

PARTICULARITĂȚILE MANIFESTĂRII TIMIDITĂȚII LA ADOLESCENȚI

THE CHARACTERISTICS OF ADOLESCENTS TIMIDITY PHENOMENON

Diana ȘTEFANEȚ

Cuvinte-cheie: timiditate, manifestările și cauzele timidității, metode de diagnosticare a timidității, recomandări de diminuare.

Rezumat

Articolul abordează problema timidității în vârsta adolescentă. Sunt prezentate detaliat cauzele principale și situațiile declanșatoare. Pentru stabilirea particularităților timidității la adolescenți a fost organizată cercetarea experimental-psihologică pe un eșantion constituit din 55 elevi din CEEF.

Sunt prezentate rezultatele celor 4 tehnici, care elucidează factorii declanșatori, precum și frecvența timidității la adolescenți.

În final sunt propuse un șir de recomandări în vederea diminuării timidității: cunoașterea și acceptarea propriei personalități, formarea unei autoaprecieri adecvate, dezvoltarea încrederii în sine, dezvoltarea abilităților de comunicare și sociale, dezvoltarea gândirii pozitive și, desigur, în cazuri grave ajutor specializat.

Keywords: shyness, manifestations and shyness causes, shyness diagnosing methods, recommendations for diminishing.

Abstract

The article addresses the timidity issue in age of adolescence. The main causes and triggering situations are detailed. In order to establish the particularities of timidity at adolescents' was organized an experimental-psychological research on a sample of 55 students from CEEF.

The results are represented by 4 applied psycho-diagnostic techniques, which elucidates the trigger factors, as well as the frequency of timidity at adolescents.

Lastly, are proposed a series of recommendations which reduce shyness: knowing and accepting one's own personality, forming a proper self-assessment, developing self-confidence, developing communication and social skills, developing positive thinking and certainly, the specialized help in serious cases.

Introducere. Într-o eră a tehnologiilor informaționale, timiditatea constituie un handicap care paralizează orice inițiativă – fie că e vorba de domeniul profesional, familial sau sentimental – și face persoana să se izoleze și să piardă contactul cu lumea exterioară. Acest fe-

nomen complex și contradictoriu devine o realitate dureroasă pentru timizi și foarte neatrăgătoare pentru ceilalți.

Adolescența este o perioadă importantă a dezvoltării umane. În plan psihologic, transformările sunt extrem de rapide. Diversitatea dezvoltării psihice

generează noi conduite și noi modalități de relaționare cu cei din jur. Viața afectivă se complică și se diversifică, are loc maturizarea afectivă, apar sentimente puternice. Emoțional, adolescenții sunt foarte sensibili, de aceea pot fi ușor lezați. Totuși, pentru unii este „vârsta crizelor, anxietății, nesiguranței, insatisfacției”, „vârsta dramelor”. Adolescentul se simte foarte dependent de grupul de prieteni, de părerea lor. Pe de o parte, trebuința de apartenență și dorința de a fi acceptat de colegii săi influențează comportamentul adolescentului, pe de altă parte, în cazul formării identității proprii, pentru adolescent continuă să conteze părerea celuilalt, grupului, autorității. Ca urmare se poate dezvolta timiditatea însoțită de neîncrederea în sine, de autoapreciere scăzută, de complexul de inferioritate ș.a. [6, 8, 9, 13]

Ce este timiditatea

Timiditatea este un amestec de teamă, frică și rețineră în fața necunoscutului. Timiditatea este alcătuită, în principal, din ezitarea de a intra în situații noi, din lipsa de încredere în sine, din reținerea de a prezenta altora imaginea sinelui și din teama de sancțiuni (fie ele și simbolice) din partea celorlalți. Adolescentul timid este, vorbind la modul general, un retras, un închis în sine, o persoană care evită contactele cu ceilalți, de vârsta lui sau de vârste mai mari și care nu își doarește cu nici un chip să iasă în evidență prin ceva anume. Ceea ce corespunde conduitei de închidere în sine menționată de Jean Rousselet, caracterizată printr-un examen de conștiință foarte sever, analizarea în detaliu a faptelor, gesturilor, sentimentelor, o lungă introspecție.

După părerea lui Paul Popescu-Nevaeu, **timiditatea** reprezintă un „comportament defensiv și anxios, ezi-

tant și astenic, exprimând dificultăți de adaptare socială (sau o adaptare negativă) ce sunt normale și explicabile în mica copilărie și la pubertate, dar ridică probleme în celelalte etape”. [5, p.731].

Ursula Șchiopu consideră **timiditatea** „o stare psihică sau însușire personală manifestată prin sfială, jenă, tăcere nejustificată, dificultate în exprimare... [2, p.695] Autoarea susține că timiditatea este frecventă la copii, dar mai ales la preadolescenți, din cauza lipsei de siguranță în ceea ce privește impresia pe care o produce purtarea lor asupra altor oameni, de obicei asupra celor necunoscuți sau puțin cunoscuți.

