

## STRESUL ÎN ACTIVITATEA PEDAGOGILOR

Dorina Pogreban

(Conducător științific: Cătălina Croitoru, dr. șt. med., conf. univ., Catedra de igienă generală)

**Introducere.** Întemeietorul noțiunii de stres, Hans Selye, a ajuns la concluzia că stresul este o reacție a organismului care apare în urma influenței unor factori stresanți din mediul exterior ce perturbă homeostazia în organism.

**Scopul lucrării.** Analiza aspectelor majore ale stresului ca problemă în activitatea pedagogilor.

**Material și metode.** A fost aplicată metoda istorico-bibliografică, cu studierea a 65 de surse de literatură, publicate în ultimii 10 ani în România, Europa, SUA, Canada, Portugalia, Danemarca, Australia.

**Rezultate.** Profesia de pedagog este considerată o profesie cu multiple beneficii: program de lucru restrâns, vacanțe, timp liber, condiții bune de muncă. Dar, în realitate, excesul schimbărilor nu a reușit decât să-i destabilizeze pe pedagogi, iar capacitatea lor de a se adapta a ajuns la un anumit grad de saturație. Factorii stresori, care treptat își măresc numărul influențează starea de sănătate. Un sondaj efectuat în 2013 în SUA indică faptul că profesia didactică intră în top 10 profesii afectate de stres, ocupând locul 4. Datele literaturii de specialitate evidențiază următorii factori stresori la cadrele didactice: generali (volumul de lucru, lucrul cu curriculum, pregătirea materialelor de lucru, gestionarea ineficientă a timpului), condițiile de muncă (clase aglomerate, slab iluminate și ventilate, zgomot, birocrație), relații interpersonale (lipsa de respect, probleme rasiale și religioase, lipsa de autonomie pentru pedagogi, lipsa de sprijin și cooperare).

**Concluzii.** A trata e mult mai greu decât a preveni, ceea ce e actual și pentru stres. Multiple metode și măsuri vin în ajutorul pedagogilor: respectarea pauzelor, stoparea lucrului acasă, analiza riscurilor, prețuirea timpului liber, comunicarea, evitarea certurilor.

**Cuvinte cheie:** stres, pedagogi, factori stresori.

## THE STRESS IN THE ACTIVITY OF TEACHERS

Dorina Pogreban

(Scientific adviser: Catalina Croitoru, PhD, assoc. prof., Chair of general hygiene)

**Introduction.** The founder of the concept of stress, Hans Selye, has reached the conclusion that stress is the reaction of a body which appears after the influence of stressing factors from the outside environment affecting the homeostasis in the body.

**Objective of the study.** The analysis of the major aspects of stress in the activity of teachers.

**Material and methods.** The method of the historico-bibliographical reference has been applied to study 65 sources of literature published in the last ten years, in Romania, Europe, USA, Canada, Portugal, Denmark, Australia.

**Results.** Teaching is considered to be a profession with multiple benefits: restricted program of work, holidays, free time, good conditions of employment. But in fact, the excess of changes has only managed to unbalance the educators and their ability to adapt has reached a certain degree of saturation. The stressing factors, that gradually increase influence the state of health. A survey conducted in 2013 in the USA indicates that the teaching profession shall enter into top 10 occupations affected by stress, ranking on the fourth place. Literature specialized data highlights the following stressing factors that apply to teachers: general (volume of work, working with curriculum, the preparation of the working materials, inefficient time management), working conditions (busy, poor light and ventilated classes, noise, bureaucracy), relationships (lack of respect, racial and religious problems, the lack of autonomy of educators, lack of support and cooperation).

**Conclusion.** Treatment is more difficult than prevention that is characteristic to stress as well. Multiple methods and measures come into use to teachers: obedience of breaks, stop working at home, the analysis of the risks, free time, assessment, communication and avoidance of quarrels.

**Keywords:** stress, teachers, stressing factors.