



**Universitatea „Alexandru Ioan Cuza” din Iași
Școala Doctorală de Filosofie și Științe Social-Politice**

REZUMATUL TEZEI DE DOCTORAT

METODA TETAY (PROFESORI CARE PREDAU YOGA):

Un program original de formare și practică yoga pentru profesori

Conducător de doctorat: Prof. univ. dr. Daniela Cojocaru

Student-doctorand: Marcelle Kruger

Iași, 2022

CUPRINS

ABSTRACT	5
INTRODUCERE	6
Obiectivele i domeniul de interes al cercet rii.....	6
Profesori care predau yoga - programul TETY	7
Decalajul de cuno tin e în domeniu	9
Motiva ia cercet rii.....	9
Obiectivele cercet rii:	10
Întreb ri de cercetare:	10
Limitele cercet rii	10
Structura tezei.....	11
Semnifica ia prezentului studiu	11
CAPITOLUL I: TEORII DIN DOMENIUL SOCIOLOGIEI.....	13
I.1. Teoria social-cognitiv (Bandura, 1977, 2006)	13
I.2. Teoria înv rii sociale (Bandura, 1977, 1982, 1986)	13
I.3. Teoria interac iunii i teoria organiza ional (Taylor, 1911; Wagner-Tsukamoto, 2007).....	14
I.4. Teoria dizabilit ii (Oliver, 2009, 2013, 2018; Oliver & Barnes, 1998)	14
I.5. Teoria sistemelor ecologice (Bronfenbrenner, 1979, 1995; Tissington, 2008).....	15
I.6. Teoria fundamentat pe date (Strauss i Corbin, 1990a, 1990b; Strauss i Glaser, 1999, 2017)	15
I.7. Cultura colar i climatul colar.....	17
I.8. Profesorii din sistemul de educa ie special	17
I.9. Sindromul de burnout în rândul profesorilor	18
I.10. Rela iile profesor-elev	19
I.11. Autogestionarea.....	19
I.12. Educa ie i Yoga	19
I.13. Programul de interven ie.....	20
Justificarea TETY.....	20
Obiectivele TETY.....	20
I.14. Cadrul conceptual	21
CAPITOLUL II: METODOLOGIE.....	23

II.1. Paradigma de cercetare: Cercetarea calitativ	24
II.2. Cercetarea-ac iune.....	25
II.3. Design-ul cercet rii	25
CAPITOLUL III: REZULTATE	27
III.1. Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 1: Care este impactul programului TETY asupra autoeficacit ii, capacit ii de autogestionare i nivelului de epuizare în rândul profesorilor?	27
III.2. Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 2: Cum influen eaz programul de interven ie TETY cultura colar într-o perioad dat ?.....	28
III.3 Rezultate referitoare la efectul TEYTY asupra interac iunii profesorilor în cadrul grupului i cu elevii lor.....	29
III.3.1. Etapa 2 - Observa ii în timpul programului.....	29
III.3.2. Etapa 3 - Post-program: Chestionar cu întreb ri deschise	30
III.3.3. Rezultate integrative.....	30
CAPITOLUL IV: CONCLUZII I RECOMAND RI	33
IV.1. Concluzii de natur factual derivate din întrebarea de cercetare nr. 1: Care este impactul programului TETY asupra autoeficacit ii, capacit ii de autogestionare i nivelului de epuizare în rândul profesorilor?	33
IV.2. Concluzii de natur factual derivate din întrebarea de cercetare nr. 2: Cum influen eaz programul de interven ie TETY cultura colar într-o perioad dat ?.....	35
IV.3. Concluzii de natur conceptual : STETY ca interven ie sociologic de promovare a autoeficacit ii i a culturii colare	37
IV.4. Implementare practic i recomand ri.....	39
IV.5. Limite ale cercet rii.....	40
IV.6. Contribu ia la domeniul cunoa terii	40
IV.6.1. Contribu ia la cuno tin ele de ordin teoretic.....	40
IV.6.2. Contribu ia la cuno tin ele de ordin practic.....	41
IV.7. Direc ii viitoare de cercetare	42
IV.8. Semnifica ia universal a cercet rii.....	42
REFERIN E BIBLIOGRAFICE	44

Lista Tabelelor

Tabel nr.	Denumire Tabel	Pagina
II.1	Design-ul cercetării	25
III.1	Cele trei categorii obținute în urma analizei de conținut	27
III.2	Temele categorii obținute în urma analizei de conținut	28
III.3	Efectul TETY asupra interacțiunii cadrelor didactice în cadrul grupului și cu elevii lor	29
III.4	Categoriile obținute în urma analizei de conținut a observațiilor din timpul programului	25
III.5	Categoriile obținute în urma analizei de conținut	25

Lista Figurilor

Figura nr.	Denumirea Figurii	Pagina
I.1	Cadrul conceptual al cercetării	22
IV.1	Modelul STETY	38

ABSTRACT

Prezenta cercetare explorează un program de intervenție yoga conceput în beneficiul profesorilor. Studiul nostru îi propune să examineze modul în care autoeficacitatea, autogestionarea și gradul de epuizare/burnout a profesorilor sunt afectate de participarea la programul TETY (Teacher Teaching Yoga) (exerciții fizice și de respirație). Un alt obiectiv este de a analiza interacțiunea dintre profesori și elevi, pe durata cursurilor de practică yoga, ca instrument sociologic pentru îmbunătățirea culturii școlare și crearea unui mediu mai sănătos. Cercetarea noastră are la bază o serie de întrebări, precum: *Cum influențează programul TETY autoeficacitatea, autogestionarea și gradul de epuizare a profesorilor? Cum influențează programul de intervenție TETY cultura școlară pe parcursul unei anumite perioade?* Programul este personalizat pentru profesorii din învățământul special care lucrează în condiții dificile, avându-i în permanență sub supraveghere pe elevii lor. Acest lucru le lasă foarte puțin timp, sau chiar deloc, pentru a avea grijă de ei înșiși. Există numeroase programe de intervenție destinate elevilor, însă interesul pentru sprijinul acordat profesorilor lor pare să fie minim.

Studiul nostru se bazează pe o abordare de cercetare calitativă și cercetare-acțiune. Instrumentele de cercetare au constat în focus grupuri înainte de program, observații și interviuri în timpul programului și un chestionar cu întrebări deschise administrat după finalizarea programului. Rezultatele cercetării indică faptul că autogestionarea include recunoașterea nevoii de a respira ca modalitate disponibilă de a face față obstacolelor și dificultăților. Epuizarea cadrelor didactice scade în condițiile în care participanții învață să aplice o abordare emoțională, intelectuală și fizică. Programul încurajează metodele de îmbunătățire a resurselor în cadrul unui grup. Autoeficacitatea crește pe măsură ce se dobândește accesibilitate emoțională, seninătate și niveluri mai ridicate de încredere care consolidează strategiile de predare. Interacțiunea cadrelor didactice în cadrul grupului subliniază sentimentul de apartenență și capacitatea de a interacționa cu colegii de echipă dintr-o perspectivă unică. Interacțiunea profesorilor cu elevii are ca rezultat preocuparea și nevoia de a-i învăța pe elevi exercițiile datorită beneficiilor pe care aceste exerciții le aduc.

Studiul debutează cu modelul TETY, un program de yoga de pionierat pentru profesori, care s-a dezvoltat într-un model sociologic original bazat pe yoga, STETY (Sociological Teachers Teaching Yoga). Contribuția STETY la cunoștințele practice este inovatoare, deoarece yoga poate influența cultura școlară, precum și autoeficacitatea, autogestionarea și epuizarea profesorilor, oferind o metodă de sprijin adaptabilă. Programul oferă personalului din sistemul educațional o modalitate practică de a face față burnout-ului, de a consolida autoeficacitatea și capacitatea de autogestionare a profesorilor și, prin urmare, cultura școlară. Acest lucru poate fi realizat prin încorporarea practicii unui program de yoga adaptabil pentru personal, de preferință la coală, pentru rezultate mai bune, în timpul programului de lucru.

Cuvinte-cheie: Autoeficacitate (SE), Autogestionare (SM), Epuizarea profesorilor, Cultura școlară (SC), Yoga, Programul sociologic TETY, Profesori din sistemul de educație specială, intervenție.

INTRODUCERE

Obiectivele și domeniul de interes al cercetării

Prezenta cercetare se axează pe studiul unui program personalizat TETY (profesori care predau yoga). Profesorii din învățământul special se confruntă cu o gamă largă de dificultăți legate de natura activității lor zilnice. Printre aceste dificultăți se numără stresul și solicitările fizice, în cazul lucrului cu elevi care suferă de paralizie cerebrală, sau diverse situații legate de tulburări de comportament. Tulburările de comportament reprezintă adesea o expresie a altor afecțiuni, precum tulburarea de procesare senzorială (SPD) sau dezechilibrul senzorial, deficitul de atenție, deficitul de înțelegere a situațiilor sociale, comunicarea deficitară sau dificultățile intelectuale. Cerințele administrative și lipsa de sprijin sunt aspecte care caracterizează condițiile de muncă ale profesorilor (Szabo & Jagodics, 2019), ceea ce duce la creșterea nivelului de epuizare, precum și la scăderea nivelului de autoeficacitate și de autogestionare. Condițiile de muncă ale profesorilor, fie că sunt pozitive sau nu, pot afecta cultura colii, în consecință întreaga comunitate (McLeskey et al., 2017). Aceste elemente conduc adesea la decizia cadrelor didactice de a renunța la profesie după un număr de ani.

Pe lângă toate acestea, de la profesori se așteaptă să facă față în permanență nevoilor comportamentale, barierelor sociale sau abilităților scăzute de management pe care le manifestă elevii lor (Scott, 2017). De asemenea, se așteaptă ca profesorii să predea în conformitate cu o programă națională, adaptând în același timp materialele la nivelul elevilor lor. Acest lucru implică mai multe eforturi și ore de muncă suplimentare, care se adaugă la efortul implicat de respectarea cerințelor colii, de exemplu, edine administrative, edine cu printrii și formare continuă pe diverse teme și din diverse motive. În lipsa unui sistem care să permită exprimarea emoțiilor sau împărtășirea gândurilor și temerilor, predarea în învățământul special, în mod particular, și predarea în învățământul de masă, în general, poate fi o sarcină foarte dificilă. Toate aceste obstacole pot fi înlăturate prin adoptarea unor abordări pedagogice și programe inovatoare pentru personalul colar, care pot oferi personalului un sistem de sprijin, astfel, pot îmbunătăți cultura colară.

Adesea, colile de învățământ special din Israel și din alte țări sunt construite fie în zone limitrofe, fie în zone centrale. Cu toate acestea, de cele mai multe ori, elevii se află într-un sistem de învățare segregat, care îi separă, îi izolează și îi marginalizează, înându-i departe de ochii societății. Această stare de fapt include și personalul didactic care, pentru chemarea interioară de a preda elevilor cu nevoi speciale, este de asemenea neglijat, deși într-o măsură mică

ma sur . Prin urmare, zi de zi, profesorii lucrează singuri, într-o comunitate educațională mai restrânsă (Conley & You, 2016). Acest aspect atribuie importanță abilității de a lucra în cadrul unui grup și de a funcționa ca o echipă unită, de a dezvolta materiale didactice valoroase, precum și de a consolida oportunitățile de autodezvoltare (Beltman, Mansfield, & Price, 2011).

Ca și în alte țări, personalul din școlile speciale din Israel, tinde să se confrunte cu probleme care diferențiază semnificativ aceste școli de cele din învățământul de masă (Colney & You, 2016). Fiecare școală este specializată pe o populație tipică și cu dificultăți suplimentare care decurg din diagnostic (Tulburare de spectru autist, paralizie cerebrală, probleme mentale, tulburare de deficit de atenție și hiperactivitate, retard). Pentru fiecare tip de populație școlară este nevoie de un program de formare specific în scopul specializării într-un anumit domeniu, al însușirii abilităților de predare adecvate, al identificării unor programe actualizate și al predării într-un mediu de învățare adaptat. Dificultățile cu care se confruntă în școlile didactice din învățământul special sunt comune, indiferent de tipul de elevi cu care lucrează, și cel mai probabil reprezintă provocări pentru toți profesorii, chiar și pentru cei din școlile normale. (Zhang, Bai, & Li, 2020).

Dificultățile cu care se confruntă personalul didactic din învățământul special pot implica niveluri ridicate de epuizare, disperare, performanță didactică mai scăzută, motivație redusă, niveluri scăzute de autogestionare, autoeficacitate și tendința de a nu exprima inițiativa și de a nu face față presiunilor emoționale (Andrew et al., 2018). Colegii pot servi drept grup de sprijin social semnificativ și se pot ajuta reciproc să facă față provocărilor pe termen scurt și lung. Uneori, sprijinul colegilor poate rezolva multe probleme legate de muncă, deoarece aceștia sunt familiarizați cu realitățile din sistemul de educație specială și cu elevii, în elegând aceste probleme mai bine decât oricine altcineva. Cu toate acestea, principalul obstacol legat de nevoile personalului pare să fie timpul insuficient.

