

CZU 37.091:159.9

<https://doi.org/10.52507/2345-1106.2026-1.44>

PARTICULARITĂȚILE PROFESIEI DIDACTICE ȘI IMPACTUL ASUPRA SĂNĂTĂȚII MINTALE

DIȚA Maria,

Doctor în psihologie, conferențiar universitar,
Universitatea Pedagogică de Stat "Ion Creangă"

E-mail: ditamarcela83@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8951-4133>

LUPU Tatiana,

Cadru didactic gradul I,
Școala Primară nr. 82, mun. Chișinău

tatianalupu76@gmail.com

REZUMAT

Articolul evidențiază faptul că profesia didactică este asociată cu niveluri ridicate de stres și responsabilitate, ceea ce are un impact negativ asupra sănătății mintale a cadrelor didactice. Suprasolicitarea, schimbările din sistemul educațional și lipsa odihnei duc adesea la epuizare emoțională și scăderea productivității. Sănătatea cadrelor didactice are un impact direct asupra calității educației și a dezvoltării elevilor. Prin urmare, sunt necesare măsuri de sprijin psihologic și îmbunătățirea condițiilor de muncă pentru a preveni aceste consecințe.

Cuvinte-cheie: sănătate mintală, sănătate ocupațională, cadre didactice, stres profesional, epuizare emoțională, factori de risc, performanță profesională, sprijin psihologic, condiții de muncă, educație

THE PARTICULARITIES OF THE TEACHING PROFESSION AND IMPACT ON MENTAL HEALTH

DIȚA Maria,

PhD in psychology, associate professor,
Ion Creangă State Pedagogical University

LUPU Tatiana,
First-degree teacher,
Primary School No. 82, Chisinau
tatianalupu76@gmail.com

SUMMARY

The article highlights that the teaching profession is associated with high levels of stress and responsibility, which has a negative impact on the mental health of teachers. Overwork, changes in the educational system and lack of rest often lead to emotional exhaustion and decreased productivity. The health of teachers has a direct impact on the quality of education and student development. Therefore, psychological support measures and improvement of working conditions are needed to prevent these consequences.

Key words: mental health, occupational health, teachers, professional stress, emotional exhaustion, risk factors, professional performance, psychological support, working conditions, education

Problema sănătății a interesat oamenii de știință încă din cele mai vechi timpuri. Primele mențiuni despre aceasta pot fi găsite în lucrările filozofilor greci antici (Platon, Aristotel, Alcmaeon, Hipocrate etc.). Cu toate acestea, în ciuda acestei lungi istorii, problema operaționalizării sale și a definirii componentelor sale structurale rămâne deschisă.

Recent, problema sănătății ocupaționale a devenit din ce în ce mai importantă în raport cu diverse tipuri de angajare profesională. Cu toate acestea, în ciuda acestui fapt, încă nu a apărut o înțelegere comună a sensului acestui concept.

Problemele de sănătate ocupațională au început să fie discutate activ în Anglia la începutul secolului al XX-lea. Astfel, B. Messiaux considera respectarea reglementărilor de securitate a muncii ca fiind una dintre sarcinile importante ale psihologiei industriale. Potrivit acestuia, una dintre principalele cauze ale accidentelor de muncă este suprasolicitarea lucrătorilor, care duce la o slăbire a percepției, memoriei și concentrării. Cheltuielile energetice ale unui lucrător în timpul îndeplinirii sarcinilor de muncă trebuie să fie compatibile cu o sănătate bună. F. Watts acordă o atenție deosebită organizării timpului liber al angajaților. Este necesar să se creeze condiții spirituale și fizice optime pentru efectuarea unei munci de cea mai înaltă calitate.

V.A. Ponomarenko consideră sănătatea profesională ca fiind capacitatea organismului de a menține mecanismele compensatorii și de protecție necesare care asigură fiabilitatea și performanța profesională în toate condițiile profesionale. Principiul cheie în această definiție este problema stărilor funcționale și, în consecință, evaluarea rezervelor funcționale. Cu cât aceste rezerve sunt mai pronunțate, cu atât este mai mare probabilitatea prelungirii longevității profesionale [9].

