

MANAGEMENTUL EMOȚIILOR ELEVILOR DE GIMNAZIU ȘI LICEU, ÎN CONTEXTUL DISTANȚĂRII SOCIALE

Prof. consilier școlar Angela-Carmen Plăcintar, CJRAE Arad

Prof. consilier școlar Florina Ramona Teaha, CJRAE Arad

Prof. consilier școlar Lorina Daniela Albulescu, CJRAE Arad

Emotional states influence and have repercussions in multiple areas of the individual: personal comfort, well-being, quality of life, interaction with others, the learning process itself and, implicitly, the results of this process, etc. The current reality, the phrases and the negative evaluations circulated during the social distance imposed by the Covid-19 pandemic can generate among the students (and not only) an assault of emotional states, more or less problematic. The study "Managing the emotions of middle school and high school students in the context of social distancing" aims to investigate the views of secondary school students and high school students on the emotional states felt during social distancing and how to manage them.

The psychosociopedagogical research took place between April and May 2020 at the following educational units: "Vasile Goldiș" National Highschool Arad, Economic Highschool of Arad, Pentecostal Theological High School of Arad, "Aron Cotruș" Secondary School from Arad and "Ilarion Felea" Secondary School.

The purpose of the research was to survey the opinion of middle and high school students on the management of emotions felt during social distancing.

Complexitatea mereu crescândă a societății contemporane face ca inteligența probată în context educațional să fie insuficientă pentru rezolvarea problemelor cotidiene. Întâlnim, tot mai frecvent, sintagme precum inteligența socială, inteligența practică, inteligența emoțională etc. Toate acestea se referă la abilități cognitive ce sunt necesare pentru a soluționa problemele cu care ne confruntăm în viața de zi cu zi: rezolvarea conflictelor, dificultățile muncii în echipă, adaptarea la un nou context social, cultural etc.

Există mai multe definiții pentru „inteligența emoțională”. Într-o primă accepțiune (Salovey & Mayer, 1990), termenul se referă la abilitățile în baza cărora un individ poate discrimina și monitoriza emoțiile proprii și ale celorlalți, precum și la capacitatea acestuia de a utiliza informațiile deținute pentru a-și ghida propria gândire și acțiune. Daniel Goleman (1995) definește, mai recent, inteligența emoțională ca fiind o capacitate de control și autocontrol al stresului și emoțiilor negative; o meta-abilitate, care determină și influențează modul și eficiența cu care ne putem folosi celelalte capacități și abilități pe care le posedăm, inclusiv inteligența educațională. Realitatea ne demonstrează că persoanele care își cunosc și își stăpânesc bine emoțiile și care decriptează și abordează eficient emoțiile celorlalți sunt în avantaj în orice domeniu al vieții, fie că e vorba de relații sentimentale, fie de respectarea regulilor nescrise ce determină reușita în diverse arii de activitate.

Stările emoționale influențează și au repercusiuni în multiple arii ale individului: confortul personal, starea de bine, calitatea vieții, interacțiunea cu ceilalți, procesul de învățare în sine și, implicit, rezultatele acestui proces etc. Realitatea actuală, sintagmele și evaluările negative vehiculate în perioada distanțării sociale impuse de pandemia cu Covid-19 pot genera în rândul elevilor (și nu numai) un asalt de stări emoționale, mai mult sau mai puțin problematice. Studiul „Managementul emoțiilor elevilor de gimnaziu și liceu în contextul distanțării sociale” își propune să investigheze opiniile elevilor de gimnaziu și liceu cu privire la stările emoționale resimțite în perioada distanțării sociale și la modalitățile acestora de a le gestiona.

Cercetarea psihosociopedagogică s-a desfășurat în perioada aprilie – mai 2020 la următoarele unități de învățământ: Colegiul Național „Vasile Goldiș” Arad, Colegiul Economic

Arad, Liceul Teologic Penticostal Arad, Școala Gimnazială „Aron Cotruș” Arad și Școala Gimnazială „Ilarion Felea” Arad.

Scopul cercetării a fost sondarea opiniei elevilor de gimnaziu și liceu cu privire la gestionarea emoțiilor resimțite în perioada distanțării sociale.

Principalele **obiective specifice** (practice), subsumate acestui scop au fost:

- Inventarierea stărilor emoționale (pozitive și/sau negative) cel mai des experimentate în contextul distanțării sociale, de către elevii de gimnaziu și liceu.
- Identificarea valorii personale a elevilor de gimnaziu și liceu afectată cel mai mult în perioada distanțării sociale.
- Inventarierea principalelor activități desfășurate acasă de către elevii de gimnaziu și liceu în contextul distanțării sociale.
- Evaluarea modalităților de gestionare a emoțiilor negative
- Stabilirea măsurii în care credința (încrederea în Dumnezeu) i-a ajutat pe elevii de gimnaziu și liceu să facă față emoțiilor negative.
- Investigarea atitudinilor/principiilor (despre sine, ceilalți, lume și viață) ale elevilor de gimnaziu și liceu, în contextul distanțării sociale.
- Specificarea îngrijorărilor (temerilor) prospective, legate de viitorul apropiat ale elevilor de gimnaziu și liceu.
- Inventarierea rețelei de suport a elevilor de gimnaziu și liceu în contextul distanțării sociale.

Ipoteze:

- Emoția cel mai des experimentată de către elevii de gimnaziu și liceu în contextul distanțării sociale este îngrijorarea/neliniștea.
- Libertatea individuală este cea mai afectată valoare personală în contextul distanțării sociale.
- Principalele activități desfășurate acasă de către elevii de gimnaziu și liceu în contextul distanțării sociale sunt cele care presupun utilizarea gadget-urilor (calculator, laptop, smartphone etc).
- Elevii de gimnaziu și liceu reușesc să-și identifice, exprime și gestioneze eficient emoțiile negative.
- Credința (încrederea în Dumnezeu) i-a ajutat în mare măsură pe elevii de gimnaziu și liceu să facă față emoțiilor negative.
- Elevii și-au însușit un set de deprinderi/principii (despre sine, ceilalți, lume și viață) în contextul distanțării sociale.
- Elevii de gimnaziu și liceu manifestă îngrijorări/temeri prospective, legate de viitorul apropiat.
- Cu cât crește nivelul de școlarizare al elevilor, cu atât crește și gradul de îngrijorare/neliniște al acestora.
- Mama reprezintă persoana cea mai suportivă din familie.

Pentru realizarea obiectivelor și verificarea ipotezelor am utilizat, ca metodă, **ancheta indirectă**, realizată prin chestionare on-line autoadministrate, prin intermediul aplicației Google Forms. Ancheta face parte din rândul metodelor **cantitative**, urmărind, cu precădere distribuția statistică a opțiunilor individuale (câți indivizi au răspuns într-un anume fel) și nu motivația răspunsurilor. În cazul în care se dorește surprinderea motivațiilor, a explicațiilor particulare sau a informațiilor de detaliu, subtile, ar trebui să se continue cercetarea printr-o metodă calitativă (interviu sau observație calitativă). Ancheta reprezintă „(...) o metodă de tip extensiv”¹ (se culeg informații multe, cuantificabile, dar de o mai mică profunzime) iar interviul reprezintă o metodă de

¹ T. Rotariu, P. Iluț, *Ancheta sociologică și sondajul de opinie*, Ed. Polirom, Iași, 2001, p. 50

„tip intensiv”² (se culeg informații de profunzime, „de substanță”). Ancheta „uzează, prin definiție, de chestionar, ca instrument de cercetare”³ în timp ce interviul se desfășoară pe baza unui ghid de interviu.

Structura populației de referință, după diferite criterii se prezintă astfel:

Distribuția după școli:

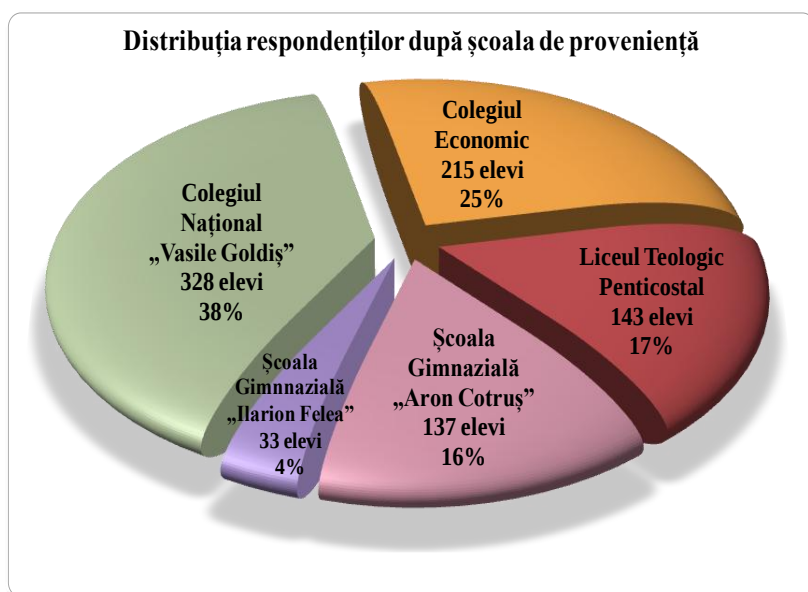


Fig. 1 Distribuția în frecvențe absolute și relative a elevilor respondenți, după școala de proveniență (N=856)

Structura populației de referință după **clasa** în care învață elevul respondent este redată mai jos. Se poate observa că, în cazul ciclului gimnazial, majoritatea sunt în clasa a V-a și a VI-a, iar în ciclul liceal, ponderea cea mai mare o dețin elevii din clasa a IX-a.

