

PSIHOLOGIE EDUCAȚIONALĂ

DEMERSUL FORMATIV AL OPTIMIĂRII STABILITĂȚII EMOȚIONALE A CADRELOR DIDACTICE

THE FORMATIVE APPROACH OF OPTIMIZING THE EMOTIONAL STABILITY OF TEACHERS

Raisa CERLAT

*cercetător științific, lector universitar, doctorandă,
Institutul de Științe ale Educației*

Cuvinte-cheie: stabilitate emoțională, instabilitate emoțională, cadre didactice, demers formativ, grup experimental, testare, validare statistică, influențe pozitive semnificative.

Rezumat

Conținutul articolului este un demers formativ de optimizare a stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar. Sunt elucidate dimensiunile valorificării strategiilor psihologice de dezvoltare a stabilității emoționale și prezentate prevederile structurale ale cadrului formativ. Este analizată și confirmată statistic eficiența programului formativ în optimizarea nivelului stabilității emoționale a cadrelor didactice, înregistrându-se influențe pozitive și asupra altor caracteristici psihosociale aflate în interacțiune cu stabilitatea emoțională.

Key-words: emotional stability, emotional instability, teachers, formative approach, experimental group, testing, statistical validation, significant positive influences.

Summary

The content of the article presents the formative approach to optimize the emotional stability of teachers from primary education. There are highlighted the dimensions of valorisation of psychological strategies to develop the emotional stability and the structural provisions of the formative framework. There is statistical analyzed and confirmed the effectiveness of the formative program in optimizing the level of emotional stability of teachers, record the positive repercussions and on other psychosocial characteristics that interact with emotional stability.

Actualitatea problemei. Noile provocări cu care se confruntă învățământul în societatea contemporană din Republica Moldova impun responsabilități sporite pentru cadrele didactice, adecvate ritmului înalt al schimbărilor sociale. Modelul actual de profesionalism didactic, orientat

în sens cognitiv, dar și afectiv, solicită recunoașterea valorii stabilității emoționale ca integrator și dinamizator al dezvoltării profesionale. Indiciu al maturității afective, stabilitatea emoțională asigură armonizarea personalității și adaptarea ei eficientă și oportună la ambianța socială.

Cercetarea empirică a stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar a scos în evidență numărul mare de respondenți (25%) cu un nivel înalt al instabilității emoționale [2], dar și impactul pozitiv al stabilității emoționale asupra performanțelor profesionale. Investigarea interferențelor stabilității emoționale în contextul fenomenelor sociale [1] a confirmat posibilitatea dezvoltării sale pe parcursul întregii vieți, fapt ce ne-a servit drept premisă esențială a demersului formativ. Astfel, în elaborarea programului formativ am pornit de la premisa că *problematika stabilității emoționale* a cadrelor didactice, în pofida abordărilor epistemologice și praxiologice prezentate de cercetători din diverse domenii de-a lungul timpului, oferă în continuare, poate azi mai mult decât altădată, posibilitatea și necesitatea unor noi deschideri analitice, investigative și formative, care să conducă spre dezvoltarea unui nivel optimal al stabilității emoționale. Printre cercetătorii care au abordat necesitatea și posibilitatea dezvoltării stabilității emoționale a cadrelor didactice, se numără: Maslach C. (1997), Lowman R. (2001), Brillon M. (2010), Аболин Л. (1989), Ашихмина О. (2010), Грецов А. (2010), Долгова В. (2010), Митина Л. (1992), Bucun N., Coroi O. (2009), Cojocaru-Boroșan M. (2019-2016), Gorincioi V. (2015) și alții.

