MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI CERCETĂRII

UNIVERSITATEA DE STAT „ALECU RUSSO” DIN BĂLŢI
BIBLIOTECA ŞTIINŢIFICĂ

Biblioteca ştiinţifică a Universităţii Pedagogice de Stat "ION CREANGĂ"

MINISTERUL EDUCAŢIEI ŞI CERCETĂRII AL REPUBLICII MOLDOVA
BIBLIOTECA ŞTIINŢIFICĂ USARB - CENTRU BIBLIOTECONOMIC DEPARTAMENTAL

ÎNTRUNIRE PROFESIONALĂ PENTRU BIBLIOTECARII DIN ÎNVĂŢĂMÂNTUL PREUNIVERSITAR DIN NORDUL REPUBLICII MOLDOVA

15 decembrie 2023

Managementul stresului ocupaţional în mediul bibliotecar

CC BY

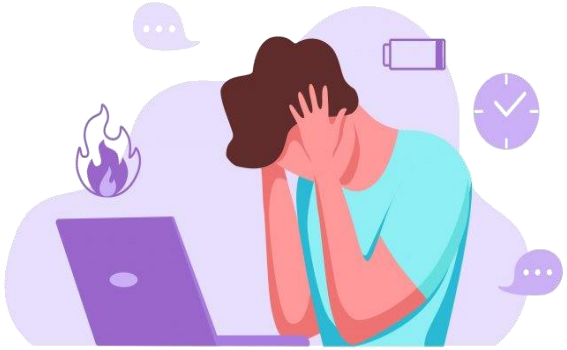
Angela HĂBĂŞESCU, şefă birou,
Secţia de Relaţii cu publicul, BŞ a USARB

Ce este stresul

- ***Stres*** cuvânt englez utilizat pentru prima dată de Hans Selye, medic canadian, în 1936, pentru a desemna starea în care se găseşte un organism ameninţat de dezichilibru sub acţiunea unor agenţi sau condiţii care pun în pericol mecanismele sale homeostatice.”

  Norbert Sillamy

- **Stresul –** este o stare emoțională și fizică de tensiune care poate să provină fie de la o situație, fie de la un gând ce determină frustrare, furie ori nervozitate și reprezintă modul de răspuns al organismului la aceste provocări.



- Modul în care reacţionăm este influenţat de o serie de factori, dintre care unii pot fi controlaţi, în timp ce alţii nu.

- Prin restrângerea sferei termenului de stres la domeniul psihologiei muncii şi organizatională, cercetatorii l-au denumit ***stresul muncii*** (relaţionat factorilor din mediul de muncă), **organizaţional** (stresul perceput datorită solicitarilor din partea organizaţiei) şi **ocupaţional** sau **socioprofesional** (legat de specificul profesiunii).

- Consecinţe ale stresului ocupaţional se consideră rezultatul influenţelor negative ale unor agenţi stresori pe termen lung şi pe termen scurt. **Agent stresant** este denumit orice factor ce poate afecta echilibrul psihofizic al persoanei, fie de origine fizică, psihologică sau chimică.

Categorii de stresori la locul de muncă

Conţinutul muncii

- supraîncărcarea / subîncărcarea muncii;
- complexitatea muncii;
- monotonia muncii;
- responsabilitatea crescută;
- munca cu grad crescut de pericol.

Condiţii de muncă

- substanţe toxice;
- condiţii ergonomice inadecvate;
- poziţia în timpul muncii;
- solicitări fizice inadecvate;
- lipsa igienei şi măsurilor de protecţie.

Condiţiile de angajare

- program de lucru;
- nivel scăzut de salarizare;
- posibilităţi reduse de dezvoltare a carierei;
- contracte de muncă inflexibile.

Reţeaua socială la locul de muncă

- management defectuos;
- suport social scăzut;
- participare scăzută la luarea deciziilor;
- discriminare.

Fizice: transpirația; senzația de gură uscată; durerea de spate; durerile în piept; spasmele musculare; leșin; durerile de cap; ticurile nervoase; senzația de furnicături etc.

Simptomele stresului

Comportamentale: anxietate; depresie; boli de inimă; probleme cu tensiunea; imunitate scăzută; dureri musculare frecvente; tulburări de somn; tulburări gastro-intestinale etc.

