special despre manifestările anxietății sociale, având în vedere impactul acesteia asupra succesului școlar și adaptării sociale.

3. Propunem includerea unor sesiuni informative în cadrul orei de dirigenție, pentru a familiariza elevii cu provocările comune din mediul școlar și pentru a dezvolta strategii eficiente de gestionare a anxietății sociale, având în vedere prevalența crescută a acestui fenomen în adolescență.

4. Pregătirea profesorilor din învățământul preuniversitar ar trebui să includă elemente de bază din psihologie educațională și consiliere școlară, astfel încât aceștia să poată recunoaște semnele anxietății sociale și să colaboreze cu specialiștii în vederea intervenției timpurii. Acest demers poate preveni evoluția anxietății sociale de la o formă non-clinică la una cu impact major asupra sănătății mintale și reușitei școlare.

Implementarea acestor măsuri ar putea contribui la îmbunătățirea climatului școlar, la sprijinirea elevilor afectați de anxietatea socială și la optimizarea performanțelor academice printr-o abordare psihoeducațională integrată.

Direcțiile viitoare de cercetare. Rezultatele obținute în cadrul cercetării constatative și experimentale-formative deschid noi perspective pentru aprofundarea și extinderea studiului asupra anxietății sociale și impactului său asupra reușitei școlare.

În viitoarele studii, se impune extinderea cercetării la elevi și studenți din diverse profiluri educaționale, inclusiv științe umanistice, științe exacte, tehnologii ale informației și sport. Aceasta va permite o analiză comparativă asupra modului în care anxietatea socială influențează reușita școlară în funcție de domeniul de studiu și tipul de competențe solicitate.

Cercetarea actuală s-a concentrat exclusiv asupra populației din România. O direcție importantă de dezvoltare este compararea manifestării anxietății sociale la adolescenți din Republica Moldova și România, ținând cont de diferențele culturale, educaționale și socio-economice care pot influența relația dintre anxietatea socială și succesul academic.

O altă direcție de cercetare constă în urmărirea efectelor pe termen lung ale programului de intervenție, prin aplicarea unor evaluări de follow-up la 6 luni sau un an după finalizarea intervenției, pentru a analiza durabilitatea rezultatelor și eventualele recăderi în anxietate.

Studiile viitoare pot explora rolul mediului educațional și al familiei în evoluția anxietății sociale, investigând aspecte precum stilurile parentale, suportul social, strategiile de coping și climatul școlar. Aceste aspecte pot contribui la o mai bună înțelegere a mecanismelor prin care anxietatea socială afectează performanța școlară și la dezvoltarea unor intervenții mai personalizate.

În continuarea programului implementat, viitoarele studii pot analiza impactul altor tehnici terapeutice (ex. intervenții bazate pe mindfulness, terapii cognitiv-comportamentale online sau programe de antrenament socio-emoțional) asupra anxietății sociale și reușitei academice, adaptând strategiile de intervenție la nevoile specifice ale elevilor.

Prin urmare, direcțiile viitoare de cercetare vizează atât lărgirea ariei de aplicabilitate a rezultatelor, cât și îmbunătățirea metodelor de intervenție, contribuind la dezvoltarea unor strategii educaționale și psihologice mai eficiente în combaterea anxietății sociale la adolescenți.

BIBLIOGRAFIE

1. AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. *DSM-5, Manual de Diagnostic si Clasificare Statistica a Tulburarilor Mintale*. București: Editura Medicala Callisto. 2016. 1000 p. ISBN: 9786068043142.
2. CALANCEA A. Desfășurarea terapiei cognitiv-comportamentale în ameliorarea simptomelor depresiei, anxietății generalizate și anxietății sociale la adolescenți. Studiu de caz. In: *Acta et Commentationes, Sciences of Education*, nr. 2(28), 2022, p. 87-97. ISSN 1857-0623 2022, Disponibil: https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/87-97_8.pdf

