

OBOSEALA LA LOCUL DE MUNCĂ. TELEMUNCA- AVANTAJ SAU DEZAVANTAJ

BUJOR Andrei

Facultatea: IIR, Specializarea: Master ISSM, Anul de studii: I, e-mail: andrei.bujor@yahoo.com

Conducător științific: Prof.dr.ing. Oana – Roxana CHIVU

REZUMAT: Fiind data situația pandemică cu care ne confruntăm în zilele noastre, numărul de angajați ce lucrează în regim de telemunca a crescut foarte mult, iar odată cu acesta, au început să existe din ce în ce mai multe cazuri de oboseală cauzată de modul de lucru și activitățile desfășurate pentru îndeplinirea atribuțiilor de serviciu.

Există 2 categorii mari în care putem să împărțim tipurile de oboseală, fizică și respectiv psihică. Acestea la rândul lor, se pot clasifica în oboseală fizică musculară (generată de efort) sau statică (generată de imobilizare), iar cea psihică poate fi neuro-senzorială (asociată cu o stare prelungită de presiune) sau mintală (generate de de concentrare prelungită a atenției).

CUVINTE CHEIE: oboseala, telemunca,

Întodeauna a existat o tensiune între obiectivul angajatorilor de creștere a productivității organizației cu costuri cât mai reduse și nevoia lucrătorilor de a fi protejați de pericole asociate activității și mediului de muncă.

Oboseala reprezintă, după stres sau boala profesională, o tot mai frecventă problemă a lucrătorilor în câmpul muncii.

Indiferent de poziția sau activitatea organismului uman- repaus, munca, concentrarea- omul dezvoltă și consumă în permanentă energie. Consumul de energie are loc pe tot parcursul vieții, putându-se distinge între energia necesară metabolismului bazal și energia necesară muncii profesionale. În funcție de tipul muncii prestate(activitate desfășurată, poziția corpului, obiectele sau utilajele manuite) consumul de energie diferă. De exemplu, consumul de calorii este de 2 ori mai scăzut pentru o muncă ce nu presupune efort fizic (activități de birou), față de munca de otelar care este o muncă fizică foarte grea. De asemenea, valoarea consumului este influențată și de poziția corpului în timpul muncii. Astfel, dacă pentru poziția sedentară, consumul este de 144 Kca, consumul pentru o poziție genoflexă consumul este dublu aprox. 288 Kca, iar pentru o poziție aplecată înainte este de 384 Kca (Purdea, Ososan, 1997, p.51).

În timpul unui efort fizic, în organismul uman apar o serie de modificări și fenomene de adaptare, ca urmare a solicitării diferitelor organe interne, a țesuturilor și a sistemelor muscular, osos și nervos. Cele mai importante modificări sunt: creșterea ritmului respirației, accelerarea activității cardiace, dilatarea vaselor cardiace și a mușchilor solicitați , creșterea presiunii sanguine, intensificarea metabolismului, creșterea temperaturii corpului. Cuantificarea acestor modificări se folosește pentru stabilirea parametrilor de adaptare a organismului la efort, pentru

aprecierea solicitării fizice a activităților desfășurate. Cel mai ușor de măsurat sunt debitul respirator, pulsul, temperatura corpului, capacitatea vizuală. Studiile au arătat că pulsul crește și revine la normal în raport cu intensitatea efortului.

Deși literatura de specialitate nu oferă o definiție comună acceptată conceptului de oboseală, vom înțelege prin oboseală *o reducere reversibilă a capacității de funcționare a unui anumit organ sau a întregului organism* (Purdea, Ososan, 1997, p.62). *Oboseala este o consecință firească a efortului fizic sau intelectual, depus de un individ pentru realizarea unei sarcini. Aceasta se concretizează prin diminuarea sau tendința de diminuare a capacității de muncă a individului.*

