

REMEDIEREA STRESULUI PROFESIONAL LA CADRELE DIDACTICE

PAVLENKO Lilia, dr., conf. univ., Catedra Psihopedagogie și Educația Preșcolară,

Universitatea de Stat din Tiraspol, Republica Moldova,

DONOS Svetlana, masterandă, Universitatea de Stat din Tiraspol

Rezumat. *Conținutul articolului reflectă rezultate ale unor studii cu referirea stresului profesional la cadrele didactice. Subiectul dat rămâne a fi unul actual deoarece stresul profesional în rândul cadrelor didactice evidențiază motivele și consecințele acestui fenomen, care va contribui la reducerea impactului acestuia asupra bunăstării și la menținerea performanței instituțiilor de învățământ la un nivel înalt și pe termen lung.*

Abstract. *The content of the article reflects the results of studies with reference to professional stress in teachers. This topic remains a topical issue, as professional stress among teachers highlights the reasons and consequences of this phenomenon, which will help reduce the impact on well-being and maintain the performance of educational institutions at a high and long-term level.*

Cuvinte cheie: *stresul profesional, cadru didactic, remediere.*

Keywords: *professional stress, teacher, remediation.*

Introducere

Stresul este perceput ca o problemă curentă, aproape de neevitat, cu care majoritatea persoanelor se confruntă zilnic pe toate planurile. În pofida dezvoltărilor teoretice sau practic aplicative abordate de specialiștii din diverse domenii de-a lungul timpului problematica stresului oferă în continuare, poate azi mai mult decât altădată, posibilitatea și necesitatea unor noi descrieri analitice și investigative care să conducă spre un control mai eficient al acestuia.

Stresul reprezintă „reacția fizică, mentală sau emoțională în fața tensiunii, conflictelor sau presiunilor (Fontana & Abouserie, 1993). Este vorba prin urmare despre răspunsul nespecific pe care îl dă organismul la situațiile care sunt percepute ca fiind amenințătoare sau provocatoare [2].

În anul 1981, Maslach și Jackson au descris câțiva factori care au legătură cu stresul profesorilor. Aceștia menționează conceptul de extenuare emoțională, în concepția de sentiment de oboseală emoțională și „a fi secătuiți de către ceilalți. Profesorii raportează că se simt obosiți dimineața și le este greu să înfrunte încă o zi la serviciu [8].

Problematica vulnerabilității cadrelor didactice la stres este menționată de către D. Salade, care constată marea responsabilitate a acestora, afirmând că „nici o profesie nu cere atâta competență, dăruire și umanism ca cea de educator pentru că în niciuna nu se lucrează cu un material mai prețios și mai sensibil decât este omul în devenire”. Autorul menționează caracterul

aspru și plăcut, umil și mândru, exigent și liber al acestei meserii în care „mediocritatea nu este permisă, unde pregătirea excepțională este abia satisfăcătoare, o meserie care epuizează și înviorază, care te dispersează și exaltă, o meserie în care a ști nu înseamnă nimic fără emoție, în care dragostea e sterilă fără forța spirituală” [5, p.123].

Modul în care cadrele didactice gestionează stresul este un aspect important atât pentru ajustarea psihologică a acestora, cât și în privința prevenirii apariției unor consecințe indezirabile pentru viața școlară [7, p. 15].

Metode și materiale

Cercetările (M. Pleșca, 2014) au indicat că principalele surse de stres ale cadrelor didactice sunt:

- ❖ restricții financiare privind salarizarea,
- ❖ dificultăți de predare din cauza curriculumului prea încărcat,
- ❖ dificultăți în gestionarea timpului,
- ❖ politici educaționale și regulamente fluctuante,
- ❖ numărul de elevi în clasă,
- ❖ indisciplina unor elevi,
- ❖ evaluarea elevilor,
- ❖ climatul școlar,
- ❖ relațiile cu părinții unor elevi,
- ❖ restricții financiare privind resursele materiale ale școlii,
- ❖ conducerea autocrată a școlii, relațiile colegiale,
- ❖ violența fizică și verbală a unor elevi.

