



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020

„Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020”

Gestionarea eficientă a stresului la locul de muncă de către cadrele didactice

Învățământ de calitate pentru viitorul copiilor noștri în județul Dolj

Programul Operațional Capital Uman (POCU) 2014-2020

Axa prioritară 6: Educație și competențe, Cod Apel: POCU/74/6/18/ 104980

Parteneri:

INSTITUTUL PENTRU DEZVOLTAREA EVALUĂRII ÎN EDUCAȚIE

INSPECTORATUL ȘCOLAR JUDEȚEAN DOLJ



INSTITUTUL PENTRU DEZVOLTAREA
EVALUĂRII ÎN EDUCAȚIE

**INSPECTORATUL ȘCOLAR
JUDEȚEAN DOLJ**

Definitia stresului

Stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații, care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase sau de mare importanță pentru persoana respectivă (Baban, 1998). Noțiunea de stres poate fi definită ca o reacție generală nespecifică a organismului, la acțiunea externă a unor factori de natură variată (fizică, chimică, biologică și psihică).



- **Stresul are o importantă componentă subiectivă**, în sensul că ceea ce este provocator, facil sau chiar relaxant pentru o persoană, pentru o alta poate deveni amenințător sau imposibil de realizat. Diferențele individuale în ceea ce privește răspunsul la stres sunt datorate temperamentului, educației și experiențelor de viață diferite.
- Locul de muncă, banii, sănătatea, relațiile de familie, lipsa somnului și alimentația neadecvată sunt factori de stres, iar trei sferturi dintre adulți admit că au experimentat un nivel de stres mediu în ultima lună. Deși se consideră că în anumite situații stresul ajută memoria și crește motivația pentru a atinge anumite obiective, studiile arată că 70% dintre vizitele la doctor și 80% dintre boli sunt agravate sau au legătură cu această stare de tensiune. Este o statistică îngrijorătoare dacă se ține cont de bolile pe care le poate genera stresul.
- Răspunsul organismului în fața stresului a evoluat de-a lungul timpului, fiind cunoscut în prezent sub sintagma **„fight or flight” („luptă sau fugă”)**.



Răspunsuri la stres:

- **1. Răspunsul corect este cel de gestionare a problemei, de lupta rațională;**
- **2. Majoritatea oamenilor au un răspuns de „fuga”, ceea ce adâncește problema și nivelul stresului.**
- Dacă reacția va fi de fuga, individul rămâne expus la agenții stresori, iar, cu timpul, apar tulburări emoționale, neliniște, solicitări fizice și psihice permanente care, în cele din urmă, produc boli. Atunci când suntem supuși solicitărilor externe, organismul secretă așa-numiții „hormoni de stres” pentru a le putea face față cu succes. Problemele apar atunci când aceste substanțe persistă mai mult timp în sânge (expunere prelungită la stres); pot apărea leziuni ale vaselor de sânge, afecțiuni ale rinichilor și chiar moarte; îmbătrânirea celulară este accelerată, iar imunitatea scade, astfel încât crește riscul apariției bolilor somatice sau psihice.



Agenții stresori = factorii de stres

Agenții stresori sau factorii de stres sunt evenimente/situații de incertitudine și/sau soc extern sau intern, real sau imaginar, suficient de intens sau frecvent, care solicită reacții de adaptare din partea individului.

Aceștia pot fi:

- boală fizică sau psihică
- abuz fizic, emoțional sau sexual
- situație financiară precară
- probleme la locul de muncă: supraîncărcarea muncii, condiții proaste de lucru, lipsa de resurse, probleme de comunicare cu colegii, cu șefii, responsabilitate prea mare, schimbări organizaționale, schimbarea locului de muncă
- familia – probleme de comunicare în familie, divorțul, decesul unui membru al familiei, conflicte violență în familie, alcoolismul, abuzul de substanțe interzise
- prietenii – conflicte cu prietenii, lipsa prietenilor, lipsa sprijinului social
- dezastre naturale (cutremure, inundații) sau atacuri teroriste, războaie, revoluții, revolte
- propria persoană – lipsa de încredere, nemulțumire față de aspectul fizic, deciziile luate de-a lungul vieții etc.