Prezentul studiu are două obiective principale: (1) De a examina modul în care autoeficacitatea, autogestionarea și epuizarea profesorilor sunt influențate de programul de intervenție TETY; și (2) De a examina modul în care programul influențează cultura școlară prin practicarea TETY de către participanți în cadrul unui grup, pe parcursul unei anumite perioade.

Profesori care predau yoga - programul TETY

Din punct de vedere sociologic, Yoga cuprinde un potențial complex de satisfacere a nevoilor profesorilor. De exemplu, reducerea nivelului de epuizare, precum și îmbunătățirea autoeficienței, a autogestionării și a culturii școlare prin încurajarea profesorilor să practice

Yoga în cadrul unui grup. Pentru a unui grup, combinat cu beneficiile posturilor, exercițiilor de respirație și meditațiilor conștiente, poate avea un impact asupra dezvoltării personale și profesionale. Davis-Berman și Farkas (2013) au studiat impactul emoțional, fizic și social al unui program de Yoga asupra rezidenților unui adăpost comunitar. Autorii au constatat că persoanele care erau considerate proscrise în societate, au beneficiat de o oportunitate de a se relaxa și și-au putut exprima aprecierea cu afecțiune. În plus, cercetătorii au discutat despre nevoia rezidenților de a-și împărtăși punctele de vedere pentru a fi mai flexibili și pentru a funcționa în moduri inovatoare, prinându-și zonele de siguranță. Cercetarea calitativă realizată de Ross et al. (2013), a avut ca scop o mai bună înțelegere a modului în care practicarea Yoga poate afecta relațiile sociale. Cercetătorii au susținut că practica Yoga ar putea îmbunătăți comunicarea socială și dezvoltarea personală. Participanții au observat că și-au schimbat atitudinile, au devenit toleranți, atenți și mai conștienți. Ross et al. (2013) au adăugat că practica Yoga în cadrul unei comunități sociale ar putea fi benefic pentru sănătatea socială și mentală a unei persoane.

Aceste concluzii sunt în concordanță cu rezultatele prezentului studiu, deoarece programul TETY a fost conceput pentru a oferi o soluție profesorilor care predau elevilor cu nevoi educaționale speciale. Se pare că există o lipsă continuă de personal în colile speciale unde cadrele didactice se confruntă cu o lipsă acută de timp, chiar și când e vorba de a avea grijă de propria persoană sau de colegi. Într-un asemenea context, programul de intervenție de grup TETY poate fi extrem de benefic. Într-un grup care se formează cu scopul de a răspunde nevoilor personalului, cadrele didactice se pot descărca, relaxa, pot re-evalua anumite situații și revedea direcțiile de acțiune, se pot ajuta reciproc prin simpla prezență, reflectând situații similare și au posibilitatea de a-și exprima solidaritatea. Grupul constituie, de asemenea, contextul potrivit pentru a-și exprima sentimentele și dificultățile și a primi, în schimb, empatie, problemele cu care se confruntă fiind frecvent comune. De asemenea, pot adopta diverse tehnici care să-i ajute să dobândească niveluri mai ridicate de autoeficacitate, de autogestionare și să reducă sentimentul de epuizare.

Din punct de vedere sociologic, interacțiunea în cadrul programelor de grup poate fi o soluție potrivită pentru problemele legate de muncă. Odată ce membrii personalului sunt uniți și se simt puternici din punct de vedere mental și emoțional, aceștia pot să se descurce mai bine cu elevii, pot să adapteze programa școlară pentru aceștia într-un mod profesionist și, astfel, să aibă un impact asupra culturii școlare. Atunci când cadrele didactice se simt bine la locul de muncă, se poate îmbunătăți interacțiunea lor atât cu colegii și elevii, cât și cu membrii familiilor

acestora (Ofei-Dodoo et al., 2020). Este esențial să se mențin relații bune între membrii personalului, cursanții și familiile acestora, deoarece toți fac parte din comunitatea școlară și se influențează reciproc în diverse moduri, mai mult sau mai puțin vizibile.

Programul de intervenție TETY poate oferi o oportunitate și un motiv pentru înființarea unui grup de practică yoga. Practica în cadrul grupului poate servi ca sursă de sprijin și încurajare și poate furniza forță și motivație pentru a aborda problemele legate de muncă în cel mai adecvat mod posibil.

Decalajul de cunoștințe în domeniu

Cercetarea impactului programelor de intervenție Yoga în școli, care se concentrează în principal asupra elevilor, este un domeniu de cercetare aflat în plină dezvoltare. Cu toate acestea, marea majoritate a studiilor s-au axat pe cursanți, fără a lua în calcul personalul didactic. Profesorii lucrează cu elevi care au abilități scăzute de concentrare, probleme de comportament și abilități reduse de gestionare și de coping (Petruzzelli, 2017). Pentru a îmbunătăți cultura școlară și pentru a răspunde nevoilor comunității școlare, cadrele didactice ar trebui să urmărească o formare adecvată. Ergas (2018) susține că sistemele de învățământ trebuie să exploreze disponibilitățile și oportunitățile pentru a reconstrui sistemul de educație. Potrivit lui Ergas, acest lucru poate fi realizat prin adoptarea unor abordări pedagogice inovatoare și a unor noi domenii curriculare. Prezentul studiu se axează pe impactul pe care formarea în practica Yoga îl are asupra profesorilor.

Motivația cercetării

Poziția profesorilor din școlile speciale în sistemul școlar necesită mai multă atenție din partea societății. Civilizația este bazată pe diverse comunități care au câte o trăsătură unică ce le deosebește de alte societăți, precum cultura, limba, aspectul sau diverse nevoi. Aceste societăți au, de asemenea, multe aspecte comune, de exemplu, domenii de interes comun, greu și cu care se confruntă frecvent, aspecte plătute, precum și relații reciproce. Aceste domenii pe care le au în comun sau prin care diferă se influențează reciproc în moduri care pot avea un impact asupra societății, oriunde în lume. În plus, societatea este formată din familii care au copii, cu sau fără nevoi speciale. Mulți dintre acești elevi se întâlnesc zilnic cu profesori în școli adecvate nivelului și nevoilor lor, iar acești profesori reprezintă motivația care stă la baza cercetării noastre. Nevoile lor, ca și cele ale elevilor și ale familiilor acestora, rămân adesea nesatisfăcute.

Am fost profesor în sistemul de educație specială pentru elevii cu tulburări din spectrul autist (ASD), iar în prezent activez ca instructor de yoga în sistemul de educație specială, fiind

autorizat în Israel și Canada, unde predau yoga elevilor cu paralizie cerebrală, celor diagnosticați cu diverse probleme mentale, ADHD, retard, autism sau diverse comorbidități. Datorită naturii activității mele am simțit nevoia de a construi ceva care să aibă un impact. Faptul că activez în cadrul sistemului de învățământ, pe lângă predarea Yoga, mi-a permis să dezvolt un program de intervenție Yoga personalizat pentru grupuri de intervenție, cu scopul de a răspunde nevoilor profesorilor ca indivizi și ca grup. Aceste nevoi adesea neexprimate, nevăzute și neuzite au condus la dezvoltarea prezentului studiu.

Îmbunătățirea culturii școlare poate fi realizată prin intermediul acestui program care este conceput pentru persoanele care lucrează în sistemul de învățământ special, încurajând practica Yoga în cadrul unui grup de colegi. Ulterior, profesorii pot practica Yoga cu elevii lor sau îi pot învăța exerciții specifice. Se presupune că o practică de grup în clasă va promova relațiile profesor-elev, relația profesor-părinte, relația profesor-coleg, contribuind în acest mod la îmbunătățirea culturii școlare.

Obiectivele cercetării:

1. De a examina modul în care autoeficacitatea, capacitatea de autogestionare și nivelul de epuizare a profesorilor sunt afectate de programul de intervenție TETY.
2. De a examina modul în care programul influențează cultura școlară prin practica TETY a participanților în cadrul unui grup pe parcursul unei perioade date.

Întrebări de cercetare:

1. Care este impactul programului TETY asupra autoeficacității, capacității de autogestionare și nivelului de epuizare în rândul profesorilor?
2. Cum influențează programul de intervenție TETY cultura școlară într-o perioadă dată?

Aceste întrebări vor fi abordate în capitolele următoare, în care vom discuta și limitările și alte aspecte legate de cercetare.

Limitele cercetării

Prezentul studiu se axează pe îmbunătățirea autoeficacității și capacității de autogestionare, precum și pe reducerea nivelului de epuizare în rândul profesorilor, explorând astfel modul de îmbunătățire a culturii școlare. Am realizat acest studiu cu scopul de a oferi profesorilor o oportunitate și un program aplicat pentru a îmbunătăți cei patru parametri menționați mai sus. Importanța rezultatelor programului poate aduce o transformare în beneficiul profesorilor, al elevilor și al comunității.

Abordarea noastră se axează pe cercetarea calitativă și cercetarea-acțiune. Proiectul de cercetare cuprinde o etapă pre-program, în care au fost realizate grupuri de discuții; o etapă în timpul programului, constând în observații și interviuri; și o etapă post-program, în care participanții au răspuns la un chestionar cu întrebări deschise. Studiul s-a desfășurat în coli din zona centrală a Israelului sau pe zoom, fiecare grup fiind abordat în funcție de caracteristicile sale unice, într-un interval de timp ales de membrii grupului, după sau în timpul orelor de curs. Acest studiu a fost realizat în perioada noiembrie 2019 - august 2020, cu participarea tuturor grupurilor (fiecare grup a beneficiat de aproximativ 10-12 ore).

Structura tezei

Teza este alcătuită din patru capitole. Capitolul I prezintă un cadru teoretic relevant în domeniul sociologiei și o analiză a literaturii de specialitate cu analize critice ale diferitelor perspective asupra principalelor concepte asociate cu tema de cercetare. Capitolul II discută metodologia de cercetare, concentrându-se pe cercetarea calitativă și pe cercetarea-acțiune. Capitolul III prezintă rezultatele obținute în urma analizei de conținut. Capitolul IV include analiza rezultatelor și a modului în care acestea sunt legate de teoriile și literatura de specialitate care au stat la baza cercetării. În plus, se prezintă concluziile și recomandările, contribuția la domeniul cunoașterii, cu identificarea limitelor cercetării. Acest din urmă capitol include și sugestii pentru direcțiile viitoare de cercetare pe baza rezultatelor derivate din prezentul studiu, relevând și semnificația universală a cercetării pe care am efectuat-o.

Semnificația prezentului studiu

Prezentul studiu este semnificativ din perspectiva faptului că programul a reușit să crească nivelul de autoeficacitate și capacitatea de autogestionare în rândul profesorilor. În plus, nivelul de epuizare a fost redus și s-a promovat o mai bună interacțiune între profesori și elevi, ceea ce a condus la o îmbunătățire a culturii școlare.

Datele colectate ar putea determina forurile administrative ale școlilor să conștientizeze mai bine nevoile personalului și, prin urmare, să stimuleze examinarea nevoilor profesorilor. Programul TETY poate avea un impact asupra conștientizării de sine a profesorilor și îi poate motiva să reflecteze asupra perspectivelor și atitudinilor lor personale, aspect ce poate influența relațiile profesor-elev. Un alt aspect semnificativ al prezentului studiu subliniază importanța aplicării unui program de grup cu sistem de sprijin, precum programul TETY, în timpul sau după orele de curs.

Cuvinte cheie: Autoeficacitate (SE), Autogestionare (SM), epuizarea profesorilor, Cultura colar (SC), Yoga, TETY, profesori de educa ie special , interven ie.

CAPITOLUL I: TEORII DIN DOMENIUL SOCIOLOGIEI

Acest capitol își propune să ofere o mai bună înțelegere asupra cadrului contextual al studiului, cu privire la cultura și climatul școlar, precum și la autoeficacitatea, capacitatea de autogestionare și nivelul de epuizare a cadrelor didactice. Teoriile discutate în continuare pregătesc terenul pentru analiza literaturii de specialitate. Acestea oferă o înțelegere conceptuală mai largă asupra prezentului studiu și a bazei pe care a fost elaborat. Aceste teorii particulare au fost alese datorită relevanței lor pentru prezentul studiu. De exemplu, teoria dizabilității se aplică la majoritatea școlilor în care a fost realizat acest studiu. În plus, aceste teorii vizează problemele cu care profesorii se confruntă în activitatea lor zilnică.

1.1. Teoria social-cognitivă (Bandura, 1977, 2006)

Teoria social-cognitivă distinge între trei moduri de comportament uman: acțiunea personală, activitatea de schimb și activitatea de cooperare în care oamenii se implică pentru a-și modela propriul viitor. Conform teoriei social-cognitive, învățarea din impactul acțiunilor conduce la învățarea prin observare. Oamenii care învață prin experiență directă își construiesc modele de comportament prin observarea efectelor propriilor acțiuni. Cu toate acestea, în cazul învățării prin modelare, indivizii tind să construiască tiparele din observarea structurii comportamentului modelat (Bandura, 1986). Mai mult decât atât, Bandura (1986) sugerează că oamenii prezic posibilele rezultate ale acțiunilor lor probabile, prin stabilirea obiectivelor și planificarea unei proceduri de dezvoltare susceptibile de a produce rezultatele dorite. Prin intermediul planificării anticipate, indivizii învață să își motiveze și să își ghideze propriile activități.

