

IMPLICAȚII ALE TEMPERAMENTULUI ÎN MANIFESTAREA ARDERII EMOȚIONALE

Veronica GORINCIOI

Catedra Psihologie Aplicată

The main objective of this paper is to explore the phenomenon of burnout syndrome to the university teachers in Moldova. We were interested to clarify also the relations between burnout syndrome and temperament. The empirical research was based on Maslach Burnout Inventory, developed by Cristina Maslach and Eysenck Personality Questionnaire. The results confirm the hypothesis proposal in this research.

I. Rolul temperamentului în manifestarea arderii emoționale

Una dintre cele mai importante însușiri ale personalității, care ar trebui să fie inclusă ca factor de risc în manifestarea arderii emoționale, este temperamentul (Klosowska, 2011; Teven, 2007; Beatty și McCroskey, 1998). Diferențele temperamentale explică în mare parte de ce persoanele au reacții diferite la stres și, respectiv, ajung sau nu să fie afectate de fenomenul arderii emoționale. Importanța studierii implicațiilor temperamentului în arderea emoțională derivă din caracterul stabil al acestuia și, astfel, din dificultatea de a-l modifica conferită de tipul sistemului nervos. Particularitățile temperamentului sunt într-o mai mare măsură accesibile observației decât alte laturi ale personalității. Aceasta se explică prin faptul că temperamentul se manifestă pregnant în conduită. Trăsăturile de temperament nu apar episodic, ci se referă la comportamente și activități psihice în ansamblu, manifestându-se relativ continuu și stabil. Temperamentul ține mai mult de forma în care sub raport de conduită se prezintă personalitatea. Astfel, temperamentul ar fi o însușire individual-psihologică a personalității care se referă la latura ei dinamico-energetică și se exprimă cel mai bine în activitatea psihică și comportamentală. Baza fiziologică a temperamentului, ceea ce conferă stabilitate și dificultate în modificare, este sistemul nervos. După Pavlov, sistemul nervos dispune de trei însușiri fundamentale: *forță*, *mobilitate* și *echilibru*. Prin forță sau energie a proceselor nervoase se înțelege capacitatea de lucru a sistemului nervos. Mobilitatea proceselor nervoase caracterizează viteza evoluției acestora în structurile sistemului nervos, îndeosebi viteza cu care, într-o anumită zonă, un proces poate fi înlocuit prin celalalt. Echilibrul sistemului nervos privește modul cum este distribuită forța între cele două procese nervoase fundamentale: excitația și inhibiția. Urmărind în cercetările sale experimentale felul cum se îmbină cele trei însușiri, Pavlov a constatat existența a 4 tipuri de activitate nervoasă superioară pronunțată:

- puternic-neequilibrat-excitabil;
- puternic-echilibrat-mobil;
- puternic-echilibrat-inert;
- slab-neequilibrat-inert.

Acestea corespund celor patru tipuri temperamentale de bază: coleric, sangvinic, flegmatic și melancolic. Scopul general al prezentei cercetării* a fost de a identifica acele caracteristici temperamentale care favorizează apariția arderii emoționale la cadrele didactice.

Există mai multe definiții și modele ale epuizării profesionale. În studiul de față am plecat de la modelul propus de Maslach (1981, 1982, 1988). Principala motivație a alegerii noastre ține de faptul că acest model vizează în special angajații din posturile ce presupun relații cu clienții, în cazul nostru – cu studenții și colegii de catedră. În plus, acest model face trimitere (prin dimensiunea de depersonalizare) și la o anumită atitudine față de ceilalți. După autoare, arderea emoțională se referă la fenomenele de deformare personală care apare ca rezultat al acumulării interne a emoțiilor negative fără posibilitatea de a le exterioriza sau elibera. Maslach (1981, 1982) a conceptualizat epuizarea profesională ca având trei componente: epuizarea sau oboseala emoțională, depersonalizarea și reducerea realizărilor personale sau tendința de evaluare negativă a propriilor realizări. Când o persoană se află într-o stare de epuizare emoțională avansată, ea se simte secătuită de muncă –

* Articolul reprezintă o versiune mai extinsă a comunicării prezentate la Conferința Științifică Internațională „Creșterea impactului cercetării și dezvoltarea capacității de inovare”, USM, Chișinău, 21-22 septembrie 2011.

se simte obosită de dimineată, epuizată și frustrată. A doua componentă – depersonalizarea – se referă la tendința de a-i trata pe oameni ca pe niște obiecte, de a nu fi interesat de ceea ce se întâmplă cu ei. A treia componentă se referă la tendința de evaluare negativă a propriilor realizări.

