

DEZVOLTAREA INTELIGENȚEI EMOȚIONALE – CONJUNCTURĂ OPTIMĂ DIMINUĂRII ARDERII PROFESIONALE A CADRELOR DIDACTICE

*Valentina Mîslițchi, conf. univ., dr.,
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău,
Alexandra Podubnîi, master în științe ale educației*

DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE – OPTIMAL CONJUNCTURE FOR REDUCING THE PROFESSIONAL BURNOUT OF TEACHERS

*Valentina Mîslițchi, PhD, Assoc. Prof.,
“Ion Creanga” State Pedagogical University of Chisinau
ORCID:0000-0001-7868-4439
mislitchi.valentina@upsc.md
Podubnîi Alexandra, master in education sciences
alexandrabraguta1981@gmail.com*

CZU: 159.942:37.011.31

DOI: 10.46727/c.v1.24-25-03-2023.p185-194

Abstract. The constantly changing and transforming social contexts to which educational actants are continuously subjected, highlight the need of combating a phenomenon that is increasingly common among professors: The Emotional Burnout Syndrome or The Burnout Syndrome. The given phenomenon is complex, but among the most significant aspects stand out: emotional exhaustion, depersonalization, reduction of personal achievements. As an optimal way to reduce professional burnout, we suggest the development of emotional intelligence in pedagogues, by involving them in a Program focused on ensuring the progress of the defining dimensions: the appreciation of emotions, the use of emotions, the control of emotions. The paper describes the experimental Program that reduces the professional burnout of educators by developing emotional intelligence; there are presented the results of the control stage of the psycho-pedagogical experiment focused on the assessment of the final level of emotional intelligence development and manifestation of the professional burnout of preschool teachers.

Keywords: emotional intelligence, professional burnout, teachers, assessment, development, coping, experimental program.

Arderea profesională vizează un fenomen psihologic care ia proporții tot mai mari în societatea contemporană, atestat, în mod deosebit, la cadrele didactice. Este importantă combaterea respectivului fenomen în rândul educatorilor, iar, în acest sens, considerăm oportun a dezvolta inteligența emoțională. În această ordine de idei, în perioada anilor de studii 2021-2022 am realizat o investigație axată pe combaterea fenomenului de ardere profesională la cadrele didactice din învățământul preșcolar.

Ipoteza cercetării: Presupunem că dezvoltarea inteligenței emoționale la cadrele didactice din instituția de învățământ preșcolar va contribui la diminuarea nivelului de ardere profesională a acestora.

Obiectivele etapei de formare a experimentului psihopedagogic au vizat elaborarea și implementarea Programului de diminuare a arderii profesionale a cadrelor didactice din învățământul preșcolar.

Scopul Programului experimental – diminuarea arderii profesionale a cadrelor didactice din învățământul preșcolar prin dezvoltarea inteligenței emoționale – a fost asigurat prin realizarea următoarelor obiective: avertizarea fenomenului de ardere profesională și combaterea respectivului fenomen pe dimensiunea componentelor (extenuare emoțională, depersonalizare, reduce-

rea realizărilor personale și profesionale); dezvoltarea capacității de recunoaștere/ conștientizare a propriilor emoții și a emoțiilor celor din jur; dezvoltarea abilităților de gestionare constructivă a stărilor afective; dezvoltarea capacității de autocontrol; dezvoltarea sensibilității empatică; însușirea modalităților de soluționare a conflictelor în manieră asertivă.

Programul axat pe combaterea arderii profesionale în contextul dezvoltării inteligenței emoționale a vizat implementarea a 12 ședințe cu durata de 75-90 minute, realizat pe un lot de 26 de cadre didactice din învățământul preșcolar, în perioada noiembrie 2021 - martie 2022.

Având la bază modelul schimbării constructive a comportamentului pedagogului, propus de autoarea Л.М. Митина [4], în elaborarea și implementarea Programului experimental am parcurs următoarele etape: 1) pregătire, 2) conștientizare, 3) reevaluare, 4) acțiune. De asemenea, modelul a încorporat procesele de bază specifice fiecărei etape cu accent pe schimbările produse la nivelurile: motivațional, cognitiv, afectiv, comportamental. În acest sens, la prima etapă am invitat cadrele didactice din învățământul preșcolar la o ședință de inițiere axată pe discuția constructivă privind importanța inteligenței emoționale pentru desfășurarea cu succes a meseriei de educator, pe necesitatea combaterii fenomenului de ardere profesională în rândul specialiștilor care activează în domeniul educației timpurii și motivarea acestora de a se implica în cadrul Programului experimental.

La etapa conștientizării (etapa a doua) ne-am orientat a produce schimbarea la nivel cognitiv ca urmare a dezvoltării gândirii reflexive. Gradul de conștientizare a necesității diminuării arderii profesionale a crescut odată cu valorificarea informației cu referire la inteligența emoțională și componentele structurale ale respectivului proces, notele definitorii ale fenomenului de ardere profesională. Au fost supuse dezbaterilor în grupuri mici diverse opinii, atitudini și pattern-uri comportamentale. Odată cu creșterea volumului informațional, cadrele didactice au conștientizat mai clar, au reflectat asupra alternativelor pentru pattern-ul comportamental nedorit.

