

DIMINUAREA STRESULUI LA CADRELE DIDACTICE

REDUCING STRES AT TEACHERS

Iulia Racu, dr. hab., conf. univ.,

Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID: 0000-0002-9096-7121

racu.iulia@upsc.md

CZU: 159.944:37.011.31 DOI: 10.46727/c.03-04-11-2023.p42-46

Abstract

The stress is one of the most studied problem in contemporaneous science, especially in psychology. Stress is characteristic for all ages, sexes and professions. Nowadays, teaching career and teachers are affected by stress. The article presents the results of stress and stress reducing at teachers. In constative research we included 100 teachers and in formative: 22 teachers. As results for study of stress manifestation and its reduction we can mention that: 22% of teachers shows a high level of stress. In stress situation teachers chooses dezadaptative strategies such as mental disengagement, denial, avoiding activities, behavioural disengagement and suppression of competing activities. Teachers with high level of stress were included in program of psychologic interventions orientated on stress diminishing. After the program teachers presents a lower level of stress and prefer more efficient coping strategies.

Key-words: stress, coping strategies, emotional intelligence, psychological interventions, teachers

Un fenomen controversat și intens studiat în științele contemporane este stresul. Termenul de stres a fost introdus de medicul, H. Selye, care îl utilizează pentru a desemna un șir de reacții și comportamente ale organismului față de o acțiune externă exercitată asupra sa de către un ansamblu de agenți cauzali: fizici (traumatisme, arsuri, etc.), chimici, biologici (infecții), precum și psihici ce trage după sine o serie de modificări morfo-funcționale [apud 1, apud 5, apud 7, 8]. Tot, H. Selye, menționează că stresul poate avea și efecte benefice. Uneori stresul poate crește performanța [8].

Actualmente în psihologie, stresul este definit ca o stare fizică și emoțională care poate fi provocat de la o situație sau de la un gând care cauzează: furie, frustrare, anxietate, neliniște și nevrozitate și reprezintă modul de răspuns al organismului la aceste provocări. Stresul persistent și în exces are un impact nefast și poate afecta sănătatea fizică și bunăstarea psihoemoțională a individului [1, 3, 4, 6].

Se consideră că stresul este o caracteristică indispensabilă a secolului în care trăim, care se întâlnește la toate vârstele, sexele, în toate profesiile și în special în țările industrializate [6].

Munca este importantă în viața fiecărui om cu potențial formator major, dar în același timp prezintă și o sursă semnificativă de stres cu repercusiuni atât asupra persoanei, cât și asupra instituției și organizației din care acesta face parte.

O profesie solicitantă, mai ales în contextul noilor realități sociale, ce implică multiple responsabilități este cea de cadru didactic. Stresul experimentat de cadru didactic va afecta performanța acestuia precum și elevii. Cei din urmă vor resimți consecințele stresului trăit de cadre didactice la nivel fizic, cognitiv și psihosocial [2].

Cele descrise ne-au motivat să realizăm o cercetare constatativă a stresului, strategiilor de coping și a inteligenței emoționale la cadrele didactice. În eșantionul de cercetare am inclus 100 de cadre didactice dintr-un liceu din municipiul Chișinău. A fost posibil să evidențiem manifestarea stresului, a strategiilor de coping predominante și a inteligenței emoționale la cadrele didactice prin administrarea următoarelor teste și scale: *Testul Determinați-vă nivelul de stres de A. Schwartz și R. Schweppe*, *Scala de coping COPE de Carver* și *Testul pentru inteligența emoțională de D. Goleman (adaptat de M. Roco)* [4].

Rezultatele pentru stres, strategiile de coping și inteligența emoțională la cadrele didactice pot fi vizualizate în tabelul 1.

