

3. POTÂNG, A., ȘIȘIANU, A. Perceperea calității vieții în funcție de tipul de personalitate (extravertit sau introvertit). In: *Studia Universitas Moldova. Seria „Științe ale educației”*. nr. 5 (65). 2013. p. 115 – 120. ISSN 1857-2103.
4. RACU, Iu., MELNCIUC, G. Bunăstarea psiho-emoțională a adolescenților în contextul noilor realități In: *Psihologie. Pedagogie specială. Asistență socială*. nr. 1 (62). 2021. p. 121 – 129. ISSN 1857-0224.
5. STANCIU, M. *Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare*. Teză de doctor. Chișinău. 2023. 236 p.
6. SZENTAGOTAI-TĂTAR, A., DAVID, D. *Tratat de psihologie pozitivă*. Iași: Polirom. 2017. 339 p. ISBN 978-973-46-6234-0.

## MANIFESTAREA STRESULUI OCUPAȚIONAL LA ANGAJAȚII DIN SISTEMUL EDUCAȚIONAL

### EXPERIENCING OCCUPATIONAL STRESS IN EMPLOYMENT IN THE EDUCATIONAL SYSTEM

**LOSÎI Elena**, dr. în psihologie, conf. univ.,  
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID: 0000-0002-5032-9993

losii.elena@upsc.md

**CZU: 159.942:37.011.31**

**DOI: 10.46727/c.29-30-09-2023.p173-184**

**Abstract.** Stress has become an indispensable part of our lives. Environmental demands are constantly rising and are affecting all spheres, including work. The activity of employees in the education system is far from easy. Not everyone manages to adapt to new changes, to the challenges of reality and hence the stress that affects their quality of life and professional performance. This article reflects the results of an experimental study undertaken on 90 employees in the education system, aged between 20 – 72 years, from early education institutions, theoretical gymnasiums and high schools in urban and rural areas. According to this research, 42.2% of education system employees have a high level of stress, while 3.3% experience an intense level. Teachers from preschool and high school institutions are the ones most affected by stress, while employees in middle institutions show a lower level of occupational stress.

**Keywords:** teachers, stress, occupational stress, stressors.

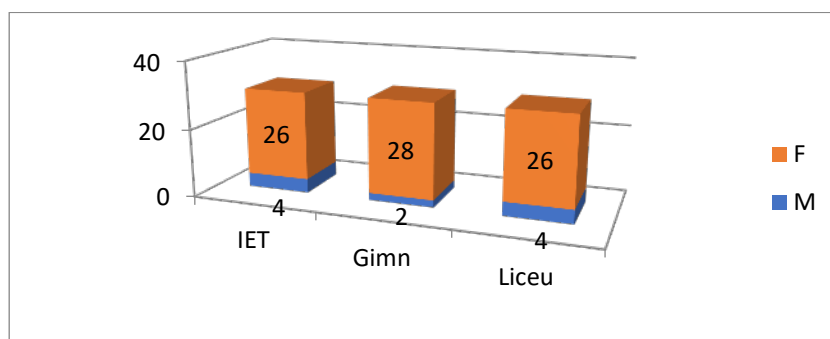
Actualmente lumea devine din ce în ce mai complexă, activă, dinamică și este în permanentă schimbare. Mulți se adaptează și depășesc problemele cu care au fost nevoiți să se confrunte. Dar nu toți reușesc să se adapteze la schimbările noi, la provocările realității și de aici apare și stresul care le afectează calitatea vieții. Stresul a devenit o parte indispensabilă a vieții

noastre și este necesar de a dobândi strategii eficiente pentru a face față situațiilor stresante. Hans Selye susține că „*Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul cum reacționezi*”. Solicitățile mediului sunt în creștere permanentă și afectează toate sferile, inclusiv și activitatea de muncă. Activitatea angajaților din sistemul educațional nu este nici pe departe una ușoară. M. Pleșca menționează că munca celor din mediul școlar nu este trecută în categoria profesiilor cu nivel de stres ridicat, cum ar fi cea a polițiștilor (confrunțați permanent cu situațiile de risc), a medicilor (în special chirurghi) sau a celor care ocupă posturi de conducere. Și totuși învățământul a obținut așa-numitul spor de nevroză, ca o recunoaștere indirectă a marelui consum nervos în munca de formare a tinerei generații. Din perspectiva stresului ocupațional, cadrele didactice din învățământul general au o situație specială, implicând destule aspecte paradoxale, care impun o abordare a acestuia [5, p. 9]. Stresul profesional în rândul cadrelor didactice generează efecte de lungă durată, care vor perturba pe termen lung echilibrul și sănătatea întregii societăți.

