

## CONDIȚII PSIHOLOGICE ALE ÎNVĂȚĂRII EFICIENTE ÎN PANDEMIE PSYCHOLOGICAL CONDITIONS OF EFFICIENT LEARNING IN PANDEMIC

*Maria Pleșca, dr., conf. univ..UPS „Ion Creangă”*  
**ORCID:0000-0001-9567-3723**

**Rezumat.** În articol se relevă că situația de criză provocată de pandemia Covid 19, a scos la iveală problemele existente în învățarea eficientă a elevilor. Învățarea eficientă în condițiile învățământului la distanță solicită elevilor să devină mai conștienți, mai flexibili și mai bine pregătiți pentru viața de mâine cu surprizele sale. Elevi care doresc să însușească tehnici și deprinderi de învățare eficientă la distanță, își vor forma un stil propriu de învățare care reflectă capacitatea de a gândi și acționa liber și creativ. Învățarea la distanță solicită un nivel sporit al capacității de autoorganizare și a modificării propriei persoane, precum și amplificarea mecanismelor de adaptare a elevilor la condițiile de mediu.

**Cuvinte-cheie:** *pandemie, învățare eficientă, condiții psihologice, adaptare, elevi, cadre didactice.*

**Abstract.** *The article reveals that the crisis caused by the Covid 19 pandemic, revealed the existing problems of effective learning of students. Effective distance learning requires students to become more aware, more flexible, and better prepared for tomorrow's life with its surprises. Students who want to learn effective distance learning techniques and skills will form their learning style that reflects the ability to think and act freely and creatively. Distance learning requires an increased level of self-organization and self-modification, as well as enhancing mechanisms for students to adapt to environmental conditions.*

**Key-words:** *pandemic, effective learning, psychological conditions, adaptation, students, teachers.*

Perioada pe care o traversăm este inedită și provocatoare pentru fiecare dintre noi: copii, adolescenți, adulți. Fiecare se acomodează cu noile reguli, recomandări sau restricții într-un mod subiectiv, mai ușor sau mai greu. Este important să folosim toate resursele de care dispunem pentru a ne păstra echilibrul fizic și emoțional. Când oamenii se recuperează în timpul și după evenimente dureroase, neprevăzute și intense poartă numele de reziliență. În această perioadă nu izolarea în sine e problema, ci modul în care ne raportăm la ea. Cum anume ne gândim referitor la aceste schimbări din viața noastră ne ajută să fim rezilienți, să avem gânduri mai sănătoase, raționale și emoții negative dar funcționale, ori putem avea gânduri nesănătoase, iraționale care sunt asociate cu emoții negative intense, disfuncționale – putem experimenta o neliniște / anxietate puternică, frică accentuată sau panică, furie, unii se pot simți singuri, neajutorați, triști sau chiar disperați în anumite momente.

Ceea ce se întâmplă în jurul nostru nu depinde de noi, n-avem cum să schimbăm, dar avem puterea de a influența gândurile, emoțiile noastre legat de ce ni se întâmplă. Corona virus este un cuvânt care s-a implantat în uzul lingvistic și în mintea fiecărui locuitor al planetei. Pandemia care a cuprins întreaga lume nu numai că ne-a perturbat ritmul obișnuit de viață, ci ne-a insuflat frică și panică. Panica este un atac de anxietate și frică chinuitoare, care este însoțit de un sentiment de neputință și incapacitate de a influența ceea ce se întâmplă. Prezența acestui virus este cu adevărat gravă. Cu toate acestea, panica nu ajută în niciun caz; dimpotrivă, face imposibilă acțiunea rațională a oamenilor. În acest timp abilitatea de a gândi rațional crează condiții propice de a te proteja pe sine și pe cei dragi de evenimentele chinuitoare.

