

## STUDIUL DIMINUĂRII ANXIETĂȚII LA PREȘCOLARI

Iulia RACU, conferențiar universitar,  
doctor în psihologie, UPS „I. Creangă” din Chișinău, RM

**Summary.** *The given article contains the results of implementation and evaluation of the psychological intervention program effectiveness regarding anxiety reduction in preschoolers. In research were include 24 preschoolers children (12 experimental group and 12 control group). The program of psychological interventions has concrete objectives, principles and includes expressive-creative techniques and relaxation exercise, meditational and other mindfulness practices. As result was established that at preschoolers from experimental group anxiety are reducing comparative with preschoolers from control group.*

**Key-words:** *anxiety, preschool age, program of psychological interventions, anxiety reduction.*

Cercetarea de constatare și rezultatele obținute ne-au permis să conchidem că există un număr mare de copii și adolescenți anxioși. Astfel, 46,05% din preșcolari, 44,11% din școlarii mici, 31,56% din preadolescenți și 31,33% din adolescenți manifestă nivel ridicat de anxietate. Acești copii trăiesc emoții neplăcute de încordare, neliniște, nesiguranță, agitație, irascibilitate și prudență excesivă. Consecințele pe termen lung ale anxietății se reflectă asupra comunicării, sferei afective, cognitive, motivaționale, asupra conștiinței de sine, autoaprecierii, încrederii în sine, determinând ticuri nervoase, inhibare, închidere în sine, pesimism, tendințe spre deprimare și culpabilitate, agresivitate față de cei din jur și scăderea performanței [5].

Dintre toate categoriile de vârstă studiate nivelul ridicat de anxietate se întâlnește cel mai frecvent la preșcolari. Pe lângă anxietate preșcolarii experimentează un șir de neliniști și temeri. Preșcolăritatea este o perioadă cu o semnificație deosebită pentru întreaga dezvoltare umană. Dezvoltarea echilibrată fără distorsiuni favorizează o direcție optimă pe direcția utilizării resurselor cognitive, emoționale și de relaționare cu ceilalți în etapele ulterioare de dezvoltare.

Plecând de la natura, caracteristicile și factorii individuali implicați în apariția anxietății, neliniștilor și temerilor preșcolarilor am determinat următoarele obiective de bază pentru experimentul formativ: 1. dezvoltarea autoaprecierii și a încrederii în sine, prin crearea unui climat favorabil de comunicare și interacțiune; depășirea blocajelor și inhibițiilor prin dezvoltarea și optimizarea deprinderilor emoționale și a comportamentului independent, activ, îndrăzneț și curajos, a unei atitudini fericite, pozitive și optimiste; dezvoltarea comunicării verbale și non-verbale, dobândirea și dezvoltarea capacităților de relaționare și integrare socială și dezvoltarea creativității și spontaneității; 2. înlăturarea încordării și tensiunii psihomusculare și emoționale prin exersarea și practicarea tehnicilor de relaxare și meditație [5].

Principiile fundamentale care au stat la baza elaborării programului de intervenții psihologice sunt: *principiul unității corecției și diagnosticării, principiul utilizării unui set de metode în cercetarea psihologică, principiul considerării copilului ca un întreg și individualitate, principiul valorificării jocului, principiul diversității contextelor de diminua*

anxietății și atitudinea binevoitoare, de încurajare, stimulare și apreciere față de copil [1, 2, 4, 5, 6].

