

CONSILIEREA PSIHOLAGICĂ A CADRELOR DIDACTICE CU STRES OCUPAȚIONAL

Olga ELPUJAN,
profesor de psihologie, grad didactic I
Colegiul Pedagogic „Ion Creangă”
din Bălți, Republica Moldova

Abstract: *Teachers are one of the professional categories that exhibit the highest level of occupational stress. That is why there is a need of psychological stress control service in teaching. One of the most efficient method is considered to be the individual counseling with cognitive-behavioral approach, which involves blocking thoughts / behaviors that deal with negative stressors in teaching and replacing them with rational thoughts.*

Actualmente în literatura de specialitate se acordă atenție din ce în ce mai mare stresului profesional. Stresul ocupațional este considerat „boala secolului XXI” deoarece se întâlnește la lucrătorii din fiecare domeniu și a luat amploarea de „epidemie”. Cadrele didactice reprezintă una din categoriile profesionale care manifestă cel mai ridicat nivel de stres la locul de muncă. În ultimii ani tot mai multe cercetări evidențiază gravitatea epuizării cadrelor didactice și efectele distructive asupra actului educațional. Într-un studiu realizat pe profesorii din Marea Britanie, mai mult de 30% dintre cadrele didactice și-au evaluat locul de muncă ca fiind stresant. Specialiștii în domeniu constată că stresul și managementul defectuos al emoțiilor continuă să fie primul motiv pentru care profesorii își părăsesc locul de muncă.

S-a stabilit că stresul profesional este o boală cronică determinată de condițiile nefavorabile la locul de muncă care afectează stabilitatea sănătății psihice a angajaților. În acest context, apare necesitatea serviciului psihologic de stres control în mediul didactic. Asistența psihologică, pe dimensiunea stres profesional, se va realiza în următoarele direcții:

- *Informarea psihologică* a cadrelor didactice referitor la ceea ce este stresul, care sunt cauzele stresului în mediul educațional, care este traseul de formare a competențelor de autocontrol, reacțiilor adecvate în situații de distres.
- *Psihodiagnosticul* particularităților individuale ale angajaților, identificarea nivelului de predispunere la stres; dterminarea

multiplelor fațete ale stresului în colectiv: stresori, reacții, modalități de control.

- *Psihoprofilaxia* apariției/manifestării reacțiilor și conduitelor distructive (conflictelor interioare, arderii profesionale), eliminarea sau reducerea surselor de stres;
- *Psihocorecția* - ajutor specializat în corijarea stărilor psihologice, atitudinilor, conduitelor ce influențează negativ sănătatea profesională a cadrului didactic;
- *Trainig-ul psihologic* – elaborarea programelor de asistență a angajaților care conțin exerciții, tehnici orientate spre formarea calităților și competențelor de păstrare și fortificare a sănătății la locul de muncă;
- *Consilierea psihologică* - analiza situațiilor profesionale concrete și asistența psihologică a cadrelor didactice care au avut probleme de sănătate ca rezultat al stresului la locul de muncă.

Ne vom referi în continuare la consilierea psihologică a cadrelor didactice ca fiind una din activitățile optime de asistență psihologică a cadrelor didactice cu stres ocupațional. În literatura de specialitate consilierea psihologică este descrisă ca un *tip de intervenție* prin care se urmărește sugerarea unui mod de a proceda, a unui mod de comportare ce trebuie adoptat într-o situație dată sau, în general, în viața și activitatea cotidiană. În consilierea cadrelor didactice cu stres profesional considerăm eficientă consilierea individuală prin abordarea cognitiv-comportamentală. În consilierea cognitiv-comportamentală este evidentă relația directivă, consilierul are un rol activ, de orientare, ghidare, colaborare, ceea ce aproape garantează stabilirea unor soluții la problema clientului prin abordarea strategiilor de identificare a gândirii negative, a atitudinilor și sentimentelor negative; de schimbare a gândirii negative, a atitudinilor și sentimentelor negative; de identificare a comportamentelor indezirabile și de schimbare a comportamentelor indezirabile.

Allbert Ellis a definit secvențele de apariție a stresului ca termeni ai unei ecuații: $A+B=C$, unde **A** este întâmplarea/situația; **B** - interpretarea întâmplării și **C** - consecința/reacția de stres. Astfel consilierea cadrelor didactice cu stres ocupațional va parcurge următoarele etape:

- învățarea modalităților de recunoaștere a gândurilor distorsionate;
- schimbarea gândurilor distorsionate prin achiziția modului de combatere a afirmațiilor iraționale;
- managementul emoțiilor, folosind tehnici cognitive și de relaxare;
- punerea în practică a noilor abilități învățate în situații din viața de zi cu zi; confruntarea cu distresul în situații profesionale diverse;
- evaluarea noilor resurse, transferul strategiilor însușite la noi situații stresante posibile.