3. COSMOVICI, A., IACOB, L. *Psihologie școlară*. Iași: Editura Polirom, 1998. 304 p. ISBN 973-683-048-9.
4. GILLY, M. *Elev bun, elev slab*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1976. 315 p. (Fără ISBN)
5. IUCU, R. *Teoria și metodologia instruirii*. Ministerul Educației și Cercetării. Proiectul pentru Învățământul Rural. București, 2005. ISBN 973-0-04109-1
6. JIGĂU, M. *Factorii reușitei școlare*. București: Tipografia FED, 1998. 206 p. ISBN 9789739054153.
7. KULCSAR, T. *Factorii psihologici ai reușitei școlare*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 235 p. 1978. ISBN 978-9965-46-609-0
8. Ministerul Educației și Cercetării. Strategia de dezvoltare «Educația 2030». Chișinău, 2022. 42 p. <https://mecc.gov.md/ro/node/10477>.
9. NICOLA, I. *Tratat de pedagogie școlară*. București: Aramis, 2003. 576 p. ISBN 9789738473645
10. PĂUNESCU, G., PETROVAI, D. *Tulburările de anxietate la copii și adolescenți*. București: Speed Promotion, 2009. 104 p. ISBN 978-973-8942-78-3
11. RACU, Iu. Psihologia anxietății la copii și adolescenți. *Teză de doctor habilitat* în psihologie, Chișinău, 2020. 351 p.
12. RACU, Iu. Anxietatea la adolescenți în context pandemic. In: *Știință, educație, cultură*, Ed. 2023, 13 februarie 2023, Comrat. Comrat: Universitatea de Stat din Comrat, 2023, Vol. 2, pp. 560-564. ISBN 978-9975-83-254-0. 978-9975-83-256-4.
13. *Tulburările de anxietate la copii și adolescenți ghid de psihoeducație*. Pentru profesioniștii din domeniul sănătății și educației Disponibil: <http://www.scribd.com/doc/117130038/Ghid-Anxietate-Copii-Amp-Tineri>. 2009.
14. TURCU, F., TURCU, A. *Fundamentele psihologiei școlare*. București: Editura ALL, 1999. 184 p. ISBN: 973-9431-48-8.
15. BANDELOW, B., MICHAELIS, S. Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. In: *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 2015, 17(3), pp. 327–335. ISSN 1294-8322
16. BECK, A.T., EMERY, G. *Anxiety disorders and phobias: A cognitive perspective*. New York: Basic Books, 1985, 368 p. ISBN 978-0465005871.
17. CHERKAoui, M. *Les paradoxes de la réussite scolaire*. Paris: P.U.F., 1979, 224 p. ISBN 9782130360421.
18. CLARK, D.M., WELLS, A. A cognitive model of social phobia. [autorul cărții] R. Heimberg, și alții. *Social phobia: Diagnosis, assessment and treatment*. New York: Guilford Press, 1995, pp. 341-358. ISBN 9781572300125.
20. COLEMAN, J. S. et.al. *Equality of Educational Opportunity*. Washington DC: US Government Printing Office, 1966, 746 p. ISBN 5.238:38001.
21. COLES, M. E., RAVID, A., GIBB, B. et al. Adolescent Mental Health Literacy: Young People's Knowledge of Depression and Social Anxiety Disorder. In: *Journal of Adolescent Health*, 2016, 58(1), pp. 57-62. ISSN 1054-139X.
22. CRONE, E.A., DAHL, R.E. Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. In: *Nature Reviews Neuroscience*, 2012, 13(9), pp. 636–650. ISSN 1471-003X.