La etapa a treia, etapa reevaluării, ne-am orientat pe activități de natură afectivă și estimativă privind schimbările comportamentale. Cadrele didactice au elucidat consecințele comportamentului său indezirabil asupra celor din jur (copii, colegi, membri ai familiei, prieteni etc.) și au fost puși în ipostaza să reevalueze propria conduită în vederea asigurării echilibrului emoțional, a obținerii satisfacției profesionale. Prin intermediul jocurilor de rol, a regizării diverselor situații de ordin psihopedagogic etc., cadrele didactice și-au fortificat încrederea în capacitatea proprie de a realiza schimbările dorite și de a diminua nivelul arderii profesionale prin asigurarea progresului componentelor structurale ale inteligenței emoționale.

Ultima etapă a vizat trecerea la acțiuni, întărirea și realizarea noilor pattern-uri comportamentale. Precizăm că participanții au fost încurajați pe parcursul activității realizate în cadrul programului să reflecte asupra cauzelor care generează apariția arderii profesionale, să valorifice metacogniția privind intensitatea manifestării componentelor structurale ale arderii profesionale: extenuarea emoțională; depersonalizarea; reducerea realizărilor personale; să elucideze valoarea inteligenței emoționale în combaterea respectivului fenomen; să realizeze eforturi în vederea asigurării progresului aspectelor definitorii inteligenței emoționale: aprecierea, utilizarea, controlul emoțiilor etc.

În procesul elaborării și implementării Programului de diminuare a arderii profesionale prin dezvoltarea inteligenței emoționale au fost valorificate strategii eficiente pentru realizarea obiectivelor scontate. Astfel, Programul a inclus aspecte informative, însoțite de suporturi/fișe, care au fost distribuite participanților cu scopul de a forma reprezentări explicite despre inteligența emoțională și arderea profesională, dar și formative, în vederea consolidării conținuturilor parcurse și achizițiilor formate; s-au valorificat metodele verbale (conversația, explicația, descrierea, povestirea, repovestirea), intuitive (demonstrația), practice (exercițiul, jocul didactic); s-au aplicat o serie de tehnici și exerciții de relaxare, studii de caz; s-au realizat activități în macrogrup, grup, perechi, individuale etc. De asemenea, s-au valorificat elemente ale terapiei prin poveste, art-terapie, terapie cognitiv-comportamentală.

Fiecare ședință a fost desfășurată în conformitate cu următorul plan:

- Etapa I – Evocarea, care includea momentul organizatoric, salutul, diverse exerciții de prezentare, de creare a atmosferei de colaborare, modalități de diagnosticare și asigurare a stării de bine a participanților, aplicate în conformitate cu necesitatea de a crea o atmosferă de lucru, de cooperare eficientă, motivare în vederea asigurării progresului subiecților;
- Etapa II – Realizarea sensului, axată pe prezentarea și dezbaterăa unei probleme concrete, valorificarea tehnologiilor psihopedagogice în scopul asigurării sporirii nivelului inteligenței emoționale și diminuării arderii profesionale;
- Etapa III – Reflecția, ce viza conexiunea inversă, consolidarea achizițiilor, reflectarea experienței acumulate;
- Etapa IV – Ritualul de adio.

Conform Programului experimental, cadrele didactice din învățământul preșcolar din lotul experimental au abordat teme precum: „Inteligența emoțională – necesitate indispensabilă în activitatea cadrului didactic”; „Sindromul arderii profesionale: cauze, caracteristici, consecințe”; „Profilaxia arderii profesionale”; „Sănătatea ocupațională: starea de bine și performanța”; „Să ne înțelegem emoțiile!”; „Invitație la empatie și asertivitate”; „Controlul stărilor afective”; „Emoțiile mele în instituția de educație timpurie” etc.

În cadrul ședințelor în care s-au abordat respectivele subiecte s-a pus accent pe elucidarea stărilor afective vizavi de activitatea educatorilor în instituția de învățământ preșcolar; dezvoltarea capacităților de reflecție asupra cauzelor care generează dezechilibrul în context profesional și personal, al consecințelor arderii profesionale; identificarea și conștientizarea stărilor emoționale care predomină în activitatea profesională; familiarizarea cu modalitățile de gestionare a stărilor afective negative; consolidarea atmosferei de susținere reciprocă; păstrarea echilibrului dintre dimensiunea cognitivă, afectivă, comportamentală a personalității etc. Toate activitățile au fost planificate și realizate într-un mod interactiv, având un caracter captivant și atractiv atât sub aspectul conținutului, cât și sub cel organizatoric.

Programul a debutat cu prima ședință: „Hai să ne cunoaștem!”, care a avut ca obiective cunoașterea participanților; familiarizarea cu regulile privind activitatea în grup; dezvoltarea competențelor de comunicare asertivă și empatică; crearea condițiilor psiho-socio-pedagogice desfășurării cu succes a activităților comune. Menționăm că ședința a reprezentat o modalitate de comunicare eficientă în cadrul căreia s-a urmărit motivarea cadrelor didactice de a participa la Programul experimental. Astfel, cadrele didactice au fost implicate direct în calitate de parteneri egali, identificând soluții pentru propria dezvoltare profesională și personală. Atmosfera antrenantă a favorizat apariția întrebărilor și, astfel, a contribuit la angajarea în mod direct și implicarea activă a educatorilor în programul experimental. Așadar, prin activitățile organizate în cadrul ședinței, cadrele didactice au fost puse în valoare, fiind încurajate spre participare și exprimarea ideilor valoroase cu impact în soluționarea problemei de interes comun – avertizarea și diminuarea arderii profesionale.

