ASISTENȚA PSIHOLOGICĂ A CADRELOR DIDACTICE ÎN VEDEREA PROFILAXIEI SINDROMULUI BURNOUT[18]

ANGELA POTÂNG,
dr., conf. univ.,
Universitatea de Stat din Moldova

Abstract: *This article reflects a fact-finding study aimed at identifying the degree of manifestation of the components of burnout syndrome encountered by the teachers that work in inclusive schools. Since teaching is an emotional work that involves a very high psycho-emotional consumption, the importance of psychological assistance for teachers has risen, preventing burnout.*

Schimbările frecvente din societatea actuală induc cerinţe noi faţă de şcoală, scopul căreia este dezvoltarea multidimensională a personalităţii copilului şi pregătirea acestuia pentru viaţă. Factorul de bază în dezvoltarea copilului, care ulterior se va autorealiza independent, este personalitatea profesorului. Astfel, grija faţă de sănătatea fizică, psihică şi spirituală a cadrului didactic trebuie să devină o prerogativă a societăţii. E ştiut faptul că profesiile cele mai afectate de stresul profesional sunt cele care implică o anumită responsabilitate morală faţă de alţii, cum ar fi şi activitatea didactică, care este recunoscută ca o ocupaţie cu un potenţial ridicat de stres, ca o muncă emoţională. Spre deosebire de alte profesii, profesorii sunt supuşi zilnic unei tensiuni emoţionale mult mai mari. Situaţiile repetitive de stres profesional au drept consecinţă slăbirea sistemului nervos şi pot duce la boli de ordin psihoneurologic şi la un randament scăzut al productivităţii. Studiul sănătăţii ocupaţionale în domeniul educaţional a devenit cu atât mai necesar, cu cât a crescut incidenţa cazurilor de burnout şi neurastenie în rândurile cadrelor didactice. Cadrele didactice se confruntă mai des cu lipsa de energie, scăderea bruscă a motivaţiei, probleme de sănătate fizică şi mentală datorită interacţiunii permanente cu elevii, părinţii, cât şi cu colegii. Uneori aceste consecinţe tind să devină motive pentru renunţarea şi schimbarea profesiei sau dimpotrivă, persoana rămâne la acelaşi post, dar cu o productivitate foarte scăzută care afectează mult munca şi evoluează în consecinţe mult mai grave. Din acest motiv, tematica sindromului burnout solicită în continuare, poate azi mai mult decât altădată, necesitatea unor noi deschideri analitice şi de cercetare aplicată care pot conduce spre găsirea de modalităţi care să permită un control mai eficient al acestui sindrom.

Odată cu dezvoltarea tot mai amplă a conceptului de educaţie incluzivă şi implementarea programelor de incluziune a copiilor cu cerinţe educaţionale speciale (CES) în toate treptele educaţionale, activitatea cadrului didactic a devenit şi mai complexă. Educarea unui copil cu nevoi speciale implică un efort considerabil din partea pedagogului. Profesorul devine suportul principal al copiilor cu CES, care îi asigură integrarea în cadrul clasei şi care încearcă să se adapteze cât mai bine nevoilor acestor copii. Aceasta implică costuri considerabile emoţionale, de timp, care nu sunt remunerate pe măsură. Activitatea didactică în context incluziv este una generoasă, dar foarte consumatoare din punct de vedere emoţional şi energetic, deoarece are loc trecerea de la învăţarea bazată pe performanţe academice la învăţarea bazată pe satisfacerea necesităţilor elevilor şi achiziţionarea competenţelor pentru viaţa independentă şi integrarea socio-profesională. Promovarea toleranţei, empatia faţă de elevul cu nevoi speciale, menţinerea unui climat socio-afectiv pozitiv în clasa de elevi şi activităţile de sensibilizare au un efect puternic asupra sferei emoţionale a profesorului. Prezenţa unui copil cu CES mai implică şi

[18] *Articolul este elaborat în cadrul proiectului* ***Bazele teoretice şi metodologice ale asigurării activităţii psihologice în sistemul de învăţământ general din perspectiva abordărilor societale contemporane***, 20.80009.1606.10.

sarcini adăugătoare, cum este adaptarea curriculară, elaborarea sarcinilor specifice dizabilităţii, oferirea de suport permanent în activitatea de învăţare, precum şi distribuirea eficientă a atenţiei asupra tuturor elevilor. Prin urmare, toate acestea contribuie la menţinerea stării de stres şi în lipsa unor metode de coping, pot genera fenomenul arderii emoţionale.

Pornind de la aceste considerente, se impune necesitatea de studiere a fenomenului arderii emoţionale la profesorii care sunt implicaţi nemijlocit în procesul de instruire a copiilor cu CES şi sublinierea necesităţii asistenţei psihologice a cadrelor didactice din sistemul educaţional incluziv. Studiul prezent urmăreşte măsurarea incidenţei manifestării sindromului burnout la pedagogi în condiţiile educaţiei incluzive, precum şi determinarea necesităţii asistenţei psihologice a cadrelor didactice în vederea profilaxiei fenomenului burnout.

