

Implicarea psihologiei ca știință în activitatea didactică prin scăderea anxietății la elevi și la cadrele didactice

Involvement of psychology as a science in teaching by reducing anxiety in students and teachers

LEUȚANU Gabriela, *doctorand*
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă”, Chișinău

LEUȚANU Gabriela, *PhD student*
"Ion Creangă" State Pedagogical University, Chisinau
E-mail: leutanug@yahoo.com
ORCID ID: 0000-0001-8909-1161
DOI: [10.46728/c.18-06-2021.p249-254](https://doi.org/10.46728/c.18-06-2021.p249-254)
CZU: 37.015.3

Rezumat: Psihologia ca știință cercetează cele mai frecvente probleme de sănătate mintală din timpul copilăriei și a adolescenței, printre care tulburările de anxietate. Când copilul începe să se îndoiască de abilitățile sale într-un subiect, anxietatea poate deveni un factor care îi împiedică învățarea sau redarea cunoștințelor dobândite. Uneori, acest lucru poate fi confundat cu o tulburare de învățare atunci când este vorba doar de anxietate. Lăsate netratate, tulburările de anxietate pot afecta atât capacitatea elevilor de a studia cât și relațiile personale. În cazurile severe, tulburările de anxietate pot face dificil mersul la școală. Anxietatea este primul răspuns intrinsec la cerința funcționării și performării în condiții cel puțin diferite de condițiile în care ne-am format tehnicile uzuale.

Cuvinte-cheie: psihologie, școală, anxietate, învățare.

Abstract: Psychology as a science investigates the most common mental health problems during childhood and adolescence, including anxiety disorders. When the child begins to doubt his abilities in a subject, anxiety can become a factor that prevents him from learning or reproducing the acquired knowledge. Sometimes this can be confused with a learning disorder when it comes to just anxiety. Left untreated, anxiety disorders can affect both students' ability to study and personal relationships. In severe cases, anxiety disorders can make it difficult to go to school. Anxiety is the first intrinsic answer to the requirement of functioning and performance in conditions at least different from the conditions in which we formed our usual techniques.

Keywords: psychology, school, anxiety, learning.

Introducere

Tulburarea de anxietate generalizată este privită ca o tulburare cronică, relativ stabilă în timp, cu rate scăzute de îmbunătățire spontană (fără tratament). Nu este foarte clar dacă acest lucru este în totalitate adevărat și pentru situațiile în care primele simptome apar în copilărie și adolescență. Prezența anxietății generalizate în această perioadă crește riscul de tulburări anxioase, depresie, consum de substanțe psihoactive la vârsta adultă. Totodată, comorbiditățile fizice sau mintale duc la un prognostic mai scăzut și o calitate mai scăzută a vieții.

Tulburarea de anxietate în mediul școlar

Oare ce ar putea determina trăirile de Anxietate în contextul cursurilor on line? Le parcurgi de acasă, din mediul confortabil - zona de confort - și în starea de confort. Pregătirile necesare predării și preluării de informații sunt mai puține, mai puțin complexe, condiția obligatorie ținând doar de tehnologie. Restul e ușor. La prima vedere.

Anxietatea se reduce la frică de frică. Atunci.. de ce să-ți fie frică în zona ta de confort, ACASĂ? Deci nu apare frică în legătură cu nimic exterior ție. Clar! Frică se intensifică în legătură cu ceea ce este în interiorul tău. Demonii interiori sunt amenințările noului context social. Deci traducem Anxietatea și îi determinăm sensul doar chemând la raport fricile interioare, existente deja în psihicul subiecților; nu poate fi vorba, deci, despre trăiri pe care le naște acum noul complex de împrejurări în care se desfășoară învățământul on line, ci este vorba despre vechile emoții negative din paleta „fricilor” - dar cărora noul context le oferă o greutate diferită, o pondere alternativă față de vechiul context al învățământului față-în-față - pondere care, neantrenată și nepusă în manifestare până acum, situează pe fiecare actor social în starea de nesiguranță asupra rezultatelor pentru sine. „Oare mă voi descurca bine?” „Voi înregistra rezultate bune?” „Ce arată despre mine, despre calitatea muncii mele felul în care expun informația în mediul digital?”