Emoționale: furie; burnout (epuizare); probleme de concentrare; oboseală; iritabilitate crescută; tristețe etc.

Distresul

termenul ce desemnează stresurile cu un potenţial nociv pentru organism.

Eustresul

este un stres sănătos, care ajută ca o persoană să rămână motivată, să aibă obiective de viitor şi un sentiment de bine cu privire la viaţă.

„Managementul stresului ocupaţional într-o instituţie –

este un ansamblu de acţiuni întreprinse de manageri pentru a determina, cât mai exact cu putinţă, nivelul stresului în secţiile pe care le conduc şi cauzele acestuia, precum şi pentru a realiza, prin măsuri individuale sau colective, un nivel optim al lui. Se consideră optim nivelul stresului care nu afectează capacitatea membrilor unei organizaţii şi a organizaţiei în ansamblul ei de a-şi îndeplini sarcinile profesionale, respectiv misiunea pentru care este constituită.”

JINGA, Ioan. *Bazele managementului educaţional*. Bucureşti: Editura ASE, 2009. p. 116. ISBN 978-606-505-243-7.

„Biblioteca ar părea un *mediu ideal*, o ***oază de linişte*** pentru angajaţi şi utilizatori, ferit de tulburări şi furtuni. Criza în societate planează şi asupra acestui „*cuib de linişte*” iar stresul devine o noţiune aplicabilă în bibliotecă la fel ca în oricare alt domeniu de activitate.”

PANTEA, Delia. Surse de stres în bibliotecă. In: *Magazin Bibliologic*, 2003, nr. 1, pp. 82-83. ISSN 1857-1476

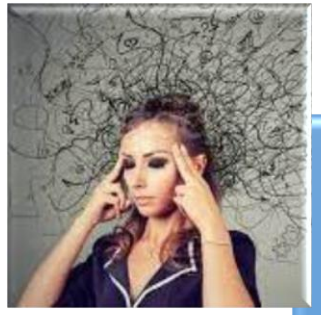
Munca zilnică, la prima vedere liniştită, a bibliotecarului ascunde în sine multipli factori de stres specifici mediului bibliotecar:

- ✓ Lipsa de organizare şi incapacitatea de programare a timpului;
- ✓ Conflictele cu superiorii sau cu colegii;
- ✓ Sentimentul că suntem copleşiţi de muncă;
- ✓ Prea multe sau prea puţine responsabilităţi;
- ✓ Incapacitatea de a respecta termenii;
- ✓ Incapacitatea de a ne adapta la schimbările dese survenite în munca de rutină;
- ✓ Incapacitatea de a ne folosi aptitudinile;
- ✓ Lipsa de colaborare şi apreciere a şefilor etc.

Semne care vă vor ajuta să determinați dacă vă confruntaţi cu epuizare emoțională?

Fiziologice

- senzație constantă de oboseală;
- epuizare fizică;
- somn agitat sau insomnie;
- somnolență pe tot parcursul zilei;
- dureri de cap constante;
- probleme de respirație;
- creșterea sau pierderea bruscă în greutate;
- tulburări gastro-intestinale frecvente;
- deteriorarea vederii, auzului, memoriei şi mirosului;



Psihologice

- pasivitate, scăderea tonusului emoțional, senzație de depresie, indiferență;
- anxietate crescută și sentimente de neliniște;
- căderi nervoase, izbucniri de furie sau refuz de a comunica, iritabilitate față de lucrurile mărunte;
- experiență constantă nerezonabilă a emoțiilor negative (sentimente de rușine, vinovăție);
- hiper-responsabilitate, sentiment constant de frică;
- o viziune negativă asupra vieții și a perspectivelor profesionale, convingerea că toate eforturile depuse sunt în zadar.