În ultima perioadă s-au înregistrat o serie de modificări legate de profesia didactică și statutul cadrului didactic în societate, modificări ce au implicații importante asupra exercitării acestei profesii. Prin volumul mare de muncă, prin multitudinea solicitărilor în plan cognitiv, emoțional și social, profesia de cadru didactic reprezintă o ocupație stresantă. Romiță B. Iucu reliefează mai multe surse de stres pentru cadrele didactice, cele mai evidente fiind: abilitățile profesionale, presiunile economice, elevii, relațiile dificile părinte – profesor, planificarea și programarea slabă, presiunile sociale și personale, școala ca un loc de muncă stresant [8, p.49]. Stresorii specifici activității profesionale desfășurate de cadrele didactice includ: factori referitori la conținutul muncii, la dimensiunea socială a muncii și factori referitori la beneficii. Cercetările realizate în ultimii ani (Băban A., Stănculescu E., Pleșca M., Cojocaru-Borozan M., Șova T., Briceag S., Glavan A., Racu Iu. etc.) atestă următoarele surse de stres la cadrele didactice: restricții financiare privind salarizarea, restricții financiare privind resursele materiale ale școlii, dificultăți de predare din cauza curriculumului prea încărcat, dificultăți în gestionarea timpului, numărul mare de elevi în clasă, indisciplina unor elevi, comportamentul agresiv al unor elevi, evaluarea elevilor, climatul școlar, relațiile cu părinții unor elevi, conducerea autocrată a școlii, relațiile colegiale [1, 4, 5, 7]. Cojocaru-Borozan M. și Șova T. menționează că stimulii cu potențial de generare a stresului în cadrul unei organizații pot fi clasificați în 4 clase: conținutul muncii, condițiile de muncă, condițiile de angajare și rețeaua socială la locul de muncă [8, p.47].

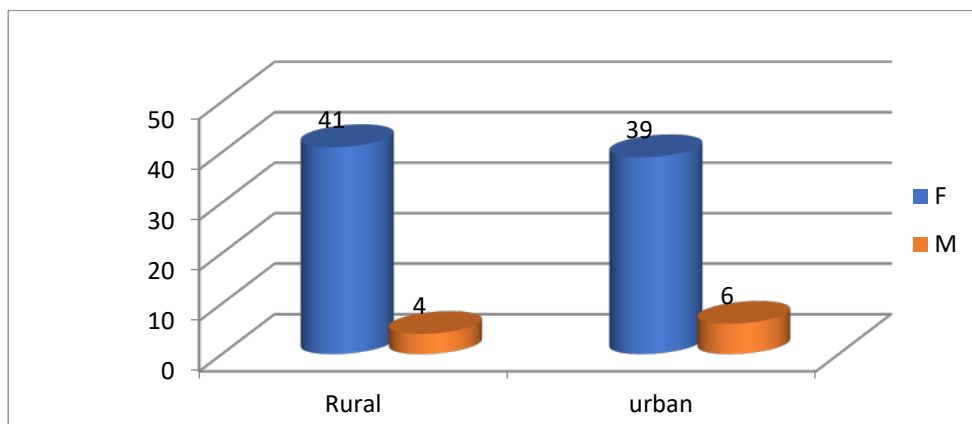
Noi ne-am propus în cadrul unui studiu experimental să cercetăm manifestarea stresului organizațional la angajații din sistemul educațional. Am presupus că angajații din sistemul educațional (educatori, învățători, profesori) sunt expuși stresului ocupațional și că există diferențe la nivelul de stres în funcție de mediul de trai la angajații din sistemul educațional. În acest scop am întreprins o cercetare asupra 90 de angajați din sistemul educațional, cu vârsta cuprinsă între 20 – 72 de ani, din instituții de educație timpurie (IET), gimnaziile și licee teoretice din mediul urban și rural. Am administrat următoarele teste: Chestionar pentru evaluarea nivelului de stres la adulți [3, p.164]; Expres-diagnosticul factorilor stresori în organizații (И. Д. Лабанов, В. А. Уразаева) [9, p.129]; Scala evenimentelor stresoare (Holmes, Rahe) [2, p.144].

Din instituțiile de educație timpurie au participat 26 de femei și 4 bărbați, din gimnaziile 28 femei și 2 bărbați, iar din licee 26 femei și 4 bărbați. Componenta grupurilor per instituție este reprezentată în figura 1.



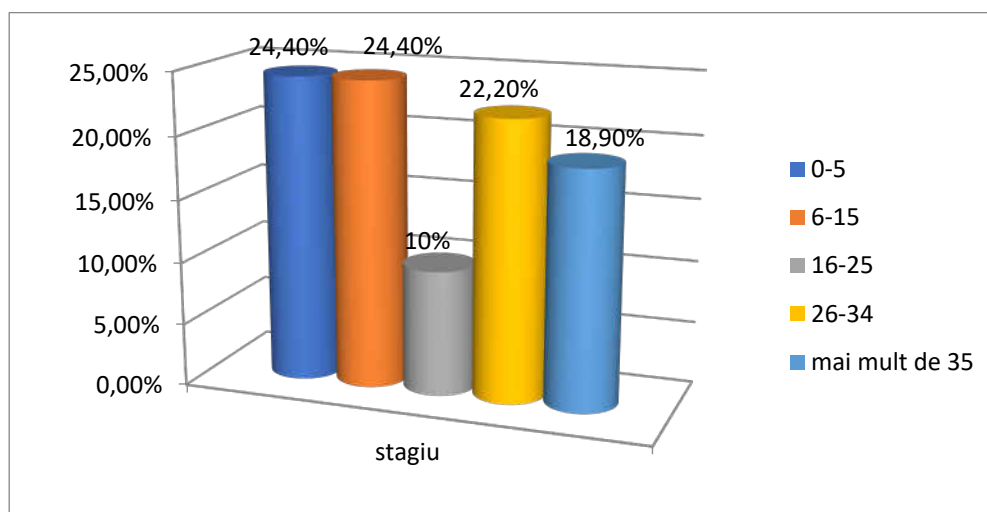
**Figura 1. Componenta eșantionului în funcție de gen și instituție de învățământ**

Eșantionul de cercetare a inclus 41 femei și 4 bărbați din mediul rural, iar din mediul urban sunt 39 femei și 6 bărbați. Distribuția lor pe gen și mediu este prezentată în figura de mai jos.



