

THE RELATION BETWEEN STRESS VULNERABILITY, STRESS PERCEPTION AND STRESS LEVEL

Mihaela Stoica, Associate Prof., PhD, "Dimitrie Cantemir" University of Tîrgu-Mureş and Adriana Mihai, Associate Professor, PhD, University of Medicine and Pharmacy, Tîrgu-Mureş

Abstract. Stress is part of our daily life. Until we learn to recognize it and to avoid its consequences, so many times severe, upon our state of mind but especially upon our health - we have all experienced it, and gave it different names: irritation, disgust, shame, fear, panic, fright, frustration - all these states – predominant affective - being in fact masks of stress. The term of "stress" is used with the sense of displeasure, irritation, perturbation. In general, by stress it is understood that state of the human body characterized by tension with different levels of intensity, it is characterized by a mobilization of the body's resources that must adapt to a problematic situation. A situation considered to be stressful is consistently avoided. This article investigates aspects of stress in the emergency medical. The purpose of this article is to demonstrate if there are a relationship between vulnerability to stress, stress perception and stress level. Another objective is to study if length of employment period influences vulnerability to stress, stress perception and stress level. The research tools are: questionnaire for assessing vulnerability to stress, questionnaire "How they perceive your stress" and "You're stressed out". The results of the research show that there were significant correlations between vulnerability to stress, stress perception and stress level. The conclusion is that the length of employment period influences the vulnerability to stress and stress level. These findings are important for a manager to be more attentive to those in our company with little seniority because they are more vulnerable and feel the stress more intensely.

Key words: vulnerability to stress, stress perception, stress level, length of employment period, nurses

Fundamentare teoretică Una dintre problemele care apar foarte des la locul de muncă este stresul. La nivel european, 22% dintre angajați se declară stresați, relevă un studiu din decembrie 2006 al Fundației Europene pentru Supravegherea Condițiilor de Muncă. Românii se situează pe locul 1 în topul salariaților din UE care muncesc peste 48 de ore / pe săptămână. Angajații din România și Bulgaria sunt cei mai expuși la factori de stres: 74% dintre aceștia au mișcări repetitive ale brațelor sau palmelor când muncesc, în UE media fiind 61%. Doar 58% dintre români sunt multumiți de locul lor de muncă (Alexandrescu, 2011). La locul de muncă, stresul poate fi alimentat de un amestec între presiunea pentru mai multă performanță, funcționarea sub semnul urgenței, nesiguranța serviciului, teama de a nu fi la înălțime, ambiguitatea sau conflictul de roluri, relații deficiente cu superiorii ierarhici (Amar, 2009). Alte surse importante de stres profesional sunt: incompatibilitatea cu alți colegi de muncă; lipsa de înțelegere și loialitate a partenerilor de muncă; practicile inflexibile ale unei activități profesionale în care sarcinile sunt atribuite rigid fără să mai poate fi schimbate; imposibilitatea de a se obține prin munca depusă rezultatele dorite și anticipate; ritmul muncii inadecvat stilului personal al angajaților atunci când este prea rapid sau lent sau gratificări și promovări profesionale, lipsite de obiectivitate, după un model clientelar și preferențial (Pânișoară, 2005, p. 113).

În abordarea stresului este foarte important să ținem cont de abordarea cognitivă, care susține că o persoană care întâlnește un stresor evaluează semnificația respectivei întâlniri pentru starea de bine a persoanei (Nelson, Simmons, 2005, p.106). De asemenea modelul *Mediu – Persoană – Reacție*, elaborat de Cooper, dezvoltat de psihologii Universității și Institutului de Cercetări Sociale din Michigan, arată că mediul afectează percepția persoanei, care, la rândul ei, îi afectează răspunsurile și care, în final, influențează sănătatea individuală. În această ecuație se consideră că diferențele individuale și elementele mediului social pot altera aceste relații (Stoica, 2007, p.36). Acest model care a fost cel mai mult discutat în literatura psihologică de specialitate susține ideea că reacțiile la stres nu sunt altceva decât rezultanta unor percepții subiective; de aici și marea diversitate a acestor reacții sau, cu alte cuvinte, personalizarea lor. Implicit, în acest cadru de echilibru / dezechilibru este cuprinsă și capacitatea sau abilitatea individului de a realiza un management al posibilului conflict dintre condițiile de mediu și trăsăturile de personalitate, valori, trebuințe personale, întregul care poate contribui la nepotrivirile menționate și care poate fi descris ca reprezentând aspecte ale procesului tranzacțional (Pitariu, 2004, p.99).