A.G. Maklakov consideră că sănătatea profesională este un anumit nivel al caracteristicilor de sănătate ale unui specialist care îndeplinește cerințele activității profesionale și asigură eficacitatea acesteia ridicată [6].

Potrivit lui G.S. Nikiforov, conceptul de *suport psihologic pentru activitatea profesională* poate servi drept bază productivă pentru analiza problemelor legate de sănătatea profesională. Scopul său este de a oferi suport psihologic complet pentru activitatea profesională - de la intrarea în profesie până la ieșire.

Autorul consideră procesul de suport psihologic continuu ca o condiție prealabilă pentru dezvoltarea unui specialist și funcționarea sa profesională ulterioară. Acest concept ghidează psihologia spre dezvoltarea unei înțelegeri holistice și suficient de echilibrate a bunăstării psihologice a indivizilor pe parcursul întregii lor cariere profesional [10].

Activitatea profesională este o componentă importantă a vieții unei persoane. O persoană este considerată sănătoasă atunci când energiile sale fizice și creative potențiale sunt dezvoltate armonios, făcând-o un membru matur, productiv și activ al societății.

Eficacitatea predării depinde în mare măsură nu numai de cât de bine își coordonează un profesor acțiunile, comportamentul, declarațiile și emoțiile, ci și de bunăstarea sa fizică, mentală și socială.

Profesorul este o figură cheie în procesul educațional, un purtător de cunoștințe, un model de comportament, un stil de viață sănătos și o atitudine sănătoasă față de sănătate. Literatura de specialitate conține numeroase experimente care ne permit să identificăm o serie de factori cheie care confirmă faptul că sănătatea profesională a unui profesor este determinată de stabilitatea performanței sale în muncă și de menținerea unui nivel ridicat de profesionalism.

„Problema sănătății profesionale a profesorilor ar trebui considerată în contextul conceptului general de protecție a sănătății naționale. Sănătatea tinerei generații și viitorul țării depind în mare măsură de sănătatea profesorilor”, scrie L.M. Mitina [7].

Predarea este considerată o profesie cu risc ridicat din cauza frecvenței tulburărilor nevrotice și psihosomatice. Cauzele includ orele lungi de lucru, nivelurile ridicate de stres mental și responsabilitatea socială. Profesorii sunt cronic suprasolicitați și prezintă un risc ridicat de îmbolnăvire. De obicei, le lipsește oportunitatea de a se recupera și, în consecință, nu se pot adapta nevoilor din ce în ce mai diverse ale elevilor săi. Un profesor suprasolicitat emoțional este probabil să prefere un set familiar de circumstanțe și situații în care poate preda bine, decât să riște inovația, unde rezultatele sunt neclare și dificil de prezis [2].

Cele de mai sus ne-au permis să formulăm o definiție a *sănătății profesionale a unui profesor*, pe care o înțelegem ca o **stare a organismului în care acesta este**

capabil să mențină și să activeze mecanisme emoționale, cognitive, motivaționale, reflexive și de reglare care asigură performanța, eficacitatea și dezvoltarea personală a lucrătorului în toate condițiile și în toate etapele activității sale profesionale [8].

De asemenea, trebuie ținut cont de faptul că condițiile de muncă influențează semnificativ sănătatea profesională a unui profesor.

Etapă actuală de dezvoltare a educației este caracterizată de o tranziție către o dezvoltare inovatoare. Odată cu implementarea acestei inițiative, volumul de muncă al profesorilor crește semnificativ. Acest lucru se datorează în primul rând faptului că introducerea inovațiilor este asociată cu rezistența din partea corpului didactic, cauzată de lipsa de înțelegere și, în consecință, de nemulțumirea profesorilor. Acest lucru duce la *creșterea stresului emoțional*, ceea ce duce la epuizare emoțională și la o creștere a volumului de muncă informațional și intelectual datorită necesității dezvoltării profesionale continue și a dezvoltării competenței profesionale. Toate acestea sunt exacerbate de conservatorismul care se dezvoltă de-a lungul multor ani de lucru în școli. Drept urmare, până la sfârșitul anului școlar, mulți profesori se confruntă cu disconfort psihologic, oboseală, gol sufletesc, iritabilitate, sentimentul de potențial neîmplinit, singurătate socială și profesională etc., care sunt semne caracteristice ale unei schimbări în sănătatea profesională a unui individ.

