

Bibliografie

1. *Barna, A.*, Autoeducație. Probleme teoretice și metodologice, EDP, PA, București, 1995.
2. *Calaraș, C., Gonciar, E.*, Dirigintele – manager al actului educativ, EDP USM, Chișinău, 2009.
3. *Calaraș, C.*, Cultura educației elevului, Ed. Primex-Com SRL, Chișinău, 2010.
4. *Cosmovici, A., Iacob, L.*, Psihologie școlară, Collegium Polirom, Iași, 2008.
5. *Cristea, S.*, Fundamentele științelor educației. Teoria generală a educației, Litera Educațional, Chișinău, 2003.
6. *Cuznețov, Larisa*, Tratat de educație pentru familie. Pedagogia familiei, CEP USM, Chișinău, 2008.
7. *Dave, P. (red.)*, Fundamentele educației permanente, EDP, București, 1991.
8. *Jucu, B. Romița*, Managementul clasei de elevi, Polirom, Iași.

EFICIENȚA PERSONALĂ ȘI ACTUALIZAREA DE SINE A CADRULUI DIDACTIC ÎN CONTEXTUL PREVENIRII STĂRII DE *BURNOUT* / SINDROMUL *ARDERII* *EMOȚIONALE*

CUZNEȚOV Larisa, dr. hab., prof. univ.

Summary

This article represents a theoretical and practical study that highlights the correlation: personal self - efficacy updating of teachers - prevention of burnout state. The introduction was made a brief excursus historical content specific and non-specific play patterns status burnout and components of this state, individual symptoms, what is observed in interpersonal relations and the autoorganizational level. Finally, propose strategies / methods, forms and procedures for preventing and overcoming the state of burnout.

Problema *eficienței personale / self-efficacy* se află în atenția cercetătorilor din variate domenii: sociologie, psihologie, pedagogie,

managementul resurselor umane, managementul educațional, filosofie, iar aspectul prevenirii *stării de burnout / sindrom al arderii emoționale*, mai cu seamă la cadrele didactice, este investigat de mai bine de 45 de ani și reprezintă o temă actuală de cercetare pentru psihologi, pedagogi, psihoterapeuți, consilieri și specialiștii din domeniul ergonomiei, igienei muncii și psihologiei sănătății. Întrucât ne-am propus realizarea unui studiu teoretico-aplicativ vizavi de o problemă inter- și pluridisciplinară, care provoacă interesul pedagogilor și a managerilor școlari, vom începe de la precizarea conceptelor-cheie și explicarea corelației *eficiență personală – actualizarea de sine a cadrului didactic – prevenirea stării de burnout*. Așadar, angajarea persoanei într-o activitate și performanța obținută în acea activitate este dependentă de o dimensiune importantă, pe care A. Bandura a numit-o *autoeficiență / self-efficacy* [1]. Aspectul dat se află într-o strânsă legătură cu *autoactualizarea / actualizarea de sine a persoanei*, care reprezintă principala năzuință a omului, constituind, totodată, și scopul dezvoltării personalității, care rezidă în obținerea integrității ei în baza conștientizării, diferențierii și valorizării depline a calităților sale și a corelării acestora cu situațiile reale de viață. A. Maslow [7] susține că autoactualizarea reprezintă procesul dezvoltării continue a personalității și capacitatea individului de a realiza în practică aptitudinile și posibilitățile sale. Noi vom mai completa, menționând că actualizarea de sine se desfășoară în conformitate și cu sprijinul forțelor psihofizice și intelectuale ale persoanei, activizarea și re/actualizarea lor în concordanță cu situațiile existențiale concrete pentru a le face față acestora eficient; prezența și urmarea viziunii proprii și independente privind soluționarea problemelor vitale, inclusiv a celor de ordin moral, profesional și social. În contextul vizat nu putem să nu amintim despre importanța sferei emoționale și, anume a competențelor respective. A. Bandura, explicând importanța *competențelor emoționale* manifestate în autoeficiență, realizează o