În domeniul profesional este remarcabilă contribuția învățării la formarea atitudinii cognitive adecvate față de diferiți stresori. Calitatea de stresor poate fi însușită din exterior, chiar dacă stimulul în sine este doar potențial primejdios. Astfel, de exemplu, în unele locuri de muncă pot apărea atacuri de panică și tulburări fobice în condițiile rememorării sau reevocării participării directe sau indirecte la un accident de muncă anterior (Pânișoară, 2005).

Reacțiile la stres sunt consecințele fiziologice (creșterea glicemiei, a pulsului, a tensiunii arteriale, uscăciunea gurii, transpirații reci, dilatarea pupilelor, valuri de căldură și de frig), psihologice (anxietate, agresivitate, apatie, plictiseală, depresie, oboseală, indispoziție, scăderea dramatică a încrederii și stimei de sine, nervozitate, sentiment de singurătate) și comportamentale (predispoziție spre accidente, alcoolism, abuz de cafea, izbucniri emoționale, tendința de a fuma și/sau de a mânca excesiv, râs nervos, comportament impulsiv) (Stoica, 2008, p. 196). O reacție frecventă la o situație generatoare de stres este furia, care poate duce la agresiune. Atunci când împrejurările împiedică atacul direct al cauzei frustrării, agresiunea poate fi deplasată: acțiunea agresivă poate fi îndreptată către o persoană sau un obiect nevinovat în locul cauzei reale a frustrării. Un om care este persecutat la serviciu își poate revărsa resentimentele neexprimate asupra familiei sale (Cosnier, 2007, p. 56).

Obiectivele cercetării: Lucrarea își propune să investigheze aspecte privind vulnerabilitatea la stres, percepția și nivelul stresului în mediul medical de urgență. Articolul studiază modul în care vechimea în muncă influențează nivelul stresului perceput, percepția stresului și vulnerabilitatea la stres.

Ipotezele cercetării sunt:

1. Se presupune că există o relație între vulnerabilitatea la stres, percepția și nivelul stresului.
2. Se presupune că există diferențe semnificative între persoanele cu vechime mai mare și acelea cu vechime mai mică în muncă în ceea ce privește nivelul stresului perceput, percepția stresului și vulnerabilitatea la stres.

Participanții la cercetare sunt: 30 asistenți medicali din cadrul Serviciului de Ambulanță, Mureș. Vârsta subiecților este cuprinsă între 23 și 47 ani, iar media de vârstă

fiind de 32 ani. 23,3% au o vechime între 1 și 3 ani, 56, 7% au o vechime între 4 și 7 ani, iar restul 20% au o vechime în muncă de peste 7 ani.

Instrumente de cercetare folosite sunt: Chestionarul de evaluare a vulnerabilității la stres, Chestionarul „În ce mod percepeți dumneavoastră stresul” și Chestionarul „Sunteți stresat”.

Chestionarul de evaluare al vulnerabilității la stres (Popescu Brumă, 2005, p. 37) este format din 20 de itemi, cu 3 variante de răspuns. Interpretarea rezultatelor ne indică o excelentă rezistență la stres; o vulnerabilitate la stres sau o accentuată vulnerabilitate la stres.

Chestionarul „În ce mod percepeți dumneavoastră stresul” (Lègeron, 2003, p.137) este elaborat de S. Cohen și C.M. Williamson și a apărut în 1988. Chestionarul este format din 14 itemi. Chestionarul explorează sentimentul subiectiv de stres resimțit de fiecare individ, adică modul în care îl evaluăm. Subiecții trebuie să răspundă la acest chestionar, bazându-se pe ceea ce li s-a întâmplat în decursul lunii care a trecut. Chestionarul are 5 variante de răspuns: niciodată, aproape niciodată, uneori, destul de des, deseori. Rezultatele ne arată dacă subiectul se află la un nivel destul de scăzut de stres (scor sub 25) sau un nivel ridicat de stres (scor peste 50).