Iar în opinia lui Philip Zimbardo nu există o definiție unică, deoarece timiditatea pentru diferiți oameni nu înseamnă același lucru. „Este o stare complexă, care se manifestă în diverse forme – de la un ușor disconfort, sau frică neexplicabilă, până la nevroză profundă”, susține autorul în cartea sa „Timiditatea” [12, p.17].

Cauzele timidității

Timiditatea apare cel mai frecvent în cadrul situațiilor nefamiliare, deși în cazuri mai severe ea poate apărea și în situații familiare și în cadrul relațiilor.

Persoanele timide evită situațiile în care se simt inconfortabil, situațiile în care sunt evaluați sau apreciați negativ, atunci când trebuie să-și apere drepturile, să comunice părerea proprie în fața unui grup sau să ceară ajutor și astfel situația în cauză rămâne nefamiliară și timiditatea se auto-perpetuează. Pe de altă parte, timiditatea poate dispărea în timp. Experiența umană a timidității este diferită la persoane diferite. De exemplu, timiditatea se poate manifesta în compania anumitor persoane și poate dispărea complet în compania altora.

În Tabelul 1 prezentăm cauzele externe și factorii tipici ai timidității.

Tabelul 1.

Cauzele și factorii care declanșează timiditatea la adolescenți

<i>Cauze externe ale timidității</i>	<i>Factori tipici care declanșează timiditatea</i>
<ul style="list-style-type: none"> - relațiile neadecvate din familie; - tutelarea exagerată (manifestată fie prin severitate exagerată, fie prin răsfăț); - climatul socio-afectiv neadecvat în familie (conflicte, agresivitate verbală, abuz fizic și verbal, divorț); - lipsa de tact a unor cadre didactice, duritatea și directivitatea lor; - atitudini autocrate; - nu se ține cont de temperamentul și individualitatea adolescentului; - sarcasmul, ironia, derâderea, persecuția colegilor; - izolarea și respingerea socială. 	<ul style="list-style-type: none"> - figurile autoritare; - interacțiunile cu persoanele de sex opus; - intimitatea; - străinii; - grupurile mari de oameni; - necesitatea de a interacționa într-un grup; - discursul în fața unui public larg; - inițierea acțiunilor sociale în situații nestructurate, spontane; - statutul și poziția socială superioară; - frica de a fi criticat sau apreciat negativ; - izolarea și preferința de a fi singur.

Pentru a putea recunoaște un adolescent timid e nevoie de a cunoaște manifestările timidității la *nivel de com-*

portament, fiziologic, cognitiv, afectiv.
În continuare prezentăm reacțiile de timiditate la aceste patru nivele (fig.1).

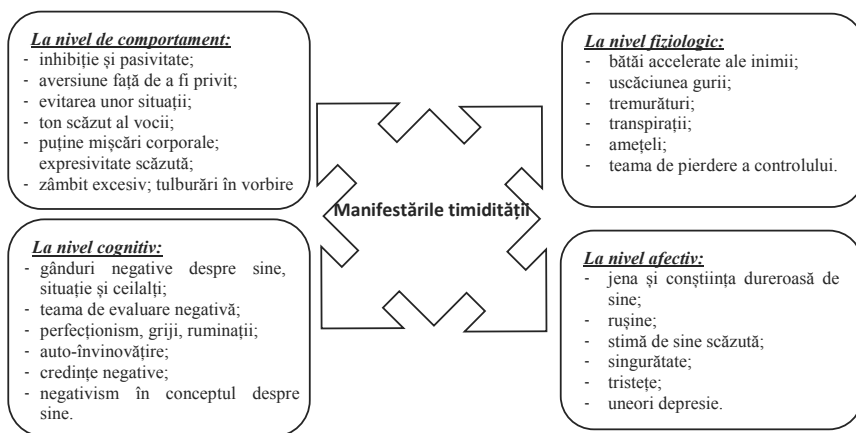


Fig. 1. Manifestările timidității la nivel comportamental, cognitiv, afectiv și fiziologic.

Organizarea și desfășurarea cercetării timidității la elevii adolescenți în mediul școlar

Pentru a identifica prezența timidității la adolescenți, cauzele dezvoltării și

situațiile declanșatoare a timidității, în primăvara anului 2017 a fost efectuată o cercetare pe teren, la care au participat adolescenți din Centrul de Excelență în Economie și Finanțe. Cercetarea expe-

rimental-psihologică s-a desfășurat pe un eșantion constituit din 55 elevi ai grupelor anului II cu vârsta cuprinsă între 17-18 ani. Selectarea subiecților experimentali s-a efectuat aleator.

Scopul investigației a fost stabilirea particularităților timidității la adolescenții din CEEF.

