

CZU: 612.821:159.9:378.12

STRESOREZISTENȚA LA CADRELE DIDACTICE ÎN CORELAȚIE CU CRONOTIPUL*Lidia COJOCARI, Aurelia CRIVOI**Universitatea de Stat din Moldova*

Stresorezistența cadrelor didactice este determinată de specificul activității profesionale, satagiul de muncă și cronotip. La persoanele cu cronotip matinal a fost determinată o stresorezistență mai înaltă comparativ cu celelalte cronotipuri.

Cuvinte-cheie: cadre didactice, stresorezistență, cronotip.

STRESS RESISTANCE TO TEACHERS IN CORRELATION WITH CRONOTYPE

Stress resistance to teachers is determined by the specifics of professional activity, work stage and chronotype. To people with early morning chronotype, it was determined a higher stress resistance comparativ with the other cronotypes.

Keywords: teachers, stress resistance, cronotype.

Introducere

Omul contemporan este supus stresului, unul dintre factorii psihotraumatizanți care intervine cu o serie de consecințe la nivelul sănătății fizice și mentale. El trăiește într-un mediu poluat informațional, în care vede, aude, sesizează prea multe, apreciază, ia careva decizii, obosește etc. [1]. Iar una dintre proprietățile biologice de bază ale organismelor vii este capacitatea de a se adapta la stres, un loc aparte revenind stărilor psihologice care determină stres-reacția. De aceea, problema stresului și justificarea analizei multilaterale a acestui concept rămâne una dintre problemele actuale ale mileniului trei.

Astăzi cadrele didactice sunt supuse, mai mult ca oricând, unei suprasolicitări care se datorează unor factori, cum ar fi: modificarea imaginii profesorului din cea prestigioasă, plină de considerație și respect în exercitarea în prezent mai mult a funcției de instrucție, supraveghere și antrenare a copiilor; cultura pe care dorește să o transmită discipolilor este inspirată din modelele și valorile ideale, ceea ce contrazice cultura de masă predominantă de consumism; pe lângă educarea copiilor, cadrul didactic trebuie să rezolve și probleme psihologice, relaționale și familiale ale acestora; comportamentul din ce în ce mai agresiv, indisciplinat și ostil al copiilor; modul în care profesorii sunt tratați de instituțiile statului.

Stresul la persoanele implicate în diverse activități, inclusiv la cadrele didactice, poate declanșa multiple boli, cum ar fi: hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, afecțiuni neuropsihice (nevroze, anxietate, schizofrenie, tulburări de personalitate, modificări de dispoziție și adaptare), boli autoimune (scleroză, diabet, artrită reumatoidă, cancer, lupus).

Conform unui studiu realizat în perioada 1992-2001 în Italia, s-a constatat că profesorii sunt subiectul unei frecvențe a bolilor psihice de două ori mai mari față de restul angajaților, de două ori și jumătate față de personalul sanitar și de trei ori față de muncitori [2]. Potrivit altui studiu, realizat în America, s-a demonstrat că profesorii au o rată a mortalității de două ori mai mare față de alte ocupații, condiționată de stresul ce afectează sistemul imunitar și duce la boli autoimune. De asemenea, deoarece vin în contact cu mulți copii, profesorii au un risc mai crescut de a dezvolta boli infecțioase, dar și cancer [3]. Conform datelor companiei pan-europene de combatere a stresului: 28% din salariații țărilor membre ale Uniunii Europene acuză că sunt afectați de stres și femeile sunt afectate mai mult decât bărbații; cauzele comune includ lipsa siguranței locului de muncă, a controlului asupra muncii și supraîncărcarea activităților; stresul este cauza a peste 50% din absenteism; stresul implică costuri de cel puțin 20 miliarde de euro pe an, cuantificate prin asistență medicală etc.

Stresul este o stare de tensiune intensă a organismului obligat să-și mobilizeze mijloacele de apărare pentru a face față unei situații amenințătoare. Hans Selye consideră stresul ca un răspuns nespecific al organismului la orice solicitare făcută asupra sa, fiind considerat o condiție fiziologică identificabilă declanșată de factori psihologici, având drept consecință afectarea echilibrului psihic și somatic al individului [4, 5]. O întrebare controversată rămâne dacă stresul este el însuși un factor de agresare a persoanei sau înseamnă de fapt răspunsul persoanei la factorii de mediu. Actualmente se consideră că stresul include atât factorii de stres, cât și reacția persoanei la aceștia.

