

## STUDIU PRIVIND DIMINUAREA ANXIETĂȚII ȘCOLARE LA ELEVII MICI ÎN CONDIȚII EXPERIMENTALE

**Racu Iulia**, dr. în psihologie, conf. univ., Catedra Psihologie,  
U. P.S. "Ion Creangă" din Chișinău,

**Băbălău Anna**, master în psihologie, psiholog, Liceul teoretic "Ion Creangă"

### Summary

*School anxiety in primary school children is experiencing a very high frequency. School anxiety represents the manifestation of the child's unfavourable emotional states and has negative impacts on learning process: slowing learning, emergence of knowledge gaps, avoiding any efforts to fulfil individual task, lower level of aspiration, school failure followed by poor performance. The listed changes act inimical effects on children's affectivity and personality. In this context it is imperative to diminish school anxiety as soon as possible in order to avoid favouring the emergence of school and social phobia or to prevent anxiety establishment as a stable personality formation. School anxiety can be reduced and controlled through the creation and the implementation of the complex program of psychological intervention. The effectiveness of complex psychological formative intervention program is illustrated by comparing and highlighting differences between the results obtained in control group and experimental group. It was signalized that a complex psychological formative intervention program influenced positively on emotional development and on the personality diminishing school anxiety.*

Anxietatea școlară se manifestă inițial în mediul școlar, în relațiile copilului cu profesorii, elevii și cu grupul și are efecte negative asupra activității de învățare prin încetinirea ritmului de învățare, apariția lacunelor în cunoștințe, evitarea oricărui efort de îndeplinire individuală a sarcinilor, aversiune față de învățatură, scăderea nivelului de aspirații, insucces școlar urmat de scăderea performanței școlare. Nivelul înalt al anxietății are un impact nefavorabil și neprielnic asupra personalității școlarului mic și asupra diferitor sfere de viață în care școlarul este implicat. În această ordine de idei, este absolut necesar ca anxietatea să fie eliminată cât mai curând posibil, pentru a evita favorizarea apariției fobiei școlare și sociale sau în scopul preîntâmpinării instaurării anxietății ca o trăsătură stabilă de personalitate [1, 2, 3].

În scopul diminuării și combaterii anxietății școlare, am elaborat și am implementat un program de intervenție psihologică formativă. Intervenția psihologică reprezintă un sistem de mijloace, metode, procedee și tehnici psihologice, care urmărește diminuarea anxietății școlare și a consecințelor acesteia, prin intermediul optimizării autocunoașterii, prin dezvoltarea emoțională și desigur, prin dezvoltarea personalității școlarului [2].

Activitatea de diminuare și reducere a anxietății școlare la elevii mici a avut ca eroi principali 28 de elevi din clasele a II-a, III-a și a IV-a din Liceul teoretic "Vasile Vasilache" cu vârsta cuprinsă între 9 și 11 ani. În experimentul formativ au fost incluși 28 de elevi mici cu vârsta cuprinsă între 9 –11 ani, repartizați în două grupuri de control și două grupuri experimentale, a câte 6 elevi în I-ul (clasa a II-a) și 8 elevi în al II-lea (clasa a III-a și a IV-a) grup de control și în grupurile experimentale.

Limita numărului de copii a fost impusă de cerințele de organizare a grupului de diminuare a anxietății și de psihoterapie, care recomandă ca numărul maxim de membri să fie 12. Pentru grupul experimental au fost selectați elevi mici din mai multe clase, care manifestau un nivel înalt de anxietate. Selecția s-a realizat anume în acest mod, încercându-se astfel crearea unui grup nou, care să nu se construiască pe structuri grupale mai vechi. În mod similar a fost constituit și grupul de control.

Grupurile au fost neomogene, fiind alcătuite din băieți și fete. Intervențiile psihologice au fost realizate cu o frecvență de patru ori pe săptămână în decurs de 8 săptămâni. Numărul total de activități a constituit 13 de activități. Durata unei activități a oscilat între 45 minute și 120 minute.

