

MANAGEMENTUL STRESULUI LA CADRELE DIDACTICE DIN INSTITUȚIILE DE ÎNVĂȚĂMÎNT SECUNDAR GENERAL

Carolina GUITU, Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației

„A trăi o zi de relaxare netulburată înseamnă a trăi o zi de nemurire.”
Proverb chinezesc

Stresul este considerat boala secolului al XXI-lea. Agonia de a obține tot și în scurt timp duce la nenumărate stări emoționale ce perturbază starea psihică și emoțională a persoanei. În aceste timpuri indivizii se confruntă cu situații stresante în toate mediile existente: mediul familial, mediul în care activează, mediul din care provin și, de ce nu, mediul spre care tind.

Activitatea profesională este plasată în vârful piramidei trebuințelor. A devenit o necesitate și o trebuință a individului de a se dezvolta cât mai mult profesional în comparație cu promovarea altor valori. Practic, cea mai mare parte a timpului liber este acordată serviciului, unde fiecare individ se confruntă mai mult cu situații stresante, neplăcute și mai puțin cu unele plăcute, pozitive.

Stresul ocupațional determină absenteism, predispoziție spre accidente de muncă, scăderea dramatică a productivității muncii și în final se repercutează asupra stării de sănătate fizică și psihică a individului.

Simptomele stresului ocupațional sunt ușor de evidențiat, acesta manifestându-se prin comportamente cum ar fi: întâmpinarea din partea angajaților a unor dificultăți în adaptarea la schimbările care se impun postului de muncă ocupat, scăderea dramatică a productivității muncii. Se manifestă o dublă acțiune: la nivelul persoanei care receptează situația stresantă și la nivelul organizației asupra căreia se răsfrânge existența unui climat stresant.

Managementul stresului este o parte importantă a menținerii unei bune sănătăți fizice și emoționale și a unor relații sănătoase cu cei din jur. Prin managementul stresului vom observa abilitatea individului de a face față presiunilor de zi cu zi. Astfel prin el se urmărește inițial identificarea cauzelor acestor presiuni și apoi reechilibrarea și reducerea reacției prelungite a corpului la factorii interni sau externi cauzatori de stres, prin aplicarea unor tehnici specifice.

Managementul stresului se referă la ameliorarea stresului și în special a stresului cronic, cu scopul îmbunătățirii funcționării zilnice. Managementul stresului a fost dezvoltat pornind de la premisa că stresul nu este un răspuns direct la agentul stresor, ci mai degrabă la resursele și abilitățile persoanei de a media răspunsul la agentul stresor.

Managementul stresului este o parte importantă a menținerii unei bune sănătăți fizice și emoționale și a unor relații sănătoase cu cei din jur. Prin managementul stresului vom observa abilitatea individului de a face față presiunilor de zi cu zi. Astfel prin el se urmărește inițial identificarea cauzelor acestor presiuni și apoi reechilibrarea și reducerea reacției prelungite a corpului la factorii interni sau externi cauzatori de stres, prin aplicarea unor tehnici specifice.

Lucrarea noastră vine ca un imbold pentru a promova eficient managementul stresului atât în cadrul organizației, instituției care activează, cât și în situațiile spontane de zi cu zi. Persoana se poate adapta la orice situație și poate face față la orice provocare, dacă este aplicată corect tehnica de abordare a problemei date.

Profesorul este persoana cu studii superioare importantă în viața unei societăți moderne, căreia progresul științific nu-i este indiferent și care participă la procesul de educare și instruire a indivizilor de la vârsta preșcolară și până la dobândirea unei profesii. Educația se face cu scopul de a integra individul în raporturile sociale.

Profesia de cadru didactic este o muncă care nu este izolată, ea este strâns legată de viața socială și de viitorul societății, care îi trasează cadrele generale, sociale și morale de dezvoltare.

Profesorii reprezintă categoria profesională care manifestă cel mai ridicat nivel de stres profesional. Elementele generatoare de stres sunt: insatisfacție pentru stilul de conducere, relațiile interpersonale, atmosfera și climatul psihoafectiv, structura organizatorică din școală, luarea unor decizii, planificările școlare, subsolicitarea, suprasolicitarea, deplasările de serviciu, lipsa posibilităților de auto-perfecționare etc.

Toate aceste situații stresante, nerezolvate, duc la nervozitate, anxietate. Pentru a bloca efectele distructive ale stresului, individul pune în joc o mulțime de mecanisme de apărare a eu-lui. Acestea au funcții adaptive: raționalizarea care presupune justificarea comportamentului; proiecția care se manifestă prin atribuirea propriilor sale

trăsături negative alei persoane; represia ce semnifică înlăturarea ideilor, simțămintelor inacceptabile; compensarea, supracompensarea, practicarea activităților în aer liber, sportul.

Înțelegerea stresului specific profesiei didactice reprezintă baza pentru o intervenție specializată, la nivel individual și colectiv, în organizațiile de învățământ sau în contexte informale.

Relația dintre manager și subalterni are o influență majoră asupra calității procesului educațional. De obicei subalternii se simt stresați când sunt întruniți în ședințe pentru a lua decizii. În cazul nostru cadrele didactice nu ar trebui să vadă conducerea liceului ca o sursă de stres, deoarece dacă nu va exista o relaționare prietenoasă și care va avea ca scop dezvoltarea instituției, atunci nu putem pretinde la condiții favorabile de lucru. Doleanțele trebuie să fie expuse adecvat, pentru a nu crea situații penibile, dar pentru a explica corect care este necesitatea lor. Astfel managerul va fi la curent cu ce probleme se confruntă subalternii și va căuta modalități de a îmbunătăți situația.

În instituțiile de învățământ deseori se întâmplă situații spontane care devin stresante pentru pedagogi. De aceea o organizare corectă a timpului de lucru îi va oferi mai multă siguranță și obiectivitate cum să-l gestioneze. Repartizarea corectă a sarcinilor în funcție de preferințele colegilor va duce la îndeplinirea mai corectă și mai eficientă a acestora. Prin urmare, colaborarea este indispensabilă. Dar pentru ca aceasta să fie eficientă, trebuie să avem curajul de a accepta ideile tuturor, de a alege varianta optimă și de a nu ne impune poziția.

Putem afirma cu fermitate că managementul stresului poate fi implementat în mediul educațional, deoarece va conferi profesorilor un grad de siguranță în forțele proprii și va favoriza procesul educațional.

Bibliografie:

1. BOGATHY, Z. *Manual de psihologia muncii și organizațională*. Iași: Polirom, 2004. 184 p.
2. BOGATHY, Z. *Manual de tehnici și metode în psihologia muncii și organizațională*. Iași: Polirom, 2007. 252 p.
3. ENĂCHESCU, C. *Tratat de igienă mintală*, ediția a II-a. Iași: Polirom, 2009. 321 p.

4. HOLDEVICI, I. *Psihoterapia cognitiv-comportamentală: Managementul stresului pentru un stil de viață optim*. București: Editura științelor medicale, 2013. 211 p.
5. ЩЕРБАТЫХ, Ю. *Психология Стресса*. Москва: Эксмо, 2008. 234 с.