

GESTIONAREA STRESULUI PROFESIONAL LA CADRELE DIDACTICE DE SPRIJIN

**Silvia BRICEAG, conferențiară universitară, doctor,
Universitatea de Stat „Alec Russo” din Bălți, Republica Moldova**

Abstract: *We want this article to add value to the information known so far, the effort made consists mostly in combining and placing in a form as comprehensive and understandable as possible the opinions and researches of recognized specialists in the field of organizational stress and the professional activity of support teaching staff. We intend to demonstrate that the stress of support teaching staff is different from the stress of mainstream teaching staff.*

Keywords: *professional stress, support teachers, children with special educational*

Introducere. Astăzi nu mai surprinde pe nimeni faptul că aproape fiecare anunț de angajare, în lista de cerințe, include un element precum „rezistența la stres”. De asemenea, cercetările psihologilor și sociologilor cu privire la nivelul de stres al unei persoane care lucrează au încetat să mai fie surprinzătoare. Mai mult, putem spune că stresul este considerat o parte integrantă a vieții și a activității profesionale.

În același timp, stresul care este cauzat tocmai de specificul muncii este de obicei numit în psihologie „stres profesional”, acest fenomen manifestându-se sub forma reacțiilor psihologice și fiziologice multidimensionale ale unei persoane la o situație dificilă de muncă.

Tema stresului și îndesebi a stresului profesional este una destul de interesantă și actuala pentru specialiștii din Moldova care sunt încă la stadiul de familiarizare cu aceste concepte, puține fiind instituțiile, organizațiile care cu adevărat se interesează de climatul psihosocial, și mai puține la număr fiind organizațiile din țara noastră care conștientizează impactul stresului asupra productivității instituției lor.

Stresul profesional poate fi definit ca un complex de reacții fizice și emoționale distructive ce apar în cazul unei discrepanțe între cerințele de la locul de muncă și capacitatea profesională a muncitorului [5]. Stresul profesional nu trebuie confundat cu sarcinile dificile. Provocările profesiei ne stimulează din punct de vedere psihologic și fizic, ne motivează să ne formăm noi deprinderi și să ne perfecționăm în munca noastră și sunt un ingredient important al unei munci sănătoase și productive.

Persoanele afectate de stresul profesional se simt copleșite de sarcinile zilnice, repausul zilnic și săptămânal sunt insuficiente, oboseala se accentuează pînă la epuizare iar simțămintele de frustrare și de insatisfacție profesională ajung dominante. Consecințele nefaste ale stresului profesional pot să meargă pînă la apariția unor boli sau accidente și la ratarea profesională. Printre semnalele de alarmă care pot atrage atenția asupra posibilității stresului profesional se numără: absenteismul ridicat, îmbolnăvirile frecvente, schimbările dese de personal, productivitatea scăzută, relațiile colegiale proaste, lipsa de inițiativă, accidente de muncă frecvente etc. [2].

Toffler consideră că – pentru sec. XX recent încheiat – sunt caracteristice 3 tipuri de suprasolicitare: *senzorială*, *informațională* și *decizională*.

În ceea ce privește grupul actorilor suprasolicitanți specifici progresului tehnico-științific, am încercat o evaluare personală a proceselor psihice fundamentale care sunt chemate să mențină individul într-o stare de echilibru psihic compatibil cu satisfacerea unor nevoi psihice minimale:

- *Procesele psihice cognitive* (senzații, percepții, reprezentări, noțiuni, atenție, memorie, gândire etc.) sunt suprasolicitate de: complicarea și reluarea în diferite etape ale vieții (specializare, reciclare, policalificare etc.) a procesului de instruire, plasarea accentului pe latura intelectuală a activității profesionale și bombardamentul informațional care suprasolicită mecanismele de decizie și creează o profundă stare de frustrare etc.
- *Procesele psihice din sfera volițională* suprasolicitate sunt, de fapt, legate de prelungirea voluntară a efortului adaptativ: prelungirea duratei școlarizării și pregătirii viitoarei profesii, necesitatea inhibării voluntare a componentei motorii de răspuns la unii stimuli psihici nocivi, încordarea prelungită necesită de luarea cu discernământ a unor decizii rapide asupra informațiilor „de esență” în raport cu altele „neesențiale” (atât în activitatea profesională cît și în cea din timpul „loisir”-ului).
- *Procesele motivaționale*, din cauza stabilirii unor alte criterii de ierarhizare socială a indivizilor, suferă și alte mutații în direcția diminuării receptivității față de trebuințe, impulsuri, etc. legate de latura biologică a individului în favoarea unor motive superioare, ale conduitei: nevoia de prestigiu, stimă sau cea de securitate.
- *Procesele afective* constituie în esență un ecou extrem de fidel al oricărui proces psihic în curs de elaborare, dar mai ales de evaluare anticipativă ori retroactivă a valorii de utilitate pentru individ a unei strategii adaptative.

Ele sunt cel mai frecvent solicitate în cadrul vieții noastre contemporane și reprezintă, atunci când depășesc un anumit prag și au o tonalitate negativă, unul din cele mai frecvente indicii (markeri) ai stresului psihic [1, p. 34].

Din acest motiv se și pune adesea (în mod justificat) semnul de egalitate între stresurile psihice și stările afective cu coloratură negativă, uitându-se, de exemplu, faptul că o activitate epuizantă pe fondul unei mulțumiri date de o motivație intrinsecă puternică (de exemplu, rezolvarea prelungită a unor rebusuri sau probleme de matematică) poate constitui și ea un distress (indus de rezolvarea unei sarcini cu conținut predominant cognitiv și deci, în lipsa unei tonalități afective negative supradimensionate) [1, p. 36].

Personalul didactic, indiferent de mediul în care activează, în învățământul de masă, în clase incluzive sau în școli speciale, are misiunea nobilă: să pregătească copii, adolescenții și tinerii pentru viață și pentru provocările societății în care trăim, iar toate acestea, de multe ori, pentru salarii inadecvate în raport cu educația pe care o au și efortul pe care îl depun [3; 6].

În condițiile școlii pentru diversitate, cadrul didactic de sprijin reprezintă un nou personaj, cu rol major în optimizarea procesului educațional din clasele unde se derulează învățământul integrat.

Cadrul didactic de sprijin este o persoană pregătită în domeniul educației speciale și care, împreună cu educatorul/profesorul din școala de masă, formează o echipă omogenă, responsabilă de procesul învățării elevilor din școala pentru diversitate. Cadrele didactice de sprijin sunt implicate în relații atât cu beneficiarii serviciilor oferite, adică elevii și părinții acestora, cât și cu alți colegi de serviciu (profesori, manageri). Aceste relații, indiferent de natura lor, necesită un mare efort emotiv, psihic, intelectual [4].

În cele ce urmează o să demonstrăm experimental diferența dintre nivelul tensiunii neuro-psihice la cadrele didactice care lucrează doar cu elevi cu dezvoltare tipică și la cadrele didactice care lucrează cu copii cu CES.

Metodologie. Cu scopul determinării gradului tensiunii neuro-psihice (stresului) a fost elaborat un chestionar care avea ca scop descrierea următorilor parametri: ascensiune a puterilor fizice, fon emotiv, dispoziție, capacitate de înfruntare a obstacolelor, productivitatea gândirii logice, calitățile voinței, atenției, memoria de scurtă durată, de lungă durată, precizia mișcărilor, confort psihic, stare de anxietate, agitație, senzații de neîncredere, perspicacitatea, dinamismul vorbirii, performanțe fiziologice (ritm cardiac, respirații, transpir, hipertensiune), unde 0 semnifică lipsa stării neuro-psihice, 1-5 prezența stării neuro-psihice la diferit grad.

Eșantion: I grup – 20 de cadre didactice care lucrează doar cu elevi cu dezvoltare tipică.

