

## A-I FI FRICĂ ȘI DE UMBRA SA: Studiu sociologic privind munca emoțională în gestionarea anxietății

ELENA FLOREA, specializarea Sociologie, promoția 2019

**ABSTRACT** Această cercetare are ca scop analiza interacțiunilor sociale din perspectiva persoanei care suferă de anxietate și studiul strategiilor muncii emoționale la care aceasta recurge pentru a duce la capăt activitățile vieții cotidiene. Metoda folosită în cadrul cercetării de față este ancheta sociologică pe bază de interviu în profunzime. Analiza datelor din cadrul interviurilor subliniază importanța relațiilor și interacțiunilor sociale pentru indivizii care suferă de anxietate. Pornind de la conceptul munca emoțională realizat de Hochschild (1979), am identificat cinci tipuri de relații pe care persoana anxioasă le creează cu cei din jur, din perspectiva acesteia, și anume: relații cu efecte pozitive, relații de ajutor reciproc, relații de codependență, relații conflictuale și relații toxice. Un alt aspect pe care îl discut este reprezentat de rolul esențial pe care munca emoțională îl are atât în gestionarea emoțiilor din cadrul interacțiunilor, cât și organizarea vieții indivizilor, în raport cu ceea ce este acceptabil din punct de vedere social.

Cuvinte cheie: *anxietate, munca emoțională, relații sociale, interacțiune socială.*

### 1. INTRODUCERE

Prin lucrarea de față îmi propun să surprind modul în care indivizii care suferă de **anxietate** își reglează **interacțiunile sociale** prin **relațiile sociale**. De asemenea, îmi doresc să aflu și rolul strategiilor **muncii emoționale** la care aceștia recurg pentru a-și gestiona emoțiile, comportamentele și interacțiunile, cu scopul de a se conforma normelor sociale și pentru a menține relații și interacțiuni în cadrul societății.

Pentru o explicație cât mai amplă și o mai bună înțelegere a acestui subiect, voi centra cercetarea de față pe baza a patru întrebări de cercetare, și anume: **Cum influențează interacțiunile sociale persoana anxioasă? Cum trăiește în societate o persoană cu anxietate? Ce fel de relații are persoana anxioasă cu cei din jur? Cum influențează munca emoțională comportamentul persoanei anxioase?**

Motivația care m-a determinat să abordez acest subiect o reprezintă propria mea anxietate, cu care mă confrunt zi de zi, și pe care am reușit să o înțeleg mai bine prin intermediul conceptului de muncă emoțională, atât din perspectiva altor persoane anxioase, cât și în urma interacțiunii pe care am avut-o cu aceștia în cadrul interviurilor.

Interesul major al acestui subiect este datorat prevalenței anxietății. Aceasta este considerată, alături de tulburările depresive, ca fiind boala secolului 21. Conform studiului *Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century* de Borwin Bandelow (2015), în urma studiilor și sondajelor realizate pe populații diverse, 33.7% din efectivul populației pe baza căreia s-a efectuat studiul suferă de anxietate cel puțin o dată în decursul vieții. Prin urmare, înțelegerea strategiilor de muncă emoțională poate oferi un ajutor valoros altor persoane, cât și specialiștilor.

## 2. CADRUL TEORETIC

Prin prisma faptului că oamenii reprezintă ființe sociale, avem nevoie unii de ceilalți pentru a putea exista și funcționa în cadrul societății. Interacțiunile sociale sunt, prin urmare, conduse și influențate de nevoia inerentă a ființelor umane de apartenență. Astfel, toate acțiunile întreprinse de către indivizi sunt dictate de interacțiunea cu cei din jur și modul în care relaționăm și formăm conexiuni pe plan social. Interacțiunea socială este definită ca „acțiunea reciprocă sau rezultantă a interferenței acțiunilor inițiate de persoane, grupuri sau colectivități prin care se influențează condițiile de manifestare și performanțele obținute”. (Vlăsceanu, Zamfir 1993)

Pentru majoritatea indivizilor, aceste procese vin de la sine, fără dificultate sau efort psihic din partea acestora, însă există și indivizi care întâmpină probleme în gestionarea situațiilor ce implică interacțiunea socială și activitățile ce necesită relaționarea cu cei din jur. În acest sens, fie că o facem în mod conștient sau nu, apelăm la „tehnic” specifice muncii emoționale, care au scopul de a ne ajuta în gestionarea emoțiilor, abordând comportamentele necesare situațiilor respective.

### 2.1. Timiditate vs. Anxietate

Acest fenomen este deseori explicat pe baza timidității sau a firii mai retrase a individului. Conform articolului *„Inequality Has Created a Shyness Epidemic”* redactat de către Richard Wilkinson și Kate Pickett (2019) pentru Medium.com, Stanford Shyness Study, cel mai citat studiu despre timiditate, susține faptul că peste 80% dintre americanii care au participat în cadrul studiului au afirmat că s-au confruntat cu timiditatea în decursul anumitor perioade din viața lor în trecut, cât și în prezent sau în mod constant. De asemenea, o treime dintre aceștia au susținut că se simt timizi majoritatea timpului, în diferite contexte și situații. Deși timiditatea poate cauza un anumit grad de dificultate în desfășurarea activităților zilnice, problema anxietății sociale devine o realitate în contextul incapacității indivizilor de a funcționa normal în cadrul societății și în formarea relațiilor cu cei din jur. Astfel, din anul 1980 anxietatea socială este inclusă în clasificarea bolilor mintale a Asociației Psihiatriei Americane *„The Diagnostic and Statistical Manual (DSM)”*. (American Psychiatric Association, 1980)

Conform „*Dictionarului de sociologie*” de Vlăsceanu (1993) și Zamfir (1993), anxietatea este descrisă ca fiind o stare afectivă care este definită de sentimente de neliniște, insecuritate și tulburări atât fizice cât și psihice. Astfel, individul așteaptă apariția și declanșarea unui pericol și se confruntă cu incertitudinea dacă poate depăși această situație cu succes sau nu. De asemenea, aceasta apare ca o reacție la stres, calmul și seninătatea indicând absența stărilor de anxietate. Este menționat faptul că anxietatea se manifestă moderat prin tensiune, neliniște și nervozitate, sentimentele interne de frică, spaima și panica fiind indicatorii unui nivel foarte ridicat. De asemenea, anxietatea este asociată cu stările psihice a unor reacții fiziologice specifice: tahicardie, palpitații, transpirație, tensiune musculară, uscarea gurii, dilatarea pupilelor. (Zamfir 1993)

Din punct de vedere psihologic se face distincția între anxietatea ca „reacție inevitabilă la o situație particulară de amenințare sau pericol” și anxietatea ca „trăsătură a personalității, reprezentând o tendință de a reacționa în mod accentuat anxios la situațiile de viață. Anxietatea poate fi „liberă”, fără obiect și caracterizează starea psihică a individului, indiferent de situațiile de viață concrete. (Zamfir 1993)

Dintr-o perspectivă sociologică anxietatea reprezintă „o variabilă importantă pentru faptul că ea produce o serie de efecte sociale importante, ca de exemplu: crește sociabilitatea, ridică coeziunea grupului, sporește conformismul și respingerea devianților.” Aceasta este un „motivator al performanței” până la un anumit nivel, după care o afectează negativ. (Zamfir 1993)

Deși creșterea economică a îmbunătățit semnificativ calitatea vieții și confortul, nivelurile de anxietate continuă să crească, fiind din ce în ce mai răspândită. În Statele Unite, numărul persoanelor care suferă de anxietate socială a crescut în ultimele trei decenii de la 2% la 12% din efectivul populației. Faptul că numărul persoanelor care se confruntă cu anxietate nu este diminuat de creșterile economice este explicat de un studiu realizat de „*World Health Organization*”. Acesta cuprinde comparații la nivel internațional, care sugerează faptul că țările dezvoltate prezintă rate substanțial mai ridicate decât țările mai sărace. Această consecință este datorată presiunii resimțite de către indivizi de a menține anumite standarde în relație cu cei din jur, normele impuse de societate și poziția socială. (Medium.com 2019)

În cadrul studiului „*When the Need to Belong Goes Wrong*” Brown (2007), Silva (2007), Myin-Germeys (2007) și Kwapil (2007) concluzionează faptul că nivelul crescut al anxietății sociale este asociat cu emoții negative puternice și preferința indivizilor de a fi singuri în timpul interacțiunii cu persoane necunoscute. Astfel, dorința de apartenență a indivizilor în relație cu cei din jur afectează funcționarea socială.

