

## Posibilitățile de depășire a stărilor de stres la studenții practicanți în procesul practicii pedagogice

Vasile CARAZANU, dr. în pedagogie, lector superior,  
Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți

*The present article deals with the psychological problems that final – year students encounter during their first probation period at school and with optimizing their psychoemotional state during this period. It also dwells on the impact of the student's level of aspiration as a cause of tension, which also influences the results of the student's activity in the probation period. It has been proved that student's responsibility is one of the conditions of tension occurrence.*

Practica pedagogică, alături de pregătirea teoretică, constituie o pîrghie importantă în sistemul pregătirii profesionale a cadrelor didactice. Ea oferă cele mai favorabile posibilități de familiarizare cu adevărat a studentului cu esența procesului pedagogic, cu metodele și procedeele eficiente de organizare a lui. Aici el se antrenează în trecerea de la teorie la aplicarea cunoștințelor în practică, de la cunoștințe învățate pentru sine la transmiterea lor. Anume practica pedagogică îl introduce pe student în realitatea școlară, în programul școlar cu ordinea și disciplina care-i sunt caracteristice.

În literatura psihologico–pedagogică problemei rolului practicii pedagogice în pregătirea viitorului specialist și studierii personalității studentului i se acordă o atenție deosebită [2]. Dar, practica pedagogică reprezintă o activitate complexă de mare responsabilitate, aici studentul se confruntă cu un spectru larg de probleme noi și dificile, necunoscute și neîntîlnite pînă acum. Condițiile noi de activitate a studentului corelate cu realizarea unor multitudini de sarcini și funcții, inevitabil, duc la apariția unor greutăți obiective și subiective, care, natural, vor provoca puternice stări emoționale. Studiarea stărilor psihice, stările de stres a studentului – practicant, influența lor asupra rezultativității activității

sale în cadrul școlii și cu atât mai mult, depășirea lor, sunt probleme cărora li s-a acordat mai puțină atenție în literatura de specialitate. Această problemă a devenit obiectul cercetării noastre, în care au fost cuprinși 45 de studenți – practicanți din cursurile superioare ale facultății de filologie și biologie-chimie a Universității de Stat „A. Russo” din Bălți.

Sarcinile de bază ale studentului nostru au fost următoarele:

- a) Urmărirea procesului de „intrare” a studentului practicant în rolul de profesor.
- b) Diagnosticul particularităților stărilor psihice ale studentului – practicant în procesul executării funcțiilor sale profesionale.
- c) Studiarea influenței stărilor de stres asupra eficacității activității profesionale.
- d) Elaborarea recomandărilor privitor la reglarea și autoreglarea psihică a acțiunilor și comportamentului studentului-practicant.

În scopul soluționării acestor sarcini s-au utilizat așa metode ca observarea, interviul, analiza avizelor metodiștilor din școală despre practicanți, chestionarul. S-a constatat că reușita studentului în procesul practicii pedagogice se datorează nu numai cunoștințelor și deprinderilor acumulate la Universitate, dar ia depinde esențial și de starea psihologică, de capacitatea lui de a-și controla comportamentul, acțiunile. Fiind pe post de profesor și confruntat cu diverse greutăți, starea psihică a studenților este supusă unor modificări esențiale. La o parte din studenți s-au observat stări de înaltă excitabilitate emoțională, care conduceau la încătușarea mișcărilor și acțiunilor, la clătinarea stabilității lor emoționale. Dintre alte influențe negative menționăm blocarea proceselor psihice cognitive, ca gândirea, memoria, atenția. La o altă parte de studenți starea de stres a provocat deprimarea, dezorganizarea acțiunilor, comportamentului. Astfel, cu complicarea activității, au sporit exigențele față de resursele neuro-psihice ale studentului-practicant, care inevitabil, favorizează apariția unor stări psihice de mare încordare, stări de stres. Stresul este caracterizat în psihologie drept o stare psihică de încordare psihologică puternică și îndelungată, care apare la om în condițiile suprasolicității emoționale a organismului și avînd de regulă, o influență negativă, semnificativă asupra activității, dezorganizînd-o și tulburînd-o.