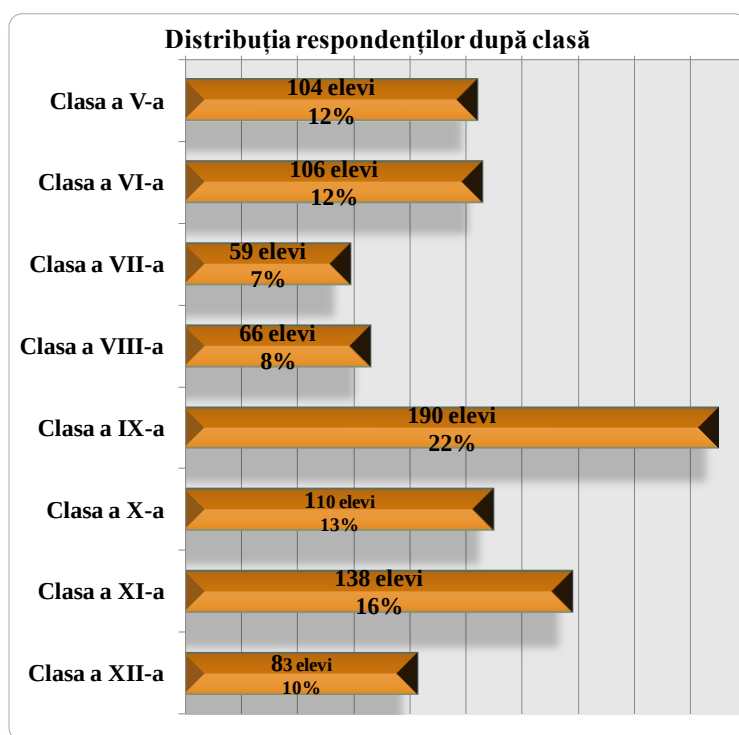


Fig. 2 Distribuția în frecvențe absolute și relative a elevilor respondenți, după clasă (N=856)

² T. Rotariu, P. Iluț, *Ancheta sociologică și sondajul de opinie*, Ed. Polirom, Iași, 2001, p. 50

³ *Ibidem*, p. 49

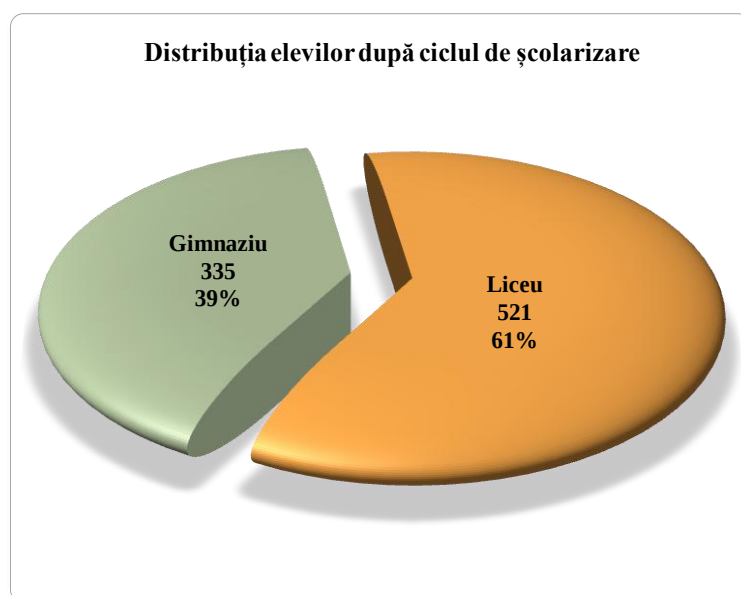


Fig. 3 Distribuția în frecvențe absolute și relative a elevilor respondenți, după ciclul de școlarizare (N=856)

CICLUL GIMNAZIAL			
Nr. crt.	Clasa în care învață elevii respondenți	Nr. respondenților	Procentaj în total
1	Clasa a V-a	104	31%
2	Clasa a VI-a	106	31%
3	Clasa a VII-a	59	18%
4	Clasa a VIII-a	66	20%
	Total	335	100%

CICLUL LICEAL			
Nr. crt.	Clasa în care învață elevii respondenți	Nr. respondenților	Procentaj în total
1	Clasa a IX-a	190	37%
2	Clasa a X-a	110	21%
3	Clasa a XI-a	138	26%
4	Clasa a XII-a	83	16%
	Total	521	100%

Tabelul 1 Distribuția în frecvențe absolute și relative a elevilor respondenți, după clasă (N=856)

Distribuția după **gen** a respondenților arată că majoritatea celor chestionați sunt de genul feminin, care dețin o pondere de 58% din total. Restul de 42% sunt de genul masculin.

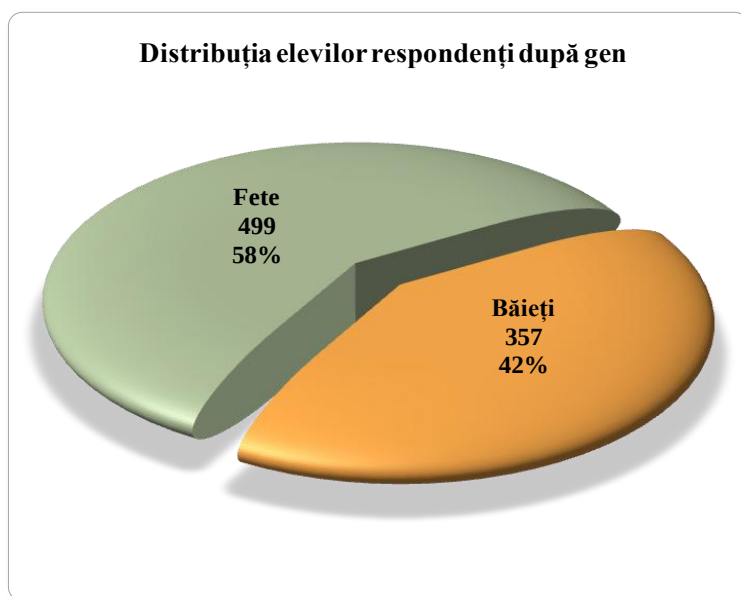


Fig. 4 Distribuția în frecvențe absolute și relative a elevilor respondenți, după gen (N=856)

În funcție de **mediul de rezidență**, întrucât unitățile de învățământ se află în municipiul Arad, ponderea mare o dețin cei cu domiciliul în mediul urban (69%), restul de 31% locuind în mediul rural.

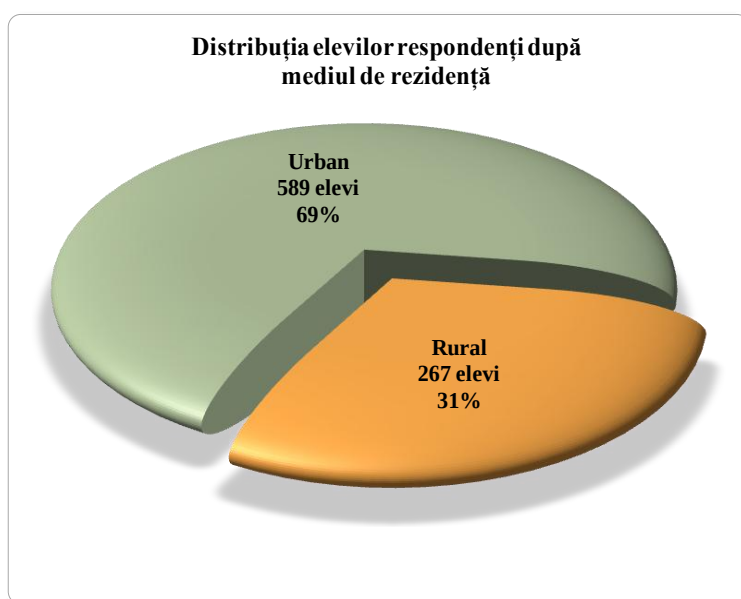


Fig. 5 Distribuția în frecvențe absolute și relative a elevilor respondenți, după mediul de rezidență (N=856)

Chestionarul aplicat a cuprins **13 de itemi** propriu-ziși (fără datele factuale).

După conținutul informațiilor, chestionarul aplicat reprezintă o împletire de întrebări de opinie și de date factuale, primele se referă la „(...) datele de ordin subiectiv, imposibil de observat direct”⁴ iar cele din urmă servind la clasificarea subiecților după criteriile: școala, clasa, ciclul de școlarizare, gen și mediu de rezidență.

⁴ S. Chelcea, *Chestionarul în investigația sociologică*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1975, p. 147

După forma întrebărilor, chestionarul include atât întrebări închise și semi-închise cât și întrebări deschise:

- a) întrebări închise (sau precodificate) ce permit „alegerea răspunsurilor dinainte fixate în chestionar”⁵ - Q4, Q5, Q6, Q7, Q9, Q10, Q12 din chestionar;
- b) întrebări semi-închise (mixte sau semideschise⁶): Q1, Q2, Q3, Q8;
- c) întrebări deschise (libere, postcodificate) – „lasă subiectului libertatea unei exprimări personale a răspunsurilor”⁷, „nu sugerează răspunsuri”⁸ și răspunsul la acestea „permite identificare complexului motivațional de influențe și cadrele de referință”⁹ – în cadrul chestionarului aplicat, Q11, Q13.

