



Telemunca și stresul profesional în timpul pandemiei COVID-19

Raluca Andreea Smărăndescu¹, Lavinia Călugăreanu²

1. Departamentul Clinic 5, Universitatea de Medicină și Farmacie „Carol Davila”, București
2. Institutul Național de Sănătate Publică, București

Ce este telemunca?

- activitatea profesională care presupune acțiunea de la distanță, utilizând tehnologia de comunicare informatică
- se desfășoară fără prezența fizică a lucrătorului la sediul sau în locul unde se livrează serviciile
- asociată și unor activități din producția de bunuri
- o parte din activitatea de management, comerț sau de dezvoltare de softuri se desfășura și înainte de la distanță
- doar o componentă parțială a timpului de lucru
- **munca la domiciliu** – componenta de izolare și lipsa susținerii din partea colegilor/superiorilor

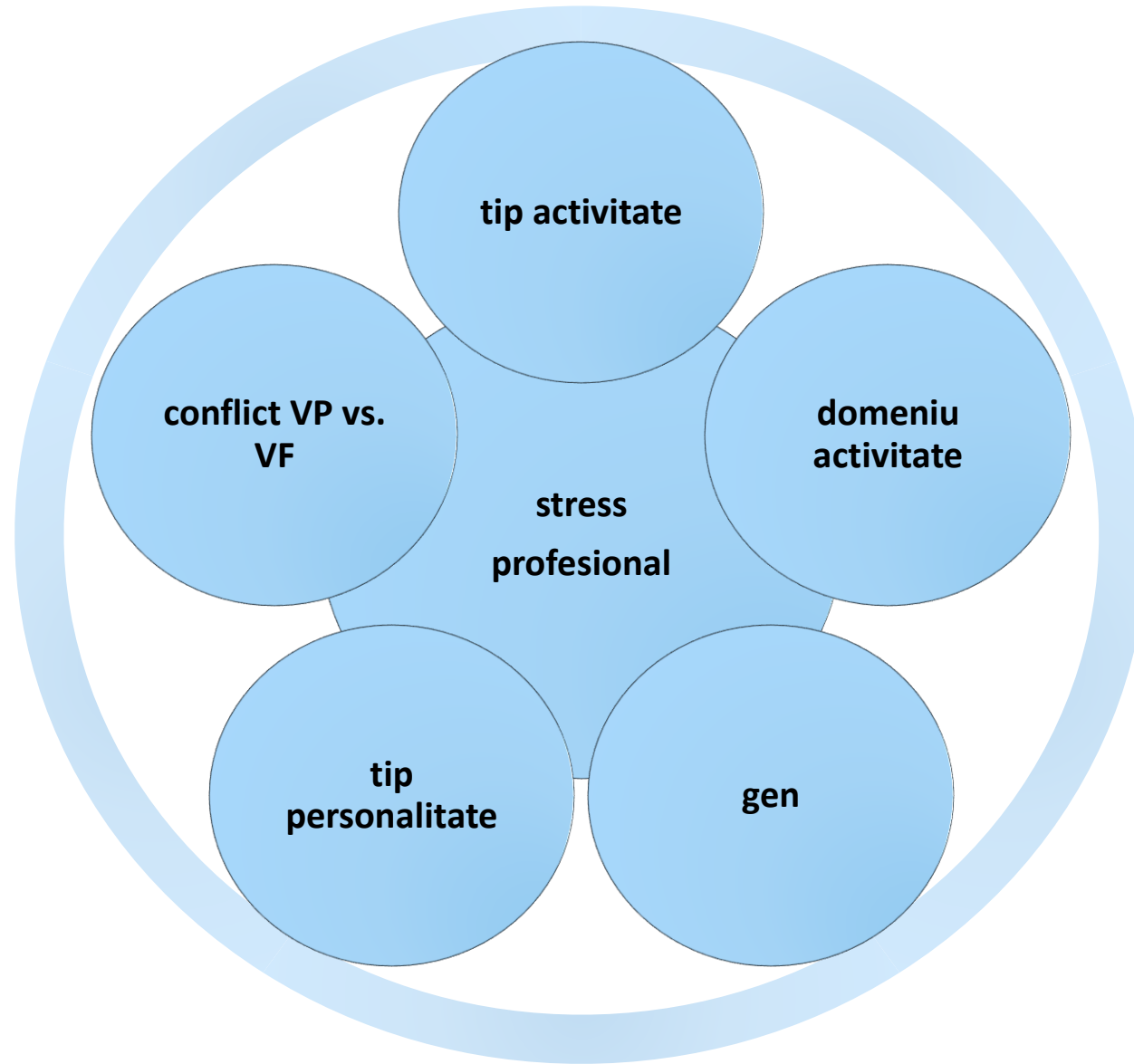
Ce este stresul profesional? (1)

