

## REZISTENȚA LA STRES ȘI TOLERANȚA LA CADRELE DIDACTICE

### STRESS RESISTANCE AND TOLERANCE IN TEACHING WORKS

**CIUNTU Rita**, doctorandă UPSC „Ion Creangă”,  
psiholog, grad didactic II, IP, „Liceu Republican cu Profil Sportiv”

ORCID: 0000-0002-1700-127-5

[ciunturita@gmail.com](mailto:ciunturita@gmail.com)

**ADĂSCĂLIȚĂ Viorica**, doctor în psihologie, conferențiar universitar,  
Universitatea Pedagogică de Stat „Ion Creangă” din Chișinău

ORCID: 0000-0001-7231-4103

[adascalita.viorica@upsc.md](mailto:adascalita.viorica@upsc.md)

**CZU: 159.942:37.011.31**

**DOI: 10.46727/c.29-30-09-2023.p221-226**

**Abstract.** The effectiveness of the educational process in educational institutions largely depends on the quality of interpersonal relationships. Tolerance and stress resistance are the initial steps in preventing and overcoming stereotypes. This also allows teaching staff with a high level of tolerance to manage challenging or conflict situations skillfully, whether it's with students or colleagues. In the comparative study, it was demonstrated that there's a need to develop these psychological competencies for the teaching staff, as the relationship between stress resistance and tolerance among the teaching staff can be multifaceted and they can influence each other.

**Keywords:** Tolerance, teaching staff's stress resistance, psychological competencies of the teaching staff, emotional competencies, cognitive competencies, burnout, professional dropout, impulsiveness.

*„Stresul te poate ajuta, de fapt, să te concentrezi mai bine și poate fi pozitiv. A avea cantități mici de stres te poate stimula să gândești. Posibilitatea de a-ți gestiona stresul este esențială.” (Frank Long)*

Arta de-a preda implică în sine o dedicație din suflet. Mulți psihologi și pedagogi au descris timp de 30 decenii rolul esențial al relației armonioase dintre profesor și elev, în procesul de predare-învățare. Această relație nu se rezumă doar la transmiterea cunoștințelor, dar are și un impact profund în dezvoltarea emoțională a elevilor și în cultivarea unei perspective mai adânci asupra lumii și a propriei identități, precum:

- ✓ Inspirarea și motivarea elevilor: un profesor dedicat, poate inspira și motiva elevii;

- ✓ Construirea încrederii: o relație armonioasă între profesor și elev contribuie la construirea încrederii reciproce;
- ✓ Individualizarea învățării: profesorul care cunoaște elevii poate adapta mai eficient procesul de învățare a nevoilor și stilurilor lor individuale;
- ✓ Prin relația cu profesorii și interacțiunile cu colegii, elevii învață abilități sociale importante precum ascultarea activă, comunicarea asertivă și rezolvarea problemelor;
- ✓ Sprijin emoțional: un profesor empatic poate oferi sprijin emoțional elevilor în fața provocărilor și stresurilor școlare sau personale;

Așa dar, relația dintre profesor și elev este un factor esențial în procesul de învățare și dezvoltare personală. Ea merge dincolo de simplă transmitere de informații și poate influența în mod profund viața elevilor. Deci competențele emoționale precum: toleranța, empatia, capacitatea controlului de stres a profesorilor joacă un rol crucial în construirea relații și în formarea viitorului principal elev.

Eficacitatea procesului educațional în instituțiile de învățământ depinde, în mare măsură, de calitatea relațiilor interpersonale. Toleranța, constituie o primă treaptă în prevenirea și depășirea stereotipurilor, care totodată permite cadrelor didactice, ce dețin nivelul ridicat a toleranței să poată gestiona cu brio situații dificile sau de conflict, în relaționare cu elevii sau cu colegii de breaslă. Dialogul este contactul nemijlocit cu o persoană, o sursă de informare, o cale reală de apropiere spirituală și culturală, fiind un instrument de soluționare a problemelor, dar și o perspectivă spre o schimbare și o comunicare interculturală în baza respectării diferenței, adică a identității altora [5]. Cadrele didactice cu o toleranță dezvoltată pot servi, drept grup de sprijin care ar ajuta fiecare copil să practice o toleranță activă.

