

16. SUN, Q., AND YAO, B. X. (2009). Study on security, interpersonal trust and the related factors among college students. *Soft Sci. Health.* 3, 290–293. doi: 10.3969/j.issn.1003-2800.2009.03.018
17. YU Q., ZHAO Y. (2016). The influence of self objectification on appearance anxious among female college students—the mediating effect of security sense. *Adv. Psychol.* 6:452 10.12677/AP.2016.64060
18. ZHAO J., JING F. (2013). Antecedents and effects of extensive familism consciousness in online brand community. *Bus. Rev.* 27 88–98. 10.14120/j.cnki.cn11-5057/f.2015.12.009
19. ZHANG F. (2009). The relationship between state attachment security and daily interpersonal experience. *J. Res. Personal.* 43 511–515. 10.1016/j.jrp.2008.12.026
20. ZOTOVA O. YU., KARAPETYAN L. V. (2018). Psychological security as the foundation of personal psychological wellbeing (analytical review). *Psychology in Russia: State of the Art*, 11 (2), Psychology in Russia: State of the Art, 11 (2), 2-6..
21. WHITSON J. A., GALINSKY A. D. (2008). Lacking control increases illusory pattern perception. *Science* 322 115–117. 10.1126/science.1159845

ROLUL ȘI COMPONENTELE BUNĂSTĂRII PSIHO-EMOȚIONALE ÎN INSTITUȚIA DE ÎNVĂȚĂMÂNT

THE ROLE AND COMPONENTS OF PSYCHO-EMOTIONAL WELL-BEING IN THE EDUCATIONAL INSTITUTION

ȘCHIOPU Ludmila, psiholog, profesor la disciplina Comunicare și psihologie medicală, grad didactic superior. ludmila_schiopu@mail.ru
ORCID iD: 0009-0003-8538-230X

CZU: 373.015.3

Rezumat: Bunăstarea psihologică poate fi înțeleasă prin modul în care noi ne raportăm la trăirile pe care le avem în urma experiențelor de viață, la modul în care percepem și înțelegem viața și prin modul în care suntem deschiși spre experiență. Există o legătură directă între bunăstarea psiho-emoțională a elevilor și a cadrelor didactice în carul instituției de învățământ și reușita academică și prestația profesională.

Cuvinte cheie: Bunăstarea psiho-emoțională, cadre didactice, elevi, succes academic.

Abstract: Psychological well-being can be understood by the way we relate to the feelings we have as a result of life experiences, the way we perceive and understand life, and the way we are open to experience. There is a direct link between the psycho-emotional well-being of students and teachers in the educational institution and academic success and professional performance.

Keywords: Psycho-emotional well-being, teachers, students, academic success.

Organizația Mondială a Sănătății descrie „bunăstarea“ ca fiind o „resursă pentru o viață sănătoasă“ și „o stare de sănătate pozitivă“, care este „mai mult decât absența bolii“ și care ne permite să funcționăm bine din punct de vedere psihologic, fizic, emoțional și social.

Una din cele mai actuale și de rezonanță teme în psihologia contemporană este bunăstarea psiho-emoțională. Noile realități în care trăim afectează din ce în ce mai mult sănătatea mintală.

Oamenii au tendința înăscută de a se dezvolta, de a crește. Nevoile noastre, fundamentale umane, prin sursele de motivație, sunt nutrienții specifici satisfacției în dezvoltarea psihologică, pentru integritate și bunăstare. Indiferent de statut, de sex, de religie, etc., noi ne dorim, și uneori reușim, să fim stăpâni pe sine, siguri de sine și mulțumiti, eficienți, satisfăcuți, trăind o stare de bine.

De-a lungul vieții, ne confruntăm cu evenimente, situații de viață diverse și provocări cărora trebuie să le facem față și care ne dezvoltă existența. Bunăstarea psihologică poate fi înțeleasă prin modul în care noi ne raportăm la trăirile pe care le avem în urma experiențelor de

viață, la modul în care percepem și înțelegem viața și prin modul în care suntem deschiși spre experiență. Aceste experiențe ne sunt proprii fiecăruia dintre noi și ne individualizează.