În contextul unei situații epidemiologice, toată lumea a trebuit să trăiască și să lucreze într-un alt fel, într-un mod nou. Astăzi, nu se mai atestă persoane care nu ar fi afectați de modificări ale existenței sale. Fiecare dintre noi este forțat să se adapteze și să găsească oportunități de a menține ritmul obișnuit de viață. Și în primul rând, aceasta se referă la elevi, care trebuie să se adapteze la condițiile unui sistem de învățământ la distanță. Formatul învățării la distanță necesită restructurare nu doar în domeniul tehnic, ci din perspectiva pedagogică și psihologică. Profesorii, elevii, părinții - toți participanții la procesul instructiv-educativ la distanță, au nevoie de suport psihologic. Realizarea unui învățământ eficient este strâns legată de crearea unor condiții optime de învățare capabile să formeze atitudini și valori personalizate care să le permită tinerilor participarea la viața unei societăți deschise și democratice [1].

Elevi care doresc să însușească tehnici și deprinderi de învățare eficientă la distanță, își vor forma un stil propriu de învățare care reflectă capacitatea de a gândi și acționa liber și creativ. Învățarea la distanță solicită un nivel sporit al capacității de autoorganizare și a modificării proprii persoane, precum și amplificarea mecanismelor de adaptare a elevilor la condițiile de mediu.

Autoorganizarea (autoreglarea) vizează munca conștientă a elevului pentru a-și îmbunătăți abilitățile cognitive, practice, emoționale, morale, volitive și trăsăturile de caracter.

Autoorganizarea în învățarea la distanță presupune:

- capacitatea de a obține efectul maxim cu consum minim de energie, timp, materiale;
- utilizarea corectă a timpului prin obținerea celui mai mare rezultat;
- prezentarea clară a scopului, semnificației, ordinii de implementare, priorităților de lucru.

A fi autoorganizat în învățare înseamnă:

- să-ți dezvolți și să menții la un nivel optim capacitatea de autoorganizare a învățării, de autop perfecționare și de dezvoltare a abilităților personale;
- capacitatea de a înțelege și a accepta sarcina formulată de profesor, de a exprima atitudinea față de aceasta; de a o redefini și redetermina pentru sine; de a stabili independent sarcini personale, de a sesiza și decupa probleme;
- sistematizarea cunoștințele dobândite, stabilirea ordinii în dezordine, a vedea particularul prin ochii universalului, principialului și invers - a vedea concretul în general;
- interacțiunea strânsă cu materia ce trebuie însușită: elaborarea unui plan, a face comparații, a modela, a completa, a analiza critic, a opera prin forme individuale de reprezentare, a elabora principii de clasificare;
- elaborarea de soluții alternative [3].

Pentru a face învățarea la distanță eficientă se impun următoarele acțiuni:

- de a pune accent pe motivația mai înaltă a elevilor și valorificarea inteligențelor lor;
- implicarea mai activă a elevilor în organizarea procesului de învățare cu caracter interactiv;
- utilizarea unor instrumente digitale eficiente de învățare online și în cadrul învățământului tradițional;
- folosirea multitudinilor de materiale și produse, preponderent din Internet (Google, YouTube etc.), alături de manuale și ghiduri metodologice;
- implicarea mai activă a părinților în acordarea copiilor lor a unui suport logistic și material;
- schimbarea stilului de învățare al cadrelor didactice de la cel autoritar, spre unul mai democratic și participativ;
- studierea și valorificarea bunelor practici din țară și de peste hotare;
- accentul de pus nu atât pe evaluare și notare, cât pe procesul de învățare, propunându-i sarcini mai puține și adaptate pe înțelesul copiilor, unora cu caracter personalizat etc.