Ipoteze de lucru:

- timiditatea este prezentă în rândul adolescenților în diferite niveluri;

- adolescenții care au un nivel scăzut de dezvoltare a aptitudinilor comunicative și organizatorice manifestă timiditate în relație cu anturajul;

- timiditatea se dezvoltă în situațiile de a vorbi în public, de a vorbi cu o persoană de sex opus, grupuri mari de oameni, în situația când este evaluat sau comparat cu alte persoane;

- elevii timizi se caracterizează prin neîncredere în sine, prin insuficientă inițiativă socială.

Metodologia cercetării: întru realizarea scopului și pentru verificarea ipotezelor, au fost utilizate următoarele tehnici:

1. *Scala timidității din Chestionarul de personalitate FPI;*

2. *Chestionarul COS-1;*

3. *Ancheta „Cât de timid ești?”;*

4. *Chestionarul încrederii în sine V. G. Romek.*

Rezultatele cercetării:

După prelucrarea rezultatelor de la

Scala Timidității selectată din chestionarul FPI, am identificat următoarele (tab.2): 40% elevi nu se consideră timizi (nivel scăzut), 38,2% elevi sunt moderat timizi, devenind timizi în unele situații, iar 21,8% elevi au un nivel înalt al timidității, manifestând timiditate, sfială, jenă, pasivitate, lipsă de inițiativă etc.

Tabelul 2.

Frecvența manifestării timidității la adolescenți (%)

Nivelul	Nivel înalt	Nivel mediu	Nivel scăzut
Nr. elevi (%)	12 elevi (21,8%)	21 elevi (38,2%)	22 elevi (40%)

Ipoteza nr.1 s-a confirmat: timiditatea este prezentă în rândul adolescenților, timiditatea se manifestă cu nivel diferit de dezvoltare (21,8% înalt, 38,2% mediu, 40% scăzut).

În urma analizei rezultatelor **chestionarului COS-1** (Tab.3) am constatat următorul nivel de dezvoltare al aptitudinilor comunicative: 32,5% dintre elevi manifestă un nivel foarte înalt al abilităților comunicative; 15% - nivel înalt; 10% - nivel mediu; 22,5% - nivel submediu; 20% - nivel scăzut. Cu referire la aptitudinile organizatorice, am constatat: 30% dintre adolescenți manifestă nivel foarte înalt, 25% - nivel înalt, 10% - nivel mediu, 20% - nivel scăzut și 15% - nivel foarte scăzut.

Tabelul 3.

Aprecierea aptitudinilor comunicative și organizatorice la adolescenții an. II.

Nivelul dezvoltării	Aptitudini comunicative, %	Aptitudini organizatorice, %
Foarte înalt	32,5	30
Înalt	15	25
Mediu	10	10
Submediu	22,5	20
Scăzut	20	15

Aceste date ne permit să susținem că există o parte de elevi cu nivel foarte înalt, înalt și mediu de dezvoltare a aptitudinilor de comunicare (57,5%) care stabilesc ușor contacte și nu întâmpină dificultăți de comunicare cu colegii, profesorii, adulții și cu nivel foarte înalt, înalt și mediu de dezvoltare al aptitudinilor organizatorice (65%) care își asumă responsabilități, pot lua decizii independente, le plac activitățile sociale. Am putea deduce că lipsa aptitudinilor organizatorice este o cauză reală în stabilirea unui contact mulțumitor cu profesorul, care solicită maturitate și responsabilitate în îndeplinirea temelor pentru acasă, a proiectelor, a lucrărilor independente etc.

Restul elevilor cu nivel scăzut și submediu de dezvoltare a aptitudinilor comunicative (43,5%) și organizatorice (35%) vor întâmpina și întâmpină dificultăți reale în comunicarea cu semenii, profesorii, adulții, precum și la planificarea și organizarea activităților. În acest sens, benefice sunt utilizarea la ore de către profesori a metodelor interactive, a lucrului în grup, asistența psihologică cu participarea la traininguri dezvoltative, precum și autodezvoltarea cu motivația internă a persoanei de a deveni

mai deschisă în comunicare, de a-și dezvolta abilități de comunicare asertivă, abilități de a vorbi în public, de a lua decizii independente, de a manifesta încredere în forțele proprii etc.

Astfel și ipoteza nr. 2 s-a confirmat: timiditatea corelează cu insuficiența dezvoltare a abilităților de comunicare și organizatorice.

În scopul studierii mai complexe a fenomenului timidității, stabilirii gradului de timiditate la adolescenți, a frecvenței manifestării timidității, identificării cauzelor și situațiilor declanșatoare a fost aplicată **Ancheta „Cât de timid ești?”**. Drept model a servit ancheta elaborată de Philip Zimbardo, Clinica de Timiditate Stanford (1977). Au fost selectate 10 întrebări esențiale pentru cercetarea noastră. Prezentăm rezultatele anchetei.