Educatorii au evidențiat valoarea ședinței cu genericul „Sindromul arderii profesionale: cauze, caracteristici, consecințe”, pe parcursul căreia au fost solicitați să identifice cauzele, simptomele și consecințele respectivului fenomen, care ulterior au fost completate și explicate de către moderator. Au fost aplicate diverse mijloace de învățământ imagistice, audio-vizuale pentru a facilita înțelegerea și recunoașterea de către pedagogi a Sindromului Burnout. De asemenea, această ședință a solicitat participanților să identifice factorii de risc în arderea profesională legați de locul de muncă, să determine semnele tipice ale fenomenului manifestate la nivel individual, interpersonal, organizațional.

Ședința „Inteligența emoțională – necesitate indispensabilă în activitatea cadrului didactic” a vizat definirea noțiunii de inteligență emoțională; precizarea componentelor structurale ale inteligenței emoționale; determinarea modalităților optime de dezvoltare a inteligenței emoționale axate pe gestionarea furiei; dezvoltarea abilităților de identificare și valorificare a emoțiilor în relațiile cu cei din jur. Participanții au evidențiat valoarea componentelor structurale ale inteligenței emoționale, precizate în viziunea cercetătorului D. Goleman: *autoreglarea* – abilitatea de a controla și regla propria stare emoțională; *conștiința de sine* – cunoașterea și înțelegerea emoțiilor și sentimentelor proprii; *motivația* – dirijarea emoțiilor și sentimentelor pentru atingerea scopurilor; *empatia* – identificarea și explicarea emoțiilor și sentimentelor celorlalți; *abilitățile sociale* – stabilirea relațiilor cu ceilalți [apud 3, p.101].

În realizarea ședinței cu genericul „Să ne înțelegem emoțiile!” am urmărit să asigurăm dezvoltarea capacităților de autoevaluare a propriilor stări afective și de decodificare a spectrului complex de emoții manifestate de cei din jur. Pe parcursul acestei ședințe, participanților li s-a asigurat oportunitatea de a analiza diverse instrumente (teste, chestionare, fișe de observație etc.) de evaluare a inteligenței emoționale pentru varii categorii de subiecți, de a identifica valoarea inteligenței emoționale în avertizarea și diminuarea fenomenului de ardere profesională în rândul educatorilor.

Ședința cu titlul „Emoțiile mele în instituția de educație timpurie” a avut ca scop sensibilizarea pedagogilor privind trăirile emoționale în raport cu respectarea obligațiilor de funcție, depășirea dificultăților generate de acestea, precizarea aspectelor definitorii asigurării satisfacției profesionale și a stării de bine la locul de muncă. Tehnicile, metodele, formele de organizare a activității participanților utilizate în ședința dată au avut sarcina să ajute cadrele didactice să combată arderea profesională prin dezvoltarea competențelor de comunicare asertivă, prin stabilirea priorităților în viața profesională și modalitățile de realizare a lor fără a fi afectată în mod vădit viața personală. Astfel, pentru început ne-am propus crearea mediului de siguranță și încredere reciprocă, care a facilitat deschiderea spre conștientizarea trăirilor emoționale proprii și împărtășirea lor cu grupul. Una din metodele care a fost aplicată la această etapă a fost exercițiul, care a avut ca scop identificarea și conștientizarea stărilor emoționale care predomină în activitatea profesională și familiarizarea cu metodele de gestionare a stărilor emoționale negative. Am aplicat Tehnica „Copacul emoțiilor” care a facilitat identificarea și conștientizarea stărilor afective, fiind un instrument excelent pentru înțelegerea în profunzime a emoțiilor. Beneficiile asigurate prin valorificarea tehnicii sunt că dezvoltă universul emoțional; favorizează cristalizarea sentimentelor; facilitează exprimarea emoțiilor negative și pozitive într-o manieră sănătoasă; favorizează interacțiunea; contribuie la dezvoltarea capacității de a rezolva și stăpâni evenimentele plăcute sau mai puțin plăcute ale vieții; îmbunătățește competențele de comunicare.

Ședința cu titlul „Prevenirea sindromului arderii profesionale la cadrele didactice din învățământul preșcolar” a demarat cu evaluarea stărilor afective manifestate de participanți, elucidarea așteptărilor participanților, motivarea educatorilor pentru implicarea activă în desfășurarea activităților propuse în vederea asigurării psihoprofilaxiei Sindromului Burnout. În continuarea ședinței, au fost determinate dimensiunile arderii profesionale: epuizarea (extenuarea) emoțională; depersonalizarea; reducerea performanțelor personale și profesionale. Au fost desemnați factorii care pot provoca apariția arderii profesionale: factori generali – genul, vârsta, stagiul de muncă, starea civilă, tipul instituției în care activează persoana; factorii organizaționali – supra-solicitarea, ambiguitatea rolului, suportul social, satisfacția în muncă, stresul; factorii personali – imaginea de sine, locul controlului, tipul de temperament, trăsături ale personalității.