Q1. În contextul distanțării sociale, majoritatea oamenilor au experimentat diverse stări emoționale. Alege din lista de mai jos 3 emoții pe care le-ai simțit cel mai frecvent în această perioadă:

Întrebarea Q1 are drept obiectiv inventarierea stărilor emoționale (pozitive și/sau negative) cel mai des experimentate în contextul distanțării sociale, de către elevii de gimnaziu și liceu și are drept răspunsuri prestabilite: bucurie, îngrijorare/neliniște, relaxare, frustrare, solidaritate, furie, încredere/speranță, însingurare, recunoștință, teamă, panică, acceptare, plictiseală, altele.

Distribuția răspunsurilor arată că emoțiile cel mai frecvent resimțite de elevii respondenți sunt: *plictiseală* (542 elevi), *relaxare* (464 elevi) și *bucurie* (283 elevi).

Se remarcă totuși un număr semnificativ de elevi care au resimțit: *îngrijorare/neliniște* (260 elevi), *încredere/speranță* (232 de elevi), *acceptare* (207 elevi), *frustrare* (137 elevi) și *furie* (106 elevi).

Ar fi interesant de continuat studiul cu o comparație între emoțiile resimțite de către adulți în contextul distanțării sociale și emoțiile resimțite de către elevii de gimnaziu și liceu.

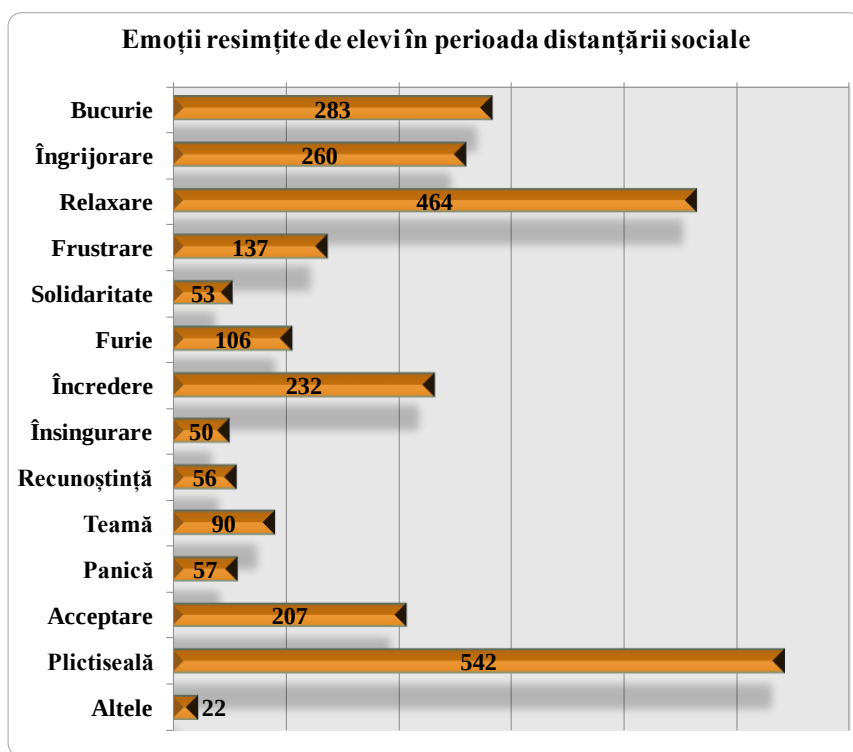


Fig. 6 Distribuția emoțiilor resimțite de către elevii respondenți (frecvențe absolute, N=856)

⁵ Ibidem, p. 152

⁶ Rotariu, T., Iluț, P., *Ancheta sociologică și sondajul de opinie*, Ed. Polirom, Iași, 2001, p. 79

⁷ S. Chelcea, *op. cit.*, p. 159

⁸ T. Rotariu, P. Iluț, *op. cit.*, p. 89

⁹ Ibidem, p. 90

Q2. Care este principala valoare personală care ți-a fost afectată cel mai mult în această perioadă?

Întrebarea Q2 are drept scop identificarea valorii personale a elevilor de gimnaziu și liceu afectată cel mai mult în contextul distanțării sociale. Distribuția de frecvență arată că principala valoare personală afectată în cea mai mare măsură este *libertatea* (455 de elevi, reprezentând 53% din totalul elevilor chestionați). Mai mult de jumătate dintre elevii de gimnaziu și liceu chestionați au specificat faptul că libertatea le-a fost valoarea cea mai afectată în contextul distanțării sociale. Următoarea valoare menționată de un număr mare de elevi (197 elevi, reprezentând 23% din totalul răspunsurilor) a fost *socializarea*.

Restul răspunsurilor cumulează procente mici, sub 10%, fiind alese de un număr redus de elevi.

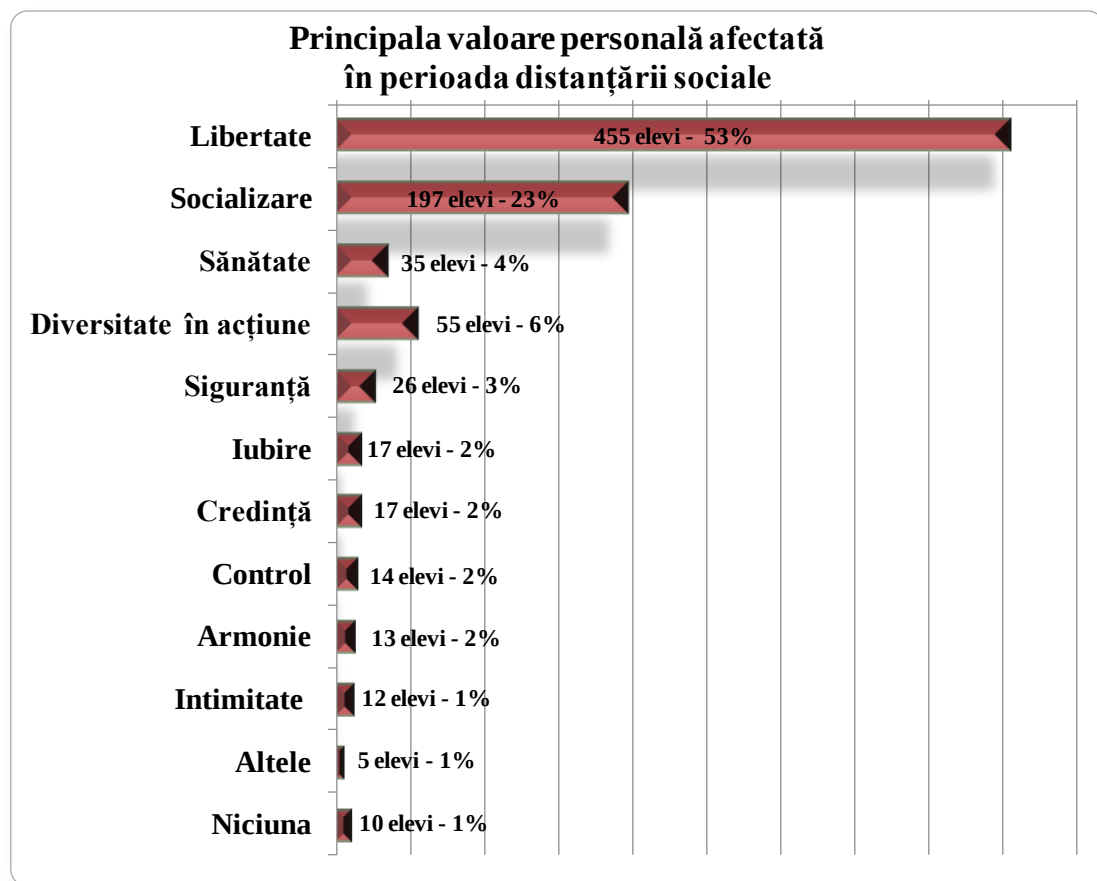


Fig. 7 Distribuția în frecvențe absolute și relative a valorilor personale afectate cel mai mult la elevii respondenți (N=856)

Q3. Care au fost principalele activități pe care le-ai desfășurat în perioada distanțării sociale?

Întrebarea vizează un alt obiectiv al cercetării, și anume *inventarierea principalelor activități desfășurate acasă de către elevii de gimnaziu și liceu în perioada distanțării sociale*. După cum se poate vizualiza și în graficul următor, 581 elevi au declarat că au desfășurat în această perioadă activități de învățare on-line (aici referindu-se la teme, fișe de lucru, lecții on-line, eseuri, referate etc), 507 elevi și-au ocupat timpul petrecut acasă cu activități gospodărești (gătit, curățenie, grădinarit, îngrijirea animalelor, etc), iar 451 elevi au desfășurat activități distractiv-recreative on-line (vizionare de filme, documentare, youtube, socializare Facebook, WhatsApp, jocuri on-line). Fie că este vorba de învățare on-line, fie de activități distractiv-recreative și/sau de socializare desfășurate on-line, nu se poate să nu remarcăm numărul mare de elevi care și-au petrecut o bună parte din timp numai în fața gadget-urilor (calculator, laptop, smartphone etc).

Există, totuși, și elevi care au preferat activități ce implică mișcarea fizică, respectiv 369 de elevi.

