



Comunicat de presă

Rezultatele primului studiu privind starea de bine a profesorilor din România – de la supraviețuire, la prosperitate

Primul studiu privind starea de bine a profesorilor din România arată că starea de sănătate mintală a acestora este moderată. S-a descoperit că peste 80% dintre cei chestionați raportează că munca lor nu are niciun efect pozitiv asupra sănătății lor mintale sau a stării de bine.

Studiul s-a desfășurat în perioada martie - mai 2021, la inițiativa programului Profesori Fericiți pentru România – un demers susținut de Transylvania College Foundation din Cluj-Napoca, împreună cu dr. Gilda Scarfe, psiholog, fondator Positive Ed, în parteneriat cu Merito, SuperTeach, Romanian Business Leaders și Clusterul de Educație C-EDU.

Starea de bine și prosperitatea sunt conceptele care stau la baza sănătății mintale

Sănătatea mintală nu implică doar absența bolilor mintale, ci și prezența unei stări de bine în care individul își conștientizează propriile abilități, poate face față stresului zilnic, poate lucra productiv și constructiv și este capabil să aducă o contribuție comunității sale. Conceptul de *Flourishing*, tradus în limba română ca și *Prosperitate*, a stat la baza acestui studiu, care sugerează un sentiment de bine, regenerare, dezvoltare și reziliență emoțională. Prosperitatea depășește măsurile tipice de sănătate fizică și mintală. Aceasta include, de asemenea, satisfacția în viață, sensul și scopul, caracterul și virtutea, starea de bine spirituală și relațiile sociale, aspecte extrem de importante atât în plan personal, cât și profesional.

“Starea de bine este o deprindere de viață. Menținerea stării de bine, sau well-being, cum mai este cunoscută, necesită intenționalitate, reflecție și angajament în



alegerea gândurilor și comportamentelor care ne ajută să fim în cea mai bună formă. În România, există foarte puține studii dedicate stării de bine a profesorilor și efectului acesteia asupra proceselor de predare și a învățării elevilor. De aceea, am hotărât, împreună cu dr. Gilda Scarfe, colaboratoarea noastră, să realizăm noi un astfel de studiu”, a declarat Simona Baciuc, fondator al programului Profesori Fericiți pentru România.

Instrumentul de măsurare folosit a fost dezvoltat de către The Human Flourishing Program din cadrul Harvard University

Pe parcursul studiului, s-a investigat și evaluat nivelul actual al stării de bine a profesorilor, la nivel național, cu ajutorul instrumentului „Teacher Flourishing Evaluation”, care aparține The Human Flourishing Program din cadrul Harvard University. Acest instrument de măsurare a prosperității umane vizează cinci domenii: 1. fericire și satisfacție de viață; 2. sănătate fizică și mintală; 3. scop și sens; 4. caracter și virtute; 5. relații sociale apropiate.

La studiu au participat un număr de 5.227 de cadre didactice din învățământul preuniversitar din România (4.817 de femei și 366 de bărbați), cu vârste cuprinse în 20 și peste 55 de ani. Dimensiunile eșantionului pentru mediul rural au fost de 1.691 (31%) și urban 3.608 (69%). Distribuția pe etape educaționale a fost următoarea: 832 (15,9%) cadre didactice din învățământul preșcolar; 1.692 (32,4%) cadre didactice din învățământul primar; 2.703 (51,7%) cadre didactice din învățământul gimnazial și liceal. În ceea ce privește experiența, 326 (6,2%) dintre participanți au avut mai puțin de 2 ani vechime în învățământ, 361 (6,9%) între 2 și 5 ani vechime, 506 (9,7%) între 5 și 10 ani vechime, 4.034 (77,2%) aveau o vechime de peste 10 ani în învățământ.

Rezultatele studiului arată că majoritatea profesorilor au raportat că au un nivel de sănătate mintală moderată și că sunt conștienți de necesitatea înțelegerii importanței stării de bine a cadrelor didactice



Obiectivul studiului a fost acela de a genera estimări ale numărului de profesori care sunt în stadiul de prosperitate, stagnare sau care au o sănătate mintală moderată. **Aceste estimări au arătat că doar 32,5% sunt în stadiul de prosperitate, 5,6% stagnează, iar marea majoritate au raportat un nivel moderat de sănătate mentală (61,9%).** S-a mai descoperit că, deși majoritatea participanților erau satisfăcuți cu munca lor, 36% se simțeau singuri. Dintre respondenți, 68,7% au simțit emoții pozitive precum bucurie sau fericire. Totuși, doar două treimi dintre aceștia trăiseră astfel de emoții în ultimele 2 săptămâni.