23. FORSYTH, J. P., EIFERT, G. H. *The Mindfulness and Acceptance workbook for anxiety*. Oakland: New Harbinger Publications Inc., 2007, ISBN 978-1572244993.
24. HEISER, N. A., TURNER, S. M., BEIDEL, D. C., ROBERSON-NAY, R. Differentiating social phobia from shyness. In: *Journal of Anxiety Disorders*, 2009, 23(4), 469-476. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2008.10.002> Disponibil: <https://psycnet.apa.org/record/2009-04547-009>
25. HOFMANN, S. G., DIBARTOLO, P. M. *Social Anxiety: Clinical, Developmental and Social Perspectives*. Dan Diego: Elsevier Inc., 2010, 753 p. ISBN 978-0-12-394427-6.
26. HOFMANN, S. G., DIBARTOLO, P. M. *Social anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (3th ed.). New York: Academic Press, 2014. 844 p. ISBN 0123944279
27. HREK, O. Peculiarities of the influence of media products on the level of adolescent anxiety. In: *European Humanities Studies: State and Society. Psychological Research: Science And Practice*, nr. 1, 2020. ISSN 2450-6486
28. HUR, J., DEYOUNG, K. A., ISLAM, S. et al. Social context and the real-world consequences of social anxiety. In: *Psychological Medicine*, 2019, pp. 1–12. ISSN 0033-2917. <https://doi.org/10.1017/S0033291719002022>
29. KASHDAN, T. B., HERBERT, J. D. Social anxiety disorder in childhood and adolescence: current status and future directions. In: *Clinical Child and Family Psychology Review*, 2001, 4(1), pp. 37-61. ISSN (printed): 1096-4037. ISSN (electronic) 1573-2827,
30. KLAUS RANTA, K., AALTO-SETÄLÄ, T., HEIKKINEN, T., KIVIRUUSU, O. Social anxiety in Finnish adolescents from 2013 to 2021: change from pre-COVID-19 to COVID-19 era, and mid-pandemic correlates. In: *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 2024, vol. 59, pp. 121-136. ISSN 0933-7954
31. LA GRECA, A. HARRISON, H. Adolescent Peer Relations, Friendships, and Romantic Relationships: Do They Predict Social Anxiety and Depression? In: *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 2005, 34 (1), pp. 49-61. DOI:10.1080/15374416.2016.1157759
32. LA GRECA, A.M., STONE, W.L. *The Social Anxiety Scale for Children-Revised: Factorstructure and concurrent validity*. *Journal of Clinical Child Psychology*, nr. 22 . 1993. pp. 17-27. ISSN 1537-4416.
33. LA GRECA, A. M., LOPEZ, N. *Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with peers relations and friendships*. *Journal of Abnormal Child Psychology*, vol.20, nr.2, 1998. pp. 83-94. ISSN 1573-2835
34. LEARY, M. R., KOWALSKI, R. M. *Social Anxiety as an Early Warning System*. 1998. ISBN 978-1572302631
35. LIEBOWITZ, M. R. Social phobia. 1987, *Modern Problems in Pharmacopsychiatry*, 22, pp. 141-173. ISSN 0077-0094
36. MOEHN, H. *Coping with Social Anxiety*. New York: The Rosen Publishing Group Inc., 2001. 192 p. ISBN 978-0823933631
37. MONTEIL, J.M. *Eduquer et former, perspective psycho-sociales*. Grenoble: Presse Universitaire de Grenoble. 1989. 224 p. ISBN 9782706103209.

38. RACHMAN, S. *Anxiety (Clinical Psychology: A Modular Course) 4th Edition*, Routledge Publisher, 2019. 226 p. ISBN 978-1138311299
39. RAO, P. A., BEIDEL, D. C., TURNER, S. M. et al. Social anxiety disorder in childhood and adolescence: descriptive psychopathology. In: *Behaviour Research and Therapy*, 2007, 45(6), 1181-1191. ISSN 0005-7967
40. RAPEE, R. M., HEIMBERG, R. G. *A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia*. Elsevier Science Ltd.: Great Britain, 1997. 728 p. ISBN 9780123750969
41. SCHNIERING, C.A., HUDSON, J.L., RAPEE, R.M. *Issues in the diagnosis and assessment of anxiety disorders in children and adolescents*. În: *Clinical Psychology Review*, 20, 2000, pp. 453-378. ISSN 0272-7358.
42. STEIN, D., HOLLANDER, E., ROTHBAUM, B., O. *Textbook of Anxiety Disorders*. s.l.: American Psychiatric Publishing, Inc., Second Edition, 2009. 822 p. ISBN 978-1-58562-254-2.
43. TURNER, S.M., et al. The Social Thought and Beliefs Scale: A new inventory for assessing cognitions in social phobia. În: *Psychological Assessment*, 15, 2003, pp. 384-391. ISSN 1939-134X.
44. VANIN, JOHN R., HELSLEY, JAMES D. *Anxiety Disorders: A Pocket Guide For Primary Care*. New Jersey: Humana Press, 2008. 266 p. ISBN 978-1-59745-263-2.
45. VYE, C., SCHOLLJEGERED, K., WELCH, D. I. *Under Pressure and Overwhelmed: Coping with Anxiety in College*. Conneticut: Praeger Publishers, 2007. 232 p. ISBN B002B549MC.
46. WATSON, D., FRIEND, R. Measurement of social-evaluative anxiety, In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 33, 1969. pp. 448-457. ISSN 1939-2117
47. WEBER, G. *Inner-city children can be taught to read: Four Successful school*. Washington DC: Council for Basic Education, 1971. 37 p. ISBN 97805562476