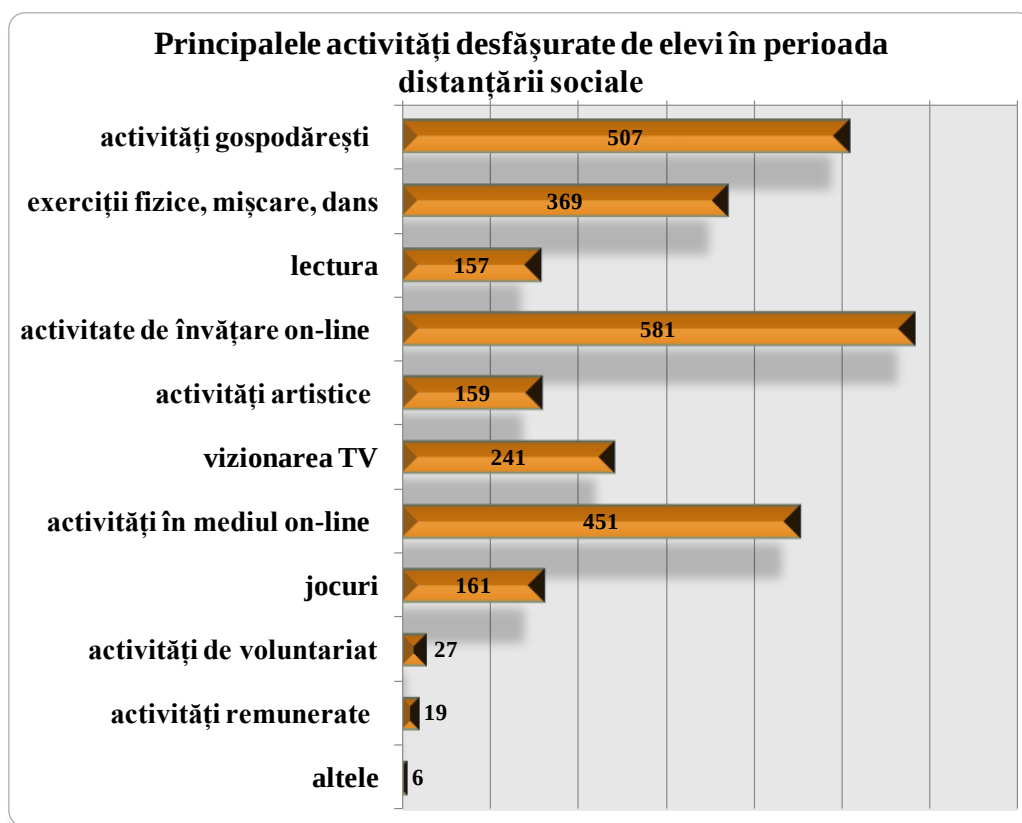


Fig. 8 Distribuția în frecvențe absolute și relative a principalelor activități desfășurate de elevii respondenți în perioada distanțării sociale (N=856)

O secțiune consistentă a studiului a vizat modalitățile utilizate de elevii de gimnaziu și liceu pentru a face față emoțiilor negative. Experimentând diverse stări emoționale, mai mult sau mai puțin plăcute, elevii au fost puși în ipostaza de a recurge la modalități de a obține o stare emoțională mai bună, de a-și gestiona emoțiile, astfel încât să-și păstreze echilibrul emoțional.

Q4. Care din următoarele modalități senzoriale te-a ajutat în cea mai mare măsură să te autoliniștești ?

Întrebarea din chestionar urmărește să scoată la iveală, atât măsura în care autolinișțirea i-a ajutat pe elevi să facă față emoțiilor negative, cât și modalitățile senzoriale prin care se produce autolinișțirea.

Ca modalitate de gestionare a emoțiilor negative, autolinișțirea se referă la inducerea propriei stări de relaxare, pornind de la cele cinci simțuri:

- ✓ *kinestezic*: tactil: atingi un lucru plăcut: te joci cu un animal, îngrijești o plantă, te lași mângâiat de razele de soare și adierea vântului, te cuibărești în brațele unei persoane dragi și o îmbrățișezi etc.
- ✓ *auditiv*: ascuți un sunet de relaxare: muzică, picăturile de ploaie, foșnetul frunzelor;
- ✓ *vizual*: privești ceva plăcut: fotografii cu peisaje, oameni, locuri etc.
- ✓ *gustativ*: o bomboană, o prăjitură, un ceai, un suc bun etc.
- ✓ *miros*: un parfum, o floare, o lumânare parfumată etc.

Deși studiile de specialitate arată că principala modalitate de învățare/comunicare/interacțiune este predominant vizuală, în perioada distanțării sociale elevii de gimnaziu și liceu chestionați au recurs la modalități de autolinișțire auditive (317 elevi, reprezentând 37%) și tactile (235 de elevi, reprezentând 27%). Dat fiind distanțarea fizică impusă, care a limitat contactul vizual interuman, elevii au optat pentru modalități senzoriale de autolinișțire de tip auditiv (au preferat mai degrabă să asculte muzică, să vorbească cu alte persoane etc) și de tip kinestezic, tactil (îngrijit plante, animale, îmbrățișarea unor persoane dragi etc).

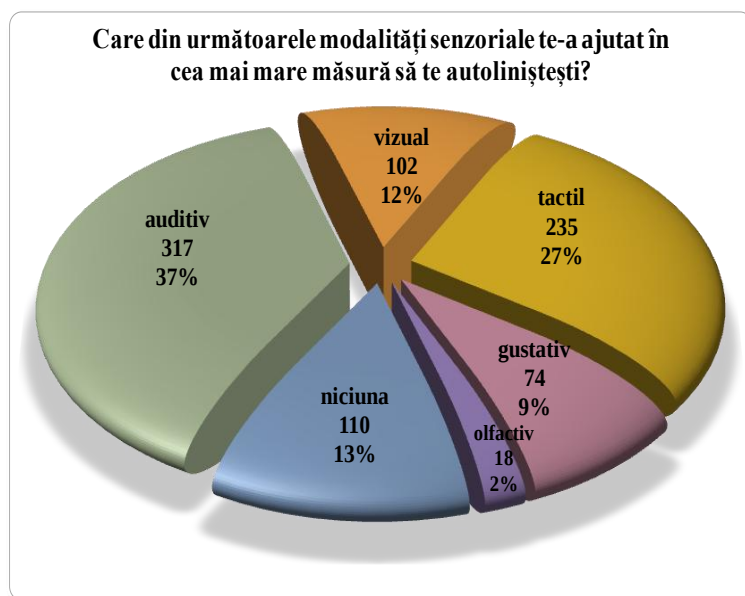


Fig. 9 Distribuția în frecvențe absolute și relative a principalelor activități desfășurate de elevii respondenți în perioada distanțării sociale (N=856)

Q5. Care este principala modalitate prin care ți-ai identificat și exprimat emoțiile și sentimentele?

Analizând următoarea distribuție de frecvență, se constată că mai mult de jumătate dintre elevii de gimnaziu și liceu chestionați (52% din total) nu reușesc sau nu sunt preocupați să-și exprime emoțiile și sentimentele. De aici, rezultă un nivel scăzut de dezvoltare al inteligenței emoționale și o lipsă de exercițiu în identificarea, exprimarea și gestionarea emoțiilor. Atunci când își împărtășesc emoțiile, elevii preferă să relaționeze cu alte persoane (31%) decât să fie singuri (întocmind o listă de emoții, ținând un jurnal, colorând emoțiile etc).

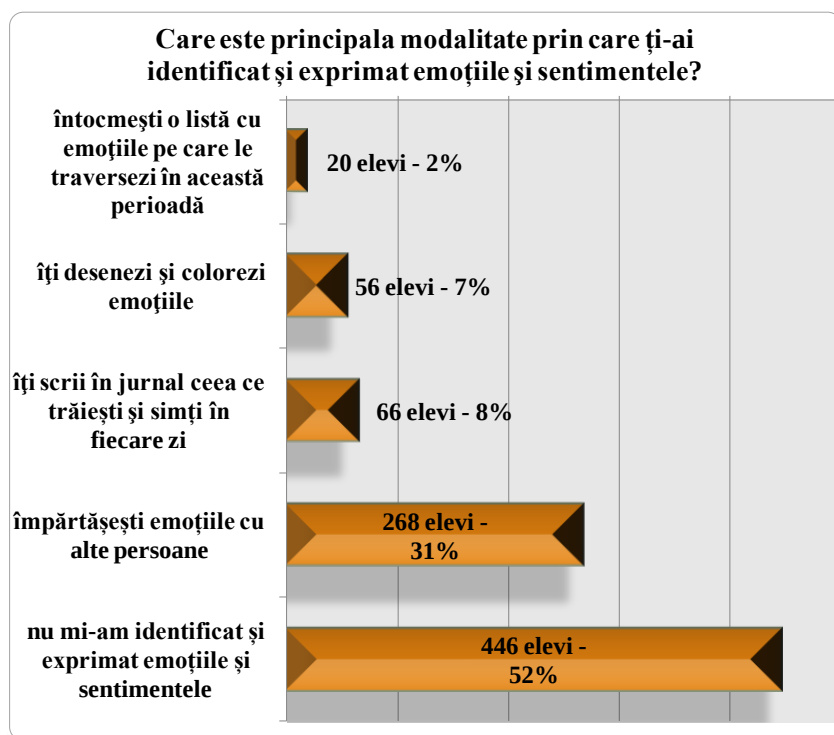


Fig. 10 Distribuția în frecvențe absolute și relative a principalelor modalități prin care elevii respondenți și-au identificat și exprimat emoțiile și sentimentele (N=856)

Analizând modalitățile de identificare și exprimare a emoțiilor în funcție de genul respondenților, se constată că procentul băieților (60% din 357 subiecți de genul masculin) care au afirmat că nu și-au identificat și exprimat emoțiile este semnificativ mai mare decât cel al fetelor (46% din 499 subiecți de genul feminin).