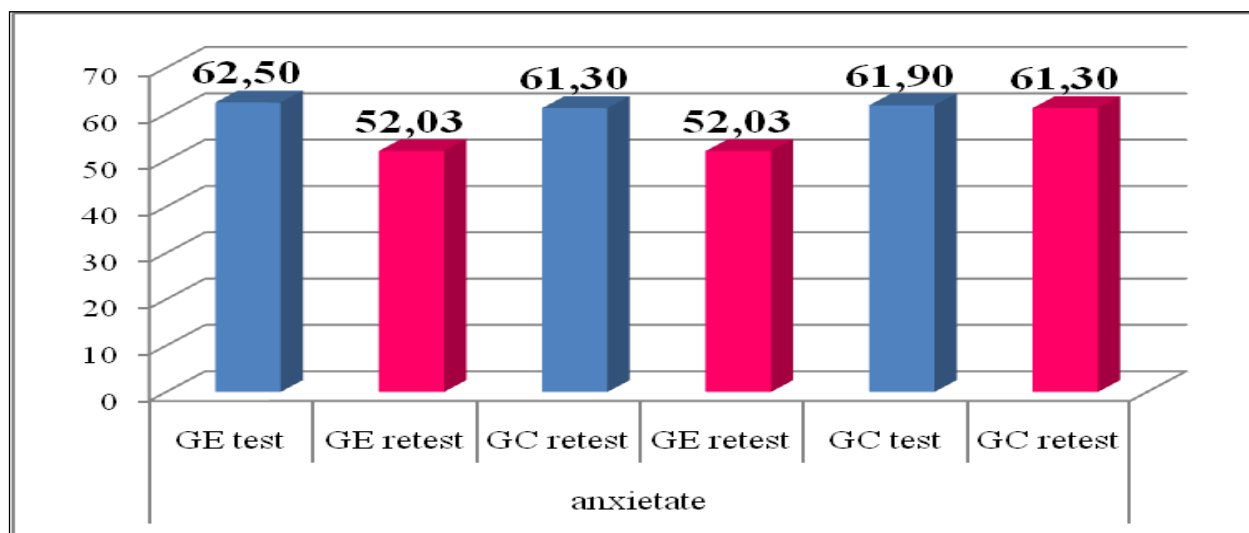
În activitățile de intervenții psihologice implementate, am practicat o diversificare de stiluri de comunicare, de tehnici, de procedee și modalități de lucru elaborate în conformitate cu orientările psihologice de bază dintre care vom enumera: 1. *Tehnicile expresiv-creative* și 2. *exerciții de relaxare, meditație și alte practici de tip mindfulness* [3, 4, 5, 6, 7, 8, 9].

În experimentul formativ au fost incluși 24 de preșcolari a câte 12 în grupul în grupul experimental și 12 în grupul de control. Intervențiile psihologice au fost realizate cu o frecvență de două ori pe săptămână, în decurs de trei luni, astfel numărul total a constituit 24 de activități. Durata unei activități a oscilat între 40 și 60 de minute [5].

Investigarea eficienței programului de intervenții psihologice de diminuare a anxietății a fost realizată în următoarele direcții: compararea și evidențierea diferențelor obținute de preșcolarii GE test și GE retest; de preșcolarii din GC test și GC retest și de preșcolarii din GE retest și GC retest.

Inițial vom prezenta rezultatele la anxietate (**Testul de anxietate pentru copii R. Temml, V. Amen și M. Dorca**) pentru preșcolarii din GE test și GE retest, GC retest și GE retest și GC retest și GE retest. Mediile preșcolarilor pot fi vizualizate în figura 1.

Prezentarea grafică a rezultatelor experimentale ilustrează desosebiri între mediile preșcolarilor din GE test și preșcolarii din GE retest. Pentru preșcolarii din GE test este caracteristică media – 62,50 (u.m.), în timp ce pentru preșcolarii din GE retest – 52,03 (u.m.). După testul Wilcoxon consemnăm diferențe statistic semnificative între rezultatele preșcolarilor din GE test și celor din GE retest ( $W=3, p\leq 0,01$ ) cu rezultate mai mici pentru preșcolarii din GE retest. De asemenea remarcăm schimbări substanțiale pentru anxietate la preșcolarii din GE retest