- **Reacții la stres**

Este important să ne autoanalizăm cât mai des și să recunoaștem posibilele reacții ale organismului nostru la o anumită situație. Astfel, vom conștientiza că situația este stresantă și vom ști că trebuie să luăm măsuri.

- a) **Reacții fizice/fiziologice:** dureri de inimă, palpitații; apetit alimentar scăzut sau crescut; indigestii frecvente; insomnii; crampe sau spasme musculare, dureri de cap sau migrene; transpirații excesive, amețeli, stare generală de rău; constipații sau diaree (nemotivate medical); oboseală cronică.
- b) **Reacții cognitive:** blocaje ale gândirii; deficit de atenție; scăderea capacității de concentrare; dificultăți în reamintirea anumitor lucruri; flexibilitate redusă; diminuarea creativității.
- c) **Reacții emoționale:** iritabilitate crescută, scăderea interesului pentru domenii care reprezentau înainte pasiuni sau hobby-uri; pierderea interesului pentru prieteni; instabilitate emoțională; anxietate; tristețe sau chiar depresie; reprimarea emoțiilor; dificultăți în a ne implica în activități distractive sau relaxante.
- d) **Reacții comportamentale:** performanțe scăzute la locul de muncă; fumat excesiv; consum exagerat de alcool etc.; tulburări de somn; un management ineficient al timpului; izolarea de prieteni; preocupare excesivă pentru anumite activități; comportamente agresive.

Gestionarea stresului la locul de munca prin resursele personale de adaptare la stres

- **Resursele personale de adaptare la stres** sunt definite că fiind capacitatea cognitivă, emoțională și comportamentală de a reduce, stăpâni sau tolera solicitările interne sau externe, care depășesc capacitatea de răspuns automată a organismului.
- Adaptarea la stres implică atât existența unor resurse reale (intelectuale, emoționale, fizice, sociale etc.) și decurge din autoevaluarea propriilor resurse, pentru a face față evenimentelor evaluate că fiind negative sau amenințătoare. Nu de puține ori, există o discrepanță între resursele reale de răspuns și evaluarea acestor resurse (resursele reale sunt evaluate de persoana în cauză că fiind insuficiente), care generează de cele mai multe ori starea de stres.
- Gestionarea stresului prin resursele personale de adaptare la stres are loc prin următorii pași:

1. Identificarea factorilor de stres

- Supraîncărcarea cu munca, lipsa de suport și comunicare, lipsa de resurse, venitul insuficient, copii dificili etc.



2. Conștientizarea propriilor reacții la stres

- identificarea reacțiilor emoționale imediate (cum ar fi, iritabilitatea) și de lungă durată (de exemplu, neajutorare, apatie) față de eveniment/situație;
- identificarea reacțiilor comportamentale, fiziologice și cognitive privind evenimentul (izolare, evitare, renunțare; dureri de stomac, dureri de cap, lipsa poftei de mâncare, insomnii; randament scăzut la muncă, probleme de concentrare, tulburări de memorie, dificultăți în rezolvarea de probleme, în luarea de decizii etc.).

3. Dezvoltarea unor abilități și comportamente de management al stresului

- autoanaliza: gestionarea problemei care ne-a provocat stres tine de noi, sau ne asumăm mai mult decât este necesar?
- dezvoltarea asertivității;
- dezvoltarea comunicării pozitive cu ceilalți;
- identificarea și rezolvarea conflictelor, atunci când apar – luptăm, nu fugim. Prin rezolvarea situației, sursa nu va mai avea putere să producă stres.
- învățarea metodelor de rezolvare a problemelor și de luare a deciziilor;
- îmbunătățirea managementului timpului;
- învățarea unor metode de relaxare.

4. Stabilirea și menținerea unui suport social adecvat

- solicitarea ajutorului direct și receptivitate față de acesta
- dezvoltarea și menținerea relațiilor sociale.