Deoarece ființele umane sunt organisme sociale care se dezvoltă și funcționează în contextul social, acestea posedă o nevoie congenitală de apartenență care le determină să urmărească și să își dorească interacțiuni sociale frecvente și semnificative. (Brown 2007, Silva 2007, Myin-Germeys 2007, Kwapil 2007, apud Baumeister și Leary 1995)

Teoria propusă de Baumeister și Leary (1995) susține faptul că oamenii trăiesc un sentiment de bunăstare și o mai bună funcționare când sentimentul de apartenență este satisfăcut. Astfel, infleunța nevoii de apartenență asupra funcționării sociale este studierea devierii acesteia, cum ar fi anxietatea socială, care apare în incapacitatea de satisfacere a dorinței de apartenență. (Brown 2007, Silva 2007, Myin-Germeys 2007, Kwapil 2007)

Astfel, indivizii care se confruntă cu anxietate socială își doresc să interacționeze, dar sunt mult mai puțin susceptibili de a acționa și de a avea succes în acest sens deoarece le este teamă de a fi respinși și umiliți. (Brown 2007, Silva 2007, Myin-Germeys 2007, Kwapil 2007 apud. Beidel și Turner, 1998) Această teorie este susținută și de Asendorpf (1990), care descrie

anxietatea socială și înțelesul acesteia ca un conflict între dorințele de a aborda și de a evita situațiile sociale.

În cadrul studiului „*Development and validation of measures of social phobia scrutiny, fear and social interaction anxiety*”, Mattick (1997) și Clarke (1997) fac distincția între diferite tipuri de „frici sociale”, incluzând constructele în două categorii distincte. Astfel, „descriptori precum timiditatea, anxietatea legată de dating, anxietatea socială heterosexuală, anxietatea în cadrul procesului comunicării și anxietatea interpersonală, par a avea o caracteristică comună de descriere a dificultății de integrare sau interacțiune cu ceilalți. În contrast, anxietatea cauzată de vorbitul în public și teama de a fi examinat minuțios( ex: mâncatul, băutul, scrisul etc) par a fi distincte, deoarece acestea nu implică în mod necesar interacțiunea cu alți indivizi, ci sentimentul de a fi privit sau observat de către cei din jur, în decursul desfășurării activității. (Mattick și Clarke, 1997)

O altă distincție asemănătoare a fost precizată de Leary (1983). Acesta face distincția dintre tipurile de anxietate și fricile sociale pe baza structurii situațiilor ce declanșează anxietatea. Acesta susține faptul că „întâlnirile interpersonale diferă în măsura în care răspunsurile fiecărui individ rezultă sau sunt dependente de răspunsurile celorlalți indivizi cu care interacționează.”(p.68)

În ceea ce privește „interacțiunile condiționate”, răspunsurile sunt condiționate în mod constant și adaptate la răspunsurile altor indivizi(în cadrul interacțiunilor sociale). În cazul „întâlnirilor necondiționate”, comportamentul este ghidat în primul rând de către planurile individului, acest comportament fiind minimal sau deloc ghidat de către răspunsurile celorlalți prezenți în situația respectivă(în cazul fricii de a fi analizat). (Mattick și Clarke, 1997 apud. Leary, 1983)

În acest sens, American Psychiatric Association (1987) a sugerat aceeași diferențiere a celor două aspecte ale fobiei sociale: frica de a fi analizat minuțios în timpul mâncatului, băutului, vorbitul în public, urinatul și scrisul asociate cu îmbujorarea, tremuratul, etc; și „fricile generale ale interacțiunilor sociale, incluzând teama de a spune lucruri caraghioase sau incapacitatea de a răspunde întrebărilor”. (Mattick și Clarke, 1997 apud American Psychiatric Association, 1987, p 241)

## 2.2. Munca emoțională

Cu toate acestea, indivizii trebuie să reușească să își controleze stările cauzate de anxietate. Astfel, pentru ca aceștia să depășească aceste impedimente, este necesară gestionarea emoțiilor și totodată a comportamentelor, pentru a putea funcționa în cadrul societății și mai ales, în cadrul proceselor de interacțiune cu cei din jur.

Pentru a defini și explica acest fapt, **Arlie Russell Hochschild (1979)** introduce conceptul de „*muncă emoțională*” în cadrul lucrării **Emotion Work, Feeling Rules, and Social Structure**, în cadrul căreia propune managementul emoțiilor ca o perspectivă de analiză a sinelui, a interacțiunilor și a structurii. Astfel, indivizii fie își induc, fie inhibă anumite emoții, prelucrându-le în așa fel încât acestea să fie considerate potrivite în anumite situații. Managementul emoțiilor este tipul de „muncă” necesar gestionării și controlării regulilor impuse de emoții.

Deși emoțiile par spontane și necontrolate, Hochschild (1979) susține faptul că prin capacitatea indivizilor de a încerca să le „modeleze”, ajungem la concluzia că acestea sunt în strânsă legătură cu normele sociale. Există conexiuni foarte importante între structura socială, normele(regulile) legate de sentimente, managementul emoțiilor și experiența emoțională.

Acest concept este susținut și de **Erving Goffman (1961)**, care afirmă că „participanții vor ține sub control anumite stări psihologice și atitudini, deoarece, regula generală implică o stare predominantă, care impune surpimarea temporară a emoțiilor contradictorii.” (Goffman 1961, p. 23) Prin urmare, regulile și normele sociale guvernează modul în care oamenii încearcă să își controleze emoțiile în concordanță cu ceea ce este considerat a fi potrivit situației respective. Această noțiune sugerează caracterul social al individului și implicarea acestuia în procesul de socializare pentru a se conforma „definițiilor” și „situațiilor oficiale” prin intermediul emoțiilor. (Hochschild 1979)

În cadrul cercetării „**The Construction of Emotion in Interactions, Relationships, and Cultures**”, Boigner (2012) și Mesquita (2012) descriu emoțiile ca angrenaje de relații sociale ce se schimbă în mod constant, fiind procese dinamice și interactive care sunt construite social. Aceștia prezintă emoțiile în cadrul interacțiunilor, în cadrul relațiilor și de asemenea, modelarea emoțiilor la nivelul contextului cultural, cât și interdependența dintre aceste trei contexte.