- compensarea lipsei contactului direct al elevului cu profesorul în perioada învățării de la distanță, de aceea apăreau probleme de comunicare și înțelegere a sarcinilor;
- mobilizarea mai largă a familiei în educația copilului, astfel parteneriatul școală-familie devenind mult mai consolidat în perioada de învățare de la distanță;
- ghidarea elevilor spre a-și crea un sistem de autoorganizare și de autodezvoltare (mai important pentru viața copilului, decât sistemul creat și dirijat de către profesori);
- acordarea unei atenții sporite securității online, unde copiii trebuie monitorizați sistematic de către părinte/tutore, în special minorii, pentru a nu utiliza diverse surse interzise sau a pierde timpul navigând pe Internet;
- respectarea/dozarea timpului când copilul poate să stea în fața calculatorului, mai ales cei din clasele primare și gimnaziale (conform normelor - maximum 45 min. pe parcursul unei zile, în clasele primare și până la 2,5 ore în clasele mari);
- intensificare muncii cadrelor didactice în cadrul învățării online [2].

Conceptele de „adaptare” și „autoorganizare” în contextul învățării la distanță sunt foarte strâns legate. Timpul de adaptare a elevului la noile condiții de învățare depinde de capacitatea de autoorganizare a acestuia. Și, dimpotrivă, succesul adaptării afectează auto-organizarea (auto-reglarea) și, prin urmare, rezultatele învățării.

Pandemia a accelerat procesul de integrare a oamenilor și a tehnologiei. Discuțiile despre perspectivele dezvoltării ulterioare a unui astfel de scenariu se desfășoară de mult timp, dar chiar acum, în condițiile restricțiilor forțate, aproape fiecare dintre noi a fost capabil să simtă acest „vânt al schimbării” din experiența personală. În prezent are loc o regândire a învățării ca o practică socială importantă. Digitalizarea accelerată s-a dovedit a fi un fel de test pentru puterea profesorilor, a instituțiilor de învățământ, a sistemelor educaționale naționale și, poate cel mai important, a capacității umanității de a coopera în fața marilor provocări. Una dintre reacțiile naturale la o situație de criză poate fi încercarea de a reproduce sisteme cunoscute de organizare a activității, de exemplu, programele școlare și programul zilnic, dar învățarea digitală oferă posibilități de organizare a învățării într-un mod nou și poate ajuta la regândirea principiilor de bază ale organizării învățământului școlar modern. În această situație, limitările dictate de pandemie pot stimula căutarea de soluții creative, care apar adesea din cauza nevoii stricte de a rezolva problema [8].

Învățarea la distanță oferă profesorilor posibilitatea de a dezvolta proiecte creative care ajută la depășirea limitelor separării (de exemplu, învățarea colaborativă bazată pe joc). Această situație poate fi, de asemenea, o mare șansă de a construi o relație mai strânsă cu părinții, ceea ce este deosebit de important pentru elevi în această situație. În plus, oportunitățile de colaborare, soluțiile creative, dorința de a învăța de la ceilalți și de a încerca noi instrumente sunt relevante astăzi, deoarece educatorii, părinții și elevii împărtășesc experiențe similare în același timp. Într-adevăr, mulți profesori colaborează activ între ei atât la nivel local, cât și la nivel global.

În organizarea procesului de învățare la distanță, mulți profesorii și elevii au observat că principala dificultate este lipsa de comunicare între profesor și elev. În cele mai multe cazuri această problemă se datorează faptului că în prezent mulți profesori nu cunosc metodologia de comunicare în rețea și nu știu cum să lucreze cu elemente de feedback. În acest sens, se recomandă ca atunci când se desfășoară cursuri de formare a cadrelor didactice să se acorde o atenție specială acestor componente.

Analizând experiența acumulată în timpul pandemiei, trebuie remarcat faptul că eficiența maximă a utilizării instrumentelor tehnologice în procesul educațional se poate realiza numai cu

condiția ca cursul de învățare la distanță să fie predat de același profesor cu care s-a lucrat și la clasă. Unii copii nu au probleme cu motivația, pot învăța singuri și se pot simți minunat în această situație. Dar majoritatea trebuie să știe că există cineva căruia îi pasă, să îi determine să învețe materialul și că vor fi lăudați dacă vor avea succes - acest lucru îi ajută să fie eficienți în învățare.

