

MEDIUL DIDACTIC – GENERATOR DE STRES. EXPLORAREA VULNERABILITĂȚII PERSONALE A ANGAJAȚILOR LA SITUAȚII SUPRASOLICITANTE SAU DE CRIZĂ DE LA LOCUL DE MUNCĂ

Silvia BRICEAG, dr., conf. univ.,
Universitatea de Stat „Alecu Russo” din Bălți

Summary: *This article describes the experimental investigation results on vulnerability of the teaching environment at tense situations or being due to crisis at work. Analyzing in details the obtained results we can state the presence of a strong disagreement with most of items of the questionnaire (Stress Vulnerability Self-Test; Lifestyle Questionnaire) which is an indicator of a big risk of physical and emotional health, as a result of lack of protection factor and healthy lifestyle of teachers.*

Key-words: *stress, vulnerability, teaching environment, lifestyle.*

*„Singura măsură a lucrurilor
este importanța pe care noi le-o dăm.”*

Eugene Melchior

Formula vulnerabilității ar fi următoarea: Vulnerabilitatea psihică = *date de personalitate* + *reacția la stres a individului*.

În literatura de specialitate găsim menționate următoarele cauze ale apariției vulnerabilității la stres: individul este surprins de anumite evenimente; un răspuns favorabil având consecințe importante pentru individ, în timp ce eșecul are un efect nociv permanent pentru acesta; supraîncărcarea prin sarcini multiple; criza de timp; perceperea de către subiect a unei amenințări reale sau imaginare; izolare sau sentimentul restrîngerii libertății ca și a contactului social; apariția unui obstacol (barieră fizică sau psihologică) în calea activității sale, resimțită ca un sentiment de frustrare; presiunea grupului social (favorabilă excesiv sau nefavorabilă) generatoare a temerii de eșec sau de dezaprobare; perturbări de către agenții fizici (termici, zgomot, vibrații etc.), chimici sau biologici (boli somatice) care scad rezistența adaptativă a organismului (inclusiv în sfera proceselor psihice) (Cosman 2010).

Scopul acestei investigații rezidă în cercetarea vulnerabilității angajaților din mediul didactic la situații suprasolicitante sau de criză la locul de muncă. Pentru a realiza cercetarea respectivă ne-am propus următoarele obiective:

- Evaluarea sănătății fizice a angajaților;
- Evaluarea sănătății emoționale a angajaților.

Colecția de itemi din acest chestionar a fost construită prin analiza și selecția de itemi din chestionare de evaluare a stilului de viață. (www.cpe.ro/managementul_diferentelor)

Intervievații au fost rugați să răspundă la întrebările chestionarului. Ei trebuiau să aleagă una din variantele „dezacord total”, „dezacord”, „acord”, „acord total” în legătură cu afirmațiile propuse.

Pentru a facilita analiza calitativă a răspunsurilor acumulate am grupat intervievații în modul următor: a) conform criteriului „gen” (masculin/feminin); b) conform criteriului „vîrstă”; c) conform criteriului „tipul de muncă”(intelectuală sau fizică):

În continuare vom încerca să prezentăm cele mai semnificative date, obținute de pe urma analizei răspunsurilor celor intervievați.

1. *Mănînc cel puțin o masă caldă pe zi.*

Sinteze: În general, în marea majoritate, respondenții au afirmat că mănîncă cel puțin o dată pe zi o masă caldă; Femeile iau o masă caldă pe zi mai des decît bărbații, deoarece ele sînt cele care o prepară; Tinerii mai rar recurg la o masă caldă pe zi, în comparație cu cei mai în vîrstă, care, dîndu-și seama de efectele regimului alimentar nesănătos asupra sănătății ce apare cu vîrsta, recurg mai des la cel puțin o masă caldă pe zi; Persoanele care muncesc fizic recurg mai des la o masă caldă pe zi decît cei care muncesc intelectual. Acest fapt se explică prin luarea frecventă a gustărilor, precum și consumul frecvent de cafea/ceai în birouri, ceea ce atenuează senzația foamei.