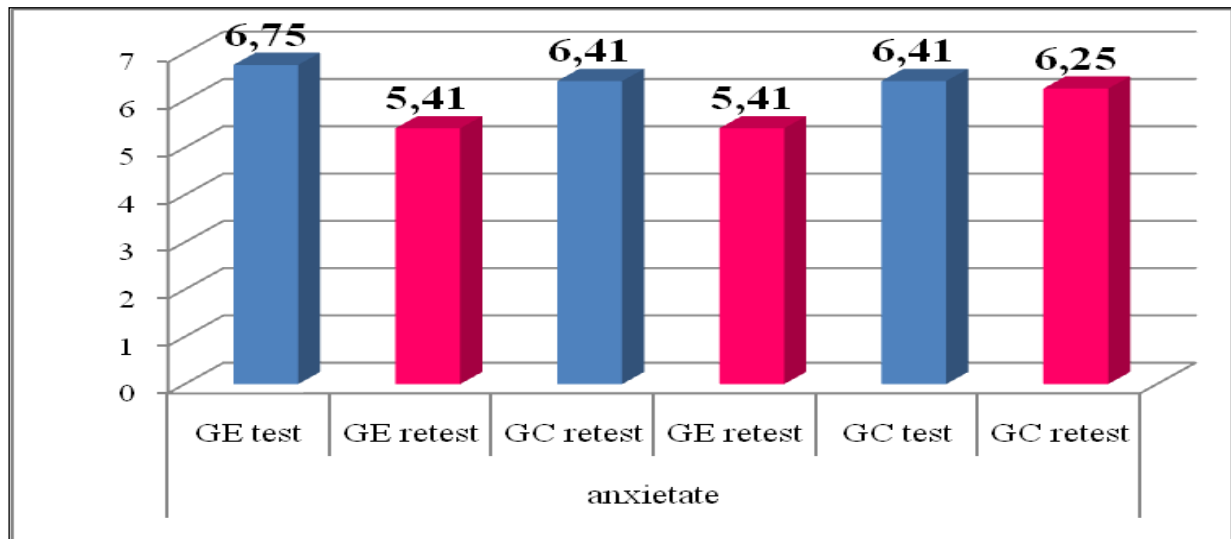


**Figura 1. Mediile pentru anxietate la preșcolarii din GE test și GE retest / GC test și GC retest / GE retest și GC retest.**

și preșcolarii din GC retest. Media cea mai mică o întâlnim la preșcolarii din GE retest (52,03 u.m.), o medie mai mare este particulară preșcolarilor din GC retest (61,30 u.m.). Statistic după

testul U Mann-Whitney identificăm diferențe semnificative între rezultatele preșcolarilor din GE retest și celor din GC retest ( $U=39$ ,  $p\leq 0,05$ ) cu rezultate mai mici pentru preșcolarii din GE retest. Preșcolarii din GE retest devin mai liniștiți, mai calmi și mai temperați. În situațiile cotidiene, precum și în cele dificile și noi, ei demonstrează mai multă încredere în sine și încearcă să-și controleze emoțiile, îngrijorarea și incertitudinea pe care le resimt, prin transformarea trăirilor negative în stări emoționale pozitive. Schimbările survenite se datorează tehnicilor de dezvoltare a modelelor de comportament independent, activ, îndrăzneț și curajos, precum și celor de înlăturare a încordării psihoemoționale. Deși se înregistrează progrese semnificative, acestea nu sunt reacții constante și uneori au un caracter situativ. Analiza comparativă a rezultatelor ne permite să menționăm că mediile preșcolarilor din GC test și celor din GC retest sunt apropiate (61,90 u.m. și 61,30 u.m.). Statistic după testul Wilcoxon nu se evidențiază diferențe între rezultatele preșcolarilor din GC test și GC retest.

Mediile pentru anxietate conform **Testului Propoziții neterminate (A. И. Захаров)** pentru preșcolarii din GE test și GE retest, GC retest și GE retest și GC retest și GE retest sunt prezentate în figura 2.



**Figura 2. Mediile pentru anxietate la preșcolarii din GE test și GE retest / GC test și GC retest / GE retest și GC retest.**

Compararea rezultatelor ne permite să constatăm deosebiri de medii: preșcolarii din GE test 6,75 (u.m.) și preșcolarii din GE retest 5,41 (u.m.). Statistic după testul Wilcoxon obținem diferențe semnificative între rezultatele preșcolarilor din GE test și celor din GE retest ( $W=7$ ,  $p\leq 0,01$ ) cu rezultate mai mici pentru preșcolarii din GE retest. Compararea valorilor medii pentru preșcolarii din GE retest și GC retest pentru anxietate, ne demonstrează că media preșcolarilor din GE retest descrește (5,41 u.m.) spre deosebire de media preșcolarilor din GC retest (6,41 u.m.). După testul U Mann-Whitney observăm diferențe semnificative statistic între rezultatele preșcolarilor din GE retest și GC retest ( $U=41,5$ ,  $p\leq 0,05$ ) cu rezultate mai mici pentru preșcolarii din GE retest. Vom remarca că programul de intervenție psihologică are un impact pozitiv și produce modificări în nivelul anxietății la preșcolari, prin trăirea stărilor afective pozitive, sentimentul unității cu ceilalți membri ai grupului, satisfacerea necesității de