J.M. Esteve (1989) a identificat cinci schimbări majore la nivelul societății, schimbări ce au impus o serie de presiuni asupra cadrelor didactice, creând, în consecință, rațiuni ce justifică interesul tot mai crescut pentru studiul fenomenului stresului în acest domeniu:

- ❖ transformarea rolului tradițional al profesorului ca simplu agent de integrare socială a tinerei generații,
- ❖ sporirea contradicțiilor referitoare la rolul profesorului,
- ❖ schimbarea atitudinii societății în general față de profesori,
- ❖ îndoiala cu privire la obiectivele sistemului de educație și producția de cunoaștere,
- ❖ deteriorarea imaginii cadrului didactic.

Aplicarea *Scalei stresului ocupațional*” D. Fontana” unui grup de 28 cadre didactice din IP Gimnaziul nr.2, or. Drochia, a permis diagnosticarea nivelului de stres ocupațional. Datele obținute le putem observa în figura 1.



Fig. 1. Nivelele stresului cadrelor didactice în baza „Scalei stresului ocupațional”

(după D. Fontana)

Conform datelor obținute, 28,8% dintre respondenți au constatat nivel scăzut de stres, 67,86% dintre respondenți au înregistrat nivel mediu de stres ce este caracteristic persoanelor ocupate, 3,6% dintre subiecții testați au atestat nivel înalt de stres.

Analiza răspunsurilor oferite de cadrele didactice au permis clarificarea principalelor surse de stres profesional, printre care se regăsesc următoarele:

- ✚ Oboseală și lipsă de energie;
- ✚ Incapacitatea de relaxare seara;
- ✚ Responsabilități mai multe, decât în fișa postului;
- ✚ Sentiment de insatisfacție în atingerea scopurilor propuse;
- ✚ Timp insuficient pentru efectuarea sarcinilor stabilite;
- ✚ În cele mai multe cazuri merg la locul de muncă fără plăcere;
- ✚ Indiferența unor părinți de a se implica în procesul instructiv-educativ;
- ✚ Neaprecierea la justa valoare a lucrului depus și recompensa mică;

Numărul cadrelor didactice ce au atestat nivel înalt de stres și nivel mediu s-a dovedit a fi impunător, depășind 70% din numărul total de subiecți investigați. Respectiv, atât în scopul diminuării, cât și prevenirii stresului profesional, subiecților li s-a oferit un program de remediere. Programul a avut drept scop dezvoltarea competențelor de diminuare a stresului profesional, „provocând” unele schimbări în atitudinile și comportamentele subiecților, astfel încât să „funcționeze” optim din punct de vedere psihosocial.

Intervenția a fost proiectată pentru cinci ședințe, vizând dezvoltarea și consolidarea capacității cadrelor didactice de a elabora și respecta strategiile de învingere a stresului profesional. În cadrul primei ședințe au fost utilizate tehnici care au avut drept scop cunoașterea participanților, stabilindu-se relații de încredere dintre moderator și participanți. Au fost folosite o serie de activități pentru sublinierea efectelor negative și a celor pozitive, în situații de stres, la fiecare dintre ariile de manifestare: cognitivă, emotivă, comportamentală. De asemenea, s-a analizat perceperea modului în care fac față profesorii stresului, prin prisma propriului stil emoțional. Scopul primordial al ședinței

nr.3 a fost ca profesorii să conștientizeze problemele ce sunt generate de stres și să exploreze soluții eficiente care să permită regăsirea unui echilibru profesional și spiritual. Ședința nr.4 s-a axat pe dezvoltarea abilităților de combatere și prevenire a stresului profesional la cadrele didactice prin diverse tehnici de relaxare, de contemplare a emoțiilor care pot fi utilizate atât la serviciu, cât și în afara lui. S-a încercat mai aprofundat studierea relației dintre relaxare și încordare a musculaturii, respirație și relaxare psihică. Majoritatea soluțiilor au inclus strategii ce presupun îmbunătățiri personale. În cadrul ultimei ședințe s-a evaluat nivelul de stres și recompensarea proprie a profesorilor pentru performanțele realizate în combaterea stresului.