Oboseala nu este o stare patologică, ea având doar urmări cu caracter temporar asupra capacității de muncă. Astfel, principala trăsătură caracteristică a oboselei este reversibilitatea. Oboseala reprezintă de fapt un fenomen care precede epuizarea, având un rol important în prevenirea limitării capacității de muncă și nu reprezintă epuizarea efectivă a rezervelor de energie a organismului. Este de fapt un semnal de alarmă pentru necesitatea luării unor măsuri prin care să se evite atingerea stării de epuizare. În condițiile în care este identificată la timp, oboseala poate fi evitată, însă, deoarece aceasta poate lua forme variate, identificarea oboselei nu este întotdeauna facilă. În general oboseala poate fi fizică sau psihică. Oboseala fizică poate fi musculară (generată de efort) sau statică (generată de imobilizare), iar cea psihică poate fi neuro-senzorială (asociată cu o stare prelungită de presiune) sau mintală (generate de concentrare prelungită a atenției).

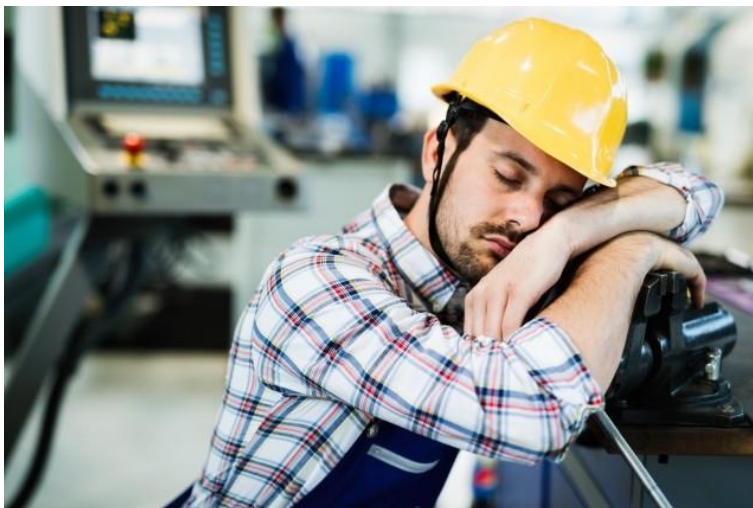


Fig. 1. Oboseala fizică

Oboseala musculară dinamică: reprezintă slăbirea forței mușchilor. Deși poate fi intensă, în cazul în care nu provoacă o deteriorare a masei musculare, aceasta nu este extrem de periculoasă și poate fi recuperată în general prin odihnă. Medical, oboseala se măsoară prin analiza ritmului de respirație, variația pulsului, ritmul contracțiilor cardiace, variația tensiunii vaselor sanguine.

Oboseala statică: reprezintă o formă a oboselei fizice, generate de o stare de imobilitate într-o poziție suficient de inconfortabilă a corpului sau a unor părți ale acestuia, când anumite grupe de mușchi sunt menținute într-o stare de contractie, consumând calorii fără să se efectueze vreă muncă efectivă. Datorită oboselei statice, este necesară asigurarea la locul de muncă a unei

pozitii care sa permita un joc liber al muschilor, irigarea sanguina a acestora si posibilitatea schimbarii pozitiei, pentru a destinde periodic muschii contractati.



Fig. 2. Oboseala psihica

Oboseala neuro-senzoriala : apare in cazul utilizarii intensive a unui organ de simt(ochi, urechi) sau al unei tensiuni nervoase sustinute. Acest tip de oboseala este mai putin evidenta decat oboseala musculara dar este mult mai periculoasa, putand provoca infirmitati iremediabile. Deoarece oboseala neuro-senzoriala altereaza puternic desfasurarea normala a miscarilor, statisticile arata ca aproximativ 85% dintre accidentele de munca se datoreaza acestui tip de oboseala (Purdea, Ososan, 1997).