Tabelul 1. Frecvențele pentru stres, strategiile de coping și inteligență emoțională la cadrele didactice

<i>Dimensiunile investigate</i>	<i>Frecvența</i>
Stres	22% nivel grav
Coping-ul activ	31%
Planificarea	28%
Acceptarea	16%
Pasivitatea mentală	10%
Suport social-emoțional	10%
Negarea	9%
Reinterpretarea pozitivă	9%
Reținerea de la acțiune	8%
Descărcarea emoțională	5%
Pasivitate comportamentală	5%
Eliminarea acțiunilor concurente	4%
Suport social-instrumental	4%
Inteligență emoțională	9% sub mediu

Cu îngrijorare vom consemna că 22% din cadrele didactice demonstrează nivel grav de stres. Considerăm că acest nivel are impact și consecințe negative atât pe termen scurt cât și pe termen lung. Stresul afectează viața personală și activitatea profesională a cadrelor didactice și determină emoții și sentimente în continuă alternanță, atitudine nestatornică față de sine, față de lumea înconjurătoare și față de toate activitățile în care sunt implicați aceștia. Starea generală a organismului va avea de suferit prin: fatigabilitate, insomnii și lipsa poftei de mâncare. În plus, la cele deja evidențiate vom mai enumera prezența gândurilor sumbre și triste, dezorganizare, depunerea unui efort mai mare pentru obținerea rezultatelor și performanțelor, neîncredere în sine, adaptare defectuoasă la schimbări, burnout, nemulțumire, anxietate, nevrozitate și stări depresive [4].

În ceea ce privește strategiile de coping cadrele didactice aleg cel mai frecvent: coping-ul activ (31%) și planificarea (28%). Totodată evidențiem că aproape 40% din cadrele didactice preferă strategii de coping defectuoase cum ar fi: pasivitate mentală (10%), negarea (10%), reținerea de la acțiune (8%), pasivitate comportamentală (5%) și eliminarea acțiunilor concurente (4%) [4].

9% din cadrele didactice dau dovadă de nivel sub mediu de inteligență emoțională. Pentru aceste cadre didactice este specific o capacitate modestă de recunoaștere și gestionare a propriilor emoții și sentimente, precum și a celorlalți. Evidențiem la ei o nestăpânire de sine accentuată și reacții negative, dezadaptative și conflictuale. Alături de cele enumerate, vom mai adăuga și relații interpersonale dezarmonioase, inefficiente, lipsite de compasiune și empatie.

Conform rezultatelor expuse mai sus, considerăm important să includem cadrele didactice într-un program de intervenții psihologice orientat la diminuarea stresului. Astfel în experimentul formativ au participat 22 de cadre didactice cu nivel mediu și grav de stres: 11 în grupul experimental și 11 în grupul de control.

Programul de intervenții psihologice a fost fundamentat pe câteva principii concrete: *principiul unității diagnosticului și corecției, principiul activismului, principiul parteneriatului în comunicare, principiul valorificării potențialului personalității, principiul dezvoltării competențelor emoționale, principiul veridicității informației și principiul confidențialității.*

Programul de intervenții psihologice orientat la diminuarea stresului a fost conceptualizat cu respectarea a câteva componente structurale: partea introductivă, partea fundamentală și partea de feedback și concluzii.

Programul de intervenții psihologice a cuprins 12 ședințe care au constat dintr-o varietate de de tehnici, de procedee și modalități de lucru elaborate în conformitate cu orientările psihologice de bază.

În cele ce urmează vom descrie câteva tehnici din programul de intervenții psihologice orientat la diminuarea stresului la cadrele didactice.

Activitatea de desen „Desenul stresului”. Scop: eliminarea stresului și destinderea emoțiilor negative. Materiale: foi A4, creioane, carioci. Desfășurarea activității: Cadrele didactice vor fi rugați să-și imagineze că stresul și toate emoțiile negative sunt un monstru, după care vor trebuie sa-l deseneze. Se recomandă cadrelor didactice să așeze în desen toate frustrările și trăirile negative. Când desenul este gata, cadrele didactice îl vor rupe în bucăți mici și le vor arunca.

Activitatea „Buretele”. Scop: detensionarea, eliminarea surselor de stres. Desfășurarea activității: Cadrele didactice vor fi rugați să-și imagineze un tablou pe care sunt enumerate toate problemele și sursele de stres. La inspirarea pe nas, mâinile se ridică orizontal. Cu respirația blocată cadrele didactice vor face mișcări de parcă ar șterge ceea ce este scris pe tablou. După expirare pe gură, mâinile vor cobori de-a lungul corpului.

Activitatea „Consecințele resimțirii stresului”. Scop: conștientizarea consecințelor resimțirii stresului. Materiale: foaie cu tabelul de mai jos. Desfășurarea activității: Cadrele didactice vor primi următorul tabel pe care îl vor completa. Apoi fiecare va verbaliza ce a scris. Activitatea se finisează cu discuții.