Bunăstarea este o stare de mulțumire sufletească determinată de factori precum dezvoltarea economică, venitul, credințele, relațiile personale, tendința spre asociere și grupare, cu ajutorul căreia ne găsim împlinirea, scopul sau sensul.

Starea de bine are multe componente: mentale, psihologice, sociale, emoționale și spirituale. Bunăstarea emoțională înseamnă să te simți bine. Să fii fericit, să experimentezi emoții pozitive precum dragostea, bucuria sau compasiunea și să te simți în general satisfăcut de viață.

În psihologia pozitivă, bunăstarea psihologică este un concept-cheie. Dar ce înseamnă această bunăstare și cum o putem dobândi? Se spune că oamenii au mai multe șanse să se bucure de bunăstare psihologică după ce își îndeplinesc nevoile de bază. A trăi într-o zonă sigură, a avea hrană suficientă și un adăpost adecvat, sunt toți factorii importanți pentru sănătatea emoțională.

Condițiile bune de viață (de exemplu, locuința și locul de muncă) sunt fundamentale pentru bunăstare. Cu toate acestea, mulți indicatori ce măsoară condițiile de viață nu reușesc să măsoare ce gândesc și ce simt oamenii despre viața lor, în zone cum ar fi calitatea relațiilor, emoțiile, realizarea potențialului personal sau satisfacția generală. Bunăstarea include, în mare măsură, judecăți globale privind satisfacția vieții și sentimentele, de la depresie la bucurie.

Studiile arată că, la nivel individual, factorii genetici, personalitatea și factorii demografici sunt legați de bunăstare. De exemplu, emoțiile pozitive sunt ereditare într-o anumită măsură, ceea ce sugerează că poate exista un punct de referință genetic determinat pentru emoții precum fericirea și tristețea. Unii factori de personalitate puternic asociați cu bunăstarea sunt optimismul, extraversiunea și stima de sine. Factorii genetici și factorii de personalitate sunt strâns legați și pot interacționa, în influențarea bunăstării noastre individuale. Tot studiile arată că, în general, bărbații și femeile au un nivel similar de bunăstare, dar acest nivel se schimbă odată cu vârsta: adulții mai tineri și cei mai în vârstă tind să aibă mai multă bunăstare, în comparație cu adulții de vârstă mijlocie. De regulă, corelarea dintre venituri și bunăstare este mai puternică pentru cei cu niveluri economice scăzute, dar studiile au găsit o legătură și în cazul celor cu niveluri mai mari de venit. A avea relații de susținere este unul dintre cei mai puternici predictorii ai stării de bine, având un efect pozitiv notabil.

Trăirea unei vieți cu sens și scop este esențială pentru creșterea bunăstării noastre psihologice. Cu toate acestea, scopul nu trebuie să implice schimbarea lumii sau găsirea unei cariere dedicate în exclusivitate întrajutorării celorlalți.

Bunăstarea psihologică înseamnă că viața merge bine. Este o combinație între a ne simți bine și a funcționa eficient. Dar o bunăstare durabilă nu necesită să ne simțim bine tot timpul. Experimentarea emoțiilor dureroase (de exemplu, dezamăgirea, eșecul, întristarea) reprezintă o parte normală a vieții, iar capacitatea de a gestiona aceste emoții negative sau dureroase este esențială pentru bunăstarea pe termen lung. Bunăstarea psihologică este însă compromisă atunci când emoțiile negative sunt extreme sau de lungă durată și interferează cu capacitatea de a funcționa în viața de zi cu zi.

Bunăstarea psihologică are o componentă cognitivă ce se referă la semnificația personală asupra sănătății mentale și a satisfacției în viață, și dimensiunea afectivă ce include experiența emoțională personală care poate fi plăcută sau neplăcută.