1.2. Teoria învățării sociale (Bandura, 1977, 1982, 1986)

Lacks (2016) susține că Bandura a dezvoltat teoria învățării sociale la începutul anilor 1960. Aceasta a fost urmată de cercetări suplimentare în anii 1980, care s-au dezvoltat în cele din urmă în Teoria social-cognitivă. Teoria subliniază interacțiunea reciprocă dintre mediu, comportament și oameni, care coroborează prin crearea unui mediu de învățare social bazat pe experiențe personale (Lacks, 2016). Bandura (1986) explică faptul că o comparație a acestei teorii cu alte teorii sociale și accentul pus pe unicitatea Teoriei Social-Cognitive constă în modul în care se observă capacitatea oamenilor de a adopta un comportament, de a-l conserva și, în cele din urmă, de a-l atașa mediului social în care se manifestă comportamentul cerut.

1.3. Teoria interac iunii i teoria organiza ional (Taylor, 1911; Wagner-Tsukamoto, 2007)

Atunci când se discut despre membrii personalului, teoria organiza ional este esen ial , deoarece pune un accent substan ial pe comportamentul oamenilor, pe de o parte, i pe modul în care sunt trata i, pe de alt parte (nday. 2016). Teoria Organiza iei are ca scop în elegerea organiza iilor i îmbun t irea acestora (nday. 2016). Teoria clasic a organiza iei a ap rut la sfâr itul secolului al XIX-lea, mai întâi în sectorul privat i apoi în sectorul public, cu scopul de a îmbun t i administra ia public (Nordqvist, 2017), prin utilizarea resurselor disponibile, precum motiva ia, comportamentele de grup, interac iunea, eficacitatea sau comportamentele executive. Ambele sectoare s-au axat pe teoriile eficien ei care s-au angajat în ob inerea celor mai bune rezultate din resursele disponibile (Nordqvist, 2017). De exemplu: motiva ia, comportamentele de grup, comunicarea, eficien a, conducerea i comportamentele persoanelor cu func ii de conducere.

Weber (1964) a fost unul dintre fondatorii sociologiei, al turi de Karl Marx i Émile Durkheim. Taylor (1911) a dezvoltat teoria tiin ific a managementului la începutul secolului XX, cunoscut sub numele de „taylorism”. Teoria cuprinde patru principii: 1. G si i cel mai bun mod de a face ceva sau de a îndeplini fiecare sarcin ; 2. Atribui i cu aten ie fiec rui angajat o anumit sarcin potrivit ; 3. Supraveghea i îndeaproape lucr torii. Este indicat folosirea pedepsei i recompensei ca factori motivatori; i 4. Sarcina managementului este planificarea i controlul.

1.4. Teoria dizabilit ii (Oliver, 2009, 2013, 2018; Oliver & Barnes, 1998)

Prezentul studiu se axeaz pe colile din sistemul de înv mânt special i, prin urmare, este necesar discutarea subiectului dizabilit ii. Dizabilitatea este cunoscut în mod universal ca fiind o deficien fizic , mental , cognitiv sau de dezvoltare (Wendell, 1996). În plus fa de perspectiva social i politic , trebuie spus c persoanele cu dizabilit i sunt adesea tratate ca o minoritate lipsit de drepturi în societate (Wendell, 1996). Modelul social al dizabilit ii a fost conceput în anii 1960 în Regatul Unit i a pus în discu ie dogmele legate de starea de bine i dreptate social (Oliver & Barnes, 1998). Neves da Silva, Dirce i Dornelles-Alves (2010) stipuleaz c dizabilitatea reprezint un fenomen sociologic, precum i o leziune i o prezentare organic . Definirea dizabilit ii din această perspectiv poate explica cu u urin modul în care societatea evit persoanele cu dizabilit i, care ajung s aib un nivel de educa ie mai sc zut i o rat a omajului nejustificat de mare (rezultat din faptul c nu sunt accepta i în pozi ii în

care ar putea să-și desfășoare activitatea fără a fi influențată de dizabilitatea lor), în loc să le ignore dizabilitatea, ajutându-i să depășească barierele sociale care îi împiedică să-și demonstreze potențialul (Neves da Silva et al., 2010). Oliver și Barnes (1998) descriu aceste noi perspective din literatura de specialitate ca fiind dovezi ale unei schimbări majore în teoria dizabilității, de la o definiție în termeni strict medicali a dizabilității la o serie de noi paradigme care nu au fost încă pe deplin dezvoltate.

1.5. Teoria sistemelor ecologice (Bronfenbrenner, 1979, 1995; Tissington, 2008)

Teoria sistemului ecologic se referă la cultura școlară, la sentimentul de epuizare al profesorilor, la autoeficacitatea și capacitatea de autogestionare a acestora. Pentru a îmbunătăți climatul școlar, Bronfenbrenner (1979), la fel ca și Kohlberg și Mayer (2006) susțin că eforturile sunt prinse într-un sistem ecologic. În cadrul acestui sistem se recunoaște faptul că trăsăturile caracteristice indivizilor, familia, școala și alte straturi componente ale mediului au un impact asupra învățării și comportamentelor respectivilor indivizi (Bronfenbrenner, 1979; Kohlberg și Mayer, 2006). Teoria sistemelor ecologice își are originea într-un studiu anterior efectuat de Bronfenbrenner în anii 1940, și investighează modelele specifice copilăriei și prieteniei (Bronfenbrenner, 1995). Bronfenbrenner (1995) descrie mediul ecologic ca pe o piramidă, un set de construcții stratificate, una în interiorul celeilalte, toate dispuse de la cea mai apropiată de copil, în centru, spre exterior.

1.6. Teoria fundamentată pe date (Strauss și Corbin, 1990a, 1990b; Strauss și Glaser, 1999, 2017)

Teoria fundamentată pe date este privită ca metodologie științifică socială și servește ca o formă de gândire și practică asupra concepțiilor și datelor calitative (Goulding, 2017). Potrivit lui Lambert (2019), Teoria fundamentată pe date este o strategie de cercetare care permite cercetătorilor să creeze o teorie sistematică și convingătoare dintr-o investigație practică de mare amploare. Potrivit lui Glaser și Strauss (1967), Teoria fundamentată pe date îi conduce pe cercetători la identificarea teoriei care se potrivește exact studiului pe care îl efectuează. Glaser și Strauss (1967), care au conceput Teoria fundamentată pe date, au propus în anii 1960 un sistem practic pentru realizarea cercetării calitative. Prin urmare, ei au fost considerați inovatori în ceea ce privește validitatea cercetării calitative față de cercetarea cantitativ-fizicistă care, până la acel moment, era aparent metoda dominantă de analiză a informațiilor. După două decenii, teoria lor a fost recunoscută de sociologi și psihologi, pe de o parte datorită

metodei precise de colectare a informațiilor exacte (Lambert, 2019), și pe de altă parte datorită nivelurilor de flexibilitate și autonomie în anumite limite (Glaser & Strauss, 1967).

1.7. Cultura colar și climatul colar

Importanța și locul central pe care școala îl deține în cadrul societății sunt aspecte de necontestat. Se consideră în mod obișnuit că școlile au un impact profund și omniprezent asupra vieții elevilor, personalului, administratorilor, părinților și a majorității membrilor comunității (Tobin, Muller & Turner, 2006). În consecință școlile se află în centrul a numeroase preocupări ale societății, inclusiv în ceea ce privește modalitățile de a oferi o educație consistentă și de calitate elevilor, inclusiv celor cu nevoi speciale. Tobin et al. (2006) afirmă că școlile sunt axate în jurul unor oameni și grupuri care au sarcina de a oferi o educație de înaltă calitate. Perry (1908) a discutat despre modul în care cultura colară afectează elevii și procesul de învățare.

Bronfenbrenner (1979), Kohlberg și Mayer (1972), precum și Tan, Tan, Rao și Yann Foo (2020) susțin că pentru a îmbunătăți climatul colară, eforturile trebuie să respecte principiile teoriilor sistemului ecologic. Conform acestor teorii, caracteristicile unui individ, ale familiei, ale școlii și ale altor aspecte ale mediului au un impact asupra învățării și comportamentului respectivei persoane (Bronfenbrenner, 1979; Kohlberg și Mayer, 1972). Prezentul studiu se bazează, de asemenea, pe filosofia Yoga și, în mod similar, se referă la caracteristici împărtășite de toți oamenii, respectiv la modul în care suntem afectați de experiențele personale ca răspuns sau reacție la diverse efecte extrinseci și intrinseci.

Această caracteristică derivă din observarea profesorilor, pe baza experiențelor anterioare. O observație pozitivă poate influența în bine nivelul competențelor profesorilor (Hoy, 2003) și îi poate motiva să fie mai buni. Harmer (2015) se referă la motivație dintr-o perspectivă similară, definind-o ca un impuls interior spre realizarea unui obiectiv. O altă definiție descrie motivația ca fiind o forță care conduce la comportamentul necesar, combinat cu nivelurile dobândite de efort și curaj pentru a face față obstacolelor pe măsură ce ne confruntăm cu ele (Jones & George, 2020).

1.8. Profesorii din sistemul de educație specială

McLeskey et al. (2017) susțin că profesorii din sistemul de educație specială trebuie să aibă anumite calități pentru a lucra în acest domeniu specific al educației. Aceste calități includ capacitatea de a rezolva situațiile în moduri creative și flexibile și de a lua decizii cu privire la satisfacerea nevoilor acute individuale ale elevilor și ale grupului de colegi. Profesorii din sistemul de educație specială se confruntă cu necesitatea de a educa elevi diagnosticați cu diferite afecțiuni sau disfuncții, prin urmare, cu dificultăți de învățare și comportamentale multiple și complexe (McLeskey et al., 2017). Elevii nu dispun de abilități de comunicare

diverse, întâmpinând dificultăți în observarea socială și în a răspunde în moduri acceptabile, se confruntă cu probleme de învățare legate de capacitatea de concentrare, probleme mentale și emoționale, anxietăți, stima de sine scăzută, dizabilități de dezvoltare intelectuală (retard, paralizie cerebrală, autism), deficiențe de auz și de vedere și multe alte disfuncții și dizabilități. Unii dintre elevii cu dizabilități s-au retras din sistemele de învățământ de masă din cauza problemelor lor (McLeskey et al., 2017), personalul din învățământul special confruntându-se astfel și cu un sentiment de eșec care îi afectează atât pe elevi, cât și pe părinții acestora. Un alt aspect important este diversitatea mediilor culturale, care necesită atribuirea de intervenții didactice și comportamentale într-un mod accesibil din punct de vedere cultural. Pentru a confirma excelența, cadrele didactice din învățământul special sunt sfătuite să practice metode de predare bazate pe dovezi și să fie extrem de receptive pentru a răspunde nevoilor multiple și variate ale elevilor cu care lucrează (McLeskey et al., 2017).

Profesorii din școlile speciale

Potrivit lui Beebe (2017), deficitul de cadre didactice din școlile speciale evidențiază faptul că ratele de uzură sunt cele mai mari în învățământul special și că multe cadre didactice își părăsesc profesia după numai câțiva ani din cauza epuizării. Studiul realizat de Beebe (2017) a urmărit să identifice soluțiile și metodele de sprijin menite să reducă nivelul de epuizare a profesorilor. Rezultatele au arătat că observațiile profesorilor cu privire la sprijinul administrativ acoperă o gamă largă de probleme; profesorii consideră acest sprijin esențial și important în diminuarea sindromului de burnout (Beebe, 2017).

1.9. Sindromul de burnout în rândul profesorilor

Maslach și Leiter (2016) definesc burnout-ul ca fiind un sindrom psihologic, rezultat în urma unor factori de stres de lungă durată la locul de muncă. Acest sindrom constă în trei factori principali: oboseală extremă, sentimente de pesimism și dezinteres față de activitatea specifică, în cazul profesorilor, predarea. Ultimul factor implică un sentiment de inutilitate și absența unui sentiment de realizare personală și profesională în ceea ce privește munca. Modelul tridimensional, propus de Maslach și Leiter (2016), subliniază importanța burnout-ului sau a stresului într-un context social și implică concepția individului despre sine și despre ceilalți. Educația joacă un rol important în creșterea generațiilor de oameni de succes. Prin urmare, în școli este nevoie de profesori motivați și bine pregătiți. Cu toate acestea, datele rezultate din diverse cercetări indică o rată îngrijorătoare de ridicată a cadrelor didactice din întreaga lume care se confruntă cu sindromul de burnout (Fernet et al., 2012).