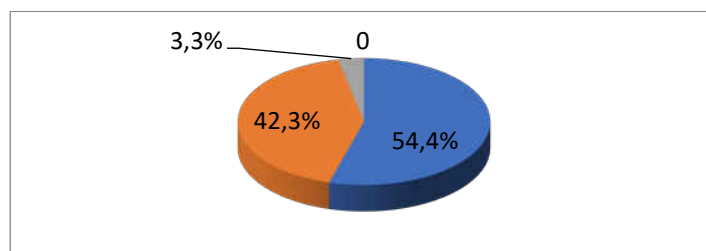
**Figura 2. Componenta eșantionului în funcție de gen și mediu**

Subiecții incluși în procesul de cercetare sunt diverși după variabila experienței de muncă. Astfel, la studiu au participat și tineri specialiști și angajați din sistemul educațional ce au un stagiul didactic peste 35 de ani. Cei mai mulți angajați implicați în cercetare au stagiul de muncă cuprins între 0-5 ani (24,4 %) și între 6-15 (24,4 %), după care sunt cei care au stagiul de muncă cuprins între 26-34, și care reprezintă 22,2 %. Cei mai puțini sunt cadrele didactice care au stagiul cuprins între 16-25 ani (10 %), cadrele didactice care au un stagiul de peste 35 de ani reprezintă (18,9 %) din totalul persoanelor implicate. Distribuția angajaților în funcție de stagiul de muncă este reprezentată mai jos în figura 3.



**Figura 3. Componenta eșantionului în funcție de stagiul de muncă**

Am investigat nivelul de stres la angajații din sistemul educațional cu ajutorul *Chestionarului pentru evaluarea nivelului de stres la adulți*. Testul cuprinde 25 de întrebări care presupun anumite stări, comportamente, la care subiectul răspunde prin „Da” sau „Nu”. Completarea testului presupune bifarea răspunsului care i se potrivește subiectului. Rezultatele obținute de către angajații din sistemul educațional pentru diferite nivele de stres sunt prezentate în figura 4.



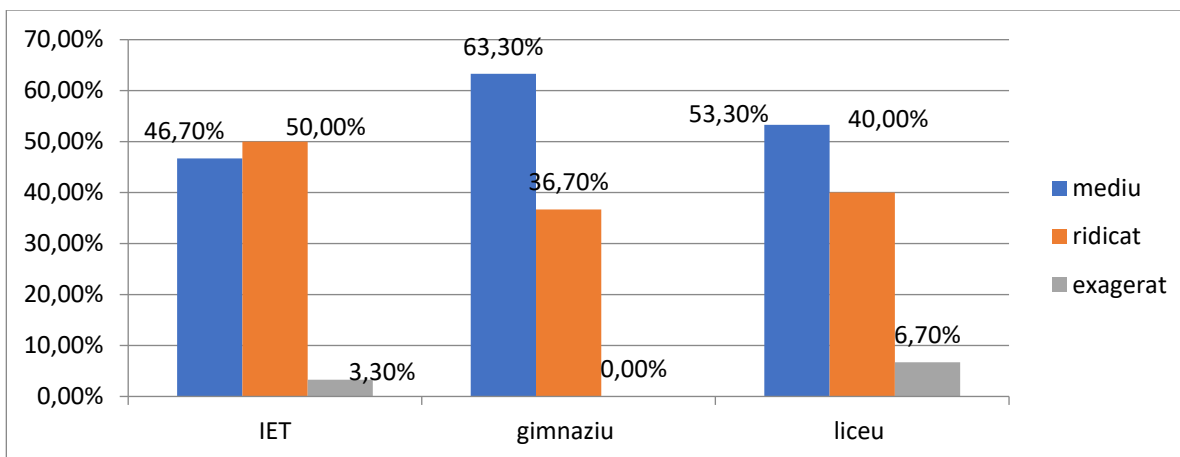
**Figura 4. Distribuția rezultatelor privind manifestarea stresului**

Angajații din sistemul educațional care au fost implicați în cercetare prezintă următoarele nivele de stres: 54,4 % din angajații din sistemul educațional au un nivel redus de stres. Putem caracteriza acești angajați prin faptul că, de obicei, ei sunt capabili să facă față cu succes provocărilor și schimbărilor în mediul lor de lucru, ei pot da dovadă de rezistență și pot să se adapteze la situațiile dificile fără a fi copleșiți de stres. Pot fi caracterizați în general printr-o stabilitate emoțională, ei sunt capabili să rămână calmi și echilibrați în fața situațiilor stresante. De obicei sunt mai mulțumiți de muncă și se simt realizați profesional.