„Sunt bun?” - această pare să fie întrebarea de tip general care țâșnește din mintea noastră într-un context nou de activitate. Deci situația arată astfel:

- pentru mintea conștientă, calitatea rezultatelor propriei munci pare să fie preocuparea principală, scopul capital, motorul activității de a munci;

- pentru latura noastră emoțională, nu calitatea muncii este țelul, ci felul în care interpretăm însemnătatea rezultatelor, pricepera de a demonstra cât suntem de buni – valoarea propriei persoane este preocuparea de bază. În jurul rezultatelor se învârt și viața emoțională proprie, dar covârșitoare este CALITATEA muncii, a rezultatelor, nu rezultatele în sine. Noul context pare să ne pună la încercare. Nu doar „bun” sau „prost” poate și rezultatul, ci „cât de bun e rezultatul muncii mele” sau „cât de tare am greșit” sunt grade de calitate care ne preocupă la fel de mult ca și activitatea în sine - sau chiar mai mult.

Rezultatul activității - de predare ori de învățare - este un rezultat pe care îl aduc exteriorului meu, în relație cu cei din afara mea; calitatea activității proprii este ceea ce eu furnizez valorilor mele interioare - și asta mă afectează mult mai intens decât orice, îmi clădește lumea interioară. Devine de importantă capitală pentru întreg eșafodajul ființei mele.

Explic, astfel, importanța pe care noul context social o joacă pentru lumea interioară a actorilor sociali. Totul se reduce la măiestria adaptării instrumentelor interne la complexitatea contextului extern, dar și calitatea rezultatelor pentru sistemul intrinsec de valori. Căci toți avem nevoie să ne demonstrăm că suntem buni, că suntem pricepuți, că excelăm.

Astfel că, un învățător carismatic de tip kinestezic în mediul social, printre micuții săi pupili - plin de mângâieri și gesturi, mimici cu care își cucerește învățăceii - va fi redus la o imagine și niște cuvinte în mediul virtual. El nu va mai putea uza de mijloacele corporale pe care pe utiliza de la sine, natural pentru a-și fideliza și favoriza elevii (conacții sociale principale), și, de asemenea, nu va mai putea primi atingerile acestora - principala sa recompensă primită zilnic, în fiecare ora, în fiecare minut de la elevi, recompense care îi grăiau pe limba lui că este bun, că rezultatul muncii sale este frumos. De acum, în noul context, ancora principală pe care se baza relaționarea sa și dovada calității activității sale dispare. E nevoit să funcționeze în echilibru deplin cu tehnici și instrumente improprie, neexercitate suficient, care nu vorbesc pe limba sa. E pus, brusc, într-o lume străină, de neînțeles, în care e forțat să exceleze - pentru a compensa tot ce lipsește sieși sau elevilor săi. Să recunoaștem, sunt suficiente condiții și motive să se intensifice fulminant orice mici anxietăți ce păreau perfect gestionabile în contextul față-în-față. În mediul virtual sunt inutilizabile. Sunt inutilizabile! Și erau principalul instrument de lucru pentru kinestezicul nostru! La fel devine lumea și pentru elevul mic (preponderent afectiv sau kinestezic), și pentru elevul mai mare (auditiv și vizual) căruia îi lipsesc orientările de ordin spațial, căldură vocilor, mesajele paraverbale pe care se sprijinea enorm în procesul interior de traducere a mesajelor primite. Elevul mare rămâne lipsit de exercițiul social obligatoriu pentru clădirea propriei identități - proces interior elementar ce se desfășoară cu intensitate maximă fix la această vârstă și nu la alta!