Chestionarul „Sunteți stresat” (Lègeron, 2003, p. 330) permite aflare nivelului actual de stres. De asemenea evaluează mai precis și modul de a reacționa la stres. Chestionarul cuprinde 12 itemi și are ca variante de răspuns: mai degrabă adevărat (3), total adevărat (2), total fals (1), mai degrabă fals (0). Interpretarea chestionarului ne arată că între 0 și 5 subiectul nu cunoaște stresul, spiritul lui rămâne mereu calm și senin, nu resimte manifestările fizice de stres. Dacă scorul este cuprins între 6 și 12 subiectul se confruntă cu stresul existenței, este capabil să fie eficient și să găsească soluții la problemele întâlnite. E bine apărât împotriva diferitelor boli legate de stres, fie că este vorba despre tulburări psihologice sau despre boli psihosomatice. Dacă scorul este cuprins între 13 și 20 subiectul cunoaște stresul. Stresul poate fi util în măsura în care îl mobilizează pe subiect să dea ce e mai bun din el, îl stimulează în fața constrângerilor și dificultăților pe care le întâlnește. Dacă scorul global este mai mare de 21 nivelul de stres al subiectului este foarte ridicat, acesta devenind o victimă a stresului.

Prezentarea și interpretarea rezultatelor cercetării

Vulnerabilitatea la stres, percepția stresului și nivelul de stres a subiecților este redată în fig 1

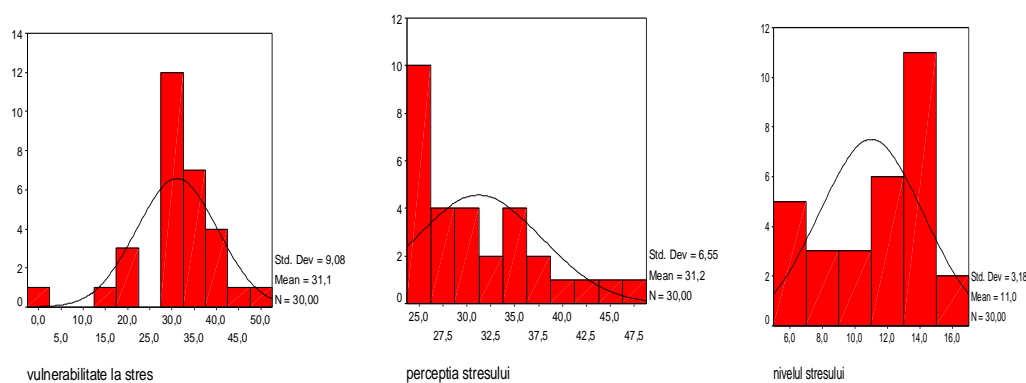


Figura 1 Histogramele privind frecvențele obținute la vulnerabilitate la stres, percepția stresului și nivelul de stres

Din analiza histogramelor se observă că asistenții medicali majoritatea 83% (25 asistenți medicali) prezintă vulnerabilitate la stres și doar 17% (5 asistenți medicali) prezintă o excelentă rezistență la stres. Referitor la percepția stresului toți subiecții percep un nivel moderat de stres, iar 57% se confruntă cu stresul, dar sunt capabili să fie eficienți și să găsească soluții la problemele întâlnite, iar 43% resimt stres.

Rezultatele semnificative obținute la corelații (tabel 1) arată existența unei relații între vulnerabilitatea la stres, percepția la stres și nivelul stresului. Rezultatele arată că vulnerabilitatea la stres corelează pozitiv cu percepția stresului fapt demonstrat de valoarea lui r de 0,686, semnificativă la pragul de 0,01, iar percepția stresului corelează semnificativ cu nivelul stresului, fapt demonstrat de valoarea lui r de 0,546, semnificativ la pragul de 0,01. Vulnerabilitatea la stres corelează cu nivelul stresului, fapt demonstrat de valoarea lui r de 0,636, semnificativă la pragul de 0,01. Cu alte cuvinte persoanele care sunt vulnerabile la stres, percep stresul mai puternic, iar cei care percep stresul mai puternic și trăiesc nivelul de stres ridicat. De asemenea s-a observat că cei cu vulnerabilitate ridicată la stres, resimt nivelul stresului ca fiind ridicat.