Mai multe studii susțin că persoanele cu un temperament coleric și melancolic sunt mai des supuse arderii emoționale, explicând această relație prin faptul că ambele tipuri au la bază un sistem nervos neechilibrat (cf. Klosowska 2011; Teven 2007; Beatty și McCroskey, 1998). Alte cercetări au găsit relații între extraversiune, epuizarea emoțională și reducerea realizărilor personale (cf. Eastburg, Williamson, Gorsuch & Ridley, 1994; Mills & Huebner, 1998). A fost demonstrată și existența relației dintre extraversiune, depersonalizarea și reducerea realizărilor personale (Huebner & Mills, 1994; Zellars, Perrew, & Hochwarter, 2000). Altă trăsătură a temperamentului ce poate favoriza apariția arderii emoționale este neurotismul, care, după Mills și Huebner, se află în relație cu toate cele trei dimensiuni ale sindromului burnout. Cercetătorii Zellars *et al.* (2000) au stabilit relația doar dintre neurotism și epuizarea emoțională.

J.Klosowska (2011), în cercetarea sa, a grupat temperamentele în două tipuri: tipul rezistent și tipul sensibil. Primul tip se caracterizează prin voiciune ridicată, rezistență la factorii stresogeni, reactivitate emoțională scăzută, activitate ridicată. Tipul sensibil prezintă emotivitate ridicată, sensibilitate senzorială, activitate scăzută, rezistență scăzută la factorii stresogeni. Rezultatele au arătat că nivelul ridicat al arderii emoționale tinde să coexiste cu tipul sensibil. De asemenea, s-a ajuns la concluzia că nivelul ridicat al epuizării tinde să apară mai des în cazul cadrelor didactice care lucrează în orașele mari, iar nivelul salariului are o importanță mai mare în declanșarea arderii emoționale în cazul cadrelor didactice tinere. În 1998, Beatty și McCroskey avansează *paradigma comunibiologică*, ca un mijloc de a studia relația dintre neurologie, temperament, comportament și comunicare. Inițial, noua paradigmă era axată pe relația dintre comunicare și extraversiune, nevroză și psihotism (Beatty, McCroskey & Heisel, 1998; Eysenck & Eysenck, 1985). Ulterior, modelul a fost îmbunătățit prin adăugarea variabilelor: agreabil, extraversiune, conștiințozitate, nevroză și deschidere (Costa & McCrae, lui 1992, modelul Big Five), considerată astăzi una dintre cele mai expresive metode de studiu al personalității. Extraversiunea este legată de sociabilitate, asertivitate, activitate și afecte pozitive. Extraverții tind să fie pozitivi, fericiți (Francis, 1999) și optimiști (Costa & McCrae, 1992). Jason J. Teven (2007), utilizând metoda lui Costa și McCrae, a demonstrat că persoanele extraverte sunt mai puțin afectate de ardere emoțională, explicând această concluzie și prin orientarea puternic pozitivă a extraverților față de alții. Pe când persoanele introverte sunt mult mai predispuse spre stres și ardere emoțională. Nevroza este un alt factor de personalitate care favorizează dezvoltarea stresului și a arderii emoționale. Profesorii cu un punctaj ridicat la variabila nevroză prezintă emoții negative, inclusiv: frica, dezgustul, depresia și/sau anxietatea. Aceste cadre didactice, după Jason J. Teven, nu pot face față stresului, astfel având mai multe șanse de a fi afectați de burnout.