2. *Dorm 7-8 ore pe noapte.*

Sinteze: În general, participanții la sondaj au afirmat că dorm mai puțin de 7-8 ore de somn pe noapte; Bărbații dorm mai puțin decît femeile; Tinerii dorm mai mult decît cei mai în vîrstă. Aceasta însă înseamnă nu atît faptul că ei dedică mai mult timp somnului, ci că au nevoie de mai mult timp pentru somn; Persoanele care lucrează intelectual au parte de mai puțin somn în timpul nopții decît persoanele care lucrează fizic. Aceasta se explică prin faptul că munca fizică se termină odată cu sfîrșitul zilei de lucru, iar cea intelectuală poate să mai continue și acasă. Plus la aceasta, starea psihică a celor care muncesc intelectual este mai des afectată decît starea psihică a celor care muncesc fizic.

3. *Ofer și primesc afecțiune în mod regulat.*

Sinteze: Vorbind la general, respondenții, în marea lor majoritate, nu simt că oferă și primesc afecțiune în mod regulat; Bărbații oferă și primesc mai puțină afecțiune decît femeile; Atît tinerii, cît și cei mai în vîrstă, oferă și primesc afecțiune în mod egal. Aceasta se explică prin faptul că nevoia de afecțiune (necesitatea de apreciere necondiționată) este prezentă la toate vîrstele; Persoanele care muncesc intelectual, necătînd la insuficiența de timp, oferă și primesc mai multă afecțiune decît cei care lucrează fizic.

4. *Am cel puțin o persoană apropiată pe care mă pot baza (și care este în proximitatea mea fizică 25 km distanță).*

Sinteze: În mare parte intervievații au afirmat că au în apropierea lor o persoană pe care se pot baza; Femeile au afirmat mai sigur că există în viața lor o persoană în care pot să aibă încredere, incluzînd în categoria „persoanelor de încredere” mama, sora, prietenele etc.; Tinerii au afirmat că există în proximitatea lor persoane pe care se pot baza, în comparație cu cei mai în vîrstă; Cei care muncesc intelectual au aceeași părere despre existența persoanelor de încredere ca și cei care muncesc fizic.

5. *Practic exercițiul fizic de intensitate moderată-crescută cel puțin de 2 ori pe săptămîină.*

Sinteze: Marea majoritate referindu-se la exercițiul fizic au menționat: menaj, mers pe jos, grădinarit sau chiar munca fizică la serviciu, care substituie activitatea

sportivă; În acest context, bărbații depun mai mult efort fizic totuși, decât femeile; Vîrstnicii depun mult mai puțin efort fizic decât cei tineri, explicația fiind faptul că odată cu vîrsta persoanele devin mai inerte în mișcare; Persoanele care muncesc intelectual depun foarte puțin efort fizic.

6. *Fumez mai puțin de jumătate de pachet de țigări pe zi (au participat la sondaj doar fumătorii – 16 persoane)*

Sinteze: În sondajul dat doar bărbații sînt fumători; Fumează în egală măsură și tinerii, și vîrstnicii (3/3); Fumează mai des cei care muncesc fizic decât cei care muncesc intelectual(4/2).

7. *Beau mai puțin de 5 păhăre de alcool pe săptămînă.*

Sinteze: În general, intervievații au răspuns că beau mai puțin de 5 păhăre de alcool pe săptămînă; Bărbații, însă, recurg mai des la consumul de alcool decât femeile, deoarece ei îl văd ca un antidepresant eficient; Tinerii folosesc mai des alcool decât vîrstnicii. Cei de la urma motivînd , ca nu le mai permite starea de sănătate; Persoanele care muncesc fizic recurg mai des la consumul de alcool decât cele care muncesc intelectual.