În contextul interacțiunilor sociale iau naștere majoritatea emoțiilor noastre. (Boigner și Mesquita 2012, apud Parkinson, Fischer, & Manstead 2005; Wallbott & Scherer, 1986). Modul în care reacționăm și emoțiile resimțite sunt un produs al acestor interacțiuni, fiind totodată rezultate ale muncii emoționale. Faptul că de exemplu, plângem și suntem triști în cadrul unei înmormântări, ne bucurăm la o nuntă sau ne simțim mândri să fim în topul unui clasament sunt comportamente ce ne învață modul corect de exprimare al anumitor emoții, fapt ce le definește totodată și caracterul de constructe sociale.

Prin contribuția sociologiei, înțelegem timiditatea ca fiind o emoție care se declanșează în anumite tipuri de situații sociale. (Scott 2018) Astfel, timiditatea este o „proprietate” a interacțiunii sociale mai degrabă decât un produs al minții individuale, care pornește din percepțiile corecte sau greșite ale indivizilor în contextul întâlnirilor de zi cu zi. Timiditatea este o emoție a „incompetenței relative percepute” de gestionare a situațiilor sociale și de prezentare a sinelui în mod corespunzător, care evocă frica judecății sociale. „Ne simțim timizi atunci când ne punem la îndoială abilitatea de a performa un rol așteptat, mai ales când toți ceilalți par a fi mult mai competenți decât noi, având o teamă puternică de a face o greșală rușionasă.” (Scott 2018)

Prin urmare, timiditatea poate fi considerată a fi normală, ușor de înțeles și rațională ca răspuns la situații de „stres dramaturgic”. (Scott 2005, 2007, 2018) Astfel, dorința indivizilor și totodată grija acestora de a crea impresii dezirabile din punct de vedere social este rațională. Atât această dorință, cât și conștientizarea potențialelor consecințe ale eșecului, care sunt departe de a indica o patologie individuală, sugerează motive normative ale conformității sociale. (Scott 2018)

Astfel, timiditatea variază în funcție de situație: indivizii se vor simți timizi sau anxioși în anumite situații, însă nu în toate, în funcție de nivelul fiecăruia de incompetență relativă percepută. Doar o mică parte dintre indivizi se descriu ca fiind timizi „veritabili”, care se confruntă cu această emoție majoritatea timpului și în majoritatea ocaziilor sociale. ( Scott 2018, apud Zimbardo 1977) Este mult mai comun ca indivizii să intre și să iasă din starea de timiditate ca o stare situațională, comportamentul acestora variind inconsistent în funcție de interacțiunile din cadrul situațiilor neprevăzute. ( Scott 2018, apud Matza 1964)

Cu toate acestea, în timp, anumiți indivizi care se confruntă cu episoade de timiditate se vor asocia cu eticheta de „persoană timidă”, fapt ce devine o parte componentă a identității sinelui. Acest fapt este datorat într-o oarecare măsură reacțiilor sociale pe care aceștia le întâlnesc atunci când se prezintă pe sine și se comportă într-un anumit mod. Evitarea contactului vizual sau neparticiparea la conversație sunt considerate a fi „comportamente timide”, încălcând astfel niște reguli normative și asumții în ceea ce privește interacțiunile din

cadru vieții cotidiene. Acest aspect face ca timiditatea să fie văzută ca un comportament deviant, de foarte multe ori percepută greșit ca fiind impolitețe sau o distanțare a individului față de ceilalți, evocând reacții precum „tachinarea”, „nerăbdarea” și „indignarea morală”. ( Scott 2018)

Indivizii care dezvoltă timiditatea ca pe o identitate socială învață cum să o gestioneze și să o controleze în mod activ în viața de zi cu zi. Acest proces implică tehnici bine exersate și strategii dramaturgice de prezentare a sinelui, care în mod ironic, denotă și demonstrează un nivel înalt de competență și abilitate. A fi timid și anxios, a gestiona o personalitate timidă implică practici zilnice de muncă emoțională. Actorii sociali își recunosc cu grijă și monitorizează sentimentele de anxietate, teamă și rușine, concepând astfel metode de ascundere și de control al incompetenței relative percepute de aceștia. (Scott 2018)

### 3. METODOLOGIA

Deoarece tema aleasă de mine, și anume anxietatea în cadrul interacțiunilor sociale reprezintă un subiect destul de complex, ce necesită o bună înțelegere a comportamentelor indivizilor și modul în care aceștia își justifică emoțiile, am considerat că este esențial contactul direct cu aceștia. Prin urmare, pentru realizarea acestei cercetări voi aplica și utiliza ancheta sociologică de tip calitativ bazată pe interviuri semistructurate. Interviu în profunzime ne ajută să surprindem tipuri și nuanțe din viața oamenilor.

Cu ajutorul acestei metode putem observa și analiza comportamentele persoanelor intervievate, intervențiile active și modelarea pe loc a întrebărilor în funcție de fiecare respondent în parte fiind esențiale în obținerea unor răspunsuri cât mai potrivite studiului nostru.

Prin intermediul interviurilor mi-am propus să ating scopul cercetării, și anume, răspunsul la întrebările:

1. Cum influențează interacțiunile sociale persoana anxioasă?
2. Cum trăiește în societate o persoană cu anxietate?
3. Ce fel de relații are persoana anxioasă cu cei din jur?
4. Cum influențează munca emoțională comportamentul persoanei anxioase?

Astfel, doresc să capăt o mai bună înțelegere a percepției persoanei cu anxietate asupra vieții cotidiene în relație cu cei din jur, felul în care relaționează și modul în care aceste relații o afectează sau, din contră, o ajută să își gestioneze anxietatea. De asemenea, doresc să aflu modul în care munca emoțională influențează comportamentul indivizilor în raport cu gestionarea emoțiilor declanșate de anxietate.

Herbert H. Hyman (1954/1975, 1) susținea în cadrul uneia dintre lucrările sale faptul că „interviuul, ca metodă de cercetare, este universal în științele sociale.” Septimiu Chelcea (2007) menționează de asemenea faptul că interviul presupune libertatea indivizilor de a-și exprima personalitatea, oamenii fiind bucuroși să își spună cuvântul și să își exprime public opiniile, nefiind constrânși din exterior de obligația de a răspunde, specifică interogatoriului.

### 4. EȘANTIONAREA

Confruntându-mă la rândul meu cu anxietate și datorită faptului că aceasta a devenit o componentă majoră a vieții mele, anxietatea reprezintă atât un interes, cât și un subiect abordat

destul de des de mine în cadrul interacțiunilor pe care le întreprind cu persoanele din jur. Acest fapt a rezultat în cunoașterea persoanelor care suferă de anxietate, astfel încât am atât prieteni, rude, cât și cunoștințe care se confruntă cu această problemă.

Prin urmare, tehnica de eșantionare folosită este de tip nonprobabilistic, și anume, eșantionarea de conveniență, care presupune selecționarea participanților apti (potrivii temei în cauza) și disponibili.

Așadar, persoanele participante în cadrul acestei cercetări se confruntă în prezent cu anxietatea, în diferite contexte și situații, sau au avut perioade din viața lor în care anxietatea a reprezentat un impediment pentru aceștia. Astfel, criteriul de selecție al respondenților este determinat de prezența anxietății și a stărilor anxioase în viața de zi cu zi.