Obiectivele și ipotezele cercetării

Principalul obiectiv al studiului de față a fost de a aprofunda analiza, în contextul Republicii Moldova, a fenomenului arderii emoționale la profesorii universitari. În sens extins, ne-am propus să identificăm acele caracteristici temperamentale care favorizează apariția arderii emoționale la cadrele didactice. În sens restrâns, ne-am propus să studiem relația dintre extraversiune/introversiune, stabilitate/instabilitate și ardere emoțională.

Plecând de la aceste obiective, ne-am formulat următoarele ipoteze generale:

Ipoteza 1. Tipul de temperament influențează apariția arderii emoționale, colericul și melancolicul fiind mai predispuși apariției AE.

Ipoteza 2. Stabilitatea/instabilitatea, ca trasatori de personalitate, influențează dezvoltarea arderii emoționale, instabilitatea fiind latura care predispune spre AE.

Ipoteza 3. Presupunem că există o relație între extraversiune/introversiune și manifestarea arderii emoționale, persoanele extraverte ajungând mai ușor la AE.

Metodologia cercetării

Subiecți

În cadrul acestei cercetări au participat 120 cadre didactice universitare (60 femei și 60 bărbați) cu vârsta cuprinsă între 22 și 63 de ani. Vechimea minimă în postul ocupat a fost de la 1 an până la 35 de ani. La cercetare au participat profesori de la: Universitatea de Stat din Moldova, Universitatea Liberă Internațională din Moldova, Universitatea Cooperatist-Comercială din Moldova, Universitatea Perspectiva-INT.

Variabile și instrumente

Principalele variabile investigate au fost: arderea emoțională, epuizarea emoțională, depersonalizarea, reducerea realizărilor personale, temperamentul, stabilitatea/instabilitatea, extraversiunea/introversiunea.

Pentru evaluarea arderii emoționale a fost utilizat modelul chestionarului elaborat de Maslach (1982) MBI, adaptat de către N.Vodopianova. Chestionarul conține 22 de enunțuri și este predestinat pentru măsurarea nivelului de ardere emoțională în profesiile sociale. Astfel, pentru măsurarea epuizării emoționale sunt 9 itemi, 5 itemi pentru depersonalizare și 8 itemi pentru tendința de evaluare negativă a propriilor realizări. Pentru evaluarea temperamentului a fost utilizat Chestionarul de Personalitate Eysenck (Eysenck Personality Questionnaire, EPQ). Prin cei 60 de itemi chestionarul urmărește măsurarea factorului N (nevrotism sau emoționalitate) și a lui E (extraversiune-introversiune). Testul mai are o scală L (lie, minciună) pentru a măsura disimularea. În completarea chestionarului, subiecții trebuie să răspundă prin *Da* sau *Nu* la o serie de întrebări în măsura în care fiecare din conduitele menționate caracterizează activitatea lor. Scorurile celor 4 sub-scale au fost date de mediile itemilor, iar tipul de temperament a fost obținut prin repartizarea datelor pe un grafic.

Procedura

Participanții au luat parte în mod voluntar la acest studiu. Au completat mai întâi chestionarul MBI, apoi Chestionarul de Personalitate Eysenck.

Analiza și interpretarea datelor

Ipoteza 1. Tipul de temperament influențează apariția arderii emoționale, colericul și melancolicul fiind mai predispuși apariției AE. Pentru a verifica dacă există deosebiri la tipurile de temperament în manifestarea arderii emoționale s-a aplicat metoda neparametrică, și anume: **testul Chi-Square**. Recurgem la această metodă statistică deoarece datele obținute în urma aplicării testului sunt neparametrice, iar variabilele nominale au mai mult de două valori posibile. Testul Chi-Square este o metodă care permite compararea distribuției frecvențelor unei variabile pe mai multe categorii, prin raportarea la o distribuție teoretică stabilită de cercetător. Testul compară abaterile de la această distribuție teoretică obținute în realitate și estimează care este probabilitatea ca ele să apară aleatoriu. Astfel, în urma prelucrării datelor statistice am obținut următoarele date: testul Chi-Square este 34,561, cu un $p < 0,001$. Astfel ipoteza nulă (presupunem ca nu există nici o relație între tipul de temperament și apariția arderii emoționale) este respinsă. Ceea ce permite să concluzionăm că există relație între tipul de temperament și apariția arderii emoționale, precum și faptul că colericul și melancolicul sunt mai predispuși să dezvolte ardere emoțională.