II grup – 20 de cadre didactice de sprijin care lucrează cu copiii cu CES.

Rezultate și discuții. Cadrele didactice care lucrează doar cu elevi cu dezvoltare tipică erau rugate să-și autoevalueze starea proprie și să răspundă la întrebările propuse. Timp de o săptămână în fiecare zi ei îndeplineau formularul de autoevaluare a stării neuro-psihice personale. Chestionarul era completat la sfârșitul zilei de muncă.

Ca rezultat am obținut următoarele date:

Tabelul 1. Indicii gradului de tensiune neuro-psihică la cadre didactice care lucrează doar cu elevi cu dezvoltare tipică (%)

Stări neuro-psihice	Grad de manifestare					
	0	1	2	3	4	5
Ascensiune a puterilor fizice				10%	80%	10%
Fon emotiv pozitiv				22%	63%	15%
Dispoziție bună					90%	10%
Capacitatea de învingere a obstacolului				10%	68%	22%
Productivitatea gândirii logice				3%	89%	8%
Calitățile atenției				20%	72%	8%
Memoria de scurtă durată					98%	2%
Memoria de lungă durată			40%	30%	20%	10%
Precizia mișcărilor					5%	95%
Confort psihic				20	78%	2%
Stare de anxietate	60%	40%				
Agitația	65%	35%				
Senzații de neîncredere	75%	25%				
Perspicacitate				10	88%	2%
Dinamismul vorbirii				75%	10%	15%
Schimbări fiziologice negative	90%	10%				

Deci, după o analiză minuțioasă a datelor prezentate în tabelul 1 putem constata că, la cadrele didactice care lucrează doar cu elevi cu dezvoltare tipică, 80 % din pedagogi sesizează o ascensiune marcantă a puterilor fizice (80% - indice „4”), au o dispoziție bună (90% - indice „4”) se simt capabili să învingă obstacole (68% - indice „4”) au o atenție caltativă (72% - indice „4”). Este semnificativ faptul, că 78% din pedagogi denotă un confort psihic evident (indicele „4”), perspicacitatea fiind apreciată tot cu indicele „4” la 88% din cadre didactice. 60% din profesori nu marchează stare de anxietate, 40% sesizează o stare de anxietate nesemnificativă. Stare de agitație se înscrie doar la 40% din cadrele didactice, nivelul indicelui „1”. Doar 10 % din cadrele didactice indica schimbări fiziologice negative (indice 1). Datele relatate anterior ne oferă posibilitate de a conchide, că majoritatea cadrelor didactice din acest lot experimental se află la stadiul tensiunii neuro-psihice ușoare și moderate.

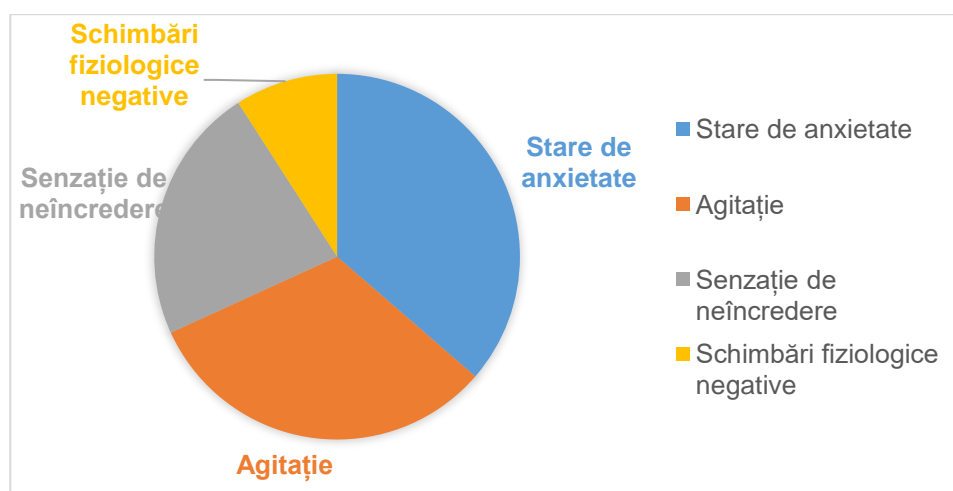


Figura 1. Stări neuro-psihice negative la cadrele didactice care lucrează doar cu elevi cu dezvoltare tipică (%)