Oboseala mintala: apare in conditiile in care individual este solicitat fara intrerupere, timp indelungat intr-o activitate ce presupune concentrare intelectuala, prelucrari cognitive complexe, atentie prelungita in vederea bunului mers al muncii. Studiile arata ca inclusiv lucratorii din productie, pot fi expusi acestui tip de oboseala, deoarece toate lucrarile presupun si un anumit grad de participare mentala. In cele mai multe situatii, oboseala mintala apare in conditii de atentie concentrata: atentie distributiva, necesara concomitent pentru probleme diferite : responsabilitati de conducere; ritm alert de munca; mediu sau atmosfera neplacuta de munca. Aparitia acestei oboseli se manifesta printr-o stare de somnolenta care poate fi corectata prin odihna.

In ceea ce priveste efectele oboselii, aceasta se asociaza cu:

- Slabirea generala a organismului fata de agentii nocivi de orice natura , inclusiv fata de noul coronavirus (SARS CoV-2);
- Reducerea randamentului in munca a lucratorilor, atat sub aspectul cantitativ cat si calitativ, situatie cu care angajatorii nu sunt de accord;
- Deoarece scade capacitatea de concentrare si atentie, lucratorii sunt supusi unui risc crescut pentru accidente.

Datele statistice oferite de Fundatia Europeana pentru imbunatatirea Conditiei de Viata si Munca (2003) arata ca starea generala a oboselii creste o data cu varsta, incepand cu 40 ani si ii afecteaza in special pe lucratorii din agricultura, minerit, constructii, domeniul hotelier si restaurante.

Pentru minimalizarea efectelor negative pe care le poate avea oboseala la locul de munca, au fost identificate o serie de modalitati prin care sa se realizeze prevenirea si combaterea oboselii.

Modalitati de prevenire a oboselii

Prevenirea (evitarea sau amanarea) aparitiei oboselii se poate realiza prin:

- *Amenajarea ergonomica alocului de munca*: locul de munca stintific proiectat si organizat functional (prin asigurarea unei pozitii comode, prin utilizarea celor mai frecvente sisteme de semnalizare, amplasarea corecta a acestora), contribuie la evitarea aparitiei oboselii accentuate;



Fig. 3. Postura corecta la birou

- *Asigurarea concordantei dintre calificarea lucratorului si activitatea de munca*: prin activitatile de selectie si organizare a resurselor umane, lucratorii sunt repartizati sa realizeze sarcini care corespund cu pregatirea, competentele si capacitatile lor de munca;
- *Ritmul si cadenta muncii* : ritmicitatea activitatilor de munca reprezinta o sursa importanta de reducere a oboselii. Prin repetarea la anumite intervale constant a aceluiasi set de miscari, executarea acestora dobandeste un caracter automat. Astfel incordarea nervoasa se reduce si se elimina astfel influentele negative ale schimbarilor nesistemic si ale diversitatii prea mari a miscarilor. In aceste conditii, desi ritmul de executie se intensifica, oboseala lucratorului nu creste proportional.
- *Alimentatia corespunzatoare*: prin aportul necesar de calorii, se mentine capacitatea de munca a individului. Alimentatia rationala trebuie sa tina cont atat de natura muncii, cat si de particularitatile lucratorului.

Modalitati de compensare a oboselii

Caile de compensare a oboselii au ca efect reducerea oboselii dupa ce aceasta a fost instalata, ca urmare a solicitarilor fizice sau psihice pe parcursul executarii unei sarcinii de munca. Aceste modalitati presupun asigurarea unui regim rational de munca si de odihna si sunt folosite fie in afara, fie in cadrul schimbului de munca.

Somnul

In medie, omul poate sa nu manance nimic o luna de zile, inasa nu poate sa doarma o luna de zile. Privarea de somn nu provoaca neaparat psihoza, cum se afirma uneori, dar la un moment dat obosim atat de tare, incat literalmente dormim in picioare, respect nu mai putem ramane treji. Este la fel ca in cazul respiratiei: nu ne putem sinucide incetand sa respiram. In cel mai rau caz, ne pierdem cunostinta, dupa care corpul reincepe automat sa respire. Tot asa si cand nu mai dormim: corpul incepe sa se reface dupa ce lesinam.