După ce s-a stabilit utilitatea informației analizate privind profilul notabil al fenomenului abordat, s-a pus accent pe realizarea exercițiilor practice în care participanții și-au identificat și expus gândurile, atitudinile față de serviciu și față de acele emoții, comportamente, contexte

care pot conduce la arderea profesională. Punctul culminant al ședinței a fost aplicarea exercițiului „Ce pot face pentru mine?”, unde participanții și-au identificat activitățile, comportamentele ce pot diminua nivelul propriu de stres ocupațional. Ședința s-a finalizat cu exercițiul „Eu mă iubesc, chiar și atunci când...”, în cadrul căruia participanții și-au propus ca scop creșterea nivelului autoaprecierii, acceptarea eu-lui real, conștientizarea faptului că și defectele pot fi transformate în calități, prin implicare, perseverență, efort în beneficul propriu și a celor din jur.

Ca etapă logică în derularea Programului experimental a urmat ședința „Sănătatea ocupațională: starea subiectivă de bine și performanța”, care a avut ca scop sensibilizarea educatorilor privind trăirile subiective ce țin de aspectele vieții profesionale. Esența acțiunilor realizate cu pedagogii a constat în prezentarea cadrului conceptual al sănătății ocupaționale – definiție, componentele (starea de bine ocupațională a angajatului, performanța organizațională (în muncă), calitățile personale ale angajatului, caracteristicile organizației, componentele structurale ale stării de bine (satisfacția în muncă, stresul grupal, stresul individual, moralul grupului (starea de spirit al grupului), starea de spirit personal. Astfel, participanții s-au familiarizat cu conceptul de *stare de bine/wellbeing* și cu identificarea surselor potențiale care o determină, precizate în accepțiunea diverșilor autori: acceptarea de sine, relații pozitive cu cei din jur, autonomie, control, sens și scop în viață, dezvoltare personală [1, p.22].

Ședința „Progresul inteligenței emoționale versus dezvoltarea competenței de comunicare” a avut ca scop identificarea pattern-urilor comportamentale proprii și reflecții asupra necesității schimbării acestora în exersarea profesiei pedagogice. În activitatea cu educatorii au fost realizate diverse exerciții, jocuri didactice care au contribuit la dezvoltarea autoaprecierii și sentimentului propriei valori; elucidarea portretului psiho-socio-pedagogic al unui educator performant în comunicare; dezvoltarea competențelor de comunicare empatică și asertivă. Participanții au identificat postulatele comunicării pedagogice de calitate: 1. O bună relație de comunicare se tranzacționează. 2. O bună relație de comunicare se mediază. 3. O bună relație de comunicare se negociază. 4. O bună relație de comunicare se construiește neîncetat [2, pp. 288-289].

Ultima ședință a fost axată pe evaluarea finală și de realizare a totalurilor activităților realizate în cadrul programului, la care am urmărit consolidarea materialului parcurs, autoevaluarea progresului participanților, aprecierea de către educatori a eficienței programului experimental. Ședința a demarat cu activitatea de spargere a gheții „Plicul cu urări de bine”: fiecare participant a scris pe o foaie urări de bine pentru ceilalți colegi privind progresul inteligenței emoționale și diminuarea consecințelor arderii profesionale. Ulterior s-a reiterat importanța relației ardere profesională – inteligență emoțională. Accentul s-a pus pe faptul că foarte des persoanele workaholice ajung la ardere profesională. Workaholic-ul este cel mai des definit ca o persoană care manifestă trei trăsături: este intens implicată în muncă, se simte obligată sau forțată să muncească excesiv din cauza unei presiuni auto-impuse și manifestă un grad scăzut de satisfacție în actul lucrativ. Prețul individual pentru ardere profesională este foarte mare. Sindromul Burnout erodează sănătatea, stima de sine, creează tensiuni în relațiile cu familia, colegii și prietenii. Scăderea performanței profesionale, generată de surse de nivel individual, instituțional, profesional și social, poate compromite și pune în pericol cariera. Victimele arderii profesionale sunt nerăbdătoare, prea critice, suspicioase și sunt convinse că toată lumea vrea să le facă viața dificilă. De aceea este important ca la primele simptome ale workaholism-ului să intervenim atât la nivel individual, cât și la nivel organizațional, preîntâmpinând dezvoltarea arderii profesionale. Ședința a continuat cu o povestea terapeutică „Căminul”, unde s-au identificat părțile negative ale workaholism-ului; determinarea calităților esențiale necesare pentru depășirea dependenței de muncă. În încheierea ședinței, participanții au fost rugați să ofere feedback pozitiv colegilor cu privire la transformările atestate pe parcursul derulării programului privind progresul inteligenței emoționale și diminuarea arderii profesionale.

De menționat că eficiente s-au dovedit a fi în cadrul programului consultațiile individuale și colective cu cadrele didactice din învățământul preșcolar, desfășurate după necesitate și care au avut ca scop informarea suplimentară sau clarificarea unor aspecte cu referire la dezvoltarea inteligenței emoționale, dar și a întrebărilor personale ce au vizat depășirea dificultăților generate de sindromul arderii profesionale.

În vederea validării Programului de diminuare a arderii profesionale a cadrelor didactice din învățământul preșcolar am realizat etapa de control a experimentului pedagogic care s-a axat pe realizarea următoarelor obiective: evaluarea nivelului final de dezvoltare a inteligenței emoționale a cadrelor didactice din învățământul preșcolar; evaluarea nivelului final de manifestare a arderii profesionale a cadrelor didactice din instituția de educație timpurie; prelucrarea și interpretarea datelor experimentale.

