

## BURNOUT SYNDROME – A FACTOR OF DESTABILITY OF NATIONAL SECURITY

### SINDROMUL BURNOUT – FACTOR DE DESTABILIZARE A SECURITĂȚII NAȚIONALE

**Cepraga Lucia**

Doctor în științe filologice, conferențiar universitar  
Academia de Studii Economice a Moldovei  
e-mail: [cepragalucia@gmail.com](mailto:cepragalucia@gmail.com)

**Bîrsan Svetlana**

Doctor în științe filologice, conferențiar universitar  
Academia de Studii Economice a Moldovei  
e-mail: [s.birsan08@gmail.com](mailto:s.birsan08@gmail.com)

#### **Abstract**

*The concept of national security provides for the whole set of actions aimed at ensuring the security of a state. Security policy is in itself a set of concepts, legal norms and actions aimed at promoting and protecting national interests. The Republic of Moldova is not a deviation, and the vital national interests lie in ensuring independence, constitutional order, the promotion of democratic values and the rule of law; respect for and protection of fundamental human rights; ensuring peace, welfare and prosperity of the state. The development of a security culture, including by forming an appropriate behavior to maintain the security climate, can be achieved, in our opinion, through a quality education, globally, and through an effective security education, strictly speaking. The promotion of educational policies in terms of quality of life, democracy and the level of security are becoming, more recently, more and more felt in our country. Or, education is the cornerstone of social and economic development.*

*In this article, the authors set out to talk about burnout syndrome, which especially affects professions that involve interaction with other people and refers to the phenomena of personal deformity, which occur as a result of internal accumulation of negative emotions, without the possibility of to externalize or release them. Here the phenomenon of emotional burning is analyzed in various ways. Therefore, the didactic activity involves the accumulation of positive / negative affective experiences that influence the individual's behavior and inevitably lead to the development of certain affective behavioral tendencies, either constructive or destructive.*

**Keywords:** national security, security culture, education, burnout syndrome, burnout.

**JEL Classification:** F52, I21, I25, P36

**Motto:** „Educația este cea mai puternică armă  
pe care voi o puteți folosi pentru a schimba lumea.”  
(Nelson Mandela)

#### **INTRODUCERE**

Etimologic, termenul de „securitate” provine din limba latină, unde *securitas*, *-atis* și înseamnă „lipsă de primejdii; siguranță, pace, calm; sentiment de încredere pe care îl dă cuiva absența oricărui pericol”. În Oxford English Dictionary, noțiunea de „securitate” este definită ca fiind „condiția de a fi protejat sau de a nu fi expus unui pericol, sentimentul de siguranță sau de eliberare în absența pericolului”. Astfel, securitatea reprezintă, la modul general, „a fi la adăpost de orice pericol în corelație și cu existența unui sentiment de încredere și de liniște pe care îl dă cuiva absența oricărui pericol.”[1]

„Adăpost de orice pericol”, „sentiment de încredere și „...de liniște” aceste aspecte ne-am dori să fie distincte pentru societatea noastră, totuși, astăzi, ca niciodată, suntem martori oculari ai unor coliziuni de interese dintre cele mai fulminante.

Mass-media abundă în știri ce fac, într-un fel sau în altul, trimitere la noțiunea de *securitate națională* (printre care, de ultimă oră, ar fi și problema SIS-ului, mai exact, la cheremul cui să fie acest organism specializat în securitatea statului. O lungă perioadă de timp, conceptul de *securitate națională* a fost asimilat celui de *apărare militară*. Când vorbim de „securitate națională” oamenii au tendința să o asocieze cu puști, tancuri și avioane sau servicii secrete. Acestea sunt însă doar umbra proiectată pe un zid al unui montaj complex la care participă nu doar soldații, ci întreaga societate.” Am putea afirma că astăzi se constată o reconsiderare a conceptului, precum și o revalorificare a acestuia, *securitate națională* fiind corelată cu numeroși factori ce participă la apărarea intereselor naționale.