C. Croitoru definește competența didactică drept capacitatea cadrului didactic de a soluționa o problemă, de a interpreta un fenomen, de a lua o decizie sau de a efectua o acțiune și „presupune: cunoștințe temeinice, pregătire metodică și psihopedagogică deosebită, stil pedagogic, tehnici pedagogice și măiestrie didactică [6].

Competențele psihologice ale cadrelor didactice se împart în trei mari categorii:

- Competențe emoționale;
- Competențe cognitive;
- Competențe comunicative.

Vom prezenta esența unor din *competențe emoționale* ale cadrelor didactice. *Bunăvoința* e tratată prin atitudinea pozitivă a profesorului față de elev, prin dorința de a-l ajuta și de a-i ridica nivelul reușitei, indiferent de poziția pe care o are elevul la momentul dat.

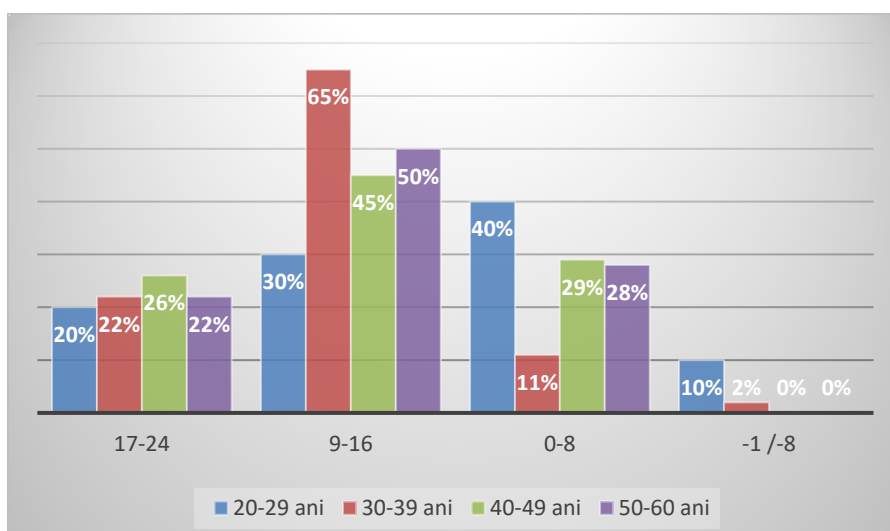
*Empatia* este o modalitate de cunoaștere și înțelegere a altora. Empatia este eficientă, în activitatea profesorului, în coordonare cu alte competențe, precum: capacitatea de a auzi; alternarea tipurilor de activități. Utilizând astfel de competențe, profesorul va putea înțelege când materia studiată prezintă interes, când elevii se plictisesc, când sunt dispuși să studieze materia nouă.

*Oboseala/vivacitatea* – această competență presupune comportamentul activ al profesorului, capacitatea lui de a controla și regla stările de oboseală și vivacitate (folosind diferite metode eficiente în activitate).

*Rezistența la stres* – capacitatea de a evita situațiile emoțional-stresante [6].

Stresul a fost definit ca "un stimul sau un răspuns sau ca rezultat al interacțiunii stimul-răspuns, interacțiune care exprimă un oarecare dezechilibru al relației persoanei cu mediul sau" [1]. Relația dintre rezistența la stres și toleranța la un cadru didactic poate fi plurivalentă și ele se pot influența reciproc.

Drept obiectiv prezentei cercetări a fost studiul competențelor emoționale, deja menționate – rezistența la stres și toleranța a cadrelor didactice. Au fost aplicate tehnicile Controlul stării de stres [3] și Sunteți tolerant cu ceilalți? [9]. În cercetarea au participat 150 de cadre didactice din diferite instituții de învățământ preuniversitar.



