

CAPITOLUL I PROBLEME GENERALE PRIVIND STRESUL.

STRESUL – MECANISME FIZIOLOGICE ȘI PSIHOLOGICE;

STUDIU DE CAZ ÎN MEDIU ORGANIZAȚIONAL

Psih.Eusebiu Tihan, Psih. Laura Ghiza

EDITURA INSTITUTUL DE ECOLOGIE SOCIALĂ ȘI PROTECȚIE UMANĂ - FOCUS -

DE ORIGINE ENGLEZĂ, cuvântul *stres* circumscrie o serie de substantive înrudite ca înțeles, dar ce au totuși nuanțe ușor diferite: presiune, apăsare, efort, solicitare, tensiune, constrângere, încordare nervoasă. În limba română, termenul de stres a fost preluat inițial cu ortografia din limba engleză (*stress*) pentru ca mai apoi ortografia să fie adaptată, cu un singur “s”(*stres*) atunci când au apărut derivatele adjectivale (*stresant*), substantivale (*stresor*) și verbale (*a stresa*).

În Anglia, în secolul al XVII-lea, stres însemna “*stare de depresie în raport cu oprimarea sau duritatea, cu privațiunile, oboseala și, într-un sens mai general, adversitatea vieții*”.

Mai târziu, în secolul al XIX-lea, apare noțiunea conform căreia condițiile de viață agresive (*stres*) pot antrena suferințe fizice sau mentale (*strain*).

În anul 1872, Darwin publică “teoria evoluției”. În opinia sa, frica, o caracteristică permanentă a omului și a animalului, are rolul de a mobiliza organismul pentru a face față pericolului. El numește nu numai emoția, ci și actul emoțional ce are loc în fața unei situații de urgență: “*fuga sau lupta*”.

O altă figură marcantă a acestui secol este William James care în anul 1884 pune întrebarea “*Ce este emoția ?*”, iar în 1890 își publică “tratatul de psihologie” și anunță că procesul psihic este secundar procesului fizic. William James acordă o mare importanță autoevaluării perceptive, reluată în psihologia cognitivă.

În anul 1914, Walter Bradford Cannon, unul dintre cei mai mari fiziologi din America de Nord, profesor la Harvard, în lucrările sale fundamentale privind emoția, folosește termenul de stres mai întâi în sens fiziologic. În anul 1928, el dă acestui termen și un sens psihologic, atunci când menționează rolul factorului emoțional în evoluția bolilor. Imediat după aceasta, Cannon subliniază legătura directă dintre reacția organică și reacția comportamentală de fugă sau de luptă în fața unui pericol neașteptat, completând astfel teoria lui Darwin.

Paul-Marie Reilly, fiziolog francez, descrie în anul 1934 un sindrom general de reacție la orice agresiune, în raport cu activitatea sistemului nervos autonom, și anume *sindromul de iritare*.

Cu toate acestea, cel care lansează în limbajul medical, încă din 1936, conceptul de stres este fiziologul canadian Hans Selye. Încă din vremea în care era student în medicină la Universitatea din Praga, Selye a fost intrigat de *sindromul general al maladiei*, sindrom descris de pacienții afectați de boli infecțioase, prezentând toți aceleași simptome, însă fără vreun simptom specific. Selye deduce din aceasta că trebuie să fie vorba de un răspuns nespecific al organismului la boală.

Tot în anul 1936, descrie “*sindromul general de adaptare*” (SGA) ca fiind efortul făcut de organism pentru a răspunde solicitărilor mediului și concluzionează că răspunsul la diferiți agenți stresori este dominat de hiperactivitatea cortexului suprarenal.

Selye introduce conceptul de stres propriu-zis în anii '50, concept ce ocupă un loc important mai întâi în medicină, apoi în psihiatrie. În concepția lui Selye, stresul nu este decât o reacție biologică și

generală, adică “o stare care se traduce printr-un sindrom specific, corespunzător tuturor modificărilor nespecifice, induse astfel într-un sistem biologic”.

El definește stresul la început ca fiind o agresiune, apoi ca o reacție a subiectului la o agresiune, ultima reprezentând un stresor.

Conform concepției lui Selye, tensiunile care produc stresul fac parte din viața cotidiană. Stresul¹ caracterizează o reacție psihologică complexă extrem de intensă și relativ durabilă a individului confruntat cu noi și dificile situații existențiale.