I.10. Rela iile profesor-elev

Problema rela iilor profesor-elev în colile speciale a f cut obiectul cercet rilor de zeci de ani, studiile concentrându-se îndeosebi pe a tept rile reciproce, metodele de aplicare a disciplinei, managementul clasei, autoeficacitatea profesorilor i impactul convingerilor i emo iilor profesorilor cu privire la sentimentul lor de implicare în coal (Hamre & Pianta, 2006). Gama larg i variat de teorii, abord rile diferite, conceptualizarea diferit a termenilor de baz sunt elemente care conduc la multe perspective, dar niciodat la un domeniu de cercetare specific (Merek, 2007). Cu toate acestea, Pianta (1999) discut subiectul rela iilor profesor-elev în contextul teoriei ata amentului (Bowlby & Ainsworth, 1999).

I.11. Autogestionarea

Autogestionarea se refer la abilit ile care, în cele din urm , pot îmbun t i eficien a cadrelor didactice în încercarea de a realiza obiectivele profesionale legate de activitatea pe care o desf oar . Abilit ile sunt direc ionate spre concentrarea asupra sarcinilor în cadrul organiza iei, stabilirea obiectivelor, gestionarea timpului, gestionarea stresului i responsabilitatea pentru ac iunile asociate cu activitatea desf urat (Palvalin, van der Voordt, & Jylhä, 2017). Studiul a explorat impactul locurilor de munc i al practicilor de autogestionare asupra productivit ii angaja ilor. Rezultatele au indicat c îmbun t irea abilit ilor de autogestionare a fost crucial în ceea ce prive te eficien a i îmbun t irea productivit ii angaja ilor (Palvalin et al., 2017). În prezentul studiu, accentul cade pe profesori i pe managementul carierei în coli, în rela ie cu autogestionarea. Mai mult, Runhaar et al. (2019) au constatat o leg tur pozitiv între managementul carierei organiza ionale i autogestionarea carierei personale. Cu cât mai mul i profesori au participat la programe care urm reau s coreleze cariera personal cu nevoile colii, cu atât mai mare a fost angajamentul profesorilor fa de autogestionarea carierei (Runhaar et al., 2019).

I.12. Educa ie i Yoga

Rela ia între practica Yoga (exerci ii fizice i de respira ie) i educa ie a fost pân acum studiat mai ales în ceea ce prive te impactul programelor de interven ie Yoga asupra elevilor i, mult mai pu in sau deloc, asupra personalului didactic. Acest lucru poate fi observat în analiza literaturii de specialitate realizat de Serwacki i Cook-Cottone (2012). Analiza a acoperit 12 studii publicate despre o gam larg de elevi cu dizabilit i intelectuale, tulbur ri de înv are, TSA i tulbur ri emo ionale; cu toate acestea, niciunul dintre studii nu a men ionat profesorii. Au existat studii care au m surat eficien a atât a practicii Yoga, cât i a educa iei, dar nu în

mod specific pentru profesori. Un astfel de exemplu îl constituie studiul realizat de Kuva i et al. (2017), care a explorat eficacitatea practicilor Yoga (exerciții fizice și de respirație) și a intervenției educaționale asupra dizabilității, anxietății, depresiei și durerii lombare cronice. Rezultatele au indicat în mod specific că Yoga și educația au fost eficiente în reducerea simptomelor (Kuva i et al., 2017). Un alt studiu axat pe Yoga și mindfulness în clasa de incluziune (Petruzzelli, 2017) a investigat apariția comportamentelor off-task (care nu includ îndeplinirea sarcinilor școlare) înainte și după program în rândul elevilor de clasa a patra, inclusiv al celor cu dizabilități. Așa cum era de așteptat, Petruzzelli a constatat o scădere a ocurenței acestui tip de comportament; cu toate acestea, nu s-a menționat niciun aspect legat de profesori. Au participat la ei? Au fost experiențele lor folosite ca bază de date? Sau au fost întrebați cum se simt din punct de vedere personal și profesional? Toate aceste aspecte subliniază necesitatea programului de intervenție TETY.

1.13. Programul de intervenție

Justificarea TETY

Exercițiile sunt adaptate la diverse populații, fraza-cheie fiind: „Oricine poate face acest lucru”. Ipoteza noastră este că Yoga reprezintă un stil semnificativ de viață în spiritul unei abordări optimiste și a unei combinații de forță fizică și mentală. Această ipoteză se bazează pe experiența personală de educator pentru copii cu nevoi speciale și instructor certificat de Yoga. Cred că prin practicarea Yoga (exerciții fizice și de respirație), este posibil să se îmbunătățească atitudinea profesorilor față de o gamă largă de discipline școlare în ceea ce privește învățarea, socializarea, abilitățile de comunicare socială și personală, precum și încurajarea învățării cu pasiune și interes.

Programul este special conceput pentru profesori pentru a practica exerciții de respirație, exerciții de concentrare (vizualizare ghidată) și posturi de yoga în timpul programului școlar. Profesorii au exersat cu regularitate înainte de a transfera aceste practici comune elevilor lor.

Obiectivele TETY

TETY reprezintă o serie personalizată de practici yoga pentru profesori. Scopul programului a fost acela de a oferi practica Yoga pentru a crește autoeficacitatea profesorilor în timpul și după

orele de lucru, pentru a-i ajuta în ceea ce privește autogestionarea și pentru a reduce epuizarea ei, în consecință, pentru a promova cultura școlară.

Seria de sesiuni Yoga a fost planificată pentru toate nivelurile fără a necesita experiență anterioară și a inclus exerciții ușoare, în secvențe scurte, ușor de executat și de urmat. Fiecare grup a avut între 10-12 sesiuni săptămânale de o oră, programate la o oră aleasă de grupul respectiv.

Grupurile astfel formate au permis participanților să se cunoască dintr-o nouă perspectivă. Odată ce s-au alăturat sesiunii de yoga, toți participanții au fost pe poziții egale, indiferent de titulatura sau rolurile lor. Această abordare a servit ca oportunitate de a practica împreună și de a împărtăși beneficiile prin cuvânt sau acțiune. „Prin cuvânt” implică împărtășirea de informații colegilor sau elevilor, discuțiile în cadrul grupului de Yoga și exprimarea sentimentelor. „Prin acțiune” implică adoptarea unui program de practică personală între sesiunile de Yoga sau predarea de exerciții adecvate elevilor în timpul orelor de coală, în scopul relaxării, reducerii stresului, îmbunătățirii concentrării și gândirii pozitive despre sine și despre ceilalți. Toate aceste acțiuni pot avea un impact semnificativ asupra atmosferei din clasă și asupra culturii școlare.

Predarea tehnicilor de reducere a stresului și a sentimentului de epuizare, precum și a celor de îmbunătățire a autoeficacității sau a autogestionării poate fi realizată în funcție de nevoile personale ale fiecărui participant. Exercițiile au efecte diferite și pot fi înțelese doar prin parcurgerea unei perioade de practică consistentă. În consecință, programul a inclus zece până la douăsprezece sesiuni, astfel încât să existe suficient timp pentru a experimenta exercițiile și avantajele practicii acestora în cadrul unui grup într-o anumită perioadă. Creșterea autoeficacității și a capacității de autogestionare și reducerea concomitentă a sentimentului de epuizare pot avea un impact pozitiv asupra culturii școlare și, astfel, asupra întregii comunități de învățare.

1.14. Cadrul conceptual

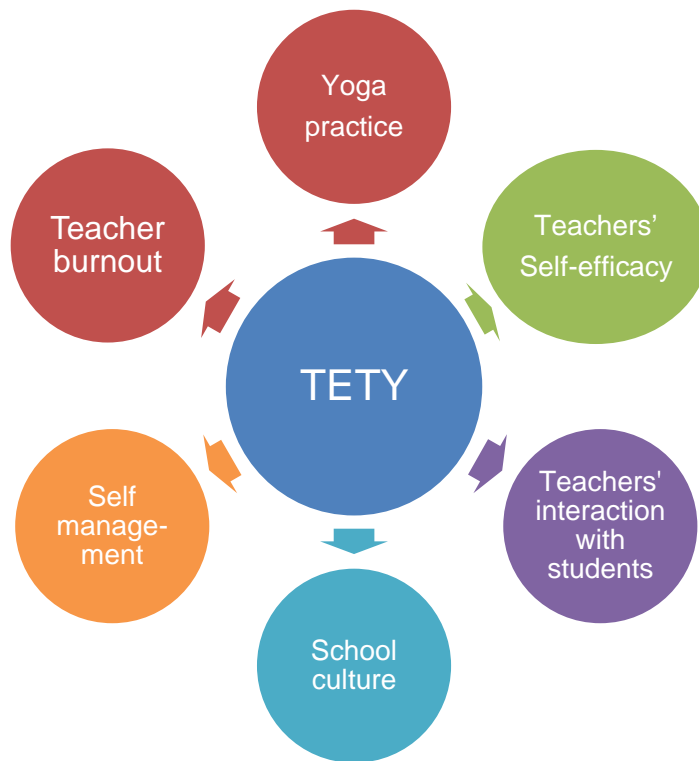


Figura 1. Cadrul conceptual al cercetării

Cadrul conceptual se referă la practicarea metodei TETY, care este poziționat în centrul figurii, esențial pentru parametrii poziționați în jurul ei. Obiectivul se referă la faptul că metoda TETY poate avea un impact semnificativ asupra culturii școlare prin creșterea capacității de autogestionare și a autoeficacității, precum și prin reducerea epuizării în rândul participanților care frecventează programul. În plus, rezultatele programului TETY pot îmbunătăți interacțiunea profesorilor cu elevii pe care îi îndrumă.

CAPITOLUL II: METODOLOGIE

Explicații referitoare la program oferite participanților

Înainte de începerea programului, cercetătoarea a furnizat fiecărui participant explicații detaliate cu privire la program. Informațiile oferite participanților au inclus următoarele:

Obiectivele programului

De a testa efectul unui program de intervenție pedagogică asupra cadrelor didactice și a membrilor personalului care lucrează în colile speciale în funcție de patru parametri: cultura școlară, autoeficacitatea, epuizarea cadrelor didactice și capacitatea de autogestionare.

De a determina dacă programul îmbunătățește relațiile dintre elevi și profesori.

De a dezvolta și îmbunătăți programul original TETY pentru a răspunde nevoilor speciale ale profesorilor care predau în învățământul special, în conformitate cu filosofia Yoga.

Metoda de implementare

A fost înființat un grup format din profesori și personal școlar.

Criteriul de eligibilitate a fost activitatea cu elevi din colile speciale.

Fiecare participant a fost obligat să completeze o declarație privitoare la starea de sănătate înainte de a participa la program.

La începutul programului a fost oferită o sesiune de focus grup, în timpul căreia cercetătoarea a observat activitatea profesorilor la clasă.

Această sesiune a fost urmată de zece sesiuni cu câte o edință de yoga (45 de minute) pe săptămână, care a avut loc în incinta școlii sau pe zoom.¹

Ora exactă a cursului a fost stabilită în grup, astfel încât să fie convenabil pentru toți participanții.

La sfârșitul programului, participanții au răspuns la un chestionar cu întrebări deschise.

¹ Zoom a fost utilizat în cazul în care sesiunile de grup față în față nu au fost posibile ca urmare a pandemiei COVID-19.

În același timp, aceștia au participat la un interviu semi-structurat individual cu cercetătoarea.

Riscuri, beneficii și efecte secundare

Beneficiile preconizate pentru participanții la studiu au fost următoarele

- șansa de a participa la un program gratuit de 10 sedințe de yoga adaptat pentru profesorii din învățământul special și condus de un profesor de yoga certificat.
- îmbunătățirea capacității de concentrare și a calității somnului.
- odihnă și relaxare a corpului și a minții.
- exerciții de respirație.
- o capacitate îmbunătățită de a continua practicarea exercițiilor fizice în afara programului (și motivația de a face acest lucru).
- un sentiment general de stare de bine, reducerea nivelului de stres și liniște sufletească.
- Îmbunătățirea sănătății fizice generale.

Alte detalii:

Participarea și continuarea participării se face prin liberă alegere. Participantul este liber să părăsească programul în orice moment.

Perseverența este necesară pentru a obține beneficii optime.

II.1. Paradigma de cercetare: Cercetarea calitativă

O paradigmă de cercetare se referă, *inter alia*, la selectarea efectivă de către cercetător a unui proces de cercetare bazat pe metode mixte, în încercarea de a identifica singura metodă care va oferi un răspuns comprehensiv și adecvat referitor la datele cercetării. Aceasta este abordarea generală care ghidează toate etapele unui studiu și afectează ipotezele și formularea acestora, de la etapa de colectare a datelor, până la analiză și prelucrarea acestora și în final, până la formularea concluziilor. Cercetătorii au opțiunea de a utiliza diferite metode de colectare a datelor, precum observația, chestionarele sau interviurile, în cadrul diverselor abordări de

cercetare, subiectul investigat și metodele utilizate pentru colectarea și analiza datelor fiind în mare măsură determinate de viziunea pe care respectivul cercetător o are asupra lumii (Beyth-Marom, 2014).