Factorul stresor = un stimul psihologic/fiziologic capabil să perturbe homeostazia și să declanșeze răspunsul la stress

Răspunsul la factorul stresor:

- pozitiv: eustres, motivație și productivitate crescute
- negativ: distres, cu stare de epuizare psihică și fizică → comportamente nocive maladaptative





Ce este stresul profesional? (2)

Solicitările care cresc nivelul de stres la locul de muncă (ILO, 1984):

- 1 solicitări fizice (ocupații bazate pe munca fizică)
- 2 solicitări date de poziția ierarhică într-o organizație
- 3 solicitări date de îndatoririle de la locul de muncă
- 4 solicitări interpersonale



Stres profesional (Karasek RA Jr., 1979) ⇒ dezechilibrul dintre solicitarea de la locul de muncă și controlul asupra solicitărilor - echilibrul efort-control

Ce este stresul profesional? (3)

Modelul de dezechilibru efort-recompensă introdus de Siegrist (1996) urmărește apariția distresului și a efectelor acestuia asupra sănătății în situațiile profesionale cu efort crescut și recompensă scăzută.

Conceptul de recompensă include atât aspectele de compensare materială, cât și pe cele de recunoaștere a meritelor, cum ar fi posibilitatea de avansare sau siguranța locului de muncă.

Trei categorii de factori generatori de stres profesional:

- 1 efortul profesional
- 2 recompensa profesională
- 3 nivelul de implicare la locul de muncă

Scopul studiului

Relația dintre domeniul de activitate și efortul profesional perceput odată cu trecerea de la un regim de muncă cu prezență fizică la regimul de telemuncă, în timpul pandemiei COVID-19.

Studiul conține două niveluri de analiză:

- un nivel bazal, general, al prevalenței acestui factor stresor
- un nivel de diferențiere față de activitatea desfășurată anterior pandemiei, prin care s-au evaluat în mod direct efectele schimbării.

Pentru a sublinia influența schimbării activității → compararea prevalenței efortului profesional în trei domenii de activitate (înainte și după instituirea telemuncii):

- ① învățământ
- ② tehnologia informației (IT)
- ③ publicitate/marketing

Posibili moderatori ai percepției factorilor de risc profesionali: **vârsta** și **genul**

Materiale și metodă

Datele: sondaj online distribuit în luna septembrie 2020 (Q → Google Drive → rețele socializare)

- generale (sex, varstă)
- date legate de activitatea profesională (vechime profesională, funcția actuală și domeniul de activitate).

Grupurile-țintă: grupuri ai căror membri au avut probabilitatea cea mai mare să își desfășoare activitatea de la domiciliu

Participarea benevolă, **231** de răspunsuri.

Pentru aprecierea efortului profesional: versiunea scurtă a chestionarului conceput de J. Siegrist și D. Montano, tradus în limba română, care pune accentul pe scala efortului la locul de muncă.

Materiale și metodă

Pentru aprecierea efortului, am folosit trei afirmații:

- 1 Mă simt mereu presat(ă) de timp din cauza volumului mare de muncă.
 - 2 Sunt deseori întrerupt(ă) în timp ce muncesc.
 - 3 In ultimii ani, jobul a devenit din ce în ce mai solicitant.
- + itemi care să sublinieze efectul direct al tranziției la telemuncă.