Rezultatele prezentului studiu demonstrează, că prima practică pedagogică activă a studenților constituie pentru majoritatea din ei o situație de stres, e ca un experiment, ca o încercare a forțelor și capacităților lor. Starea tensionată deja era simțită în ajunul practicii, ca fiind provocată de așteptarea evenimentului: „noul rol, pe care trebuie să-l iau”, „nu voi face față cerințelor”, „un tărîm necunoscut”, „elevi foarte agresivi, care nu se pregătesc de ore”.

E de menționat că greutățile pe care și le imaginau unii studenți în perioada prepractică, erau corelate cu particularitățile personalității lor, cu propria imagine despre sine, „îmi era frică cum vor decurge orele pentru că sunt o persoană timidă, liniștită, nu prea vorbește”.

Pregătirea calitativă de ore, cum arată studiul dat, contribuie la depășirea stărilor emoționale încordate, la stabilizarea încrederii în forțele sale, la eliminarea complexării.

Reglarea și autoreglarea psihică a comportamentului studentului – practicant se realiza prin utilizarea procedurii de conștientizare a faptului că „elevii simt starea psihică a profesorului”, „trebuie să-mi rețin emoțiile și să le fac neobservate pentru cei din jur”, „să nu mă gândesc la emoțiile, care mă copleșeau”. Deci este important și util controlul interior, „fuga psihologică” ca instrument de descărcare și autoreglare a reacțiilor emoționale.

O constatare oarecum neașteptată, incredibilă la prima vedere, dar realmente justificată, apărută din actualul studiu, a fost manifestarea simțului responsabilității în calitate de factor stresant: „la școală responsabilitatea este mai mare decât la Universitate pentru că aici trebuie să luminezi 35 de „suflete”, pe când la universitate răspunzi numai de propria personalitate”, „dacă elevii nu vin pregătiți și nu voi putea realiza cele planificate, ce mă fac?”, „ce impresie își vor forma elevii despre personalitatea mea?”. Astfel, responsabilitatea ca însușire a personalității proprii studentului – practicant, a constituit un factor puternic în apariția stresului psihic.

Lipsa de experiență pedagogică din partea studenților-practicanți generează comiterea greșelilor și apariția insuccesului în activitate, care, de asemenea, constituie un factor stresant. În situații de insucces studenții practicanți apelau și ei la raționalizare ca mecanism de apărare (Z.Freud), căutând diferite argumente, explicații chibzuite și logice ale acțiunilor sale incorecte metodice sau psihologice în vederea justificării lor și depășirii mustrărilor de conștiință. Sarcina pedagogului-mentor, care efectuează analiza lecțiilor și comentează cazurile de insucces este de a trece rapid peste ele, a le ocoli pentru a nu adânci starea lor emoțională și așa tensionată. La analiza unor asemenea cazuri se va reveni mai târziu, când argumentele studentului se vor mai stinge, iar emoțiile vor scădea din intensitate.

Apariția stărilor psihice tensionate este adesea cauzată de nivelul de aspirații neadecvat, caracteristic studentului. Rezultatele interviului nostru au arătat că studentul vine la școală cu un anumit nivel de aspirații, unii avîntîndu-se să obțină succese maximale (competiție), alții să-și ia revanșa pentru rezultatele mai slabe la învățătură de la Universitate,

etc. Dar, din cauza că nivelul lor de aspirații nu totdeauna este suficient de ajustat, racordat la cunoștințele și capacitățile reale aceste scopuri, aspirații nu se soldează cu succesul așteptat, provocând apariția stărilor emoționale negative, disconfortului psihic, care diminuează, la rîndul lor, soluționarea cu succes a sarcinilor pedagogice. Prin urmare, acestei direcții din pregătirea psihologică a studentului către practica pedagogică trebuie să i se acorde o atenție aparte, ea presupune formarea unei autoaprecieri corecte la studenți, capacității de autoanaliză a propriilor capacități, armonizarea nivelului de aspirații cu cunoștințele și deprinderile sale reale. Orele de psihologie de la Universitate vor aduce o mare contribuție în această chestiune.

### **Referințe bibliografice**

1. Davitz, J.R.; Ball, S. *Psihologia procesului educațional*. București, 1987.
2. *Психическая саморегуляция в педагогическом процессе*. Пермь, 1997.