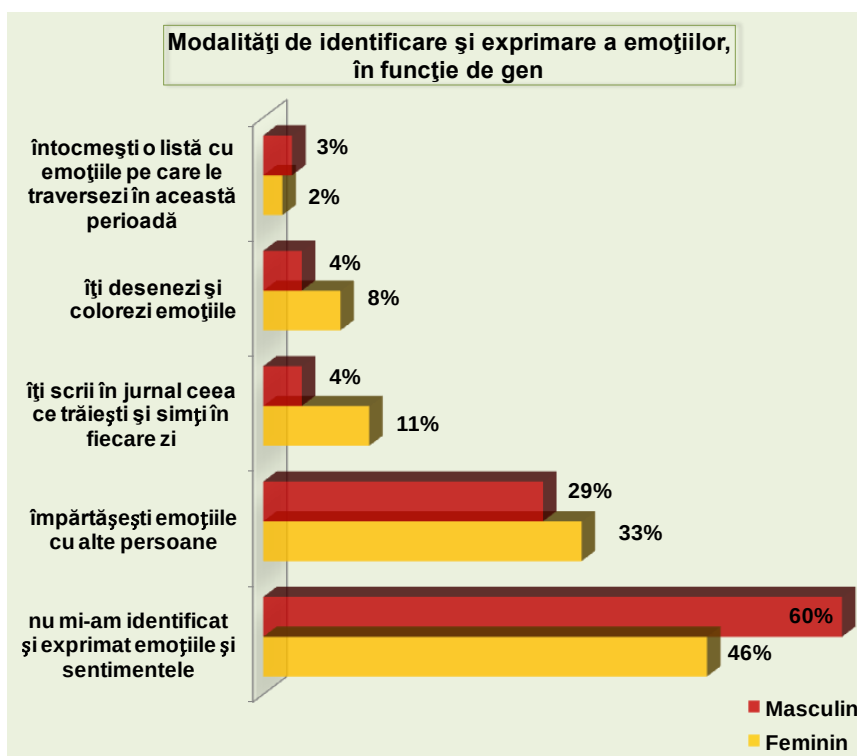


Fig. 11 Asocierea dintre modalitățile de identificare și exprimare a emoțiilor și genul elevilor respondenți

Q6. Care din următoarele activități te-a ajutat în cea mai mare măsură să-ți distragi atenția de la situația actuală?

Terapia ocupațională, respectiv desfășurarea unor activități expres pentru a-ți distrage atenția de la situația problematică, reprezintă o altă modalitate de a face față emoțiilor negative. Distragerea atenției presupune implicarea în diferite activități care te ajută să iei o pauză de la gândurile care se referă la problemele și grijile tale.

Răspunsurile la această întrebare au servit inventarierii activităților care au contribuit în cea mai mare măsură la distragerea atenției elevilor de gimnaziu și liceu de la situația actuală. Răspunsurile predefinite au inclus: lectura, filme, tutoriale, videoclipuri, desen, pictură, lego, puzzle, cântatul cu vocea sau la diverse instrumente muzicale, exerciții fizice, dans, activități de socializare on-line, niciuna.

Pentru aproape jumătate dintre elevii respondenți (46% din total) cea mai utilă activitate în deturnarea gândurilor de la situația actuală o constituie vizionarea filmelor, a videoclipurilor și a tutorialelor. Activitățile de socializare on-line, următoarea categorie ca pondere, au cumulat 17% din total.

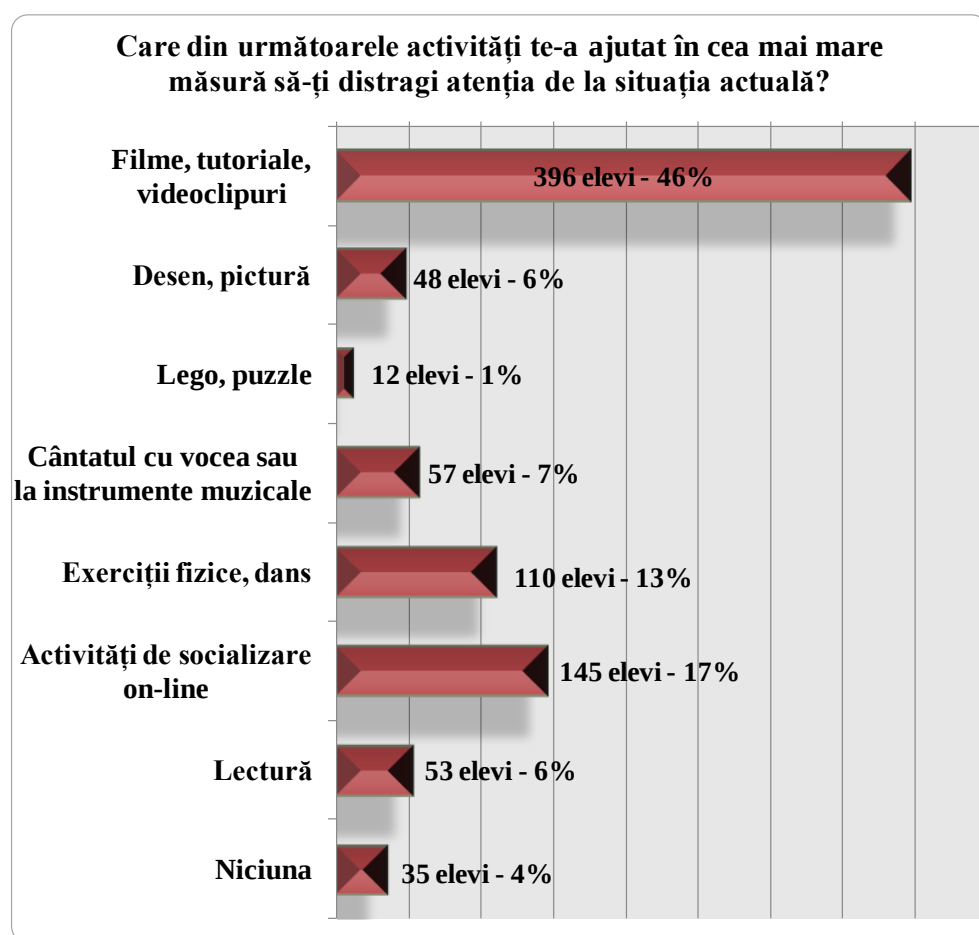


Fig. 12 Distribuția principalelor activități desfășurate de elevii respondenți pentru distragerea atenției (în frecvențe absolute și relativ, N=856)

Q7. Ai utilizat exerciții de respirație, meditație și relaxare (tehnica mindfulness) pentru a face față stărilor emoționale negative?

Tehnica mindfulness înseamnă să te concentrezi în exclusivitate asupra momentului prezent (aici și acum), prin procedee ca:

- ✓ meditație și relaxare: exerciții de respirație și de imaginație, precum și concentrarea pe mișcări și senzații;
- ✓ exerciții de respirație: inspiri adânc, ții aerul câteva secunde, apoi inspiri încet;
- ✓ exerciții de observație: îți orientezi atenția pe lucrurile pe care le observi, le auzi, le atingi, le miroși, le guști și reflectezi asupra lor.

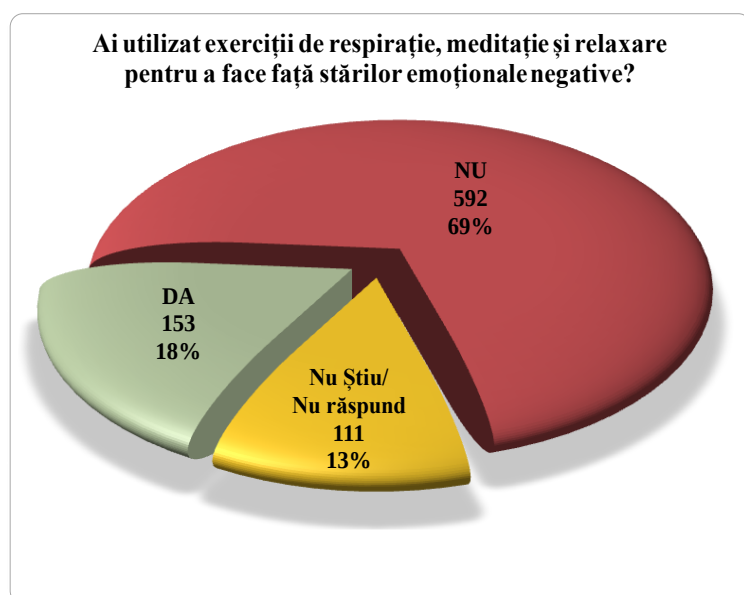


Fig. 13 Distribuția utilizării exercițiilor de respirație, meditație și relaxare de către elevii respondenți (în frecvențe absolute și relative, N=856)

Q8. Cine este persoana din familie care ți-a acordat cel mai important sprijin emoțional în perioada distanțării sociale?

O modalitate utilă în gestionarea emoțiilor este planul de urgență. Acesta se referă la faptul că apelezi la acei oameni care te pot sprijini atunci când tu nu ști singur în ce fel să faci față unei situații dificile sau cum să ieși din ea. Răspunsurile la această întrebare servesc la inventarierea rețelei de suport a elevilor de gimnaziu și liceu în perioada distanțării sociale.

După cum se poate vizualiza în graficul următor, pentru mai bine de jumătate din elevii respondenți (54% din total), mama este persoana care le-a acordat cel mai important sprijin emoțional. Urmează în continuare, cu procente relativ echilibrate și mici: fratele/sora (pentru 10% din elevi), tata (pentru 9%), toți membrii familiei (8%), bunicii și alte persoane (pentru 37% din elevii respondenți). De menționat este faptul că în cazul unui număr de 99 de elevi (reprezentând 11% din total) niciun membru al familiei nu le-a acordat sprijin emoțional (cel puțin așa reiese la nivel declarativ).