8. *Am o greutate adecvată înălțimii și vîrstei mele.*

Sinteze: Mai mulți dintre respondenți sînt de părerea că nu au o greutate adecvată înălțimii și vîrstei; Femeile sînt mult mai nemulțumite de masa lor corporală comparativ cu bărbații; Vîrstnicii sînt mai nemulțumiți de masa lor corporală decât cei tineri; Cei care muncesc intelectual sînt mai nemulțumiți de masa lor corporală decât cei care muncesc fizic.

9. *Venitul meu lunar îmi acoperă cheltuielile de bază.*

Sinteze: În general, angajații nu sînt mulțumiți de salariile lor; Femeile sînt și mai nemulțumite de salariile lor comparativ cu bărbații; Vîrstnicii sînt mai nemulțumiți de venitul lor lunar decât cei tineri; Și cei care muncesc intelectual, și cei care muncesc fizic, în egală măsură, nu sînt mulțumiți de salariile pe care le primesc.

10. *Primeșc suport moral din partea credințelor și a practicilor religioase*

Sinteze: Mai puțini respondenți au afirmat că primeșc suport moral din partea credințelor și a practicilor religioase; Bărbații se arată a fi mai sceptici decât femeile; Vîrstnicii apelează mai des la religie decât tinerii, aceasta explicîndu-se prin faptul că și experiența credinței vine odată cu vîrsta; Scepticismul le este caracteristic mai mult intelectualilor, cei care muncesc fizic apelînd mai des la credința în Dumnezeu; Aceasta se explică prin faptul că intelectualii au mai multă încredere în știință decât în divinitate și consideră că pot explica ușor multe fenomene. În același timp, cei care au afirmat că „cred” din rîndurile intelectualilor, au spus-o cu mai multă fermitate decât cei care muncesc fizic.

11. *Particip regulat la activități sociale sau de socializare.*

Sinteze: Aproape toți intervievații se manifestă foarte pasiv în activitățile sociale; Bărbații, și mai puțin decât femeile, sînt cointeresați în activități sociale. Ei cel mai des afirmă în acest context că nu văd sensul în activități de așa gen; Vîrstnicii se arată absolut indiferenți față de activitățile sociale, pasivitatea fiind caracteristică de fapt vîrstei lor; Cei care muncesc fizic se arată a fi total pasivi în manifestarea activismului social comparativ cu cei care muncesc intelectual.

12. *Am o rețea de prieteni sau cunoștințe.*

Sinteze: În general, intervievații au răspuns că au o rețea de cunoștințe și prieteni; Bărbații, totuși, se arată a fi mai sociabili în contextul dat decât femeile, asta

pentru că unele femei se limitează doar la relațiile cu familia; Cei tineri au răspuns mai ferm în privința existenței unor prieteni în viața lor comparativ cu vîrstnicii, aceasta explicîndu-se prin faptul că necesitatea de a comunica cu prietenii suportă o diminuare odată cu înaintarea în vîrstă; Persoanele care muncesc fizic au mai mulți prieteni decît cei care muncesc intelectual.

13. Am unul sau mai mulți prieteni cu care pot împărtăși problemele personale.

Sinteze: Multe persoane participante la studiu au afirmat că au cel puțin un prieten cu care pot împărtăși lucruri personale, însă numărul celor care nu au fost de acord cu ideea dată este la fel considerabil; Bărbații, mai puțin decît femeile, încredințează secretele lor prietenilor, aceasta pentru că prietenii, în viziunea lor, sînt pentru distracții. În schimb, femeile sînt mai deschise și mai încredute față de prietenii lor; Tinerii manifestă mai multă încredere față de prietenii lor în comparație cu vîrstnicii; Cei care lucrează fizic încredințează mai des secretele lor prietenilor decît cei care muncesc intelectual.

