

# STRESUL CA PROBLEMĂ A CADRELOR DIDACTICE

## STRESS AS A TEACHERS PROBLEM

**Pogreban Dorina**<sup>1</sup>, studentă anul III, Sănătate Publică

**Cătălina Croitoru**<sup>1,2</sup>, dr. șt. med., conf. univ.

<sup>1</sup>IP Universitatea de Stat de Medicină și Farmacie „Nicolae Testemițanu”

<sup>2</sup>Centrul Național de Sănătate Publică

### Abstract

Excesul schimbărilor în societate a reușit să lase amprenta peste tot, devenind substrat în dezvoltarea unor disfuncții. Stresul, apărut ca rezultat al acestor disfuncții, a devenit de neocolit chiar și pentru sfera didactică ce se confruntă zilnic cu noi provocări, atât în dezvoltarea personală, cât și în relațiile cu ucenicii săi. Prezenta lucrare încearcă să urmărească în evoluție acțiunea stresului asupra cadrelor didactice.

### Summary

The excess of changes in society affects every aspect of life, becoming the substrate in the development of some dysfunctions. Stress, as a result of these dysfunctions has become inevitable even for education field workers, who are, on daily basis, confronted with new challenges both in personal development and in relations with students. This paper tracks the evolving action of stress on teachers.

**Actualitate.** Actualmente, se afirmă că stresul accentuează sensul vieții, creând un echilibru cu partea opusă [11]. Dar în același timp stresul este una din bolile societății postmoderne, care este o societate activă, dinamică, foarte solicitată și productivă [2].

Munca are potențial formator major, dar este considerată și sursă de stres, cu costuri resimțite atât de persoană cât și de organizația în care activează [2]. A fost recunoscut că stresul afectează aproape toate profesiile fără a diferenția cele cu „guler-alb” [20] și celelalte [18], cunoscut și ca un fenomen mondial [8].

Conform studiilor lui Z. Bogathy (2004), M. Aniței (20047) cele mai afectate orgațiații de stresul perceput sunt acele orgațiații care oferă servicii sau cele care au suferit restructurări. Ca activitate profesională – activitatea educațională se regăsește în orgațiațiile ce oferă servicii [2, 3].

Cunoasterea și înțelegerea, pe de-o parte, și prevenirea și combaterea acțiunii factorilor asociați stresului ocupațional academic, pe de altă parte, constituie probleme importante de cercetare. În primul rând, preocuparea pentru această problemă se explică prin faptul că nivelul de stres este un indicator al sănătății orgațiației, al eficacității și eficienței acesteia. La rândul lor, eficacitatea și eficiența orgațiației sunt indicatori ai asigurării calității învățământului, aspect vizat în reforma învățământului, în Declarația de la Bologna. În al doilea rând, multitudinea de studii consacrate acestei teme, reflectă necesitatea specialiștilor de a identifica și caracteriza factorii ce contribuie la generarea unor nivele ridicate de stres ocupațional și de a interveni eficient asupra acestora în direcția îmbunătățirii condițiilor de muncă și prin urmare în valorificarea competențelor cadrelor didactice. În al treilea rând, interesul pentru această problemă se explică și prin extinderea numărului celor care părăsesc această profesie, sau, dimpotrivă, scăderea dramatică a interesului celor mai bine pregătiți absolvenți pentru a-și construi o carieră în acest domeniu [4, 7, 31].

**Noțiuni și definiții.** Noțiunea, cât și conceptul de “stres”, variază în formă și conțex încă de la originea acestuia (Florence Nightingale 1860/1969) [14, 23]. Cannon (1932) încearcă să definească starea de panică, alertă, furie ca o schimbare a homeostaziei, un dezechilibru intern cauzat de factorii externi sau o tulburare a organismului uman [5]. Mai apoi Hans Selye, cunoscut ca întemeietorul termenului de “stres”, accentuează că stresul, ca și concept, este totuși foarte greu și puțin înțeles. În prima sa publicație (1936) Selye definește stresul ca un răspuns la orice stimul din mediul extern (p. 32) [28], însă din cauza multor critici acesta face o nouă încercare și spune că stresul este un sindrom care constă din toate modificările în organismul uman (1976, p. 64) [29].