Dat fiind faptul că cercetarea a vizat studierea empirică a impactului programului de diminuare a stresului profesional la profesori, în continuare vom prezenta sumar, în calitate de mostre, conținutul unei ședințe.

Tabelul 1. Moștra ședinței nr.2 din cadrul Programului de diminuare a stresului profesional la cadrele didactice

Activitatea	Tipul activității	Rezultate așteptate	Timp
1	Percepții și reprezentări la fazele stresului ocupațional	Conștientizarea faptului că fazele stresului ocupațional sunt specifice oricărei situații stresante și nici o fază nu poate fi eliminată, precum nici nu poate fi modificată ordinea lor.	15 minute
2	Reacții la stres la diferite arii de manifestare	Constatarea consecințelor distructive și a efectelor constructive ale stresului profesional al cadrelor didactice, asupra activității educaționale.	10 minute
3	Portretul persoanei stresate	Recunoașterea componentelor care îi caracterizează pe profesori, similare cu a unei persoane stresate permanent.	15 minute
4	Cunoașterea propriului stil emoțional	Conștientizarea propriului stil emoțional, prin analiza comportamentului în situații tipice.	10 minute
5	Combi-nația proprie a dimensiunilor stresului emoțional	Perceperea modului în care fac față profesorii stresului, prin prisma propriului stil emoțional.	10 minute
6	Autoevaluarea predispu-nerii către sindromul stresului	Autoevaluarea predispu-nerii către sindromul stresului cronic, pornind de la conștientizarea de sine și încadrarea în una dintre grupe: perfecționisții, pedanții, demonstrativii, emotivii.	10 minute
7	Peisajul interior	Conștientizarea situațiilor care declanșează diverse emoții.	15 minute
8	Feed-backul ședinței	Conștientizarea importanței monitorizării stresului profesional.	5 minute
Ședința nr. 2		Timp total	90 minute

Pentru a aprecia eficiența programului de diminuare a stresului profesional la cadrele didactice, au fost analizate rezultatele obținute de persoanele care au participat la activitățile propuse, prin readministrarea aceeași *Scale a stresului ocupational* ”D. Fontana”.

Au fost comparate răspunsurile oferite de profesorii din grupul experimental după realizarea programului cu cele oferite la etapa de control, fiind, de asemenea, comparate și evidențiate, diferențele dintre rezultatele obținute la test și retest de către participanți.

Tabelul nr.2 Diferențe statistice comparate ale scorurilor obținute de grupurile experimental și de control (constatare - validare) *Scala stresului ocupațional* ”D. Fontana”

<i>Etape experimentale</i>	<i>Nivel înalt</i>	<i>Nivel mediu</i>	<i>Nivel scăzut</i>
Constatare	3,6%	67,86%	28.8%
Validare	0%	53,57%	46,43%

Condițiile create în vederea diminuării stresului profesional la cadrele didactice prin ședințele programului au demonstrat eficiența acestuia, înscriind o valoare a nivelului mediu și scăzut de stres la etapa de validare. Calculul testului demonstrează că există diferențe puțin semnificative dintre rezultatele înregistrate de subiecții cercetării la etapa de constatare și etapa de validare a experimentului. Dacă la etapa de constatare s-a înregistrat un pedagog cu un înalt nivel de stres atunci la etapa de validare avem zero, la fel și la nivelul mediu este în descreștere.