Acest lucru ne-a permis să identificăm următoarele **simptome ale deteriorării sănătății profesionale a unui profesor:**

- stare subiectivă negativă, manifestată printr-o deteriorare a stării de bine, creșterea tensiunii arteriale, scăderea activității profesionale, scăderea interesului pentru inovație, rezistență la aceasta, precum și instabilitate a dispoziției și tranziții rapide de la furie la apatie; sindromul durerii (inclusiv durerea psihoemoțională - „sufletul doare”);

- o scădere sau pierdere completă a capacității de muncă, în care profesorul nu are puterea de a-și îndeplini atribuțiile profesionale chiar și la începutul zilei de lucru;

- o scădere a volumului și gradului de mobilizare a rezervelor funcționale (oboseală rapidă a profesorilor, scăderea capacității de atenție, respingerea metodelor active de predare care necesită un efort psihofiziologic semnificativ, o perioadă prelungită de adaptare și toleranță scăzută la stresul fizic și mental crescut);

- manifestări de violență psihologică în mediul educațional (autoafirmare în detrimentul celorlalți), manifestată prin respingerea deschisă și critica constantă a elevilor; umilirea demnității lor umane; amenințări la adresa elevilor; și cerințe adresate elevilor care sunt nepotrivite pentru vârsta sau abilitățile lor [11].

Astfel, un profesor care prezintă două sau trei simptome de afectare a *sănătății profesionale este suficient pentru a cauza probleme în implementarea activităților pedagogice*, o scădere a calității instruirii, o pierdere a sensibilității, atenției și receptivității față de interesele elevilor, precum și o dorință de a ajuta elevii să își găsească viitorul și să devină indivizi independenți, creativi și încrezători în sine.

Factori de risc și factori protectivi ai sănătății mintale la cadrele didactice. Profesorii, prin virtutea poziției, rolurilor profesionale și sociale pe care le ocupă, nu sunt doar deținători de cunoștințe specializate, ci și modele de comportament și atitudini față de sănătate. Cu toate acestea, *cercetările moderne indică rate extrem de scăzute de sănătate fizică și mintală în rândul profesorilor ca grup profesional*, care scad odată cu creșterea vechimii în muncă.

Profesia plasează profesorii în circumstanțe dificile, modelate de un set complex de factori sociali, profesionali și organizaționali. Sistemul de stat, care timp de mulți ani a finanțat educația și asistența medicală în mod rezidual, a transformat predarea într-unul dintre domeniile cele mai puțin plătite. Cu toate acestea, este dificil să ne așteptăm la rezultate în abordarea problemei menținerii și îmbunătățirii sănătății elevilor fără a schimba atitudinile față de calitatea vieții și, în special, față de sănătatea profesorilor.

Sănătatea profesională a profesorilor este fundamentul performanței școlare moderne eficiente și o problemă strategică, a cărei semnificație și relevanță continuă au fost remarcate de mulți cercetători. Unii autori consideră această problemă în contextul conceptului general de protecție națională a sănătății, deoarece sănătatea tinerei generații depinde în mare măsură de profesori. Având în vedere durata perioadei de educație și creștere din viața unui copil, starea psiho-emoțională nefavorabilă a unui profesor poate fi, fără îndoială, un factor de risc pentru deteriorarea sănătății mintale și fizice a copiilor și adolescenților. Nu este o coincidență faptul că în ultimii ani au apărut studii dedicate identificării relațiilor dintre sănătatea profesorilor și a elevilor.