Printr-o extensie nejustificată, în societatea contemporană oamenii se plâng frecvent de stres incluzând în această categorie elemente relativ banale și stupide rezultate din conviețuirea urbană a oamenilor (stresul călătoriei cu metroul, al zgomotului ambiental, mass-mediei). Conceptul de stres s-a demonetizat căpătând formule atipice.

Stresul reprezintă un aspect normal și necesar al vieții, aspect de care omul nu poate scăpa. Stresul poate genera un disconfort temporar și de asemenea poate induce consecințe pe termen lung. În timp ce prea mult stres poate altera starea de sănătate a unui individ cât și bunăstarea acestuia, totuși, un anumit volum de stres este necesar pentru supraviețuire. Stresul se poate concretiza în diminuarea normalității funcțiilor sau chiar în apariția bolilor, dar poate ajuta persoana aflată într-o stare de pericol și contribuie în accentuarea achizițiilor.

Adaptarea constituie condiția fundamentală a supraviețuirii ființelor vii în natură și societate. Atât în cazul omului cât și al animalului reacțiile adaptative sunt în covârșitoarea lor majoritate învățate, dobândite.

Definirea stresului este îngreunată de faptul că această noțiune cunoaște numeroase accepțiuni. J.B.Stora le-a menționat²:

- stresul, în sensul său activ, este o forță care produce o tensiune: este vorba de un stimul extern, fie fizic (zgomot, căldură, frig), fie psihologic (necaz, tristețe);
- stresul este înțeles ca rezultatul acțiunii exercitate de un stresor, agent fizic și/sau psihologic și/sau social, asupra sănătății unei persoane (consecințele biologice, mentale și psihice ale acțiunii acestui agent asupra sănătății persoanei);
- stresul este concomitent agentul stresor și rezultatul acestei acțiuni, în diversele sale dimensiuni particulare; această semnificație este reținută în numeroase lucrări apărute după Hans Selye;
- stresul nu mai este luat în considerare ca reprezentând consecințele somatice, ci ca apărare a funcționării psihicului față de stimulările senzoriale și motrice.

Bazându-se pe diverse lucrări, Jonas și Crocq propun următoarea definiție: “Stresul este o reacție fiziologică și psihologică de alarmă, de mobilizare și de apărare a organismului (sau, mai bine, a individului, a persoanei) față de o agresiune, o amenințare sau chiar – s-ar putea spune – față de o situație trăită neobișnuită”.³

O altă definiție a stresului este cea propusă de Ph.Jeammet și colaboratorii săi: “Noțiunea de stres, în accepția ei cea mai largă, cuprinde orice agresiune asupra organismului, de origine externă sau internă, care întrerupe echilibrul homeostatic. Această acțiune poate fi fizică, sub forma stimulilor nociceptivi (temperatură, zgomot) sau a agenților traumatizanți, infecțioși sau toxici. Ea poate viza nivelurile cele mai înalte ale integrării senzoriale și cognitive, perturbarea atingând în acest caz sistemul de relație al subiectului cu mediul său”.⁴

¹ După H. Selye, **stresul** este o caracteristică a materiei vii, lipsa totală a stresului fiind echivalentă cu moartea. Selye a introdus distincția între stres și distres (termen din engleza medievală care semnifică necaz, dificultate, situație neplăcută) și a identificat trei stadii în dinamica stresului.

² J.B. Stora, **Le stress**, colecția “Que sais-je?”, nr.2575, Paris, PUF, a 3-a ediție, 1997.

³ C. Jonas, L. Crocq, **Les conséquences cliniques du traumatisme psychique**, Nervure, vol.9, nr.6, 1996, p.23–28.

⁴ Ph. Jeammet, M. Reynaud, S. Consoli, **Psychologie médicale**, Paris, Ed.Masson, 1989, p.183–185.

Termenul de stres are în general două accepțiuni⁵:

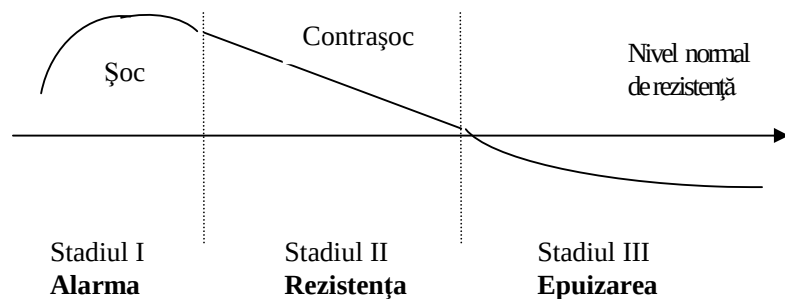
- a) situație, stimul, ce pune organismul într-o stare de tensiune;
- b) însăși starea de tensiune deosebită a organismului prin care acesta își mobilizează toate resursele sale de apărare pentru a face față unei agresiuni fizice sau psihice.