II.2. Cercetarea-acțiune

Acest subcapitol prezintă raționamentul care stă la baza opțiunii noastre pentru cercetarea-acțiune ca abordare. Cercetarea-acțiune este o formă colaborativă și participativă de investigație realizată de participanții la un anumit cadru social pentru a dezvolta diferitele aspecte ale evenimentului/fenomenului studiat (Kemmis & McTaggart, 1988). Aceste aspecte sunt definite în prealabil de către cercetător și sunt aduse la cunoștința participanților. În acest caz, aspectele investigate includ autogestionarea, autoeficacitatea și epuizarea profesorilor, precum și impactul pe care programul TETY îl poate avea asupra culturii școlare. Acestea reprezintă cele trei aspecte reale pe care se axează prezentul studiu. Datele (reflecțiile participanților) au fost înregistrate prin colectarea declarațiilor și intervențiilor, apoi au fost analizate rezultatele pentru a evalua situația și pentru a determina punctul focal al acțiunii de intervenție, planul inițial fiind constant modificat sau recalibrat pentru a îmbunătăți procesul. Procesul a fost apoi repetat.

II.3. Design-ul cercetării

Tabelul nr. II.1 descrie design-ul de cercetare utilizat pentru acest studiu.

Tabelul nr. II.1: Design-ul cercetării

Etapa	Conținut	Instrumentul de cercetare	Populația de cercetare	Metoda de analiză a datelor
Pre-Program	Prezentarea așteptărilor referitoare la programul TETY	4 Discuții în cadrul grupului	40 de profesori și membri ai personalului	Analiza de conținut

Etapa	Obiective	Instrumentul de cercetare	Populația de cercetare	Metoda de analiză a datelor
În timpul programului	Examinarea modului în care programul TETY influențează participanții: -Autoeficacitate -Epuizarea profesorilor -Autogestionare.	Interviuri semi-structurate	12 profesori	Analiza de conținut
	Examinarea modului în care programul TETY influențează interacțiunea profesorilor cu elevii lor ca parte a culturii școlare.	Observarea participanților	6 profesori	Analiza de conținut
Post-program	Examinarea modului în care programul TETY influențează cultura școlară.	Chestionar cu întrebări deschise	40 de profesori și membri ai personalului	Analiza de conținut

CAPITOLUL III: REZULTATE

III.1. Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 1: Care este impactul programului TETY asupra autoeficacității, capacității de autogestionare și nivelului de epuizare în rândul profesorilor?

III.1.1. Etapa 1 - Pre-program: Discuții în cadrul grupului 1 - 4

Tabelul nr. III.1: Cele trei categorii obținute în urma analizei de conținut

Categorii	Autoeficacitate	Autogestionare	Epuizarea profesorilor
	Am învățat să fiu prezent () aici și acum. Prin acest curs de yoga, am devenit mai conectat() la momentul prezent. Să fiu prezent() în întreaga mea ființă. Îmi permite să fiu prezent() și să nu mă gândesc la ceea ce va fi peste o oră sau două ... Este ceva ce am ales pentru propria mea viață, mai ales într-o sală de clasă (1)	Conștiința de sine, precum și tipul de abilitate care a evoluat de-a lungul anilor pentru a face această observație. Nu vâgâie și nu trage la concluzii și nici interpretări care sunt uneori foarte distorsionate. De asemenea, văd aici, în coală, printre membrii extraordinari ai personalului care sunt prezenți aici, persoane care se grăbesc să trag concluzii grăbite, pierzându-și capacitatea de a percepe perspectiva mai largă. Deci da, capacitatea de a-mi responsabiliza și conștientizarea de sine (2)	Unul dintre lucrurile care rezonază cu adevărat cu activitatea mea este „Ceea ce nu pot face astăzi, e ceva ce a putea face mâine.” Aadar, nu mă lupt cu elevii, nu mă lupt cu mine însumi. Făcând ceea ce poți face acum. Mâine va fi o nouă zi (1)

Categoria 1: Autoeficacitate

Analiza de conținut a datelor colectate din interviuri a ilustrat faptul că TETY a avut un impact asupra sentimentului de autoeficacitate al profesorilor. Dovezi pentru această categorie pot fi găsite în interviul nr. 1, în care se afirmă: „, tiu că acest lucru poate fi util în toate colile și nu poate fi niciodată rău să încerci, deoarece nu poate fi niciodată dăunător, ci doar benefic pentru toți cei implicați. Este vorba de legătura dintre trup și suflet, care este întotdeauna legătura perfectă.” (1). Din aceste afirmații făcute în timpul programului, reiese că participantul are o idee clară despre avantajele programului din perspectiva culturii școlare, pe lângă impactul asupra propriei persoane.

III.2. Rezultate derivate din întrebarea de cercetare nr. 2: Cum influențează programul de intervenție TETY cultura colară într-o perioadă dată?

Tabelul nr. III.2: Teme și categorii obținute în urma analizei de conținut

Teme	Cultura colară				Atitudini față de TETY			
Categorii	Relațiile în cadrul echipei educaționale	Relațiile cu elevii	Atmosfera de la coală	Atitudinea față de elevi	Dificultăți ale teptate	Starea emoțională	Așteptări de la program	Impactul personal asupra participanților
	<i>Ne dorim un grup în care membrii să se respecte reciproc și să le ofere participanților spațiul lor propriu.</i>	<i>Atunci când ne întâlnim cu elevii, simțim mai mult solidaritate față de ei pe baza sentimentelor din timpul sesiunii.</i>	<i>Programul poate contribui la cultura colară prin faptul că personalul este mai calm și noi transmitem acest lucru elevilor.</i>	<i>Cei care muncesc având grijă de alții au tendința de a se gândi doar la persoanele pe care le îngrijesc; este absolut necesar să ne gândim și la noi.</i>	<i>Modul de a face față dificultăților ca echipă este o dovadă de flexibilitate și ne gândim la alte momente mai convenabile.</i>	<i>Beneficiile programului sunt activitatea în sine, care este relaxantă și conectează corpul și mintea, ceea ce poate contribui la îmbunătățirea activității noastre.</i>	<i>Este benefic pentru atmosfera de la coală. Este eliberatoare și destinde atmosfera.</i>	<i>Asimilarea unui nou instrument care ne poate ajuta pe plan profesional. Este o ansă de a ne dezvolta într-un domeniu nou.</i>

Tema 1: Cultura colară

Categoria 1: Relația cu echipa educațională

Analiza de conținut a datelor colectate în urma discuțiilor din cadrul focus-grupurilor a demonstrat că TETY a avut un impact asupra culturii colare prin relația cu echipa educațională. Dovezile pentru această categorie pot fi găsite în grupul de discuții 1: *Sentimentul de comuniune din cadrul edinelor, precum și reciprocitatea au desigur un impact și nu pot decât să îmbunătățească situația (1)*. Un alt citat evidențiază efectul pozitiv al programului, care le-a permis participanților să se distanțeze de responsabilitățile zilnice, de obligațiile sau alte angajamente, pentru a lucra împreună în grup, zilnic, pentru a reflecta. Reflecția presupune asumarea unei sarcini comune, împărțirea unui spațiu lipsit de opinii critice și bucuria de a beneficia de compania unor colegi care au atât de multe în comun, inclusiv nevoia de a deveni mai calmi.

III.3 Rezultate referitoare la efectul TEYTY asupra interacțiunii profesorilor în cadrul grupului și cu elevii lor

Tabelul nr. III.3: Efectul TEYTY asupra interacțiunii cadrelor didactice în cadrul grupului și cu elevii lor

Efectul TEYTY asupra interacțiunii profesorilor în cadrul grupului	Efectul TEYTY asupra interacțiunii profesorilor cu elevii lor
<i>Conectează echipa într-un mod pozitiv. Facem parte dintr-un grup special, avem un sentiment de apartenență, asta este util (2)</i>	<i>Yoga este unul din elementele pe care le aduc la cursuri. De când am reluat învățarea și pe mâna aceasta și de când practic cu voi, sunt mai conștient(ă) că trebuie să implementez această practică la clasă. Îmi încep ziua cu exerciții de respirație și, ocazional, opresc lecția când văd că elevii au nevoie de liniște și atunci practicăm respirația. De când practicăm cu dumneavoastră, m-am făcut să conștientizez importanța de a introduce această practică elevilor mei, în special respirația. Iar în zilele călduroase, scoatem cu toții limba în clasă și ne rcorim! (6)</i>

III.3.1. Etapa 2 - Observații în timpul programului

Tabelul nr. III.4: Categoriile obținute în urma analizei de conținut a observațiilor din timpul programului

Teme	Interacțiunea profesor-student			Furnizarea de sprijin			
	Abordare de suport	Crearea unei atmosfere de încredere:	Propunerea de soluții creative în timpul lecției	Cuvinte de încurajare	Furnizarea posibilității de a sugera o soluție	Comunicare directă	Comunicare indirectă
	<i>Profesorul are o abordare personală și abordare</i>	<i>Profesorul vorbește cu elevii într-un mod respectuos.</i>	<i>Se pare că există o nevoie constantă de a gândi în mod creativ cum să adapteze spunsul elevului la conținutul lecției.</i>	<i>Elevii sunt încurajați în mod constant, cu sintagme de genul: foarte bine, acesta este un exemplu bun, ești un prieten bun.</i>	<i>Profesorul este activ în timpul lecției, se plimbează prin clasă, se apropie de fiecare elev.</i>	<i>Există un dialog constant și fiecare are șansa de a se exprima.</i>	<i>Profesorul folosește expresii faciale. Pe lângă vorbire, au fost folosite și gesturi corporale.</i>

III.3.2. Etapa 3 - Post-program: Chestionar cu întrebări deschise

Tabelul nr. III.5: Categoriile obținute în urma analizei de conținut

Categorii	Cultura colar	Autoeficacitate	Autogestionare	Epuizarea profesorilor	Interacțiunea cu elevii
	<i>Atunci când membrii personalului practic yoga împreună, această influență mediului și atmosfera.</i>	<i>Sunt mai atent la ceea ce se întâmplă în clasă și mă adaptez mai bine. Programul mi-a influențat autoeficacitatea în ceea ce privește abilitatea de a face o pauză și de a mă calma.</i>	<i>Programul mi-a influențat activitatea cu privire la două aspecte principale: cel fizic, care include posturi corecte și respirație, și aspectul mental, în sensul că sunt mai calm și fac față mai bine problemelor legate de muncă.</i>	<i>Yoga mă ajută să obțin pacea interioară și echilibrul și, odată ce le dobândesc, îmi este mai ușor să fac față dificultăților legate de muncă.</i>	<i>Simt că instrumentele pe care le-am primit în cadrul programului, în calitate de profesor, mă au conectat la elevii într-un mod mai profund. Programul mi-a activat anumite valori care nu se manifestau de obicei, cum ar fi, observarea, calmul și retragerea în interior.</i>

III.3.3. Rezultate integrative

Întrebarea de cercetare nr. 1

Relațiile din cadrul echipei educaționale sunt caracterizate de respect reciproc și de încurajarea unor noi oportunități de a stabili legături cu ceilalți membri ai personalului, indiferent de titlaturile lor profesionale.

Relațiile cu elevii includ compasiunea ca mijloc de solidaritate față de elevii.

Atmosfera din clasă include o cerere specifică din partea participanților de a implementa programul datorită înțelegerii de către aceștia a efectului pozitiv pe care îl are asupra atmosferei și culturii școlare.

Atitudinea față de elevii se referă la o creștere a nivelului de abilitate a profesorilor față de elevii lor. Profesorii și-au exprimat nevoia de a include programul în orele de curs, astfel încât să poată fi mai calmi și mai relaxați în relaționarea cu elevii.

În categoria dificultăților asociate cu programul TETY, timpul pare a fi un obstacol, deoarece participanții doresc ca programul să se desfășoare în timpul orelor de curs, totuși

invocând lipsa de timp după serviciu. Cu toate acestea, toți participanții au găsit timp și s-au alăturat programului.

Latura emoțională este legată de etica muncii, care poate fi proiectată prin asumarea nevoii profesorilor de a-și descărca sentimentele, de a-și calma emoțiile și gândurile în cadrul sesiunilor de relaxare.

Așteptările de la program includ crearea unei atmosfere mai calme, care poate contribui la starea de bine a participanților la program, a tuturor membrilor personalului, a elevilor și a familiei.

Impactul personal asupra participanților se referă la conținutul programului TETY, care influențează dezvoltarea personală și profesională, aspect care îi atrage pe participanți.

Categoria autoeficacității include o abordare benefică care le permite participanților să învețe cum să fie mai conștienți, mai prezenți, să cultive gânduri pozitive și să își consolideze încrederea de sine prin parcurgerea unui proces în cadrul programului care afectează atât viața profesională, cât și cea personală.

Autogestionarea include identificarea unui beneficiu crucial, și anume nevoia de a respira ca mijloc disponibil de a face față dificultăților legate de muncă.