În cadrul demersului formativ am avut drept scop elaborarea programului de optimizare a nivelului funcțional al stabilității emoționale și evaluarea validității sale pe cale experimentală. În calitate de **ipoteză de lucru** am presupus că implementarea programului formativ va contribui la optimizarea stabilității emoționale a cadrelor didac-

tice. În același timp, ținând cont de ponderea determinantilor interni în formarea stabilității emoționale, de specificul cultural educativ al țării noastre, de lipsa programelor școlare/universitare de formare a competențelor emoționale; toate acestea analizate fiind prin prisma psihologiei sociale, dar și evoluționiste, am considerat că diferențele obținute nu vor fi foarte mari.

Fundamentarea praxiologică a scopului demersului formativ s-a desfășurat prin implementarea următorului **algoritm de lucru**:

1. Selectarea metodelor și tehnicilor formative, orientate spre optimizarea/valorificarea /dezvoltarea componentelor stabilității emoționale;

2. Selectarea grupului experimental, constituit din cadre didactice cu un nivel mediu sau înalt al instabilității emoționale, cu vârsta cuprinsă între 25-62 ani și stagiul de muncă de 3-41 ani. Respondenții au fost selectați din eșantionul de 200 cadre didactice implicate în cercetarea complexă a particularităților psihosociale ale stabilității emoționale. Tot din acest eșantion a fost selectat și grupul de control.

Metodele utilizate:

Demersul investigativ al stabilității emoționale a implicat următoarele instrumente de cercetare: *Chestionarul de personalitate Eysenck*, *Inventarul Burnout Maslach*, *Chestionarul de diagnosticare a adaptării social-psihologice*, *Chestionarul de diagnosticare a toleranței în comunicare*, *Chestionarul Comportamentul cotidian*, *Chestionarul de determinare a satisfacției în muncă și Scala stresului organizațional Mac-lin*;

3. Implementarea programului formativ, utilizând metoda trainingului, structurat în 12 ședințe a câte 2 ore fiecare;

4. Desfășurarea diagnosticării repetate a stabilității emoționale a cadrelor didactice participante la training și analiza statistică a rezultatelor obținute, în scopul evaluării validității programului formativ;

5. Diagnosticarea repetată a stabilității emoționale la membrii grupului de control, implicând aceleași instrumente de cercetare și compararea rezultatelor obținute.

În implementarea demersului formativ, am optat pentru metoda trainingului, grupul reflectând societatea în miniatură. Dacă în mod obișnuit însușirea și experimentarea unor modalități noi de reacționare poate fi asociată cu riscul neînțelegerii, neacceptării sau chiar pedepsei, atunci grupul de training se prezintă ca un „poligon psihologic”, unde putem încerca să ne comportăm altfel, să ne schimbăm atitudinea față de sine și față de ceilalți – și toate acestea într-o atmosferă de bunăvoință, acceptare și sprijin reciproc.

Printre **principiile științifice** valorificate în dezvoltarea experimentală a stabilității emoționale, menționăm: [4, 10]:

Principiul determinismului: dezvoltarea stabilității emoționale se bazează pe determinismul *mediat, de tip interacționist*, în care cauzele sau influențele externe *interacționează* și sunt procesate prin intermediul condițiilor interne, a căror complexitate și pondere în condiționarea rezultatului final se amplifică de la un nivel evolutiv la altul, atât în filogeneză, cât și în ontogeneză.

Principiul condiționării social-istorice și istorico-culturale: nivelul stabilității emoționale este influențat de factorii socioculturali și istorico-culturali. Aceștia se concretizează, pe de o parte, în *produsele obiectivate* ale activității de

cunoaștere, de creație și practice a generațiilor anterioare (tezaurul spiritual și material), iar pe de altă parte, în *acțiunea educațională* specifică, care se exercită asupra individului, încă de la naștere.

Principiul sistemic, conform căruia stabilitatea emoțională trebuie abordată sistemic, incluzând „elemente aflate într-o relație nonîntâmplătoare”, de unde rezultă o emergență specifică și ireductibilă. Întrucât orice sistem se delimitează în raport cu un anumit mediu, cercetarea sa trebuie să se facă în relație cu acest mediu. În cazul nostru ne vom referi concret la componentele emoțională, volitivă, motivațională și intelectuală ale stabilității emoționale și la valorificarea lor în mediul didactic.