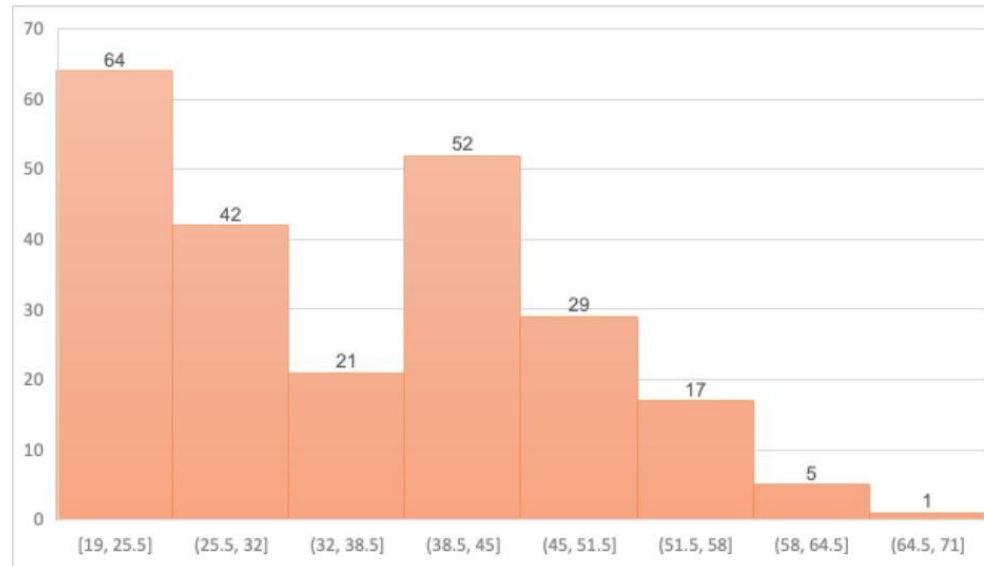
1 răspuns: nu sunt de acord ⇒ sunt total de acord

Materiale și metodă

Variabile numerice			
Vârsta (ani)	Vechimea profesională totală (ani)	Vechimea la actualul loc de muncă (ani)	
19-24	<1	<1	
25-40	1-5	1-5	
41-55	6-10	6-10	
> 55	11-20	11-20	
	> 20	> 20	

Rezultate

Din numărul total de respondenți (231), 192 au fost femei și 39 bărbați, iar media vârstei respondenților a fost de 36,15 ani.

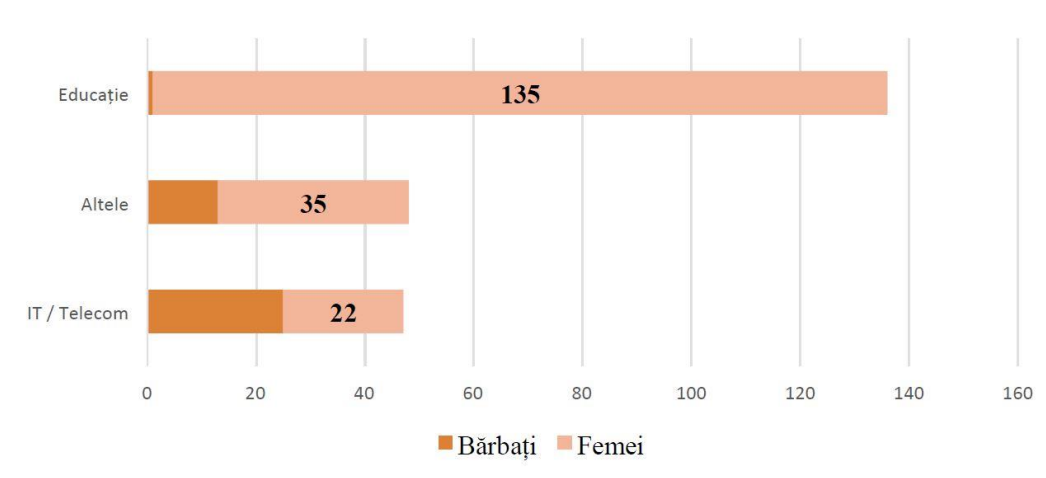


Distribuția populației studiate în funcție de vârstă

Populația a fost grupată după cum urmează: educație (58,97%), IT/telecom (20,35%) și altele (20,77%), cuprinzând restul categoriilor de activitate profesională (servicii financiare și contabilitate, grafică și web design, jurnalism, marketing și publicitate, management, resurse umane și psihologie, relații publice, domeniu juridic).