14. Pot vorbi deschis despre emoțiile mele.

Sinteze: Majoritatea respondenților au afirmat că nu pot vorbi deschis despre emoțiile sale; Bărbații, și mai mult decît femeile, întîmpină dificultăți în exteriorizarea emoțiilor; Tinerii sînt mai deschiși în exprimarea emoțiilor decît vîrstnicii; Cei care muncesc intelectual întîmpină mai multe dificultăți în exprimarea emoțiilor decît cei care muncesc fizic;

15. Discut cu persoanele cu care locuiesc despre lucruri administrative (bani, treburi gospodărești).

Sinteze: În general, persoanele intervievate au afirmat că discută cu persoanele cu care locuiesc despre lucruri administrative; Femeile, însă, mai mult se implică în discutarea chestiunilor administrative decît bărbații; Persoanele tinere, mai puțin decît vîrstnicii discută cu cei cu care locuiesc despre lucruri administrative; Cei care muncesc fizic mai des discută cu persoanele cu care locuiesc despre lucruri administrative.

16. Mă implic în activități care îmi fac plăcere sau de relaxare cel puțin o dată pe săptămîină.

Sinteze: Mai mulți dintre respondenți au afirmat că au foarte puțin timp pentru activități de relaxare; Bărbații, însă, mai rar decît femeile, își refuză astfel de activități; Categoria de respondenți tineri mai des își permit activități care le provoacă plăcere decît vîrstnicii; Cei care muncesc intelectual, mai rar își permit activități de relaxare.

17. Îmi pot organiza eficient timpul.

Sinteze: Răspunsurile intervievaților sau împărțit 50/50%. Bărbații își organizează mai eficient timpul decît femeile; Vîrstnicii își organizează mai bine timpul decît cei tineri; Cei care muncesc intelectual stau mai prost cu managementul timpului decît cei care muncesc fizic și asta pentru că ei își prelungesc activitatea profesională în afara orelor de muncă, cheltuindu-și din timpul personal.

18. Beau mai puțin de 3 cafele sau băuturi cofeinizante pe zi.

Sinteze: În general, intervievații au răspuns că beau mai mult de 3 cafele pe zi; Femeile folosesc și mai multă cafea decît bărbații; Vîrstnicii folosesc mai puțină cafea decît cei tineri, motivînd prin faptul că nu le permite sănătatea; Cei care muncesc intelectual beau mai multă cafea decît cei care muncesc fizic.

19. *Fac pauze în timpul zilei.*

Sinteze: În general, marea majoritate a respondenților a afirmat că nu pot face pauze în timpul zilei; Femeile totuși mai des decât bărbații fac pauze în timpul zilei; Tinerii fac mai des pauze în timpul zilei decât vîrstnicii; Cei care muncesc intelectual fac mai rar pauze în timpul lucrului decât cei care muncesc fizic.

Concluzii sumative

- ✓ Persoanele care lucrează fizic practică mai mult exercițiul fizic.
- ✓ Bărbații oferă și primesc mai puțină afecțiune decât femeile;
- ✓ Majoritatea respondenților au afirmat că greutatea lor nu corespunde cu înălțimea și vîrsta pe care o au;
- ✓ O mică parte din respondenți au afirmat că participă regulat la activități de socializare;
- ✓ Femeile își rezervează mai puțin timp pentru relaxare;
- ✓ O mică parte din respondenți au afirmat că venitul lor lunar acoperă cheltuielile de bază;
- ✓ Bărbații mai ușor planifică eficient timpul;
- ✓ Femeile mai rar se implică în activități care le provoacă plăcere;
- ✓ Persoanele care muncesc intelectual se implică mai rar în activități de relaxare;
- ✓ Toți respondenții au afirmat că în timpul zilei cu greu fac o mică pauză;
- ✓ Nu fiecare respondent are o persoană pe care se poate baza în caz de dificultăți;
- ✓ Cei care muncesc intelectual, beau mai multă cafea decât cei care muncesc fizic;
- ✓ Putini respondenți afirmă că primesc suport spiritual și moral din partea credințelor și practicilor religioase;
- ✓ Aproape toți respondenții servesc pe zi cel puțin o masă caldă;
- ✓ Respondenții care muncesc intelectual dorm mai puțin decât cei care lucrează fizic;
- ✓ Majoritatea respondenților au menționat faptul că servesc mai puțin de cinci pahare de băuturi alcoolice pe săptămînă.