Primele rezultate ale studiului erau promițătoare și arătau că majoritatea celor chestionați se simțeau încântați de munca lor. Aceste rezultate erau valabile indiferent de contextul socio-demografic. În medie, 83% au raportat că sunt satisfăcuți de viața lor, în general.

“Am decis să colectăm și date calitative prin consultații cu un grup de profesori selectați, deoarece am simțit că datele obținute sunt deconectate de realitatea dură cu care se confruntă profesorii. Am organizat interviuri cu mai mulți profesori dintre respondenții inițiali la studiu și am descoperit că peste 80% raportează că munca lor nu are niciun efect pozitiv asupra sănătății lor mintale sau a stării de bine.”, a transmis dr. Gilda Scarfe, coordonatoarea studiului.

Această situație se datorează, parțial, lipsei de autonomie și suport oferite de către conducerea școlii, dar și lipsei de înțelegere a importanței stării de bine a profesorilor. Aceasta subliniază nevoia accentuată de a plasa sănătatea mintală și starea de bine a întregii comunități școlare în centrul atenției fiecărei instituții de învățământ pentru a încuraja profesorii să discute deschis despre grijile și preocupările lor.

Persoanele intervievate au pus accentul pe nevoia de a fi ascultat, apreciat și înțeles și că recunoașterea efortului depus poate conduce la un sentiment de apreciere. De



asemenea, profesorii au mai spus că, în perioadele extrem de dificile, simpla apreciere și recunoaștere a unui astfel de moment de către cei din jur pot conduce la un sentiment de validare. Interviuurile au scos la suprafață importanța relațiilor de calitate între colegi, dar în special importanța construirii unui sentiment de „împreună”.

Profesorii se bazează pe mai multe resurse atunci când se simt stresați sau îngrijorați la locul de muncă. Familia și prietenii au fost numite ca principalele surse de suport de către majoritatea celor intervievați. Peste 85% au declarat că apelează la un coleg cu un rol similar, însă puțini au declarat că pot apela la superiorul direct. O posibilă cauză de îngrijorare ar fi faptul că 68% nu apelează la nimeni atunci când se simt stresați sau îngrijorați la muncă.

Profesorii au spus că discuțiile deschise despre sănătatea mintală sunt esențiale pentru a încuraja persoanele care trec printr-o perioadă dificilă să ceară ajutor. Un procent extrem de redus a declarat că apelează la un profesionist sau la un doctor dacă se simt îngrijorați sau stresați la muncă.

Majoritatea profesorilor au fost de acord că propria stare de bine are un impact direct asupra performanței lor profesionale, în special asupra capacității de a preda și au raportat un număr de situații profesionale care declanșează o stare de stres ridicată. Acestea includ perioadele aglomerate de pe parcursul anului școlar (perioada simulărilor și cea a evaluărilor naționale), presiunea activităților extra-curriculare, imprevizibilitatea, presiunea de a ține pasul cu schimbările dar și schimbările constante ale conducerii școlii.

Mulți dintre profesorii care nu aveau o stare de bine au discutat despre dorința de a fi în control și despre eforturile de a face totul perfect, tot timpul; conștientizarea faptului că acestea nu sunt tot timpul posibile pare să fie un pas important pentru susținerea stării lor de bine. Majoritatea au declarat că s-ar bucura să aibă parte de



mai multă susținere în deprinderea de abilități pentru gestionarea emoțiilor și reacțiilor.

“Ca rezultat al acestui studiu, sugerăm un model pentru implementarea programelor educaționale care vizează starea de bine a profesorilor, ce ar putea include standarde de acreditare, domenii de suport și modele de cursuri. Plantarea unei sămânțe de reziliență emoțională în cadrul dezvoltării profesionale a cadrelor didactice poate permite profesorilor să își construiască practici bazate pe știința prosperității umane. Dacă profesorii au strategii de susținere a stării de bine vor putea să gestioneze mai ușor factorii de stres care apar la locul de muncă și nu doar pentru a supraviețui, dar pentru a prospera. Primul pas ar fi implementarea de programe care promovează înțelegerea emoțiilor, gestionarea acestora și știința stării de bine.”, transmite dr. Gilda Scarfe.

Dacă profesorii vor avea strategii prin care să își susțină starea de bine, vor fi capabili să gestioneze factorii de stres de la locul de muncă și nu doar să supraviețuiască, ci să se dezvolte și să prospere.