sintetizare prin a evidenția doar patru din ele (perceperea și înțelegerea adecvată a emoțiilor sale și a emoțiilor altora; valorificarea propriilor emoții, capacitatea gestionării lor și a emoțiilor altora) pe care le consideră de bază. Capacitatea persoanei de a identifica și a înțelege emoțiile sale și emoțiile altor persoane denotă *conștiința de sine* dezvoltată și *conștiința existenței altora*. Aceasta contribuie la reglarea și exprimarea adecvată a emoțiilor, asigurând facilitarea acestui proces în relațiile cu alte persoane, în cazul nostru, cu studenții și colegii, ceea ce asigură gestionarea sinelui, a propriilor trăiri emoționale și a relațiilor interpersonale prin valorificarea conștiinței de sine și a celei sociale (capacitatea de a te înțelege pe tine și pe altul, de a-i împărtăși emoțiile; a accepta diversitatea; a da sens schimbărilor; a crea și menține relații sociale; a manifesta interes pentru colaborare și cooperare etc.). Prin urmare, imaginea sine-lui, inclusiv imaginea sine-lui profesional, a celui moral și a celui social, se formează și se cizează ca rezultat al propriei experiențe de viață și de muncă / activitate profesională, ceea ce exercită o influență decisivă asupra percepției eficienței personale, asupra stării psihoemoționale a omului și asupra sănătății lui [2; 5; 6; 7 etc.]. Satisfacerea celor *cinci motive comportamentale umane*, obiectivate în ansamblul trebuințelor persoanei (trebuința de a aparține la un grup uman; de a se înțelege pe sine și pe ceilalți; de a cunoaște mediul înconjurător; trebuința de a acționa eficient; trebuința de încredere și de a-i percepe pe alții într-un mod pozitiv) o fac pe aceasta să se simtă fericită. Deci, pentru a se simți împlinit și fericit, omul are nevoie de alți oameni; are nevoie să se înțeleagă și să se cunoască pe sine, să-și valorifice eficient potențialul în concordanță cu aspirațiile sale; să fie înțeles și acceptat; să-i fie apreciată munca și performanțele – axiomă de la care pleacă abordarea psihosociologică a fericirii (S. T. Fiske, 2001, p. 144) și a prevenirii decepției / dezamăgirii [Apud 6]. Totodată, starea de burnout poate să se manifeste și atunci când persoana activează în

domenii complexe, care presupun decizii prompte și interacțiuni responsabile cu alți oameni, îndeosebi, cu copiii, adolescenții și tinerii, care încă se află în curs de dezvoltare-formare intensă, ceea ce necesită de la cadrele didactice un efort și o mobilizare colosală a tuturor forțelor psihofizice, morale și spirituale etc. În acest context, considerăm important să menționăm că în eficiența personală se îmbină organic elementele de ordin cognitiv și motivațional, care orientează persoana spre o autoperfecționare permanentă, centrată pe dezvoltarea unui model de autocunoaștere, autoînvățare, autoreglare și dirijare, de valorificare optimă a proceselor psihice cognitive și a celor moral-volitiv. În sensul stabilirii unor strategii de prevenire a stării de burnout la cadrele didactice urmează să conștientizăm esența unor aspecte și dileme care țin de activitatea pedagogică:

- cadrele didactice își petrec o bună parte a timpului la locul de muncă, fiind implicate în variate acțiuni și relații cu elevii, părinții acestora, colegii săi, managerii școlari și alți actori / agenți educativ comunitari. Activitatea și relațiile nominalizate necesită un mare efort intelectual, psihoemoțional, moral, volitiv și, desigur, fizic;

- în același timp, munca îndeplinită / activitățile didactice necesită un efort intelectual și unul managerial de auto/organizare și dirijare a predării, consolidării, recapitulării, evaluării materiei de studii; aprecierii și notării cunoștințelor și competențelor elevilor; de îndrumare, consiliere, corectare și orientare a elevilor în obținerea performanțelor școlare / ghidarea în cariera școlară și în obținerea unui comportament dezirabil;

- în cadrul procesului instructiv-educativ angajamentul pedagogului este unul de suprasolicitare /realizarea suprasarcinilor profesionale (lecții publice, schimb de experiență, asistarea administrației la ore, elaborarea și valorificarea testelor școlare, organizarea – desfășurarea adunărilor de părinți, a activităților nonformale etc);