LISTA PUBLICAȚIILOR AUTORULUI LA TEMA TEZEI

Articole în reviste științifice

48. MIHAI, I.-M. Anxietatea socială ca factor inhibitor al identității vocaționale. In: *Psihologie, revista științifico-practică* , 2013, nr. 2, pp. 29-38. ISSN 1857-2502.
49. MIHAI, I.-M. Stilurile parentale și anxietatea socială în educație. In: *Psihologie, revista științifico-practică* , 2012, nr. 4, pp. 26-35. ISSN 1857-2502.
50. OTOMEGA, I.-M. Efectul fenomenului de anxietate socială asupra reușitei școlare la adolescenți. In: *Psihologie, revista științifico-practică* , 2015, nr. 1-2, pp. 11-18. ISSN 1857-2502. (Categorie C). https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/38309
51. OTOMEGA, I.-M. Implicații ale anxietății sociale în reușita școlară la adolescenți. In: *Psihologie, revista științifico-practică* , 2014, nr. 1-2, pp. 3-9. ISSN 1857-2502. (Categorie C). https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/38359
52. OTOMEGA, I.-M., RUSNAC, S., ROBU, V. Validation of social anxiety scale for adolescence: normativ data and other evidence of construction validity. In: *EcoSoEn*, 2019, nr. 1-2, pp. 127-133. ISSN 2587-344X. (Categorie B). https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/83449

Articole în culegeri științifice

53. **MIHAI, I.-M.** Aplicarea micro-expresiilor în psihologie. In: *Profilaxia tulburărilor comportamentale la minori*. 2013. Chișinău. Tipografia Reclama. pp.159-166. ISBN 978-9975-4454-8-1
54. **MIHAI, I.-M.** Influența anxietății sociale asupra formării identității vocaționale. În *volumul Simpozionului Național „Kreatikon. Creativitate-Formare-Performanță”*. Ediția a X-a. 2013. Iași. Editura PIM. pp. 587-593. ISBN: 2068-1372
55. **OTOMEGA, I.-M.** Adaptation of scale for asolescents social anxiety in romanin language and population. In: *The 19-th International salon of reseach, innovation and technological transfer „Inventica 2015”*, Iași, 24-26 Iunie 2015. ISSN: 1844-7880
56. **OTOMEGA, I.-M.** Conceptul de educație sub varii abordări comparative. In: *Teme de pedagogie general*, Iași. 2015: Editura Performantica, pp. 24-33. ISBN 978-606-685-281-4
57. **OTOMEGA, I.-M.** Factorii reusitei școlare. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 8, 8-9 decembrie 2017, Chișinău. Chișinău, 2018: "Print-Caro" SRL, 2017, Ediția 8, pp. 95-100. ISBN 978-9975-3168-9-7. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/96234
58. **OTOMEGA, I.-M.** Influența anxietății sociale asupra reușitei școlare din perspectivă cognitivă, În *Simpozionului Național „Kreatikon. Creativitate-Formare-Performanță”*. Ediția a XI-a. 2014. Iași. Editura PIM. pp. 360-371, ISSN: 2068-1372
59. **OTOMEGA, I.-M.** Related links between phenomenon of social anxiety and school success. In: *The 18-th International salon of reseach, innovation and technological transfer „Inventica 2014”*, Iași, 2-4 Iulie 2014. ISSN: 1844-7880
60. **OTOMEGA, I.-M., ȘLEAHTIȚCHI, M.** Diferențe gender în fenomenul de anxietate socială la adolescenți. In: *The contemporary issues of the socio-humanistic sciences*, Ed. 6, 11-12 decembrie 2015, Chișinău. Chișinău, Republica Moldova: Universitatea Liberă Internațională din Moldova, 2015, Ediția 6, Vol.1, pp. 347-354. ISBN 978-9975-933-80-3. https://ibn.idsi.md/ro/vizualizare_articol/63351

ADNOTARE

Otomega Iulia Mihaela, Stimularea reușitei școlare prin diminuarea anxietății sociale la vârsta adolescenței. Teză de doctor în psihologie, Chișinău, 2025

Structura tezei. Teza conține: introducere, trei capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie din 185 de titluri și 3 anexe. Volumul tezei este de 149 de pagini text de bază, inclusiv 26 de tabele și 30 figuri. Rezultatele obținute sunt publicate în 12 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: anxietatea socială, reușita școlară, adolescenți, program de intervenție psihologică, psihoeducație.

