

Stresul - un obstacol zilnic. Ce ne stresează?



CZU 159.942:37

Investigația experimentală a nivelului de stres ocupațional în mediul educațional

Lilia NACAI, lector univ.,

Universitatea de Stat "Alec Russo" din Bălți

Nicoleta CANȚER, lector univ.,

Universitatea de Stat "Alec Russo" din Bălți

This article presents the level of occupational stress in educational field. Authors consider that the main in this problem is the agents / causes of the occupational stress witch were identified during the research. Based on this results authors proposed methods and form witch can increase the level of occupational stress in educational field. Oslo, in this article we can find some recommendations and the way duty to manage the level of the occupational stress in educational field.

Educația este percepută în prezent ca o funcție vitală a societății contemporane, deoarece prin educație societatea își perpetuează existența, transmițând din generație în generație tot ceea ce umanitatea a învățat despre ea însăși și despre realitate. De la școala contemporană societatea așteaptă astăzi totul: să transmită tinerilor o cunoaștere acumulată de-a lungul secolelor, să-i ajute să se adapteze la o realitate în continuă transformare și să-i pregătească pentru un viitor imprevizibil. Considerată un factor-cheie în dezvoltarea societății – ea asigură forța de muncă calificată pentru toate sectoarele de activitate, ea favorizează progresul, stimulând curiozitatea intelectuală, capacitatea de adaptare, creativitatea și inovația, educația constituie unul dintre cele mai puternice instrumente de care dispune omenirea pentru a modela viitorul, sau măcar pentru a se orienta către un viitor dezirabil. [4; 830]

Totodată, școala contemporană impune trăirea frecventă de către profesioniști și educabili a unor evenimente stresante. Mulți dintre ei consideră că evenimentele care sunt enervante, dar temporare, nu produc daune de durată. Totuși cercetătorii au ajuns la concluzia că, în timp, stresul are urmări și asupra corpului omenesc, făcându-l vulnerabil la boli/boală. Expunerea repetată la evenimente stresante și repetarea

frecventă a schimbărilor psihologice ce însoțesc stresul (tensiune ridicată, nivel ridicat al zahărului în sânge, respirație inegală etc.) aduc cu sine uzura sistemului psihic. La rîndul său, acesta poate constitui baza unei serii de manifestări somatice, incluzînd bolile de inimă, hipertensiunea și chiar cancerul. Apare nevoia ca fiecare cadru didactic să cunoască semnele distinctive ale stresului, impactul lui asupra sănătății, să-și dezvolte abilități de depășire, diminuare și profilaxie a lui. [1; 183]

Stresul generat de mediile didactice, stresul ocupațional, numit și profesional apare ca urmare a unor resurse psihice insuficiente pentru a face față solicitărilor și exigențelor profesionale. Condițiile psihologice în mediile didactice implică mult mai mult decît doar riscurile de îmbolnăvire. Pentru cadrele didactice, pentru instituția de învățămînt în care activează acestea, cît și pentru societate în ansamblu, este esențială crearea unui climat psihologic în care sunt îndeplinite condițiile de bază privind eficiența, satisfacția personală și confortul psihologic. Din nefericire, pe cît de evident este impactul pe care îl are stresul asupra angajaților, prin scăderea productivității și satisfacției în muncă, pe atît de puțin el este luat în considerație de administrația multor instituții de învățămînt. Acest fapt este valabil în special cînd este vorba despre asumarea responsabilității pentru apariția stresului.

Scopul investigației experimentale a vizat identificarea nivelului de stres ocupațional la cadrele didactice. Pentru realizarea scopului nominalizat, am administrat următoarele metode: observația pasivă, discuțiile informale, chestionarea, testul.

Reflecțiile ce urmează elucidează rezultatele obținute de noi pe un eșantion constituit din cadre didactice din următoarele instituții de învățămînt preuniversitar: școala primară "Spiridon Vangheli", liceul teoretic "A. I. Cuza", liceul teoretic "V. Alecsandri", liceul teoretic "Lucian Blaga", liceul teoretic "B. P. Hașdeu" din mun. Bălți, liceul teoretic "E. Coșeriu" din s. Mihăileni, r-nul Rîșcani, instituții de învățămînt preuniversitar, s. Răuțel, Școala medie Heciul Nou, cadre didactice de la cursurile de formare continuă.