Cauzele epuizării

Contactul cu cititorii

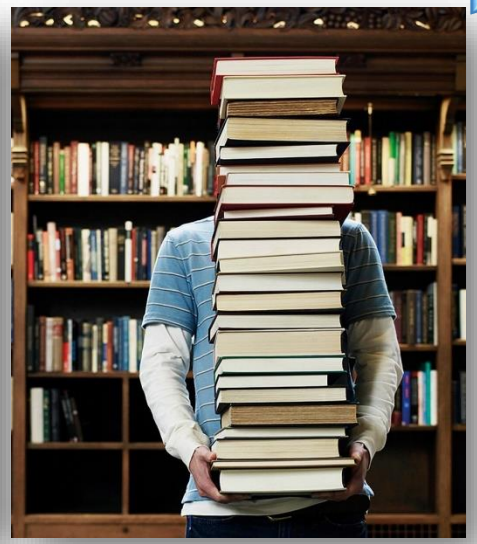
- Există cititori răsfățați și prost educați, oameni cu tulburări mintale sau pur și simplu indivizi agresivi.

Devalorizarea muncii angajaților

- Angajatul are un sentiment de inutilitate a muncii sale și a lui însuși ca profesionist.

Volumul excesiv de muncă

Atmosfera nesănătoasă în echipă



Motivele interne care conduc un bibliotecar la epuizare emoțională

- ✓ hiper-responsabilitate, dorinţa de a face totul perfect;
- ✓ sentimentul că munca este o super valoare și că este întotdeauna pe primul loc;
- ✓ frica de a dezamăgi colegii și managerii.

Strategii de profilaxie a stresului, de prevenirea epuizării emoționale

Recomandări

- mergeți la culcare înainte de ora 12 și dormiți cel puțin 8 ore;
- consumaţi produse sănătoase pentru viaţă (includeţi fructe şi legume, produse bogate în proteine);
- faceţi exerciții fizice. Ele ajută la detensionare și reduc anxietatea. Endorfinele (hormonii fericirii) eliberate în urma activităţilor sportive îmbunătăţesc starea de spirit;
- planificați-vă clar sarcinile de lucru și distribuiți în mod corespunzător timpul pentru muncă și odihnă. Întăriţi limitele personale (cum puteţi fi tratat şi cum nu). Nu vă temeţi să spuneţi NU pentru a vă economisi timpul şi energia;
- reduceţi consumul de cofeină;
- Petreceţi cât mai mult timp cu familia și prietenii: este importantă deconectarea de la lucrurile care provoacă stres, precum și eliberarea sentimentelor, comunicaţi cu animalele de companie;
- practicaţi tehnici de relaxare și control al respirației;

Strategii de profilaxie şi depăşire a stresului profesional

Recomandări

- organizaţi-vă mai bine timpul şi aprofundarea problemelor;
- fixaţi-vă obiective realiste;
- cultivaţi umorul şi căutaţi să realizaţi permanent o comunicare amicală cu toţi cei din jur;
- în dialogul cu ceilalţi, vorbiţi lent şi calm, ascultaţi cu atenţie partenerul de dialog;
- reflectaţi mai întâi la tot ceea ce veţi face sau spune;

- ✓ Evitarea suprasolicitării este, de asemenea, o metodă de prevenire a stresului profesional.

Nu este o rușine să recunoașteţi în fața șefului sau colegilor că nu vă puteţi descurca singur într-o anumită situație.

În acest fel, presiunea personală este mult mai redusă și, deci, și situația care ar fi putut provoca un stres suplimentar, dispare. Prioritizarea valorilor de viață și a principiilor este importantă în prevenirea situațiilor stresante, pentru că ajută în luarea unor decizii bune, prin alegerea lucrurilor care sunt cu adevărat importante pentru fiecare individ în parte.

Vrei să gestionezi stresul? Folosește culorile!

Purtaţi roşu când resursele de energie sunt la pământ şi aveţi nevoie să reveniţi în forţă; doriţi să vă afirmaţi şi să fiţi mai dinamic. Este culoarea puterii şi a sănătăţii, roşul înseamnă poftă de viaţă;

Purtaţi portocaliu când doriţi să vă distraţi, când circuitele senzuale au nevoie de forţe proaspete, doriţi să vă sporiţi creativitatea;

Purtaţi galben când doriţi să memorizaţi toate detaliile, studiaţi şi aveţi nevoie să reţineţi cât mai multe informaţii;

Culoarea verde o puteţi purta când doriţi să aveţi diverse perspective asupra lucrurilor, doriţi să faceţi o schimbare în viaţă, aveţi nevoie de mai mult spaţiu în jur, vreţi să vă simţiţi cu picioarele pe pământ;