Pentru a verifica ipoteza cadrele didactice de sprijin care activează în învățământul de masă în care sunt și elevi cu CES erau rugate să-și autoevalueze starea proprie și să răspundă la întrebările propuse. Timp de o săptămână în fiecare zi ei îndeplineau formularul de autoevaluare a stării neuro-psihoice personale. Chestionarul era completat la sfârșitul zilei de muncă. Datele obținute sunt reflectate în Tabelul 2.

Tabelul 2. Indicii gradului de tensiune neuro-psihoică la cadrele didactice de sprijin care lucrează cu copiii cu CES

Stări neuro-psihoice	Grad de manifestare					
	0	1	2	3	4	5
Ascensiune a puterilor fizice			15%	40%	35%	10%
Fon emotiv pozitiv			40%	55%	5%	
Dispoziția			35%	57%	13%	10%
Capacitatea de învingere a obstacolului			20%	69%	11%	
Productivitatea gândirii logice			10%	12%	73%	5%
Calitățile atenției			36%	14%	35%	15%
Memoria de scurtă durată				5%	95%	
Memoria de lungă durată		30%	20%	12%	27%	11%
Precizia mișcărilor				28%	72%	
Confort psihic			40%	15%	35%	10%
Stare de anxietate	40%	20%	30%	10%		
Agitația	60%	10%	30%			
Senzații de neîncredere	55%	45%				
Perspiciacitate			56%	21%	12%	11%
Dinamismul vorbirii	40%	20%	30%	10%		
Schimbări fiziologice negative	33%	10%	50%	5%	2%	

Analizând datele obținute observăm o diferență clară a indicilor la diferite stări neuro-psihoice. Cu indicele „5” avem reflectate doar 7 stări neuro-psihoice, prin comparație cu grupul I, unde cu indicele „5” avem prezente 12 stări neuro-psihoice. Doar 40 % din cadrele didactice de sprijin au sesizat lipsa stării de anxietate, lipsa senzației de neîncredere au sesizat 55% și doar 33% lipsa schimbărilor fiziologice negative. Ce e mai semnificativ, 50% din cadrele didactice de sprijin au sesizat schimbări fiziologice cu indicele 3, aceasta de acum fiind situația când este necesară intervenția specialistului (medic, psiholog).

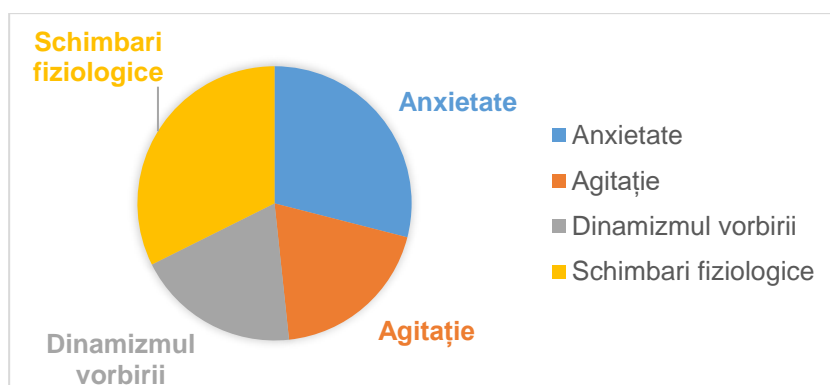


Figura 2. Stări neuro-psihoice negative la cadrele didactice de sprijin care lucrează cu copiii cu CES

Intervenții psihologice. Cum poate fi redus stresul?