Nivelul de burnout/epuizare a cadrelor didactice se referă la modalitățile de revitalizare a stării și abordării emoționale, mentale și fizice a participanților. Programul încurajează modalitățile de dezvoltare a capacităților interne în cadrul unui grup.

Autoeficacitatea din această categorie include disponibilitatea emoțională, liniștea sufletească și un nivel crescut de încredere care consolidează strategiile de predare.

Capacitatea de autogestionare după program, pe baza chestionarului deschis, include o încredere în alegerea faptului că tot ceea ce este bun pentru profesori merită să fie predat elevilor. Un alt punct din această categorie se referă la încrederea în alegerea faptului că, cu cât profesorii sunt mai conștienți și mai calmi, cu atât nivelul de autogestionare este mai ridicat.

Epuizarea cadrelor didactice, pe baza chestionarului deschis, include un nivel mai scăzut de epuizare, metode îmbunătățite de a face față dificultăților și de a împărtăși tehnicile cu elevii.

Întrebarea de cercetare nr. 2

Interacțiunea cadrelor didactice în cadrul grupului include un sentiment de apartenență, de deschidere și de cunoaștere a colegilor dintr-o perspectivă diferită. Practicarea activităților în echipă îi inspiră pe participanți să lase deoparte orice diferențe sau dezacorduri și să împărtășească o experiență unică.

Interac iunea profesorilor în cadrul grupului se refer la necesitatea de a împ rt i beneficiile grupului cu al i profesori care nu au participat la program.

Interac iunea profesorilor cu elevii lor implic un sentiment de grij profund , o leg tur i o preocupare pentru elevi din partea tuturor profesorilor. Profesorii trebuie s împ rt easc avantajele programului cu elevii lor.

Crearea unei atmosfere de încredere între profesori i interac iunea dintre profesori i elevi include o abordare reciproc bazat pe respect, încredere i o abordare holistic care s fie în concordan cu principiile programului.

Sugerarea de solu ii creative în timpul lec iei const în abordarea TETY, prin identificarea solu iilor i metodelor potrivite pentru nevoile i abilit ile fiec rui individ, cu scopul de a îmbun t i toate nivelurile de performan .

Furnizarea de sprijin i folosirea cuvintelor de încurajare include o abordare care sus ine afirma iile laudative, menite s inspire i s consolideze stima de sine, în func ie de nevoile personale.

Faptul c participan ilor li se ofer oportunitatea de a sugera o solu ie const în utilizarea unor metode de înv are personale pentru elevi, bazate pe creativitate i flexibilitate.

Comunicarea direct include utilizarea unui limbaj verbal sau fizic adaptat nivelului de în elegere, progreselor sau capacit ilor fiec ruia, la fel ca i yoga.

Comunicarea indirect se refer la alte metode de comunicare, cum ar fi gesturile sau expresiile faciale, ca parte a adapt rii unei abord ri potrivite pentru fiecare, în conformitate cu principiile programului.

Cultura colar , pe baza chestionarului deschis, include un efect direct al practicii în grup asupra participan ilor, a grupului i a atmosferei din coal .

Interac iunea cu elevii include un alt canal de comunicare, adaptarea unor modalit i creative de a face fa dificult ilor i a unor opinii pozitive despre sine i despre ceilal i.

CAPITOLUL IV: CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

IV.1. Concluzii de natură factuală derivate din întrebarea de cercetare nr. 1: Care este impactul programului TETY asupra autoeficienței, capacității de autogestionare și nivelului de epuizare în rândul profesorilor?

Concluziile desprinse din discuție au sugerat că programul TETY a fost caracterizat prin mobilizarea forței grupului. Astfel, acesta a promovat relațiile dintre membrii grupurilor de yoga în pofida diferențelor dintre acestea, ca o oportunitate de a le depăși. Acest aspect a determinat un comportament matur și respectuos din partea participanților. O altă concluzie desprinsă din discuție a arătat că programul TETY yoga a oferit un cadru propice pentru exprimarea compasiunii și empatiei față de sine și față de elevi, permițându-le participanților să transmită această empatie și altor persoane, respectiv familiilor și prietenilor. Acest tip de acțiune poate implica un nivel mai ridicat de independență, oferindu-le participanților metode accesibile și adaptate la viața de zi cu zi, în scopul creșterii nivelului personal de autoeficiență și autogestionare.

O altă concluzie se referă la faptul că programul TETY a fost asociat cu capacitatea de a conferi calm și relaxare în timpul orelor de coală. Profesorii petrec un număr mare de ore la coală și lucrează multe ore și acasă. Dacă reușesc să atingă un sentiment de calm, acest lucru ar putea să reducă nivelul de epuizare și să promoveze sentimentul de autoeficiență. Aceste concluzii sunt în concordanță cu filosofia yoga, care face obiectul prezentei cercetări, în sensul că se discută despre efectul de calmare și relaxare asupra personalului care, într-o etapă ulterioară, transmite mai departe acest efect asupra colegilor și elevilor.

Următoarea concluzie desprinsă din studiul pe care l-am efectuat se referă la relația dintre programul TETY și capacitatea de a influența dezvoltarea emoțională, socială și intelectuală a personalului, precum și necesitatea de a exprima sentimente și de a construi atitudini optimiste față de elevi. Acest lucru ar putea fi realizat prin promovarea ocaziilor pe care profesorii le au pentru a se descărca și a reduce tensiunea emoțională. S-ar putea astfel spori sentimentul de satisfacție și calm într-un program personalizat pentru cadrele didactice în timpul orelor de lucru, care ar putea fi adoptat și ca un mod de viață constructiv.

În plus, programul TETY caracterizează practica Yoga ca fiind o metodă flexibilă, care ar putea contribui la o mai bună înțelegere a dizabilităților personale și a dizabilităților în general.

Această perspectivă, susținută în grup, ar putea inspira o transformare voluntară și ar putea promova comportamente și convingeri sociale constructive. Mai mult decât atât, programul TETY a avut potențialul de a produce un impact asupra vieții participanților în ceea ce privește autoeficacitatea și autogestionarea, precum și de a reduce nivelurile de epuizare. În plus, TETY a fost legat de dezvoltarea personală și profesională, esențial pentru dezvoltarea carierei prin abordări conștiente și practice fiind astfel asociat cu creșterea autoeficacității. O concluzie suplimentară desprinsă din discuție a fost aceea că programul TETY i-a încurajat pe participanți să își analizeze (gândurile și emoțiile) în forul lor interior și să își recunoască astfel forța interioară. Prin urmare, programul ar putea avea rolul de a-i ghida pe participanți în confruntarea zilnică cu problemele de la locul de muncă și ar putea crește sentimentul de autoeficacitate și capacitatea de autogestionare. Programul a oferit o serie de tehnici accesibile tuturor, precum utilizarea exercițiilor de respirație.

Concluzia asociată cu structura unică de sprijin oferită de programul TETY a fost că acesta reduce nivelul de epuizare în rândul profesorilor din grupul de yoga, îmbunătățindu-le astfel starea emoțională, intelectuală și fizică, inclusiv comportamentele. O altă concluzie a ilustrat faptul că programul TETY a promovat convingerea că atunci când participanții sunt mai devotați în ceea ce privește practica yoga, rezultatele vor fi mai bune. În acest caz, abilitățile de performanță în predare se vor îmbunătăți datorită unor niveluri mai ridicate de încredere în sine, autoeficacitate și autogestionare.

O altă concluzie desprinsă din cea precedentă a fost că programul TETY a fost perceput ca o abordare personalizată, având ca scop creșterea autoeficacității și capacității de autogestionare în rândul profesorilor, precum și reducerea nivelului de epuizare a personalului din sistemul de educație. Această transformare va duce în cele din urmă la o mai bună comunicare între cadrele didactice, precum și la o mai bună interacțiune cu elevii și familiile acestora. Ideea de bază este că tot ceea ce a fost benefic pentru personal, a fost cel mai probabil valoros și pentru elevi și merită transmis mai departe.

În cele din urmă, studiul a indicat că programul TETY a redus epuizarea prin consolidarea forței interioare a profesorilor în timp ce ei înșiși învățau tehnicile. Astfel, cadrele didactice au experimentat o stare de bine în timp ce își exercitau rolul de educatori, având posibilitatea să le predea elevilor lor exercițiile și să servească drept modele demne de urmat. Acest aspect a însemnat de fapt îndeplinirea simultană a două obiective. Semnificația yoga este „a uni”, iar din această perspectivă personalul didactic poate uni creșterea personală și dezvoltarea carierei.

IV.2. Concluzii de natură factuală derivate din întrebarea de cercetare nr. 2: Cum influențează programul de intervenție TETY cultura colară într-o perioadă dată ?

Prima concluzie desprinsă din discuțiile asupra rezultatelor se referă la faptul că programul TETY a fost perceput ca o strategie care a justificat variații semnificative în modelele de gândire. Spre exemplu, se accentuează modelul de gândire axat pe „a fi”, care sugerează că trebuie să fim mai prezenți, și abia apoi modelul de gândire cu privire la „a face”, referindu-se la întreprinderea de acțiuni care pot avea în cele din urmă un impact asupra culturii colare. O altă concluzie desprinsă în urma discuției a fost aceea că programul TETY a avut potențialul de a crea o atmosferă între membrii grupului de yoga, motivând și inspirând interacțiuni menite să exprime grija și grijă și dorința de interacțiune cu ceilalți colegi de muncă. La fel ca fenomenul de undă în apă sau ca practica yoga pornind de la sine, aceste comportamente pot influența cultura colară doar în bine. Un centru puternic afectează tot ceea ce se materializează în jurul său.

Concluziile desprinse din discuție au arătat că, datorită programului TETY, profesorii au putut continua să urmărească și să exprime devotamentul și grija pentru elevii lor. În consecință, concluzia a fost că programul TETY a fost asociat cu faptul că profesorii și-au consolidat abilitatea de a se conecta cu elevii lor și de a-și exprima grija, bunățatea, dorința de interacțiune și interesul ca modalitate de promovare a culturii colare. O concluzie suplimentară desprinsă din discuția anterioară a fost că programul TETY a fost corelat cu o interacțiune îmbunătățită între elevi și profesori, care a constat în respect, încredere și o atitudine holistică, elemente care la rândul lor pot avea un impact asupra culturii colare. Odată ce interacțiunile sunt bune, acestea pot servi drept bază pentru definirea valorilor și pentru a-i ajuta pe cei implicați să distingă între alegerile bune și cele greșite. Mai mult, aplicarea valorilor sociologice în beneficiul comunității colare și al societății în general, poate avea ca punct de pornire cultura colară.

O altă concluzie desprinsă în urma discuției a fost că programul TETY este în strânsă corelație cu creativitatea și flexibilitatea ca metodologie de predare care a îmbunătățit relațiile în cadrul grupului și în clasă. La rândul lor, relațiile mai puternice au fost benefice pentru îmbunătățirea culturii colare. Flexibilitatea este unul dintre pilonii practicii yoga, atât la nivelul corpului, cât și al minții, iar modalitatea de a o obține necesită strategii creative.

În plus, prezentul studiu a subliniat importanța acordării de sprijin și asistență, percepute ca fiind un exemplu personal și recunoașterea unei abordări bazate pe suport în cadrul unui grup, în cazul nostru, în cadrul grupului de yoga. Această atitudine poate fi ușor transferată și către alți colegi de muncă și poate îmbunătăți relațiile și atmosfera, respectiv cultura școlară.

O altă concluzie desprinsă în urma discuțiilor a fost că programul TETY le-a conferit participanților un sentiment de încredere și curaj, necesar pentru a promova o transformare în ceea ce privește valorile și comportamentele, afectând întregul mediu de predare și lumea în care trăiesc, cu scopul de a crea o comunitate cu cele mai înalte standarde. Yoga îndeamnă la gânduri optimiste, la acțiuni binevoitoare față de toate ființele vii, iar transmiterea acestor principii poate fi realizată prin exemplul personal. Acesta este modul în care programul TETY poate avea un impact asupra culturii școlare, cu plecare de la participanții care vor transmite mesajul mai departe prin exemplul lor personal demn de admirat.

Ca o continuare a concluziei anterioare, putem afirma că programul TETY a reprezentat un exemplu de diferite tipuri de comunicare care au contribuit la îmbunătățirea culturii școlare. Conform abordărilor didactice din sistemul de educație specială și din practica yoga, comunicarea are mai multe forme de expresie. Comunicarea se poate realiza prin limbajul corpului, gesturi sau posturi, contact vizual, cuvinte sau cântece. Comunicarea ideală poate avea un efect pozitiv asupra culturii școlare, deoarece profesorii doresc, de obicei, să transmită mesaje importante.

În plus, programul TETY este perceput ca promotor al culturii școlare prin faptul că adună cadrele didactice pentru a practica yoga împreună. Participanții au diseminat informații despre grupul de yoga. Ei au menționat exclusivitatea grupului care a fost format special pentru programul TETY, precum și beneficiile unei sesiuni de yoga comune.