5. Dezvoltarea unui stil de viață sănătos

- adoptarea unor comportamente alimentare sănătoase;
- practicarea unor exerciții de relaxare;
- consum responsabil/moderat de alcool, cafea sau alte excitante pentru sistemul nervos;
- cultivarea unor pasiuni, hobby-uri.

6. Dezvoltarea încrederii în propria persoană și acceptarea necondiționată

- stabilirea unor scopuri și obiective realiste
- stabilirea priorităților și a limitelor personale.

Tehnici de reducere a stresului

- **Învăță să spui „nu”.** Cunoaște-ți limitele și nu te abate de la ele. Fie că este vorba despre viața ta personală sau profesională, nu accepta responsabilități suplimentare. Supraîncărcarea cu responsabilități este rețeta perfectă a stresului.
- **Evită oamenii care te stresează.** Dacă prezența și acțiunile unei persoane îți provoacă stres, dar nu o poți evita, încearcă pe cât posibil să limitezi timpul petrecut în preajma ei.
- **Preia controlul asupra mediului care te înconjoară.** Dacă știrile te fac anxios, închide televizorul. Dacă traficul te încordează, apelează la o rută mai lungă, dar mai puțin aglomerată. Dacă nu îți place să mergi la piață, fă-ți cumpărăturile online.
- **Micșorează lista de sarcini.** Analizează-ți programul, responsabilitățile și sarcinile zilnice. Dacă ai prea multe, împarte-le în cele care „ar trebui” și cele care „trebuie”. În felul acesta vei ști care îți sunt prioritățile.
- **Exprimă-ți sentimentele, nu acumula frustrări.** Dacă ceva sau cineva te supără, spune-i acest lucru într-un mod deschis și politicos. Dacă nu faci acest lucru vei acumula resentimente, iar situația nu se va schimba de la sine.



- **Treci pe modul „pozitiv”.** Gândește-te un moment la lucrurile pe care le apreciezi, inclusiv la calitățile tale și la ce este bun în viața ta. De fiecare dată când gândești negativ despre tine, corpul tău reacționează ca și cum s-ar afla pe un câmp de luptă. Dacă te gândești la tine dintr-o perspectivă pozitivă, te vei simți mai bine. De asemenea, o strategie bună de a elimina stresul este să eviți cuvinte precum „mereu”, „niciodată” sau „trebuie”.
- **Fă exerciții fizice regulate.** Activitatea fizică are un rol cheie în reducerea și eliminarea stresului. Cel puțin 30 de minute pe zi de exerciții te vor ajuta să devii mai relaxat.
- **Mănâncă sănătos.** Fiecare zi trebuie să înceapă cu micul dejun, masa care îți va da energie și îți va limpezi mintea. Apoi, la fel de important este să te hrănești corespunzător și pe parcursul zilei pentru a-ți menține forța.
- **Redu cafeina și zahărul.** Acestea ne dau energie, dar uneori consumate în cantități mari ne agită. Reducând cantitatea de zahăr, cafeină, ciocolată sau băuturi dulci te vei simți mai relaxat și vei dormi mai bine.
- **Evită alcoolul, țigările și drogurile.** Pe moment, acestea vor părea cea mai bună modalitate de a scăpa de stres, dar efectele acestor substanțe sunt temporare. Pe termen lung, îți vor provoca îmbolnăviri și dependențe.
- **Ai grijă să dormi suficient.** Somnul îți limpezește mintea și îți relaxează corpul, pregătindu-l pentru o nouă zi solicitantă, plină de factori de stres.

Bibliografie:

1. „Combaterea stresului la locul de munca”, Teodora Gheorghievici, Editura Cartea Universitara 2006,

https://tedidora.webs.com/carte%20stres%202006_A5.pdf

2. Manual ”Strategii și metode non-formale pentru prevenirea și combaterea abandonului școlar”, în cadrul proiectului european ”Spirit european în educație”, finanțat prin Programul Erasmus+ Acțiunea K1 / Proiecte de mobilitate, domeniul – Educația adulților, nr. 2017-1-RO01-KA104-035956