„Conceptul securității naționale prevede întregul ansamblu de acțiuni orientate spre asigurarea securității unui stat. Politica de securitate reprezintă, în sine, un ansamblu de concepte, norme juridice și acțiuni orientate spre promovarea și protejarea intereselor naționale prin identificarea, prevenirea și contracararea riscurilor și amenințărilor la adresa securității statului respectiv. Republica Moldova nu reprezintă o abatere, iar interesele naționale vitale rezidă în asigurarea independenței, suveranității și integrității teritoriale, a ordinii constituționale, a promovării valorilor democratice și a statului de drept; respectarea și protejarea drepturilor fundamentale ale omului; asigurarea păcii, bunăstării populației și prosperității statului.” [3, p. 248]

Evenimentele din ultimele decenii demonstrează că mediul de securitate internațional este, prin natura sa, unul dinamic și complex, caracterizat prin volatilitate și imprevizibilitate. Prin poziționarea sa geografică, Republica Moldova este parte integrantă a arhitecturii de securitate a bazinului Mării Negre – zonă de interes pentru un șir de actori regionali și internaționali puternici. „În prezent, securitatea națională a unui stat european nu mai poate fi privită în izolare. Instabilitățile și pericolele în Europa și la periferiile continentului afectează starea securității tuturor statelor europene, impunând cooperare internațională intensă și eforturi comune. Asigurarea securității naționale este o necesitate pentru toate societățile contemporane, dar ea nu se poate realiza decât cu ajutorul tuturor membrilor săi.” [3, p. 249]

Conform Concepției securității naționale a Republicii Moldova, la baza dezvoltării sistemului național de apărare vor sta valorile și interesele Republicii Moldova, enunțate în Strategia securității naționale. Valorile naționale sunt centrate pe respectarea fără echivoc a supremației legii, inclusiv pe respectarea strictă a demnității umane, a egalității în drepturi și a libertății, a dreptului la exprimare, precum și a identității etnice și culturale.[8]

Urmărind dezvoltarea valorilor naționale, considerăm imperativă crearea unei *culturi de securitate*, care reprezintă „o sumă de valori, norme, atitudini sau acțiuni ce determină înțelegerea și asimilarea conceptului de securitate” [1].

## CONȚINUT

Dezvoltarea unei culturi de securitate, inclusiv prin formarea unui comportament adecvat menținerii climatului de securitate poate fi realizată, în opinia noastră, printr-o educație de calitate, în globo, și printr-o educație de securitate eficientă, în stricto. Promovarea politicilor educaționale prin prisma calității vieții, a democrației și nivelului de siguranță devin, în ultima perioadă, tot mai resimțite în țara noastră. Or, educația este piatra de temelie a dezvoltării sociale și economice. Educația este cea mai puternică armă pe care

voi o puteți folosi pentru a schimba lumea, susținea Nelson Mandela. Securitatea națională a unui stat, a unei societăți depinde de factorul uman, iar „singurul motor generator de resursă umană, susține Marian Stas, profesor la Harvard Kennedy School din SUA, pentru fiecare generație este, nimic altceva decât **educația**. Educația, afirmă același Marian Stas, profesor de matematici aplicate, trainer în procese de transformare organizațională și președinte al Asociației Clubul Liderii Mileniului Trei, într-un amplu interviu acordat pentru ziare.com, doare mai mult decât Sănătatea! Educația este în momentul de față amenințare la adresa securității naționale, pentru că resursa umană ineptă absolventă de școală va deveni peste 10 ani resursă umană adultă ineptă, oameni care vor fragiliza fibra nației, țesutul social, oameni incapabili să funcționeze în lumea în care trăim.” [2]

De altfel, în 2015 România a introdus **educația** în Strategia Națională de Apărare a României. Iar Republica Moldova, chiar și cu o întârziere atât de resimțită în ziua de azi, ar trebui să-i urmeze exemplul. Astfel, se promovează ideea conform căreia în afara elementelor care țin de apărare, ordine publică sau de activitatea de informații și contrainformații, securitatea nu mai poate fi separată astăzi de un mediu economic competitiv, de stabilitatea financiar-bugetară, de existența unor sisteme publice - **educație**, sănătate, pensii - funcționale și adaptate schimbărilor, de protecția infrastructurilor critice sau de capacitatea de a răspunde la problemele de mediu.