Se stie ca oamenii au nevoie de somn; dar pana nu demult era destul de neclar *de ce*. “Ei bine pentru odihna”, s-ar gandii multi. Dar acesta nu e un raspuns la intrebarea care poate suna altfel: de ce are corpul nevoie de odihna si mai ales tocmai in aceste mod?

Cercetarea somnului a eliberat acest domeniu de multe conceptii gresite si a inlocuit intrebarile gresite cu altele corecte. Cand s-a descoperit ca somnul este o stare *indusa* de creier, ce nu presupune o scadere a activitatii cerebrale, s-a eliminat si teoria somnului ca “oboseala-repaus”. Creierul nostru nu se odihneste, mai ales in timpul somnului. Si treptat a devenit clar un lucru: corpul nostru poate rezista fara somn, dar nu si creierul!

Fiecare om are diverse experiente in timpul zilei; cunoste oameni noi si traieste situatii noi. Pentru ca aceste experiente sa ramana in memorie pe termen lung ele trebuie sedimentate, iar asta se petrece in timpul somnului. Dupa cum stim de mai bine de jumatate de secol, somnul nu este o stare uniforma si egala. Activitatea cerebrala parcurge diferite modificari : in fiecare noapte este vorba de patru pana la cinci cicluri, de la somnul superficial la cel profund, care se transforma iar in somn superficial. Dupa aceea creierul ramane active, dupa cum ne arata electroencefalograma, dar persoana care doarme este mult mai relaxata si e mai greu de trezit decat in somnul profund. Prin urmare aceasta stare a fost numita *somn paradoxal* deoarece creierul este la fei de treaz ca in starea de veghe, dar izolat de lumea exterioara: nu primeste impulsuri (prag al starii de veghe mai inalt) si nici nu trimite impulsuri (relaxare musculara maxima). Pentru ca in aceasta faza ochii executa miscari rapide (rapid eye movement, REM) si visele sunt frecvente si intense se vorbeste si de somnul REM sau faza oniric.

Dupa ce petrecem 10 pana la 15 min in aceasta stare, procesul o ia de la capat : somn superficial, somn profund, somn superficial si a doua faza de somn REM. Ciclul se repeta de aproximativ cinci ori pana dimineata, iar procentajul de somn profund scade, pe cand cel al somnului REM creste.

Modalitati de compensare a oboselii:

a) *Caile de compensare a oboselii in afara schimbului de munca* presupun stabilirea unei durate corespunzatoare (rationale) a zilei de munca, stabilirea duratei si structurii saptamanii de lucru si a duratei concediilor anuale de odihna.

- *Ziua de munca*- prin stabilirea orarului si aduratei zilei de munca se urmaresc doua scopuri: evitarea oboselii acumulate de lucrator, precum si obtinerea unui randament optim. Studiile facute au ajuns la concluzia ca, atat din punct de vedere al oboselii, cat si al eficientei muncii (pe zi si pe ora), in conditiile obisnuite, ziua de munca de 8 ore este cea mai potrivita. Printr-o durata normal a zilei de munca de 8 ore, se asigura fiecarui lucrator timpul necesar pentru odihna si repaus. In anumite ramuri ale economiei unde conditiile de munca difera de cele obisnuite, unde desi au fost luate masurile de securitate si sanatate in munca adecvate, lucratorii sunt expusi actiunii unor factori nocivi, se poate aplica un program redus de munca , de 6 sau 4 ore, fara ca lucrul sa presupuna reducerea salariului.

-*Reducerea timpului de munca*- aceasta poate avea loc sub diferite forme: marirea numarului de zile de concediu anual de odihna; reducerea duratei zilei de munca; reducerea saptamanii de munca prin transformarea unui zile lucratoare in zi libera (aceasta din urma presupune economii la cheltuielile de regie, scaderea costurilor prin reducerea invoirilor, absentelor de boala, posibilitati mai bune pentru efectuarea lucrarilor de intretinere si reparatiei a utilajelor, lucratori odihniti fizic si psihic).