La prima întrebare, „Te consideri timid?": 34 elevi susțin că „Nu”, iar 21 elevi „Da”.

La a doua întrebare „Întotdeauna ai fost timid?": din cei 21 de elevi – 7 elevi afirmă că „Da”.

La a treia întrebare, dacă a fost o perioadă când te-ai simțit timid, din cei 55 elevi – 15 elevi consideră că „Da” (Tabelul 4).

Tabelul 4.

Distribuția rezultatelor cu privire la faptul dacă se consideră timid, dacă a fost o perioadă când s-a simțit timid adolescentul (%)

Te consideri timid?		Întotdeauna ai fost timid?	
<i>Da</i>	38,18% (21 elevi)	Întotdeauna	12,7% (7 elevi)
		<i>O perioadă</i>	27,27% (15 elevi)
<i>Nu</i>	61,82% (34 elevi)	<i>Nu</i>	60% (33 elevi)

Conform rezultatelor, am stabilit că circa 2/5 dintre studenți suferă de timi-

date, sunt timizi sau s-au simțit timizi o perioadă de timp, în unele situații.

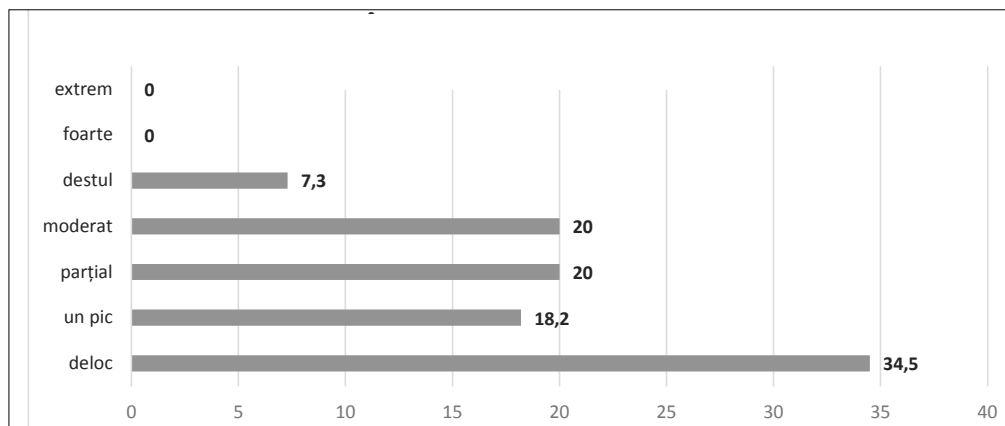


Figura 2. Distribuția rezultatelor la întrebarea „Cât de timid ești?” (%)

La întrebarea a patra, „Cât de timid ești?” constatăm următoarele: extrem: 0% persoane; foarte: 0% persoane; destul: 7,3% (4 persoane); moderat: 20% (11 persoane); parțial: 20% (11 persoane); un pic: 18,2% (10 persoane); deloc: 34,5% (19 persoane) (fig.2).

Astfel, putem afirma că 1/3 din elevi consideră că nu-s timizi, jumătate consideră că sunt timizi parțial, moderat și destul de tare. Comparativ cu studiul lui Zimbardo, care a constatat că 7% niciodată nu au fost timizi, la noi circa 34%

deloc nu sunt timizi. [11, p.19]

La întrebarea a cincea, „Cât de des te simți (te-ai simțit) timid?” elevii afirmă (fig.3):

- zilnic: 8,3% (3 persoane);
- aproape în fiecare zi: 2,7% (1 elev);
- de multe ori, aproape peste o zi: 14% (5 elevi);
- 1-2 ori pe săptămână: 27,8% (10 elevi);
- mai rar, decât o dată pe săptămână: 30,5% (11 elevi);
- rar, o dată pe lună sau mai puțin: 16,7% (6 elevi).

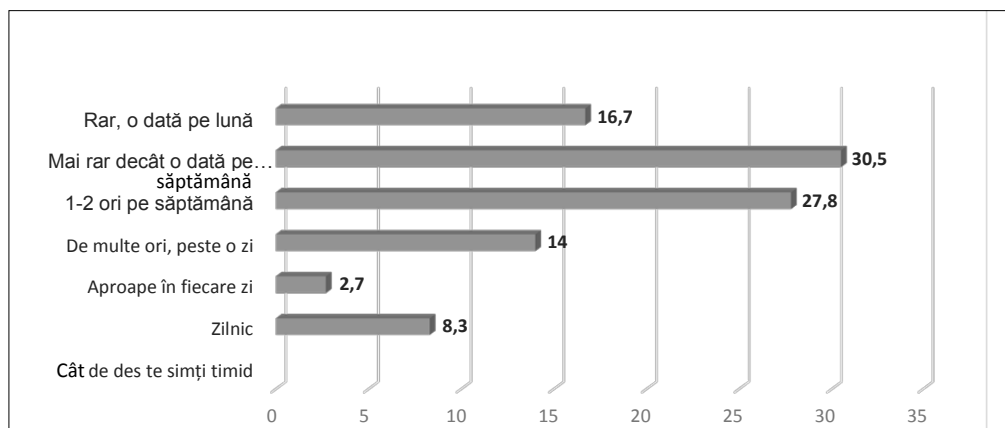


Figura 3. Distribuția rezultatelor la întrebarea „Cât de des te simți timid?”