Ca și în cazul României, de ce nu și al UE, necesitatea extinderii conceptului de securitate națională în RM ar trebui să fie motivată și de „asigurarea convergenței cu principiile europene de securitate, dezvoltate în Strategia de Securitate Europeană și Strategia de Securitate Internă a Uniunii Europene, în care securitatea și dezvoltarea sunt plasate într-o relație de directă proporționalitate. În plus, **extinderea conceptului de securitate națională vizează asigurarea unei reziliențe sporite a instituțiilor de stat și a societății civile în fața unor posibile situații de criză**, fortuite sau persistente, într-un mediu internațional de securitate imprevizibil și într-un context de securitate complex”. [13]

La temelia unei societăți, unei țări puternice, se află populația. Iar fundamentarea unei țări puternice se face doar prin educație. O țară construită pe valori, competențe, patriotism, integritate și viziune strategică este o țară care poate garanta statul de drept, siguranța și securitatea națională. O populație educată, care are o cultură de securitate, nu va fi niciodată ușor de manipulat, nu va închide ochii la derapajele statului de drept și își va exercita drepturile și responsabilitățile ce-i revin din statul de cetățean al statului.

Noi, cadrele didactice, ne petrecem o bună parte a timpului la locul de muncă, fiind implicați în relații atât cu beneficiarii serviciilor oferite, adică studenții, cât și cu alți colegi de serviciu: profesori, manageri etc. Toate aceste relații, necesită un mare efort emotiv, psihic, intelectual și chiar fizic. În același timp, munca îndeplinită, adică activitățile didactice (predare, îndrumare, evaluare) necesită și ele un mare efort. Pregătirea unui curs sau a unui seminar invocă mai multe ore de studiu, iar realizarea activităților de cercetare implică analiza articolelor, materialelor științifice, lucrărilor de specialitate. Toate aceste activități sunt consumatoare de resurse (de timp, dar și de finanțe), cadrele didactice renunțând, de multe ori, la propriile necesități. De facto, am putea spune că, arderea emoțională în domeniul educațional capătă un aspect de epidemie. La prima vedere, s-ar părea că ceva nu este în regulă cu oamenii care au devenit atât de vulnerabili în fața stresului. Totuși, majoritatea specialiștilor sunt de părere că, de fapt, s-a schimbat fundamental tot ceea ce ține de locul și modul nostru de lucru. [12] Astăzi, serviciul a devenit un loc rece, ostil, un mediu pretențios, ceea ce conduce la epuizarea emoțională, fizică și spirituală. „Emoțiile și sentimentele, atât de omenești, au devenit, pentru mulți, adevărate obstacole, dacă nu chiar inamici, în calea succesului. Cerințele zilnice exagerate

legate de serviciu, de familie și de performanța noastră proprie nu fac altceva decât să ne erodeze energia și entuziasmul”. [4] Bucuria succesului și emoțiile realizărilor sunt din ce în ce mai dificil de atins, iar aceasta conduce inevitabil la diminuarea dedicației profesionale. „Când stocul emoțional este epuizat, asistăm la o dezumanizare a persoanei. Ca rezultat, organismul nostru nu reușește să facă față situației stresante și, în aceste condiții, se dezvoltă arderea emoțională.” [5]