Tabelul 1 Rezultatele semnificative obținute la corelații

| Correlations | | | | |
|---------------------|--------------------------|---------------------|-------------------|--------------------------|
| | | percepția stresului | nivelul stresului | vulnerabilitate la stres |
| Pearson Correlation | percepția stresului | 1,000 | ,546** | ,686** |
| | nivelul stresului | ,546** | 1,000 | ,636** |
| | vulnerabilitate la stres | ,686** | ,636** | 1,000 |
| Sig. (2-tailed) | percepția stresului | , | ,002 | ,000 |
| | nivelul stresului | ,002 | , | ,000 |
| | vulnerabilitate la stres | ,000 | ,000 | , |
| N | percepția stresului | 30 | 30 | 30 |
| | nivelul stresului | 30 | 30 | 30 |
| | vulnerabilitate la stres | 30 | 30 | 30 |

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Rezultatele prezentate în tabel 2 arată că cei cu vechime mică (între 1 și 3 ani) sunt mai vulnerabili la stres decât cei cu vechime peste 7 ani și cei cu vechime medie (4 și 7 ani) sunt mai vulnerabili la stres decât cei cu vechime peste 7 ani.

Tabelul 2 Rezultatele semnificative obținute la Anova privind vulnerabilitatea la stres în funcție de vechime

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--------------------------|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| vulnerabilitate la stres | Between Groups | 945,175 | 2 | 472,588 | 8,822 | ,001 |
| | Within Groups | 1446,291 | 27 | 53,566 | | |
| | Total | 2391,467 | 29 | | | |

Multiple Comparisons

Dependent Variable: vulnerabilitate la stres
Scheffe

| (I) vechimea in munca | (J) vechimea in munca | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. | 95% Confidence Interval | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------|------|-------------------------|-------------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| vechime in munca intre 1 si 3 ani | vechime in munca intre 4 si 7 ani | 4,9916 | 3,287 | ,331 | -3,5214 | 13,5046 |
| | vechime in munca peste 7 ani | 16,6190* | 4,072 | ,002 | 6,0728 | 27,1653 |
| vechime in munca intre 4 si 7 ani | vechime in munca intre 1 si 3 ani | -4,9916 | 3,287 | ,331 | -13,5046 | 3,5214 |
| | vechime in munca peste 7 ani | 11,6275* | 3,475 | ,009 | 2,6260 | 20,6289 |
| vechime in munca peste 7 ani | vechime in munca intre 1 si 3 ani | -16,6190* | 4,072 | ,002 | -27,1653 | -6,0728 |
| | vechime in munca intre 4 si 7 ani | -11,6275* | 3,475 | ,009 | -20,6289 | -2,6260 |

*. The mean difference is significant at the .05 level.

În ceea ce privește percepția stresului nu s-au obținut diferențe semnificative între cei cu vechime mică sub 3 ani, vechime între 4-7 ani și cei cu peste 7 ani. (tabel 2)

Tabelul 2 Rezultatele semnificative obținute la Anova privind percepția stresului în funcție de vechime

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|---------------------|----------------|----------------|----|-------------|-------|------|
| perceptia stresului | Between Groups | 134,409 | 2 | 67,204 | 1,636 | ,213 |
| | Within Groups | 1108,958 | 27 | 41,073 | | |
| | Total | 1243,367 | 29 | | | |

Multiple Comparisons

Dependent Variable: perceptia stresului

Scheffe

| (I) vechimea in munca | (J) vechimea in munca | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. | 95% Confidence Interval | |
|--|--|-----------------------------|------------|-------|----------------------------|----------------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| vechime in munca intre 1 si 3 ani | vechime in munca intre 4 si 7 ani | -8,40E-03 | 2,878 | 1,000 | -7,4628 | 7,4460 |
| | vechime in munca peste 7 ani | 5,2857 | 3,566 | ,348 | -3,9491 | 14,5205 |
| vechime in munca intre 4 si 7 ani | vechime in munca intre 1 si 3 ani | 8,403E-03 | 2,878 | 1,000 | -7,4460 | 7,4628 |
| | vechime in munca peste 7 ani | 5,2941 | 3,043 | ,238 | -2,5880 | 13,1763 |
| vechime in munca peste 7 ani | vechime in munca intre 1 si 3 ani | -5,2857 | 3,566 | ,348 | -14,5205 | 3,9491 |
| | vechime in munca intre 4 si 7 ani | -5,2941 | 3,043 | ,238 | -13,1763 | 2,5880 |

Rezultatele prezentate în tabelul 3 ne arată că există diferențe semnificative în ceea ce privește nivelul stresului între cele trei grupe. Rezultatele demonstrează că cei cu vechime mică sub 3 ani sunt mai stresați decât cei cu vechime de peste 7 ani, de asemenea cei cu vechime cuprinsă între 4 și 7 sunt mai stresați decât cei cu vechime de peste 7 ani.