O îngrijorare mare provoacă cei 42,3 % din angajați din sistemul educațional care au înregistrat un nivel ridicat de stres. Angajații care se confruntă cu un nivel ridicat de stres pot prezenta următoarele caracteristici: se pot simți epuizați emoțional și fizic din cauza cerințelor ridicate ale profesiei lor, pot reacționa cu mai multă sensibilitate sau pot manifesta comportamente mai agresive în situații de stres, pot resimți o scădere a satisfacției și împlinirii profesionale. Presiunea constantă și lipsa de resurse pot afecta modul în care se simt în legătură cu munca lor și se poate diminua satisfacția obținută din activitatea lor. La fel, ei pot întâmpina dificultăți în a face față volumului mare de muncă și în a-și gestiona timpul eficient, din acest considerent pot resimți presiune constantă a termenelor limite. Pot avea simptome precum oboseala cronică, dureri de cap, insomnie, anxietate și depresie.

3,3 % din angajații din sistemul educațional au înregistrat un nivel intens de stres. Acești angajați pot prezenta un nivel ridicat de agitație și neliniște permanent, pot fi mereu tensionați și neliniștiți, având dificultăți în a se elibera de stres. Pot avea dificultăți în a se concentra asupra sarcinilor și pot avea o memorie afectată, aceasta poate afecta în mod direct performanța lor. Presiunea și stresul constant pot afecta modul în care se percep pe ei însăși și pot genera sentimente de neputință sau de inadecvare, de aici scade încrederea și stima de sine. Acești angajați se pot simți epuizați și pot avea dificultăți în a-și regăsi energia. Ei pot evita interacțiunea cu colegii și pot simți dificultăți în stabilirea și menținerea relațiilor personale din cauza presiunii și stresului cu care se confruntă.

Studiul nostru s-a axat și pe evidențierea diferențelor în manifestarea nivelului de stres în funcție de tipul instituției în care activează angajații. Rezultatele pentru IET, gimnaziu și liceu sunt prezentate mai jos:

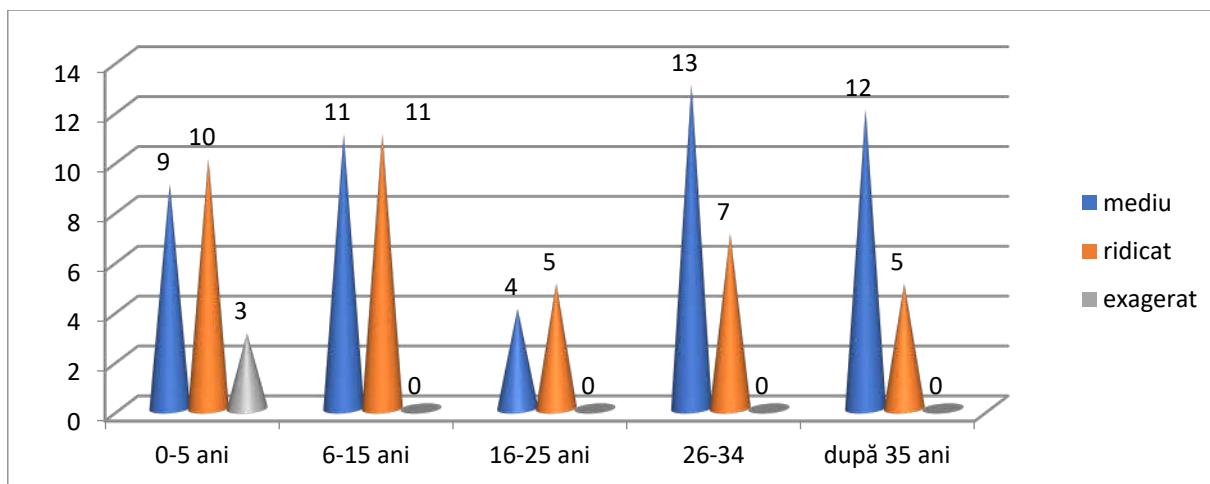


**Figura 5. Distribuția rezultatelor privind nivelul de stres în funcție de instituția în care activează angajații**

Din figura 5 observăm că cel mai puțin afectați de stres sunt angajații din instituțiile gimnaziale, iar cadrele didactice din instituțiile preșcolare și liceale înregistrează valori mai ridicate la nivelele de stres ridicat și exagerat.

Pentru a verifica ipoteza dacă există diferențe în manifestarea stresului la angajații din sistemul educațional în funcție de instituția în care activează am utilizat testul Kruskal – Wallis și testul U Mann-Whitney. La compararea rezultatelor în funcție de tipul de instituție la variabila „stres” cele mai mari scoruri le au cei din IET (media rangurilor 48,60), acest fapt poate fi explicat, deoarece angajații din instituțiile de educație timpurie au o responsabilitate mare față de bunăstarea, dezvoltarea și siguranța copiilor pe care îi îngrijesc și educă. Această responsabilitate poate crea presiune și stres suplimentar, deoarece educatorii încearcă să răspundă nevoilor individuale ale fiecărui copil și să asigure un mediu de învățare sigur și stimulat. Cei mai puțin stresați sunt cei din gimnaziu (media rangurilor 41,48), învățământul la treapta gimnazială este obligatoriu. După care urmează angajații din instituțiile liceale (media rangurilor 46,42) și acest fapt poate fi explicat, personalul din instituțiile liceale sunt adesea suprasolicitați din cauza numărului mare de sarcini și responsabilități. Un alt factor ar fi presiunea pentru a obține rezultate bune la evaluările instituționale, la examenele naționale de bacalaureat.