În cadrul acestei cercetări au contribuit opt respondenți, atât de sex masculin cât și feminin, predominante fiind însă persoanele de sex feminin, în număr de șase. Pentru o mai bună înțelegere a modului în care anxietatea se manifestă la diferiți indivizi, am dorit să găsesc, pe cât posibil, persoane care să se potrivească criteriului de selecție necesar participării în cadrul cercetării. Astfel, limitată de disponibilitatea persoanelor anxioase, am reușit să găsesc respondenți cu vârste cuprinse între 21 și 46 de ani.

<b>Nume fictiv</b>	<b>Sex</b>	<b>Vârsta</b>	<b>Ocupație</b>	<b>Studii</b>	<b>Mediu rezidență</b>
Florina	Feminin	23 ani	Studentă	Studii de licență	Urban
Izabela	Feminin	21 ani	Studentă	Studii de licență	Rural
Simona	Feminin	46 ani	Economist	Studii de licență	Urban
Iris	Feminin	21 ani	Studentă	Studii de licență	Rural
Mihai	Masculin	21 ani	Student	Studii de licență	Urban
Valentin	Masculin	22 ani	Student	Studii de licență	Urban
Alexandra	Feminin	22 ani	Studentă	Studii de licență	Urban
Ruxandra	Feminin	22 ani	Studentă	Studii de licență	Urban

**Tabel 1 Date demografice respondenți. Sursa: Cercetarea proprie a autoarei**

## 5. APLICAREA INSTRUMENTULUI ȘI COLECTAREA DATELOR

Aplicarea interviurilor a avut loc în perioada 14 mai- 20 mai 2019. Acestea au fost realizate fie acasă la respondenți, fie în cadrul unor întâlniri individuale în diferite spații publice. Durata interviurilor a variat de la un respondent la altul, astfel încât acestea se încadrează, cu aproximație, între 20 și 40 de minute. Este de menționat faptul că, înainte aplicării interviurilor, respondenții au fost informați cu privire la confidențialitatea datelor, fiind utilizate cu scop strict academic, totodată fiind garantată și anonimitatea acestora. Prin urmare, în această cercetare voi utiliza nume fictive, alături de vârsta și genul respondenților pentru a face referire la răspunsurile acestora.

Având în vedere faptul că persoanele participante se confruntă cu stări anxioase în contextul interacțiunilor sociale, aș putea spune că am observat că anxietatea a reprezentat o limită a cercetării, în sensul în care anumiți respondenți au avut dificultăți în exprimarea și povestirea detaliată a experiențelor personale în raport cu anxietatea, răspunsurile fiind uneori scurte, lipsite de foarte multe detalii, însă au existat și respondenți foarte comunicativi, dornici să ofere detalii și informații despre experiența personală în raport cu anxietatea. Cu toate acestea, datorită nivelului de înțelegere dintre mine și respondenți, prin prisma experienței comune, sentimentul de apartenență i-a ajutat pe aceștia să își controleze emoțiile pe cât posibil, purtând discuții constructive și bucurându-mă de cooperare și implicare din partea acestora.

## 5. ANALIZA DATELOR

### 5.1. Asocierea individului cu anxietatea

Pentru a putea înțelege cât mai bine motivele pentru care respondenții se identifică cu tulburările de anxietate, mi-am dorit să aflu ce anume i-a determinat pe aceștia să facă asocierea dintre stările lor și anxietatea. De asemenea, am vrut să aflu care a fost momentul în care aceștia au conștientizat pentru prima dată faptul că suferă de anxietate.

Pentru Izabela (21 ani) asocierea cu anxietatea s-a produs foarte târziu. *„Foarte târziu mi-am dat seama că de fapt nu sunt timidă cum îmi zicea toată lumea, sau nu sunt rușinoasă, cum îmi ziceau părinții și familia. Cred că abia când am început facultatea mi-am dat seama că de fapt nu e vina mea, e o problemă și tocmai atunci când am început să întâlnesc persoane care simțeau la fel mi-am dat seama că nu e chiar așa.”*

Ruxandra (22 ani) însă, și-a conștientizat anxietatea destul de devreme, încă de la debutul acesteia, în urma observării comportamentului pe care îl avea în cadrul interacțiunilor sociale. *„Acum mult timp, cred că vreo 8 ani, pot să spun că am realizat că am problema asta pentru că am observat cum mă comport în situațiile respective, ce reacții am și îmi dădeam seama că nu este normal.[...] Îmi e frică de oameni, de colectiv, mă integrez foarte greu și cu toate astea nu suport să fiu nici singură.”*

Simona (46 ani) pe de altă parte, consideră că anxietatea i-a fost declanșată în urma unui eveniment traumatic din trecut. Aceasta își asociază anxietatea cu imposibilitatea de a se desprinde de momentele negative din trecut și totodată sensibilitatea sa. *„Anumite frământări, gânduri, anumite lucruri care mă fac să mă gândesc la problemele din trecut care au lăsat o urmă*



*adâncă în sufletul meu și care cred că vor rămâne în subconștient și nu se vor șterge niciodată cu adevărat.”*

Deși majoritatea respondenților au remarcat apariția anxietății la un moment dat al vieții, Valentin (22 ani) consideră că anxietatea a reprezentat o componentă definitorie a personalității sale dintotdeauna. *„E mai mult firea mea. Consider că așa am fost dintotdeauna și problema asta nu prea pot să o fac să dispară, e ceva cu care te naști să zic așa.”*

Pe lângă aceste argumente, pentru Florina (23 ani) asocierea cu anxietatea a fost făcută de un specialist. *„Cred că e și faptul că eu am fost la psiholog pentru asta și atunci am senzația că spun cu o anumită legitimitate chestia asta, că băi, nu doar cred că am anxietate, am confirmarea unui specialist.”* În cazul acesteia, timiditatea și emotivitatea din copilărie, accentuate de stresul și presiunea vieții de adult, au rezultat în declanșarea anxietății. *„Mi-am dat seama târziu totuși, adică mie din generală îmi era greu să vorbesc cu oamenii, mi-era greu să fiu în situații sociale, dacă simțeam că am fost umilită în public plângeam foarte ușor.[...] La momentul ăla cred că era vorba de timiditate și emotivitate, nu cred că era full blown anxiety încă. A crescut în primul an de facultate și în al doilea an de facultate, când am început să simt că nu mai pot să ies din casă, a început să îmi fie foarte foarte greu să raspund la mesaje. Atunci mi-am cam dat seama că, ok, încep să manifest niște simptome.”*

Un aspect foarte important care mi-a captat atenția și care merită menționat susține teoria lui Hochschild (1979) legată de munca emoțională ce implică managementul emoțiilor și al comportamentelor în cadrul interacțiunilor sociale, cât și modelul dramaturgic al lui Goffman (1959) cu privire la modul în care indivizii își atribuie roluri, fiind actori sociali pe „scena” socială. Aceste comportamente sunt învățate de către indivizii care suferă de anxietate în cadrul terapiei. *„Terapia cognitiv comportamentală este foarte similară cu lecțiile de actorie. Înveți să te prefaci că ești bine ca să creadă toată lumea din jur că ești și te ajută într-un fel. Elementul de performare ajută să fac anumite chestii mai ușor în public, culmea, alea fiind situațiile cele mai nasoale, dar mă prefac. Ok, este un rol, rolul ăsta spune că eu vorbesc foarte ușor în public, așa că o să ne prefacem că vorbim foarte ușor în public.”* (Florina, 23 ani)

## 5.2. Anxietatea în contextul interacțiunilor sociale

Cu toate că indivizii, ca membrii ai societăților umane au nevoie de interacțiunea cu cei din jur pentru a se integra, în momentul în care aceștia se confruntă cu o afecțiune precum anxietatea, gestionarea și inițierea acestor procese devin foarte dificile pentru aceștia. În cazul în care munca emoțională și managerierea acestor emoții eșuează, anxietatea este percepută de către individ ca o barieră ce îl desparte de lumea socială, o limitare sau o lipsă.