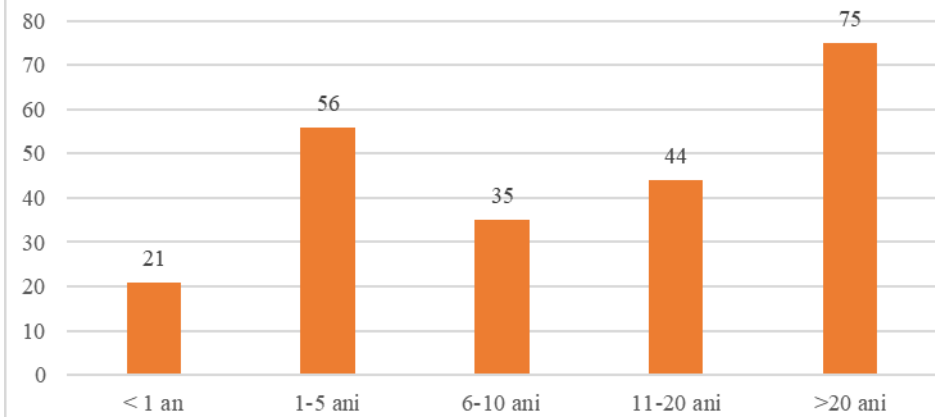
Domeniu de activitate	Bărbați	Femei	Total
Educație	1	135	136
IT / Telecom	25	22	47
Altele	7	13	20
Marketing	1	6	7
Servicii financiare / Contabilitate	1	5	6
Juridic	4	1	5
Management	0	3	3
Resurse umane / Psihologie	0	3	3
Relații publice	0	3	3
Grafică / Web Design	0	1	1
Jurnalism	0	0	0

Distribuția pe sexe în funcție de domeniul de activitate

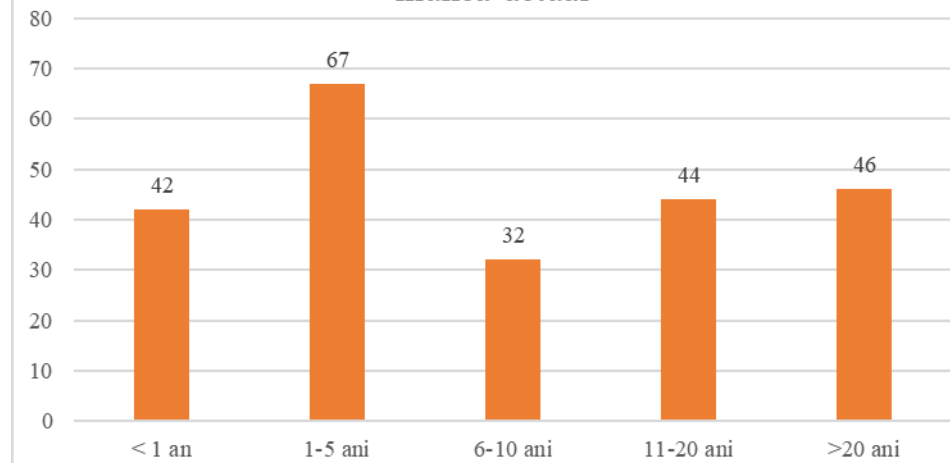


Distribuția pe sexe a populației în funcție de cele 3 domenii de activitate preponderente

Distribuția în funcție de vechimea profesională totală



Distribuția în funcție de vechimea la locul de muncă actual



Percepția asupra nivelului de efort înainte și în timpul pandemiei, a fost descrisă în tabelul de mai jos, unde sunt cuprinse inclusiv întrebările referitoare la efectul telemuncii în pandemie.