Omenirii îi sunt necesare zeci de generații pentru a realiza adaptarea de tehnici personale și sociale noi la nivel de cohortă.

Omuleților mari și mici, cadrelor didactice li se cere adaptarea instantanee la noile condiții și performarea la nivel maxim în noul context - virtual. Psihologic privind lucrurile, pentru toți situația e clară și ne arată motivele intensificării anxietăților. Dar nu ni se dă timpul necesar adaptării, nu ni se oferă liniștea și securitatea exersării tehnicilor psihologice diferite de ceea ce utilizăm până acum. Nu! Ni se cere același nivel de performanță ca și până acum, în condiții sociale și psihologic-interioare aproape complet noi. Suntem judecați și ne judecăm la nivelul de până acum într-o lume în care nu cunoaștem nici limba, nici obiceiurile, iar actorii poartă măști sub care nu îi mai recunoaștem pe majoritatea. Nivelul de dezorientare este aproape de maxim. În consecință, răspunsul intrinsec la lumea cea nouă este retragerea în lumea interioară - unde mediul este de creștere a nivelului de frică. Frica este o trăire cu semnificație preponderent negativă. Și se permanentizează, nivelurile ei cresc, durata ei crește, semnificațiile ei ocupă locuri fruntașe pe scala interioară de valori. Suntem în plin stres. Suntem amenințați. Suntem inadaptați. Dar nivelul de răspuns TREBUIE să ne rămână același, nivelul calității vieții noastre, a rezultatelor muncii noastre TREBUIE să rămână ca și până acum. Noi, fiecare dintre noi, asta înțelegem că trebuie să furnizăm.

Măsuri luate la nivel european

Printre măsurile luate la nivel european, menționez următoarele:

1. Proiectul de intervenție a fost dezvoltat ca răspuns la problema agresiunii în școli.

Principalele obiective ale programului au fost

- i) scăderea hărțuirii și victimizării generale
- ii) creșterea numărului de copii care ajută victimele la hărțuire
- iii) îmbunătățirea convingerilor de auto-eficacitate ale elevilor pentru intervenție
- iv) promovarea interacțiunilor pozitive cu colegii.

Studiul a examinat dacă intervenția a fost eficientă în ceea ce privește modificarea comportamentelor de rol ale copiilor și a convingerilor lor de auto-eficacitate pentru agresiune, afirmație și intervenția în incidentele agresorilor/ victimelor.

Au fost, de asemenea, examinate posibilele efecte asupra problemelor percepute de agresor/ victimă și interacțiunilor de la egal la egal. Măsurile de bază au fost luate în decembrie (2013) înainte de începerea programului. Efectele programului au fost măsurate imediat după încheierea intervenției în mai 2014. Potrivit lui Eslea și Smith [4], majoritatea programelor pentru reducerea agresiunii par să funcționeze doar pe termen scurt, deoarece acestea au loc adesea într-o perioadă limitată de timp și nu sunt urmărite. Programul poate fi mai eficient dacă durează mai mult. În consecință, Salmivalli și colab. [10] susțin că munca bazată pe curriculum, la nivel de clasă, nu este probabil suficientă pentru a reduce comportamentul de agresiune. În plus, programul pare să aibă succes în prevenirea creșterii numărului de bătași și a numărului de întăriri, care sunt copii care nu sunt implicați direct în comportamentul de agresiune, dar încurajează agresiunea să continue, precum și în autoeficacitatea agresiunii, care a fost menținută la urmărirea de șase luni [2].