Analiza datelor permite să susținem că peste jumătate din respondenți simt timiditate zilnic, aproape în fiecare zi sau de 1-2 ori pe săptămână, iar ceilalți simt timiditate mai rar decât o dată pe săptămână sau o dată pe lună.

Cu privire la întrebarea nr.6 „Cu cât

mai timid ești decât prietenul (de aceeași vârstă, sex)?”, elevii-respondenți au menționat următoarele: Mult mai timid 5,5% (2 elevi), Mai timid 25% (9 elevi); Aproximativ la fel: 38,9% (14 elevi); Mai puțin timid: 16,7% (6 elevi); Mult mai puțin timid: 13,8% (5 elevi) (fig.4).

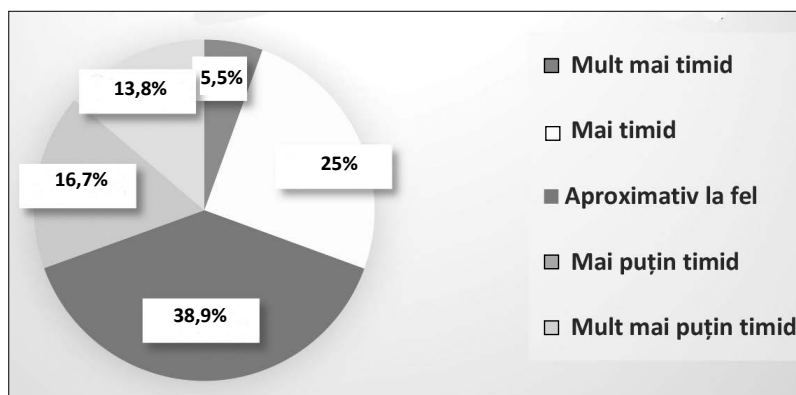


Figura 4. Distribuția rezultatelor la întrebarea „Cu cât mai timid ești decât prietenul?”

Observăm că 1/3 elevi se consideră mult mai timizi și mai timizi decât prietenul de aceeași vârstă, circa 2/5 elevi se consideră aproximativ la fel de timizi ca prietenul, iar 1/3 elevi se consideră mai puțin timizi decât prietenul.

Prelucrând datele la întrebarea nr.7, dacă au avut de pierdut din cauza timi-

dității (tab.5), am stabilit că „Da, de multe ori”, „Da, uneori” și „Da, din când în când” susțin 72,2% elevi; Rareori afirmă 19,4%; Niciodată – 8,3%. Putem concluziona că o bună parte din elevi au avut de pierdut din cauza timidității în realizarea scopurilor și relaționarea cu cei din jur.

Tabelul 5.

Distribuția rezultatelor la întrebarea: Ați avut de pierdut din cauza timidității

Tipul răspunsului	% (nr. elevi)
Da, de multe ori	33,3% (12 elevi)
Da, uneori	16,7% (6 elevi)
Da, din când în când	22,2% (8 elevi)
Rareori	19,4% (7 elevi)
Niciodată	8,3 (3 elevi)

La întrebarea nr.8, dacă pot să ascundă timiditatea, 11,1% (4 elevi) susțin că „Da, întotdeauna”, 69,4% (25 elevi) afirmă că „Uneori”, iar 19,4% (7 elevi) –

„De obicei nu”. Putem afirma că la majoritatea adolescenților le este greu să ascundă timiditatea de la ceilalți.

Întrebarea nr.9 permite de a afla cauza timidității (fig.5).

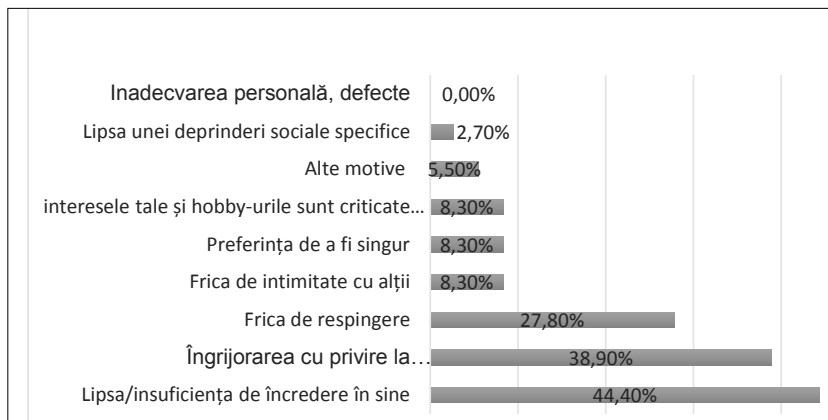


Figura 5. Distribuția rezultatelor la întrebarea „Care ar putea fi cauza timidității tale?” (%)