Afirmație	Nu sunt de acord		Nu sunt parțial de acord		Sunt parțial de acord		Sunt de acord	
	Număr	Procent	Număr	Procent	Număr	Procent	Număr	Procent
Mă simt mereu presat(ă) de timp din cauza volumului mare de muncă.	30	13.0%	47	20.3%	76	32.9%	78	33.8%
De când lucrez de acasă volumul de muncă a crescut.	29	12.6%	39	16.9%	53	22.9%	110	47.6%
Sunt deseori întrerupt(ă) în timp ce muncesc.	33	14.3%	51	22.1%	58	25.1%	89	38.5%
De când lucrez de acasă sunt mai des întrerupt(ă) în timp ce muncesc.	48	20.8%	36	15.6%	57	24.7%	90	39.0%
În ultimii ani, job-ul a devenit din ce în ce mai solicitant.	33	14.3%	43	18.6%	64	27.7%	91	39.4%
De când lucrez de acasă, job-ul a devenit din ce în ce mai solicitant.	39	16.9%	41	17.7%	47	20.3%	105	45.0%

Distribuția populației în funcție de percepția asupra efortului înainte și în timpul pandemiei

Afirmație	Femei				Bărbați				Valoare p
	Nu sunt de acord	Nu sunt parțial de acord	Sunt parțial de acord	Sunt de acord	Nu sunt de acord	Nu sunt parțial de acord	Sunt parțial de acord	Sunt de acord	
Mă simt mereu presat(ă) de timp din cauza volumului mare de muncă.	19	33	67	73	11	14	9	5	0.00009
	9.8%	17.5%	34.8%	38.0%	28.2%	35.9%	23%	12.8%	
De când lucrez de acasă volumul de muncă a crescut.	15	33	43	101	14	6	10	9	0.000007
	7.8%	17.1%	22.3%	52.6%	35.9%	15.3%	25.6%	23.0%	
Sunt deseori întrerupt(ă) în timp ce muncesc.	25	41	49	77	8	10	9	12	0.050231
	13.0%	21.3%	25.5%	40.1%	20.5%	25.6%	23.0%	30.7%	
De când lucrez de acasă sunt mai des întrerupt(ă) în timp ce muncesc	32	30	49	81	16	6	8	9	0.00552
	16.6%	15.6%	25.5%	42.1%	41.0%	15.3%	20.5%	23.0%	
În ultimii ani, job-ul a devenit din ce în ce mai solicitant.	23	27	58	84	10	16	6	7	0.00002
	12.0%	14.0%	30.2%	43.7%	25.6%	41.0%	15.3%	17.9%	
De când lucrez de acasă, job-ul a devenit din ce în ce mai	23	33	39	97	16	8	8	7	0.00002
	11.9%	17.1%	20.3%	50.2%	41.0%	20.5%	20.5%	17.9%	

Distribuția pe sexe în funcție de percepția asupra efortului înainte și în timpul pandemiei



Concluzii

- la nivelul întregului eșantion, se constată o creștere a volumului de muncă: procentul celor care sunt total de acord cu această afirmație ajungând 47,6% față de un nivel anterior de 33,8%
- proporția respondenților care consideră că jobul a devenit mai solicitant este în creștere, de la 39,4% la 45%
- telemunca se asociază cu o creștere a efortului profesional, în special dacă această tranziție este rapidă și insuficient pregătită

Concluzii

- domeniul de activitate în care s-a resimțit cel mai mult creșterea nivelului de efort profesional în timpul pandemiei a fost domeniul educației
- este previzibil că teleducarea se va extinde în viitor ⇒ continuarea studierii factorilor de risc și a impactului acestora asupra persoanelor implicate în acest gen de activitate trebuie extinsă și aprofundată
- este nevoie de o intervenție proactivă în care medicul de Medicina Muncii să se implice



VĂ MULȚUMESC!