2. Programul Triple P - Positive Parenting este un sistem pe mai multe niveluri de intervenție a familiei care are ca scop prevenirea tulburărilor emoționale și comportamentale severe la copii prin promovarea unor relații pozitive și favorabile între părinte și copil. Potrivit dezvoltatorilor Triple P, în afară de îmbunătățirea abilităților parentale, „programul își propune să crească sentimentul de competență al părinților în abilitățile lor parentale, să îmbunătățească comunicarea cuplurilor despre părinți și să reducă stresul parental. comunicarea familială și conflictul redus care, la rândul său, reduce riscul ca copiii să dezvolte o varietate de probleme comportamentale și emoționale” [12]. Acest program a fost implementat și evaluat în Elveția și Germania. Ambele studii au descoperit impacturi pozitive ale Triple P așa cum se arată mai sus. În studiul din Elveția, Triple P sa dovedit a fi eficient în îmbunătățirea abilităților parentale, a

sentimentului de competență al părinților și a evaluărilor părinților privind problemele parentale și problemele comportamentale ale copiilor [1]. Aceste efecte au fost observate în rândul mamelor, dar nu și în cazul taților, cu excepția ratingului stilului de părinți supra-reactiv care s-a îmbunătățit în rândul mamelor și al taților. În cele două studii din Germania, Triple P s-a dovedit a fi eficient în îmbunătățirea abilităților parentale și a evaluărilor părinților cu privire la problemele comportamentale ale copiilor [5],[6]. Ca și în cazul Bodemann și colab. [1], aceste studii au constatat, de asemenea, aceste efecte la mame, dar nu și la tați. Studiul realizat de Hahlweg și colab. [5] au descoperit că Triple P a fost eficient la îmbunătățirea tehnicilor de disciplină parentală în rândul taților.

3. Programul Home-Start este o intervenție de vizitare la domiciliu, în care voluntarii cu experiență în îngrijirea copilului oferă sprijin familiilor cu copii mai mici de cinci ani care se luptă. Home-Start vizează familiile și mamele cu puțină experiență sau rețea de sprijin social, care pot avea probleme minore, dar nu grave de sănătate fizică sau mentală. Intrarea și ieșirea la programul Home-Start sunt în întregime voluntare și toate vizitele se fac pe comoditatea familiilor participante. Acesta își propune să reducă stresul părinților și să încurajeze familiile, în special familiile cu risc de abuz și neglijare a copiilor, astfel încât să poată fi creat un mediu favorabil pentru copiii lor. Acest studiu a urmărit să determine ce simptome de anxietate la copii sunt asociate cu conștientizarea profesorului și dacă conștientizarea profesorului diferă în funcție de vârsta și sexul elevului. Copiii identificați de profesori ca anxioși aveau niveluri semnificativ mai mari de anxietate generală, anxietate fiziologică, anxietate socială și anxietate de separare. În general, conștientizarea profesorilor nu a diferit în funcție de vârsta sau sexul elevului [8].

Studiu de caz

Date generale

Valeria, 12 ani 1/2, clasa a VI- a,

Solicitarea pentru consiliere a făcut-o mama. Blocaj în timpul unei ore de limba română, descris astfel: când este pusă de către profesoară să citească un text, subiectul s-a blocat, a simțit ca i s-a încheștat gura și nu mai putea verbaliza, urmat de tremor, senzație de leșin ”fără nicio putere”, senzație de gol în stomac. Toată clasa de copii o privea, și trăia cu senzația că dacă arm ai fi rămas în clasă, toți ar fi izbucnit în râs. În urma acestei experiențe s-a simțit rușinată și a început să se teamă că se va întâmpla din nou.

Situația se repetă în timpul unei alte ore de lb. română, dacă i se cere să-și citească tema evită să răspundă, de fapt spune că nu și-a făcut-o și preferă să ia doi chiar dacă și-a făcut temele; începe să resimtă anxietate și legat de orele de engleză.

Notele au scăzut semnificativ față de anii anteriori, în plus profesorii consideră că a început să ”facă nazuri” .

Clienta este bine integrată în grupul școlar, apreciată de către colegi, câteva prietene bune.