Rezultatele obținute la *Chestionarul pentru evaluarea nivelului de stres la adulți* cu referite la manifestarea stresului ocupațional în funcție de stagiul de muncă al subiecților investigați sunt ilustrate în figura 6.



**Figura 6. Distribuția rezultatelor privind nivelul de stres în funcție de stagiul angajaților**

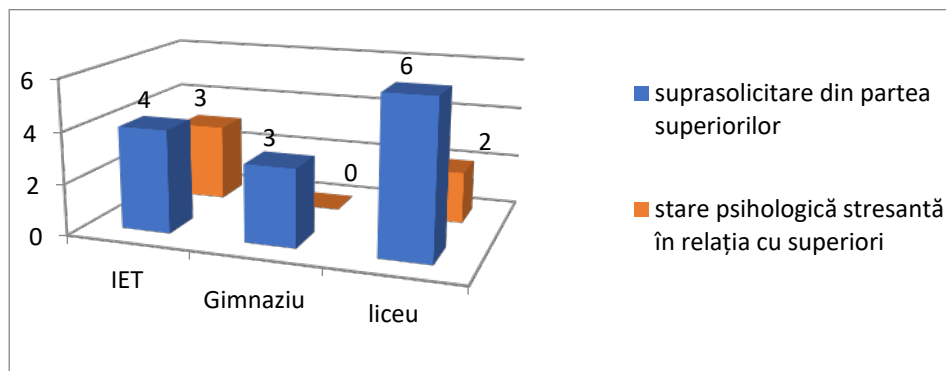
La nivelul exagerat de stres au înregistrat valori 3 subiecți ce au stagiul cuprins în intervalul 0-5 ani. În această etapă, persoanele care își încep cariera pot experimenta un nivel exagerat de stres. Acest lucru se datorează în principiu ajustării la noile responsabilități și cerințe de lucru, dar și nevoii de a dobândi competențe și cunoștințe în domeniul de activitate. Presiunea de a face o impresie bună și de a se adapta la noua cultură organizațională pot amplifica nivelul de stres.

Pe măsură ce persoana câștigă experiență și încredere în munca lor, nivelul de stres poate scădea, acest lucru îl observăm la categoria de stagiul 6-15 ani, 16-25 de ani. În această perioadă persoana își dezvoltă abilitățile necesare și se adaptează la cerințele specifice locului de muncă. Însă momente de stres sporit pot exista în legătură cu cerințele și responsabilitățile mai mari, dar și menținerea competiției în carieră.

Pe măsură ce persoana avansează în carieră și dobândește experiență și înțelegere mai profundă în domeniul său, nivelul de stres poate fluctua. În această etapă, persoana poate experimenta un nivel moderat de stres, deoarece are o mai bună înțelegere a responsabilităților și capacitatea de a face față provocărilor stresante din domeniul lor. Însă și la această perioadă poate apărea stresul din motiv că cerințele de performanță și competitivitate persistă și la această etapă de stagiul.

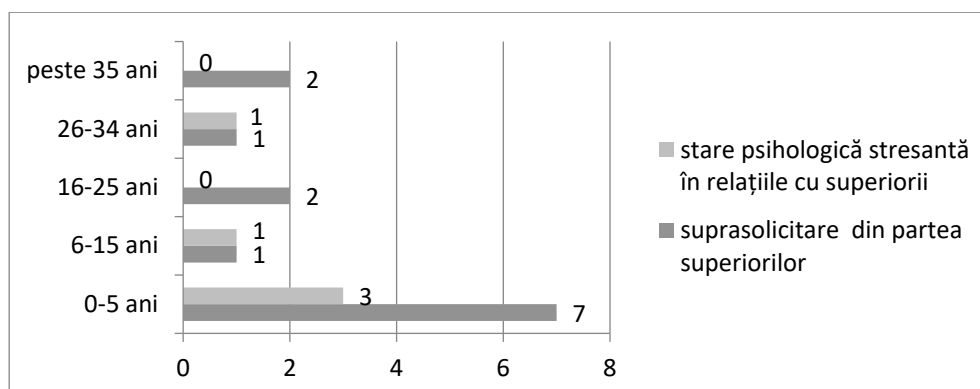
Testul *Expres-diagnosticul factorilor stresori în organizații* (И.Д. Лабанов, В.А. Уразаева) are ca scop determinarea în baza factorilor stresori a nivelului de adaptabilitate și cum se manifestă aptitudinile subiectului în situații concrete. Testul cuprinde 12 întrebări care constau

în prezentarea unor situații în care se poate afla o persoană. În urma aplicării acestui test am constatat rezultate mari doar la două scale din patru: „*suprasolicitare din partea superiorilor*” și „*stare psihologică stresantă în relația cu superiorii*”. Rezultatele sunt ilustrate în figura 7.