Pentru determinarea dinamicii variabilelor cercetate au fost aplicate aceleași instrumente de psihodiagnostic utilizate în cadrul etapei de constatare a experimentului: Scala Inteligenței Emoționale după Schutte ș.a. (1998); Chestionarul de evaluare a Burnout-ului după Maslach (Maslach Burnout Inventory – Maslach C.; Jackson S.E., 1981).

Etapa de control a experimentului psihopedagogic a fost realizată pe un lot de 52 de cadre didactice din învățământul preșcolar (26 de educatori care au constituit grupul experimental și 26 de educatori care au format grupul de control).

Prelucrarea și interpretarea datelor experimentale au permis constatarea diferențelor înregistrate la cele 3 niveluri de dezvoltare a inteligenței emoționale a educatorilor. Se înregistrează schimbări privind nivelul mediu de dezvoltare a inteligenței emoționale la educatorii grupului experimental (etapa de constatare – 73,08% (19 educatori); etapa de control – 65,39% (17 educatori)), la nivelul scăzut de deținere a inteligenței emoționale (etapa de constatare – 11,54% (3 educatori); etapa de control – 7,69% (2 educatori)), la nivelul înalt de inteligență emoțională (etapa de constatare – 15,38% (4 educatori); etapa de control – 26,92% (7 educatori)). Astfel, constatăm o dinamică pozitivă (în creștere) în grupul experimental, pe când grupul de control înregistrează o dinamică negativă (în descreștere) a nivelului de inteligență emoțională.

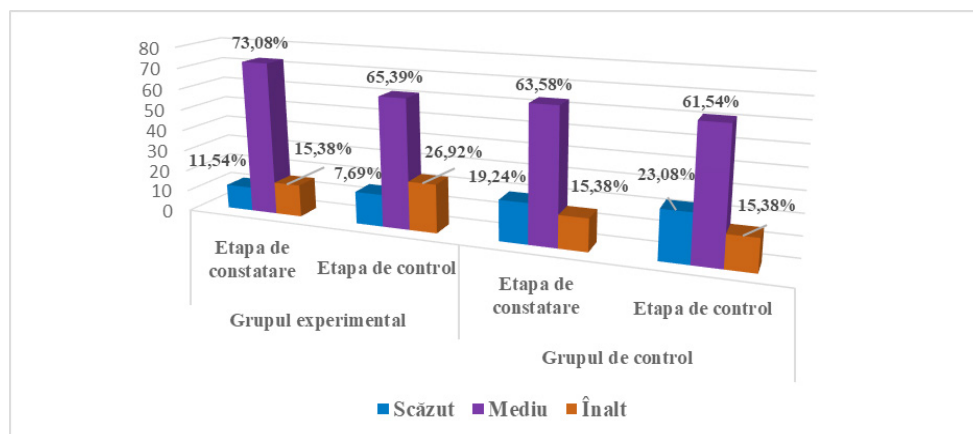


Figura 1. Rezultatele (%) privind nivelul de dezvoltare a inteligenței emoționale a cadrelor didactice din învățământul preșcolar la etapa de constatare și de control a experimentului psihopedagogic

Datele obținute la etapa de control în grupul experimental indică o dinamică pozitivă evidentă a indicatorilor inteligenței emoționale:

- componenta *aprecierea și exprimarea emoțiilor* (nivel scăzut: etapa de constatare – 23,08% (6 educatori); etapa de control – 11,54% (3 educatori); nivel mediu: etapa de constatare – 65,38% (17 educatori); etapa de control – 76,92% (20 educatori), nivelul înalt: fără modificări – 11,54% (3 educatori);

- componenta *controlul emoțiilor* (nivel scăzut: etapa de constatare – 30,77% (8 educatori); etapa de control – 23,08% (6 educatori); nivel mediu: etapa de constatare – 53,85% (14 educatori); etapa de control – 38,44% (10 educatori), nivelul înalt: etapa de constatare – 15,38% (4 educatori); etapa de control – 23,08% (6 educatori);
- componenta *utilizarea emoțiilor* (nivel scăzut: etapa de constatare – 23,08% (6 educatori); etapa de control – 15,38% (4 educatori); nivel mediu: fără modificări – 61,54% (16 educatori), nivelul înalt: etapa de constatare – 15,38% (4 educatori); etapa de control – 23,08% (6 educatori).

Analiza datelor experimentale a permis să constatăm că în grupul de control indicatorii reflectă o dinamică în descreștere la unele niveluri de dezvoltare a componentelor inteligenței emoționale, însă fără a înregistra diferențe semnificative evidente:

- componenta *aprecierea și exprimarea emoțiilor* (nivel scăzut: etapa de constatare – 23,08% (6 educatori); etapa de control – 19,24% (5 educatori); nivel mediu: etapa de constatare – 61,54% (16 educatori); etapa de control – 65,38% (17 educatori), nivelul înalt: fără modificări – 15,38% (4 educatori);
- componenta *controlul emoțiilor* (nivel scăzut: fără modificări – 26,93% (7 educatori); nivel mediu: fără modificări – 57,69% (15 educatori); nivelul înalt: fără modificări – 15,38% (4 educatori);
- componenta *utilizarea emoțiilor* (nivel scăzut: etapa de constatare – 23,08% (6 educatori); etapa de control – 16,92% (7 educatori); nivel mediu: etapa de constatare – 57,68% (15 educatori); etapa de control – 53,84% (14 educatori), nivelul înalt: fără modificări – 19,24% (5 educatori).