Astfel, pentru persoana anxioasă, interacțiunea cu cei din jur devine o misiune imposibilă, un task foarte greu de dus la capăt. *„Nu vorbesc, prefer doar să tac și să ascult. Mi se spune foarte des că nu vorbesc, că sunt tăcută. Așa sunt cu persoanele pe care nu le cunosc. Nu îmi place ideea de nou, de necunoscut, niciodată nu mi-a plăcut.”* (Ruxandra, 22 ani)

Un aspect întâlnit în rândul tuturor persoanelor intervievate este dificultatea de interacțiune în special cu persoanele noi sau necunoscute. Aceste interacțiuni pot declanșa emoții negative ce reprezintă pentru persoana anxioasă o barieră în tentativa de comunicare cu cei din jur. *„Îmi e foarte greu să îmi fac prieteni noi sau să mă apropii așa de oameni. Uneori mă simt ciudat când nu pot să interacționez ca lumea, mă simt așa awkward.”* (Izabela, 21 ani) Cu toate acestea, interacțiunea cu cei din jur poate reprezenta un disconfort pentru persoana anxioasă, chiar și în cazul în care persoana nu este complet necunoscută, însă nu suficient de familiară pentru a elimina tensiunea. *„În special cu persoanele pe care nu le cunosc dar chiar și cu*

*persoanele pe care le cunosc dar nu vorbim foarte foarte mult, mă refer aici la colegi de facultate sau colegi de muncă.”* (Alexandra, 22 ani)

De asemenea, un factor foarte important în cadrul interacțiunilor cu cei din jur îl reprezintă modul în care persoana anxioasă percepe persoanele din jur, astfel încât, o persoană cu care simte că poate empatiza, care dă impresia că este oarecum pe aceeași lungime de undă, poate facilita procesul comunicării. În caz contrar, stările anxioase pot fi accentuate. *„Depinde de cum e persoana aia cu care mă întâlnesc în momentul ăla, că dacă observ că persoana aia e foarte panicată și destul de timidă, nu mă simt intimidată, dar dacă persoana respectivă este foarte vorbărească și foarte deschisă, încep să îmi pierd încrederea în mine și să îmi pierd cuvintele. Mă simt destul de nașpa aș putea zice.”* (Iris, 21 ani)

În anumite cazuri, teama de a interacționa cu cei din jur este atât de accentuată încât individul se simte incapabil să relaționeze sau să comunice în vreun fel, chiar dacă schimbul de replici nu s-ar desfășura față în față sau cu persoane noi sau mai puțin cunoscute, acesta având dificultăți de comunicare generalizate. *„Am crescut de la a nu putea vorbi prin mesaje, telefon, față în față, absolut deloc cu nimeni, îmi era greu să vorbesc cu ai mei. Pe la începutul terapiei, pentru ca să pot să vorbesc cu tata trebuia să mai fac simultan ceva și aveam jocuri de puzzle pe tabletă, ca să îmi țin mintea ocupată, să pot face mai multe chestii de-o dată.”* (Florina, 23 ani)

### 5.3. Persoana anxioasă în societate

Având în vedere toate limitările cu care se confruntă persoanele anxioase în viața de zi cu zi și în cadrul interacțiunilor cu cei din jur, nu putem să nu ne întrebăm ce implicații aduce anxietatea în funcționarea individului în cadrul societății. Fie că este vorba de o incapacitate de a performa produsă de relaționarea cu cei din jur, sau o anxietate generalizată ce creează dificultăți indivizilor pe o scară mai largă, implicarea persoanelor anxioase în cadrul societății are de suferit. *„Ține mult de interacțiunile cu oamenii dar nu neapărat. Astea sunt un stres în plus dar și chestii care nu necesită interacțiunea mea imediată cu ei, mai degrabă setul de așteptări pe care le am eu de la mine. Poate să îmi provoace anxietate și doar faptul că mi-am propus să îmi curăț camera. O să mă holbez la ceas și o să mă simt prost. Foarte multe chestii pot să îmi provoace anxietate, nu doar situațiile sociale. La mine e mai mult anxietate generalizată. E mult mai intensă în situațiile în care trebuie să interacționez cu cineva, chiar dacă e indirect și trebuie să trimit un mail.”* (Florina, 23 ani) La fel și „ieșitul din casă”, felul în care se îmbracă sau dificultatea de concentrare și de acționare eficientă în ceea ce privește responsabilitățile zilnice. Acest aspect poate crea și impresii greșite despre persoana anxioasă, care nu reflectă realitatea: *„E un proces diferit și e nasol că e un proces invizibil, adică pentru mulți pare că trag de timp sau sunt leneșă sau sunt proastă, când eu de fapt doar prelucrez lucrurile extrem de diferit și mult mult mai încet ca să pot să le fac.”* Această atribuire greșită este comună în rândul persoanelor cu care am discutat: *„În general tot timpul mi se spune că par așa o persoană serioasă și că nu fac glume dar eu de fapt doar sunt foarte timidă la început și după aia toți îmi spun că după ce mă cunosc, după câteva ieșiri, că sunt foarte de treabă, că sunt foarte amuzantă, dar la început nu..sau că par fițoasă. Deci îmi afectează în sensul că majoritatea mă cred fițoasă și după aia își dau seama că nu sunt.”* (Alexandra, 22 ani) Pe lângă această problemă ce îi afectează major viața socială și percepția celor din jur cu privire la personalitatea sa, respondentă susține faptul că anxietatea o afectează atât de mult în contextul social încât este incapabilă să ducă la capăt activități care pentru majoritatea oamenilor sunt banale, activități pe care o persoană neanxioasă nici nu le conștientizează, pentru ca vin de la sine în contextul vieții cotidiene. *„Recent am fost la un fel de restaurant împinge tava și trebuia să îmi aleg acolo ce mâncare voiam să aleg și eram cu prietenul*

*meu și nici nu mă puteam decide dar eram foarte stresată de oamenii care veneau să se uite și ei. Persoana care era la magazin acolo mă întreba ce vreau, prietenul meu îmi zicea și el haide alege odată și deveneam foarte foarte stresată de chestia asta și până la urmă am plecat pur și simplu de acolo.”*

Pentru Valentin (22 ani) și Mihai (21 ani) anxietatea le afectează capacitatea de a performa la locul de muncă și randamentul necesar finalizării diferitelor activități: *„De regulă dacă sunt chemat la interviuri sau dacă sunt la un loc de muncă și îmi cunosc colegii noi”, „Cred că în general ar fi activitatea de la locul de muncă, activități academice, atunci când simt că am ceva de făcut la facultate și nu mai am timp și mă presează chestia asta.”*

Un alt aspect cu care persoanele anxioase se confruntă îl reprezintă stima de sine scăzută și dubiile care vin o dată cu anxietatea. Am observat că este o tendință a acestora, fapt ce reprezintă un obstacol și o dificultate pentru ei în viața de zi cu zi. *„Chiar dacă știu răspunsurile, nu vreau să răspund pentru că nu sunt sigură pe ele.”* (Alexandra, 22 ani) Aceste nesiguranțe pot afecta individul la un nivel mult mai mare, devenind un obstacol evident al ascensiunii în cadrul societății. *„Ratez anumite șanse, poate chiar oportunități, pot să ratez chiar și prietenii cu anumite persoane. Am vrut să aplic pentru un internship la locul de muncă și deși vorbisem cu managerul, nu am mai aplicat deoarece anxietatea mi-a produs nesiguranță pe mine.”* (Mihai, 21 ani)

