RISCURI PSIHOSOCIALE LA LOCUL DE MUNCĂ: AFECŢIUNILE MUSCULO-SCHELETICE

Aurelia ŞEREMET

CZU: 331.461 aurelia.seremet@gmail.com

The research aimed to identify and analyze situations of psychosocial risks which cause musculoskeletal disorders to the IT employees, who perform tasks 100% sedentary and with the full use of informational technologies, which involves office work and heavy computer use. Analyzing the data collected from interviews, several situations of physical and psychosocial risks related to occupational safety and health to which IT employees are exposed in the performance of their profesional activity were identified. Thus, there is a necessity to develop and implement psychosocial intervention programs that would provide the development of skills and strategies to combat and prevent musculoskeletal disorders in the workplace.

Munca se află într-un proces continuu de schimbare: sunt introduse noi tehnologii, se produc modificări structurale ale pieței muncii, apar noi forme de organizare a proceselor instituționale. Mai mult, în prezent, munca este în proces de digitalizare în toate domeniile și la toate nivelurile. Acest fapt este însoțit și de o intensificare a muncii: atât angajatorii, cât și angajații se află într-o continuă competitivitate cu piața și cu ei înșiși în dorința acerbă de a demonstra rezultate și de a obține profit. Schimbările și provocările actuale legate de contextul muncii pot determina și apariția de noi riscuri psihosociale în raport cu securitatea și sănătatea angajaților, riscuri care trebuie prevenite în vederea asigurării unor locuri de muncă sigure și sănătoase.

Deseori solicitările de la locul de muncă sunt mult prea mari, depășind capacitatea de muncă a angajaților, ceea ce poate dezvolta ulterior probleme grave de sănătate (de ex., afecțiuni musculo-scheletice – AMS). AMS sunt riscuri asociate posturii, expunerii la mișcări repetitive sau poziții obositoare sau dureroase: poate fi afectat spatele, gâtul, umerii, membrele superioare sau inferioare, problemele de sănătate variind de la disconfort și dureri minore, până la afecțiuni medicale mai grave, care necesită concediu sau tratament medical sau, în cazurile cronice, pot duce chiar la handicap și la renunțarea la activitatea profesională [1]. Trebuie să menționăm că AMS la locul de muncă sunt asociate nu doar cu riscuri fizice, ci și cu factori de risc psihosociali (de ex., insecuritatea locului de muncă și sprijinul social redus), cu efecte negative asupra stimei de sine, calităţii vieţii şi situaţiei financiare [2].

În scopul evaluării riscurilor psihosociale, Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă (EU-OSHA) analizează continuu date privind factorii de risc în raport cu securitatea și sănătatea la locul de muncă. Scopul acestor studii este de a spori gradul de conștientizare a modului în care schimbările de orice natură – tehno-

logice, societale, politice și economice – pot afecta securitatea și sănătatea angajaților și care ar fi condițiile ce asigură un loc de muncă benefic, inclusiv din punct de vedere psihologic [3]. Deși nu există o rețetă universală pentru a asigura un loc de muncă sută la sută ecologic și prietenos, există mai multe modalități de prevenire a riscurilor psihosociale și de creare a unor condiții optime de muncă, și anume: dotarea spațiilor de lucru cu mobilier ergonomic, ecologic și calitativ; la necesitate – procurarea scaunelor ortopedice; în condiții actuale de pandemie – oferirea mobilierului la domiciliu, instruirea angajaților privind normele de securitate a muncii (distanța de la ecrane, pauze, aerisirea încăperilor, iluminare corectă, respectarea timpului de muncă, comunități și activități sportive compensate); în mod periodic, realizarea unor sondaje (email, telefon) privind starea sănătății fizice și mentale a angajaților; oferirea de asigurări medicale, inclusiv consilieri psihologice ș.a.

Specialiștii din domeniul IT pot fi, în mod esențial, afectați de diverse AMS. Întrucât prestează muncă intelectuală și creativă, ei au nevoie de timp îndelungat și de concentrare sporită pentru a crea produse ale muncii calitative și competitive. Din această cauză, în procesul muncii, ei deseori uită despre acele pauze de relaxare necesare și odată intrați „în transa" de creație, își amintesc prea târziu când simt dureri musculare intense provocate de efort și încordare îndelungată. Aceste riscuri pot fi mai mari în cazul telemuncii, când absorbiți de sarcinile muncii și neincomodați de nicio convenție socială (vestimentație, obișnuințe, securitate a echipamentelor digitale, regim alimentar), angajații pot petrece zile în șir în propriul domiciliu, în comoditatea pijamalelor și a patului (nerespectând nicio măsură ergonomică), continuând să-și realizeze munca la calculator, dar absolut izolați social.