Dimensiunile bunăstării psihologice sunt:

Acceptarea de sine - Atitudinea pozitivă față de sine, recunoașterea și acceptarea numeroaselor aspecte ale propriei persoane, inclusiv trăsături plăcute și trăsături mai puțin plăcute; O părere pozitivă despre propriul trecut.

Relațiile pozitive cu alții - Relații calde, satisfăcătoare, de încredere cu alții; preocupare pentru binele altora; capabil de empatie, afecțiune și intimitate puternice; înțelegerea aspectului de compromis din relațiile umane.

Autonomia și independența - capacitatea de a rezista la presiunile sociale de a gândi și a acționa în anumite moduri; reglarea din interior a comportamentului; autoevaluare prin prisma standardelor personale.

Stăpânirea mediului - Sentimentul de competență și putere în gestionarea mediului; controlul unei game complexe de activități externe; folosirea eficientă a oportunităților din jur; capacitatea de a alege sau de a crea contexte adecvate nevoilor și valorilor personale.

Scopul în viață - Prezența obiectivelor în viață și a unui sentiment al direcției; sentimentul că prezentul și trecutul propriu au semnificație; nutrirea unei credințe care dă vieții un scop.

Dezvoltarea personală - Sentimentul unei dezvoltări continue; se vede crescând și extinzându-se; deschiderea față de experiențele noi; sentimentul de fructificare a potențialului; îmbunătățiri vizibile ale propriei persoane și ale comportamentului propriu de-a lungul timpului; schimbare în moduri care reflectă mai multă cunoaștere de sine și eficacitate.

În ultimele decenii a fost luată în considerare prognozarea succesului academic și cel pe parcursul vieții în dependență nu doar de factorii cognitivi, cum ar fi inteligența și abilitățile academice, ci și a bunăstării emoționale în perioada copilăriei și a vârstei adulte, a factorilor și abilitățile non-cognitive, precum și a inteligenței emoționale.

Cercetătorii din domeniul economiei, psihologiei și sociologiei consideră că în procesul educațional și în viață per ansamblu (angajare, bunăstare materială, realizarea potențialului etc.) aceste aspecte sunt la fel de importante sau chiar mai importante decât cele cognitive.

La nivel global se atestă o scădere a bunăstării emoționale și o creștere a tulburărilor de sănătate mentală. Astfel, se estimează că 75% din tulburări ale sănătății mentale (anxietate, depresie, fobii, atacuri de panică, adicții) încep să se manifeste până la vârsta de 18 ani; 50% din problemele psihoemoționale ale adulților se datorează trăirilor de până la vârsta de 15 ani; mai mult de jumătate de copii și adolescenți cu anumite tulburări sunt jenați că au aceste probleme și preferă să nu le semnaleze; 10% din copii și adolescenți cu anumite tulburări de sănătate mentală ajung să dezvolte boli mentale, diagnosticate clinic; 10-20% din copiii și adolescenții din întreaga lume au anumite probleme de sănătate mentală. Asemenea statistici îngrijorătoare au determinat organizațiile internaționale, guvernele unor țări și profesioniștii din domeniile conexe: să elaboreze și să pună în aplicare strategii pentru promovarea bunăstării emoționale și psihosociale, prevenirea tulburărilor mintale și promovarea drepturilor omului; să furnizeze servicii de sănătate mentală integrate și receptive la nevoile copiilor și adolescenților, servicii de asistență socială în cadrul comunităților pentru prevenire și intervenție timpurie și să asigure managementul bazat pe dovezi al tulburărilor psihice din copilărie pentru a consolida sistemele de monitorizare, dovezile și cercetarea în domeniu.