Programul psihologic complex de intervenție, creat și implementat, s-a bazat pe obiective și principii concrete și cuprinde multiple metode, procedee și tehnici.

Plecând de la natura, caracteristicile și factorii psihologici implicați în apariția anxietății școlare, am determinat următoarele obiective de bază pentru experimentul formativ:

1. Stimularea, dezvoltarea, optimizarea și corecția autoaprecierii și a încrederii în sine, prin crearea unui climat favorabil de comunicare și interacțiune, în care se realizează autocunoașterea propriilor dorințe, nevoi și obligații; înlăturarea, identificarea și valorificarea resurselor personale, depășirea blocajelor; recunoașterea și înlăturarea cauzelor care generează frica, frustrările, prejudecățile și temerile personale;
2. Antrenarea abilităților pentru managementul anxietății, ce include: învățarea și exersarea unor tehnici de relaxare, meditație și respirație, în vederea înlăturării încordării și tensiunii psihomusculare și emoționale; tehnici de restructurare și modificare a gândurilor și atitudinilor nerealiste și negative, care stau la baza anxietății; tehnici de rezolvare de probleme și de luare a deciziei; modalități de transformare a comportamentului de evitare într-un comportament activ de soluționare a problemelor.

Metoda de bază aplicată de noi a fost trainingul psihosocial. În utilizarea lui noi am reieșit din următoarele considerente:

1. Activitatea în grup contribuie la dezvoltarea capacităților de evaluare a propriei activități și comportament atât prin exercitarea unei influențe prin metodele și tehnicile utilizate de către

moderator, cât și prin forța proceselor intragrupale care amplifică considerabil posibilitățile de autoevaluare prin comparare și preluare a experiențelor altuia.

2. Grupul oferă posibilitatea de a fi nu numai participant al evenimentelor, dar și spectator.
3. Observând dintr-o parte mersul interacțiunilor de grup, te poți identifica cu participanții activi și, în continuare, de a folosi rezultatele acestor observări pentru aprecierea propriilor emoții și comportamente. Multitudinea de feedback-uri creează reflectarea personalității în diferite ipostaze, permițându-i să-și aprecieze cognițiile și comportamentul propriu. Astfel, grupul facilitează procesul autoanalizei și autocunoașterii prin amplificarea reprezentărilor despre sine, oferă o experiență pozitivă de comunicare și acceptare a persoanei.
4. În grup funcționează anumite mecanisme de influență asupra conștiinței de sine: susținerea emoțională, autocunoașterea și autodirijarea, feedback-ul, controlul și autocontrolul, experiența emoțională, dezvoltarea reflexiei, acumularea informației, perfecționarea deprinderilor și priceperilor sociale, activitatea prin colaborare și compromis.
5. Flexibilitatea formelor de lucru în grup permite modelarea celor mai diverse forme situaționale de interacțiuni interpersonale, elaborarea diferitor programe de remediere și/sau terapeutice și lucrul cu un contingent diferit de participanți.

Întru realizarea cu succes a obiectivelor trainingului, în desfășurarea activităților cu grupul ne-am condus de anumite principii de lucru, care reprezintă niște condiții de bază, particularități de conducere și reguli de realizare a trainingului ca metodă: principiul activismului, principiul poziției active de cercetare, principiul obiectivării comportamentului, principiul parteneriatului în comunicare, principiul veridicității și coerenței informației expuse, principiul experienței „aici și acum”, principiul confidențialității.

Am elaborat, de asemenea, și unele reguli, care, ulterior, au fost discutate și completate în cadrul primei ședințe de către membrii grupului pentru asigurarea participării lor active la activitățile în comun, precum și pentru instaurarea unei atmosfere psihologice favorabile.

Pentru a estima efectul produs asupra eșantionului experimental prin intermediul programului psihologic complex de diminuare a anxietății școlare, elaborat și am administrat următoarele tehnici și chestionare: la Scala de manifestare a anxietății la copii CMAS și Tehnica de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips.