Culoarea albastră e binevenită când doriţi să lăsaţi impresia unei persoane echilibrate, este nevoie de a vă organiza mai bine, de a comunica ceva important;

Albul, din punct de vedere psihologic, reprezinta puritatea, inocenţa, pacea şi liniştea sufleteasca. Purtaţi alb când doriţi să fiţi tratată drept o persoană blândă şi sinceră, prietenoasă şi înţelegătoare, care se adaptează uşor la orice situaţie sau mediu;

Purtaţi roz când doriţi să vă simţiţi feminină, să fiţi plăcută la prima vedere;

Culoarea gri este culoarea precauţiei şi a compromisului, persoanele care adoră culoarea gri caută calmul şi pacea şi muncesc adesea fără a aştepta o recompensă. Purtaţi gri când doriţi să vă afirmaţi ca o persoană de încredere;

Culoarea maro se potriveşte când trebuie să munciţi din greu pentru a vă îndeplini cât mai bine responsabilităţile.

Există mai multe metode şi tehnici de relaxare simple şi eficiente, care duc la îmbunătăţirea puterii de concentrare şi de muncă.

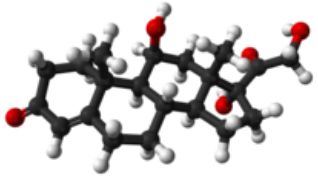
Respirația folosind tehnica „4-7-8”

- ✓ Respiraţi lin și calm timp de 4 secunde, ține-ți respirația timp de 7 secunde, expiraţi ușor timp de 8 secunde. Repetați exercițiul de mai multe ori la rând.

Concluzionăm

În condițiile vieții actuale una dintre cele mai importante fațete ale stresului este stresul la locul de muncă. Dacă stimulii stresanți sau răspunsurile organismului la aceștia nu se diminuează starea de rezistență este urmată de starea de epuizare. Satisfacţia în muncă depinde în cea mai mare măsură de managementul stresului ocupaţional.

Cortizolul, un hormon de stres, creşte pe moment capacităţile organismului, făcându-l să poată trece mai uşor peste starea de stres. Un studiu efectuat de cercetători cu privire la modalităţile de destresare a arătat că dacă ar fi să luăm ca măsură a stresului nivelul de cortizol, atunci cel mai scăzut nivel îl vor avea bibliotecarii, iar cel mai mare nivel apare la pompieri şi la piloţii de avioane.



Deci dacă *„vrem să avem o viaţă liniştită şi lipsită de stres, ar trebui să ne facem bibliotecari”*.

Oare aşa să fie?

„Important este nu ceea ce ţi se întâmplă, ci felul în care reacţionezi”
Hans Selye

„Stresul este asemeni unui condiment: prea puţin – face mâncarea neinteresantă, prea mult – te poate sufoca.”
Donald Tubesing

Reţineţi!

- oamenii sănătoşi sunt oameni echilibraţi, iar echilibrul se obţine prin balansarea celor două aspecte, profesional şi personal.

Referinţe bibliografice:

1. BRICEAG, Silvia. *Stresul în mediul didactic*. Chişinău: Univers pedagogic, 2007. 72 p. ISBN 978-9975-48-028-4.
2. COJOCARU, Igor. Efectele stresului ocupațional asupara satisfacției în muncă [online] [accesat 18.10.2023]. Disponibil: https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/153373
3. JINGA, Ioan. *Bazele managementului educaţional*. Bucureşti: Editura ASE, 2009. p. 116. ISBN 978-606-505-243-7.
4. PANTEA, Delia. Surse de stres în bibliotecă. In: *Magazin Bibliologic*, 2003, nr. 1, pp. 82-83. ISSN 1857-1476
5. SILLAMY, Norbert. *Dicţionar de psihologie*. Bucureşti: Univers Enciclopedic Gold, 2009. pp. 292-293. ISBN 978-606-92159-5-1.
6. ŞOVA, Tatiana. *Rezistenţa la stres: Portofoliul practicii pedagogice cu sugestii metodologice studenţilor stagiari*. Chişinău: [S. n.], 2014. 95 p. ISBN 978-9975-132-08-4.