Desfășurarea programului formativ a implicat utilizarea unui spectru larg de **metode psihologice**, printre care:

1. *Metode de lucru cu evenimente din trecut:* metoda regresiei, metoda schimbului de experiență, psihodrama [5, 9];

2. *Metode de lucru cu evenimentele care se desfășoară la training:* metoda centrării pe momentul prezent, metoda reflecției de grup, metoda edificării dispoziționale etc. Sarcina acestui grup de metode este să asigure întâlnirea participanților la training cu situații neașteptate, noi, necunoscute [8, 9];

3. *Metode de lucru cu evenimente „construite”* care nu se regăsesc în experiența personală a participanților, dar cu care s-ar putea întâlni în viitor: metoda autoexprimării simbolice, metoda rezolvării de grup a problemelor, metoda operaționalizării [6, 10].

Curriculumul de activități al programului formativ conține următoarele module de intervenție [7, 9, 10]:

1. Familiarizarea cu problematica stabilității emoționale, componentele sale constituente și caracteristicile funcționale. Conștientizarea rolului stabilității emoționale în activitatea profesională, dar și personală, socială;

2. Dezvoltarea componentei emoționale a stabilității emoționale, care implică: conștientizarea propriilor emoții și însușirea modalităților de reglare a lor, aprecierea corectă a mesajului interlocutorului, menținerea echilibrului emoțional etc;

3. Consolidarea componentelor volitivă, motivațională și intelectuală ale stabilității emoționale. Tehnicile din acest modul sunt orientate spre dezvoltarea capacităților decizionale în situații emoțional solicitante, antrenarea efortului volitiv în scopul autoreglării emoționale; amplificarea controlului intern și asumarea responsabilității pentru propriile decizii; dezvoltarea motivației pentru reziliența emoțională și pentru realizarea

cu succes a obiectivelor activității indifereent de obstacolele întâlnite; conștientizarea de către participanți a importanței unei bune pregătiri profesionale în menținerea unui nivel optimal al stabilității emoționale, a rolului instruirii continue și a experienței profesionale în evitarea stărilor de instabilitate emoțională.

4. Relaxarea, prin controlul conștient al tonusului fizic și mintal vizând diminuarea tensiunilor interne și consolidarea echilibrului fizic, mintal și emoțional al participanților la training.

5. Modulul de încheiere, orientat spre fortificarea cunoștințelor și abilităților dobândite. Bazându-se pe reflecție, poate fi organizat atât la sfârșitul fiecărei ședințe, cât și la finele trainingului, sub forma unor tehnici generalizatoare.

Structura fiecărei ședințe a programului formativ, respectând rigorile științifice, a inclus următoarele *elemente esențiale*:

Elementul trainingului	Scopuri
1. Etapa preliminară, salutul	Crearea atmosferei de lucru în grup, bazată pe încredere reciprocă și acceptare necondiționată.
2. „Gimnastica emoțională”	Organizarea unui climat emoțional favorabil și stimularea activismului grupului în vederea obținerii unor rezultate productive.
3. Conținutul de bază al ședinței	Prezentarea, explicarea și desfășurarea tehnicilor de lucru, având drept scop optimizarea componentelor stabilității emoționale.
4. Reflecții asupra activităților desfășurate	Reflecția poate fi emoțională (ce anume mi-a plăcut și de ce?) și cognitivă (ce am învățat nou, ce concluzii am tras?)
5. Încheierea ședinței	Ședința se finalizează cu <i>exerciții de adio</i> .

După finalizarea programului formativ, în cadrul grupului experimental a fost efectuată testarea repetată (implicând aceleași instrumente de cercetare

ca și în cazul testării inițiale). Concomitent, fără nici un fel de intervenții psihologice, a fost aplicat retestul și în cadrul grupului de control.