- *Concediul anual de odihna*- utilizarea unei perioade mai mari de odihna este necesara datorita faptului ca celelate modalitati de repaus (odihna zilnica, repausul saptamanal, zile de sarbatoare legala) nu ofera posibilitatea de refacere completa a oboselii organismului.

b) *Modalitati de compensare a oboselii in cadrul schimbului de lucru*: pentru a mentine un ritm de munca la un nivel corespunzator, este necesara acordarea unor pauze de odihna pe parcurs, pentru recuperarea oboselii, care apare in mod inevitabil, ca urmare a muncii depuse. Problemele care se impun a fi rezolvate in ceea ce priveste repartizarea eficienta a orelor din cadrul programului de munca ce vizeaza numarul si durata pauzelor de odihna, momentul acestora, continutul lor.

-*Numarul si durata pauzelor* depind de timpul avut la dispozitie pentru odihna in cadrul schimbului. Pornind de la consumul de energie din timpul schimbului, de la factorii de solicitare, gradul de intensitate si dificultatea muncii depuse, se poate determina timpul necesar pentru odihna. Daca pentru anumite activitati sunt suficiente doua pauze de odihna, inainte si dupa pauza de masa, pentru activitati mai solicitante, numarul pauzelor poate sa junga la patru-cinci. In general in schimbul de noapte sunt necesare mai multe pauze.

La sfarsitul secolului al XIX-lea, omul de stiinta italian Mosso a formulat doua legi cu privire la oboseala:

a) greutatea usoare ridicate frecvent cauzeaza o oboseala mai redusa decat greutatea mai mari ridicate cu o frecventa redusa;

b) pauzele de odihna pot asigura revenirea din oboseala.

Pentru a ilustra prima lege, mutarea unei cantitati de apa dintr-un bazin in altul prin 50 de miscari cu un recipient mare, va fi mai obositoare decat 100 de miscari cu un recipient mic.

Cea de-a doua lege a fost verificata prin observatiile asupra cresterii graduale asupra productivitatii muncii lucratorilor la inceputul unei muncii neinterupte, apoi stagneaza, dupa care urmeaza o descrestere a productivitatii. Desi perioadele de timp asociate acestor etape difera in functie de tipul muncii si caracteristicile lucratorilor, tipul de evolutie a productivitatii se pastreaza. Prin urmare, daca se introduce o pauza inaintea etapei de descrestere a productivitatii, perioada de productie stabila va continua dupa pauza, iar etapa de descrestere va fi mai scurta. Cu cat activitatea fizica este mai solicitanta, cu atat pauzele sunt mai necesare (Holt si Andrews, 1993, pag.128).

Perceptia subiectiva a oboselii se asociaza atat cu o reducere a productivitatii, cat si cu modificari fiziologice la nivelul organismului. Pauzele permit fluidelor corpului sa revina la starea lor normala, acest lucru avand loc mai rapid daca pauza a fost luata inainte ca modificarile fiziologice sa aiba loc.

Astfel, un alt aspect important legat de pauzele de odihna il reprezinta *stabilirea momentului precis de luarea pauzei*. Asa cum am precizat mai sus, studiile arata ca pauzele sunt obligatorii si trebuie sa fie luate inainte ca lucratorul sa se simta oboisit. Nu sunt indicate pauzele dupa ce oboseala este deja instalata deoarece este necesara o perioada mai lunga de pauza pentru refacere si pentru mentinerea nivelului de productivitate.