În cercetarea dată au participat 60 de cadre didactice care activează în cadrul instituţiilor de învăţământ preuniversitar în care este implementată educaţia incluzivă, care au în clasa copii cu CES.

Pentru evaluarea arderii emoţionale a fost utilizat chestionarul de evaluare a sindromului burnout, elaborat de Maslach şi Jackson MBI-HSS, adaptat de către Н. Водопъянова, Е. Старченкова (2008) [6]. De asemenea, a fost aplicată şi o anchetă cu scopul de a constata dacă există probleme specifice la pedagogii care lucrează în şcolile incluzive cu copii cu CES.

Rezultatele obţinute în urma aplicării chestionarului de evaluare a sindromului burnout sunt prezentate în *Tabelul 1*.

Tabelul 1. *Manifestarea componentelor arderii emoţionale la cadrele didactice în contextul incluziunii N=60*

Componentele sindromului burnout	**Nivel scăzut**	**Nivel mediu**	**Nivel înalt**
Epuizarea emoţională	28,33%	43,34%	28,33%
Depersonalizarea	78,34%	21,66%	0%
Reducerea realizărilor personale	35%	40%	25%

Datele din tabel relevă următorul tablou:

- Componenta *epuizare emoţională* este mai pronunţată şi se manifestă la nivel înalt la 28,33% şi la nivel mediu la 43,33% din subiecţii investigaţi. Astfel, pedagogii manifestă preponderent simptome de oboseală extremă în urma muncii, incapacitatea de a se relaxa în timpul liber, sentiment general de gol (pustiire), necesitate mare de odihnă şi o stare de surmenaj fizic.
- Componenta *reducerea realizărilor personale* se manifestă tocmai la 40% din pedagogi la nivel mediu, iar 25% au obţinut chiar nivel înalt. Din păcate, la aceşti profesori apar astfel de simptome: lipsa propriei iniţiative, scăderea eficienţei activităţilor, îndeplinirea sarcinilor doar strict conform instrucţiunilor, lipsa satisfacţiei profesionale, sentimentul inutilităţii, refuzul de a îndeplini unele sarcini, întârzieri.
- Pentru componenta *depersonalizarea* rezultatele sunt mai optimiste, marea majoritate a subiecţilor chestionaţi (78,34%) au obţinut nivel scăzut, iar 21,66% au nivelul mediu. Simptomele pentru această componentă ar fi: distanţarea de elevi şi de activitatea didactică în general, atitudine şi comportament negativ faţă de beneficiarii muncii, absenţa empatiei, indiferenţa, estimările cinice, pierderea percepţiei pozitive a colegilor.

  Rezultatele anchetei sunt următoarele.

Întrebarea *1*. *Cât de mulţumit(ă) sunteţi de succesele dvs. profesionale?*

La această întrebare doar 13% dintre respondenţi au bifat răspunsul *5* pe o scală de la 1 la 5, ceea ce presupune că se regăsesc în totalitate în această afirmaţie. Iar 45% au bifat răspunsul *2*, ceea ce înseamnă că sunt foarte puţin satisfăcuţi de activitatea lor profesională. Acest rezultat ar putea fi corelat cu nivelul înalt la componenta *reducerea realizărilor personale*, deoarece cu cât gradul de satisfacţie faţă de munca realizată este mai mic, cu atât scade şi motivaţia profesională.

Întrebarea *2*. *Prezenţa copiilor cu CES în clasa de elevi înseamnă pentru dvs. o responsabilitate mai mare?*

Această întrebare a înregistrat 5 puncte la cca 53% din totalul de chestionare. Astfel, odată cu introducerea în clasa de elevi a unui sau mai mulţi copii cu anumite cerinţe speciale, profesorii percep aceasta ca o responsabilitate în plus ceea ce îi consumă mai mult.

Întrebarea *3*. *În ce măsură vă reuşeşte să menţineţi atmosfera pozitivă în clasă?*

Această întrebare a fost adresată profesorilor din considerentul că pentru societate, educaţia incluzivă este încă un concept nou, profesorii fiind cei responsabili de educarea toleranţei faţă de copiii cu necesităţi speciale. Menţinerea unei atmosfere pozitive în clasă ar presupune consolidarea relaţiilor dintre elevi, prevenirea anumitor conflicte în clasă, promovarea atitudinii discriminatorii şi instruirea elevilor privind comportamentul în anumite situaţii atipice, specifice diagnosticului copilului cu CES. Totuşi la această întrebare doar 10% au răspuns că pot cu uşurinţă să menţină atmosfera pozitivă de interacţiune între elevi.