#### 5.4. Relațiile persoanei anxioase – Tipologie

Deoarece interacțiunile sociale sunt principala sursă de anxietate pentru persoanele care suferă de această problemă, este de la sine înțeles faptul că relațiile pe care indivizii le au cu cei din jur sunt afectate. În ciuda emoțiilor suprimate și a comportamentelor impuse de munca emoțională depusă, acestea necesită mult mai mult timp și un efort în plus din partea ambelor părți implicate. Fiind ființe sociale, relațiile pe care le avem cu cei din jur sunt foarte importante pentru noi, cu atât mai mult în contextul unei afecțiuni medicale precum anxietatea. Cosima Rughiniș (2016) subliniază acest aspect în cadrul lucrării *Homeopatia în Țara Minunilor*: „ [...] iubirea și prietenia sunt foarte importante și eficiente în caz de boală”. În urma celor opt interviuri am putut să conturez profilul relațiilor persoanelor anxioase, clasificând tipurile de relații care fie îi ajută, fie îi încurcă pe aceștia, accentuându-le stările de anxietate. De asemenea, un aspect pe care l-am remarcat este faptul că un individ, în urma interacțiunilor sociale, reușește să dețină mai multe tipuri de relații cu persoanele din viața sa. Astfel, toate persoanele intervievate se încadrează în cel puțin două dintre categoriile care urmează a fi menționate și detaliate, relațiile fiind diverse de la persoană la persoană.

Un aspect foarte important de menționat este faptul că această cecetare se bazează strict pe relatările și pe baza discursurilor respondenților, astfel încât perspectiva este aceea a persoanei anxioase. Prin urmare, tipurile de relații ce urmează a fi menționate sunt conturate ca fiind percepute strict din perspectiva persoanelor care suferă de anxietate, ceea ce acestea consideră benefic și negativ, opinia celorlalte persoane nefiind cunoscută în acest caz. Percepțiile sunt foarte importante, oamenii iau decizii pe baza acestora.

Relații constructive	Relații negative
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relații cu efecte pozitive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Relații de codependență</li> </ul>

• Relații de ajutor reciproc	• Relații conflictuale
	• Relații toxice

**Tabel 2-Tipuri de relații. Sursa: Cercetarea proprie a autoarei**

Pentru început, am clasificat relațiile în două categorii principale, și anume:

1. Relații constructive
2. Relații negative

### **Relațiile constructive**

Un aspect foarte important remarcat în cadrul discuțiilor a fost constatarea faptului că toți respondenții, într-o oarecare măsură, au relații constructive cu persoanele din jurul lor. Acesta reprezintă un factor esențial în păstrarea legăturii cu lumea exterioară, sprijinul și înțelegerea reprezentând un stimulent ce face persoana anxioasă să se simtă acceptată, ca fiind o parte integrantă a societății și a conexiunilor sociale dintre indivizi. În acest caz, interacțiunile cu cei din jur și munca emoțională îl ajută pe individ să își suprimă stările anxioase, gestionându-și emoțiile și fiind capabil să se comporte conform normelor impuse de societate. *„Am avut foarte multe emoții și cu integrarea a fost mai greu, dar am avut noroc de colegi înțelegători și săritori care m-au ajutat.”* (Valentin, 22 ani)

În general, relațiile cu persoanele apropiate, cu colegii, prietenii și familia, sunt **relații pozitive** pentru majoritatea respondenților, astfel: *„Este o relație destul de bună în spre foarte bună.”* (Iris, 21 ani), *„Cu părinții am o relație foarte apropiată, cu colegii la fel, încerc să fiu o persoană cât de cât pe placul tuturor.”* (Simona, 46 ani), *„Prietenii sunt singurele persoane cu care mă înțeleg cel mai bine și la care chiar țin.”* (Ruxandra, 22 ani)

Relațiile constructive, ce stimulează emoțiile pozitive, pot astfel diminua semnificativ anxietatea. *„Sunt foarte multe persoane în preajma cărora mă simt nelalocul meu, însă sunt persoane cu care interacționez foarte bine și nu îmi creează nicio stare de anxietate.”* (Simona, 46 ani)

În cadrul acestui tip de relații benefice, am inclus și **relația de ajutor reciproc**. În cadrul acestor relații, există înțelegere și ajutor mutual. Persoanele care suferă de anxietate au astfel de relații atât cu alte persoane anxioase, cât și cu persoane care nu se confruntă cu această problemă.

Pentru Izabela (21 ani), acest tip de relație a avut un impact major în viața ei, astfel încât întâlnirea altor persoane anxioase a reprezentat momentul de conștientizare a propriei anxietăți, tranziția de la eticheta de persoană „timidă” care trebuie să se schimbe și să socializeze, la acceptarea faptului că este o problemă mult mai complexă de atât. *„Acum e mai ok pentru că am întâlnit persoane care mă înțeleg și care au și ele anxietate pot să zică așa, și ne înțelegem reciproc, așa că e mult mai bine decât era în trecut. Nici nu prea mă mai las afectată acum dacă vine cineva la mine și îmi zice de ce ești așa sau treci peste. Acum îmi înțeleg stările și nu mai pun la suflet părerea lor.”*

Florina (23 ani) are un astfel de tip de relație de ajutor reciproc cu o persoană care nu suferă de anxietate. Aceasta a relatat progresul și evoluția sesizate atât în cazul ei, cât și în cazul prietenului ei. *„Unii dintre ei au trecut prin stări, de-asta ne și ascultăm reciproc, avem un mic*

*grup de suport, de susținere. Am un prieten care nu a înțeles inițial și s-a documentat foarte mult ca să mă înțeleagă și chestia asta l-a ajutat și pe el să crească emoțional, în relația lui, cât și în relațiile cu ceilalți prieteni, că s-a interesat de cum îmi procesez eu emoțiile, ceea ce e frumos, e drăguț că a fost benefic de ambele părți.”*

### **Relațiile negative**

Deși am menționat relațiile pozitive ca o constantă în cadrul interacțiunilor persoanelor anxioase cu cercul persoanelor apropiate, există însă și relații ce declanșează stări negative, fie prin interacțiunea defectuoasă, lipsa empatiei și a înțelegerii, sau prin caracterul toxic sau codependent al relației respective, fapt ce accentuează stările anxioase.