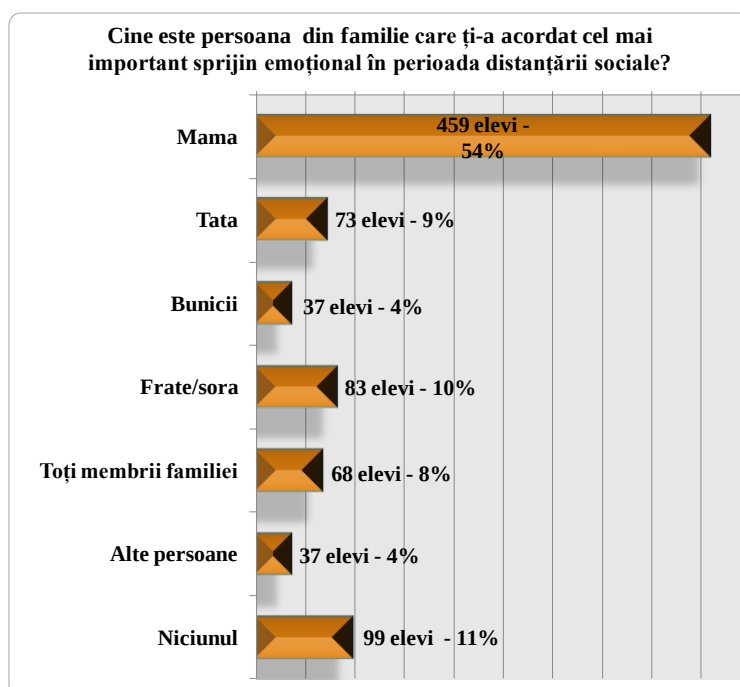


Fig. 14 Distribuția în frecvențe absolute și relative a membrilor familiei respondenților care au acordat suport emoțional în perioada distanțării sociale (în frecvențe absolute și relative, N=856)

Q9. În ce măsură credința (încrederea în Dumnezeu, rugăciunea) te-a ajutat să faci față stărilor emoționale negative?

Întrebarea vizează un alt obiectiv al cercetării, și anume stabilirea măsurii în care credința (încrederea în Dumnezeu) i-a ajutat pe elevii de gimnaziu și liceu să facă față emoțiilor negative.

Este o întrebare închisă (precodificată) și are la bază o scală ordinală cu patru trepte: de la „în mare măsură” până la „deloc”.

Din totalul de 856 de elevi chestionați, 404 elevi (adică 47%) au spus că încrederea/credința în Dumnezeu i-a ajutat în mare măsură să facă față emoțiilor negative. Din analiza răspunsurilor libere ale elevilor la întrebarea Q11 („*Ce anume ai învățat despre tine/ceilalți/lume/viață în această perioadă?*”), se remarcă faptul că persoanele cu credință în Dumnezeu dispun de mai multă răbdare/acceptare a contextului actual.

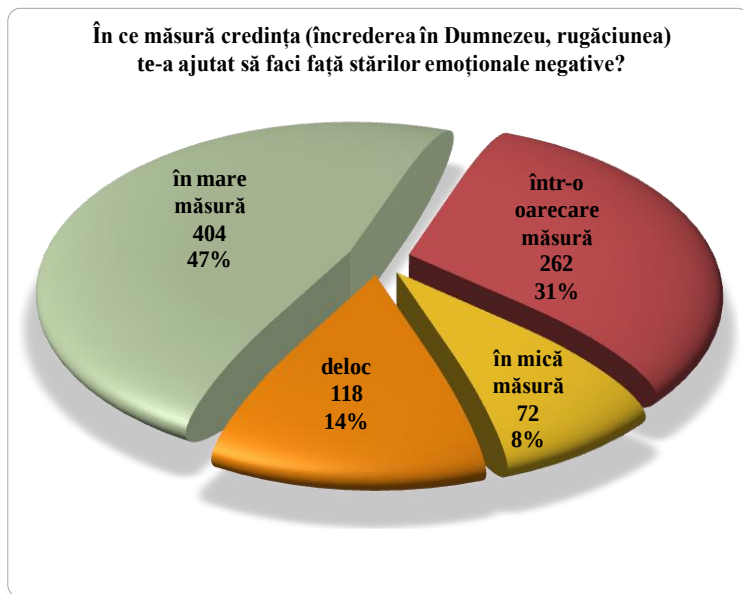


Fig. 15 Distribuția în frecvențe absolute și relative a gradului în care credința în Dumnezeu i-a ajutat pe elevii respondenți în gestionarea emoțiilor negative (N=856)

Q10. Consideri că, în această perioadă, ai învățat ceva despre tine/ceilalți/lume/viață?

Întrebarea urmărește să reliefeze atitudinile (despre sine, ceilalți, lume și viață) elevilor de gimnaziu și liceu în perioada distanțării sociale. 41% din cei chestionați au răspuns afirmativ la această întrebare, considerând că au învățat ceva despre sine/ceilalți/lume/viață în această perioadă. Un sfert din respondenți au declarat că nu au învățat nimic din această experiență. Se constată un procent relativ mare (34%) al celor care nu știu dacă au învățat ceva despre sine, ceilalți, lume și viață, în perioada distanțării sociale.

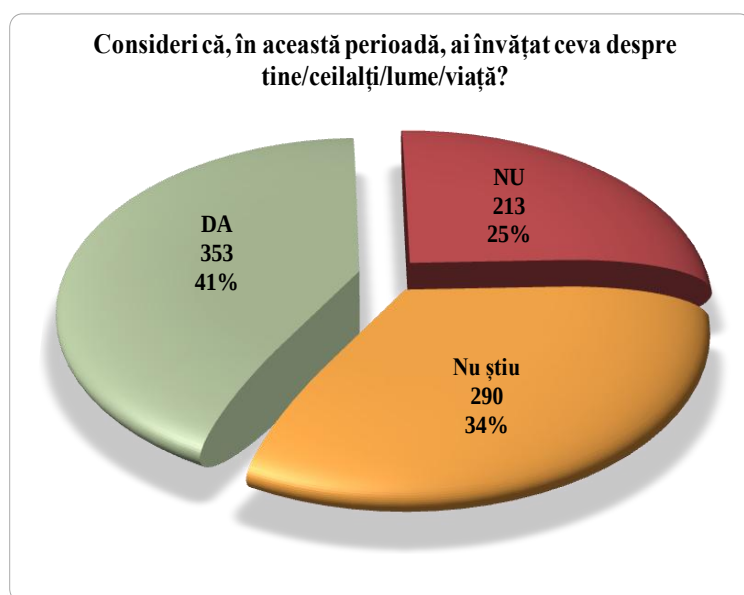


Fig. 16 Distribuția în frecvențe absolute și relative a conștientizării lecțiilor învățate de către elevii respondenți (N=856)

Asocierea cu ciclul de școlarizare relevă că ponderea elevilor de liceu care consideră că au învățat ceva despre sine, ceilalți, lume, viață (46% dintr-un total de 521 elevi de liceu chestionați) este semnificativ mai mare decât cea a elevilor de gimnaziu (35% din totalul de 335 elevi de gimnaziu investigați). În schimb, elevii de gimnaziu au declarat, într-o proporție semnificativ mai mare decât cei de liceu că nu știu sau nu au învățat nimic despre sine, ceilalți, lume, viață în perioada distanțării sociale.

Coeficientul ce exprimă semnificația statistică a diferenței dintre frecvențele observate și cele așteptate are valoarea de 0,007. Din moment ce această valoare este mai mică decât 0,05, coeficientul χ^2 este semnificativ statistic. P este <0,05, deci putem respinge ipoteza nulă și accepta ipoteza alternativă.

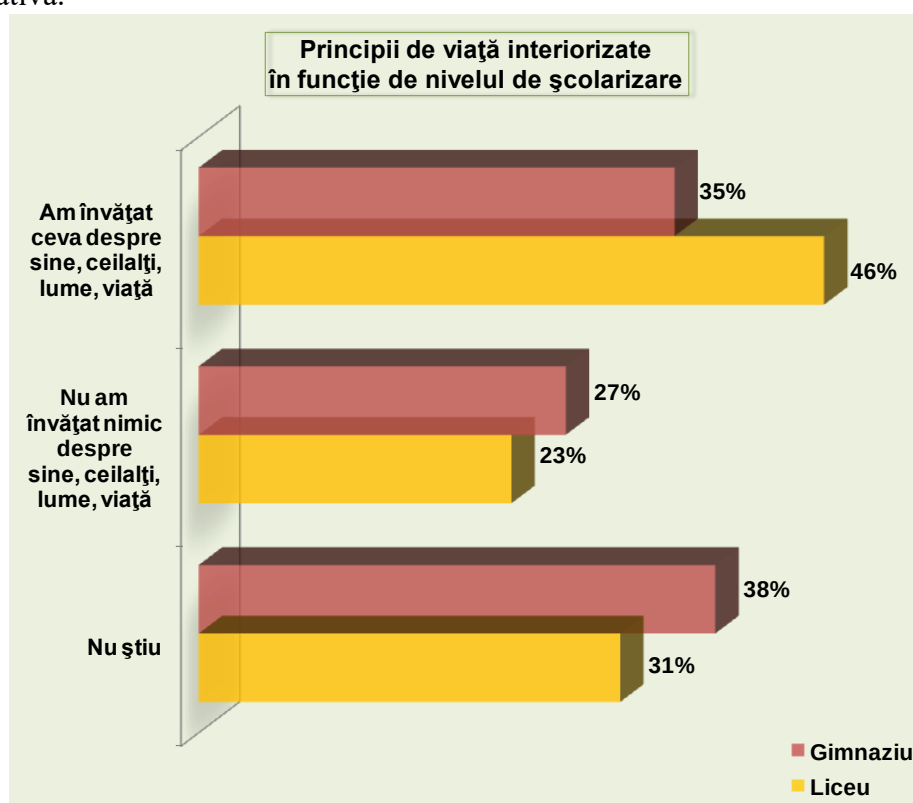


Fig. 17 Asocierea dintre conștientizarea pricipiilor de viață interiorizate și ciclul de școlarizare al elevilor respondenți (N=856)