comunicare cu semenii și stimulare a încrederii în sine. Analiza comparativă a rezultatelor ne permite să menționăm că mediile preșcolarilor din GC test și preșcolarilor din GC retest sunt apropiate (61,90 u.m. și 61,30 u.m.). Statistic după testul Wilcoxon nu se evidențiază diferențe între rezultatele preșcolarilor din GC test și GC retest.

Datele pe care le-am obținut după implementarea programului psihologic complex de intervenții în diminuarea anxietății la preșcolari ne permite să conchidem următoarele constatări:

Preșcolarii din GE retest prezintă modificări în anxietate. Schimbările obținute sunt condiționate de administrarea unei palete complexe și diverse de metode, procedee și tehnici care au fost orientate la dezvoltarea autoaprecierii, încrederii în sine, a abilităților de conștientizare, recunoaștere, reglare, exprimare și înțelegere a propriilor emoții și trăiri, învățarea și exersarea unor modele noi de comportament pline de independență, acțiune, curaj, pozitivism și optimism. Cele enumerate au un impact pozitiv asupra dezvoltării emoționale, în special, și a personalității preșcolarului în întregime, și ca urmare, determină reducerea anxietății.

În ceea ce privește nivelul anxietății preșcolarilor din GE retest, rezultatele noastre indică faptul că schimbările survenite sunt parțiale și se cere includerea acestora în programe și activități continue. Considerăm pozitiv și benefic ca părinții, educatorii și alți adulți implicați în educația preșcolarilor să preia și să aplice metode, tehnici și procedee de diminuare a anxietății la preșcolari, precum și să respecte regulile și recomandările de comunicare cu copiii anxioși.

Cu toate cele expuse, rezultatele indică eficiența programului psihologic complex de intervenții orientat la diminuarea anxietății la preșcolari. Cum astfel de intervenții sunt eficiente începând cu preșcolaritatea vom menționa că ele trebuie implementate și la școlarii mici, preadolescenții și adolescenții cu anxietate ridicată. În cazul preșcolarilor, școlarii mici, preadolescenților și adolescenților ce nu demonstrează anxietate, tehnicile expresiv-creative și exercițiile de relaxare, meditație și alte practici de tip mindfulness pot lua forma unor intervenții preventive.

## BIBLIOGRAFIE

1. GELDARD, D., GELDARD, K., YIN FOO, R. Consilierea copiilor. O introducere practică. ed. a II-a. tr. M. Andreescu. Iași: Polirom. 2019. 472 p. ISBN 978 734678655.
2. Ghidul cadrelor didactice pentru educația timpurie și preșcolară: Chișinău: Ministerul Educației și Tineretului RM. 2008. 248 p. ISBN 978-9975-66-079-2.
3. HOLDEVICI, I. Psihoterapia anxietății. București: Dual Tech. 2002. 400 p. ISBN 973-85535-2-4.
4. LANDRETH, G. Terapia prin joc. Arta relaționării. tr. de A. Datcu. București: For You. 2017. 389 p. ISBN 978-606-639-151-1.
5. RACU, I.U. Psihologia anxietății la copii și adolescenți. Monografie. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2020. 331 p. ISBN 978-9975-46-433-8.
6. WILSON, J. Terapia centrată pe copil. tr. de C. Koblicica. Iași: Polirom. 2011. 228 p. ISBN 978-973-46-1890-3
7. Детская и подростковая психотерапия. Под ред. Д. Лейна, Э. Миллера. пер. с англ. Н. Мухиной. Санкт–Петербург: Питер. 2001. 438 с. ISBN 5-318-00034-7.
8. МИКЛЯЕВА, А., РУМЯНЦЕВА, П. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. Санкт-Петербург: Речь. 2004. 328 с. ISBN 5-9268-0300-4.