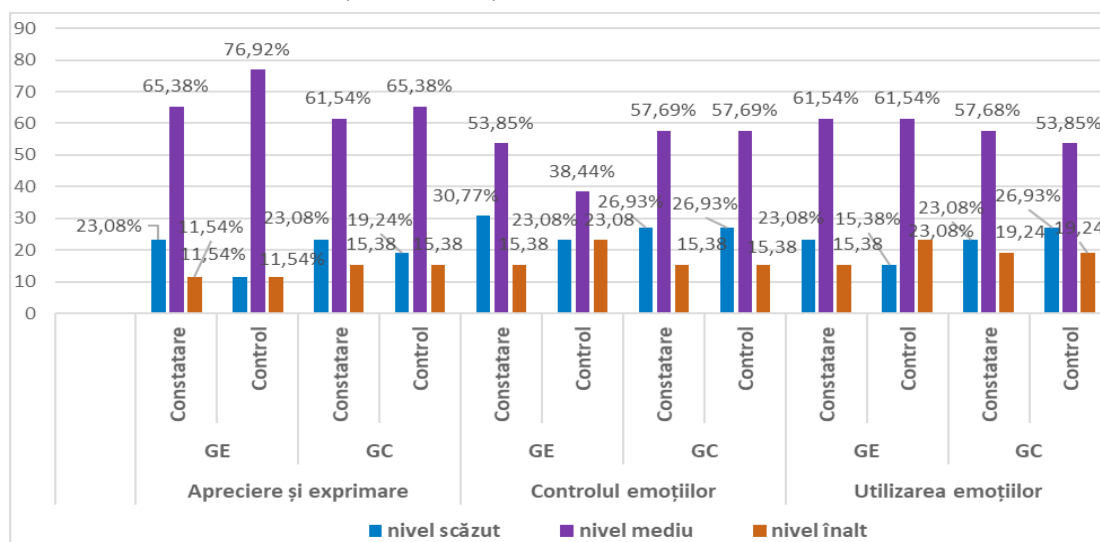


Figura 2. Nivelul de dezvoltare a componentelor inteligenței emoționale a educatorilor din grupul experimental și de control la etapa de constatare și de control a experimentului psihopedagogic

Analiza statistică a datelor, a scorurilor medii la etapa de control a experimentului psihopedagogic în grupul experimental și de control indică o creștere la nivelul inteligenței emoționale pentru grupul experimental. Aceste date își găsesc confirmare și prin analiza statistică care ne permite să constatăm diferențe statistice semnificative, conform Testului U Mann - Whitney între rezultatele grupului experimental și grupului de control la nivelul înalt de inteligență emoțională unde $U = 211,5$, $p \leq 0,05$ cu rezultate mai mari pentru cadrele didactice din grupul experimental și pentru nivelul scăzut de inteligență emoțională unde $U = 117,5$, $p \leq 0,05$ cu rezultate mai mari pentru cadrele didactice din grupul de control.

Prin urmare, reieșind din rezultatele obținute, distingem valorile experimentale îmbunătățite în grupul experimental, obținute atât în cadrul etapei de control a experimentului psihopedagogic comparativ cu etapa de constatare a experimentului psihopedagogic, cât și în raport cu grupul de control. Astfel, se observă că în urma implementării Programului de intervenție, cadrele didactice din grupul experimental au înregistrat progres în vederea creșterii nivelului de inteligență emoțională, fapt ce dovedește eficiența Programului experimental.

Aplicarea instrumentelor analog celor din etapa de constatare a experimentului psihopedagogic, dar și a conversației cu cadrele didactice a demonstrat că Programul a contribuit la anumite modificări în contextul arderii profesionale. Analizând rezultatele obținute de educatorii incluși în grupul experimental, observăm o scădere a nivelului arderii profesionale, în special la nivelul înalt de ardere profesională, care a fost redus de la etapa de constatare – 23,08% (6 educatori) la etapa de control – 11,54% (3 educatori) și a nivelului mediu - la etapa de constatare – 69,23% (18 educatori) la etapa de control – 76,92% (20 educatori). Aceasta nu înseamnă că problema sindromului arderii profesionale a fost rezolvată în totalitate, dar însăși micșorarea cotei ne determină să susținem că nivelul de ardere profesională poate fi diminuat prin dezvoltarea inteligenței emoționale a cadrelor didactice.

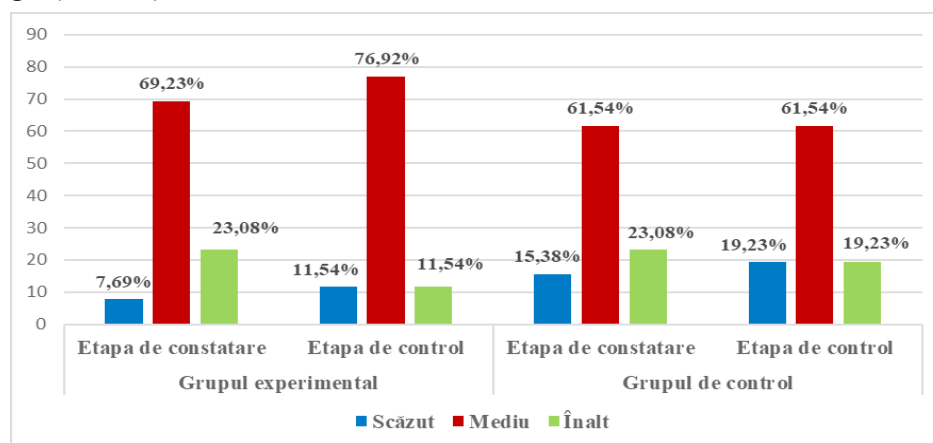


Figura 3. Rezultatele (%) privind nivelul arderii profesionale la cadrele didactice din învățământul preșcolar la etapa de constatare și de control a experimentului psihopedagogic