Acest impuls a generat noi teorii și încercări de a explica noțiunea spunând că apare ca un dezechilibru între capacitatea organismului de a satisface cerințele puse în față, care dau naștere la tulburări în sistemul biologic [15, 25, 26].

O problemă actuală de rang social se evidențiază astăzi, în era reformelor și noilor tehnologii, care în ansamblu favorizează apariția “stresului ocupațional”, iar consecințele alerte au devenit din ce în ce mai studiate atât individual cât și colectiv [31]. În 1999 Agenția Europeană pentru Securitate și Sănătate în Muncă (The National Institute for Occupational Safety and Health) definește stresul la locul de muncă ca o reacție de răspuns fizică și emoțională apărută din cauza incompatibilității dintre cerințele și capacitățile persoanei. Mai apoi răspunsurile au fost clasificate de diferiți autori ca “psihologice” și “fizice”, “acute” și “cronice” [7].

**Stresul la cadrele didactice.** Profesia este acea parte din viața noastră, care joacă un rol important atât din punct de vedere social, cât și ca sursă de bază pentru supraviețuire. O jumătate din viață o petrecem la locul de munca, unde sunt crescute așa calități ca responsabilitatea, atenția, curajul, acuratețea, dăruirea de sine, dar nu și fără consecințe nefavorabile. Frecvent, activitatea organizată incorect duce la stres.

Stresul este un factor destul de impunător cu două fețe a monedei: pe de o parte poate interveni ca un stimul spre a atinge noi scopuri, pe de altă parte scăparea de sub control a acestuia are consecințe nu din cele mai plăcute, începând cu sănătatea persoanei până la modificarea stilului de viață spre unul negativ. Prezența acestui factor aduce cu sine sindromul Burnout – „epuizare emoțională asociată cu atitudine negativă” [17].

Noțiunea de Burnout se face cunoscută în anii 1974 de H. J. Freudenberger care l-a descris și tot odată a căzut victimă de două ori a „epuizării”, iar mai apoi a devenit bază a multor cercetări [11]. Prezența acestui sindrom este observată la diferite profesii cu un procent mai înalt la acele de interacțiune socială: asistența medicală, asistența socială, psihoterapeuți, servicii juridice, etc [5, 8, 11, 21, 22, 27], domeniul didactic ocupând nu cel din urmă loc [5, 11, 22, 30]. În același timp, C. Cherniss și D. Kranz (1983) observă lipsa acestui sindrom în mănăstiri, școli Montessorisi, centre religioase, acolo unde oamenii își consideră munca nu o sursă de supraviețuire, dar o chemare. În asemenea colectivități a fost observată lipsa epuizării, cauza fiind angajamentul social, contactul între membrii grupului și prezența unui sentiment de comunicare, iar la mijloc fiind valori puternice comune [13].

Potrivit unui sondaj publicat în 2000 în SUA care analizează pe scară largă stresul ocupațional și influența factorilor demografici, realizat de Autoritatea pentru Sănătatea și Siguranța (Health and Safety Executive) la locul de muncă, 41,5% din profesori au recunoscut că sunt foarte stresați; 58,5% au evidențiat un nivel scăzut de stres; 36,0% din cadrele didactice au arătat că efectele stresului sunt peste tot. Cauzele acestui procentaj sunt diferite precum și cerințele puse în fața fiecărui profesor, pornind de la o presiune economică, volum de lucru și comunicări intense. În asemenea circumstanțe, Sindromul de Burnout devine punctul în decizia de a abandona locul de muncă [13].

Statistica din întreaga lume evidențiază fenomenul abandonării lucrului la peste jumătate din angajați în primii 3 ani de activitate (M. Dinu, 2014). De cele mai dese ori, cauze ale abandonului sunt salariul mic și cerințele, din ce în ce mai multe. Nu în zadar în 2008 Janot-Berguagnat și Rasclé au spus „Rolul lor este devalorizat, în timp ce li se cere din ce în ce mai mult”. Studiile

din Ingersoll (2011) au ajuns la concluzia că în Statele Unite ale Americii peste 30% din cadrele didactice părăsesc sistemul în primii 5 ani de lucru [9].