De real folos pentru gestionarea stresului profesional în condițiile rezistenței la educație a elevilor sunt strategiile de management al stresului ocupațional, descrise de A. Băban (2003):

- strategii referitoare la cerințe: manipularea percepției și a cerințelor față de elevii, aceasta presupunând influențarea cerințelor de către cadrul didactic, indicarea modalităților de realizare a lor (formularea cerinței, dar și acordarea de indicații asupra modului de rezolvare), dozarea creșterii dificultății cerințelor, negocierea alocării resurselor pentru îndeplinirea unor sarcini, schimbarea sarcinii sau a procedurii de realizare, dacă situația impune aceasta, utilizarea comunicării adecvate în formularea cerințelor;

- strategii referitoare la capacități: evaluarea și îmbunătățirea percepției asupra acestora. Se urmărește motivarea pentru activitate și pregătirea sau antrenamentul; trebuie să învățăm să facem față stresului în diferite situații, pentru că frica de a nu reuși conduce la descreșterea performanțelor individuale;

- strategii referitoare la răspunsuri: se urmărește atenuarea răspunsurilor disfuncționale ale elevilor la solicitări; pot fi răspunsuri fiziologice, psihologice și comportamentale [2].

În concluzie, menționăm importanța rezultatelor nivelului de stres individual al cadrelor didactice constatate în cadrul primei etape experimentale prin aplicarea Scalei stresului ocupațional de

„D. Fontana”, ce au constituit punctul de plecare în determinarea și implementarea condițiilor psihopedagogice de prevenire/diminuare a stresului prin program, și-au demonstrat eficiența, înscriind o valoare a nivelului mediu de stres. În acest sens, condițiile create cadrelor didactice în vederea diminuării/lichidării stresului a redus la mediu nivelul de stres, demonstrând un nivel înalt de responsabilitate profesională, caracterizată de inserție socială și disciplinare emoțională sporită.

Soluțiile profesionale recomandate în scopul depășirii, prevenirii, înlăturării surselor, efectelor stresului profesional pot fi: învățarea unor strategii de relaxare, de rezolvare a problemelor de management al clasei de elevi și luare de decizii, dezvoltarea unor strategii de identificare și rezolvare a situațiilor conflictuale ce apar în grupul de copii pe care-i monitorizăm, menținerea echilibrului emoțional, dezvoltarea unor relații profesor-elev bazate pe stimă și respect reciproc, stabilirea și menținerea unui suport social adecvat, menținerea unei imagini de sine pozitive – dezvoltarea stimei de sine, valorizarea performanțelor, valorificarea gândirii pozitive, dezvoltarea unui stil de viață sănătos, învățarea unor strategii de adaptare la stres, de gestionare eficientă a acestuia prin reducerea condițiilor stresante din mediul educațional, informarea privind posibile surse de stres, conștientizarea reacțiilor la stres, aplicarea tehnicilor de dezvoltare a toleranței la stres.

Bibliografie

1. Allport, G.W. Structura și dezvoltarea personalității (trad.), București: Editura Didactică și Pedagogică, 1991.
2. Băban, A. Stres și personalitate. Cluj Napoca: Ed. Presa Univ. Clujeană 1998.
3. Blank, R., Schroder, J.P. Managementul stresului, București: Editura All, 2011.
4. Esteve, J. Teacher burnout and teacher stress. In M. Cole & S. Walker (Eds.) Teaching 1989.
5. Gorincioi, V. Aspecte ale sindromului arderii emoționale la profesori, Chișinău: USM, 2008.
6. Turc, D. Managementului stresului profesional, Editura Ministerului Internelor și Reformei Administrative, 2007.
7. Șova T., Cojocaru-Borozan M. Stresul ocupațional al cadrelor didactice. Note de curs. Chișinău: Tipografia din Bălți, 2014.
8. Ursu, M.A. Stresul organizațional – modalități de identificare, studiere, prevenire și combatere, București: Editura Lumen, 2007.