În scopul identificării AMS profesionale cu care se pot confrunta specialiștii din domeniul IT, am realizat o cercetare calitativă în bază de interviu [4]. În acest scop, a fost elaborat un ghid de interviu, axat pe următoarele: situații cu potențial de risc în producerea AMS, modul în care sunt percepute, efecte asupra productivității, mod de soluționare, rolul companiei, impactul pandemiei etc. Rezultatele cercetării arată că intervievații conștientizează că AMS la locul de muncă reprezintă o problemă importantă și gravă. Majoritatea subiecților intervievați văd o legătură directă între modul de desfășurare a activității – sedentar și AMS la locul de muncă, unii dintre ei afirmând cu certitudine că o importanță majoră în această problematică o are și mobilierul ergonomic, postura fizică corectă la masa de lucru. Mare parte a participanților la studiu consideră că organizația pentru care lucrează trebuie să adopte anumite măsuri pentru a limita interferența riscurilor psihosociale asupra calității muncii și vieții angajaților, inclusiv prin promovarea unui mod de viață mai activ din punctul de vedere al mișcării fizice. Suprasolicitarea și nivelul înalt de concentrare reprezintă alți factori de risc psihosocial cu care angajații din domeniul IT se confruntă frecvent, din nevoia de concentrare sporită pentru a reuși la îndeplinirea sarcinilor, cu specificul lor de creație intelectuală. Situațiile de risc sunt amplificate și de perturbarea regimului obișnuit de muncă (pauze la anumite intervale de timp), regimul fiind dezechilibrat de situația pandemică COVID-19.

În baza rezultatelor obținute în cadrul studiului, a fost elaborat un program de intervenție psihosocială, respectând principiile, etapele și structura unui asemenea program [5]. Scopul programului este îmbunătățirea stării de bine prin asigurarea unui mediu sănătos și echilibrat de muncă pentru angajați, ceea ce diminua riscul apariției AMS la locul de muncă. Finalitățile programului de intervenție psihosocială vizează conștientizarea riscurilor și realizarea unor măsuri de contracarare a AMS prin: setarea unui regim de muncă eficient cu pauze active; formarea abilităților de gestionare eficientă a timpului și practicarea acestor abilități pe durata a cel puțin trei săptămâni până când devin obișnuințe; implicarea angajaților în crearea unui regim individual al zilei de muncă care să valorifice la maxim potențialul fiecărui angajat și în alegerea unui tip de activitate sportivă la nivel de grup sau individual, care va promova un stil de viață sănătos și activ.

În baza rezultatelor obținute, am formulat o serie de recomandări pentru *manageri* (să ofere condiții de muncă ergonomice angajaților și să-i informeze despre utilizarea corectă a mobilierului la locul de muncă, dar și la domiciliu), inclusiv *pentru angajații din domeniul IT* (o serie de acțiuni de care să țină cont pentru a preveni AMS). Așa cum specialiștii în RU și psihologii organizaționali au un rol esențial în prevenirea riscurilor psihosociale la locul de muncă, credem că programul de intervenție pe care îl propunem, elaborat în baza unor studii recente și a cercetării realizate de noi, poate fi de un real folos în depășirea situațiilor de dificultate cu care se pot confrunta angajații la locul de muncă.

Frecvența AMS la locul de muncă, atât în domeniul IT, dar și în alte domenii profesionale, necesită mai multe eforturi de comunicare și sensibilizare cu privire la prevenirea lor. În acest sens, sunt necesare studii și diseminarea unor informații necesare cu referire la această temă, prezintând cauzele acestei probleme, încurajând o abordare integrată pentru gestionarea problemei și oferind instrumente și soluții practice care pot fi utile la nivelul locului de muncă.

Referințe:

1. *Afecțiuni musculoscheletice,* 2020. [accesat: 23.06.2021]. Disponibil: https://osha.europa.eu/ro/themes/musculoskeletal-disorders.
2. *Campania „Locuri de muncă sănătoase”* (2020-2022”). [accesat: 23.06.2021]. Disponibil: https://osha.europa.eu/ro/healthy-workplaces-campaigns.
3. DI TECCO et al. *Prevention of musculoskeletal disorders and psychosocial risks in the workplace: EU strategies and future challenges*, 2022 [accesat: 21.02.2022]. Disponibil: https://osha.europa.eu/.
4. COJOCARU, N. *Cercetarea calitativă.* Chișinău: CEP USM, 2010.
5. COJOCARU, N. *Analiză și intervenții psihosociale în organizații (suport de curs nepublicat)*. Chișinău: USM, 2021.

Recomandat
***Natalia COJOCARU**, dr., conf. univ.*