

CUM PUTEM IDENTIFICA, ASIGURA ȘI MENȚINE SĂNĂTATEA MENTALĂ ȘI STAREA DE BINE A PROFESORILOR

**BICIUȘCĂ ADELA-MARIA
NICOLI DIANA ANDREEA
SCORDILĂ ELENA COSTINA**



Evidențe științifice

Florea (2021) afirmă că profesorii echilibrați mental sunt mai capabili să ofere o educație de calitate, să gestioneze eficient sala de clasă și să inspire elevii.

Skaalvik & Skaalvik (2017), explorează mai multe aspecte ale auto-eficacității profesorilor și relația acestora cu factorii de stres, percepția asupra eficacității colective și epuizarea profesională.

Sănătatea mentală a profesorilor este temă distinct formulată ca parte a cadrului strategic actual, conform Comisiei Europene (2021).

Introducere

Puțin probabil ca profesorii care nu au stare de bine să asigure stare de bine elevilor lor, să performeze la standarde înalte, energetici și inovatori. Demersurile actuale de revizuire a reformei formării și dezvoltării profesionale a profesorilor trebuie să contribuie la a asigura și sprijinii starea lor de bine.

Vă propunem câteva posibile intervenții cu scopul de a ajuta fiecare director de școală, dar și profesorii, să asigure și să mențină sănătatea mentală, evitând epuizarea.

Acestea sunt bazate pe rezultatele cercetărilor educaționale și sunt menite să sprijine gestionarea responsabilităților și presiunilor resimțite de profesori.



Studii de caz

În căutarea soluțiilor pentru diverse probleme, au fost identificate anumite idei care, susținute de evidențe empirice, au demonstrat un impact pozitiv.

Astfel, un studiu detaliat realizat de Preston & Spooner-Lane (2019) arată că programele de mindfulness au efecte pozitive în reducerea stresului și creșterea rezilienței la profesori.

Bine de reținut

Profesorii suferă mult mai des de tulburări psihosomatice decât persoanele care practică alte meserii, fiind și predispuși la lipsă de somn, iritabilitate, la burnout, la stimă de sine scăzută, la anxietate, depresie, conflicte în relațiile interpersonale, episoade de epuizare emoțională, dificultăți în menținerea echilibrului între viața personală și viața profesională, existând de asemenea și impactul asupra sănătății fizice, toate acestea având urmări asupra sănătății profesorilor (Viac & Fraser, 2020).

Datele din raportul TALIS arată că profesorii care au acces la formare continuă și suport pentru sănătatea mentală raportează o satisfacție mai mare în muncă și o capacitate mai bună de a face față stresului profesional (OECD, 2019).

Măsuri care s-au întreprins

Cursuri de educație emoțională pentru profesori

În cadrul unui proiect susținut de UNICEF, mai mulți profesori din România participă la cursuri de educație emoțională (UNICEF, 2020)

Pentru profesorii care nu participă la aceste cursuri, există însă o serie de modalități prin care pot să își dezvolte abilitățile în educația emoțională și să sprijine sănătatea mentală a elevilor.

Exemple sunt pornind de la auto-studiu, formarea continuă, participarea la rețele profesionale sau consiliere și suport.

Noi responsabilități CJRAE

Regulamentul de organizare pentru Centrele județene de resurse și asistență educațională, publicat în 14 aprilie 2024, menționează ca responsabilități CJRAE: "servicii de sprijin, consiliere și formare a profesorilor, în parteneriat cu CNFDCC și CCD.

Instrumente

Măsurile pe care vi le propunem sunt acelea de a folosi chestionare standardizate precum Maslach Burnout Inventory (*Inventarul de epuizare Maslach, MBI*) sau General Health Questionnaire (*Chestionarul general de sănătate, GHQ*) pentru a monitoriza nivelul de stres și burnout.

Maslach Burnout Inventory

MBI este un chestionar standardizat utilizat pentru a evalua burnout-ul în rândul profesioniștilor. Acesta măsoară trei dimensiuni principale: epuizarea emoțională, depersonalizarea și realizarea personală (Maslach, Jackson & Leiter, 1996).

Dimensiuni și Scoruri:

- Epuizarea emoțională: Măsoară sentimentele de oboseală și epuizare.
- Depersonalizarea: Măsoară nivelul de detașare și cinism față de muncă și colegi.
- Realizarea personală: Măsoară sentimentul de competență și realizare la locul de muncă.

General Health Questionnaire

GHQ este un chestionar scurt și eficient utilizat pentru a detecta problemele de sănătate mentală, cum ar fi anxietatea, depresia și stresul. Este adesea folosit ca un instrument de screening general (Goldberg, 1972).

Dimensiuni și Scoruri:

- GHQ-12: O versiune scurtă a chestionarului, care conține 12 întrebări.
- GHQ-28: O versiune mai detaliată, care conține 28 de întrebări, structurată în patru subscale (simptome somatice, anxietate și insomnie, disfuncție socială, depresie severă).



Concluzii

Sănătatea mentală a profesorilor este fundamentală pentru bunăstarea lor personală și pentru succesul în îndeplinirea rolului educativ.

Instituțiile școlare pot să ofere programe, suport și resurse adecvate pentru sprijinirea sănătății mentale a profesorilor.

Suportul vostru contează

Emeljanovas, Sabaliauskas, Mieziene & Istomina (2023) vorbesc despre crearea unui mediu de suport psihologic în școli. Ei demonstrează că este crucial pentru a ne asigura că profesorii pot căuta ajutor profesional atunci când se confruntă cu dificultăți emoționale. Ei subliniază avantajele profesorilor prin acces la resurse și servicii precum consiliere psihologică, intervenții de gestionare a stresului, programe de mindfulness sau grupuri de sprijin.

Bibliografie

Emeljanovas, A., Sabaliauskas, S., Mieziene, B. & Istomina, N. (2023, 20 noiembrie). The relationships between teachers' emotional health and stress coping. *Frontiers in Psychology*. 14. DOI: doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1276431

Florea, D. (2021). Sănătatea fizică și mentală – factori ai succesului profesional. *Revista cadrelor didactice*. 80. Accesat la 20 mai 2024

Goldberg, D. P. (1972). *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*. Oxford University Press

Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Consulting Psychologists Press

OECD (2019). *TALIS 2018 Results (Volume I): Teachers and School Leaders as Lifelong Learners*. Disponibil la: <https://www.oecd.org/education/talis-2018-results-volume-i-1d0bc92a-en.htm>

Preston, K. & Spooner-Lane, R. (2019). 'Making space': A study into the use of mindfulness for alternative school teachers. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools*, 29(1), 108-129. DOI:10.1017/jgc.2019.4

Skaalvik, E. M., & Skaalvik, S. (2017). "Dimensions of teacher self-efficacy and relations with strain factors, perceived collective teacher efficacy, and teacher burnout."

UNICEF. (2020). *Social and Emotional Learning: The Case for Investment*.

Viac, C. & Fraser, P. (2020). *TEACHERS' WELL-BEING: A FRAMEWORK FOR DATA COLLECTION AND ANALYSIS*. OECD Education Working Paper. 213. JT03457077