Astfel menționăm următoarele cauze (fig.5):

- lipsa/insuficiența de încredere în sine: 44,4% elevi;
- îngrijorarea cu privire la evaluarea/aprecierea negativă: 38,9% elevi;
- frica de respingere: 27,8% elevi;
- frica de intimitate cu alții: 8,3% elevi;
- preferința de a fi singur: 8,3% elevi;
- interesele și hobby-urile persoanei sunt criticate de societate: 8,3% elevi;
- alte motive (mai detaliat): 5,5% elevi;
- lipsa unei deprinderi sociale specifice (descrie în detaliu): 2,7% elevi;

- inadecvarea personală, defecte (mai detaliat): 0.

În urma analizei Figurii 5 deducem că printre cauzele timidității la adolescenți pot fi menționate: lipsa sau insuficiența de încredere în sine, îngrijorarea cu privire la evaluarea sau aprecierea negativă, frica de respingere, frica de intimitate cu alții sau interesele/hobby-urile sunt criticate din exterior. Inadecvarea personală sau defectele a figurat printre răspunsurile elevilor.

Iar analiza întrebării nr.10 ne oferă răspunsul la motivul ce-l face timid pe adolescent (Fig.6).

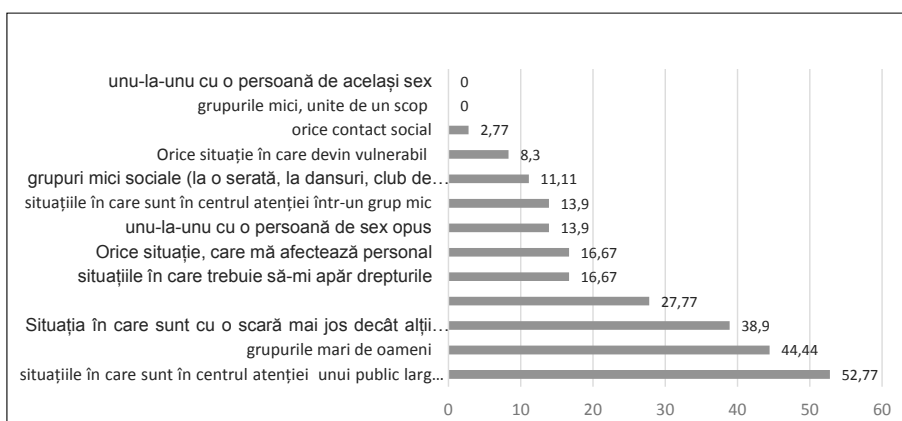


Figura 6. Reprezentarea rezultatelor privind situațiile, acțiunile, sau tipurile de oameni fac persoana să se simtă timidă

Prelucrarea rezultatelor indică următoarele situații nefavorabile: situațiile în care sunt în centrul atenției în fața unui public larg (cum ar fi un discurs) - 52,77% elevi; grupurile mari de oameni - 44,44% elevi; situația în care sunt cu o scară mai jos decât alții (de exemplu, discuția cu șeful) - 38,9%; situațiile în care sunt evaluat sau comparat cu alte persoane (de exemplu, interviul, critica) - 27,77% elevi; situațiile în care trebuie să-mi apăr drepturile - 16,67% elevi; orice situație, care mă afectează personal - 16,67% elevi; unu-la-unu cu o persoană de sex opus - 13,9% elevi, situațiile în care sunt în centrul atenției într-un grup mic (de exemplu, atunci când sunt prezentat sau se solicită părerea mea) - 13,9% elevi; grupuri mici sociale (la o serată, la dansuri, club de noapte) - 11,11%; orice situație în care devin vulnerabil (de exemplu, o cerere de ajutor) - 8,3% elevi; orice contact social - 2,77% elevi; grupurile mici, unite de un scop (de exemplu, școală de elevi, grupul de lucru) - o persoane; unu-la-unu cu o persoană de același sex - o persoane; altceva - bârfa, firea mea, plictiseala.

Analiza datelor permite să susținem că sunt considerate frustrante următoarele situații sociale: discursul, grupurile mari de oameni, discuția cu șeful, situațiile când este evaluat, când i se solicită părerea sau când se află unu-la-unu cu o persoană de sex opus. Grupurile mici unite de un scop sau situațiile unu-la-unu cu o persoană de același sex nu provoacă timiditate.