Investigarea multilaterală a datelor obținute de elevii mici de 9 – 11 ani va fi realizată în următoarea direcție: compararea și evidențierea diferențelor obținute între: elevii mici din grupul de control și elevii mici din grupul experimental/retest.

Pentru compararea nivelului anxietății caracteristic elevilor de 9 – 11 ani din grupul de control și la elevii mici din grupul experimental/retest, vom urmări scorurile la Scala de manifestare a anxietății la copii CMAS:

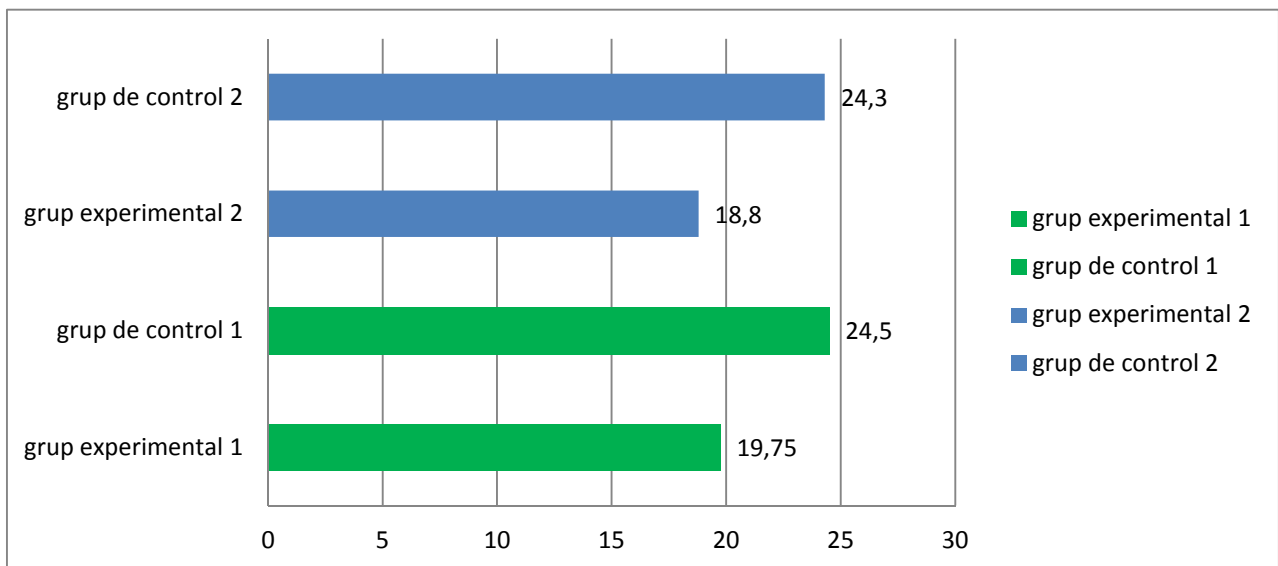


Fig. 1. Valori medii pentru elevii mici din GC (1 și 2) și elevii mici GE (1 și 2)/retest conform Scalei de manifestare a anxietății la copii CMAS

Prezentarea grafică a rezultatelor experimentale, obținute de elevii mici, indică deosebiri între rezultatele medii ce exprimă manifestarea anxietății în GC și GE/retest. Rezultatele medii obținute de elevii mici din cele două grupuri sunt următoarele: GC1 – 24,5(un. medii) și GE1/retest – 19,75 (un. medii); GC2 – 24,3 (un. medii) și GE1/retest – 18,8 (un. medii). Am aplicat testul Mann-Whitney pentru a determina dacă există sau nu diferențe între GC1 și GE1/retest precum și GC2 și GE2/retest. Testul Mann-Whitney indică diferențe semnificative între rezultatele GC1 și GE1/retest la pragul  $p=0,03$ ,  $U=11,5$  și GC2 și GE2/retest la pragul  $p=0,03$ ,  $U=4,5$  cu rezultate mai mici pentru elevii mici din GE/retest.