**Figura 7. Distribuția rezultatelor privind factorii stresori în organizație per tip de instituție**

În cadrul instituțiilor de educație timpurie, doar 7 angajați din 30 au înregistrat punctaj semnificativ la cele două scale: la scala „*stare psihologică stresantă în relația cu superiorii*” trei subiecți, iar la scala „*suprasolicitare din partea superiorilor*”, patru subiecți au înregistrat valori semnificative. Dacă e să ne referim la subiecții din instituțiile gimnaziale, doar 10 % (3 din 30) din subiecți au înregistrat valori semnificative la scala „*suprasolicitare din partea superiorilor*”. Subiecții din instituțiile de învățământ liceal au prezentat următoarele rezultate: 6 angajați au manifestat „*suprasolicitare din partea superiorilor*”, iar 2 angajați simt „*stare psihologică stresantă în relația cu superiorii*”. Rezultatele obținute la factorii stresori din organizație în raport cu stagiul de activitate sunt prezentate în figura 8.

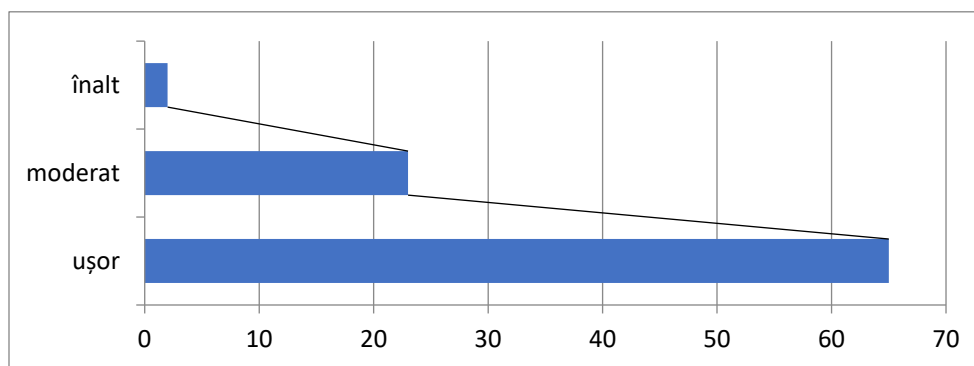


**Figura 8. Distribuția rezultatelor privind factorii stresori în organizație în funcție de stagiul de muncă**



Cei mai mulți care au indicat că există o suprasolicitare din partea superiorilor și o stare psihologică stresantă sunt persoanele care sunt la început de cale și anume cei care au un stagiu cuprins între 0-5 ani de activitate. În această perioadă angajații trebuie să se adapteze la noile roluri și responsabilități și să învețe rapid. Ei pot fi solicitați ca să ofere rezultate imediate și acest lucru poate crea presiune. La fel ei pot fi implicați într-o varietate de proiecte și sarcini ceea ce poate duce la o suprasolicitare. La început de carieră, superiorii pot opta pentru o monitorizare mai intensă pentru a se asigura că angajații se dezvoltă și se adaptează corect, iar acest lucru ar putea tensiona relațiile între superiori și angajați.

Ne-a interesat faptul dacă stresul la care sunt expuși angajații din sistemul educațional le poate afecta starea de sănătate. Testul „*Scala evenimentelor stresoare*” (Holmes, Rahe) cuprinde 43 de evenimente, care se referă atât la situații legate de sfera profesională cât și de cotidian. Prin oferirea unor valori schimbărilor trăite pe parcursul ultimului an, se poate prezice riscul apariției de boli legate de stres. Rezultatele înregistrate în urma aplicării acestui test sunt prezentate în figura 9.



**Figura 9. Distribuția rezultatelor privind riscul de îmbolnăvire**

Din cei 90 de angajați din sistemul educațional, 65 de angajați (72,2 %) au înregistrat un risc ușor de îmbolnăvire asociat stresului, alte 23 de persoane (25,6 %) au un risc moderat de îmbolnăvire aceasta ar însemna că subiecții trebuie să adopte un stil de viață sănătos, alimentație echilibrată, exerciții fizice regulate, somn adecvat și gestionarea situațiilor stresante pentru a reduce riscul de îmbolnăvire asociat stresului, și doar 2 persoane (2,2 %) au înregistrat un risc înalt de îmbolnăvire și este important să acorde atenție gestionării stresului și sănătății generale.