- pedagogii în procesul activității sale se încadrează și îndeplinesc un număr mare de roluri și sarcini profesionale și sociale. Fiecare pedagog este un mare scenarist și regizor, este învățător și consilier / sfătuitor, este un manager iscusit, un aliat al copiilor și părinților, este orator, actor, maestru și un model, care trebuie să fie demn de urmat;

- pedagogii ca și alți profesioniști, dacă sunt persoane de succes, creative și originale, stimate și adorate de elevii lor și părinții acestora, se ciocnesc deseori cu așa fenomene psihosociale neplăcute cum este invidia, atitudinea ostilă, bârfa, răzbunarea etc., care, evident că îi decepționează, îi întristează, iar aceste emoții negative, completându-se cu oboseala cronică le poate provoca frustrare și starea de burnout.

Printre **cauzele care provoacă starea de burnout sunt:** suprasolicitarea la serviciu / suprasarcini, activitățile cotidiene familiale, condiții și anturaj la locul de muncă care provoacă disconfort psihologic și moral, feedback-ul distorsionat cu elevii, colegii etc., actualizarea de sine dezechilibrată, invidia și ostilitatea manifestată de unii colegi, administrație; discordanța dintre așteptările persoanei, posibilitățile și realizările ei; conflicte acute sau latente la locul de muncă și/sau în familie; insatisfacția de la muncă; insuficiența odihnei și/sau odihnă necalitativă, incapacitatea de relaxare, de efectuare a unor activități plăcute, lipsa sau incapacitatea de apreciere adecvată din partea administrației, vârsta, unele particularități ale temperamentului, caracterului, dar și emoțiile și sentimentele personale negative necontrolate: de ură, invidie, răzbunare, furie, răutate, rănchiună, antipatie etc.

După cum se poate observa, cauzele care pot provoca SB sunt multiple, esențialul constă în faptul să înțelegem că ***acestea pot fi structurate doar în două categorii de factori: extrinseci și factori intrinseci***, adică totul nefavorabil ce vine din exteriorul nostru și trăsăturile individual-tipologice sau starea de spirit, satisfacție,

fericire și sănătate, care vine din interiorul persoanei. În baza celor relatate vom încerca să formulăm câteva strategii de prevenire și depășire a stării nominalizate și să analizăm unele forme, metode, procedee și tehnici, care, valorificate la timp, adecvat, corect, sistematic, într-o imbinare optimă pentru fiecare caz și persoană s-au dovedit a fi eficiente (au fost aplicate de noi în consilierea specialiștilor / pedagogilor tineri și cu o vechime mai mare de muncă în activitatea profesională respectivă). Astfel, reactualizăm unele strategii, care vor asigura eficiența personală și vor contribui la prevenirea stării de burnout [3; 4; 5]. **Să ne învățăm:**

- ***a ne iubi, a ne stima și accepta pe sine*** (atitudine și gânduri pozitive; dialogul interior și introspecția, abordate prin optica trăsăturilor individuale și a realității; acceptarea calităților, dar și a defectelor proprii, fără a le dramatiza; percepția și evaluarea pozitivă a experienței prezentului și trecutului; încredere în viitor etc.);

- ***dezvoltarea personală*** (deschidere la experiențe noi, sentimentul valorizării propriului potențial; capacitate de autorefecție; flexibilitate; creativitate; respingerea rutinei etc.);

- ***clarificarea perspectivelor vieții / sens și scop în viață*** (planificarea acțiunilor personale și a celor profesionale; activitate direcționată spre realizarea obiectivelor /pe termen scurt, mediu și lung/; curiozitate; convingerea că merită să te implic etc.);

- ***relații pozitive cu ceilalți*** (cordialitate, empatie, compasiune, încredere în oameni, afecțiune /a primi și a oferi etc./);

- ***autonomie, automonitorizarea și autodirijarea*** (independență, hotărâre, rezistență la presiunile grupului, nepreocupare excesivă față de evaluările altor persoane și / sau expectanțele altora etc.);