Stres	Consecințe pozitive (beneficii)	Consecințe negative (dezavantaje)
Pe termen scurt		
Pe termen lung		

Pentru a evalua eficiența programului de intervenții psihologice precum și modificările în modul de manifestare a stresului, a strategiilor de coping și a inteligenței emoționale la cadrele didactice am aplicat repetat testele și scalele din etapa experimentului de constatare: *Testul Determinați-vă nivelul de stres de A. Schwarts și R. Schweppe, Scala de coping COPE de Carver și Testul pentru inteligența emoțională de D. Goleman (adaptat de M. Roco).*

Vom demara prezentarea rezultatelor pentru stres la cadrele didactice din grupul experimental în situația test și retest conform Testului Determinați-vă nivelul de stres de A. Schwarts și R. Schweppe (figura 1).

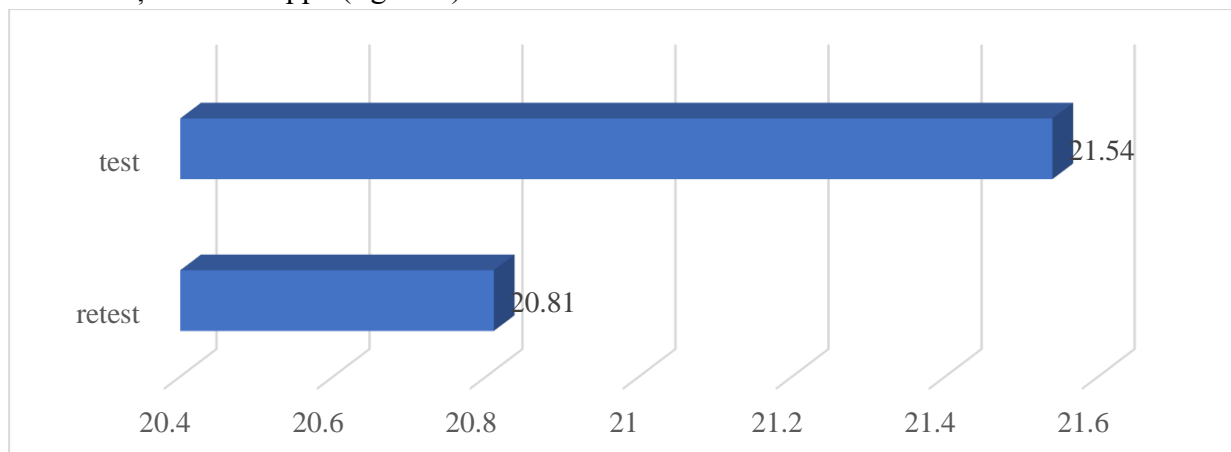


Figura 1. Mediile pentru stres la cadrele didactice din grupul experimental test și retest

Testarea repetată a cadrelor didactice după implementarea programului de intervenții psihologice ne permite să evidențiem următoarele medii pentru stres: pentru situația test observăm media 21,54 (u.m.), în timp ce pentru retest atestăm o medie mai mică de: 20,81 (u.m.). Conform analizei statistice a rezultatelor pentru stres după testul Wilcoxon identificăm diferențe semnificative între rezultatele cadrelor didactice din grupul experimental test și situația retest ($T=6$, $p \leq 0,01$). Vom puncta aici că cadrele didactice după participarea la programul de intervenții psihologice demonstrează schimbări în starea lor fizică și cea psihologică, dezvoltându-și resursele interioare, îmbunătățindu-și abilitățile și deprinderile de control și gestionare al emoțiilor și situațiilor stresante.

În continuare vom ilustra rezultatele pentru strategiile de coping la cadrele didactice din grupul experimental în situația test și retest după Scala de coping COPE de Carver (figura 2).