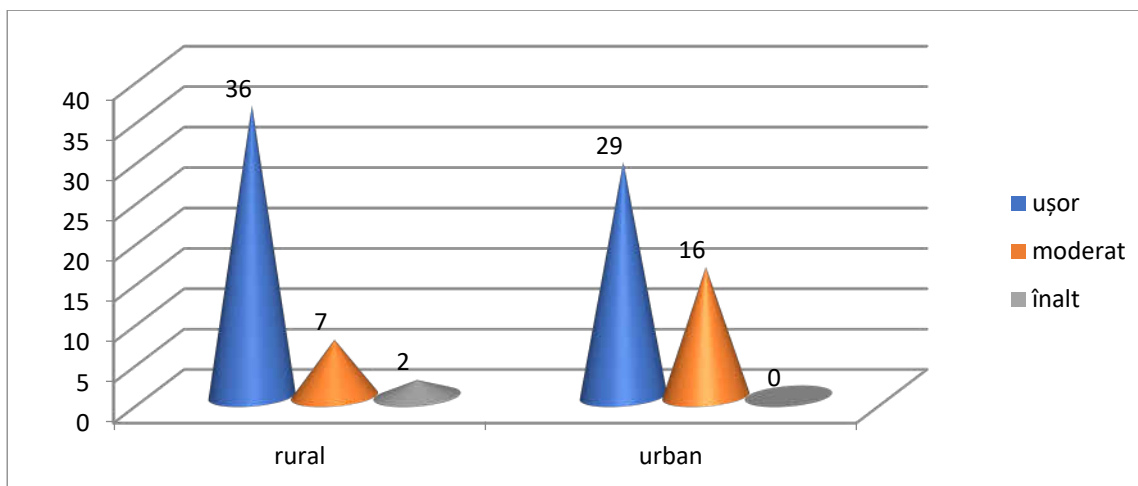
La compararea datelor celor trei grupe formate în funcție de tipul de instituție în care activează: IET, gimnaziu și liceu după testul Kruskal – Wallis am constatat diferențe statistice semnificative la variabilele „*Scala evenimentelor stresoare*”  $\chi^2 = 21,649$  la  $p \leq 0,001$ . După

mediul instituțiilor în care activează la variabila „Scala evenimentelor stresoare” se înregistrează media rangurilor pentru cei din IET (43,37), pentru angajații din gimnaziu media rangurilor (31,00) iar pentru cei din liceu media rangurilor constituie (62, 13). Comparând grupurile a câte două după testul U Mann-Whitney, am identificat la variabila „Scala evenimentelor stresoare” diferențe semnificative din punct de vedere statistic la următoarele grupuri:

- ✓ Cadrele didactice din IET și cadrele didactice din liceu (  $U = 268,5$ , la  $p=0,007$ ), deci se constată că riscul de îmbolnăvire este mai mare la cadrele didactice din liceu (media rangurilor 36,55) decât la cei din IET (media rangurilor 24, 45).
- ✓ Cadrele didactice din gimnaziu și cadrele didactice din liceu ( $U=132,5$  la  $p=0,001$  ) riscul e îmbolnăvire și în acest caz este mai mare la angajații din instituțiile liceale (media rangurilor 41,08) decât cei din gimnaziu ( media rangurilor 19,92)

Spre deosebire de angajați din IET și gimnaziu angajații din instituțiile liceale au riscuri mai mari de îmbolnăvire, deoarece în viața lor ar exista mai multe evenimente stresoare, nu doar la nivelul vieții profesionale dar și la nivelul vieții cotidiene.

În funcție de mediul de trai, nivelurile de risc de îmbolnăvire sunt prezentate în figura 10.



**Figura 10. Distribuția rezultatelor privind riscul de îmbolnăvire în funcție de mediu**

Din figura 10 observăm că numărul angajaților din mediul rural cu risc ușor de îmbolnăvire este de 80 %, cu risc moderat este 15,6 % iar cu risc înalt este 4,4%. La cei din mediul urban avem următoarea distribuție: 64,4 % prezintă risc ușor de îmbolnăvire, iar cu risc moderat sunt 35,6 %. Astfel, distribuția de mai sus ne permite să constatăm că nivelul redus de

risc ușor de îmbolnăvire este specific mediului rural 80 % în comparație cu cei din mediul urban 64,4 %. Nivelul de risc moderat este specific celor din mediul urban 35,6 %, în comparație cu cei din mediul rural 15,6 %. Însă la nivelul de risc înalt de îmbolnăvire rezultate mari au înregistrat doar cei din mediul rural 4,4%.

Pentru a verifica ipoteza că „*există diferență în manifestarea stresului la angajații din sistemul educațional în funcție de mediul de trai*” am comparat datele cu ajutorul testului U Mann-Whitney și am identificat la variabila „*Scala evenimentelor stresoare*” diferențe semnificative din punct de vedere statistic ( $U=802,0$  la  $p=0,049$ ). Fie că activează în instituțiile din mediul rural sau în instituțiile din mediul urban oricum angajații sunt afectați de stres. Atât în mediul rural, cât și în cel urban, obiectivele educaționale de bază rămân aceleași – să ofere educație de calitate, să dezvolte competențe academice, sociale și emoționale discipolilor săi. În ambele medii, cadrele didactice trebuie să predea conținutul curriculum-ului național și să pregătească elevii pentru examene și evaluări.