Desfășurarea în condiții optime a activității profesionale, caracterizată prin excelența de responsabilitate mărită odată cu statutul ocupat, necesită o stare de sănătate bună din partea individului. Din acest motiv, preocuparea specialiștilor în educație este îndreptată tot mai mult și asupra elementelor din mediul intern și extern al instituției care poate diminua capacitatea de îndeplinire a atribuțiilor.

Astăzi cadrele didactice se confruntă zilnic cu multe situații stresante, fiind uneori copleșiți de complexitatea fenomenelor pe care trebuie să le controleze și, în plus, să facă față unor schimbări care au loc într-un ritm alert. Instabilitatea mediului socioeconomic a devenit o stare de normalitate, ceea ce solicită la maximum disponibilitățile organismului uman pe linia adaptării. Factorii de stres se prezintă într-o formă deosebit de diversificată: de la factori fizici (căldura, frigul, starea meteo) până la factori psihoemoționali. La nivelul vieții organizaționale, potențialii factori de stres pot fi: supraîncărcarea rolului, responsabilitatea excesivă, deficiențe în proiectarea ergonomică a activității etc.

Personalitatea unică a fiecăruia impune răspunsuri extrem de diversificate la acțiunea factorilor de stres. Afecțiunile aparatului cardiovascular, respectiv ale sistemului digestiv, mai frecvent întâlnite la angajați din zilele noastre, reprezintă tributul plătit stresului – un preț apreciabil pentru succesul instituțiilor în care activează [6].

Pe lângă efectele fiziologice grupate de specialiști sub forma bolilor cauzate de stres, reacțiile la acțiunea agenților stresori se regăsesc și în comportamentul manifestat. În încercarea de a face față stresului, individul poate îmbrățișa atitudinea de rezolvare a problemelor apărute prin eliminarea factorilor de stres. Aceasta este, evident, cea mai eficientă strategie, pentru că are un potențial mai mare de a încheia orice episod de stres [7]. Din păcate, reacțiile indivizilor sunt, de cele mai multe ori, retragerea din fața acțiunii agenților de stres (practicarea absenteismului – o gravă disfuncție atât pentru individ, cât și pentru instituție), respectiv folosirea substanțelor care creează dependență de alcool, tutun etc. cu toate efectele grave. Desigur, efectele sunt nocive și chiar potențial primejdioase. Investigațiile relevă, în principal, cinci categorii de efecte ale stresului [8]:

- *efecte subiective* – anxietate, agresivitate, apatie, plictiseală, depresie, oboseală, indispoziție, scăderea încrederii și stimei de sine;
- *efecte comportamentale* – predispoziție spre accidente, alcoolism, abuz de cafea, ieșiri emoționale, tendința de a mânca și fuma excesiv, comportament impulsiv;
- *efecte cognitive* – scăderea abilităților de a adopta decizii raționale, concentrare slabă, diminuarea atenției, hipersensibilitate la critică, blocaje mentale;
- *efecte fiziologice* – creșterea glicemiei, a pulsului, a tensiunii arteriale, uscăciunea gurii, transpirații reci, valuri de căldură și de frig;
- *efecte organizaționale* – absenteism, demisii, productivitate scăzută, izolare, insatisfacție în muncă, reducerea responsabilității și a loialității.

Stresul în rândul cadrelor didactice este legat de exigențele îndeplinirii profesiei și constituie o categorie aparte. O privire sumară asupra problematicei privind studiile consacrate stresului în rândul cadrelor didactice din ultimii ani arată că acestea s-au concentrat asupra a patru domenii principale: probleme de definire și măsurare a stresului, relațiile dintre stres și cariera profesională, relațiile dintre stres și interrelațiile familie/muncă, respectiv rolul jucat de mediul social și familial în prevenirea stresului.

Deci, mediul în care activează omul se caracterizează prin mai multe elemente fizice, psihosociale, trăsături umane și mecanice. Prezența uneia dintre aceste trăsături compromise sistemul de activitate, conducând la perturbarea rețelei de funcționare a acestuia cu efect negativ asupra omului.

Pentru a elucida unele aspecte ale stresului la cadrele didactice, ne-am propus să evaluăm stresorezistența și rezistența psihoemoțională în dependență de cronotip.

Material și metode

Studiul a fost realizat pe un lot de 76 cadre didactice din instituțiile de învățământ preuniversitar. Vârsta persoanelor implicate în studiu a variat între 23 și 54 ani, stagiul de muncă – între 0,6 ani și 31 ani.