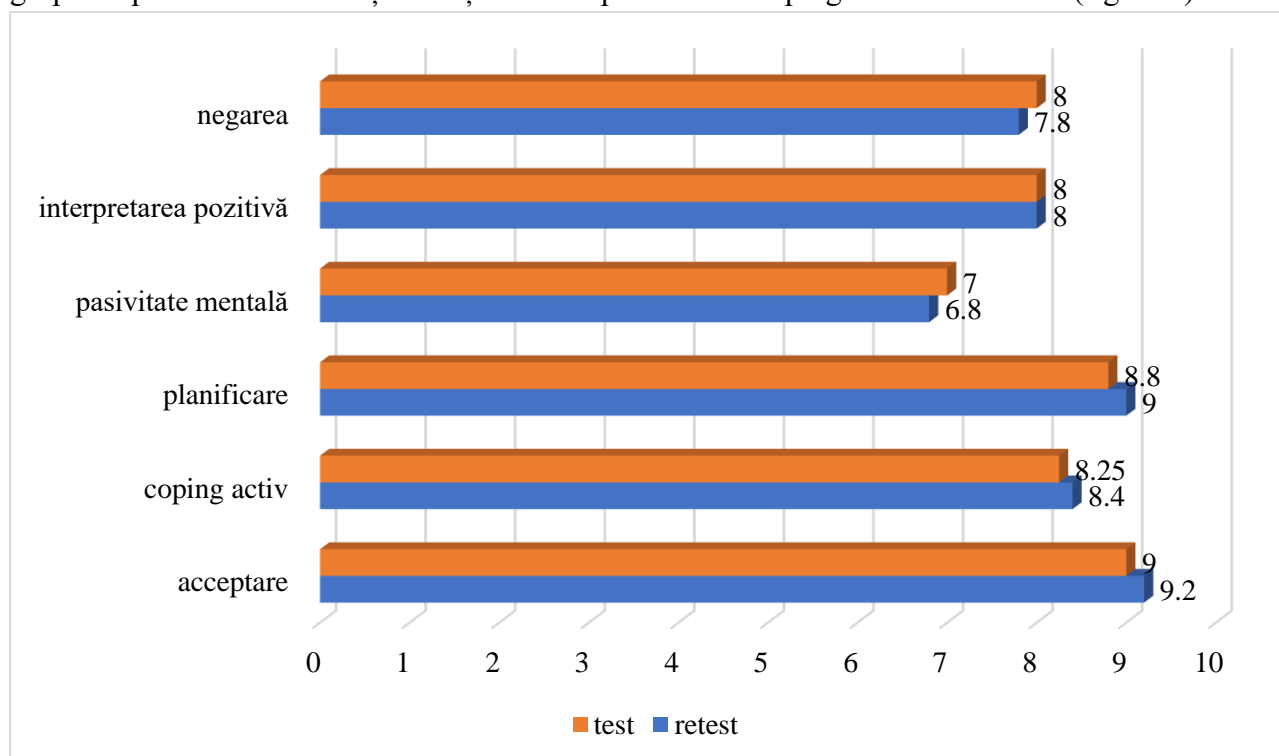


Figura 2. Mediile pentru strategiile de coping la cadrele didactice din grupul experimental test și retest

Analizând mediile pentru strategiile de coping la cadrele didactice din grupul experimental test și grupul experimental retest vom constata că: pentru interpretarea pozitivă media cadrelor didactice rămân a fi neschimbate (8 u.m. – grupul experimental test / retest), o micșorare a mediilor la strategiile: negarea, și pasivitatea mentală se înregistrează pentru cadrele didactice din grupul experimental retest (7,8 u.m. și 6,8 u.m.). O creștere a mediilor pentru strategiile: planificare, coping-ul activ și acceptare (9 u.m., 8,4 u.m. și 9,2 u.m. – grupul experimental retest). Deși ca consecință a programului de intervenții psihologice atestăm o diminuare și o creștere a mediilor la câteva strategii, modificările înregistrare nu sunt semnificative statistic. Considerăm că cadrele didactice trebuie incluse în programe de intervenții psihologice mai de durată.

Împreună cu stresul și strategiile de coping am studiat mediile pentru inteligență emoțională la cadrele didactice din grupul experimental test și retest (Testul pentru inteligență emoțională de D. Goleman (adaptat de M. Roco).