Singură la părinți, crescută de către mamă (părinții despărțiți de nouă ani), copil unic, relații bune cu tatăl pe care îl vede săptămânal; (tatăl s-a recăsătorit și în perioada respectivă o anunțase că va avea un frățior). Ambii părinți sunt atenți la nevoile pacientei și grijulii.

Inteligentă, comunicativă, deschisă chiar dacă tendințele sunt spre introversie, ambițioasă, perfecționistă, muncitoare.

Percepția asupra profesoarelor este că au pretenții mult prea mari.

Scopurile ședinței: stabilirea relației; descrierea de către fată a anxietăților și îngrijorărilor sale; identificarea scopurilor fetei; evaluarea problemelor și obstacolelor în calea realizării scopurilor; evaluarea expectanțelor legate de terapie; psihoeducație, introducere în problematica și mecanismele anxietății – componente : cogniții, emoții, comportamente.

- a. Discutarea componentei fiziologice a anxietății
- b. Discutarea factorilor de menținere
- c. Descrierea tratamentului – automonitorizare, teme de casă, frecvența

- Învățarea unui exercițiu simplu de respirație

Principii de tratament folosite: psihoeducație privind natura anxietății și tratamentul ei; antrenarea în monitorizarea simptomatologiei; antrenamentul de relaxare; desensibilizare progresivă - Sistem de recompense; restructurarea cognitivă; implicarea familiei și implicarea școlii.

Psihoeducație:

- Componentele anxietății: gândurile legate de a-ți fi teamă, emoțiile și senzațiile fizice atunci când ți-e teamă, tiparele comportamentale care îl ajută pe copil să evite situațiile de care îi este teamă.

- Mecanisme fiziologice ale anxietății: importanța temelor de casă; monitorizarea o Starea de tensiune, localizarea tensiunii o Gânduri, emoții, comportamente.

- Desensibilizare progresivă: ierarhizarea situațiilor anxiogene; se sună de intrare, începe ora de română; profesoara intră în clasă; profesoara îmi cere tema de casă; profesoara îmi cere să citesc; citesc în fața clasei.

- Antrenament de relaxare: exerciții de respirație (cu corectarea prealabilă a tipului de respirație), exercițiu bazat pe relaxarea musculară progresivă, trainingul autogen Schultz, exerciții de vizualizare.

- Sistemul de recompensare, în colaborare cu mama, recompense pentru realizarea programului de relaxare.

- Restructurarea cognitivă: învățarea copilului să detecteze gândurile disfuncționale și învățarea copilului să combată aceste gânduri întrebându-se:

-“Dacă mi se întâmplă din nou!?”

-“Sunt proastă!”

- Implicarea familiei și a școlii.

Mama: învățarea împreună cu copilul a exercițiilor de relaxare, discutarea emoțiilor trăite de copil.

Școala: solicitarea înțelegerii situației prin care trece copilul.

- Exercițiu de relaxare prin conștientizarea tensiunii din corp după Alan Carr, 1999.

- Vizualizare

A preferat să-și imagineze o pajiște montană.

Imagine cu sine, puternică, încrezătoare, citind cu voce clară și limpede.

Concluzii. Terapia integrativă, reprezintă integrarea mai multor componente ce fac parte din diferite modele terapeutice într-un model consistent.

Confrunțați cu cerințele și problemele din practică, din ce în ce mai mulți psihoterapeuți își dau seama că anumite psihoterapii nu sunt indicate sau sunt mai puțin indicate decât altele în anumite patologii, abordarea unui singur model terapeutic fiind foarte limitativ.

Tulburările anxioase generalizate, sunt trăiri difuze ce poate fi marcată de episoade cu caracter mai acut și dezadaptativ.

Modul în care se înțelege terapeutul și clientul este important, dacă se urmărește ca eforturile să aibă succes. În toate modelele terapeutul trebuie să pună bazele unei bune alianțe de lucru cu clientul însă în acest model legătura emoțională dintre terapeut și client nu este conceptualizată ca având în sine o valoare terapeutică.