Astfel, ipoteza nr.3 s-a confirmat, precum că timiditatea se dezvoltă în situațiile de a vorbi în public, de a vorbi cu o persoană de sex opus, când se află în centrul atenției unor grupuri mari

de oameni, în situația când este evaluat sau comparat cu alte persoane.

Datele privind nivelul încrederii în sine la subiecții experimentali au fost obținute cu ajutorul Testului încrederii în sine Romek și sunt reflectate în tabelul 6.

Tabelul 6.

Rezultatele testului de studiere a încrederii în sine (Romek V.G.)

Scala	ÎS (Încr- derea în sine)	CS (Cura- jul soci- al)	ICS (Iniție- rea con- tactelor sociale)
Nivel înalt	34,54%	12,72%	14,54%
Nivel mediu	52,72%	50,9%	50,9%
Nivel scăzut	12,72%	36,36%	34,54%

Analiza datelor din tabelul 6 ne permite să constatăm că 34,54% din totalul de studenți au un nivel ridicat al **încrederii în sine** (ÎS), 52,72% dintre ei un nivel mediu al încrederii în sine și 12,72% au un nivel scăzut al încrederii în sine.

Cu privire la **curajul social** (CS) observăm că 12,72% manifestă nivel înalt, 50,9% - nivel mediu, iar 36,36% - nivel scăzut. Dacă elevii cu nivel înalt al CS se caracterizează prin fermitate, perseverență în luarea deciziilor și realizarea sarcinilor, apoi elevii cu nivel scăzut al CS se caracterizează prin confuzie, sfială, timiditate, intimidare, teamă, prin dificultăți în luarea deciziilor sau realizarea unor sau altor acțiuni.

La scală **Inițierea contactelor sociale** (ICS) constatăm că 14,54% ma-

nifestă nivel înalt, 50,9% - nivel mediu, iar 34,54% - nivel scăzut. Elevii cu nivel scăzut al ICS se caracterizează prin pasivitate, lipsa inițiativei în contacte sociale, frica de a împovăra pe celălalt.

Astfel, cei mai mulți dintre subiecți sunt situați la nivelul mediu al încrederii în sine, al curajului social și inițierea contactelor sociale. Adolescenții cu nivel scăzut al ÎS sunt frecvent pasivi, timizi, frustrați, inhibați, fără încredere în sine și lipsiți de inițiativă.

La analiza rezultatelor acestor două teste (Scala timidității și Testul încrederii în sine) am constatat că există diferențe semnificative între Curaj social și Timiditate ($r=-0,307$, $p=0,0001$), ceea ce demonstrează că cu cât este mai înalt CS cu atât este mai scăzută timiditatea, și invers, creșterea timidității corelează cu diminuarea CS. Elevii cu nivel înalt al ÎS înregistrează media timidității egală cu 1,78, iar la elevii cu nivel scăzut al ÎS, media timidității este egală cu 5,53.

Ipoteza nr. 4 conform căreia elevii timizi manifestă neîncredere în sine, lipsa curajului social, lipsa inițiativei în relații s-a confirmat parțial.

Datele obținute sunt îngrijorătoare deoarece a treia parte din respondenți se ciocnesc de consecințele timidității în viața de zi cu zi. Ca urmare, este important de a susține adolescentul în această perioadă. Propunem următoarele soluții în vederea diminuării timidității în vârsta adolescentă: a) formarea unei autoaprecieri adecvate, b) dezvoltarea încrederii în sine, c) dezvoltarea abilităților de comunicare și sociale, d) dezvoltarea gândirii pozitive, e) participarea la diverse activități de voluntariat, cercuri pe interese, ateliere de dezvoltare personală, f) susținerea adolescentului de către profesori în cadrul orelor,

de către părinți în familie, g) solicitarea ajutorului specializat.

Iar pentru adolescenți **recomandăm** următorii pași de urmat [1, 3, 4, 10, 11]:

- Acceptați-vă propria persoană;
- Nu vorbiți rău despre sine, evitați să vă acordați trăsături negative – „prost”, „urât”, „incapabil”, „ratat” ș.a.
- Folosiți critica constructivă a acțiunilor dvs. pentru perfecționarea propriei.
- Nu disperați în cazul unui eșec: eșecul – poate fi succes; el poate fi un indicator că ați urmărit scopuri greșite, poate fi ocazia de a evita consecințe mai grave.
- Nu vă împăcați cu oamenii, ocupațiile, evenimentele care vă fac să vă simțiți inferior.
- Nu vă lăsați pradă sentimentelor de vină și de rușine. Ele nu vă ajută să aveți succes.
- Dezvoltați o însușire care va fi apreciată pozitiv de anturaj (ex. a cânta la chitară, a dansa ș.a.). Deveniți interesant. Învățați pe de rost glume, toasturi, anecdote, ghicitori, istorii, pentru a străluci în cadrul companiilor. Antrenați-vă, povestindu-le în fața oglinzii.
- Dezvoltați abilitățile de comunicare. De ex. salutați atât cunoscuții, cât și necunoscuții pe care îi întâlniți timp de 2 zile; începeți o conversație anonimă într-un loc public; faceți complimente apropiaților și persoanelor mai puțin cunoscute etc.
- Utilizați tehnicile ascultării active. Regula numărul 1 în conversații: fii un bun ascultător, ascultă ce are celălalt de spus, atunci când acesta are ceva de împărtășit, este cel mai frumos compliment pe care i-l poți face. Manifestați interes față de cele auzite prin: confirmări, îndemn, reflectarea înțelesului, parafrazarea, întrebări de precizare, aprecieri. etc.