Principalii factori de risc care afectează sănătatea profesorilor includ: stresul psiho-emoțional ridicat; nevoia de a-și îndrepta atenția către o gamă largă de activități; solicitări crescute de atenție și memorie; solicitarea constantă a aparatului de vorbire; inactivitatea fizică; stresul ortostatic; nemulțumirea față de propria muncă; timpul prelungit petrecut în sala de clasă; cultura psihologică scăzută; dezvoltarea insuficientă a abilităților de comunicare și a abilităților de autoorganizare la unii profesori; caracteristici psihofiziologice individuale (de exemplu, un sistem nervos slăbit); și pregătirea profesională deficitară.

Responsabilitatea constantă față de elevi, orele de lucru nelimitate, nivelurile ridicate de contact interpersonal și apariția constantă a unor situații imprevizibile cu copiii au un impact negativ asupra sănătății profesorilor, ducând la o serie de boli profesionale.

Consecințele intensificării continue a educației sunt dăunătoare nu numai elevilor, ci și profesorilor. În mediul educațional modern, munca profesorilor școlari dar și universitari este saturată de numeroși factori de stres. Mulți cercetători asociază procentul ridicat de boli cronice ale sistemelor nervos, cardiovascular, imunitar, digestiv, respirator și alte sisteme din acest grup profesional cu sănătatea mintală precară a profesorilor [1].

Profesia didactică este asociată cu riscul de a dezvolta diverse tulburări de voce, tulburări nervoase (cel mai adesea sub formă de afecțiuni astenoneurotice), boli cardiovasculare (hipertensiune arterială, distonie vegetativ-vasculară, angină pectorală etc.), boli ale tractului respirator superior, deficiențe de vedere, osteocondroză, varice ale extremităților inferioare etc. Solicitarea intensă a aparatului de vorbire duce la dezvoltarea disfoniei și afoniei. Comparativ cu alte grupuri profesionale, profesorii prezintă un risc semnificativ mai mare de a dezvolta tulburări nevrotice, acumularea de forme „severe” de nevroze și probleme psihosomatice.

Primii ani de predare în școală, asociați cu adaptarea la muncă, sunt caracterizați de răceli frecvente, reacții alergice și dezvoltarea distoniei neurocirculatorii. Mulți profesori, chiar și cu experiență didactică limitată, dezvoltă diverse patologii vocale.

Unii cercetători au identificat diferențe în nivelul și structura morbidității în rândul profesorilor care predau diferite discipline. Astfel, potrivit lui S.G. Akhmerova (2003), cea mai mare rată de incidență se înregistrează în rândul profesorilor de științe sociale și lingvistică. Modificările nevrotice sunt mai pronunțate în rândul profesorilor de limba și literatura rusă și mai puțin în rândul profesorilor de educație fizică și educație profesională. *Cercetările arată că aproape toți profesorii raportează un anumit tip de problemă de sănătate.*

Profesorii, ca grup profesional, sunt caracterizați de așa-numitul sindrom de „**epuizare emoțională**”, care este definit ca o stare de epuizare emoțională și mentală severă. Epuizarea emoțională duce la dezvoltarea diferitelor tipuri de tulburări psihologice negative.

Epuizarea emoțională a cadrelor didactice este cauzată de o serie de factori, ale căror cauze trebuie investigate și prevenite pentru a păstra sănătatea nu numai a profesorilor, ci și a elevilor, deoarece această afecțiune are un impact inevitabil asupra relațiilor cu școlarii și studenții. Epuizarea emoțională este o stare psihologică specifică a unui profesor, care apare din interacțiunile zilnice intense dintre profesor și elevi și se manifestă printr-un răspuns emoțional limitat la interacțiunile necesare în muncă.

Simptomele acestei afecțiuni relativ persistente includ conflicte nefondate, motivație scăzută, un sentiment de nemulțumire față de propria muncă și un sentiment de oboseală și iritabilitate aproape constantă.

Nivelul scăzut de alfabetizare psihologică în rândul profesorilor moderni face dificilă menținerea echilibrului interior în numeroasele situații dificile ale vieții școlare, minimizarea influențelor didactice asupra elevilor și lucrul în școli fără a afecta propria sănătate și pe cea a copiilor. În mod ideal, un profesionist care lucrează cu copii ar trebui să urmeze nu numai un program educațional în psihologie, ci și psihoterapie personală în timpul formării universitare.