În scopul evaluării eficienței programului de dezvoltare a *stabilității emoționale* a cadrelor didactice din învățământul primar, a fost efectuată

analiza comparativă a rezultatelor testării și retestării în cadrul grupului experimental, reprezentarea grafică a căreia este prezentată în figura 1.

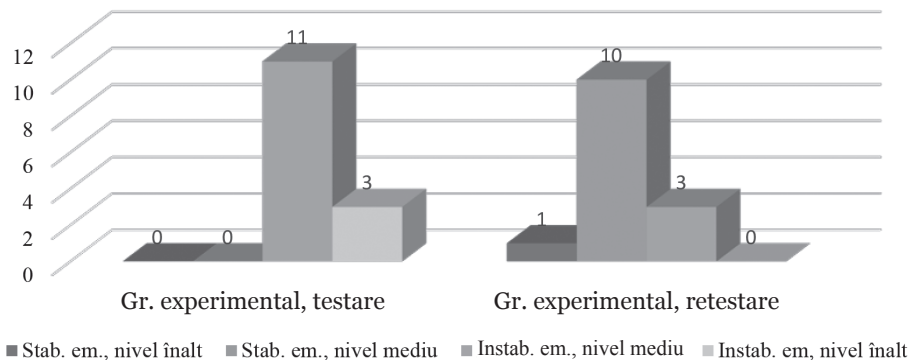


Fig.1. Nivelul stabilității emoționale în grupul experimental, etapa testare și retestare.

Astfel, la etapa de testare, 11 dintre cadrele didactice care au participat la training aveau un nivel mediu al instabilității emoționale, iar pentru 3 dintre ei era caracteristic un nivel înalt al instabilității emoționale. Nici unul dintre respondenți nu era stabil emoțional. După participarea la programul formativ, s-au înregistrat optimizări valorice considerabile, obținându-se următoarele rezultate (figura 1): 13 dintre cele 14 persoane au urcat o treaptă în ierarhia stabilității emoționale, iar o

persoană – chiar două trepte (din cele 3 posibile). Așadar, rezultatele retestării prezintă 10 cadre didactice cu un nivel mediu al stabilității emoționale, 1 cadru didactic stabil emoțional, 3 – având un nivel mediu al instabilității emoționale, iar un nivel înalt al instabilității emoționale nu a fost depistat la nici unul dintre membrii grupului experimental. Valorile numerice specifice scalei stabilității emoționale în grupul experimental la etapa testării și retestării sunt redată în figura 2.

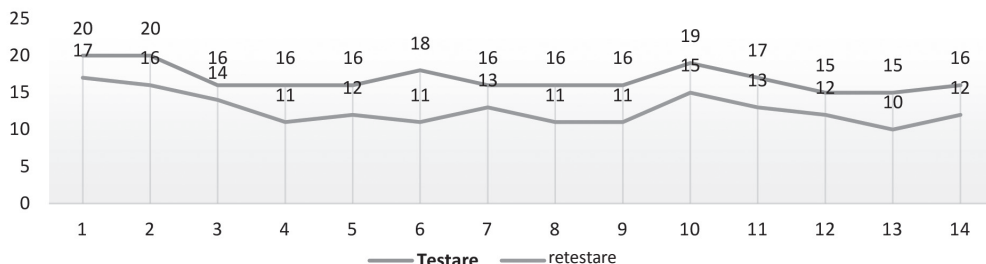


Fig. 2. Indicii stabilității emoționale a membrilor grupului experimental la etapa testării și retestării