Stresul la cadrele didactice poate fi provocat de:

I. Factori generali capabili de a genera stări de stres în activitatea unui profesor: lucrul cu curriculum (modificări), volumul de lucru; pregătirea materialelor de lecții/teste; disciplina elevilor; negestionarea corectă a timpului; conflicte cu colegii de lucru; deficiențe financiare; participarea concomitentă și la alte cursuri și proiecte [1, 9, 13, 17, 19, 24].

II. Condițiile de muncă: aglomerațiile de oameni, prea mulți elevi în clase; clase slab iluminate și neeficient ventilate; zgomotul permanent în clase; birocrație [17, 19, 24, 9].

III. Relațiile cu elevii: lipsa de cooperare; probleme rasiale, religioase; atitudinea elevilor față de pedagogi (vocabular indecent, lipsa de stimă și respect) [24].

IV. Relațiile cu societatea: lipsa de respect public [13].

Munca în condiții de stres duce la oboseală cronică sau surmenaj, iar cadrele didactice își pierd capacitatea de muncă sau calitatea executării.

Pedagogii puternic afectați de stres provoacă emoții, atitudine negativă la ore: tristețe, scade motivația pentru învățare a elevilor, vinovăție. Acest fapt este demonstrat de numeroase studii:

a) un profesor din Hong Kong a organizat un studiu în care 61% au arătat că predarea este un factor stresor (Oi-Ling, 1995);

b) în Scoția 71% susțin că locul de muncă este cauza problemelor de sănătate și de somn (Hill, 2008) [12];

c) 85% din profesorii interogați în Marea Britanie susțin că volumul de muncă excesiv le-a afectat negativ viața, iar 35% au raportat că volumul de muncă de zi cu zi i-a lăsat epuizați (Bubb și Earley, 2004) [4];

d) în Canada 15-45% au exprimat un sentiment excesiv de stres și epuizare. (Leithwood, 2006) [16].

**Concluzii.** Stresul poate avea consecințe grave pentru starea de sănătate a pedagogilor, dar și asupra celor cu care cadrele didactice interacționează – elevi, colegi, părinți și membrii familiei. În acest context, sunt necesare cercetări aprofundate referitor la stresul cadrelor didactice din Republica Moldova și identificarea măsurilor concrete de prevenire și adaptare la stres.

## Bibliografie

1. Aloe A. M., Shisler Sh. M., Norris B. D., Nickerson A. B., Rinker T. W. A multivariate meta-analysis of student misbehavior and teacher burnout. *Educational Research Review*. 2014; 12: 30-44. DOI: 10.1016/j.edurev.2014.05.003.
2. Aniței M. Stresul și agresivitate în organizații. *Revista de Psihologie Organizațională*. 2007; 3: 11-20.
3. Bogathy Z. Manual de psihologia muncii și organizațională. Polirom. 2004; 320.
4. Bubb S. Managing teacher workload: Work-life balance and wellbeing. London: Sage Publications Ltd. 2004; 144.
5. Burke R. J., Greenglass E. R. A longitudinal study of psychological burnout in teachers. *Human Relations*. 1995, Vol. 48 No. 2: 187-202.
6. Cannon W. B. The wisdom of the body. New York, NY, US: Norton & Co. 1932, 312.
7. Cooper C. L., Cartwright S. Healthy mind, healthy organisation: A proactive approach to occupational stress, *Human Relations*,. 1994; 47: 455-470.
8. Cox T., Karanika M., Griffiths A., Houdmont J. Evaluating organizational-level work stress interventions: beyond traditional methods. *Work & Stress*. 2007, Vol. 21 No. 4: 348-62.
9. Dinu M. Educația, o profesie bolnavă de stres? Comunicare la conferința Națională cu participare Internațională "Consilierea școlară între provocări și paradigme", Constanța, România. 2014. Available at: [https://minodoradinu.files.wordpress.com/2014/04/dinu\\_constanta2014.pdf](https://minodoradinu.files.wordpress.com/2014/04/dinu_constanta2014.pdf) [Accessed 26 iulie 2016].
10. Dosne Ch. P. Stress y resiliencia. Hans Selye y el encuentro de las dos culturas. Buenos Aires: Medicina. 2013; 73: 504-505.
11. Guglielmi R. S., Tatrow K. Occupational stress, burnout, and health in teachers: a methodological and theoretical analysis. *Review of Educational Research*. 1998, Vol. 68 No. 1: 61-99. DOI: 10.3102/00346543068001061.
12. Hill A. Depressed, stressed: teachers in crisis. *The Guardian*. 2008. Available at: <https://www.theguardian.com/education/2008/aug/31/teaching.teachersworkload> [Accessed 7 martie 2016].
13. Kaur S. Comparative Study of Occupational Stress among Teachers of Private and Govt. Schools in Relation to their Age, Gender and Teaching Experience. *International Journal of Educational Planning & Administration*. 2011, Vol. 1, No. 2: 151-160.