Pentru a verifica ipoteza dacă *există diferențe la nivelul de stres în funcție de vârsta angajaților și a stagiului de muncă* am aplicat testul Kruskal Wallis. În urma aplicării testului statistic Kruskal Wallis la compararea diferențelor în funcție de grupul de vârstă am obținut diferențe statistic semnificative la variabilele „*stres*”  $\chi^2=7,593$  la  $p=0,045$  și variabila „*scala evenimentelor stresoare*”  $\chi^2=7,391$  la  $p=0,050$ . La variabila „*stres*” se înregistrează la categoria de vârstă 18-25 ani (media rangurilor 82,33), și la 26-45 ani (media rangurilor 46.40), categoria de vârstă 46-64 (media rangurilor 43.44) și categoria de vârstă peste 65 de ani (media rangurilor 32.30) aceasta ar indica că mai stresați sunt categoria de vârstă 18-25 ani. În această perioadă mulți tineri încep să se stabilească pe cont propriu și să își asume responsabilități financiare, cum ar fi plata chiriei, a facturilor și gestionarea bugetului personal. Aceste presiuni financiare și responsabilitățile cotidiene pot contribui la nivelurile ridicate de stres. În perioada tânără adultă, presiunea de a atinge anumite standarde de succes și realizarea socială poate fi foarte mare. Acest lucru poate veni din comparații cu colegii, așteptările familiei sau presiunea de a reuși în diverse aspecte, inclusiv cum ar fi cariera. La variabila „*scala evenimentelor stresoare*” la categoria de vârstă 18-25 ani (media rangurilor 84,33), în perioada de vârstă 26-45 ani (media rangurilor 46,00), la categoria 46-64 ani (media rangurilor 42-91), iar la cei peste 65 de ani (media rangurilor 38, 70), aceasta ar indica că mai predispuși spre îmbolnăvire sunt categoria de vârstă 18-25 de ani. Tinerii adulți pot fi supuși la stres considerabil în perioada tranziției către

viața de adult, cum ar fi presiunea profesională, problemele financiare, tensiunile relaționale, etc. Stresul cronic poate afecta sistemul imunitar și poate crește vulnerabilitatea la diverse afecțiuni.

În concluzie, stresul nu este neapărat rău. Stresul este imposibil de evitat, pentru că viața însăși este stresul. Presiunea pentru performanță, ritmul accelerat al vieții cotidiene, aglomerația, supraîncărcarea de responsabilități, schimbările rapide sunt doar câteva exemple pentru ceea ce conduce spre stres. Toți oamenii au nevoie de un anumit nivel de impulsione din partea mediului și nivelurile moderate de stres pot îndeplini această funcție. Stresul devine o problemă atunci când atinge cote înalte. Prea mult stres poate afecta starea de sănătate a unui pedagog cât și bunăstarea acestuia. Stresul poate avea consecințe grave pentru sănătatea cadrelor didactice, dar și asupra celor cu care interacționează: elevi, părinți, colegi. Totuși, cum menționează E. Stănculescu, un anumit volum de stres este necesar pentru supraviețuire. De aceea, adaptarea constituie condiția fundamentală a supraviețuirii ființelor vii în natură și societate [6]. Este important ca cadrele didactice să realizeze un echilibru dintre viața personală și cea profesională, să-și îmbunătățească calitatea vieții profesionale prin însușirea strategiilor eficiente de coping al stresului. Ar contribui mult la diminuarea stresului ocupațional organizarea activităților de susținere a cadrelor didactice la început de carieră, crearea unor rețele de suport psihologice, organizarea periodică a activităților de teambuilding.

#### BIBLIOGRAFIE

1. BRICEAG, Silvia. (coord.) *Managementul stresului ocupațional în mediul educațional: (suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice)*. Bălți: Universitatea de Stat „Alecu Russo”, 2008. 290 p. ISBN 978-9975-931-25-0.
2. LOSÎI, Elena, RACU, Iulia. *Activitatea psihologului cu copiii și adulții*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2018, 184 p. ISBN 978-9975-46-381-2.
3. LOSÎI, Elena, RACU, Iulia. *Ghid de practică ciclul II masterat*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2019, 265 p. ISBN 978-9975-46-405-5.
4. PLEȘCA, Maria. Managementul stresului și prevenirea epuizării profesionale a cadrelor didactice. În: *Probleme ale științelor socioumanistice și modernizării învățământului. Materialele conferinței științifice anuale a profesorilor și cercetătorilor UPS „Ion Creangă”, 2014*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”, 2014. Vol. 1, pp. 381-389. ISBN 9789975-46-198-6.
5. PLEȘCA, Maria. Stresul profesional la cadrele didactice. În: *Revista de științe socio-umane*. 2011, Nr 3(19). pp. 9-15. ISSN 1857-0119.
6. STĂNCULESCU, Elena. *Managementul stresului în mediul educațional*. București: Editura Universitară, 2015. 199 p. 978-606-28-0184-7.
7. ȘOVA, Tatiana, COJOCAR-BOROZAN, Maia (coord.). *Managementul stresului profesional al cadrelor didactice*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. Chișinău, 2014. 277 p. ISBN 978-9975-46-196-2.
8. ȘOVA, Tatiana, COJOCAR-BOROZAN, Maia. *Stresul ocupațional al cadrelor didactice*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. Chișinău, 2014. 151 p. ISBN 978-9975-4487-2-7.
9. ȘOVA, Tatiana, COJOCAR-BOROZAN, Maia. *Metodologia diminuării stresului ocupațional*. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. Chișinău, 2014. 143 p. ISBN 978-9975-4487-3-4.