Scopul lucrării constă în investigarea relației dintre anxietatea socială și reușita școlară la adolescenți, evidențiind impactul anxietății asupra parcursului educațional și identificând modalități eficiente de intervenție psihologică pentru prevenirea sau reducerea efectelor negative asociate acestei relații.

Obiectivele lucrării: analiza literaturii de specialitate privind anxietatea socială la adolescenți, cu accent pe conceptualizări teoretice, factori determinanți și implicațiile acesteia asupra dezvoltării socio-emoționale și academice; adaptarea și validarea versiunii în limba română a chestionarului *Social Anxiety Scale for Adolescents*, asigurând fidelitatea și validitatea acestuia în raport cu populația de studiu; investigarea nivelului de anxietate socială la elevii adolescenți, printr-un studiu empiric care să evidențieze incidența și factorii asociați manifestării acesteia; analiza reușitei școlare a elevilor participanți la studiu, utilizând datele obiective preluate din evaluările academice și corelându-le cu nivelul anxietății sociale; elaborarea, implementarea și evaluarea eficienței unui program de intervenție psihologică destinat reducerii anxietății sociale și optimizării reușitei școlare la adolescenți.

Noutatea și originalitatea științifică a cercetării constau în aprofundarea cunoașterii anxietății sociale la adolescenți și a impactului său asupra reușitei școlare, printr-o abordare integrată teoretic și empiric. Studiul a clarificat factorii determinanți ai anxietății sociale și mecanismele prin care aceasta interferează cu succesul academic, evidențiind că nu este influențată semnificativ de vârstă sau gen, ci de factori cognitivi, emoționali și de mediu. A fost elaborat, implementat și validat un program de intervenție psihologică care a demonstrat eficiență în reducerea anxietății sociale și optimizarea performanței academice, consolidând importanța unor astfel de intervenții în mediul educațional.

Rezultatele obținute care contribuie la soluționarea problemei științifice importante constau în identificarea unei incidențe ridicate a anxietății sociale în rândul adolescenților, aceasta având un caracter general, nefiind influențată semnificativ de factori demografici precum vârsta și genul, și în stabilirea unei relații inverse între anxietatea socială și reușita școlară. Aceste constatări au argumentat necesitatea elaborării, aplicării și validării unui program de intervenție psihologică, prin care s-a demonstrat că reducerea anxietății sociale contribuie la optimizarea performanțelor academice, consolidând astfel importanța unor astfel de intervenții în mediul educațional.

Semnificația teoretică constă în extinderea și consolidarea cadrului teoretic privind anxietatea socială la adolescenți, prin integrarea perspectivelor din psihologia socială, educațională și cognitiv-comportamentală. Studiul clarifică factorii determinanți ai anxietății sociale și mecanismele prin care aceasta afectează dezvoltarea cognitivă, emoțională și socială, influențând reușita școlară. O contribuție esențială este demonstrarea caracterului său general în adolescență, nefiind influențată de vârstă și gen, ceea ce subliniază rolul variabilelor contextuale și cognitive. Rezultatele corelează teoriile existente cu date empirice, oferind o bază pentru intervenții educaționale și psihologice eficiente.

Valoarea aplicativă a cercetării constă în utilizarea și validarea a două instrumente psihometrice pentru măsurarea anxietății sociale, inclusiv Scala Anxietății Sociale pentru Adolescenți (SAS-A), tradusă, adaptată și validată pentru populația românească. Corelarea acestora cu date privind reușita școlară a permis o analiză detaliată a relației dintre anxietatea socială și performanța academică. Cercetarea a inclus elaborarea, implementarea și validarea unui program de intervenție psihologică, demonstrând eficacitatea acestuia în reducerea anxietății sociale și optimizarea reușitei școlare. Rezultatele susțin integrarea unor astfel de intervenții în mediul educațional.