Asocierea cu genul respondenților relevă faptul că procentul fetelor care consideră că au învățat ceva despre sine, ceilalți, lume, viață în perioada distanțării sociale (46% dintr-un total de 499 fete) este semnificativ mai mare decât procentul băieților. (35% din total 357 de băieți)

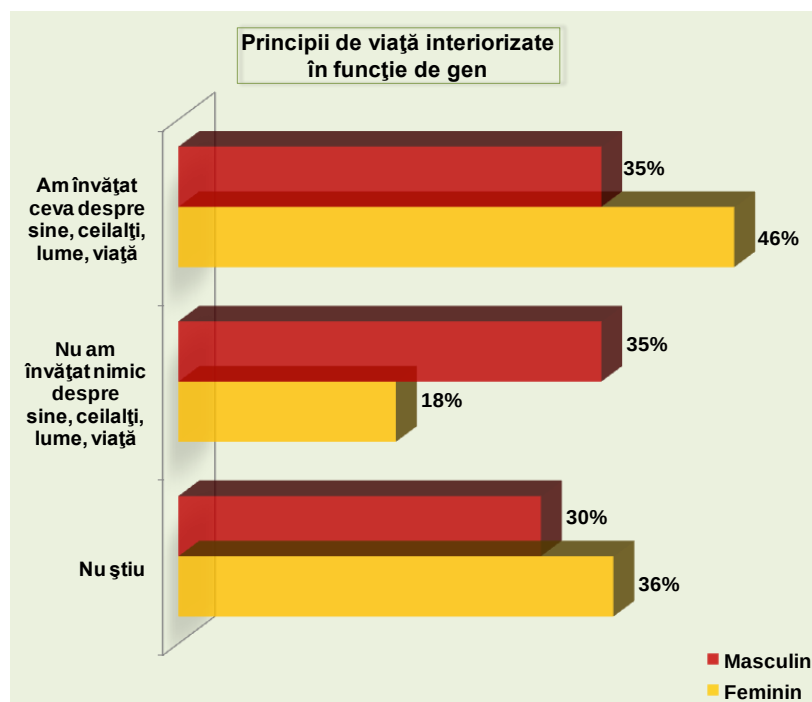


Fig. 18 Asocierea dintre conștientizarea pricipiilor de viață interiorizate și genul elevilor respondenți (N=856)

Q11. Ce anume ai învățat despre tine/ceilalți/lume/viață în această perioadă?

Elevilor care au afirmat că, în această perioadă, au învățat ceva despre sine/ceilalți/lume/viață li s-a solicitat să specifice ce anume au învățat. Întrebarea fiind deschisă (liberă, postcodificată), a lăsat subiecților libertatea unei exprimări personale a răspunsurilor. O analiză de conținut a răspunsurilor libere permite gruparea/postcodificarea acestora în următoarele categorii:

Nr. crt.	Principii de viață interiorizate în contextul distanțării sociale	Nr. respondenților	Procentaj în total
1	Să apreciez mai mult ce am: prietenii, timpul, familia, momentele și lucrurile simple	87	25%
2	Să mă apreciez, să mă iubesc mai multă grijă de mine și de sănătatea mea	34	10%
3	Lumea, viața sunt imprevizibile, iar oamenii răi	39	11%
4	Că trebuie să trăiești fiecare clipă, ca și când ar fi ultima	20	6%
5	Să fiu mai bun/ă cu cei din jur	28	8%
6	Că pot să îmi gestionez emoțiile și să rămân calm/ă	13	4%
7	Că sunt puternic/ă și pot să trec peste orice	23	6%
8	Importanța socializării	11	3%
9	Că este important să fim uniți în vremuri grele	13	4%
10	Să am mai multă răbdare și să cred în Dumnezeu	22	6%
11	Să fiu mai responsabil	17	5%
12	Nimic/Nu știu/Nu răspund	46	12%
	Total	353	100%

Tabelul 2 Distribuția în frecvențe absolute și relative a principiilor de viață interiorizate în contextul distanțării sociale (N=353)

Q12. Te îngrijorează ceva legat de viitorul apropiat?

Întrebarea vizează îngrijorările (temerile) prospective, legate de viitorul apropiat ale elevilor de gimnaziu și liceu. Cei mai mulți, 42% din total au afirmat că nu au nicio îngrijorare cu privire la viitorul apropiat. La polul opus, 33% au răspuns afirmativ, declarându-se îngrijorați cu privire la viitor. Iar un sfert din respondenți sunt confuși, nu știu dacă au sau nu vreo temere legată de viitor.



Fig. 19 Distribuția în frecvențe absolute și relative a conștientizării îngrijorărilor legate de viitorul apropiat (N=856)

Q13. Specifică ce anume te îngrijorează legat de viitorul apropiat

Celor 285 de elevi care au declarat că au îngrijorări/temeri legate de viitorul apropiat li s-a solicitat să specifice care sunt acestea. Răspunsurile libere ale acestora permit gruparea în următoarele categorii:

1. Îngrijorări legate de școală/examene/viitor educațional, profesional

- „Mă îngrijorează cum o să fie BAC-ul. Pentru că trebuie să îl dăm în iunie și după ce se ridică starea de urgență, va crește numărul de infectați și mi-e frică că iau corona când dau BAC-ul, că poate iau de la un elev indiferent dacă se dezinfectează sala sau nu mai știu ce. O altă îngrijorare ar fi să nu pic BAC-ul pentru că pregătirile le fac online și înțeleg mai greu. Și nu vreau să pic BAC-ul că altfel nu pot să mă duc la o facultate bună”;
- „Examenul de Evaluare Națională”;
- „Mă îngrijorează examenul final, mă îngrijorează că nu voi reuși să-l trec și că trebuie să ne punem sănătatea la încercare pentru a ajunge să susținem un examen, când sunt atâtea posibilități în ziua de azi”;
- „Faptul că nu am să pot să fac școala așa cum ar trebui și faptul că cine știe când revine la normal școala și viața noastră”;
- „Că nu se vor deschide școlile în toamnă, urmează să trec în clasa a XII a și nu va fi deloc ușor”;
- „Mă îngrijorează că poate și în septembrie lucrurile nu o să revină la normal.. Sincer eu vreau să merg la școală, mai bine merg la școală decât să fac școală online!”;
- „Faptul că am pierdut multe lecții și o să le recuperez greu”;
- „Perspectiva prelungirii școlii online”;
- „Pe mine mă îngrijorează cunoștințele pe care nu le-am acumulat pe parcursul pandemiei”.

2.Îngrijorări legate de familie/prieteni/interacțiuni sociale

- „Că o să ne fie frică să stăm înconjurați de persoanele apropiate, pentru a ne proteja sănătatea. Nu vom mai avea încredere în unele lucruri, căroră nu le dădeam importanță până acum. O să ajungem să fim foarte reci unii cu alții, asta mă îngrijorează foarte mult”;
- „Mă îngrijorează faptul că relația de prietenie cu amicii mei s-a răcit și că nu știu când mă voi putea vedea cu ei”;
- „Mersul în vacanță”;
- „Pe mine mă îngrijorează anularea taberelor de vară”;
- „Sănătatea părinților”;
- „Mă îngrijorează faptul că cineva din familia mea, sau dintre prietenii mei se poate infecta cu acest virus...”.

3. Îngrijorări generalizate

- „Să fii obligat să te vaccinezi , să se implementeze cipurile în piele”;
- „Că nu ne putem face planuri”;
- „Faptul că lumea nu va învăța nimic din toate astea și totul va fi la fel”;
- „Să nu se întâmple ceva mai grav”;
- „Cred că vom trece printr-o anumită criza atât economică cât și în mediul educațional”;
- „Că nu vom mai putea fi liberi ca înainte”;
- „Posibilitatea apariției unui al doilea val de COVID-19”;
- „Faptul că pandemia o să îmi afecteze activitățile”;
- „Că lumea nu va mai fi la fel ca și înainte de această pandemie”;
- „Cum va arăta noul mod de viață”;
- „Cel mai tare mă îngrijorează faptul că nu știu cât va mai dura până când vom reveni la viața pe care o aveam înainte”;
- „Că nu voi puteam să merg la biserică”;
- „Viitorul nesigur”;
- „În aceste 2 luni, lumea a fost un loc mai curat, mai natural și nepoluat de oameni; a fost așa cum e normal să fie. Mi-e teamă că vom reveni la obiceiurile noastre și vom afecta iarăși natura și mediul înconjurător, deoarece ne putem numi adevăratul virus în ceea ce privește lumea din jurul nostru pe care nu o apreciem”.