Fără un sprijin adecvat pentru a depăși stresul cronic în activitățile lor profesionale, *profesorii dezvoltă un complex persistent de experiențe negative care reprezintă o amenințare pentru sănătatea lor personală și a echipei în ansamblu.* Prin urmare, pe baza experienței multor țări europene, este necesară evaluarea regulată a

stării emoționale a cadrelor didactice și implementarea unui sistem de prevenție și sprijin.

Natura complexă a sindromului de epuizare profesională și inevitabilitatea acestuia la persoanele care lucrează în domeniul comunicării necesită cercetări privind această afecțiune în rândul cadrelor didactice din fiecare instituție de învățământ.

Stresul organizațional joacă un rol semnificativ în dezvoltarea stărilor psiho-emoționale negative la cadrele didactice, pentru care administrația instituțiilor de învățământ poartă o parte semnificativă de responsabilitate. O atmosferă psihologică nefavorabilă în rândul multor cadre didactice, caracteristicile stilului de conducere și relațiile cu colegii pot fi, de asemenea, o sursă de tensiune emoțională și pot influența direct dezvoltarea oboselii psihologice. Cercetările arată că problemele organizaționale și schimbările din instituțiile de învățământ sunt factori de stres serioși. Reformele educaționale continue, care au loc de mulți ani, sunt direct legate de dezvoltarea stresului organizațional, deoarece acestea impun cadrelor didactice să stăpânească constant noi activități, ceea ce, potrivit unor autori, poate fi una dintre principalele cauze ale creșterii stresului mental. Fluxul pe termen lung de schimbări din domeniul educației, cu inovații frecvente, nu le oferă profesorilor oportunitatea de a se adapta, de a reflecta critic și de a dobândi experiență utilă.

Printre **factorii** care au un impact negativ asupra sănătății profesorilor în ultimii ani se numără:

- creșterea volumului de muncă din cauza schimbării accentului de la munca directă cu studenții la cerințe de raportare nerezonabil de mari;
- introducerea unui sistem de certificare postuniversitară a cadrelor didactice, care ocupă un timp enorm și reduce în mod evident calitatea interacțiunii cu studenții în perioada de certificare;
- disconfortul social existent din cauza salariilor mici ale profesorilor
- capacitatea redusă a profesorilor de a-și îngriji sănătatea personală din cauza dificultăților financiare, a dificultăților în obținerea de îngrijiri medicale calificate (și, mai ales, preventive), a voucherelor de tratament etc.;
- pregătirea insuficientă în domeniul promovării sănătății pentru toți participanții la procesul educațional din universitățile pedagogice.

Ca urmare a impactului problemelor de muncă existente obiectiv și a caracteristicilor personale ale percepției lor, profesorii dezvoltă atitudini diferite față de cerințele profesiei. Dacă un profesor alege strategii comportamentale care nu duc la rezolvarea dificultăților și nu contribuie la dezvoltarea ulterioară a unei persoane ca individ și ca profesionist, atunci are loc o acumulare de stres psiho-emoțional și fizic, dezvoltarea unor stări negative, în special a epuizării emoționale. După cum arată numeroase studii, problema sănătății profesorilor este cauzată nu numai de caracteristicile obiective ale activității de muncă, ci și de atitudinea lor față de sănătate, conștientizarea scăzută a factorilor de risc și a metodelor de prevenire a bolilor profesionale. O

problemă serioasă este nivelul scăzut al culturii sănătății și al conștientizării de sine profesionale a profesorilor.

Chiar și în timpul studiilor universitare, este necesar să se dezvolte o cultură a sănătății viitorilor profesori, care să includă: alfabetizarea în probleme de stil de viață sănătos; înțelegerea elementelor de bază ale menținerii sănătății în procesul activității profesionale; un nivel ridicat de alfabetizare psihologică; cunoașterea strategiilor comportamentale într-un mediu profesional care promovează sănătatea mintală și dezvoltarea personală [3].