Pentru studierea statutului psihoemoțional și a stresorezistenței organismului, am aplicat testul de personalitate al lui R.B. Cattell și testul după T.H. Holmes și R.H. Rahe. Pentru a identifica cronotipul, am aplicat ancheta Horn-Österberg. Cronotipul și stresorezistența le-am evaluat în unități convenționale și le-am supus prelucrării matematice.

Rezultate și discuții

Rezultatele arată că, în ansamblu, după stagiul de muncă cadrele didactice implicate în studiu s-au distribuit astfel: stagiul de muncă mic, până la 5 ani – 31,57%; stagiul de muncă mediu, de la 6 până la 10 ani – 44,73%; stagiul mare, peste 10 ani – 23,68%.

În urma observațiilor și discuțiilor informale s-a stabilit că: 89,47% din respondenți au indicat o stare emoțională zilnic încordată în activitatea lor profesională; 84,42% din cei investigați au constatat că sunt supuși stresului mai mult la serviciu decât acasă; 15,78% au evidențiat că se află permanent în stare de stres.

În activitatea cadrelor didactice numărul factorilor stresogeni este destul de variat: încărcătura informațională, lipsa timpului liber, conflictele interpersonale, conflictele dintre generații etc., sistemul factorilor stresogeni fiind la locul de muncă tot atât de variat ca și în mediul din afara serviciului.

Evaluând rezistența emoțională după scala lui Cattell în dependență de stagiul de muncă, am constatat următoarele: cadrele didactice cu stagiul de muncă mic au înregistrat un grad al rezistenței emoționale de $4,99 \pm 0,23$ unități, care estimează un caracter emotiv, nestatornic, agitat, iritabil, nesatisfăcut, influențabil, impresionabil. Cadrele didactice cu stagiul de muncă mediu au exteriorizat un grad al rezistenței emoționale de $6,68 \pm 0,67$ unități, pentru ei este caracteristică o instabilitate emoțională, probabil determinată de cortegiul de decepții, printre care restrângerea oportunităților, obstacole în avansarea profesională etc.; cadrele didactice cu stagiul mare de muncă au înregistrat un nivel al stării emoționale de $8,38 \pm 0,32$ unități, care atestă un caracter stabil psihoemoțional, maturitate, realism și capacitate de a susține moralul altora etc.

Un rol important în păstrarea și menținerea activității psihice și fizice la acțiunea factorilor stresogeni revine stresorezistenței, care atestă rezistența omului la acțiunea factorilor stresogeni. Una dintre laturile importante ale reacției de stresorezistență este capacitatea organismului nu doar de a păstra, dar și de a spori indicii eficacității de muncă în condiții stresante, ceea ce ne-a determinat să evaluăm acest parametru. Monitorizând gradul de stresorezistență, s-a stabilit că persoanele cu stagiul de până la 5 ani au exteriorizat cel mai mic grad de rezistență la stres, indicele fiind de $280,89 \pm 27,45$ unități. Cadrele didactice cu stagiul mediu au înregistrat un grad pragal al rezistenței la stres – de $236,77 \pm 28,09$ unități. Cel mai înalt grad al stresorezistenței a fost înregistrat la cadrele didactice cu stagiul de muncă mare – $191,24 \pm 11,43$ unități.

Astfel, evaluând stresoreactivitatea organismului și rezistența emoțională în dependență de stagiul de muncă, s-a constatat că cadrele didactice cu un stagiul mic sunt cei mai vulnerabili la acțiunea factorilor stresogeni, iar cei mai rezistenți, stresostabili s-au dovedit a fi persoanele cu un stagiul mare – de peste 10 ani. S-a constatat o legătură inversă între stresostabilitate și rezistența psihoemoțională: cu cât stagiul de muncă este mai mare, cu atât este mai mic indicele stresostabilității după Holmes și Rahe ($191,24 \pm 11,43$ unități), dar rezistența emoțională mai mare ($8,38 \pm 0,32$ unități), gradul de corelație fiind negativ (-0,69).

Rezistența psihoemoțională și stresostabilitatea cresc în dependență de experiența acumulată. Odată cu profesionalizarea are loc creșterea pragului sensibilității psihoemoționale, scade excitabilitatea față de factorii stresogeni. Cele depistate sunt determinate, considerăm, de creșterea competenței profesionale, a stagiului de muncă și adaptării la acțiunea permanentă a factorilor stresogeni la locul de muncă.