Rezultatele obținute în cadrul experimentului formativ confirmă faptul că determinanții interni ai stabilității emoționale, foarte importanți firește, constituie un soi de presetare, o „normă de răspuns”, stabilind anumite limite posibile ale dezvoltării stabilității emoționale, iar poziționarea între aceste limite este condiționată practic de contextul sociocultural. Limitele însă fiind destul de largi, factorilor externi le revine un rol important în dezvoltarea stabilității emoționale. Astfel, implementarea programului formativ exemplifică și nuanțează posibilitatea modificării calitative și cantitative a nivelului stabilității emoționale prin intermediul influențelor externe. În asemenea condiții, potrivit schemei interacționist circulare [4], pe măsură ce se formează și se consolidează, diferitele verigi sau componente psihice se includ în mulțimea factorilor interni, participând activ la procesarea influențelor externe ulterioare. Așa se face că unul și același stimul poate produce alte reacții emoționale

în diferite stadii de dezvoltare ale aceluiași individ. De aceea, considerăm că rezultatele obținute, consolidate în timp la nivel individual sau de grup, pot fi menținute, interiorizate și chiar amplificate.

Pentru valorificarea eficienței programului formativ desfășurat, am comparat rezultatele grupului experimental cu cele ale grupului de control (ambele grupuri înregistrând distanțe temporale similare între etapa testării și retestării). Analizând rezultatele testării repetate în grupul de control (figura 3), observăm și aici unele modificări, dovadă a faptului că nivelul stabilității emoționale nu este unul predefinit, fix, ci se poate modifica în timp, sub influența diferitor factori. Astfel, în grupul de control, două dintre persoanele cu un nivel mediu al instabilității emoționale au demonstrat valori caracteristice stabilității emoționale, iar o persoană cu un nivel ridicat al instabilității emoționale se caracterizează în prezent prin valori mai scăzute, corespondente nivelului mediu al neuroticismului.

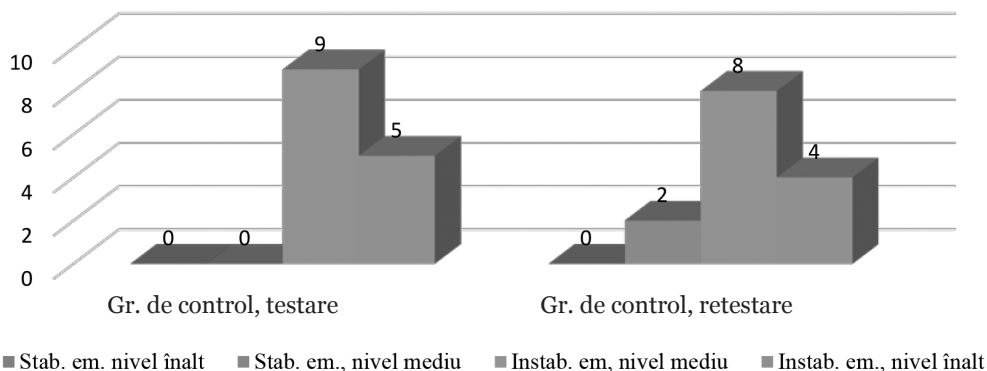


Fig. 3. Nivelul stabilității emoționale în grupul de control, etapa testare și retestare.

Pentru constatarea diferențelor semnificative existente între grupul experimental și cel de control, a fost efectuată analiza statistică a datelor cu

ajutorul *testului Wilcoxon* pentru compararea a două eșantioane dependente, rezultatele fiind expuse în tabelul 1.

Tabelul 1.

Compararea nivelului stabilității emoționale la etapele testării și retestării a grupurilor experimental și de control.

		Wilcoxon (V)	Prag de semnificație (p)
Stabilitate emoțională	Grup experimental	105,00	< 0.001
Stabilitate emoțională	Grup de control	29,00	0, 876

Datele din tabelul 1 indică existența unor diferențe statistic semnificative în grupul experimental și lipsa diferențelor semnificative în grupul de control. Acest fapt validează contribuția programului de dezvoltare a stabilității emoționale, valorificând eficiența sa formativă în grupul experimental.