Elevii cu niveluri mai ridicate de bunăstare au tendința de a manifesta mai mult respect față de sine, mai multă satisfacție vizavi de școală și viața lor și relații mai sănătoase cu ceilalți. Programul OCDE pentru evaluarea internațională a studenților (PISA) menționează o relație pozitivă între sentimentul de apartenență la școală, satisfacția de viață și performanța academică. PISA constată că o amenințare majoră pentru sentimentul elevilor de apartenență la școală este percepția lor asupra relațiilor negative cu profesorii lor. Elevii mai fericiți au avut tendința de a raporta relații pozitive cu profesorii lor. Elevii din școlile "fericite" (școli în care satisfacția de viață a elevilor este mai mare decât media) au raportat un sprijin mult mai mare din partea profesorilor lor decât studenții din școlile "nefericite". Astfel, se elucidează faptul că elevii caută legături sociale puternice și acceptă valorizarea, grija și sprijinul din partea altora. În special, la vârsta adolescenței, elevii care simt că fac parte dintr-o comunitate școlară sunt mai predispuși să reușească din punct de vedere academic și să fie mai motivați la școală.

Pe parcursul anilor de școlarizare elevii petrec aproximativ 7,800 ore în cadrul școlii; instituția de învățământ devenind astfel un mediu ideal pentru trăirea unor experiențe plăcute, pentru socializare și cultivarea unor abilități și competențe sociale și personale, în măsură să-i ajute

să-și dezvolte inteligența emoțională (reziliența, auto-controlul, perseverența, etc.) pentru a putea face față stresului, ca copil și ca adult. Cercetările arată că nivelul înalt al bunăstării emoționale din perioada școlarității asigură un traseu ascendent în reușita școlară, nivel înalt de satisfacție în viață și realizarea potențialului (ca copil și ca adult). Evidențele din țările care au implementat programe adresate bunăstării emoționale și inteligenței emoționale în școli, au îmbunătățiri semnificative a sănătății mentale și competențe sociale și emoționale înalte. Totodată, prevederile asupra bunăstării emoționale în școli determină reducerea comportamentelor inadecvate în sala de curs și a bullying-ului.

În Moldova, obiectivele privind bunăstarea emoțională a elevilor au fost în mod tradițional considerate ca fiind parte din rolul general al profesorilor. Profesorii au fost considerați implicați în dezvoltarea cognitivă a elevilor, precum și în dezvoltarea personală, socială și emoțională a acestora.

Instituția de învățământ este cea care ar trebui să asigure bunăstarea profesorului care, la rândul lui, să o poată asigura la elevi. Este la fel de evident că bunăstarea profesorului nu poate fi asigurată exclusiv la nivelul instituției, și nici măcar la nivelul sistemului de învățământ. Ea depinde de mulți alți factori, cum ar fi: resursele financiare alocate, cadrul legal, serviciile de sănătate publică, mentalitățile și valorile promovate în societate, statutul social și prestigiul meseriei etc. Astfel, bunăstarea profesorilor depinde inclusiv de aspecte economice, sociale și culturale profunde, care nu pot fi rezolvate prin aceste standarde.

Cercetările arată că instituțiile de învățământ au o importanță majoră în ceea ce privește sănătatea emoțională a copiilor, bunăstarea și reziliența, precum și realizările lor academice. Efectele pot fi de lungă durată și pot constitui o parte importantă a proceselor de dezvoltare actuală și ulterioară. Cu toate acestea, studiile demonstrează că susținerea sănătății emoționale a copiilor, bunăstarea și reziliența eficientă în instituția de învățământ necesită reconceptualizarea cadrului de politici și aplicații practice care să abordeze sarcina respectivă în toată complexitatea sa.

Conceptul de ”bunăstare a elevului” nu este unul simplu, liniar, ci unul complex, cu peste 50 de factori constitutivi. Instituția de învățământ poate controla doar o parte dintre acești factori, neputând interveni, direct, asupra cauzelor. Pe de altă parte, instituția de învățământ poate atenua sau compensa influența unor factori, care țin de familie, comunitate, societate etc., și care influențează negativ bunăstarea elevilor.