Concluzii

Studiul „*Managementul emoțiilor elevilor de gimnaziu și liceu în contextul distanțării sociale*” și-a propus să investigheze opiniile elevilor de gimnaziu și liceu cu privire la stările emoționale resimțite în perioada distanțării sociale și modalitățile de gestionare ale acestora de către elevi. Universul cercetării l-a constituit un număr de 856 de elevi de gimnaziu și liceu, provenind din 5 unități de învățământ din județul Arad.

O primă ipoteză verificată a fost aceea că „*emoția cel mai des experimentată de către elevii de gimnaziu și liceu în contextul distanțării sociale este îngrijorarea/neliniștea*”. Răspunsurile elevilor au infirmat ipoteza, *îngrijorarea/neliniștea* fiind a patra variantă ca procentaj al opțiunilor individuale privind emoțiile resimțite în această perioadă. Emoțiile cel mai frecvent resimțite de elevii respondenți au fost: *plictiseala, relaxarea și bucuria*, urmate de *îngrijorarea/neliniștea încrederea/speranța, acceptarea, frustrarea și furia*.

Ar fi interesant de continuat studiul cu o comparație între emoțiile resimțite de către adulți în contextul distanțării sociale și emoțiile resimțite de către elevii de gimnaziu și liceu.

Cea de-a doua ipoteză a studiului, aceea că „*libertatea individuală este cea mai afectată valoare personală în contextul distanțării sociale*” se confirmă. Distribuția de frecvență arată că

principala valoare personală afectată în cea mai mare măsură este *libertatea*, urmată de *socializare*, celelalte valori personale (sănătate, diversitate în acțiune, siguranță, iubire, credință, control, armonie, intimitate) fiind alese de un număr mic de elevi. Mai mult de jumătate dintre elevii de gimnaziu și liceu chestionați au specificat faptul că libertatea le-a fost valoarea cea mai afectată în contextul distanțării sociale.

În urma analizării datelor se confirmă faptul că „***principalele activități desfășurate acasă de către elevii de gimnaziu și liceu în contextul distanțării sociale sunt cele care presupun utilizarea gadget-urilor (calculator, laptop, smartphone etc.)***.” Fie că este vorba de învățare on-line, fie de activități distractiv-recreative și/sau de socializare desfășurate on-line, nu se poate să nu remarcăm numărul mare de elevi care și-au petrecut o bună parte din timp numai în fața gadget-urilor (calculator, laptop, smartphone etc). Datorită contextului, chiar și activitățile fizice au avut uneori o componentă online.

Ipoteza conform căreia „***elevii de gimnaziu și liceu reușesc să-și identifice, exprime și gestioneze eficient emoțiile negative***” se infirmă. În urma studiului reiese că mai mult de jumătate dintre elevii de gimnaziu și liceu chestionați nu reușesc sau nu sunt preocupați să-și exprime emoțiile și sentimentele. Aceștia au un nivel scăzut de dezvoltare a inteligenței emoționale și o lipsă de exercițiu în identificarea, exprimarea și gestionarea emoțiilor. Cei care, totuși, își împărtășesc emoțiile, preferă mai degrabă să relaționeze cu alte persoane decât să fie singuri (întocmind o listă de emoții, ținând un jurnal, colorând emoțiile etc). Ca modalitate de gestionare a emoțiilor, în contextul distanțării sociale, elevii au optat pentru modalități senzoriale de autoliniștire de tip auditiv (au preferat mai degrabă să asculte muzică, să vorbească cu alte persoane etc) și de tip kinestezic, tactil (îngrijit plante, animale, îmbrățișarea unor persoane dragi etc).

Pentru a-și distrage atenția de la situații actuală, mai mult de jumătate dintre elevii respondenți au optat pentru vizionarea filmelor, a videoclipurilor și a tutorialelor și pentru activități de socializare on-line.

De asemenea, cei mai mulți dintre elevii de gimnaziu și liceu investigați au declarat că nu utilizează exerciții de respirație, meditație și relaxare (tehnica mindfulness) pentru a face față stărilor emoționale negative. Aceasta, fie pentru că nu sunt familiarizați cu acestea, fie pentru că nu au experiențiat acest tip de exerciții, fie pentru că nu le consideră eficiente în gestionarea emoțiilor.

Se confirmă ipoteza potrivit căreia „***credința (încrederea în Dumnezeu) i-a ajutat în mare măsură pe elevii de gimnaziu și liceu să facă față emoțiilor negative***”, doar un procent mic de elevi declarând faptul că încrederea în Divinitate nu i-a ajutat deloc în contextul actual.

Marea majoritate a elevilor au beneficiat în această perioadă de suport emoțional din partea familiei (***mama fiind cea mai suportivă din cadrul acesteia***), însă, totuși, este important de menționat faptul că există și elevi cărora niciun membru al familiei nu le-a acordat sprijin emoțional (cel puțin așa reiese la nivel declarativ).

Aproape jumătate dintre elevii de gimnaziu și liceu investigați au susținut că au învățat ceva despre sine/ceilalți/lume/viață în această perioadă. În contextul distanțării sociale, elevii de gimnaziu și liceu chestionați au învățat:

- să aprecieze mai mult ceea ce au: prietenii, timpul, familia, momentele și lucrurile simple;
- să se aprecieze pe sine, să se valorizeze și să aibă mai multă grijă de ei și de sănătatea lor;
- că lumea, viața sunt imprevizibile, iar oamenii sunt „răi”;
- că trebuie să trăiești fiecare clipă, ca și când ar fi ultima;
- să fie mai buni cu cei din jur;
- că își pot gestiona emoțiile;
- că sunt „puternici” și pot trece peste orice;

- că socializarea față-în față este foarte importantă;
- că este important ca oamenii să fie uniți în vremuri grele;
- să aibă mai multă răbdare și să creadă în Dumnezeu;
- să fie mai responsabili.

Astfel, se confirmă ipoteza conform căreia *elevii respondenți și-au însușit un set de deprinderi/principii (despre sine, ceilalți, lume și viață) în contextul distanțării sociale.*

Ipoteza „*elevii de gimnaziu și liceu manifestă îngrijorări prospective, legate de viitorul apropiat*” se confirmă parțial, doar o treime susținând că au temeri legate de viitorul apropiat. Răspunsurile libere ale acestora permit gruparea în următoarele categorii: îngrijorări legate de școală/examene/viitor educațional, profesional, îngrijorări legate de familie/prieteni/interacțiuni sociale, îngrijorări generalizate.

În concluzie:

- Copiii/adolescenții resimt, de multe ori, emoții diferite față de ceea ce se așteaptă adulții ca ei să simtă, în general, aspect evidențiat și în cadrul studiului de față, raportat la acest context, al distanțării sociale fizice. Acest lucru îl putem asocia cu discuțiile/conflictele care uneori au loc între generații când, de multe ori, datorită faptului că părinții au alte emoții față de proprii copii, dar se așteaptă ca ei să simtă ce simt ei, auzim din partea copiilor și adolescenților expresia „Tu nu mă înțelege”. Astfel, pentru a afla cu adevărat ce simt celelalte persoane, în general, și proprii copii sau tinerii cu care lucrăm, în special, este de preferat să îi întrebăm acest lucru și să îi încurajăm să se autodezvăluie, în loc să presupunem noi ce simt ei.
- Datele studiului confirmă faptul că este nevoie de un exercițiu mai susținut în cazul copiilor/elevilor în a-și identifica, exprima și gestiona emoțiile, iar aici intervine rolul activ al consilierului școlar, pentru a lucra de o parte cu părinții, iar pe de altă parte cu elevii, atât la nivel colectiv, cât și la nivel individual. Este nevoie de dezvoltarea acestei dimensiuni a consilierii psihopedagogice în mediul școlar, întrucât din studiul de față a reieșit faptul că mai mult de jumătate dintre elevii respondenți nu au reușit să-și identifice, să-și exprime și să-și gestioneze adecvat emoțiile.
- De asemenea, atragem atenția asupra unui număr însemnat de copii, reprezentând 11% dintre respondenții acestui studiu, care nu au beneficiat de suport în familie și atunci ne întrebăm retoric, unde vor căuta aceștia sprijin atunci când vor avea nevoie de el?
- O altă întrebare este următoarea: dacă atât pentru învățare, cât și pentru relaxare, elevii au utilizat gadgeturile, deși au dezvoltate alte abilități în comparație cu generațiile noastre, totuși, unde se va ajunge dacă lucrurile vor continua în felul acesta în raport cu școala realizată în mediul online? Va putea duce la oboseală, insomnii, somatizări etc?
- Această perioadă a distanțării sociale fizice a fost o perioadă diferită de tot ce am trăit până acum, atât pentru noi ca și adulți, cât și pentru copii, iar pe parcursul acesteia am observat în cadrul studiului, din răspunsurile elevilor, că aceștia au învățat lucruri utile. Astfel, ne

întrebăm, tot retoric, oare, noi, ca aulți, ce anume am învățat din această perioadă și din această experiență?

Bibliografie:

- Chelcea, S., *Chestionarul în investigația sociologică*, Ed. Științifică și Enciclopedică, București, 1975;
- Goleman, D., *Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ*. Bantam Books, 1995;
- Rotariu, T.; Iluț, P., *Ancheta sociologică și sondajul de opinie*, Ed. Polirom, Iași, 2001;
- Vernon, A., *Dezvoltarea inteligenței emoționale. Educație rațional-emoțională și comportamentală*. Editura ASCR, Cluj-Napoca, 2006;
- www.suntparinte.ro;
- <https://www.psychologies.ro>,
- <https://www.glamour.ro>;
- <https://wol.jw.org>;
- <http://www.tratamentanxietate.ro>.