Aprobarea și implementarea rezultatelor: rezultatele obținute au fost prezentate în cadrul ședințelor Catedrei Psihologie și Științe ale Educației, ULIM, au fost utilizate și prezentate în activitățile desfășurate la Centrul de Consiliere Educațională și Formare Creativă „Ion Holban” din cadrul Universității „Petre Andrei” din Iași. O parte dintre aspectele teoretice și rezultatele cercetării au fost prezentate și discutate în cadrul a 10 manifestări științifice naționale sau internaționale, și publicate în cadrul a 12 lucrări științifice.

АННОТАЦИЯ

Отомега Юлия Михаела, Стимулирование учебной успеваемости путем снижения социальной тревожности в подростковом возрасте. Диссертация на соискание ученой степени доктора психологии, Кишинев, 2025

Структура диссертации: введение, три главы, общие выводы и рекомендации, библиографию из 185 источников и 3 приложения. Объем основного текста составляет 149 страниц, включая 26 таблиц и 30 рисунков. Полученные результаты опубликованы в 12 научных работах.

Ключевые слова: социальная тревожность, учебная успеваемость, подростки, программа психологического вмешательства, психообразование.

Цель работы заключается в исследовании взаимосвязи между социальной тревожностью и учебной успеваемостью подростков, выявлении влияния тревожности на образовательный процесс, а также определении эффективных методов психологического вмешательства для предотвращения или снижения негативных последствий данной взаимосвязи.

Задачи исследования: анализ научной литературы по социальной тревожности у подростков, с акцентом на теоретические концепции, факторы и влияние тревожности на социально-эмоциональное и академическое развитие; адаптация и валидизация румынской версии опросника *Social Anxiety Scale for Adolescents* (SAS-A); изучение уровня социальной тревожности у подростков и факторов, способствующих ее проявлению; анализ академической успеваемости участников исследования и ее корреляции с уровнем тревожности; разработка, внедрение и оценка эффективности программы психологического вмешательства для снижения социальной тревожности и оптимизации учебных достижений.

Научная новизна и оригинальность исследования заключается в углубленном изучении социальной тревожности у подростков и ее влияния на учебную успеваемость посредством теоретического и эмпирического анализа. Выявлены определяющие факторы социальной тревожности и механизмы ее воздействия на академический успех, при этом доказано, что тревожность не зависит существенно от возраста и пола, а обусловлена когнитивными, эмоциональными и средовыми факторами. Разработанная и валидированная программа психологического вмешательства продемонстрировала свою эффективность в снижении тревожности и повышении академической успеваемости, что подтверждает необходимость интеграции таких интервенций в образовательную среду.

Полученные результаты, способствующие решению важной научной проблемы, заключаются в выявлении высокой распространенности социальной тревожности среди подростков, которая носит общий характер и не зависит существенно от демографических факторов, таких как возраст и пол, а также в установлении обратной связи между социальной тревожностью и школьной успеваемостью. Эти выводы обосновали необходимость разработки, внедрения и валидации программы психологического вмешательства, которая продемонстрировала, что снижение уровня социальной тревожности способствует повышению академической успеваемости, тем самым подтверждая значимость подобных интервенций в образовательной среде.

Теоретическая значимость исследования заключается в расширении и укреплении теоретической базы социальной тревожности у подростков через интеграцию подходов социальной, образовательной и когнитивно-поведенческой психологии. Исследование уточняет детерминанты социальной тревожности и механизмы ее влияния на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие, а также на школьную успеваемость. Важным вкладом является доказательство общего характера социальной тревожности у подростков, ее независимости от возраста и пола, что подчеркивает значимость когнитивных и контекстуальных факторов.

Практическая значимость заключается в использовании и валидации двух психометрических инструментов для оценки социальной тревожности, включая Шкалу социальной тревожности для подростков (SAS-A), адаптированную для румынской популяции. Корреляция результатов с данными об академической успеваемости позволила детально проанализировать связь между социальной тревожностью и школьными достижениями. Разработанная и апробированная программа психологического вмешательства доказала свою эффективность в снижении социальной тревожности и повышении успеваемости, подтверждая необходимость внедрения подобных интервенций в образовательную среду.

Внедрение научных результатов: полученные результаты были представлены на заседаниях кафедры психологии и педагогики УЛИМ, использованы и представлены в деятельности Центра образовательного консультирования и творческой подготовки "Ion Holban" в рамках Университета "Petre Andrei" в Яссах. Некоторые теоретические аспекты и результаты исследования были представлены и обсуждены на 10 национальных и/или международных научных мероприятиях и опубликованы в 12 научных статьях.