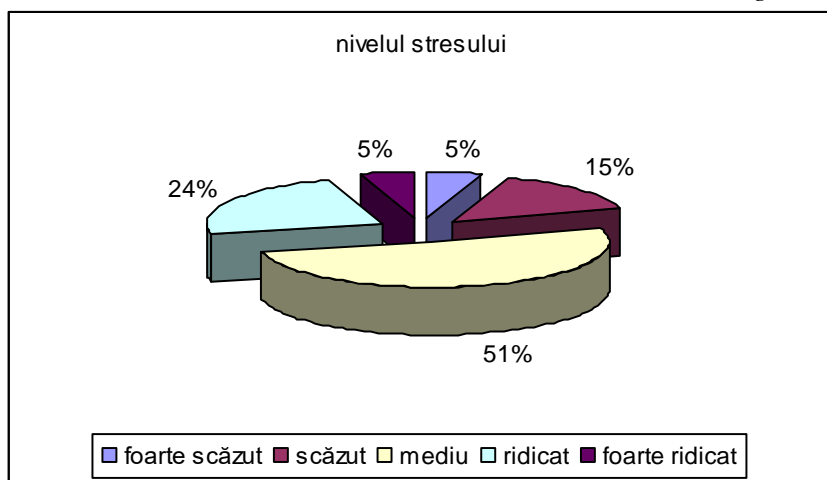
Inițial activitatea de diagnoză s-a realizat printr-un chestionar care a constituit pista de la care am pornit în analiza fenomenului și propunerea unor activități concrete ce pot fi desfășurate în mediul educațional în vederea ameliorării nivelului stresului ocupațional la pedagogi.

Este evidentă necesitatea unei evaluări inițiale a nivelului de stres printr-o abordare la nivel de grup care are ca finalitate construirea unor modalități de prevenție aplicabile prin activități cu cadrele didactice. De aceea este justificată aplicarea unui chestionar cu întrebări deschise pentru stabilirea frecvenței și ponderii elementelor studiate la nivelul

întregului efectiv de pedagogi. Evaluarea individuală cu instrumente psihologice s-a realizat ulterior în cadrul consilierii psihologice individuale. Deocamdată, s-a urmărit surprinderea celor mai semnificativi stresori și strategii de adaptare, pentru a se contura modalități de prevenire și combatere a stresului prin activități desfășurate în grup de către psihologul școlar.

Astfel, primul item relevă nivelul stresului la cadrele didactice (Diagrama N-1). Acesta decurge din îmbinarea a trei componente: factorii de stres, resursele personale de confruntare cu stresorii și reacția la stres. Autoevaluarea nivelului de stres evidențiază un stres moderat la peste jumătate din subiecții experimentali, iar la 24% dintre ei nivelul stresului este resimțit ca fiind ridicat.

Diagrama N-1

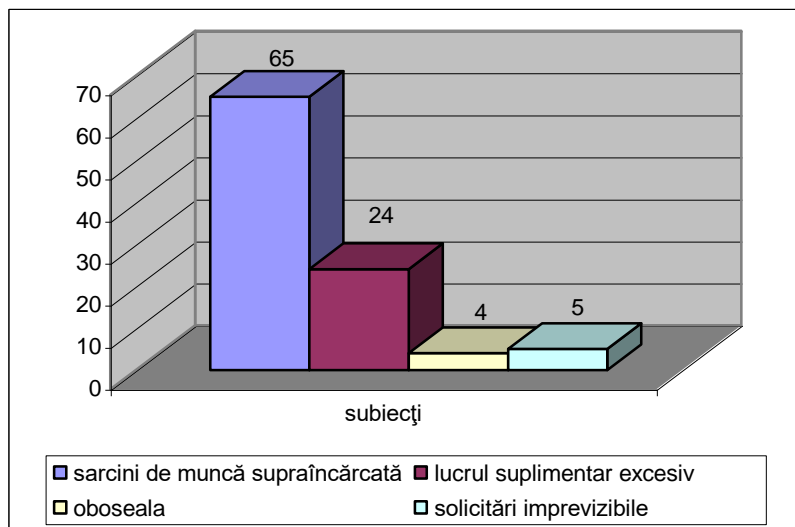


Nivelul stresului la cadrele didactice (autoevaluare)

Nivelul stresului evidențiat în diagrama N-1 este rezultatul evaluării mediului extern. Astfel, o situație poate fi evaluată de indivizi diferiți ca avînd semnificații diferite. Pentru a putea utiliza aceste rezultate este nevoie să știm care sunt cei mai semnificativi factori generatori de stres în mediul educațional.