Noțiunea de „ardere profesională” sau termenul „burnout” este folosit mai mult cu referință la profesiile sociale. Conceptul de „ardere profesională” (professional burnout) a fost propus de către A. Morrow, pentru a defini starea în care se pomenesc specialiștii din grupurile profesionale de risc, termenul prezentând un echivalent al stării de stres. [7] Descrierea fenomenului a fost realizată anterior acestei definiții. Conform unor opinii, ea aparține psihologului american Freudenberger care a analizat starea de demoralizare, decepție, manifestări de tensiune, astenie și suprasolicitare pe care le suportau angajații clinicilor psihiatrice. [11] Și Freudenberger, autorul ideii epuizării profesionale, a menționat că acest fenomen are răspândire mai ales în sfera așa numitelor profesii sociale, în care specialistul se confruntă cu problemele altor persoane. Alt fondator al ideii arderii profesionale, Christina Maslach, a definit acest fenomen ca sindrom al epuizării fizice și emoționale, incluzând formarea unei autoevaluări negative, atitudini de repulsie față de activitatea de muncă și pierderea capacității de compasiune și înțelegere a clienților. Sindromul arderii profesionale este văzut ca o totalitate de trăiri negative, legate de locul de muncă, de colectivul profesional și întreaga organizație, instituție, întreprindere în care persoana își exercită activitatea. Se manifestă mai frecvent totuși la specialiștii din domeniul socialului, drept caracteristici de bază având: starea de apatie socială, rezultată din suprasolicitarea emoțională; manifestarea unor trăiri și atitudini negative față de colegi și clienți; autoaprecierea profesională joasă - sentimentul de incompetență, lipsa de aptitudini creative, inovatoare, uneori suportarea stării de vinovăție provocate de autoevaluarea insuficienței rezultatelor activității profesionale.

Sindromul burnout afectează în mod special profesiile ce presupun interacțiunea cu alți oameni și se referă la fenomenele de deformare personală, ce apare ca rezultat al acumulării interne a emoțiilor negative, fără posibilitatea de a le exterioriza sau a le elibera. Fenomenul arderii emoționale este analizat sub diverse aspecte de către specialiștii în domeniu. [11] Sub aspect clinic, sindromul burnout desemnează eșuarea, uzura și epuizarea energiei sau resurselor, care îi provoacă individului o scădere globală a întregului potențial. Sub aspect social-psihologic, arderea emoțională se prezintă ca o stare de oboseală psihică, de decepționare și apare la oamenii cu așa-numitele profesii auxiliare. Sub aspect organizatoric, sindromul burnout este văzut ca un proces în care un profesionist angajat anterior se eliberează de la munca sa, ca răspuns la stresul sau la tensiunea resimțită. Și aspectul social-istoric, evidențiază impactul societății în dezvoltarea sindromului burnout, reducând rolul individului ca atare în dezvoltarea acestei dereglări. Într-un cadru analitic distinct sunt prezentate componentele sindromului arderii emoționale. Astfel, Christina Maslach identifică trei componente, și anume: epuizare emoțională, depersonalizare, reducerea realizărilor personale.

Arderea emoțională a fost în mod tradițional considerată o problemă exclusiv individuală, un defect în personalitatea profesorului. Deseori auzim angajați blamându-se: „Dacă nu pot să rezist presiunii, ar trebui să plec din domeniul”. Acest tip de gândire nu admite că profesorii pot lucra în medii școlare care creează epuizare. În fiecare an cadre didactice talentate, care ar fi putut fi salvate, renunță la meserie. Anume din această cauză, astăzi, sindromul burnout este abordat întâi de toate ca o problemă ce ține de locul de muncă și doar în al doilea rând ca fiind o problemă individuală. O analiză a componentelor

și a fenomenului arderii emoționale în general, poate facilita înțelegerea modului în care profesorii concep munca lor și, implicit, evaluarea stadiului actual al situației din domeniul învățământului superior.