Ipoteza 2. Stabilitatea/instabilitatea, ca trăsătură de personalitate, influențează dezvoltarea arderii emoționale, instabilitatea fiind latura care predispune spre AE. Pentru verificarea acestei ipoteze am utilizat același coeficient – testul Chi-Square. În urma prelucrării datelor am obținut următoarele rezultate: testul Chi-Square este 35,399, cu un $p < 0,001$. Astfel, ipoteza nulă (presupunem ca nu există nici o relație între stabilitate/instabilitate și apariția arderii emoționale) este respinsă. Ceea ce permite să concluzionăm că există relație între stabilitate/instabilitate, ca trăsătură de personalitate, și apariția arderii emoționale, precum și faptul că instabilitatea este latura care predispune spre AE.

Ipoteza 3. Presupunem că există o relație între extraversiune/introversiune și manifestarea arderii emoționale, persoanele extraverte ajungând mai ușor la AE.

Pentru verificarea ipotezei date am utilizat același coeficient – testul Chi-Square. În urma prelucrării datelor am obținut următoarele rezultate: testul Chi-Square este 21,477, cu un $p < 0,001$. Astfel, ipoteza nulă (presupunem ca nu există nici o relație între extraversiune/introversiune și apariția arderii emoționale) este respinsă. Ceea ce permite să concluzionăm că există relație între extraversiune/introversiune, ca trăsătură de personalitate, și apariția arderii emoționale, precum și faptul că extraversiunea este latura care predispune spre AE.

Concluzii

Din datele obținute putem afirma că temperamentul este un factor deloc de neglijat în apariția și dezvoltarea arderii emoționale. Cercetarea atrage atenția asupra câtorva lucruri interesante care pot fi formulate sub forma a trei concluzii:

- persoanele cu un temperament de tip coleric și melancolic sunt mai vulnerabile față de arderea emoțională;
- instabilitatea, ca trăsătură de personalitate, favorizează apariția arderii emoționale;
- există o relație între arderea emoțională și extraversiune, extravertii fiind mai predispuși spre ardere emoțională.

Toate cele trei ipoteze s-au confirmat în diverse grade, ceea ce ne permite să utilizăm rezultatele ca suport pentru alte cercetări și pentru elaborarea metodelor de profilaxie a sindromului arderii emoționale la profesori.

Bibliografie:

1. Roland Vandenberghe, Michael Huberman A.. Understanding and Preventing Teacher Burnout. - New York: Cambridge University Press, 1999.
2. Kofman F. Senge P. Learning Organizations: Cultures Development for Tommorrow Workplace. - Portland: Oregon Productivity Press, 1995.
3. Ionescu M. Educație pentru știință și cultură // Revista de Psihologie și Științe ale Educației, 2007, nr.1.
4. Водопьянова Е. Синдром выгорания. - СПб: Питер, 2008.
5. Орел В.Е. Феномен выгорания в зарубежной психологии: эмпирические исследования и перспектива // Психологический журнал, 2001, №22.
6. Lungu O. Ghid introductiv pentru SPSS 10,0. - Iași: EROTA TIPO, 2001.
7. Cosnier J. Introducere în Psihologia emoțiilor și a sentimentelor. - Iași: Polirom, 2007.
8. Maslach C., Leiter M.P. The Truth about Burnout. - San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 1997.
9. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. - Москва: Информационно-издательский дом Филини, 1997.
10. Neculau A., Zaharia D.V., Curelaru M. Stres ocupațional și reprezentări sociale ale muncii în mediul universitar // Revista de Psihologie, 2007, tom 53, nr.1-2.
11. <http://library.iated.org/view/KLOSOWSKA2011TEM>.
12. http://citation.allacademic.com/meta/p_mla_apa_research_citation/1/9/5/4/2/pages195426/p195426-8.php.
13. <http://lifehacker.ru/2010/05/31/video-kak-zavisit-vasha-motivaciya-ot-summy-dohoda-za-vypolnennyj-trud/>.

Prezentat la 21.11.2011