

## MANAGEMENTUL STRESULUI LA CADRELE DIDACTICE

*Olga DRUMEA*

CZU: 37.011.31:159.944.4

olgadrumea@gmail.com

*Stress is still a current issue, although it has been studied ever for 100 years. Research in this area shows that stress at work is a phenomenon that affects almost all professions. Mostly affected by stress are service providers, including education. More and more re-searches are dedicated to these facts under several psychological, pedagogical, social angles.*

Provocările societății contemporane, axate pe performanță și pe viteza executării sarcinilor, solicită un efort continuu din partea actorilor sociali în tentativa lor de a le face față. Actualitatea problematicei stresului ocupațional rezidă în faptul că principala categorie afectată sunt oamenii, un aspect ce nu poate fi nici neglijat, nici exclus. Multe studii de specialitate arată consecințele stresului asupra activității de muncă și evidențiază faptul că, în mediul profesional, angajații experimentează frecvent stări emoționale negative, situații de instabilitate emoțională, sentimente de pericol, anxietate etc. Printre meseriile puternic afectate de stres, cea de *cadru didactic* ocupă o poziție remarcabilă. Drept surse însemnate ale stresului educațional pot servi: supra-solicitarea cotidiană, dezacordul dintre consumul energetic-intelectual și recompensele morale și materiale, responsabilitatea mărită pentru fiecare elev, conflictele de rol, înlocuiri frecvente ale standardelor educaționale, nevoia implementării educației incluzive etc.

Cadrul didactic de azi, în multe cazuri, nu reușește să facă față actualului imperativ de optimă eficacitate în muncă și variază între două extreme – performanță în execuția sarcinilor cu riscul oboselii și dezvoltării sindromului burnout, sau păstrarea resurselor personale în condițiile unei activități mediocre. Pe de altă parte, dilema dintre potențialul personal și cerințele activității pedagogice se agravează prin carență la nivel de instituție educațională (investiție săracă, management inefficient, puține oportunități de creștere personală etc.) și la nivel de sistem educațional (inconsecvența reformelor, care delimitează cu resturi ale practicilor învechite, situație caracteristică societăților în transformare).

*Stresul ocupațional* al cadrelor didactice a intrat de mult timp în vizorul cercetătorilor din diverse domenii ca: psihologia, fiziologia, pedagogia, sociologia, medicina etc. Mai multe cercetări accentuează numărul alarmant al cadrelor didactice care relatează stres la locul de muncă. În comparație cu alte activități profesionale în care experiența și complexitatea executării angajamentelor se obțin pe parcurs, cadrul didactic se confruntă din prima zi de activitate cu situații la care este supus și un pedagog cu experiență, și în constantă măsură trebuie să posede un randament

crescut (în explicare, îndrumare, consiliere, evaluare, structurarea diverselor activități educaționale etc.), deoarece un elev nu așteaptă până când un cadru didactic va urca profesional odată cu el, ci are necesitatea de un cadru didactic sigur pe propria meserie. Gradul mărit al stresului și epuizării pedagogilor se răsfrânge direct asupra discipolilor și a celor din jur.

Cercetările efectuate în rândul cadrelor didactice relevă faptul că stresul ocupațional este asociat cu un număr de variabile, incluzându-le pe cele intrinseci profesiei, pe cele care se referă la particularitățile individuale și pe cele legate de mediul de activitate, de instituție [2, p. 54].

Cauzele apariției stresului ocupațional este generat de devalorizarea sistemului individual de valori, deficit al energiei psihice, dificultăți de autorealizare și pierderea ritmului vieții profesionale, neîmpăcarea cu sine în raport cu calitatea activității profesionale, deficitul relațional.

Din cele expuse mai sus, reiese că stresul ocupațional poate apărea sub influența factorilor intrinseci profesiei, individuali și determinați de mediul organizațional. Printre factorii care pot servi drept cauză în dezvoltarea stresului ocupațional putem enumera:

- *factorii generali* – genul, vârsta, stagiul profesional, starea civilă/statutul marital și tipul instituției de învățământ în care activează subiectul cercetat;
- *factorii organizaționali* – suprasolicitarea, ambiguitatea rolului, suportul social, satisfacția în muncă, stresul;
- *factorii personali* – imaginea de sine, locul controlului, tipul de temperament.

De menționat că prezența unui singur factor nu este suficientă pentru apariția arderii emoționale și, de regulă, această stare apare în urma acțiunii mai multor factori, circumstanțe și cauze [3, p. 28].

*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 [1, p. 83].

În vederea gestionării reacțiilor la stres, intervine managementul stresului. Managementul stresului presupune, mai întâi, identificarea nivelului stresului, cauzelor și apoi optimizarea reacțiilor la factorii care generează stresul, prin aplicarea unor tehnici specifice. 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 factori 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 [4, p. 12].

Pentru identificarea nivelului de stres, precum și a impactului său în activitatea profesională, a fost efectuată cercetarea empirică, la care au participat 30 de cadre didactice din învățământul general, selectate în mod aleatoriu. Genul respondenților a fost în exclusivitate feminin, cu vârsta cuprinsă între 21 și 63 de ani; vechimea în muncă s-a încadrat în intervalul 1-35 de ani. Mediul în care locuiesc și își desfășoară activitatea profesională a fost: 52% – urban, 48% – rural. Datele obținute în demersul de constatare demonstrează în mod elocvent următoarele: cadrele didactice examinate manifestă scoruri mari la stresul ocupațional. Rezultatele obținute arată că vârsta cronologică este un factor important, atunci când vorbim despre stresul ocupațional. S-a stabilit că perioada tânărului adult este mai vulnerabilă față de arderea emoțională decât perioada adultă. S-a constatat un nivel ridicat al stresului la persoanele cu stagiul în muncă de până la 10 ani.

În baza studiului realizat, propunem următoarele *recomandări practice* pe mai multe direcții: elaborarea programelor de susținere a cadrelor didactice la debut de carieră, care ar include training-uri și sesiuni sistematice (organizate la nivel de direcții de învățământ), în cadrul cărora debutanții vor discuta pe marginea problemelor cu care se confruntă; înființarea unei „rețele de suport profesional” prin deschiderea unei linii de telefon, adresă e-mail, la care profesorii ar putea în mod anonim cere sfaturi, recomandări vizavi de situațiile stresogene, unde ar putea discuta despre simptomele, stările psihologice care îi alarmează; elaborarea unui material informativ care să fie oferit fiecărui cadru didactic nou-venit în instituție – Ghidul profesorului debutant – care ar conține informație referitor la stresul ocupațional și arderea profesională: cauze, simptome, consecințe, metode de profilaxie, metode de evaluare.

### Referințe:

1. GORAȘ-POSTICĂ, V. Formarea de competențe profesionale în contextul actual al învățământului superior. În: *Studia Universitatis Moldaviae. Seria „Științe ale educației”*, 2013, nr.5(65), pp. 31-36. ISSN 1857-2103.
2. BĂBAN, A. *Stres și personalitate*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujeană, 2003.
3. CAPOTESCU, R. *Stresul ocupațional. Teorii, modele, aplicații*. Iași: Lumen, 2006. 118 p.
4. BRICEAG, S. *Stresul în mediul didactic: Remedii de profilaxie, gestionare și control*. Chișinău: Univers pedagogic, 2007. 72 p.

*Recomandat*

**Viorica GORAȘ-POSTICĂ**, dr. hab., prof. univ.