Deci ce am observat ?

Analizînd minuțios rezultatele obținute constatăm prezența unui dezacord puternic cu cei mai mulți dintre itemii listați mai sus, moment care reprezintă indicatorul unui risc crescut privind sănătatea fizică și emoțională, ca urmare a lipsei factorilor de protecție și a stilului de viață mai puțin sănătos.

Ideal ar fi ca condițiile mediului de muncă, atît cele fizice, cît și climatul psihologic, să fie benefice pentru individ, astfel încît prin activitatea de muncă el să și realizeze necesitatea de autoactualizare, dar nu să se simtă forțat și presat de situație. Pe lîngă aceasta, ameliorarea problemei presupune și aprecierea muncii angajaților, motivarea lor (inclusiv) materială, ceea ce lipsește mult în sistemul educațional.

Din răspunsurile intervievaților reiese existența unui risc evident privind sănătatea fizică și emoțională și, respectiv, a unui set mediu de factori de protecție.

Pentru cei mai mulți dintre noi, **a fi sănătos** înseamnă a nu fi bolnav, a nu avea o boală sau o dizabilitate, însă conform definiției Organizației Mondiale a Sănătății, (1949) a fi sănătos mai înseamnă și binele psihic, social.

Întrebarea este avem noi oare această noțiune de „sănătate” bine definită? Nu putem spune că nu! Dar cît de adecvat demonstrăm aceasta? Cum ne alimentăm? Cum ne petrecem timpul? Cum relaționăm?

Zilnic, sîntem asaltați de evenimente cu coloratură diferită care ne cer să negociem, să luăm decizii, să facem compromisuri... Încercăm să le răspundem cît mai adecvat în raport cu cerințele sociale și cît mai apropiat de propria noastră fire pentru a nu ne crea disconfort, astfel organizîndu-ne un **stil de viață** care ne determină o anumită calitate a vieții, o anumită percepție subiectivă a poziției ocupate de noi în lume în raport cu standardele și expectanțele de ordin personal. Trebuie să recunoaștem că viața noastră e de cele mai multe ori stresantă și nu ne permite să ne organizăm și să conștientizăm ceea ce facem pentru noi pentru a fi mai sănătoși, pentru a avea un stil de viață sănătos. În mai multe studii privind activitatea cadrelor didactice este menționat caracterul stresogen al acesteia. Dacă la multe profesii putem constata prezența a numeroși stresori (caracteristici ale mediului care cauzează stres) acuți, în munca profesorilor și educatorilor evenimentele stresogene nu au o intensitate atît de mare, ele sînt însă permanent prezente, moment care asigură cronicizarea stresului profesional.

Referințe bibliografice

1. BRICEAG, S. Mediul didactic-generator de stresuri psihice. În: *Simpozion științific internațional „Problematika educației în mileniul 3-național, regional, european Chișinău, 2-3 noiembrie, 2006*. Chișinău, 2006, p. 45-55
2. COSMAN, Doina. Psihologie medicală. Iași: Polirom, 2010. 462 p. ISBN 978-973-46-1735-7.
3. IAMANDESCU, I.-B. Psihologie medicală. Ed. a 2-a. București: Editura Infomedica, 1997. 386 p.
4. POPESCU, OCTAVIAN. Dreptul la sănătate din perspectiva globală și națională. In: *Drepturile omului = Human Rights Droits de l'Homme*. 2005, anul XV, nr. 2, pp. 74-77.
5. Stil sănătos de viață profesională [on-line] [citât 26 aug. 2012]. Disponibil: www.cpe.ro/managementul_diferentelor

Notă: Articol elaborat în cadrul proiectului instituțional de cercetare nr. 2.2. cifrul 11.817.08.67A *Cercetarea și elaborarea mecanismelor de fortificare a sănătății angajaților prin suprimarea stresului organizațional*.