Metode de sprijin psihologic pentru profesorii dintr-o instituție de învățământ:

Încă din timpuri preistorice, omenirea a cunoscut profesia de cadru didactic. Oamenii au transmis cunoștințele dobândite din generație în generație. De-a lungul anilor, aceste cunoștințe au evoluat, iar domeniul lor de aplicare a crescut. Responsabilitatea pentru împărtășirea competențelor s-a mutat treptat de la bătrâni la profesori, care au petrecut ani de zile pregătindu-se pentru munca în educație la colegii și universități pedagogice.

Cu toate acestea, în ciuda unei formări de înaltă calitate, *profesorii se confruntă adesea cu o sarcină de muncă pentru care nu erau pregătiți*. Cerințe în continuă creștere asupra profesorilor, volum mare de muncă extracurriculară și volume mari de documente și muncă digitală. Indiferent de experiența, angajamentul și abilitățile lor didactice, profesorii se confruntă din ce în ce mai mult cu factori care duc la stres și, ulterior, la epuizare și o atitudine negativă față de profesie.

Conform estimărilor din Studiul Internațional privind Educația Profesorilor privind Predarea și Învățarea (TALIS) din 2018, *unul din zece profesori se confruntă în mod regulat cu niveluri ridicate de stres*, iar unul din cinci profesori se confruntă cu un anumit grad de tensiune nervoasă la locul de muncă. ***Tendința de scădere a rezilienței psihologice în rândul cadrelor didactice va duce inevitabil la o scădere a calității educației în sine, deoarece doar profesorii sănătoși din punct de vedere mintal pot participa eficient la predarea și creșterea copiilor în mediile educaționale.***

Dar cum putem crea condiții de confort psihologic pentru profesorii din școlile moderne?

Cercetările în domeniul sprijinului psihologic, precum și specialiștii care oferă sprijin profesorilor din instituțiile de învățământ, pot răspunde la această întrebare. Prin utilizarea celor mai potrivite **metode de sprijin psihologic**, profesorii pot primi asistență calificată pentru a face față situațiilor stresante care apar la locul de muncă [4].

Mai întâi, să luăm în considerare definiția „metodei” în cadrul științei psihologice. Potrivit lui S.L. Rubinstein, *„o metodă este o cale, o modalitate de a cunoaște”*. În psihologie, o metodă este considerată o modalitate de înțelegere a fenomenelor mentale interne prin analiza factorilor psihologici externi. Astăzi, diverse metode și formele acestora sunt utilizate în psihologia teoretică și practică. Când discutăm despre sprijinul psihologic, vorbim în primul rând despre metode practice de asistență.

Mai întâi, să luăm în considerare metodele care vizează educarea profesorilor. Acest grup de metode include **consultări, seminare, prezentări la consiliile profesorilor, materiale vizuale** și altele. Fără îndoială, atunci când studiem sprijinul psihologic pentru profesori, **serviciul de sprijin psihologic din cadrul organizației** ar trebui să acționeze ca organizator și sursă de educație a cadrelor didactice.

În acest format, consultările implică **întâlniri de grup**, iar tema lor ar trebui să se bazeze pe solicitările profesorilor și să abordeze pe deplin toate întrebările lor din cadrul temei. Pentru a organiza consultări, o instituție de învățământ trebuie să aibă un sistem de colectare și analiză a solicitărilor profesorilor, care va informa apoi **dezvoltarea unui program de consultare**. Seminarele, la rândul lor, pot fi organizate pentru un număr mai mare de angajați și pot îndeplini o funcție mai educativă, menită să predea profesorilor **tehnici de gestionare a stresului** pentru implementarea ulterioară în practică. Într-un format de seminar, atât serviciul de sprijin psihologic, cât și personalul organizației pot pregăti prezentări pe o anumită temă. Scopul seminarelor în acest caz este de a educa cadrele didactice și de a-i ajuta să aplice ceea ce au învățat în munca lor pentru a-și ajusta independent starea psihologică. Avantajul seminarelor față de consultații constă în atractivitatea și accesibilitatea lor largă. În ciuda popularizării active a științei psihologice în societatea modernă, conform unui sondaj internațional, mai mult de o treime dintre ruși nu sunt dispuși în prezent să solicite ajutor individual de la un psiholog. Un seminar, ca activitate educațională, este mai familiar pentru majoritatea oamenilor, ceea ce atrage mai mulți oameni care au nevoie de ajutor, deși nu acoperă problema la fel de detaliat ca o consultație. Prezentările la consiliile profesionale și producerea de materiale vizuale nu sunt mai puțin importante în munca educațională a unui psiholog.