De asemenea, este bine dacă materialul educațional este interesant pentru copii. Această situație ajută să ne concentrăm asupra a ceea ce vrem exact să învățăm copiii. Nu tot ce se predă la trebuie să fie memorat, ca, de exemplu, toți termenii de la o disciplină. Cu toate acestea, ei trebuie să învețe să analizeze și să proceseze informații, să dobândească abilitățile necesare. Prin urmare, dacă elevii au ratat ceva, nu este o problemă. Principalul lucru este să fie orientați, ajute să învețe să gândească corect.

Există cunoștințe și abilități vitale. Într-o oarecare măsură îngrijorarea că copiii pierd timpul în educație ne face să ne gândim la ceea ce este cu adevărat important pentru noi în procesul de învățare și ne poate ajuta să alocăm resursele în mod corespunzător. S-a încercat personalizarea și diversificarea învățării cu computerele, dar nu te poți aștepta că copilul va începe să învețe imediat. Dificultăți grave s-au manifestat în relația dintre profesori și elevi. Trecerea la modul de interacțiune la distanță pentru mulți dintre ei a fost un adevărat șoc. Acest lucru se datorează mai multor factori. Pe de o parte, orice formă de învățare la distanță presupune disponibilitatea funcțională și cognitivă a tuturor participanților la procesul educațional de a

coopera într-un mod de rețea. Lecțiile teoretice și practice nu sunt echivalente cu programele online, ci acționează mai degrabă ca un înlocuitor forțat al formării față în față într-o pandemie. Nu este o coincidență în acest sens că experții propun să facă distincția între conceptele de educație online și predarea la distanță de urgență.

Un program educațional la distanță complet necesită o muncă minuțioasă pe fiecare element al lecției: de la construcția materialului de bază înainte de a lucra, înregistrarea și vizualizarea numărului maxim de răspunsuri la posibile întrebări ale elevilor, folosind formatele electronice disponibile. În același timp, eforturile profesorii nu sunt suficiente pentru a crea un astfel de program; un număr mare de specialiști sunt de obicei implicați în dezvoltarea acestuia: de la programatori și designeri de web la experți în marketing.

Un loc special în acest proces este acordat formării cadrelor didactice pentru a lucra cu resurse educaționale digitale. O astfel de formare asigură ca profesorii să stăpânească software-ul special, să studieze aspectele psihologice și pedagogice ale desfășurării orelor într-un format la distanță și se familiarizează cu evoluțiile existente din acest domeniu. În plus, trecerea educației în „digital” presupune o anumită disponibilitate psihologică a elevilor de a-și asuma responsabilități suplimentare pentru însușirea programelor educaționale. Ponderea muncii independente (cu ratele sale ridicate în versiunea tradițională de instruire cu normă întregă) în organizarea studiilor online crește semnificativ. O astfel de abordare necesită de la elevi abilități dezvoltate de auto-motivație și autocontrol, interes pentru obținerea unor rezultate educaționale ridicate, responsabilitate, îmbunătățirea continuă a abilităților lor analitice. Oportunități inegale și diferite niveluri de motivație a elevilor, ca să nu mai vorbim de bariere economice, sociale și de altă natură pe parcurs, ne determină să ne gândim la perspectivele utilizării învățării online ca formă de bază de transfer de cunoștințe.

Învățarea la distanță are și consecințe pozitive pentru elevii, care au obținut temporar o mai mare independență și capacitatea de a-și asuma responsabilitatea pentru învățarea lor. Aceștia pot încerca noi forme de învățare, pot urma cursuri online suplimentare care se potrivesc intereselor lor și își pot împărtăși ideile și realizările cu alți elevi și profesori.