Se prezumă faptul că în cadrul modelelor cognitive ale tulburării emoționale sunt luate în considerație doua nivele diferite ale gândirii negative.

Concluzii

Noi înșine nu găsim suficiente motive raționale să înțelegem și să fim de acord să modificăm calitatea activității cotidiene de învățare sau predare. Deși... pentru emoțiile noastre suntem catapultăți într-o civilizație aproape complet diferită de cea de până acum. Și nevoia internă este de reușită! Nevoile de validare pozitivă proprie și socială sunt imense! Deci...

ANXIETATEA este primul răspuns intrinsec la cerința funcționării și performării în condiții cel puțin diferite de condițiile în care ne-am format tehnicile uzuale. E logic? Suntem de acord? Devenim înțelegători cu noi înșine și cu ceilalți? Ne acordăm circumstanțe atenuante?

...Pare că răspunsurile la aceste întrebări sunt „NU”. Deci anxietatea este invitată să crească și cine face față - scapă. Cine nu... Cu cât anxietatea este mai puternică, cu atât adolescenții folosesc mai puțin strategiile de restructurare cognitivă pozitivă și strategiile de distragere de la probleme și folosesc mai mult strategiile de evitare, disfuncționale.

BIBLIOGRAFIE

1. BODENMANN G., CINA A., et al., *"The Efficacy of the Triple P-Positive Parenting Program in Improving Parenting and Child Behavior: A Comparison with Two Other Treatment Conditions," Behavior Research and Therapy*, Vol. 46, No. 4, 2008, pp. 411-427.
2. *Curriculum-based Anti-bullying Programme*, [citat 15.04.2021]. Disponibil: <https://ec.europa.eu/social/ma.ein.jsp?catId=1251&langId=en&reviewId=268>
3. *Date despre tulburarea de anxietate generalizată*, Child Mind Institute, [citat 25.04.2021]. Disponibil: <https://childmind.org/guide/guide-to-generalized-anxiety-disorder/>
4. ESLEA M., & SMITH P. K. (1998). *The long-term effectiveness of anti-bullying work in primary schools. Educational Research*, 40, pp. 203–218.
5. HAHLOWEG K., HEINRICHS N., et al., *"Long-term outcome of a randomized controlled universal prevention trial through a positive parenting program: is it worth the effort?," Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, Vol. 4, No. 14, 2010, pp. 1-14.
6. HAHLOWEG K., HEINRICHS N. et al., *"Therapist-Assisted, Self-Administered Bibliotherapy to Enhance Parental Competence: Short- and Long-Term Effects," Behavior Modification*, Vol. 32, No. 5, 2008, pp. 659-681.
7. *Home-Start*, [citat 15.04.2021]. Disponibil: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1251&langId=en &reviewId=203>
8. LAYNE A. E., BERNSTEIN G. A. & MARCH J. S. *Teacher Awareness of Anxiety Symptoms in Children. Child Psychiatry Hum Dev* 36, 2006, pp/ 383–392. [citat 11.04.2021]. Disponibil: <https://doi.org/10.1007/s10578-006-0009-6>
9. *Mituri și realități legate de anxietate*, [citat 11.04.2021]. Disponibil: <https://adaa.org/underiety/myth-conceptionsstanding-anx>
10. SALMIVALLI C., KAUKIAINEN A., & VOETEN M. *Anti-bullying intervention: Implementation and outcome. British Journal of Educational Psychology*, 75, 2005, pp. 465–487.
11. SANDERS M. R. *"Triple P-Positive Parenting Program: Towards an Empirically Validated Multilevel Parenting and Family Support Strategy for the Prevention of Behavior and Emotional Problems in Children," Clinical Child and Family Psychology Review*, Vol. 2, No. 2, 1999, pp. 71-90,
12. TRIPLE P. *Positive Parenting Programme* [citat 15.04.2021]. Disponibil: <https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1251&langId=en&reviewId=239>