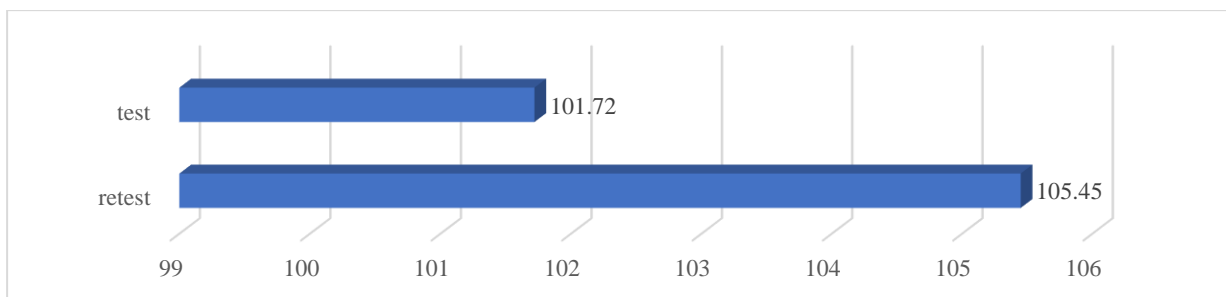


Figura 3. Mediile pentru inteligența emoțională la cadrele didactice din grupul experimental test și retest

Conform mediilor expuse în figura 3 vom menționa că cadrele didactice din grupul experimental retest prezintă o medie mai mare (105,45 u.m.), în timp ce până la programul de intervenții psihologice media lor era de 101,72 (u.m.). Statistic după testul Wilcoxon atestăm diferențe semnificative pentru inteligența emoțională între rezultatele cadrelor didactice din grupul experimental test și cei din grupul experimental retest ($T=0$, $p \leq 0,01$). Vom explica modificările în inteligența emoțională a cadrelor didactice prin activitățile programului de intervenții psihologice orientate la: dezvoltarea și optimizarea abilităților asociate cu monitorizarea și utilizarea constructivă a propriilor emoții, precum și alegerea comportamentelor active, curajoase și perseverente și controlului modului de a gândi pozitiv și optimist.

În concluzii pentru cele expuse vom formula următoarele constatări: 22% din cadre didactice manifestă nivel grav de stres. Pe lângă strategiile de coping eficiente (coping-ul activ și planificarea), un număr mare din cadrele didactice recurg la strategii dezadaptative (pasivitate mentală, negarea, reținerea de la acțiune, pasivitate comportamentală și eliminarea acțiunilor concurente). Cu referire la inteligența emoțională vom menționa că 9% din cadrele didactice dau dovadă de nivel sub mediu al inteligenței emoționale.

Cadrele didactice ce au fost incluse în program de intervenții psihologice orientat la diminuarea stresului prin dezvoltarea abilităților de control și gestionare a emoțiilor și situațiilor stresante și problematice, formarea și optimizarea comportamentelor eficiente, pozitive și armonioase prezintă modificări în nivelul de manifestare a stresului, în strategiile de coping și în inteligența emoțională.

Bibliografie

1. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj: Presa Universitară. 1998. 120 p. ISBN 973-9354-35-1.
2. COSMOVICI A., IACOB, L. *Psihologie școlară*. Iași: Polirom. 1998. p. 301. ISBN: 973-683-048-9.
3. COSNIER, J., *Introducere în psihologia emoțiilor și sentimentelor*. Tr. de E. Gazan. Iași: Polirom. 2002. 196 p. ISBN-978-973-46-0681.
4. RACU, IU., CIOCA, D. Studiul stresului și a strategiilor de coping la cadrele didactice. În: *Dinamica schimbării și cultura organizațională a viitorului: Materialele conferinței naționale științifice cu participare internațională*. Chișinău: Print-Caro. 2023. p.133 – 140. ISBN 978-9975-165-83-9.
5. SILLAMY, N. *Dicționar de psihologie*. Tr. de L. Gavrilu. București: Univers Enciclopedic Gold, 2000. 352 p. ISBN 9789739243254.
6. STANCIU, M., Emoțiile negative la adolescenți și modalități de diminuare. Teză de doctor în psihologie. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2023. 236 p. C.Z.U: 159.922.8(043.3)
7. ȘCHIOPU, U. *Dicționar de psihologie*. București: Babel. 1997. 740 p. ISBN 973-48-1027-8.
8. SELYE, H. *The stress of life*. New York: Mc Graw Hill Education. 1978. 516 p. ISBN 978-0070562127.

Notă: Articolul este elaborat în cadrul proiectului: Bazele teoretice și metodologice ale asigurării activității psihologice în sistemul de învățământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane, *Cifrul*: 20.80009.1606.10.