Astfel, în cadrul relațiilor negative am identificat următoarele tipuri:

1. Relația de codependență
2. Relația conflictuală
3. Relația toxică

#### *Relația de codependență*

În contextul lucrării de față, în ceea ce privește relația de codependență aş avea de menționat o observație legată de caracterul dual al acesteia. În percepția persoanei anxioase, dependența pe care aceasta o are față de o anumită persoană este văzută ca fiind benefică. Astfel, persoana anxioasă își controlează și reușește să își gestioneze stările anxioase în prezența altor persoane, față de care se simte dependentă pentru a putea funcționa și interacționa cu lumea exterioară acestei relații. Cu toate acestea, în lipsa persoanei respective, persoana anxioasă se află în incapacitatea de a se descurca pe cont propriu, fapt ce poate declanșa anxietatea la cote maxime. Din acest motiv, am ales să cataloghez aceste relații ca fiind negative, ca majoritatea relațiilor de codependență, în general. Aceste afirmații sunt susținute de mărturisirea Ruxandrei (22 ani): *„Nu suport să fiu singură, am nevoie în permanență de cineva lângă mine, nu pot să fac nimic singură, trebuie să am mereu un sprijin. Nu pot să călătoresc singură, dacă sunt singură mă izolez.”*

#### *Relația conflictuală*

Acest tip de relație apare atunci când persoanele în cauză manifestă păreri contradictorii, reticențe și incapacitatea de a înțelege sau a empatiza cu persoana anxioasă, fapt ce conduce la certuri și discuții în contradictoriu. În cadrul acestor relații, anumiți respondenți au susținut faptul că au astfel de probleme atât în cadrul familial, cât și cu anumiți prieteni sau cunoștințe. De remarcat este faptul că indivizii se simt mult mai înțeleși de către prieteni, de foarte multe ori familia fiind incapabilă de a înțelege, sau în unele cazuri, fiind în necunoștință de cauză, neștiind că un membru al familiei se confruntă cu anxietate. *„Relația cu familia îmi produce anxietate. Legătura cu un membru al familiei pentru că a existat o ceartă și atunci am destul de multă anxietate. În familie sunt foarte multe certuri și de acolo sunt foarte multe sentimente negative.”*(Mihai, 21 ani)

În anumite situații, persoana anxioasă se interiorizează atât de mult, încât relația cu familia este aproape inexistentă sau conflictuală în majoritatea timpului, comunicarea neexistând aproape deloc. *„Cu părinții nu mă înțeleg deloc, nu vorbim, nu pot să mă deschid în fața*

lor.”(Ruxandra, 22 ani) De asemenea, persoana anxioasă nu se simțe înțeleasă, anxietatea sa nefiind văzută ca o problemă reală, după cum urmează detalierile: „*Multe nu prea mă cred, în spun că nu am de ce să simt asta. Nu mă iau în serios.*”(Ruxandra), „*Mi se spune că toată lumea are anxietate așa că get over it! E foarte enervant să auzi chestia asta.*”(Alexandra, 22 ani)

În unele cazuri, așa cum am menționat, persoana anxioasă se interiorizează față de familie, subiectul anxietății fiind unul necunoscut pentru ei. „*Nici nu știu dacă sunt conștiente de chestia asta. Nu cred că am spus nimănui din familie despre asta. Sunt perceput încă din copilărie mai mult ca o persoană timidă.*” (Mihai, 21 ani)

Cu toate că persoana anxioasă se deschide față de familie, există situații ce creează o barieră între aceasta și familia sa, în contextul în care problema este văzută ca fiind superficială. În aceste cazuri, persoana anxioasă se simte neînțeleasă, sentimentul fiind foarte frustrant pentru aceasta. „*Pentru multe rude e.. aa doar ai avut o stare, acum ești bine, nu? Și eu trebuie să dau din cap și să zic da. Pentru ei e ceva cum și-a rupt cineva o mână, eu mi-am rupt creierul.*” (Florina, 23 ani)

### *Relația toxică*

În cadrul discuțiilor cu respondenții am remarcat anumite aspecte care m-au determinat să asociez relațiile respective cu trăsături ce se regăsesc în relațiile toxice. Astfel de relații accentuează foarte mult anxietatea persoanelor care se confruntă cu această afecțiune și au tendința de a încerca să se schimbe, sub presiunile partenerilor neînțelegători, în incapacitatea acestora de a empatiza.

Alexandra (22 ani) a relatat experiența sa personală cu privire la fosta ei relație, care de altfel, s-a încheiat deoarece fostul prieten nu agreea anxietatea ei, adaugând presiuni prin dorința lui de a încerca să o schimbe. „*Și în relația trecută, a fost un motiv pentru care ne-am despărțit, cum am zis, când era vorba să mâncăm în oraș, tot timpul îmi comanda și nu îi plăcea deloc chestia asta, că zicea că îmi trebuie mai mult curaj. Nu zicea că am o problemă oarecum medicală, zicea că exagerez eu și că pur și simplu încerc să îmi găsesc scuze, ca să nu fac anumite chestii, că sunt leneșă, chestii din astea un pic stupide.*”

Izabela (21 ani) împărtășește de asemenea experiența relației cu o persoană extrovertită care nu putea empatiza cu stările ei de anxietate care îi cauzau rețineri în contextul interacțiunilor sociale. „*Cu fostul meu prieten am avut probleme de genul. Lui îi plăcea să socializeze și mult timp am evitat să îi spun că am anxietate. Când am început să îi spun mereu îmi zicea că de ce? Ar trebui să socializezi mai mult, o să îți treacă, dacă o faci nu o să mai fi așa sensibilă și chiar mă forțam uneori să mă pun într-o situație care știam că nu îmi face bine. Încercam să mă schimb pentru el. Mi-a făcut mai mult rău, relația mi-a accentuat stările anxioase, nu mă înțelegea.*”

Și în cazul lui Mihai (21 ani) relația s-a dovedit a fi toxică, fiind una dintre experiențele care i-au cauzat cele mai intense episoade de anxietate. „*E o poveste destul de lungă și complicată iar asta da, mi-a produs foarte multă anxietate. A fost o relație foarte negativă, mai ales în ultimele luni ale relației, îmi provoca emoții negative și anxietate.*”

## CONCLUZII

Prin lucrarea de față am încercat să analizez modul în care respondenții își organizează viața prin relațiile pe care aceștia le au cu cei din jur. Astfel, am aplicat interviuri celor opt respondenți participanți, conturând patru întrebări de cercetare pe baza cărora am schițat interviul utilizat în cadrul discuțiilor. În continuare, voi concluziona rezultatele pe baza răspunsurilor celor patru întrebări de cercetare, și anume:

### 1. Cum influențează interacțiunile sociale persoana anxioasă?

În urma discuțiilor cu cei opt respondenți, am concluzionat faptul că interacțiunile sociale cauzează foarte frecvent declanșarea anxietății. Deși emoțiile și interacțiunile pot fi gestionate și controlate cu ajutorul strategiilor muncii emoționale, există momente în care anxietatea atinge cote de intensitate extrem de ridicată, reprezentând un impediment major în inițierea și menținerea interacțiunilor dintre indivizi. Astfel, în situațiile în care persoana anxioasă este nevoită să interacționeze, în special cu persoane noi sau mai puțin cunoscute, se poate instala incapacitatea persoanei anxioase de a interacționa sau de a reacționa în contextul interacțiunilor sociale.

### 2. Cum trăiește în societate o persoană cu anxietate?

Din perspectiva persoanei anxioase, viața de zi cu zi din cadrul societății reprezintă de foarte multe ori o provocare ce necesită foarte multă energie și efort din partea acesteia. Activități care sunt banale din perspectiva unei persoane care nu se confruntă cu anxietatea, reprezintă pentru individul anxios un exercițiu de muncă emoțională prin necesitatea de concentrare și de o foarte bună gestionare a emoțiilor și a comportamentelor pe care aceștia trebuie să le afișeze în public. Pornind de la activități precum trimiterea unui e-mail, apelarea unui număr de telefon, comandarea mâncării la un restaurant, prezentarea unui proiect în fața unei audiențe sau abordarea unei persoane necunoscute, persoana resimte stări anxioase și dificultăți în performarea acestor activități, afectându-i astfel viața socială și implicarea acestuia în societate. Astfel, pe lângă activitățile vieții cotidiene, individul anxios trebuie să își gestioneze în același timp și stresul și emoțiile cauzate de anxietatea sa.