Nu în ultimul rând, programul TETY a activat metode de reflecție, de conștientizare, de calmare, de încetinire a ritmului și, în special, de identificare a unor răspunsuri mai precise și mai conștiente. De asemenea, a furnizat metode de realizare a unor obiective asumate și, astfel, de îmbunătățire a culturii școlare. Un grup de suport poate fi foarte util atunci când participanții se confruntă cu dileme personale care conduc la o transformare menită să îmbunătățească cariera și atitudinile cu privire la predare. Franchea și simplitatea dominante în cadrul grupului TETY yoga au oferit participanților condiții optime, producând astfel un impact semnificativ asupra culturii școlare.

IV.3. Concluzii de natură conceptuală : STETY ca intervenție sociologică de promovare a autoeficienței și a culturii școlare

Datele colectate pentru acest studiu au facilitat proiectarea unui model bazat pe dovezi care a promovat autoeficiența și cultura școlară în rândul membrilor personalului școlar. Modelul prezintă o ideologie, întemeiată pe credințe și teorii în funcție de care oamenii experimentează și explorează comportamentele și societatea. Modelul se bazează pe valorile din Teoria interacțiunii și a organizației, (Taylor, 1911, în Wagner-Tsukamoto, 2007), și Teoria ecologiei (Bronfenbrenner, 1979). Toate aceste teorii promovează valori etice și experiențe de viață, care au puncte comune cu programul sociologic STETY, susținând noblețea spiritului și stima de sine, prietenia, integritatea și munca în echipă în rândul personalului, pentru a crește simțul responsabilității sociale și profesionale a participanților. Acest lucru este realizat printr-o abordare integrativă care conectează teoriile sociologice cu datele colectate în timpul acestui studiu, pe baza observațiilor și interacțiunii dintre participanți. Figura nr. VI.1 prezintă modelul STETY așa cum a rezultat din cercetarea noastră.

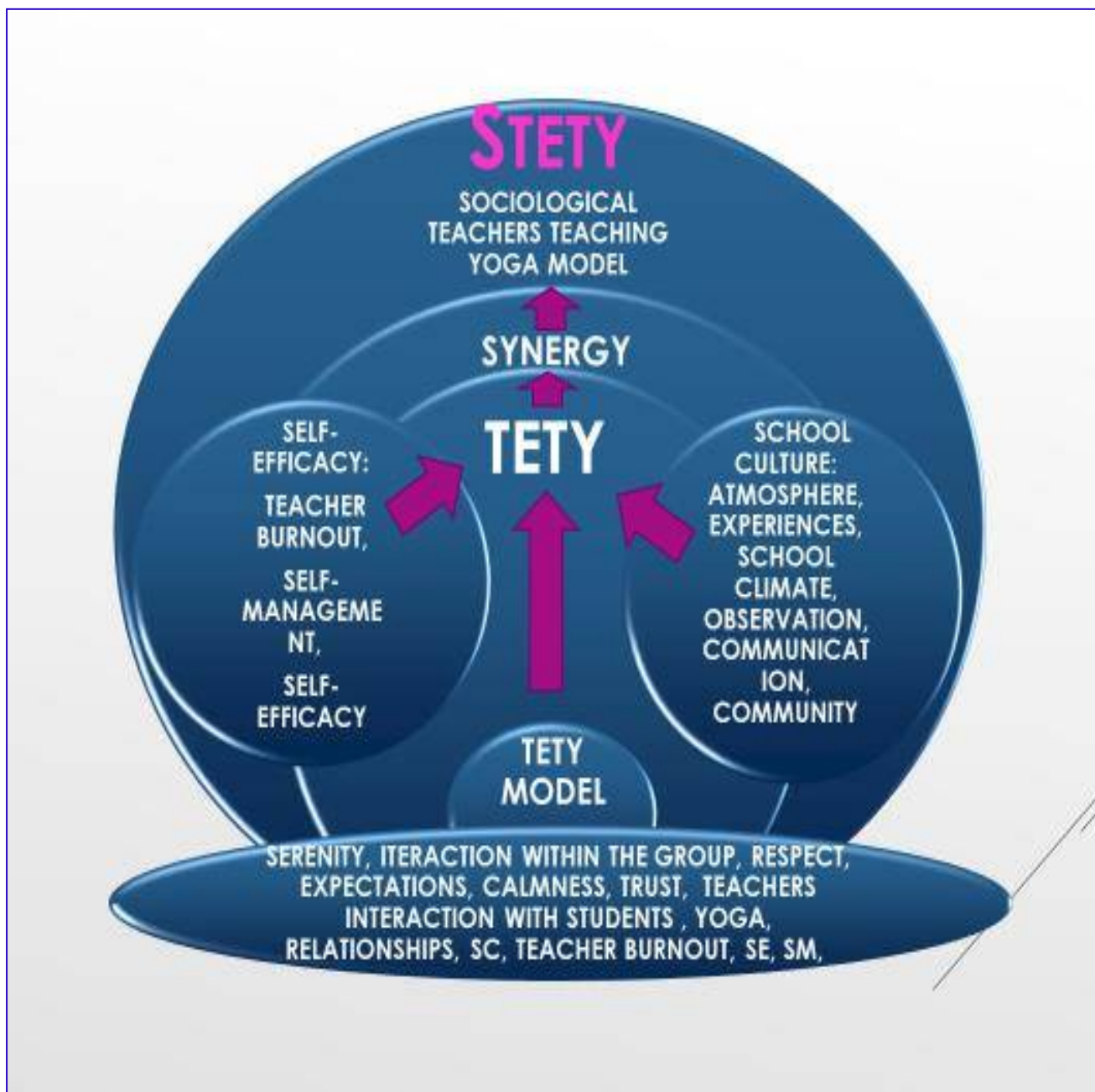


Figura nr. IV.1: Modelul STETY

Modelul ilustrează programul TETY împreună cu principalele componente care, împreună, prin deplasarea de jos în sus, creează STETY. STETY este un model sociologic inovativ și original de yoga.

Figura nr. VI.1 exemplifică modul în care interacțiunea dintre participanții la programul TETY a generat așteptări, încredere, respect, relații, sentimente de seninătate și calm. Aceasta a avut un impact asupra interacțiunii profesorilor cu elevii lor și cu ceilalți membri ai personalului, a

îmbunătățește nivelul de autoeficacitate și autogestionare, a redus epuizarea ei, în esență, a contribuit la promovarea culturii școlare.

Cultura școlară include climatul școlar, atmosfera, comunitatea, experiențele, comunicarea, observațiile, tradițiile și momentele festive. Toate interacțiunile dintre elemente se dezvoltă și se influențează reciproc, creând o sinergie, deplasându-se în sus, consolidând programul TETY care creează programul original de sociologie yoga STETY.

IV.4. Implementare practică și recomandări

Enumerăm în continuare principiile pentru implementarea practică a modelului și recomandările pentru personalul școlii:

1. Pentru a îmbunătăți cultura școlară și pentru a răspunde provocărilor comunității școlare, se recomandă ca profesorii să beneficieze de o formare adecvată, precum modelul STETY.
2. Din moment ce organizațiile din sistemul de educație au obligația de a identifica sisteme de sprijin pentru personalul lor, programul STETY constituie o opțiune.
3. Conducerea și personalul școlii pot consolida cultura școlară și autoeficacitatea prin aplicarea metodei STETY ca parte a programului școlar în timpul orelor de curs.
4. Pentru a încuraja dezvoltarea profesională și pentru a exprima încrederea și respectul conducerii școlii față de cadrele didactice, sunt necesare o sală și echipament adecvat pentru a promova autoeficacitatea ei, prin urmare, cultura școlară.
5. STETY este un model personalizat pentru profesorii din școlile speciale și poate fi predat în mod regulat, de exemplu în fiecare dimineață, în timpul pauzei sau la sfârșitul zilei, pentru a crește autoeficacitatea ei, prin urmare, cultura școlară.
6. Practicarea STETY poate preveni abandonul cadrelor didactice prin oferirea unui sistem de sprijin stabil pentru a face față problemelor legate de activitatea în cadrul școlii și pentru a-i motiva pe profesori să persevereze în carieră.
7. Profesorii care participă la programul STETY îl pot, într-o etapă ulterioară, preda elevilor lor în mod regulat, ca parte a programului de la clasă.
8. Programul STETY poate fi predat profesorilor și elevilor în grupuri separate și poate contribui la consolidarea culturii școlare.
9. Deoarece programul este adaptabil, acesta poate pus în practică de către profesori și în afara școlii, pentru a reduce stresul și pentru a îmbunătăți concentrarea sau alte calități înainte de examene sau anumite evenimente școlare.

10. Conducerea colii poate efectua sondaje anonime înainte, în timpul sau după fiecare program STETY, cu scopul de a evalua dacă acesta este benefic pentru creșterea nivelului de autoeficacitate și autogestionare și pentru diminuarea gradului de epuizare a profesorilor.
11. Fiecare coală poate împărtăși beneficiile și, la anumite intervale, poate invita întreaga comunitate colară (personal, elevi și familii) pentru o practică reciproc simbolică.

IV.5. Limite ale cercetării

Prezentă cercetarea s-a confruntat și cu o serie de limite:

1. Prezentul studiu a fost realizat pe baza metodei de cercetare calitativă și, prin urmare, numărul de participanți a fost relativ mic, rezultatele și concluziile bazându-se pe instrumente specifice de cercetare calitativă.
2. Observațiile și interviurile ar putea fi influențate de o anumită înclinare spre dezirabilitate socială, în care informațiile într-o manieră care să facă pe plac cercetătorului sau persoanei care aplică interviul.
3. Poziția cercetătorului, care ar putea fi perturbătoare din cauza cunoștințelor sau a opiniilor anterioare privind programul STETY.

IV.6. Contribuția la domeniul cunoașterii

IV.6.1. Contribuția la cunoștințele de ordin teoretic

Acest aspect este legat de inovarea unui model sociologic original, STETY, și de reducerea decalajului de cunoștințe în domeniu. Modelul a fost conceput prin colectarea de date, analizate special pentru efectuarea prezentului studiu, ceea ce a condus la un model inovator. Acesta a început ca TETY, o idee educațională, și s-a dezvoltat într-un model sociologic original, STETY. Datorită acestui proces, putem afirma că cercetarea noastră aduce elemente de originalitate și inovație.

Modelul STETY are o contribuție semnificativă susținând autoeficacitatea în teoria învățării sociale (Bandura, 1977, 1982, 1986), are două aspecte. Primul se referă la autoeficacitate ca un aspect legat de convingere, în sensul că încercările aplicate vor produce rezultatul dorit. În al doilea rând, autoeficacitatea este percepută ca un aspect al aptitudinilor cu privire la eficacitate,

cu alte cuvinte gradul în care oamenii cred că sunt capabili să influențeze anumite rezultate care sunt de dorit.

O altă contribuție a modelului STETY este reprezentată de conceptul de autogestionare, abordat în sensul abilității de îmbunătățire a eficienței profesorilor pentru a atinge obiectivele profesionale legate de activitatea lor. Aceste abilități implic responsabilități, stabilirea obiectivelor, gestionarea timpului și a stresului, precum și responsabilități privind activitatea desfășurată (Palvaline, Van der Voordt, & Jylha, 2017). În plus, modelul STETY contribuie la cunoștințele din domeniul autogestionării ca parte a autoeficienței.

Mai mult decât atât, epuizarea sau sindromul de burnout în rândul profesorilor este, de asemenea, un domeniu al cunoașterii la care modelul STETY a contribuit prin crearea unei metode adaptate pentru a reduce nivelul de uzură și rata de abandon a profesorilor din învățământul special. Aceștia au tendința de a renunța la profesie după un număr de ani din cauza epuizării (Beebe, 2017). Deoarece profesorii din învățământul special au nevoie să se descarce de problemele emoționale și mentale cauzate de activitatea lor (Hasan 2018), programul STETY poate oferi un sistem de sprijin adecvat în această privință.

Cultura școlară are o deosebită importanță în societate, deoarece școlile au un impact profund asupra vieții elevilor, profesorilor, directorilor, administratorilor, părinților și a majorității membrilor comunității. Nucleul școlilor este format din indivizi și grupuri care sunt responsabili pentru furnizarea unei educații de calitate (Tobin, Muller & Turner, 2006). Programul STETY poate avea un impact asupra culturii școlare prin oferirea unui sistem de sprijin pentru a spori starea de calm și tehnicile de defuzare a emoțiilor pentru profesori. Odată ce profesorii se simt mai calmi, mai concentrați și motivați întrucât au un sistem de sprijin de rezervă, etica și performanța lor profesională pot avea un impact asupra culturii școlare.

Studiul nostru a debutat cu modelul TETY, un program original de yoga pentru profesorii din sistemul de educație specială, dezvoltându-se apoi într-un model sociologic original de yoga, STETY. Modelul STETY poate avea un impact profund asupra culturii școlare și autoeficienței.