Aceste date ne permit să constatăm că elevii mici din GE (1 și 2)/retest, spre deosebire de semenii lor din GC, manifestă nivel moderat de anxietate. Ei au devenit mai liniștiți, mai calmi și mai temperați. În situațiile dificile și noi, ei încearcă să-și controleze emoțiile, îngrijorarea și incertitudinea pe care le resimt, prin transformarea trăirilor negative în stări emoționale pozitive, prin intermediul tehnicilor de înlăturare a încordării psihoemoționale și al modelelor de comportament sigur, însușite în cadrul activităților special organizate. Dar totuși aceste manifestări nu sunt reacții totdeauna constante și uneori au un caracter situativ.

Mediile obținute de elevii mici din GC (1 și 2) și elevii mici din GE (1 și 2)/retest la factorii decisivi în anxietatea școlară sunt ilustrate în continuare:

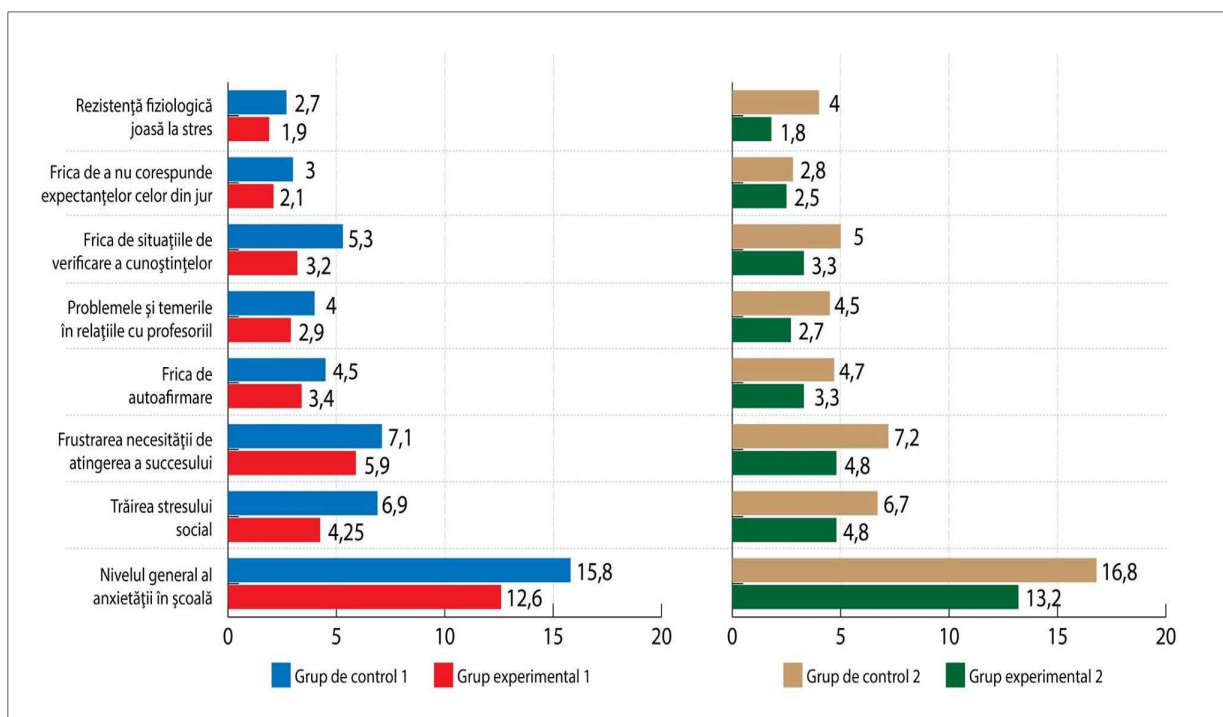


Fig. 2. Scorurile medii pentru elevii mici din GC1 și GE1/retest, precum și GC2 și GE2/retest, conform Tehnicii de diagnosticare a nivelului anxietății școlare Phillips