- Dezvoltați încrederea în forțele proprii, mergeți la ateliere de dezvoltare personală.

- Dezvoltați gândirea pozitivă. Fiți pozitiv, optimist, nu permiteți gândurilor negative și pesimiste să vă umbrească fericirea și viitorul.

- Nu vă izolați, legați prietenii, stabiliți relații cu semenii.

- Fiți util, faceți acțiuni de caritate, ajutați pe cei aflați în dificultate.

Concluzii. Așadar, concluzionăm că o bună parte dintre studenți suferă și au avut de pierdut din cauza timidității, fiind timizi parțial, moderat sau destul de tare. Mai mult de jumătate din respondenți simt timiditate zilnic, aproape în fiecare zi sau de 1-2 ori pe săptămână. Timiditatea se dezvoltă în situațiile de a vorbi în public, de a vorbi cu o persoană de sex opus, grupuri mari de oameni, în situația când este evaluat sau comparat cu alte persoane. Cauze declanșatoare ale timidității pot fi: lipsa sau insuficiența de încredere în sine, îngrijorarea cu privire la evaluarea sau aprecierea negativă, frica de respingere, frica de intimitate cu alții sau interesele/hobby-urile sunt criticate din exterior. Situațiile sociale: discurs, grupuri mari de oameni, discuția cu șeful, situațiile când este evaluat, când se solicită părerea sau unu-la-unu cu persoană de sex opus sunt considerate frustrante. Elevii cu încredere în sine nu manifestă timiditate în comunicare și relații. Adolescenții timizi se caracterizează prin insuficiența dezvoltare a aptitudinilor comunicative și de organizare, a Curajului social și a Inițierii contactelor sociale.

Totuși timiditatea nu este o problemă. Dezvoltând abilitățile și deprinderile necesare și obținând încrederea în sine, se va putea orienta experiența adolescentului spre susținerea altor persoane

timide. „Comunicarea înseamnă putere. Cei care îi stăpânesc modul de utilizare pot schimba modul în care percep lumea și modul în care sunt ei înșiși percepuți de lume”, susține Anthony Robbins [7, p.16]. Nu uitați, viitorul aparține celor curajoși, celor cu inițiativă și îndrăzneți!

Referințe bibliografice:

1. Carnegie D. *Secretele succesului. Cum să vă faceți prieteni și să deveniți influent*. București: Editura Curtea Veche, 2013. 246 p.
2. *Dicționar de psihologie*. (coord. U. Șchiopu) București: Ed. Babel, 1997. 740 p.
3. Pâinișoară I.-O. *Comunicarea eficientă*. Iași: Ed. Polirom, 2008. 432 p.
4. Pease A., Pease B. *Abilități de comunicare*. București: Curtea Veche, 2013. 103 p.
5. Popescu-Neveanu P. *Dicționar de psihologie*. București: Ed. Albatros, 1978. 784 p.
6. Racu Ig. ș.a. *Psihologia dezvoltării și psihologia pedagogică*. Chișinău: Univers pedagogic, 2007. 160 p.
7. Robbins A. *Putere nemărginită*. București: Ed. Amaltea, 2001. 328 p.
8. Savca L. *Psihologia personalității în dezvoltare*. Chișinău: Ed. Sirius, 2003. 152 p.
9. Șchiopu U., Verza E. *Psihologia vârstelor*. Ciclurile vieții. București: Ed. Didactică și Pedagogică, 1997. 598 p.
10. Ștefanet D., Bîtcă L., Raru O. ș.a. *Adolescentul merge după soare*. Chișinău: Tipog. Totex-Lux, 2016. 380 p.
11. Ильин Е. *Психология общения*. Спб.: Питер, 2009. 576 с.
12. Зимбардо Ф. *Застенчивость*. М.: Педагогика, 1991. 208 с.
13. Немов Р. С. *Психология*. Кн.2: Психология образования. М.: Изд. ВЛАДОС, 2007. 496 с.

ȘTEFANEȚ Diana, dr în psihologie, psiholog, gr. Did. superior, Centrul de Excelență în Economie și Finanțe, R. Moldova.

Primit la redacție 07.09.2017