Datele prezentate ne permit să afirmăm că la cadrele didactice din învățământul preșcolar din grupul experimental, care au urmat ședințele programului de diminuare a arderii profesionale prin dezvoltarea inteligenței emoționale, a scăzut nivelul sindromului arderii profesionale, fapt ce se datorează familiarizării educatorilor cu fenomenul de ardere profesională și inteligență emoțională; elucidării cauzelor și simptomelor Sindromului Burnout; valorizării trăsăturilor de personalitate care contribuie la prevenirea arderii profesionale; dezvoltării capacității de exprimare și utilizare eficientă a emoțiilor în relațiile cu cei din jur, dezvoltare a nivelului de autoapreciere, autocontrol, autoreglare, autoexprimare a stărilor afective, sporire a nivelului de autorealizare și adaptare la noile condiții de muncă etc.; valorificării recomandărilor privind prioritățile stabilite atât în activitatea profesională, cât și în viața privată etc.

În ceea ce privește rezultatele obținute la etapa de constatare și de control de către educatorii grupul de control, am constatat o scădere nesemnificativă a nivelului înalt al arderii profesionale și o ușoară creștere a nivelului mediu de manifestare a arderii profesionale (generată de factori, precum acomodarea la ritmul intens de activitate și volumul amplu al sarcinilor realizate; renunțarea la anumite activități, deși acestea erau predilecte pentru educatori în context profesional și personal; îmbunătățirea unora dintre condițiile de muncă), dar, în fond, majoritatea cadrelor didactice evaluate denotă un nivel pronunțat de ardere profesională.

În ceea ce privește dimensiunile sindromului arderii profesionale – extenuarea emoțională, depersonalizarea și reducerea realizărilor personale – în cadrul grupului experimental, constatăm următoarea situație:

- la dimensiunea *extenuare emoțională*, se atestă o ușoară creștere la nivelul scăzut: etapa de constatare – 19,24% (5 educatori); etapa de control – 23,08% (6 educatori) și la nivelul mediu: etapa de constatare – 65,38% (17 educatori); etapa de control – 69,23% (18 educatoare), la nivelul înalt se evidențiază o ușoară descreștere: etapa de constatare – 15,38% (3 educatori); etapa de control – 7,69% (2 educatori);
- la dimensiunea *depersonalizare*, la nivelul scăzut se evidențiază o creștere: etapa de constatare – 15,38% (4 educatori); etapa de control – 23,08% (6 educatori); la nivelul înalt se atestă o descreștere: etapa de constatare – 15,38% (4 educatori); etapa de control – 7,69% (2 educatori), iar la nivelul mediu nu se remarcă modificări – 69,24% (18 educatori),
- la dimensiunea *reducerea realizărilor personale și profesionale*, la nivelul scăzut se atestă o creștere mai evidentă: etapa de constatare – 23,08% (6 educatori); etapa de control – 30,77% (8 educatori); o descreștere ușoară la nivel mediu: etapa de constatare – 65,38% (17 educatori); etapa de control – 61,54% (16 educatori) și la nivelul înalt: etapa de constatare – 11,54% (3 educatori); etapa de control – 7,69% (2 educatori).

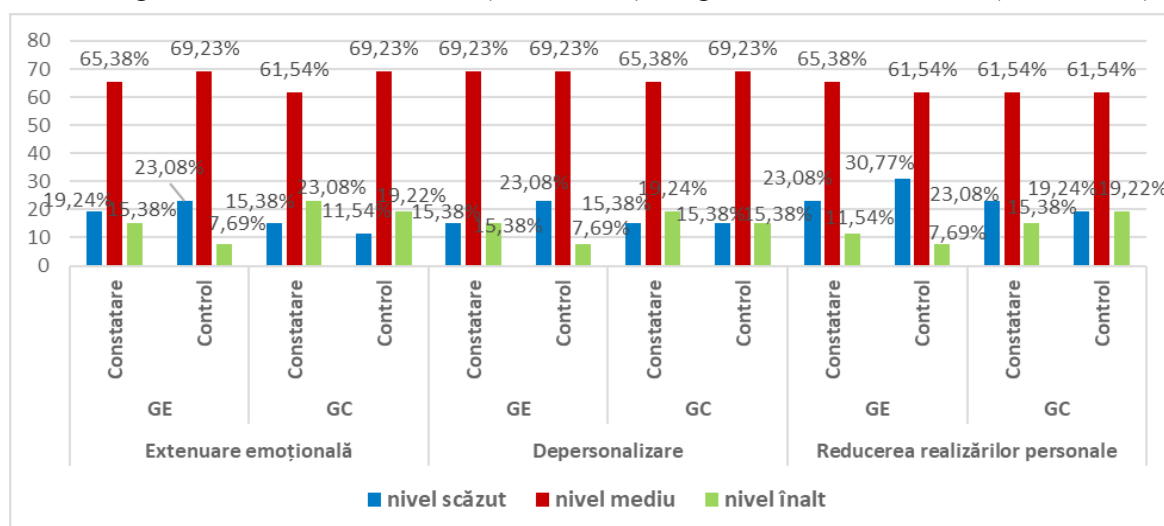


Figura 4. Rezultatele (%) privind dimensiunile arderii profesionale la cadrele didactice din învățământul preșcolar la etapa de constatare și control a experimentului