Însă, organismul uman este influențat și de un complex de factori geoclimatici, ecologici și una dintre legăturile biologice, căreia i se supun toate organismele vii, inclusiv organismul uman, sunt ritmurile biologice [1, 12].

Actualmente sunt date care atestă legătura dintre bunăstarea, starea de spirit, activitatea umană și influențele externe – fazele lunii, alternanța zi/noapte, anotimpurile anului [11, 12].

Este cunoscut faptul că organismul uman este guvernat de ritmul circadian cu o durată de aproximativ 24 de ore. Anume ritmul circadian elucidează clar activitatea ritmică a organismului uman – somn/veghe etc. [13].

În anumite perioade de timp, corpul uman trece printr-un ciclu complet de modificări. Cu începutul fiecărei perioade, capacitatea organismului începe să crească, apoi se instaurează stabilizarea performanțelor, urmată de diminuarea, apoi din nou de creșterea lor. Oamenii de știință susțin că programul bioritmurilor umane este pus la naștere și că bioritmurile umane sunt la fel de individuale și unice ca amprentele digitale. După natura activității fizice a bioritmurilor diurne toți oamenii se împart în trei tipuri: matinali – „ciocârlii”, nocturni – „bufnițe” și diurni sau aritmici – „porumbei” [14]. Orele de vârf ale activității și odihnei la „bufnițe” sunt deviate spre ore mai târzii, iar la „ciocârlii” – spre ore mai matinale. De aceea, oamenii-bufnițe iubesc somnul de dimineață și nu pot adormi dacă merg la culcare devreme. Oamenii-ciocârlie au, de obicei, tendința de a merge la culcare devreme, pentru că seara sunt foarte oboșiți și nu pot face nimic, se trezesc foarte devreme dimineața, pentru că nu pot dormi mult timp. La „porumbei” orele de vârf ale activității revin în mijlocul zilei.

Ritmul biologic, pe de o parte, trebuie să fie stabil și să nu depindă de condițiile întâmplătoare cu repercusiuni asupra organismului, iar, pe de altă parte, să fie capabil să se adapteze la condiții de mediu specifice, concrete pentru a asigura adaptarea organismului [15].

Discrepanța dintre ritmurile circadiene ale organismului cu senzorii fizici exogeni ai timpului (de exemplu, dacă un om-ciocârlie trebuie să lucreze în tura de noapte) induce tulburări funcționale ale organelor și sistemelor de organe, care, în cele din urmă, se manifestă prin boli cronice. Motivele acestei discrepanțe pot fi, de asemenea, o schimbare în ritmul de activitate funcțională a unui anumit organ sau sistem în diferite boli, situații stresante, încălcarea regimului alimentar în diferite situații.

Pentru funcționarea normală a organismului uman este necesar ca toate bioritmurile să fie în concordanță, adică să activeze sincron, numai atunci se poate atinge un nivel optim de sănătate și posibilități adaptative bune. În cazul perturbării funcționale sincronizate apare desincroniza. Desincronizele sunt de două tipuri: endogene, atunci când este dereglată activitatea funcțională a unui oarecare organ sau sistem de organe și exogene, când boala evoluează în proces patologic și activitatea multor sisteme funcționale vin în dezacord cu senzorii exogeni ai timpului [10]. Mai frecvent desincronizele survin în rezultatul perturbării ritmurilor biologice ca consecință a nerespectării ritmului somn/veghe, utilizarea luminii artificiale în orele nocturne, alimentația necorespunzătoare, organizarea incorectă a regimului zilei, oboseala etc.

Printre simptomele desincronizei menționăm cele mai tipice consecințe fiziologice și sociale: somnul se reduce și aduce mai puțină odihnă; crește incidența tulburărilor gastrointestinale; crește numărul bolilor cardiovasculare; sporește incidența bolilor profesionale; crește numărul traumatismelor; crește consumul de medicamente; se înrăutățește starea emoțională; crește probabilitatea reducerii speranței de viață [11].

Astfel, evaluând cronotipul cadrelor didactice implicate în studiu, am determinat: cronotip matinal la 15% din respondenți, cronotip nocturn – la 21% și cronotip diurn – la 64%.