Pe langa compensarea oboselii fizice si psihice, pauzele din timpul schimbului au si alte efecte utile: cresterea volumului de munca care este efectuata pe zi fara a se asocia o crestere direct proportionala a oboselii; reducerea oscilatiei randamentului muncii pe parcursul unei zile. Studiile au aratat ca introducerea pauzelor de scurta durata in timpul schimbului nu duce la scaderea volumului productiei, ci datorita muncii prestate uniform, productivitatea acesteia poate creste (Purdea, Osoian, 1997, pag. 74). De exemplu prin introducerea unei pauze de 5 min. la fiecare 55 de minute de munca, s-a obtinut o productie cu 10% mai mare, desi timpul efectiv de lucru s-a redus.

Date fiind toate aceste pericole care se asociază, într-o măsură mai mare sau mai mică, cu orice loc de muncă, atât angajatorul cât și lucrătorii trebuie să implementeze toate măsurile necesare pentru a asigura o desfășurare cât mai sigură a activității de muncă.

Telemunca – Avantaj sau dezavantaj

Prin Legea nr. 81/2018, telemunca este definită drept o „formă de organizare a muncii prin care salariatul, în mod regulat și voluntar, își îndeplinește atribuțiile specifice funcției, ocupației sau meseriei pe care o deține, în alt loc decât locul de muncă organizat de angajator, cel puțin o zi pe lună, folosind tehnologia informației și comunicațiilor”.

Odată cu evoluția tehnologiei telemunca a evoluat foarte mult, ajungându-se la stadiul în care multe companii își pot desfășura activitățile complet online, de la distanță, toți angajații lucrând în regim de telemunca. Pandemia care a acaparat lumea în anul 2020 a ajutat involuntar la o migrare mult mai rapidă de la modul lucru convențional la cel prin telemunca.

Chiar dacă la început totul pare ideal, trebuie privită și partea negativă a telemuncii. Faptul că nu mai pierzi timp pe drum, nu mai trebuie să pregătești mâncare pentru la pachet, de multe ori nici să te chinui să îți găsești hainele potrivite pentru a lucra, nu înseamnă că telemunca nu vine și cu niste dezavantaje.

Cu timpul, lucrând mereu din același loc, interacțiunea cu alți oameni fiind limitată, apare o stare de pseudodepresie, care se instalează din cauza faptului că pe lângă atribuțiile de serviciu, lucrătorul trebuie să suplinească serviciile oferite de restaurante, cafenele, în unele cazuri școli.

Bineînțeles că perioada pandemică a influențat lista activităților cotidiene, deoarece multe servicii pe care le foloseam anterior ori nu mai există, ori ne este frică să le folosim și preferăm să facem totul singuri. Pe lângă acest aspect, tendința generală a angajatorilor este să crească volumul de muncă pe care îl atribuie fiecărui lucrător, pentru că aceștia au făcut restructurări ai companiei, iar numărul personalului a scăzut. Există și cazuri excepționale când angajatorul dorește să fie sigur că lucrătorul nu pierde timpul cu alte activități acasă, dar acestea sunt cazuri izolate.

În același timp există o diferență între generații referitor la modul și rapiditatea cu care acestea se adaptează la lucrul doar cu un calculator, toate sesiunile și alte activități ce erau susținute fizic, acum fiind online. Astfel, persoanele care se aproprie de vârsta de pensionare văd această schimbare ca pe un lucru negativ, spre deosebire de tinerii care abia ies de pe bancile facultății și consideră acest lucru un avantaj, fiind deja familiari cu aceste aplicații.

Astfel, având în vedere atât avantajele, cât și dezavantajele, pe care telemunca le aduce unui lucrător, cu toate că duc la o stare generală de oboseală accentuată, atât fizică cât și psihică, statul preponderent în casă, mai ales în timpul zilei, limitează interacțiunea cu razele soarelui, ceea ce cu timpul duce la o imunitate scăzută și la instalarea unei stări de anxietate.

Bibliografie

1. <https://www.reginamaria.ro/articole-medicale/de-ce-ne-simtim-tot-timpul-obositi>
2. <https://doc.ro/sanatate/ce-cauze-ascunse-poate-avea-oboseala>
3. <https://www.secom.ro/articles/cum-diagnosticam-si-combatem-sindromul-oboselii-cronice>