Actualmente, studiile de specialitate constată că tot mai frecvent tinerii sunt vulnerabili față de arderea emoțională. Potrivit diferitor cercetări, un numărul copleșitor de profesori suferă de sindromul burnout chiar și după 20 de ani de muncă în școală, iar până la vârsta de 40 de ani toți profesorii sunt „arși emoțional.” În context menționăm și despre existența mai mulți factori care ar favoriza dezvoltarea sindromului burnout la tineri. [6] Debutul în orice profesie constituie o provocare majoră pentru orice nou angajat. Este o perioadă de formare în care cunoștințele, aptitudinile și atitudinile dobândite în timpul unui program de educație sunt aplicate în practică. Este o perioadă de tranziție care poate fi stresantă precum și provocatoare, motivul fiind cerințele la care trebuie să răspundă persoana. Majoritatea tinerilor cred că, odată angajați, se vor putea realiza atât în plan profesional, cât și financiar, ceea ce adesea nu coincide cu realitatea. Profesorii care manifestă emoții negative la locul de muncă și care au pierdut interesul față de ceea ce fac au probabil mai multe șanse să prezinte sindromul burnout. Sentimentul de frustrare și eșec, care apare în situațiile de suprasolicitare profesională, asociată cu discrepanța dintre cerințe și posibilitățile de realizare este un declanșator al arderii profesionale. Se constată că trăirea sentimentului de nerealizare, frustrare în plan profesional, comportamentul de workaholic pot cauza dezvoltarea sindromului burnout. Astfel, volumul mare de lucru, presiunea timpului, lipsa suportului din partea colegilor și administrației, ambiguitatea rolului, lipsa posibilității de a ține sub control situația contribuie la apariția vulnerabilității tinerilor față de arderea emoțională. Unii cercetători identifică o corelație semnificativă între nivelul înalt al empatiei și apariția arderii emoționale. În viziunea psihologului rus Maria Borisova, la tinerii profesori, cu stagiul de până la 5 ani, empatia este nominalizată ca cea mai importantă trăsătură profesională. Odată cu creșterea stagiului în muncă, drept cea mai importantă trăsătură profesională apare profesionalismul/cunoștințele, empatia pierzând din importanță. Respectiv, prezența nivelului înalt al empatiei la cadrele didactice tinere ar putea servi ca motiv pentru dezvoltarea sindromului burnout. Reciprocitate emoțională, care predispune orientarea spre celălalt, din punctul nostru de vedere, poate fi să declanșeze arderea emoțională. Frecvent se întâmplă ca din lipsa experienței dictată de vârsta tânără, cadrele ce lucrează cu oamenii, percep totul prea emoțional, implicându-se fără rezerve în tot ceea ce se întâmplă la serviciu. Cu timpul, resursele emoțional-energetice se epuizează și apare necesitatea de a le conserva, a le restabili.” [9]

Atunci când vorbim despre arderea emoțională, putem afirma că satisfacția în muncă este un factor important. Satisfacția minimizată în muncă poate conduce la dezvoltarea arderii emoționale la cadrele didactice. Există corelații semnificative între satisfacția în muncă, epuizarea emoțională, depersonalizarea și reducerea realizărilor personale la cadrele didactice în general. Totodată, se constată corelații semnificative între conducere, relații interpersonale și epuizarea emoțională, depersonalizarea; între organizare, comunicare și epuizarea emoțională, depersonalizarea, reducerea realizărilor personale și între remunerare, promovare și epuizarea emoțională.

## CONCLUZII

Generalizând, menționăm că în condițiile în care informația ne invadează, timpul parcă se contractă, sarcinile de la serviciu devin din ce în ce mai multe, mai complexe, mai diversificate și mai urgente, devine tot mai complicat și mai greu de controlat echilibrul afectiv, capacitatea de a relaționa și reacționa și, respectiv, consecințele activității noastre.



Emoțiile reprezintă, în primul rând, reflectarea psihică a atitudinii subiectului față de lumea înconjurătoare, atât timp cât ele sunt pozitive, intră în rezonanță cu stările altora și comunicarea acestor trăiri fără a fi afectat cel de alături, induc indiscutabil creșterea echilibrului emoțional, comunicării interpersonale, motivației și satisfacției profesionale. Activitatea didactică presupune cumularea unor experiențe afective pozitive/negative, ce influențează comportamentul individului și conduc inevitabil la dezvoltarea anumitor tendințe comportamentale afective fie constructive, fie distructive.

