

STRATEGII DE DIMINUARE A STRESULUI PROFESIONAL LA CADRELE DIDACTICE

Galina RUSU

CZU: 159.944.4:371.121

galiusarusu@gmail.com

Le stress reste toujours un probleme actuel, bien qu'il soit etudie depuis 100 ans. La recherche dans ce domaine montre que le stress au travail est un phenomene qui touche presque toutes les professions. Les organisations les plus touchees par le stress sont les prestataires de services, dont l'education. De plus en plus les recherchs sont consacrees a ce phenomene sous plusieurs angles psychologique, pedagogique, sociaux. Le stress a été etudie par plusieurs chercheurs, dont Hans Selye.

Stresul rămâne mereu o problemă actuală, deși este studiat în ultimii 100 de ani. Cercetările realizate în acest domeniu demonstrează că stresul la locul de muncă este un fenomen care afectează aproape toate profesiile. Cele mai afectate de stres sunt organizațiile care oferă servicii, inclusiv domeniul educațional. Cercetările referitor la stres au abordări pluriaspectuale: psihologice, pedagogice, sociale etc. Stresul a fost studiat de mai mulți cercetători, unul dintre care fiind Hans Selye.

Având în vizor stringența problemelor, care apar ca rezultat al stresului profesional la cadrele didactice, mai mulți cercetători autohtoni s-au preocupat de acest fenomen. O serie de cercetări vizează problematica stresului profesional în mediul academic, principalele aspecte ale stresului profesional din acest mediu. În atare context, V. Prițcan scoate în evidență stresul profesional în procesul prestării serviciilor asistențiale (vizând psihologii, asistenții sociali); investigații științifice privind managementul stresului profesional în mediul educațional au fost realizate de S. Briceag, T. Șova care au propus remedii de profilaxie, gestionare și control a stresului profesional în mediul didactic (1997), mai târziu (2007) S. Briceag vine cu lucrarea *Stresul în mediul didactic: Remedii de profilaxie, gestionare și control* [1, p.18]. În 2008 S. Briceag coordonează apariția unui suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice – *Managementul stresului profesional în mediul educațional* [2, p. 23], M.Pleşca în 2014 realizează un studiu asupra stresului, și

anume, „Managementul stresului și prevenirea epuizării profesionale a cadrelor didactice [3, p.16]. În același an, T. Șova editează lucrarea *Managementul stresului profesional al cadrelor didactice* [4, p. 18].

După cum am menționat anterior, apariția stresului depinde de eficiența mecanismului de adaptare la factorii stresori, care implică resursele individuale (cognitive, emoționale și comportamentale capabile de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările interne sau externe, fizice, sociale etc.), dar, prioritare sunt capacitățile de autoevaluare a propriilor resurse pentru a face față situațiilor apărute.

Frecvent este constatată discrepanța dintre resursele reale și răspunsurile apărute în urma autoevaluării acestora, ca atare anume aceasta generează starea de stres [5, p. 98].

Starea de stres se manifestă prin diferite reacții:

- reacții fizice/fiziologice: dureri de inimă, apetit scăzut sau crescut;
- reacții cognitive: blocaje ale gândirii; deficit de atenție; tulburări de atenție și memorie;
- reacții emoționale: scăderea interesului pentru domenii care reprezentau înainte pasiuni;
- reacții comportamentale: scăderea randamentului activității profesionale desfășurate, tulburări de somn.

În vederea gestionării reacțiilor la stres, intervine managementul stresului.

Managementul stresului constituie un sistem de capacități care prezintă competența de a menține controlul, atunci când unele situații, unii oameni sau unele evenimente ne solicită în mod excesiv. Managementul stresului presupune, mai întâi, identificarea cauzelor și apoi optimizarea reacțiilor la factorii care generează stresul, prin aplicarea unor tehnici specifice [4, p. 290].

Managementul stresului presupune gestionarea și controlul emoțiilor, a reacțiilor în situații percepute ca dificile, generatoare de stres, având câteva aspecte esențiale:

- informarea cu privire la situații, surse care pot deveni factorii stresori, facilitând anticiparea unor posibile strategii de înfruntare a situațiilor dificile;
- dezvoltarea, consolidarea stimei de sine, prin stabilirea unor scopuri realiste, posibil de atins, motivația pentru implicarea în rezolvarea sarcinilor;

- dobândirea (învățarea) unor abilități, metode și tehnici de luare a deciziilor optime și de rezolvare a problemelor, dobândirea unor tehnici de rezolvare a conflictelor, de colaborare pozitivă cu ceilalți menite să asigure succesul în activitate;

- suport social adecvat, prin gestionarea unor relații de parteneriat profesional cu persoane competente ce pot oferi sprijin, ajutor, consultanță.

Unele reacții ca furia, agresivitatea verbală sau fizică par să aducă rezultate rapide în încercările de a soluționa problemele apărute, însă trebuie să evaluăm riscurile și consecințele de lungă durată, astfel înțelegem că de fapt comportamentul nostru trebuie integrat într-un model eficient de diminuare a stresului.

În cadrul experimentului de constatare, prin aplicarea chestionarelor de identificare a nivelului stresului, a fost identificat un grup de 20 de cadre didactice care prezentau nivel sporit al stresului, aceștia fiind implicați în programul de formare a abilităților de diminuare a stresului profesional.

Pentru a verifica eficiența programului elaborat, au fost rePLICATE două chestionare pentru evaluarea nivelului stresului la etapa de control.

Pentru compararea rezultatelor nivelului stresului la etapa de constatare și la etapa de control, a fost aplicat testul statistic Wilcoxon.

Prelucrarea statistică a datelor obținute la etapa de constatare și la etapa de control demonstrează eficiența programului elaborat și aplicat, diferențele sunt semnificative din punct de vedere statistic (Tab.).

Tabel

Diferențe între rezultatele grupului experimental obținute la etapa de constatare și la etapa de control (Testul Wilcoxon)

Metoda	Stresul profesional (Vaisaman), puncte	Stresul individual (Melgosa), puncte
Etapa de constatare	67	138
Etapa de control	46	112

Astfel, toți subiecții au prezentat o diminuare a mediei obținute în urma testării fapt ce dovedește că ei și-au dezvoltat abilități de diminuare a stresului și reușesc să identifice sursele stresului, să le

analizeze, să evalueze propriile resurse necesare să depășească situația de stres, să regleze emoțiile și comportamentul, să se axeze pe soluții eficiente întru rezolvarea sarcinilor.

Referințe:

1. BRICEAG, S. *Stresul în mediul didactic: Remedii de profilaxie, gestionare și control*. Chișinău: Univers pedagogic, 2007. 72 p.
2. BRICEAG, S. et al. *Managementul stresului ocupațional în mediul educational*. Suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice. Bălți: Univ. de Stat „Alec Russo”, 2008. 290 p.
3. PLEȘCA, M. *Managementul stresului și prevenirea epuizării profesionale a cadrelor didactice*. 2014, <http://dir.upsc.md:8080/xmlui/handle/123456789/548> [Accessed 10 octombrie 2019].
4. ȘOVA, T. *Managementul stresului profesional al cadrelor didactice*. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă”, 2014. 25 p.
5. CAPOTESCU, R. *Stresul ocupațional. Teorii, modele, aplicații*. Iași: Lumen, 2006. 118 p.