Primul pas care trebuie făcut pentru reducerea stresului constă în recunoașterea momentelor în care ne simțim stresați. Primele semne de recunoaștere a stresului includ tensiunea acumulată în umeri și la nivelul gâtului. Următorul pas este reprezentat de atitudinea pe care o avem în lupta împotriva stresului. Cel mai bine ar fi să evităm evenimentul sau lucrul generator de stres, dar de multe ori ne putem afla în imposibilitatea de a opera această eliminare. În cazul în care evitarea nu este posibilă, cum ar fi activitatea profesională, cel mai bine ar fi să constientizăm cum reactionăm în fața stresului și să modificăm maniera de răspuns față de factorii stresori.

Pentru gestionarea stresului recomandăm cadrelor didactice de sprijin să întocmească o listă pe care să treacă toți factorii stresori.

Familia este o ancoră foarte importantă deoarece e bine să se gândească la familie, la prieteni și la activitățile în care sunt implicate – privind școala, munca sau modul în care aleg să-și petreacă sfârșitul săptămânii. Este recomandat să accepte ca nu vor putea ajunge să controleze niciodată absolut toate lucrurile trecute pe listă.

Pauzele sunt absolut necesare. Este știut că nu putem face fericite toate persoanele din viața noastră. Este omenesc să mai greșim din când în când. Oamenii nu sunt instrumente tehnice lipsite de suflet. Când simțiți că vă scapă lucrurile de sub control, luați o pauză. Dacă lucrurile nu se calmează, luați câteva zile libere. Nu uitați că sănătatea este prioritară. Nu vă implicați în lucruri care nu vă plac și pe care nu vreți, de fapt, să le faceți. Întocmiți o listă a priorităților. Este imposibil ca într-o viață de om să împaci pe toată lumea. E bine să aveți un confident cu care să puteți discuta despre ceea ce vă stresează și de ce.

Este util și foarte important să:

- nu ne îngrijorăm față de lucruri ce nu pot fi controlate – vremea, de exemplu;
- ne pregătim bine pentru evenimentele ce pot genera stresul;
- încercăm să privim orice schimbare ca pe o provocare, nu precum o amenințare;
- încercăm să rezolvăm conflictele cu persoanele din jur;
- ne fixăm scopuri realiste privind atât dorințele personale, cât și realizările profesionale;
- practicăm regulat exerciții. Activitatea fizică este o modalitate potrivită pentru a combate stresul deoarece constituie un mod sănătos de producere a energiei. De asemenea ne ajută să fim într-o formă mai bună, lucru ce ne va determina să ne simțim atât fizic, cât și psihic mult mai bine;
- mâncăm echilibrat și să ne asigurăm că dormim suficient de mult;
- ne îndepărtăm de stresul zilnic prin activități făcute alături de prieteni – evenimente sociale, excursii în grup;
- cerem ajutorul prietenilor apropiați, familiei sau psihologului.

Referințe bibliografice:

1. AZZOPARIDI, G. *Dezvoltați-vă inteligența*. București: Teora, 2003. 128 p. ISBN 973-20-0061-9.
2. BRICEAG, S., GARBUZ, V., CANȚER, N. *Managementul stresului ocupațional în mediul educațional: suport teoretico-aplicativ pentru psihologi/cadre didactice*. Bălți, 2008. 290 p. ISBN 978-9975-931-25-0.

3. ROBU, V. Predictorii ai epuizării profesionale în rândul educatorilor din învățământul special. In: *Anuarul Universității „Petre Andrei” din Iași*. 2013, Tomul 11, pp. 105-119. ISSN 2248-1079.
4. [online] [citat 12.11.2023]. Disponibil: <https://www.creeaza.com/didactica/didactica-pedagogie/Competente-generale-ale-profes775.php>
5. [online] [citat 13.11.2023]. Disponibil: <https://www.amtsibiu.ro/Arhiva/2009/Nr2/AC/Vacaru-metodologii-ro.pdf>
6. [online] [citat 14.11.2023]. Disponibil: <https://anacec.md/files/Croitoru-rezumat.pdf>