IV.6.2. Contribuția la cunoștințele de ordin practic

Contribuția STETY la cunoștințele practice este originală, deoarece practica Yoga poate contribui la cultura școlară, poate consolida capacitatea de autogestionare și sentimentul de

autoeficacitate și poate reduce nivelul de epuizare a profesorilor, prin furnizarea unui sistem de sprijin adaptabil. Programul oferă sistemului de învățământ o modalitate practică de a face față epuizării profesorilor, de a consolida capacitatea de autogestionare și sentimentul de autoeficacitate, și deci cultura școlară. Acest lucru poate fi realizat prin încorporarea practicii unui program de yoga adaptabil pentru personal, în mod ideal în școală, pentru rezultate mai bune, în timpul orelor de lucru.

STETY poate fi folosit ca o strategie de îmbunătățire a climatului școlar și a culturii școlare, prin creșterea sentimentului de autoeficacitate, permițând personalului să folosească efectele modelului pentru nevoi și interpretări personale. Această flexibilitate și disponibilitate a modalităților practice necesare pentru a face față problemelor de la locul de muncă, poate avea un impact asupra culturii școlare și asupra autoeficacității.

IV.7. Direcții viitoare de cercetare

Sunt necesare studii suplimentare pentru a investiga următoarele aspecte:

1. Pentru a testa STETY unui grup mai mare de profesori din aceeași școală și pentru a include majoritatea personalului.
2. Pentru a învăța grupurile mai mari din școli să înțeleagă impactul pe care îl poate avea STETY.
3. Pentru a adăuga o metodă măsurabilă pentru a îmbunătăți în alegerea și acuratețea.
4. Pentru a testa STETY pentru o perioadă mai lungă de timp.
5. Pentru a testa în școli cu profesori din medii culturale diferite.
6. Pentru a testa unui grup de directori de școli și a examina rezultatele profesionale și personale.
7. Pentru a cerceta impactul STETY în diferite medii.
8. Pentru a continua cercetarea cu privire la interacțiunea dintre profesori și elevi, în timp ce se practică yoga ca instrument sociologic, cu scopul de a crea o atmosferă mai sănătoasă.

IV.8. Semnificația universală a cercetării

În calitate de autoare a prezentului studiu, cred că fiecare personal din școlile specifice, precum și organizațiile educaționale în general din întreaga lume, are nevoie de schimbare. STETY poate oferi un program eficient, adaptabil și cu costuri reduse pentru a îmbunătăți viața și etica

de lucru a personalului ei, prin urmare, a elevilor. Există multe coli specile, specializate în diverse categorii de elevi. Cu toate acestea, stresul pare comun, deoarece cerințele profesiei sunt similare. Profesorii se ocupă în mod constant de ceilalți, dar ca grup sunt nesupravegheați. Le lipsesc oportunitățile de a se descărca de dificultățile emoționale și mentale sau de a se calma pentru a fi mai relaxați atunci când se apropie de elevi și a putea interacționa cu aceștia în cu respect și dragoste.

REFERIN E BIBLIOGRAFICE

- Andrew, K., Richards, R., Hemphill, M. A., & Templin, T. J. (2018). Personal and contextual factors related to teachers' experience with stress and burnout. *Teachers and Teaching*, 24, 768–787. <https://doi.org/10.1080/13540602.2018.1476337>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.84.2.191>
- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2), 122–147. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.37.2.122>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Prentice-Hall.
- Bandura, A. (2006). Social cognitive theory. In S. Rogelberg (Ed.), *Encyclopedia of Industrial/Organizational Psychology*. Sage Publications.
- Beebe, J. (2017). *Special Education Teacher Perception of Administrative Supports That Encourage, Decrease Burnout, and Reduce Attrition* [ProQuest LLC, Ed.D. Dissertation]. <https://eric.ed.gov/?id=ED580051>
- Beyth-Marom, R. (2014). In *Research Methods for the Social Sciences*, Unit 4 (pp. 37–39). Open University of Israel [Hebrew].
- Bowlby & Ainsworth, (1999) in Kobak, R. (1999). *The emotional dynamics of disruptions in attachment relationships: Implications for theory, research, and clinical intervention*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 21–43). The Guilford Press.
- Beltman, S., Mansfield, C., & Price, A. (2011). Thriving not just surviving: A review of research on teacher resilience. *Educational Research Review*, 6(3), 185–207. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.09.001>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Vol. ISBN 0-674-22457-4* (pp. 37–46). Harvard University Press.
- Bronfenbrenner, U. (1995). Developmental ecology through space and time: A future perspective. In P. Moen, G. H. Elder, Jr., & K. Lüscher (Eds.), *Examining lives in context: Perspectives on the ecology of human development* (pp. 619–647). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10176-018>
- Conley, S., & You, S. (2016). Key influences on special education teachers' intentions to leave. *Educational Management Administration & Leadership*, 45(3), 521–540. <https://doi.org/10.1177/1741143215608859>
- Davis-Berman, J., & Farkas, J. (2013). Yoga Home: Emotional, Physical and Social Impacts of a Yoga Program on Community Homeless Shelter Residents. *Sociology, Anthropology, and Social Work Faculty Publications*, 17. https://ecommons.udayton.edu/soc_fac_pub/17
- Ergas, O. (2018). *Reconstructing "Education" Through Mindful Attention: positioning the mind at the center of curriculum and pedagogy*. Springer Nature.
- Fernet, C., Guay, F., Senécal, C., & Austin, S. (2012). Predicting intraindividual changes in teacher burnout: The role of perceived school environment and motivational factors.

Teaching and Teacher Education, 28(4), 514–525.
<https://doi.org/10.1016/j.tate.2011.11.013>

- Glaser, B.G. and Strauss, A.L. (2017) *Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Routledge, New York.
<https://doi.org/10.4324/9780203793206>
- Goulding, C (2017). Navigating the complexities of grounded theory research in advertising, *Journal of Advertising*, 46(1), pp. 61-70.
<https://doi.org/10.1080/00913367.2017.1281775>
- Hamre, B. K., & Pianta, R. C. (2006). Student-Teacher Relationships. In G. G. Bear & K. M. Minke (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention* (pp. 59–71). National Association of School Psychologists.
- Hasan, B. (2018). Psychological Needs as the Working-Life Quality Predictor of Special Education Teachers. *Universal Journal of Educational Research* 6(2):289-295. DOI:10.13189/ujer.2018.060211
- Hoy A. W. (2003). *Self-efficacy in college teaching: Essays on teaching excellence toward the best in the academy*. In: P. K. Lacks (2016), *The Relationships Between School Climate, Teacher Self-Efficacy, and Teacher Beliefs*. Liberty University,
- Jones, G. R., & George, J. M. (2020). *Contemporary management*. McGraw-Hill.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (1988). *Action Research for Bhutan?*
https://www.researchgate.net/figure/The-Kemmis-and-McTaggart-1988-Action-Research-Spiral-Cycle_fig1_279948945 [accessed 2 Feb, 2019].
- Kohlberg, L., & Mayer, R. (2006). Ideological Traditions and Perspectives. In R. Parker-Rees & J. Willan (Eds.), *Early Years Education-major themes in Education*. Routledge.
- Kuvasi, G., Fratini, P., Padulo, J., Antonio, D. I., & De Giorgio, A. (2018). Effectiveness of yoga and educational intervention on disability, anxiety, depression, and pain in people with CLBP: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 262–267. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.03.008>
- Lambert, M. (Ed.). (2019). *Practical Research Methods in Education: An Early Researcher's Critical Guide* (1st ed.) chapter 13. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351188395>
- Maslach C., Leiter M. P. (2016). *Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry*, 15(2), 103-111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- McLeskey, J., Council for Exceptional Children, & CEEDAR Center. (2017). *High-leverage practices in special education*.
- Neves da Silva L., Dirce, B., Dornelles-Alves, G. L. (2010). Social Model: A New Approach of the Disability Theme, In Rev. Latino-Am. *Enfermagem* 18(4). <https://doi.org/10.1590/S0104-11692010000400022>
- Nordqvist, C. (2017). *Organization theory - definition and meaning*. Market Business News.
- Ofei-Dodoo, S., Cleland-Leighton, A., Nilsen, K., Cloward, J. L., & Casey, E. (2020). Impact of a Mindfulness-Based, Workplace Group Yoga Intervention on Burnout, Self-Care, and Compassion in Health Care Professionals, *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 62(8), 581-587. doi: 10.1097/JOM.0000000000001892

- Oliver, M. (2010). *Understanding disability: from theory to practice*, (2nd etc.). Red Globe Press.
- Oliver, M. (2013). The social model of disability: thirty years on. *Disability & Society*, 28(7), 1024–1026. <https://doi.org/10.1080/09687599.2013.818773>
- Oliver, M. (2018). A sociology of disability or a disablist sociology? In L. Barton (Ed.), *Disability and Society: Emerging Issues and Insights* (pp. 18–42). Routledge.
- Oliver, M., & Barnes, C. (1998). *Disabled people and social policy: from exclusion to inclusion*. Longman.
- nday O. (2016). Classical Organization Theory: From Generic Management of Socrates to Bureaucracy of weber. *International Journal of Business and Management Review*, 4(1), 87-105. Published by European Centre for Research Training and Development UK (www.eajournals.org).
- Palvalin, M., van der Voordt, T., & Jylhä, T. (2017). The impact of workplaces and self-management practices on the productivity of knowledge workers. *Journal of Facilities Management*, 15(4), 423–438. <https://doi.org/10.1108/jfm-03-2017-0010>
- Pianta, R. C. (1999). *Enhancing Relationships between Children and Teachers*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10314-000>
- Perry, A. C., Jr. (1908). *The Management of a City School*. Macmillan, New York.
- Petruzzelli, M. (2017). *Yoga and mindfulness in the inclusion classroom* [Theses and Dissertations. 2460]. <https://rdw.rowan.edu/etd/2460>
- Ross, A., Bevans, M., Friedmann, E., Williams, L., Thomas, S. (2013). “I Am a Nice Person When I Do Yoga!!!”: A Qualitative Analysis of How Yoga Affects Relationships. <https://doi.org/10.1177/0898010113508466/>
- Runhaar, P., Bouwmans, M., & Vermeulen, M. (2019). Exploring teachers’ career self-management. Considering the roles of organizational career management, occupational self-efficacy, and learning goal orientation. *Human Resource Development International*, 22(4), 364–384. <https://doi.org/10.1080/13678868.2019.1607675>
- Scott, T. M. (2017). Training Classroom Management with Preservice Special Education Teachers: Special Education Challenges in a General Education World. *Teacher Education and Special Education: The Journal of the Teacher Education Division of the Council for Exceptional Children*, 40(2), 97–101. <https://doi.org/10.1177/0888406417699051>
- Serwacki, M., & Cook-Cottone, C. (2012). Yoga in the Schools: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Yoga Therapy*, 22(1), 101–110. <https://doi.org/10.17761/ijyt.22.1.7716244t75u41702>
- Strauss & Corbin (1990a). Grounded theory methodology: An overview. In: N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 273-285). Sage.
- Strauss, A & Corbin, J (1990b). *Basics of Qualitative Research: Grounded Theory Procedures and Techniques*. Sage Publications.
- Szabo, E., & Jagodics, B. (2019). Teacher burnout in the light of workplace, organizational, and social factors. *Hungarian Educational Research Journal*, 9(3), 539–559.

<https://doi.org/10.1556/063.9.2019.3.44>

- Tan K., Tan N., Rao J., Yann Foo Y., (2020), *Is Bronfenbrenner's Ecological Systems Theory useful for understanding Interprofessional Collaboration*, American Academy of Neurology Journal, April 14, 2020; 94 (15 Supplement)
- Taylor, F. (1911). The Principles of Scientific Management. *The American Economic Review*, 1(4), 833-836.
- Tissington, L. (2008). A Bronfenbrenner ecological perspective on the transition to teaching for alternative certification. *Journal of Instructional Psychology*, 35(1), 106-110. *Gale OneFile: Health and Medicine*. link.gale.com/apps/doc/A178218795/HRCA:
- Tobin, T. J., Muller, R. O., & Turner, L. M. (2006). Organizational learning and climate as predictors of self-efficacy. *Social Psychology of Education*, 9(3), 301–319. <https://doi.org/10.1007/s11218-005-4790-z>
- Wagner-Tsukamoto S., (2007). An Institutional Economic Reconstruction of Scientific Management: On the Lost Theoretical Logic of Taylorism. *Academy of Management Review*, 32(1). <https://doi.org/10.5465/amr.2007.23463879>
- Weber, M., (1964). *The Theory of Social and Economic Organization* (p. 436). The Free Press of Glencoe.
- Wendell, S. (1996). *The rejected body: feminist philosophical reflections on disability*. Routledge.
- Zhang, M., Bai, Y., & Li, Z. (2020). Effect of Resilience on the Mental Health of Special Education Teachers: Moderating Effect of Teaching Barriers. *Psychology Research and Behavior Management*, 13. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S257842>, 537–544. <https://doi.org/10.2147/prbm.s257842>