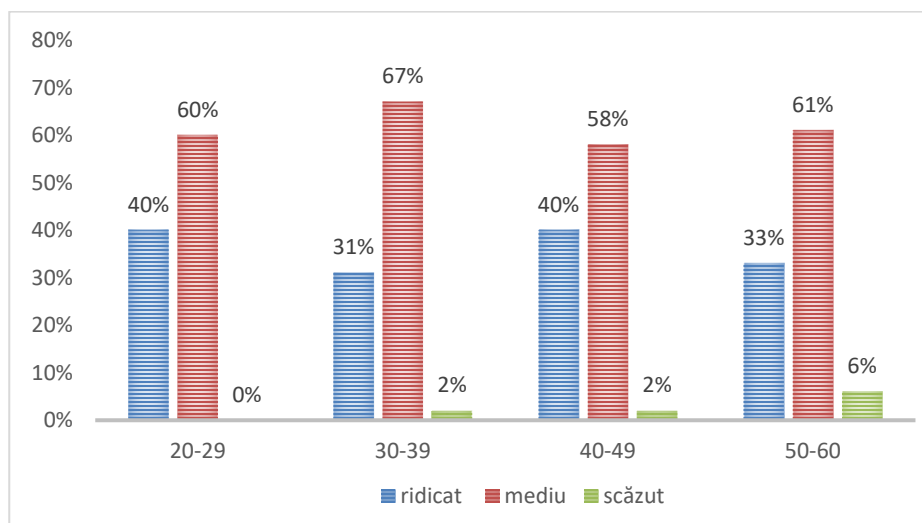
**Figura 1. Repartizarea subiecților după media valorilor, în procente, a controlului stării de stress, conform tehnicii Controlul stării de stress (CSS) [3]**

Figura 1 prezintă ilustrarea grafică a manifestării controlului stării de stres la cadrele didactice în funcție de vârste. Analiza rezultatelor obținute la tehnica Controlul stării de stres [3], din figura sus menționată, ne arată că 65% din subiecții cercetați cu vârsta 30-39 ani au izbucniri de nervozitate, pe care știu să le elimine. Stările de tensiune apar în primul rând atunci când sunt nemulțumiți.

26% din subiecții cercetați cu vârsta 40-49 ani la valoarea 17-24 puncte sunt caracterizați ca subiecți cu o fire echilibrată, știu să-și controleze stările de stres, relațiile cu cei din jur sunt armonioase, activitatea lor zilnică duce multe satisfacții și știu să se deconecteze și să se relaxeze.

Subiecții cu vârsta de 20-29 ani (40%) oscilează prea ușor de la o stare la alta, activitățile pe care le realizează le displac profund și se inervează destul de des.

La punctaj negativ, subiecții cu vârsta de 20-29 ani (10%) sunt total irascibili, iritabili și impulsivi. Au obiceiul să se descarce pe cei din jur. Nimic nu le place. Cei din jur îi suportă cu greu. Subiecților cu așa valori le este indicată să consulte psihologul.



**Figura 2. Repartizarea subiecților după grupul de vârstă și nivelul toleranței, în procente (conform tehnicii Sunteți tolerant cu ceilalți? (STC)). [9]**

Conform datelor obținute din Figura 2. *Repartizarea subiecților după grupul de vârstă și nivelul toleranței, conform chestionarului, Sunteți tolerant cu ceilalți?*[9], aplicat la 150 de cadre didactice din sistemul preuniversitar, am constatat că nivelul mediu a toleranței a fost remarcat la 67% din subiecții cercetați din grupul de vârstă 30-39 ani, ceea ce îi caracterizează prin capacitatea de a înțelege punctele de vedere ale altora diferit de ale lor. Cu nivelul ridicat al toleranței 40% am constatat la două grupe de subiecți cu vârsta de 20-29 și 40-49 ani, ceea ce îi

caracterizează prin o mare flexibilitate mintală și o răbdare superioară a celei medii. Un procent mai înalt al nivelului scăzut de toleranță (10%), aparține grupului cu vârsta de 50-60 ani, ceea ce îi caracterizează ca fiind de-a dreptul intransigenți, cu idei foarte precise, pe care le apără cu vigoare, chiar atunci când nu este necesar. Nu se „simt bine” când se discută calm cu cineva care nu au aceeași părere, devin irascibili ușor și pentru lucruri fără importanță ca reacție devin agresivi. Oricare ar fi circumstanțele sau atmosfera, încercă, întotdeauna, să-și impună punctele de vedere și dacă nu reușesc, plecă trântind ușa. Acest comportament rareori inspiră simpatie.