Rezultatele obținute sugerează că participanții la program au reușit să obțină pe parcursul derulării acestuia un control mai bun al emoțiilor, fapt care a avut impact asupra dimensiunilor arderii profesionale. Dezvoltându-și inteligența emoțională, educatorii și-au revizuit atitudinea față de munca îndeplinită, și-au modificat lista valorilor, și-au mărit încrederea și aprecierea față de propria persoană, fapt care a diminuat nivelul arderii profesionale.

Analiza datelor obținute la etapa de constatare și etapa de control a experimentului pentru cadrele didactice din grupul de control evidențiază că nu au fost stabilite diferențe semnificative pentru dimensiunile arderii profesionale:

- la dimensiunea *extenuare emoțională* – se atestă o ușoară scădere la nivelul înalt: etapa de constatare – 23,08% (6 educatori); etapa de control – 19,22% (5 educatori); același aspect se remarcă și la nivelul scăzut: etapa de constatare – 15,38% (4 educatori); etapa de control – 11,54% (3 educatori); se înregistrează o ușoară creștere la nivelul mediu: etapa de constatare – 65,38% (17 educatori); etapa de control – 69,24% (18 educatori).

- la dimensiunea *depersonalizare*, nivel scăzut: fără modificări – 15,38% (4 educatori); nivel mediu: etapa de constatare – 65,38% (17 educatori); etapa de control – 61,54% (16 educatori), nivelul înalt: etapa de constatare – 15,38% (4 educatori); etapa de control – 7,69% (2 educatori);
- la dimensiunea *reducerea realizărilor personale și profesionale*, nivel scăzut: etapa de constatare – 23,08% (6 educatori); etapa de control – 19,24% (5 educatori); nivel mediu: fără modificări – 61,54% (16 educatori), nivelul înalt: etapa de constatare – 15,38% (4 educatori); etapa de control – 19,22% (5 educatori).

Analiza rezultatelor obținute la etapa de constatare și de control de către grupul de control indică faptul că a avut loc o ușoară scădere a nivelului înalt al dimensiunii extenuarea emoțională și depersonalizarea și o creștere nesemnificativă a nivelului mediu de manifestare a acestora. Este de remarcat că procentul persoanelor cu un nivel mediu s-a mărit din contul celor care au migrat de la nivelul înalt al respectivului sindrom.

Pentru a determina dacă există diferențe statistice semnificative pentru arderea profesională a cadrelor didactice din grupul experimental și de control la etapa de control a experimentului psihopedagogic am aplicat Testul U Mann-Whitney. Analiza statistică a permis a identifica diferențe statistice semnificative la nivelul înalt al arderii profesionale între rezultatele grupului experimental și de control unde $U = 20.5$, $p \leq 0.05$ cu rezultate mai mari pentru grupul de control. De asemenea, constatăm diferențe statistice semnificative la nivelul mediu de manifestare a arderii profesionale între rezultatele grupului experimental și de control unde $U = 111.5$, $p \leq 0.05$ cu rezultate mai mari pentru grupul experimental.

În concluzie, în urma implementării Programului experimental cadrele didactice din învățământul preșcolar incluse în grupul experimental au înregistrat progres privind nivelul deținerii inteligenței emoționale.

Schimbări vizibile s-au produs la educatorii grupului experimental și pe dimensiunile arderii profesionale, conform datelor experimentale atestate la etapa de control a experimentului psihopedagogic, fapt ce permite confirmarea ipotezei cercetării.

Dezvoltarea inteligenței emoționale contribuie la diminuarea arderii profesionale și prezintă un factor de succes pentru activitatea profesională și dezvoltarea personală a cadrelor didactice din învățământul preșcolar.

BIBLIOGRAFIE

1. BĂBAN, A. (coord.) *Consiliere educațională. Ghid metodologic pentru orele de dirigenție și consiliere*. Ed. a III-a. Cluj-Napoca: ASCR, 2011. 307 p. ISBN 978-606-8244-29-7.
2. EZECHIL, L., ALBU, G., PÂNIȘOARĂ, I.-O. Comunicarea și relațiile de comunicare pedagogică. Structură, mecanisme, forme, stiluri, eficacitate. Aplicații. In: *Pregătirea psihopedagogică: Manual pentru definitivat și gradul didactic II*. Iași: Polirom, 2008, pp. 284-304. ISBN 978-973-46-1159-1.
3. MÎSLIȚCHI, V., PODUBNÎI, A. Inteligența emoțională: note definitorii. În: *Pedagogie în învățământul preșcolar și primar*. Materialele Conferinței Republicane a Cadrelor Didactice, 27-28 februarie 2021. Vol. IV. Chișinău: Universitatea de Stat din Tiraspol, 2021, pp. 98-105. ISBN 978-9975-76-321-9.
4. МИТИНА, Л.М. Профессионально-личностное развитие педагога: диагностика, технологии, программы: учебное пособие для вузов. 2-е изд., доп. Москва: Юрайт, 2020. 430 с. ISBN 978-5-534-13403-2.