Analiza detaliată a răspunsurilor oferite de învățătorii din grupul experimental la *Chestionarul Eysenck*, a făcut posibilă evidențierea componentelor stabilității emoționale ce au suferit modificări calitative ca rezultat al programului formativ. Printre ele se numără: *dispoziție mai stabilă, fără schimbări frecvente; manifestarea mai rară sau chiar dispariția stărilor de iritabilitate nejustificată; atenuarea stărilor de anxietate prin abordarea viitorului într-o manieră optimist-realistă*. Majoritatea respondenților au declarat că *nu mai sunt (sau sunt mai rar) frământați de sentimente de inferioritate, nu se simt jigniți atunci când primesc o critică constructivă; sunt mai puțin preocupați de gândul că ar fi putut face mai bine anumite lucruri; chiar dacă se simt indispuși fără motive întemeiate, știu cum să iasă din această stare; au devenit mai încrezuți în sine, mai tole-*

ranți în comunicare și mai puțin nervoși. Au fost și persoane care au indicat *îmbunătățiri ale somnului prin controlul gândurilor obsesive*.

Pentru investigarea aprofundată a impactului programului formativ, am considerat oportun să analizăm dacă și variabilele ce stabilesc corelații statistic semnificative cu stabilitatea emoțională (fapt determinat în demersul investigativ) [1, 2] au consemnat modificări calitative datorită programului formativ. Astfel, în grupul experimental s-a înregistrat o creștere semnificativă a mediilor acelor variabile care corelează pozitiv cu stabilitatea emoțională și o scădere a mediilor variabilelor care corelează semnificativ cu instabilitatea emoțională. Mai exact, s-au obținut valori mai mici la etapa retestare pentru: *inadaptabilitate, falsitate, neacceptarea altora, disconfort emoțional, control extern, lipsa toleranței în comunicare, epuizare emoțională, lipsa controlului emoțional*. Valori scăzute s-a înregistrat și pentru *stresul resimțit în mediul profesional*. La toate celelalte variabile, adică *adaptare, internalitate, confort emoțional și stabilitate emoțională*, au fost consemnate creșteri valorice semnificative.

În ceea ce privește grupul de control, cu toate că și aici au fost înregistrate unele diferențe ale mediilor valorice în testare și retestare, s-au dovedit a fi semnificative însă sunt doar patru: a crescut confortul emoțional, aprecierea obiectivă a altora, au crescut capacitățile adaptative în interacțiune cu alți oameni și controlul emoțional în timpul susținerii lecțiilor publice. În această ordine de idei, validitatea programului

formativ desfășurat în grupul experimental devine tot mai evidentă, totuși, ca un ultim argument ne-am propus și compararea rezultatelor dintre cele două grupuri la etapa testării și re-testării. Semnificația diferențelor dintre grupul experimental și grupul de control a fost analizată statistic prin utilizarea *testului Mann-Whitney U* pentru compararea a două eșantioane independente, rezultatele fiind prezentate în tabelul 2 și 3.

Tabelul. 2.

Semnificația diferențelor dintre grupul experimental și grupul de control (etapa testare)

Testare	Mann-Whitney (W)	Prag de semnificație (p)
Accept.alții	44,50	*0,013
C. intern	60,00	0,079
Stab. em.	96,50	0,944
B_Eu_etalon	75,50	0,299
Epuiz. em.	107,00	0,678
C_admin.	73,00	0,249
C_salariu	51,00	*0,027
C_l.publ	70,00	0,197
C_părinți	68,00	0,167
C_colegi	58,00	0,065
C_familie	68,50	0,175
C_v. totale	71,50	0,223
Stres_flex	77,00	0,329

Tabelul. 3.