Acum vom analiza modalitățile pe care le putem aplica în cadrul strategiilor menționate anterior. Ca **forme eficiente** de prevenire și depășire a SB sunt cele **individuale** (odihna activă și cea

pasivă izolată, consultarea specialistului i/ consilier ș.a.); **în grup** (comunicarea cu rudele, prietenii / grupul de referință (ieșiri la concerte, spectacole, sărbători, plecarea împreună în călătorie et.); **activități speciale organizate de specialiștii din domeniul psihologiei, consilierii** etc. (activități de artterapie, muncă în comun, sport /fitness, competiții variate/ etc.). **Ca metode, procedee și tehnici putem valorifica:** reflecția, auto/sugestia, lectura, ținerea unui jurnal intim, tehnica epistolară, vizionarea filmelor sau a emisiunilor preferate; audierea muzicii, practicarea culturii fizice, a plimbărilor, drumețiilor / turismului, ieșirile în natură, scăldatul, comincarea cu apropiații; comunicarea cu animalele domestice (pisicile, câinii, caii); exerciții din Yoga / Pranaiaama; contemplarea focului viu, a apei curgătoare, audierea și savurarea sunetelor naturii, masajul, somnul de noapte 7 – 8ore, schimbarea mediului, postul moderat, grădinăritul, planificarea unor acțiuni în conformitate cu posibilitățile individului etc. În concluzie, este necesar să conștientizăm că aceste stări le traversează, practic, toți oamenii, indiferent de vârstă, de statutul social, de gen etc., principalul rezidă în faptul de a te iubi, a te stima și a te aprecia pozitiv pe tine și pe cei din jurul tău; a te autoperfecționa permanent (mai cu seamă în direcția eficienței, autoactualizării, a controlării emoțiilor și stării de sănătate) pentru a realiza perspectivele profesionale și cele familiale, pentru a spori calitatea vieții.

Bibliografie

1. Bandura, A., Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change, în: Psychological Review, 1977, nr. 84/2, pp.191-215.
2. Cojocaru-Borozan, M., Teoria culturii emoționale, UPS „I. Creangă”, Chișinău, 2010.
3. Cuznețov, Larisa, Filosofia practică a familiei, CEP USM, Chișinău, 2013.
4. Dumitru, Ion Al., Consiliere educațională, Polirom, Iași, 2008.

5. Enăchescu, C., *Tratat de psihologie morală, Polirom, Iași, 2008.*
6. Gorincioi, V., *De la stres la sindromul ardeii emoționale, în: Studia Universitatis, Chișinău, 2008, nr. 9 (19), pp. 201-203.*
7. Maslow, A., *Motivație și personalitate, Ed. Trei, București, 2007.*
8. Zlate, M., *Tratat de psihologia organizațional-managerială, Polirom, Iași, 2007.*
9. Никифоров, Г. С., (red.), *Психология здоровья, Питер, Москва – Санкт-Петербург, 2006.*

DIMENSIUNI ALE RELAȚIONĂRII PEDAGOGULUI SOCIAL CU BENEFICIARI

DAVIDESCU Elena, lector superior

Summary

Social pedagogue is developing his activity in various institutions for people in difficulty, and the final purpose of his intervention is enabling the client. This thing is realized by a process of education and learning, that needs a long lasting interaction between social pedagogue and beneficiary. This interaction is materialized in relation that is built between them along the time.

While constructing the relation pedagogue-educated, we can guide ourselves, with big chances of success on the basic principles of the non directive therapy, that are: building up a relation, unconditioned acceptance of beneficiary; making of a climate of tolerance; recognition and reflection of sentiments; respect for beneficiary; client shows you the way; principle of non acceleration of change; establishing some limits.

Termenul „relație” este introdus în terminologia cunoașterii umane în 1980, de către A. Comte, în accepțiunea de acțiune socială și culturală a unei generații asupra alteia. Acest înțeles este preluat de către E. Durkheim: educatorul este privit ca reprezentant al generației adulte față de copil. În această situație el exercită o serie de atribute, acelea de autoritate și de control, față de care copilul trebuie să se supună. În 1970, în prefața la lucrarea republicată a lui M. Lobrot – *Pedagogie institutionelle* – printr-un act de sintetizare a ideilor pe