ANNOTATION

Otomega Iulia Mihaela, Enhancing Academic Achievement by Reducing Social Anxiety in Adolescence. Doctoral Thesis in Psychology, Chişinău, 2025

Thesis structure: introduction, three chapters, general conclusions and recommendations, a bibliography of 185 sources, three appendices. The main body of the thesis consists of 149 pages, including 26 tables and 30 figures. The results obtained have been published in 12 scientific papers.

Keywords: social anxiety, academic achievement, adolescents, psychological intervention program, psychoeducation.

Research aim: to investigate the relationship between social anxiety and academic achievement in adolescents, highlighting the impact of anxiety on the educational trajectory and identifying effective psychological intervention methods for preventing or reducing its negative effects.

Research objectives: analyzing the scientific literature on social anxiety in adolescents, with a focus on theoretical conceptualizations, determining factors, and its implications for socio-emotional and academic development; adapting and validating the Romanian version of the *Social Anxiety Scale for Adolescents*, ensuring its reliability and validity for the target population; investigating the level of social anxiety among adolescent students through an empirical study that highlights its prevalence and associated factors; analyzing the academic achievement of study participants by using objective data from academic evaluations and correlating them with levels of social anxiety; developing, implementing, and evaluating the effectiveness of a psychological intervention program aimed at reducing social anxiety and optimizing academic achievement in adolescents.

Scientific novelty and originality. The research deepens the understanding of social anxiety in adolescents and its impact on academic achievement through a theoretically and empirically integrated approach. The study clarifies the determining factors of social anxiety and the mechanisms through which it interferes with academic success, highlighting that it is not significantly influenced by age or gender but rather by cognitive, emotional, and environmental factors. A psychological intervention program was developed, implemented, and validated, demonstrating its effectiveness in reducing social anxiety and optimizing academic performance, reinforcing the importance of such interventions in the educational environment.

Findings contributing to the solution of an important scientific problem. The results highlight a high prevalence of social anxiety among adolescents, confirming its generalized nature, as it is not significantly influenced by demographic factors such as age and gender. Furthermore, an inverse relationship between social anxiety and academic achievement was established. These findings justified the need for developing, applying, and validating a psychological intervention program, which has demonstrated that reducing social anxiety contributes to the optimization of academic performance, further emphasizing the significance of such interventions in the educational context.

Theoretical significance. The study expands and strengthens the theoretical framework of social anxiety in adolescents by integrating perspectives from social psychology, educational psychology, and cognitive-behavioral psychology. It clarifies the determining factors of social anxiety and the mechanisms through which it affects cognitive, emotional, and social development, ultimately influencing academic success. A key contribution is the demonstration of its generalized nature in adolescence, independent of age and gender, which underscores the role of contextual and cognitive variables. The findings align existing theories with empirical data, providing a foundation for effective educational and psychological interventions.

Applied value of the research. The study includes the use and validation of two psychometric instruments for measuring social anxiety, including the Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A), which was translated, adapted, and validated for the Romanian population. The correlation of these instruments with data on academic performance allowed for a detailed analysis of the relationship between social anxiety and school achievement. The research also involved the development, implementation, and validation of a psychological intervention program, demonstrating its effectiveness in reducing social anxiety and optimizing academic performance. The results support the integration of such interventions in the educational environment.

Approval and implementation of results. The findings were presented during meetings of the Department of Psychology and Educational Sciences at ULIM and were used and disseminated in activities conducted at the Educational Counseling and Creative Training Center "Ion Holban" within "Petre Andrei" University of Iaşi. Some theoretical aspects and research results were also presented and discussed in 10 national and international scientific events and published in 12 scientific papers.

OTOMEGA IULIA MIHAELA

**STIMULAREA REUȘITEI ȘCOLARE PRIN DIMINUAREA
ANXIETĂȚII SOCIALE LA VÂRSTA ADOLESCENȚEI**

511.03 – PSIHOLOGIE SOCIALĂ

Rezumatul tezei de doctor în psihologie

Aprobat spre tipar: 22.05.2025
Hârtie offset. Tipar digital
Coli de tipar: 2,4

Formatul hârtiei: A4
Tiraj: 50 ex.
Comanda nr. 56

Tipografia PRINT-CARO
m. Chisinău, str. Columna, 170
printcaro@gmail.com
tel. 069124696