Tabelul 3 Rezultatele semnificative obținute la Anova privind vulnerabilitatea la stres în funcție de vechime

ANOVA

| | | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|-------------------|----------------|----------------|----|-------------|--------|------|
| nivelul stresului | Between Groups | 134,679 | 2 | 67,340 | 11,412 | ,000 |
| | Within Groups | 159,321 | 27 | 5,901 | | |
| | Total | 294,000 | 29 | | | |

Multiple Comparisons

Dependent Variable: nivelul stresului

Scheffe

| (I) vechimea in munca | (J) vechimea in munca | Mean Difference (I-J) | Std. Error | Sig. | 95% Confidence Interval | |
|---|---|-----------------------------|------------|------|-------------------------|-------------|
| | | | | | Lower Bound | Upper Bound |
| vechime in munca intre 1 si 3 ani | vechime in munca intre 4 si 7 ani | ,9496 | 1,091 | ,688 | -1,8759 | 3,7751 |
| | vechime in munca peste 7 ani | 5,8810* | 1,351 | ,001 | 2,3806 | 9,3813 |
| vechime in munca intre 4 si 7 ani | vechime in munca intre 1 si 3 ani | -,9496 | 1,091 | ,688 | -3,7751 | 1,8759 |
| | vechime in munca peste 7 ani | 4,9314* | 1,154 | ,001 | 1,9438 | 7,9190 |
| vechime in munca peste 7 ani | vechime in munca intre 1 si 3 ani | -5,8810* | 1,351 | ,001 | -9,3813 | -2,3806 |
| | vechime in munca intre 4 si 7 ani | -4,9314* | 1,154 | ,001 | -7,9190 | -1,9438 |

*. The mean difference is significant at the .05 level.

Concluzii Cercetarea arată că există o relație între vulnerabilitatea la stres, percepția stresului și nivelul stresului. În ceea ce privește influența vechimii în muncă asupra vulnerabilității, percepției stresului și nivelului de stres, s-a confirmat ipotezele doar cu privire la vulnerabilitatea stresului și nivelul de stres.

Aceste concluzii sunt utile managerilor, care trebuie să țină cont de această relație vulnerabilitate, percepție și nivelul stresului și să abordeze problema stresul mai complex, specific pe categorii de angajați și să trateze cu atenție pe cei cu vechime mică și medie (sub 3

ani și între 4 și 7 ani) pentru că sunt mai vulnerabili la stres și trăiesc mai intens stresul decât cei cu vechime de peste 7 ani.

Datorită efectelor negative atât asupra sănătății angajaților cât și asupra performanțelor organizaționale, stresul rămâne o problemă care trebuie tratată cu atenție pentru ținerea sa sub control și nu în ultimul rând prevenirea acestuia.

BIBLIOGRAFIE:

- Alexandrescu, Șt. *Stresul în organizații – câteva repere*, 2011, <http://discerne.wordpress.com/2011/09/21/stressul-in-organizatii-cateva-repere-de-stefan-alexandrescu/>
- Amar, P. *50 de experimente privind psihologia managerului, Cum să reușești la locul de muncă*, Editura Polirom, Iași, 2009
- Cosnier, J. *Introducere în Psihologia Emoțiilor și a Sentimentelor*, Editura Polirom, Iași, 2007
- Lègeron, P. *Cum să ne apărăm de stres*, Editura Trei, București, 2003
- Nelson, D. L.; Simmons, B. L. *Eustress and attitudes at work: a positive approach* în Antoniou, Alexander - Stamatios G.; Cooper, C. L., *CBE Research Companion to Organizational Health Psychology*, MPG Books LTD., 2005,
- Pânișoară, G., Pânișoară, I.-O. *Managementul Resurselor Umane*, Editura Polirom, Iași, 2005
- Pitariu, H.D. Stresul profesional la manageri: corelate ale personalității în contextul situației de tranziție social economică din România IN A. Opre coordonator – *Noi tendințe în psihologia personalității. Diagnoză, cercetare, aplicare*, vol II, Cluj Napoca, Editura ASCR, 2004
- Popescu Brumă, S. *Psihologia Sănătății*, Ed. Paralela 45, Pitești, 2005,
- Stoica, M. *Stres, Personalitate și Performanță în Eficiența Managerială*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2007
- Stoica, M. *Elemente de psihologie organizațională*, Editura Risoprint, Cluj-Napoca, 2008