### 3. Ce fel de relații are persoana anxioasă cu cei din jur?

Pentru a răspunde la această întrebare, analizând discursul respondenților, am identificat cinci tipuri de relații, din perspectiva persoanei anxioase. Astfel, acestea sunt câteva dintre relațiile pe care persoana anxioasă le are cu cei din jur, dintre care două constructive și trei negative:

- Relații cu efecte pozitive
- Relații de ajutor reciproc
- Relații de codependență
- Relații conflictuale
- Relații toxice

### 4. Cum influențează munca emoțională comportamentul persoanei anxioase?

Munca emoțională reprezintă mecanismul principal prin care toți indivizii își reglează emoțiile și comportamentele adecvate diferitelor situații din viața cotidiană, conform normelor sociale impuse, cu atât mai mult persoanele anxioase, care au nevoie de un efort în plus în încercarea de a avea reacția sau comportamentul potrivit contextului. În acest sens, terapia cognitiv comportamentală diminuează semnificativ stările anxioase prin tehnicile de performare și de gestionare a emoțiilor specifice muncii emoționale, prin rolurile și comportamentele exersate de către indivizi ca „actori sociali”.

## POSSIBILITATEA DE CONTINUARE A CERCETĂRII

Fiind un subiect de foarte mare interes pentru mine, această cercetare mi-a oferit oportunitatea de a înțelege mult mai bine anxietatea, modul în care îmi pot gestiona propriile emoții și comportamente în relație cu aceasta și cel mai important, am discutat cu persoane care se confruntă cu aceleași dificultăți ca și mine. Sentimentul de apartenență este foarte important, relațiile și interacțiunile fiind esențiale în viața persoanei anxioase, astfel încât aceste relații îți pot declanșa cel mai sever episod de anxietate sau, din contră, îți pot diminua semnificativ aceste emoții negative.

Mi-aș dori să am posibilitatea ca, pe viitor, în cadrul studiilor masterale, să continui această cercetare în cadrul căreia să reușesc să interviuez mai mulți respondenți, de preferat în număr mai mare și din categoria genului masculin, având ocupații și zone de proveniență cât mai variate, pentru a observa dacă există diferențe semnificative în acest sens.

## BIBLIOGRAFIE

- American Psychiatric Association. (1980). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd edn.). Washington, DC
- American Psychiatric Association. (1987). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (3rd edn., rev. edn.). Washington, DC
- Asendorpf, J.B. (1990). *Beyond social withdrawal: Shyness, unsociability, and peer avoidance*. *Human Development*, 33, 250-259.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in clinical neuroscience*, 17(3), 327-335.
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). *The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation*. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Beidel, D. C., & Turner, S. M. (1998). Clinical presentation of social phobia in adults. În D. C. Beidel & S. M. Turner (Eds.), *Shy children, phobic adults: Nature and treatment of social phobia* (pp. 1-31). Washington, DC: American Psychological Association.
- Boiger, M. and Mesquita, B. (2012) *The construction of emotion in interactions, relationships, and cultures*. *Emot. Rev.* 4, 221-229
- Brown LH, Silvia PJ, Myin-Germeys I, Kwapil TR (2007). *When the need to belong goes wrong : the expression of social anhedonia and social anxiety in daily life*. *Psychological Science* 18, 778-782.
- Chelcea, Septimiu. (2001). *Interviul că tehnica de cercetare în Chelcea Septimiu, Metodologia Cercetării sociologice. Metode cantitative și calitative*, București: Ed. Economică.
- Goffman, Erving. (1961). „Fun in Games.” Pp. 17-84 în *Encounters*. Indianapolis: Bobbs-Merrill.
- Heyman, H. H. (1954). *Interviewing in social research*. University of Chicago Press



- Hochschild, A. R. (1979). Emotion work, feeling rules, and social structure. *American Journal of Sociology*, 85, 551-575.
- Jacobsen, M. H. (2019). *Emotions, Everyday Life and Sociology*. /Edited by Michael Hviid Jacobsen. New York: Routledge
- Leary, M. R. (1983). *Social anxiousness: The construct and its measurement*. *Journal of Personality Assessment*, 47, 66-75.
- Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1989). *Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety*. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 455-470.
- Matza, D. (1964). *Delinquency and Drift*. New York: Wiley.
- Parkinson, B., Fishcher, A. H., & Manstead, A. S. R. (2005). *Emotion in social relations: Cultural, group, and interpersonal processes*. New York, NY: Psychology Press.
- Rughiniș, C. și Vasile, S. (2016). *Homeopatia în Țara Minunilor*. Contributors.ro.
- Scott, S. (2018). *Shyness. Self-consciously perceived related social incompetence*. În Jacobsen, M. H. (cood) (2018). *Emotions, Everyday Life and Sociology*. /Edited by Michael Hviid Jacobsen. Routledge. New York
- Vlăsceanu, L. și Zamfir, C. (1998). *Dicționar de sociologie*. București, Babel
- Wallbot, H. G., & Scherer, K. R. (1986). The antecedents of emotional experience. În K.R. Scherer, H.G. Wallbott, & A. B. Summerfield (Eds.), *Experiencing emotion: A cross-cultural study* (pp. 69-83). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Wilkinson, R., Pickett, K. (2019). *Inequality Has Created a Shyness Epidemic*. [Online] Disponibil pe: <https://medium.com/s/story/inequality-has-created-a-shyness-epidemic-39bd4a0250dd> Accesat la data de 31.03.2019
- Zamfir, E. (1993). *Anxietatea*. În Vlăsceanu, L. și Zamfir, C. (cood) (1993). *Dicționar de Sociologie*. Babel. București.
- Zimbardo, P. G. (1977): *Shyness: What It Is and What to Do About It*. London: Pan Books.

## ANEXE

### Anexa 1

#### Ghid de interviu

1. Ce anume te face să spui că ești anxios/anxioasă? Dă-mi exemple. De exemplu de azi. Dar ieri? Dar în ultima săptămână?
2. Cum îți afectează anxietatea viața de zi cu zi?
3. Poți să îmi dai exemplu, când te-ai simțit cel mai anxios/anxioasă în ultimul an?
4. Cât de ușor îți poți gestiona și controla emoțiile?
5. Există situații în care emoțiile reprezintă o problemă pentru tine? Povestește-mi.
6. Cum te descurci în situații noi sau neprevăzute?
7. Obișnuiești să analizezi anumite situații?
8. Te îngrijorezi sau stresezi des? De ce?
9. Când ți-ai dat seama că ai anxietate? Când ai început să asociezi stările tale cu anxietatea?
10. În ce context te simți anxios/anxioasă?
11. Ai dificultăți în interacțiunea cu cei din jur?
12. Cum îți afectează anxietatea relațiile cu ceilalți?
13. Cum este relația pe care o ai cu persoanele apropiate? Cu părinții, cu colegii, cu prietenii, etc.
14. Ce cred persoanele apropiate ție despre anxietatea ta?
15. Te simți înțeles/ înțeleasă?

16. Consideri că aceste relații te ajută sau îți accentuează stările anxioase?
17. Cum se manifestă anxietatea în cazul tău? Ai anumite simptome? (palpitații, stare de neliniște, agitație, etc)
18. Cum ai descrie anxietatea prin prisma experienței personale?