Având în vedere volumul mare de muncă al profesorilor, **introducerea de materiale care pot fi studiate independent** la un moment convenabil poate juca, de asemenea, un rol semnificativ în sprijinirea profesorilor și în îndrumarea lor către o stare psihologică sănătoasă și adecvată. Formele individualizate de lucru, cum ar fi întâlnirile cu un psiholog și consilierea personală, sunt la fel de importante în acordarea de sprijin psihologic profesorilor. **În primul rând, profesorii ar trebui să fie conștienți de oportunitatea de a primi asistență individuală din partea unui psiholog.** Psihologul, la rândul său, trebuie să aibă timpul și abilitățile necesare pentru a oferi sprijin calificat. Lucrul în acest format permite profesorilor să abordeze problemele și dificultățile personale în relațiile cu colegii sau elevii ceea ce le va îmbunătăți, fără îndoială, bunăstarea psihologică și le va consolida rezistența la factorii negativi.

Astfel, se poate observa că *lucrul psihologic cu profesorii din organizațiile educaționale este extrem de important pentru menținerea sănătății emoționale și psihologice a cadrelor didactice* și, în consecință, pentru menținerea unui nivel adecvat de pregătire și educație. Metodele care vizează educarea și lucrul individual cu profesorii de către psihologi nu numai că îi vor învăța pe

profesori diverse abilități de autoreglare și gestionare a stresului, dar îi vor încuraja și să implementeze aceste cunoștințe în viața de zi cu zi și în muncă. Profesorii

sănătoși emoțional și rezistenți la stres își vor putea îndeplini atribuțiile didactice mai eficient și vor funcționa liber **printre colegi și studenți** [11].

Referințe bibliografice :

1. Cheptea, D. Factorii de risc și starea de sănătate a cadrelor didactice din instituțiile de învățământ general, teză de doctor, C.Z.U: 613.6.02:371.12(043.2 , Chișinău, 2025
2. Анисимова О.А. Психолого-педагогическая компетентность как фактор сохранения и укрепления профессионального здоровья учителя: Дисс...канд. психол. наук. – М., 2002. 160 с.
3. Багнетова Е.А., Шарифуллина Е.Р. ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИСКИ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ СРЕДЫ // Фундаментальные исследования. 2013. № 1-1. С. 27-31; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30864> (accesat: 17.02.2026).
4. Демьянчук Р.В. Психологическая помощь педагогам с признаками эмоционального выгорания: основания и ориентиры [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2015. Том 4. № 4. С. 12-28 doi: 10.17759/psyclin.2015040402
5. Карабекова, Н.В. психологические аспекты профессиональной культуры учителя/ Н.В. Карабекова// педагогика и психология: курс лекций/ Под ред. Л.И. Гриценко. – Волгоград: Из-во ВГАПК РО, 2009.
6. Маклаков А.Г. Основы психологического обеспечения профессионального здоровья военнослужащих: Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. – СПб., 1996.
7. Митина Л.М. Психология профессионального развития учителя. – М.: Флинта, 1998. 200 с.
8. Печеркина А.А., Синякова М.Г. Профессиональное здоровье учителя: понятие, составляющие, личностные и поликультурные детерминанты // Система профессионального образования в России: проблемы и перспективы развития: монография. – Новосибирск: «СИБПРИНТ», 2010. С. 149-177.
9. Пономаренко В.А. Психология жизни и труда летчика. Воениздат – М., 1992. 224 с.
10. Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: «Питер», 2003. 607 с.
11. Сыманюк Э.Э., Печеркина А.А. Противодействие профессиональным деформациям // Народное образование. – № 9. 2010. С. 265-269.