Activitatea în grupul academic a profesorului este cea care generează calitate și, ca urmare, bunăstarea profesorului este o condiție a bunăstării elevilor. Aceasta poate fi asigurată numai printr-un management performant al învățământului, la nivel de sistem și de furnizor de educație și prin dialog permanent între partenerii instituției de învățământ.

Bunăstarea elevului nu înseamnă o stare de bine permanentă sau transformarea instituției de învățământ într-un ”spațiu al distracțiilor” ci, dimpotrivă ordine, disciplină, așteptări înalte, efort, dar și respect încurajare, empatie și sprijin

Pentru a promova cunoștințele privind bunăstarea emoțională a elevilor, în cadrul CEMF Raisa Pacalo au fost desfășurate diferite activități, inclusive Gonsiliu metodic și sedințe tematice de catedră.

Pentru a evalua nivelul de satisfacție a profesorilor privind procesul instructiv-educativ, climatul psihologic în colectiv a fost desfășurat un sondaj. Rezultatele demonstrează că majoritatea profesorilor au un grad de satisfacție înalt și mediu.

Pentru a evalua nivelul de satisfacție privind procesul instructiv-educativ și suportul de care au nevoie pentru a reuși a fost desfășurat un sondaj a elevilor anului I. În cadrul sondajului au participat 344 de elevi. Rezultatele confirmă faptul că 79% din intervievați au reușit să se adapteze la noile condiții de studii și trai, 19% au afirmat un nivel parțial de adaptare. Majoritatea celor intervievați se simt respectați și apreciați corect de către profesori. Participanții au afirmat în proporție de 96% că sunt încurajați de către părinți în procesul instructiv-educativ. Relațiile interpersonal în grupul academic a fost apreciat ca fiind constructive de 90% de participanți. Mai

puțin mulțămiți sunt participanții de reușita sa academică: 79%. Elevii au menționat că pentru a reuși mai bine au nevoie de : susținerea părinților și profesorilor; mai mult timp liber pentru a învăța/a se pregăti; susținere morală/psihologică; să se pregătească mai bine; liniște; mai mult timp pentru odihnă; motivație și încredere în forțele proprii.

Rezultatele sondajului confirmă faptul că atât profesorii cât și elevii au nevoie de susținere, încurajare pentru a realiza procesul instructiv-educativ cu succes.

Sistemul educațional din Moldova se află la o răscruce. Reformele importante inițiate în sector după declararea independenței (schimbarea curriculumului, evaluarea elevilor, formarea profesorilor, finanțarea și modul de conducere) par să nu fie suficiente pentru a îmbunătăți rezultatele în educație și a răspunde noilor cerințe față de capitalul uman al țării. Schimbările socio-economice globale, regionale și naționale reclamă o forță de muncă mai competitivă, cu noi competențe și calificări, cetățeni activi și implicați. Pentru satisfacerea acestor cerințe, e necesare a ridica calitatea educației, în primul rând printr-o mai bună gestionare a resurselor umane. Cu acest scop se solicită:

- Să se mărească eficiența și echitatea educației în contextul descentralizării și optimizării rețelei școlare;
- Să se ofere mai multe posibilități de recalificare și de formare continuă a cadrelor didactice;
- Să se sporească eficacitatea prin elaborarea unei strategii coerente de reformare a sectorului.

Bibliografie

1. Muntean A., Psihologia dezvoltării, București, Polirom, 2006
2. Papalia D., Wendkos S., Dusckin Fieldman R. Dezvoltarea umană. tr. de A. Mîndrilă-Sonetto. București: TREI. 2010.
3. Pănișoara G. Psihologia copilului modern. Iași: Polirom. 2011.
4. Racu Iu. Psihologia anxietății la copii și adolescenți. Monografie. Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2020.
5. Terzi-Barbăroșie Daniela, Bunăstarea emoțională în școală-contează?, Studiu de sinteză, Soros Moldova, 2018