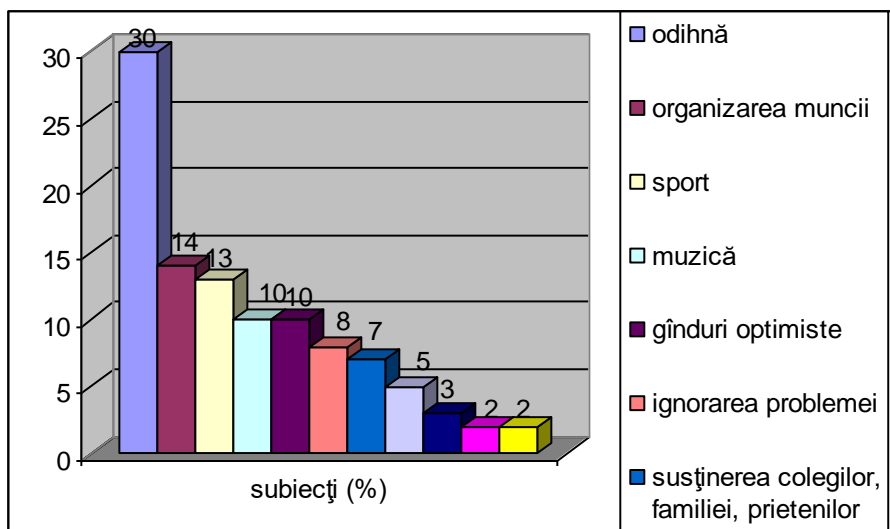
Schimbările intervenite în ultima perioadă în structura învățămîntului au dus la aglomerarea programului, la suprasolicitări atît în raport cu cadrele didactice, cît și cu elevii, iar supraîncărcarea determină stres și duce la instalarea oboselii. Din categoria altor factori menționați de cadrele didactice fac parte: stilul de conducere din instituția de învățămînt, factorul de decizie și control în cadrul școlii, relațiile proaste cu colegii, cu administrația școlii.

Diagrama N-2



Factori de stres ocupațional în mediul didactic

Diagrama N-3

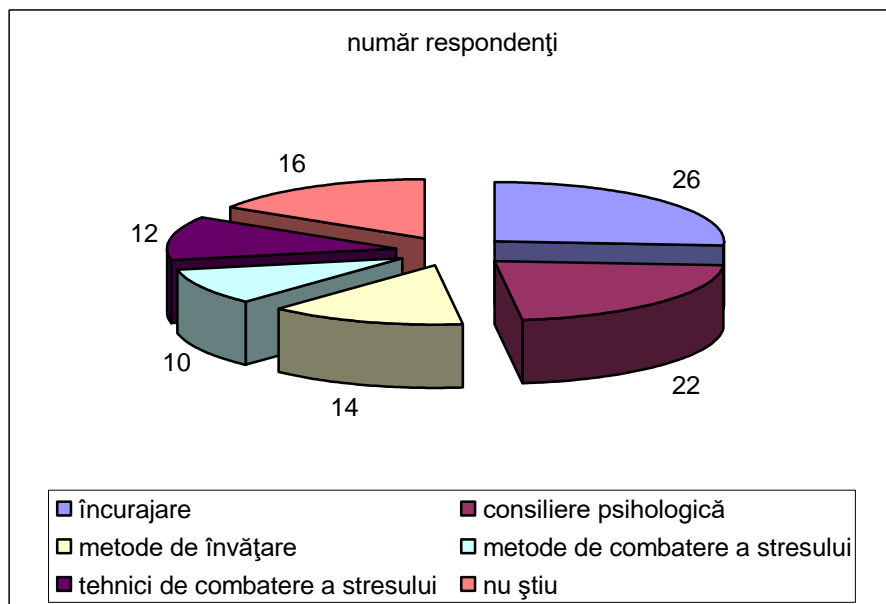


Strategii de adaptare la stres utilizate de cadrele didactice

Din Diagrama N- 3 se observă: cadrele didactice utilizează destul de puțin strategii active de combatere a stresului provocat, în primul rând, de solicitările în plan profesional. O mare parte dintre pedagogi (30%) consideră odihna ca fiind principala metodă de control și adaptare la stres. Alte strategii de evitare, centrate pe emoție, sunt sportul (13%), muzica (10%), ignorarea problemei (8%), suportul prietenilor (7%).