Analiza rezultatelor ilustrează diferențele dintre valorile medii obținute de elevii mici din GC1 și GE1, precum și GC2 și GE2 pentru toți factorii testului. Astfel se observă o descreștere a valorilor medii al elevilor din GE 1 și GE2, datorate programului formative: trăirea stresului social (6,9 un. medii – GC1, 4,25 un. medii – GE1/retest; 6,7 un. medii – GC2, 4,8 un. medii – GE2/retest), frustrarea necesității de atingere a succesului (7,1 un. medii – GC1, 5,9 un. medii – GE1/retest; 7,2 un. medii – GC2, 4,8 un. medii – GE2/retest), frica de autoafirmare (4,5 un. medii – GC1, 3,4 un. medii – GE1/retest; 4,7 un. medii – GC2, 3,3 un. medii – GE2/retest), frica de situațiile de verificare a cunoștințelor (5,3 un. medii – GC1, 3,2 un. medii – GE1/retest; 5 un. medii – GC2, 3,3 un. medii – GE2/retest), frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur (3 un. medii – GC1, 2,1 un. medii – GE1/retest; 2,8 un. medii – GC2, 2,5 un. medii – GE2/retest), rezistența fiziologică joasă la stres (2,7 un. medii – GC1, 1,9 un. medii – GE1/retest; 4 un. medii – GC2, 1,9 un. medii – GE2/retest) și problemele și temerile în relațiile cu profesorii (4 un. medii – GC1, 2,9 un. medii – GE1/retest; 4,5 un. medii – GC, 2,7 un. medii – GE/retest).

Prelucrarea statistică a rezultatelor relevă diferențe, dintre GE1 și GC1, semnificative pentru următorii parametri: trăirea stresului social ( $p=0,003$ ,  $U=4,5$ ), frustrarea necesității de atingere a succesului ( $p=0,003$ ,  $U=11,5$ ), frica de autoafirmare ( $p=0,03$ ,  $U=12$ ), frica de situațiile de verificare a cunoștințelor ( $p=0,006$ ,  $U=6$ ), rezistență fiziologică joasă la stres ( $p=0,04$ ,  $U=12,5$ ) și frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur ( $p=0,01$ ,  $U=8$ ). La analiza factorului probleme și temerile în

relațiile cu profesorii nu au fost constatate diferențe statistic semnificative între elevii mici din GC1 și GE1 ( $p=0,14$ ,  $U=18$ ).

Prelucrarea statistică a rezultatelor relevă diferențe, dintre GE2 și GC2, semnificative pentru următorii parametri: trăirea stresului social ( $p=0,01$ ,  $U=3$ ), frustrarea necesității de atingere a succesului ( $p=0,02$ ,  $U=4$ ), frica de situațiile de verificare a cunoștințelor ( $p=0,01$ ,  $U=3$ ), rezistență fiziologică joasă la stres ( $p=0,006$ ,  $U=1$ ) și probleme și temerile în relațiile cu profesorii ( $p=0,03$ ,  $U=4,5$ ). La analiza factorilor frica de a nu corespunde expectanțelor celor din jur și frica de autoafirmare nu au fost constatate diferențe statistic semnificative între elevii mici din GC2 și GE2.

Generalizând rezultatele experimentului de control în ceea ce privește elevii mici din GE, putem afirma că prin activități special organizate, care sunt axate pe scăderea tensiunii emoționale, activizarea resurselor proprii, pe exersarea și însușirea comportamentelor efective, încredințate și optimiste în diferite situații de viață (familie, școală, grup de semeni, societate), se poate influența pozitiv asupra afectivității elevilor mici reducând anxietatea.

### **Bibliografie**

1. Racu Iu. Anxietatea la preadolescenți: abordări teoretice, diagnostic, modalități de diminuare. Chișinău: TOTEX-LUX SRL. 2013. 154 p.
2. Racu Iu. 2011. Anxietatea la preadolescenții contemporani și modalități de diminuare. Teza de doctor. Chișinău. 328 p.
3. Прихожан А. 2000. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. МОДЭК МПСИ. Москва. 304 с.