14. Lasky R. G. Occupational stress: a disability management perspective. In D. E. Shrey & M. Lacerete (Eds.). Principles and Practices of Disability Management in Industry. Winter Park, Florida: GR Press. 1995; 370-409.
15. Lazarus R. S., Psychological stress and the coping process. New York, NY: McGraw-Hill. 1966; 466.
16. Leithwood, K. Teacher working conditions that matter: Evidence for change. 2006; 125. Available at: <http://www.etfo.ca/Resources/ForTeachers/Documents/Teacher%20Working%20Conditions%20That%20Matter%20-%20Evidence%20for%20Change.pdf> [Accessed 22 februarie 2016]
17. Luchian O., Parvu B., Derscariu C., Enculescu C., Manu M., Anton C. Stresul în muncă. București. 2010 ; 33.
18. Macdonald W. A. "Work demands and stress in repetitive blue-collar work". In Peterson C.L. (Eds.), Work Stress: Studies of the Context, Content and Outcomes of Stress. Baywood, Amityville: Baywood Publishing Company. 2003; 139-163.
19. Manjula M. A. A Study on Personality Factors Causing Stress among School Teachers. Language in India. 2012; 2: 1-79.
20. McCormick J. "Stress and professional work". In Peterson C. (Eds.), Work Stress: Studies of the Context Content and Outcomes of Stress. Baywood, Amityville: Baywood Publishing Company. 2003; 167-79.
21. McCormick J., Barnett K. Teachers' attributions for stress and their relationships with burnout. International Journal of Educational Management. 2011, Vol. 25 Iss 3: 278-293.
22. Mearns J., Cain J. E. Relationships between teachers' occupational stress and their burnout and distress: roles of coping and negative mood regulation expectancies. Anxiety, Stress and Coping: An International Journal. Volume 16, Issue 1. 2003, Vol. 16 No. 1: 71-82.
23. Nightingale F. Notes on nursing: What it is, and what it is not. London: Harrison and Sons. 1859 (Reproduced by offset in 1946); 96.
24. Paduraru M-E. Stresul profesiei didactice în mediul academic. Rezumat la teza de doctorat. București, 2010; 38.
25. Palmer S. Occupational stress. The Health and Safety Practitioner. 1989, Vol.7; No. 8: 16-18.
26. Raymond C. Stress the real millennium bug. Stress News. 2000, Vol.12 No.4: 8.
27. Richardsen A. M., Martinussen M., The Maslach Burnout Inventory: Factorial validity and consistency across occupational groups in Norway. Journal of Occupational and Organizational Psychology . 2004; 77 (3): 377-384.
28. Selye H. (1936). A syndrome produced by diverse nocuous agents. J Neuropsychiatry Clin Neurosci. 1998, Spring; 10(2):230-1.
29. Selye H. The stress of life. New York, NY: McGraw-Hill. 1978; 515.
30. Von Kanel R., Bellingrath S., Kudielka B.M. Association between burnout and circulating levels of pro- and anti-inflammatory cytokines in schoolteachers. Journal of Psychosomatic Research. 2008, Vol. 65 No. 1: 51-9.
31. Zvincu D. Predictorii ai stresului ocupațional în organizația universitară. Rezumat la teza de doctorat. București, 2010; 32.