Analizând, datele statistice privind corelația dintre variabilele tehnicii „Controlul stării de stres(CSS) [3] și tehnicii Sunteți tolerant cu ceilalți?(STC)” [9], la grupele de subiecți după vârstă, au fost stabilite relații directe și statistic semnificative la grupul de subiecți cu vârsta de 30-39 ani ( $r=0,403$ ,  $p\leq 0,01$ ). Acest rezultat indică faptul că stresul și toleranța sunt interconectate în mod semnificativ în această categorie de cadre didactice de vârstă medie. Cadrele didactice din grupa de vârstă medie (30-39 de ani) sunt mai sensibili la riscuri, deoarece au un nivel crescut de stres ce poate conduce la manifestări precum comportament agresiv, impulsivitate îndreptată spre ei înșiși sau spre ceilalți, drept consecințe pot fi abandon profesional și ardere profesională.

Rezultatele testului U Mann-Whitney pentru variabile "CSS " și "STC" arată diferențe semnificative între grupurile analizate. Testul statistic indică deosebiri statistice semnificative între rezultatele obținute la toate grupele cu vârsta de 30-40 ani, la pragul semnificației ( $U=2745,00$ ,  $p\leq 0,000$ ) 40-50 ani cu pragul semnificativ ( $U=417,50$ ,  $p\leq 0,008$ ), și 20-30 ani cu pragul semnificativ ( $U=2813,50$ ,  $p\leq 0,000$ ). Acestea valori sugerează că există diferențe semnificative între grupurile testate în ceea ce privește controlul stării de stres și toleranța după vârstă. Cu alte cuvinte, există dovezi statistice solide că grupurile se deosebesc semnificativ în acest aspect, precum, vârsta, pare să influențeze nivelul de stres perceput și nivelul de toleranță la subiecții din eșantionul cercetat

În concluzie, un echilibrul între toleranța și rezistența la stres la cadrele didactice este un factor semnificativ și esențial pentru un mediu de lucru sănătos și pentru a asigura buna funcționare a sistemul educațional în general. Acest echilibru poate fi atins prin elaborarea și dezvoltarea programelor psihologice de gestionare a stresului, prin oferirea de sprijin și prin resurse adecvate, precum și intervenții imediate pentru cadre didactice care se confruntă cu niveluri ridicate de stres sau chiar epuizare profesională.

## BIBLIOGRAFIE

1. BOGATHY, Z. Manual de tehnici și metode în psihologia muncii și organizațională. Editura Polirom, Iași, pp. 235 – 252
2. BOTGROS, I., FRANȚUZAN, L. Competența profesională a cadrului didactic – condiție decisivă în implementarea curriculumului școlar. Revista Univers Pedagogic, 2007, nr.3, p.38-42.
3. BODO, V., Teste de personalitate, ed.2, Cluj-Napoca, 2005
4. COJOCARU-BOROZAN, M., Teoria și metodologia dezvoltării culturii emoționale a cadrelor didactice. Teză de doctor habilitat în pedagogie, 2011.
5. CIUNTU, R., ADĂSCĂLIȚĂ, V., Studiul competențelor psihologice ale cadrelor didactice. In: Dezvoltarea personală și integrarea socială a actorilor educaționali, 12 noiembrie 2021, Chișinău. Chișinău: CEP UPS, 2021, pp. 258-264. ISBN 978-9975-46-570-0.
6. CROITORU C., Competența didactică – nucleu al personalității [online], 2008. [www.didactic.ro](http://www.didactic.ro)
7. GROSU. I. Competențe psihopedagogice ale profesorului. Chișinău, Psihologie 1, 2012.
8. IVAN, G. Confruntarea cu stresul și satisfacția în muncă a cadrelor didactice. Bacău: Rovimed Publishers, 2009. 180 p. ISBN 978-973-1897-12-7
9. PITARIU, H., Teste Psihologice.Psihoteste, S.C. Știința & Tehnica, SA, 2002.Editia a III a ISBN 973-96236-2-x
10. <https://dexonline.ro>