La prima etapă este important să-i oferim posibilitate clientului să descrie situația de la serviciu în detalii, să descrie relațiile cu colegii, administrația, elevii. De asemenea, cadrul didactic va fi stimulat să relateze despre sursele de stres la serviciu, cum a reacționat la factorii stresori, ce a simțit și ce gânduri a avut în situațiile tensionate. În convorbire cu cadrul didactic se vor identifica efectele stresului care pot fi de natură psihologică (anxietate, insomnii, frustrare, probleme de relaționare cu colegii și administrația), comportamentale (performanța scăzută în muncă) ori/și fiziologice (migrene, boli cardiovasculare ș.a.). Este însemnat să clarificăm modul în care clientul percepe situația, care sînt resursele profesorului de a face față factorilor stresori, ne referim la capacitățile de natură cognitivă, emoțională, comportamentală de a reduce, diminua ori tolera acțiunea factorilor stresori. „Contabilizarea” situațiilor stresante prin care a trecut clientul se va efectua conform următorului algoritm: notarea unei scurte descrieri a situației; „refacerea” dialogului interior astfel încît să își amintească cît mai multe detalii; analiza calității dialogului interior, luînd drept criteriu, apropierea de unul din cei doi poli: „M-a făcut să mă simt bine”/„M-a făcut să mă simt rău”. Consilierul va utiliza următoarele tehnici de identificare a gândurilor negative: discutarea unei experiențe emoționale recente, determinarea semnificației unui eveniment, tehnica modificărilor de dispoziție.

Restructurarea cognitivă presupune reorganizarea modului în care cadrul didactic percepe lumea, situațiile de la serviciu, climatul afectiv, atitudinile colegilor, managerilor. Psihologul va identifica care sînt erorile de gândire ale pedagogului fie că e vorba de polarizare ori personalizare, suprageneralizare, diminuare ori catastrofizare.

Percepția situațiilor profesionale implică o doză de subiectivism, gânduri iraționale, negative care ne domină. Asemenea exemple de gândire irațională ar fi: „această situație este **total** lipsită de speranță; de ce mi se întîmplă **permanent** probleme de acest tip; n-am **nici o șansă** să finalizez... la timp”. Consilierul va preciza că majoritatea reacțiilor de stres trăite reies din propriul mod de gândire. Astfel gândurile negative, distorsionate, iraționale, confuze, de descurajare ne modelează destinul într-o direcție, iar gândurile pozitive, de încurajare ne pot modela destinul în altă direcție. Aceasta înseamnă că putem alege cum vrem să gândim și să ne comportăm. Ceea ce gândim despre o situație determină ceea ce simțim în legătură cu această situație.

În așa caz consilierul ar fi reușit să adreseze profesorului întrebări de genul:

- *Ce simți cînd faci o asemenea precizare?*

- *Această constatare te-a făcut să te simți mai bine sau mai rău?*

În același timp, este importantă autentificarea nevoii cadrului didactic de a-și schimba modul de gândire, deoarece oamenii încep să se schimbe atunci cînd știu cum să o facă și cînd sînt motivați. Blocarea gândurilor negative și a comportamentelor aferente și înlocuirea lor cu gânduri funcționale/raționale se

va realiza prin următoarele modalități: raționalizarea, programarea activității, distragerea, verificarea veridicității gândurilor negative.

La următoarea etapă clientul va însuși strategia de control emoțional, de înlocuire a mecanismelor de coping dezadaptiv cu mecanisme de coping adaptativ prin tehnici specifice: tehnica de control a respirației, tehnica desensibilizării progresive, tehnica jocului de rol în condiții ecologice, antrenamentul autogen.

Ulterior se va evalua ce a realizat clientul pe parcursul ședințelor de consiliere și cum aplică competențele formate ce țin de adoptarea măsurilor antistres în diverse situații profesionale și cotidiene. Dacă cadrul didactic va fi apt să gestioneze stresul corect atunci va reveni repede la echilibru psihologic, armonie interioară, care, desigur, va influența pozitiv calitatea vieții profesionale și personale.

Bibliografie:

1. BARLOT-IEPURAȘ, Larisa. Consilierul, o persoană care determină atitudini. In: *Învățătorul modern, revistă științifico-metodică*, 2010, nr. 5, pp. 12-14. ISSN 1857-2820
2. DAVID, Daniel. *Tratat de psihoterapie cognitive și comportamentale*. Iași: Ed. Polirom, 2006. 434 p. ISBN 973-46-0491-0
3. DUMITRIU, Ion. *Consiliere psihopedagogică. Bazele teoretice și sugestii practice*. Iași: Ed. Polirom, 2008. 325 p. ISBN 978-973-46-0869-0
4. Managementul stresului ocupațional în mediul educațional, conf. șt. int. (2008; Bălți). Stresul ocupațional: perspective teoretico-praxiologice: Materialele conf. int., Bălți, 19 dec. 2008, cord. Silvia Briceag. Bălți: Presa univ., 2009. 163p. ISBN-978-9975-931-48-9