Întrebarea *4*. *În ce măsură vă afectează pe dvs. personal adaptarea copilului cu CES?*

Aproximativ 37% dintre profesori s-au arătat din plin afectaţi de situaţia procesului de adaptare a copiilor cu CES, atât în cazul când rezultatul este pozitiv, şi cu atât mai mult când acesta este negativ. Se observă o anumită izolare sau marginalizare a copilului cu CES în clasa de elevi. De menţionat, că la această întrebare nu s-a înregistrat nici un răspuns care ar reflecta dezinteresul profesorului faţă de demersul adaptativ al copilului cu cerinţe speciale.

Întrebarea *5*. *Enumeraţi problemele cu care vă confruntaţi în lucrul cu copiii cu CES*.

Această întrebare de tip deschis a fost adresată profesorilor pentru a le oferi oportunitatea de a se expune liber despre problemele pe care le întâlnesc în lucrul cu copiii cu CES. Astfel, vom expune mai jos, în ordine descrescătoare, răspunsurile cu cea mai mare frecvenţă:

1. Problema timpului suplimentar pentru lucrul cu copiii cu CES;
2. Lipsa cadrului didactic de sprijin la lecţie;
3. Elaborarea materialelor didactice pentru fiecare copil cu CES;
4. Perfectarea documentaţiei suplimentare;
5. Perturbarea lecţiilor de către copil cu CES;
6. Volum mare de lucru cu rezultate puţin vizibile;
7. Aşteptări mari din partea părinţilor;
8. Neconcordanţa acţiunilor dintre actorii din cadrul educaţiei incluzive (profesori, părinţi, manageri, specialişti);
9. Numărul mare de elevi în clasă.

Totodată, au fost menţionate şi unele îngrijorări/frustrări, precum mărirea volumului de lucru al profesorilor şi remunerarea neadecvată, discrepanţa dintre nevoile elevilor cu CES şi posibilităţile de acordare a serviciilor de suport, nevoile de instruire ale profesorilor şi posibilităţile limitate de instruire, implicarea redusă a părinţilor elevilor cu CES în educaţia copiilor lor. Unii pedagogi consideră că includerea copiilor cu CES în şcoală a dus la micşorarea atenţiei acordate elevilor tipici.

Întrebarea *6*. *În ce măsură simţiţi nevoia asistenţei psihologice*?

67% dintre cadrele didactice care au participat la experiment au remarcat necesitatea de asistenţă psihologică în vederea profilaxiei epuizării emoţionale. Cadrele didactice simt nevoia

de echilibru dintre resursele personale şi solicitările frecvente în activitatea pedagogică. Se recomandă utilizarea programelor de intervenţie pentru creşterea rezilienţei la burnout, prin dezvoltarea gândirii reflexive, facilitarea cunoaşterii de sine, dezvoltarea plasticităţii emoţionale şi a competenţelor relaţionale.

Este foarte important şi actual monitorizarea nivelului de stres al cadrelor didactice şi încurajarea folosirii unor metode eficiente de coping. Pentru a evita stresul în rândul cadrelor didactice şi pentru a-şi spori satisfacţia faţă de locul de muncă, se recomandă o mai bună comunicare în cadrul echipelor didactice şi o creştere a numărului de întâlniri dintre profesori şi superiorii lor pentru a încuraja sprijinul social. De fapt, un nivel înalt de susţinere socială de la superiori şi colegi de muncă este asociat cu un nivel mai scăzut al sindromului burnout, cu mai puţină depresie şi o satisfacţie profesională sporită.

În concluzie, asistenţa psihologică a pedagogilor este o condiţie necesară pentru adaptarea la cerinţele profesionale, sociale, economice şi informaţionale.

Bibliografie:

1. Balode N. *Factorii sindromului burnout în organizaţie: necesitatea unei abordări structurate*. In: Psihologie, revista ştiinţifico-practică, 2016, nr. 1-2, pp. 71-78.
2. Berndt C*. Rezilienţa: secretul puterii psihice. Cum devenim mai rezistenţi la stres, depresii şi epuizare psihică*. Bucureşti, Editura „All Educaţional", 2014.
3. Bulat G., Solovei R., Bălan V. *Educaţie incluzivă. Suport de curs pentru formarea continuă a cadrelor didactice în domeniul educaţiei incluzive centrate pe copil*. Vol. I. Modulul II: *Managementul educaţiei incluzive şi dezvoltarea şcolii incluzive*. Chişinău, Editura „Lyceum", 2016.
4. Danii A., Popovici D.V., Racu A. *Intervenţia psihopedagogică în şcoala incluzivă*. Chişinău, Tipografia Centrală, 2007.
5. Rusnac S. *Cercetarea stării de bine psihologic: metodologie şi rezultate.* In: Psihologia socială în secolul XXI: provocări, tendinţe, perspective. Materialele Colocviului Ştiinţific Internaţional, 4-5 mai 2017. Chişinău: Tipogr. „Biodesign", 2017, pp. 83-93.
6. Водопъянова, Н. Старченкова Е., 2008.