Există, de asemenea, o implicare activă a corporațiilor tehnologice consacrate, multe dintre care oferă instrumente și soluții gratuit pentru a sprijini profesorii și elevii. Toate aceste acțiuni reflectă cu siguranță tendințele pozitive din societate.

Închiderea instituțiilor de învățământ au adus dificultăți familiilor în care există școlari sau studenți. Pentru un număr semnificativ de elevi, trecerea la formatul la distanță este asociată cu o deteriorare reală a calității vieții. Foarte des, vizitarea instituțiilor de învățământ nu este doar o oportunitate de a dobândi cunoștințe, ci presupune și o bună nutriție, asistență medicală și alte asistențe profesionale. Importanța unui astfel de sprijin nu poate fi negată; pentru mulți tineri, micul dejun și prânzul școlar sunt aproape singura modalitate de a obține o dietă echilibrată și, în unele cazuri, o condiție vitală. Familiile, în cea mai mare parte, nu sunt în măsură să le ofere copiilor nici cele mai necesare. Suspendarea măsurilor de sprijin social pentru elevi în acest context ar însemna o creștere a inegalității deja grave și aprofundarea diviziunilor sociale, ar fi o povară grea nu numai pentru sistemul de învățământ, ci și o tragedie pentru un număr mare de familii.

Valul actual de închidere a școlilor și tranziția pe scară largă către învățarea online oferă o oportunitate pentru experimentarea și testarea noilor modele de educație [8]. Explorarea modului în care elevii și studenții pot învăța în diferite setări va conduce spre înțeleagerea mai bună a potențialului învățării digitale și să intensifice parteneriatul dintre școală și familie. Elevii sunt obișnuiți cu programele școlare și cu sarcinile de lucru, dar pot fi găsite noi soluții pentru a oferi elevilor mai multă independență și libertate în organizarea învățării. Ca parte a situației actuale, oportunitățile pentru profesori de a utiliza cu încredere tehnologiile digitale în predare pot fi îmbunătățite. Profesorii vor putea încerca diferite soluții digitale pentru a înțelege modul în care tehnologia poate fi utilizată pentru a preda mai eficient, iar sistemele educaționale trebuie să-și încurajeze creativitatea în acest proces.

Cu toate acestea, pentru educație, criza și măsurile de depășire a acesteia ar trebui să se acorde o atenție deosebită, deoarece acestea sunt importante nu numai pentru cei care studiază acum, ci și au cele mai importante consecințe pentru viitorul sistemului de învățământ. Astăzi este necesar să se documenteze cu atenție cercetările relevante în acest domeniu, diferitele soluții implementate în țări și rezultatele acestora, deoarece multe idei și implementări pot fi apoi analizate și utilizate la nivel internațional.

Din analiza datelor colectate derivă următoarele concluzii: Învățământul la distanță, fiind o etapă nouă și specifică în organizarea procesului educațional, deși a provocat uneori tensiune și frustrare, dar în mare parte a devenit o alternativă importantă de reformare a întregului sistem educațional tradițional. Dincolo de acumularea de cunoștințe și dezvoltarea competențelor, s-a demonstrat că școală ar trebui să fie pregătită să se adapteze la diverse contexte ale realității, să trezească emoții și atitudini, să clădească caractere, într-un context valoric.

#### **Bibliografie:**

- BOTNARIUC, P.; CUCOȘ, C.; GLAVA, C. Școala online elemente pentru inovarea educației. București: EUB, 2020. 74 p. ISBN ONLINE 978-606-16-1164-5.
- CERBUȘCA, P. Învățământul general în mod online: eficacitate și eficiență. Chișinău 2020
- ILLERIS, K. Teorii contemporane ale învățării. București: Editura TREI. 2014, 422 p. ISBN 978-6067193725.
- ДЕНИСОВА, Ю. Особенности формирования жизнестойкости и совладания с трудными жизненными и стрессовыми ситуациями несовершеннолетних в образовании. Барнаул, 2014. 186 с. ISSN 1305-7512.