Consolidarea proceselor democratice, ridicarea nivelului de trai, promovarea coeziunii sociale și coordonarea intereselor fundamentale ale statului și societății nu pot fi realizate în afara unui cadru adecvat de securitate. Se consideră că obiectivul esențial al politicii de securitate și al activității instituțiilor nu constă în oferirea unui sentiment abstract de securitate, ci în *crearea și menținerea unor condiții favorabile pentru dezvoltarea economică, socială, politică și culturală a țării*. Din acest motiv, *asigurarea securității naționale este scopul central urmărit de orice stat atât în realizarea politicii interne, cât și a celei externe*.

### BIBLIOGRAFIE

1. ALBU, Natalia. Conceptele de securitate și securitate națională: teorii și politici.”<sup>1</sup> *Studii de securitate și apărare. Publicație științifică* // [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/Conceptele%20de%20securitate%20si%20securitate%20nationala.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/Conceptele%20de%20securitate%20si%20securitate%20nationala.pdf)
2. BADEA, Camelia. Educația este în momentul de față amenințare la adresa securității naționale
3. CŪROȘ, Liudmila. Educația – pilon sigur al securității umane. p. 248-249 // [https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag\\_file/247-254\\_0.pdf](https://ibn.idsi.md/sites/default/files/imag_file/247-254_0.pdf)
4. DRUNCEA, Simona. De la stres la sindromul burnout. Simptome și soluții// <http://www.psychologies.ro/sanatate-2/de-la-stres-la-sindrom-burnout-simptome-sisolutii-2141466>
5. GORINCIOI V., PLATON C. Stresul și sindromul arderii emoționale la profesorii universitari. //În: Studia Universitatis, 2013. nr 1. pp. 224-228.
6. GORINCIOI, Veronica. Studiul sindromului arderii emoționale la cadrele didactice universitare din perspectiva de gen// [http://www.cnaa.md/files/theses/2015/22335/veronica\\_gorincioi\\_thesis.pdf](http://www.cnaa.md/files/theses/2015/22335/veronica_gorincioi_thesis.pdf)
7. LOSĂI, Elena, Arderea profesională la cadrele didactice// [http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1391/Conf\\_Tendinte\\_moderne\\_psihologie\\_2017\\_p5-11.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/1391/Conf_Tendinte_moderne_psihologie_2017_p5-11.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
8. Strategia națională de apărare a RM, aprobată prin HG nr.134 din 13.06.2018 // [www.legis.md](http://www.legis.md)
9. БОЙКО, В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других.// <https://gigabaza.ru/doc/147901.html>
10. БУЗМАКОВА, Надежда. Феномен эмоционального «выгорания» и особенности его проявления у педагогов [Феномен эмоционального «выгорания» и особенности его проявления у педагогов \(doshkolnik.ru\)](http://fenomen-emocionalno-go-vygoraniya-i-osobennosti-ego-proyavleniya-u-pedagogov-doshkolnik.ru)
11. ВОДОПЪЯНОВА, Н. СТАРЧЕНКОВА, Е. Синдром выгорания диагностика и профилактика.// [avidreaders.ru](http://avidreaders.ru)
12. ТРУШИНА, Екатерина. Профессиональное выгорание педагогов// [Профессиональное выгорание педагогов \(b17.ru\)](http://profesionalnoe-vygoranie-pedagogov-b17.ru)
13. <https://www.presidency.ro/ro/strategia-nationala-de-aparare-a-tarii1444725665>
14. <https://ziare.com/scoala/educatie/educatia-este-in-momentul-de-fata-amenintare-la-adresa-securitatii-nationale-presedintele-iohannis-sa-puna-tema-pe-masa-csat-interviu-1589801>