Semnificația diferențelor dintre grupul experimental și grupul de control (etapa retestare)

Retestare	Mann-Whitney (W)	Prag de semnificație (p)
Accept. alții	32,50	*0,002
C. intern	46,50	*0,017
Stab. em.	17,50	*< 0.001
B_Eu_etalon	52,50	*0,035
Epuiz. em.	52,50	*0,036
C_admin.	40,50	*0,008
C_salariu	56,50	*0,049
C_l._publ.	45,00	*0,015
C_părinți	31,00	*0,002
C_colegi	50,00	*0,026
C_familie	41,00	*0,009
C_v.totale	41,00	*0,009
Stres_flex	44,50	*0,012

Astfel, conform analizei statistice a rezultatelor retestării s-a obținut următoarele diferențe semnificative (marcate cu semnul *) între grupurile experimental și cel de control: cadrele didactice participante la programul

formativ prezintă un nivel un nivel mai înalt al stabilității emoționale; acceptă mai ușor individualitatea altor persoane; atribuie mai frecvent comportamentului său o cauzalitate internă;

Respectivele constatări statistice constituie argumente importante ale eficienței programului formativ desfășurat de noi.

Constatări concluzive ale demersului formativ:

➤ În urma participării la programul formativ „Dezvoltarea stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar”, membrii grupului experimental au înregistrat o creștere statistic semnificativă a nivelului stabilității emoționale. În grupul de control nu au fost consemnate diferențe semnificative ale nivelului stabilității emoționale la etapa testării și a retestării.

➤ Stabilitatea emoțională nu este o caracteristică izolată, ci se află într-o interacțiune permanentă cu diferite particularități psihosociale ale personalității cadrului didactic;

➤ Creșterea nivelului stabilității emoționale are influențe pozitive semnificative asupra adaptării social-psihologice, a nivelului toleranței în comunicare, a reducerii epuizării emoționale, a controlului emoțional și a rezistenței la stresul profesional.

➤ Fără a neglija sau minimaliza importanța determinantilor interni ai stabilității emoționale, programul formativ a demonstrat posibilitatea dezvoltării semnificative a nivelului stabilității emoționale prin intermediul influențelor externe.

➤ Demersul formativ realizat de noi și-a confirmat statistic eficiența în optimizarea nivelului stabilității emoționale al cadrelor didactice din învățământul primar, înregistrând influențe pozitive în contextul fenomenelor psihosociale.

Bibliografie

1. Bucun N., Cerlat R. *Influențe ale stabilității emoționale în diminuarea stresului profesional și în prevenirea sindromului burnout al cadrelor didactice din învățământul primar*. În: *Univers Pedagogic*, nr. 3(55). Chișinău, 2017. p. 64-74.

2. Bucun N., Cerlat R. *Nivelul stabilității emoționale a cadrelor didactice din învățământul primar în funcție de vârstă, vechime în muncă și mediul de trai*. În: *Univers Pedagogic*, nr. 2 (54). Chișinău, 2017. p. 82-95.

3. Eysenck H., Eysenck S. *Manual of the Eysenck Personality Questionnaire*. London, Hodder and Stoughton, 1975. 325 p.

4. Golu M. *Fundamentele psihologiei*. Vol. I și II. București: Editura Fundației României de mâine, 2007. 832 p.

5. Аболин Л. *Психологические механизмы эмоциональной устойчивости*. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1987. 261с.

6. Грецов А. *Лучшие упражнения для обучения саморегуляции*. СПб: СПбНИИ физической культуры, 2006. 44 с.

7. Долгова В. *Формирование эмоциональной устойчивости*. Челябинск, изд-во РЕКПОЛ, 2010. 205 с.

8. Митина Л. *Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя*. Учебное пособие для практических психологов. М.: Психологический институт, 1992. 323 с.

9. Семёнова Е. *Тренинг эмоциональной устойчивости педагога*: Учебное пособие. М.: Психотерапия, 2006. 256 с.

10. Федеральное агентство по образованию. *Организация и проведение тренингов повышения эмоциональной устойчивости, I этап*: Разработка тренинга повышения эмоциональной устойчивости. Москва, 2009. 45 с.

Primit la redacție: 03. 03. 2018