Cadrele didactice nu conștientizează întotdeauna eficiența unor metode centrate pe problemă. Acest lucru reiese și din Diagrama N- 4, “Cum te poate sprijini psihologul în situații de stres?”. Ei afirmă că au nevoie din partea specialistului de sprijin, încurajare, consiliere, susținere morală și solicită mai puțin sprijin pentru asimilarea unor metode și tehnici de gestionare și de combatere a stresului.

Diagrama N- 4



Cum te poate sprijini psihologul în situații de stres?

De aceea, sunt necesare activități prin care cadrele didactice să își dezvolte abilitățile de management al stresului prin asimilarea unor tehnici de organizare a timpului, însușirea unor tehnici de relaxare, prin activități de autocunoaștere și dezvoltare personală și profesională.

În scopul punerii în evidență a nivelului de stres ocupațional în mediul educațional, am administrat *testul complex pentru determinarea nivelului stresului* „Vrei să știi cât de stresat ești?” (elaborat în cadrul laboratorului de Stres-control) *conform următorilor parametri*: lipsa de îngrijorare privind propria sănătate, nivel de energie, satisfacție și interes față de propria viață, stare de spirit deprimată sau veselă, relaxare sau încordare /anxietate, control și stabilitate emoțională.

Administrarea testului nominalizat ne-a permis să identificăm nivelul de stres la cadrele didactice.

Indicii cantitativi vizând nivelul de stres al cadrelor didactice

Stare bună 81-100	Stare satisfăcătoare 71-80	Zona de stres 56-70	Zona de distres 41-55	Distres semnificativ 26-40	Distres sever 0-25
În procente					
0	30	35	20	10	5

Rezultatele obținute în urma administrării testului „Vrei să știi cât de stresat ești?” confirmă că majoritatea cadrelor didactice sunt marcate de stres, chiar un număr semnificativ de pedagogi sunt în zona de distres, distres semnificativ, distres sever. Momente ce ne permit să conchidem că suprasolicitările intense și prelungite, care depășesc resursele fiziologice și personale, duc la scăderea performanței și insatisfacției cadrelor didactice.

Constatăm că stresul profesional (ocupațional) este trăit de un număr mare de cadre didactice și nu numai factorii de natură psihologică pot duce la diferențieri între specialiști în ceea ce privește rezistența lor la stresul profesional. La fel de eficientă este experiența bogată în muncă, ce poate fi sursa unor strategii de coping menite să reducă nivelul stresului, în timp ce existența unui serviciu psihologic de stres control poate asigura un sprijin cadrelor didactice aflate în situații de stres.

Aceste rezultate au condus la propunerea unor recomandări pentru administrația instituțiilor de învățământ și pentru cadrele didactice în vederea reducerii nivelului de stres ocupațional în mediul educațional (I.Neașcu, 1991):

- fixarea unui scop prioritar clar, determinarea și delimitarea acestuia precis în structura acțiunilor întreprinse;
- fixarea progresivă a scopurilor imediate și apoi, pe termen mai lung;
- individualizarea stabilirii scopurilor în funcție de personalitatea fiecărui grup sau chiar individual;
- aprecierile evoluției în termeni predilect pozitivi - utilizarea competiției, cu prudență (pe fondul cooperării stimulative);
- evaluări sistematice, formative;
- evitarea presiunilor/barierelor prea puternice, exterioare (pentru atingerea scopurilor la standarde înalte); apar, altfel, resentimentele, agresivitatea, stresul, insatisfacția, inhibiția;
- dozarea optimă a informației în termeni de cantitate și timp;
- accesibilitatea transmiterii informațiilor.

Referințe bibliografice

1. Crețu, T.; Șchiopu, U. Dicționar enciclopedic de psihologie. București: Ed. Babel, 1997. 283 p.;
2. Gary, Johns Comportamentul organizațional. București. Ed. Economică, 1999.
3. Holdevici, Irina. Gândirea pozitivă: ghid practic de psihoterapie rațional-emotivă și cognitiv-comportamentală. București: Știința & Tehnică, 1999. 335 p.
4. Horghidan, V. Metode de psihodiagnostic. București: Ed. Didactică și Pedagogică R.A., 228 p.
5. Ciobanu, L. Educația de calitate: o nouă provocare pentru școala contemporană. *In: Psihologie: Rev. șt.-practică* , 2008, nr. 1, p.76-83.
6. Alexiu, M. Tratat de asistență socială. Iași. 2003.