Pentru cadrele didactice cu cronotip diurn „porumbei” s-a determinat un grad mediu de stresrezistență (246,78±32,04 un.c.) la acțiunea factorilor stresogeni, care atestă o probabilitate de îmbolnăvire de 50% dacă nu vor fi luate măsuri de schimbare a modului de viață, deoarece anumite evenimente din viață și atitudinea față de ele caracterizează o stare premorbidă, care poate fi depășită. O dependență între cronotip și gradul de stresrezistență nu s-a evidențiat.

La persoanele cu cronotip matinal (ciocârliei) au fost determinați parametrii ce vizează un grad înalt de stresrezistență (163,08±12,91 un.c.), ceea ce atestă capacități înalte de a depăși situațiile stresogene. A fost constatată o dependență între cronotip și gradul de stresrezistență de 0,34.

La persoanele cu cronotip nocturn „bufnițe” a fost stabilită diminuarea stresrezistenței, ceea ce atestă vulnerabilitatea lor psihică și somatică și dificultăți de a face față la acțiunea factorilor stresogeni. La acest cronotip a fost determinat un grad de corelație între cronotip și stresrezistență de 0,42.

Astfel, a fost stabilită o dependență a stresrezistenței organismului de cronotip: un grad înalt de stresrezistență la cadrele didactice cu cronotip matinal comparativ cu cele cu cronotip nocturn, iar la cele cu cronotip diurn (porumbei) o poziție intermediară. Probabil, toate acestea sunt condiționate de mecanismele fiziologice care determină predispunerea spre stres și formarea cronotipului.

Concluzii

Reactivitatea organismului cadrelor didactice la acțiunea factorilor stresogeni este determinată de specificul activității lor, stagiul de muncă și de cronotip. Odată cu creșterea competenței profesionale, a stagiului și adaptării la acțiunea permanentă a factorilor stresogeni la locul de muncă are loc creșterea stresrezistenței și a rezistenței psihoemoționale. Iar în dependență de cronotip s-a constatat o stresrezistență mai înaltă la persoanele cu cronotip matinal.

Referințe:

- MELINIC, B., KAHANA, M. *Formele medico-biologice ale stresului*. Chișinău: Știința, 1981. 176 c.
- ILIES, L., OSOIAN, C., PETELEAN, A. *Managementul resurselor umane*. Cluj-Napoca: Dacia, 2002. 740 p.
- PARASURAMAN, S., ALUTTO, J. A. An examination of the organizational antecedents of stressors at work. In: *Academy of Management Journal*, 1981, no.24, p.48-67.
- SELYE, H. *Stress in Health and Disease*. Butterworth, Boston, 1976. 1286 p.
- СУДАКОВ, К.В. *Первые и эндокринные механизмы стресса*. Кишинев: Штиинца, 1980, с.3-24.
- PITARIU, H. Stresul ocupațional la ingineri: o realitate contemporană. În: *Psihologia*, 1994, nr.1, p.2-4.

7. ROTH, S. & COHEN, L.J. Approach, avoidance and coping with stress. In: *American Psychologist*, 1986, no.41, p.813-819.
8. ROUDSEEP, E. Are You Losing the Battle Against Stress? In: *Machine Design*, 1986, no.28.
9. COJOCARI, L. Monitorizarea unor indici psihofiziologici la elevi în dependență de cronotip. În: *Revista științifică a Universității de Stat din Moldova „Studia Universitatis”*. Seria „Științe ale naturii”, 2012, nr.6(56), p.39-41.
10. АЛЯКРИНСКИЙ, Б.С., СТЕПАНОВА, С.И. *По закону ритма*. Москва: Наука, 1985. 175 с.
11. MELINIC, V., CRIVOI, A. *Bioritmologia contemporană*. Chișinău, 2004. 54 p.
12. ТИМЧЕНКО, А.Н. *Основы биоритмологии: Учебно-методическое пособие*. Харьков: ХНУ имени В.Н. Карамзина, 2012. 148 с.
13. MELINIC, V. Ceasul nostru biologic și funcțional. În: *Noutăți ale științei despre om și natură*. Chișinău, 1999. 82 p.
14. БАЛБАТУН, О.А. Методы диагностики и значение хронотипов человека. В: *Медицинские знания*, 2011, №1, с.24-26.
15. COJOCARI, L., STAMATI, V. Ritmurile biologice și importanța lor. În: *Probleme actuale ale astronomiei și astrofizicii*. Conferință consacrată Anului Internațional al Astronomiei și jubileului de 80 de ani ai Universității de Stat din Tiraspol, 25 noiembrie 2009. Chișinău, 2010, p.66-70.

Prezentat la 25.09.2017