În cazul în care accentul este pus pe starea organismului, pe reacțiile acestuia la agenții stresori, se au în vedere răspunsurile emoționale în exces. Aceste răspunsuri emoționale sunt exprimate vizibil în comportamentul individului, în limbaj, activitatea motorie, precum și în devierea diferitelor constante psihologice sau fiziologice.

În faza de început a cercetărilor sale, H.Selye a fost tentat să definească stresul ca fiind gradul de uzură și suferință a organismului provocat de modul de funcționare sau de leziuni. Preluând ideile lui Hipocrate care considera că boala nu este numai suferință, ci și uzură, vătămare, efortul pentru a reveni la starea normală, Selye descoperă mecanismele de adaptare a organismului la acțiunea agenților stresori identificând astfel reacțiile de apărare ale organismului, și anume sindromul general de adaptare.

Sindromul general de adaptare (SGA) este caracterizat prin trei stadii⁶:

- 1) *Reacția de alarmă* ce reprezintă primul răspuns al organismului, mobilizarea generală a forțelor de apărare a organismului. Acest prim stadiu cuprinde două faze: faza de șoc (caracterizată prin hipotensiune, hipotermie, depresie nervoasă etc.), cu vătămarea sistemică (generală) bruscă, urmată apoi de o fază de contrașoc, în care apar fenomenele de apărare (hiperactivitatea cortico-suprarenalelor, involuția aparatului timico-limfatic etc.).
- 2) *Stadiul de rezistență* în care sunt activate mecanismele de autoreglare. Cuprinde ansamblul reacțiilor sistemice provocate de o expunere prelungită la stimuli față de care organismul a elaborat mijloace de apărare.
- 3) *Stadiul de epuizare* este foarte asemănător reacției de alarmă, când datorită prelungirii acțiunilor agenților nocivi, adaptarea organismului cedează.



Graficul 1. Stadiile sindromului general de adaptare.

(Sursa: T.Zorlențan, E.Burduș, G.Căprărescu, *Managementul organizației*, București, Ed.Holding Reporter, 1995)

Prin urmare stresul reprezintă starea de conjuncție rezultată din acțiunea agentului stresor și capacitatea de adaptare a organismului. Cu cât o persoană se află mai frecvent în starea de alarmă sau de rezistență, cu atât este mai mare riscul instalării epuizării cu toate consecințele sale negative.

Dacă accentul este pus pe situație, pe factorii generatori ai stresului, de această dată se are în vedere caracterul lor neobișnuit, neașteptat, chiar agresiv care amenință starea normală a organismului.

⁵ P.P. Neveanu, *Dicționar de psihologie*, București, Ed.Albatros, 1978.

⁶ R. Floru, *Stresul psihic*, București, Ed.Enciclopedică, 1974, p.24.

În accepțiunea lui Piéron, stresul poate fi identificat cu agresiunea, cu acțiunea violentă a agenților stresori exercitată asupra organismului, iar particularitățile generale ale condiției stresante sunt considerate a fi: bruscă, intensitatea mare și caracterul amenințător al situației.⁷

Omul se confruntă deseori și cu situații adaptative inedite, intens solicitante și față de care nu are totdeauna reacții adaptative eficiente, dinainte elaborate. Asemenea situații sunt de natură să perturbe prin ineditul și dramatismul lor schemele adaptative deja elaborate și existente și să-l oblige pe individ la identificarea altora noi.

Pentru unii cercetători, stresul reprezintă un eveniment ce produce tensiune sau îngrijorare, iar alții privesc stresul ca o percepție individuală a unui eveniment – modul în care un individ interpretează situația. Majoritatea experților definesc stresul ca fiind răspunsul psihologic și fiziologic la anumiți stimuli percepuți de către individ ca fiind amenințări. Astfel de stimuli sunt denumiți stresori sau agenți stresogeni.

Oamenii percep situațiile în moduri foarte diferite. O persoană evită zborul cu avionul deoarece îl consideră un factor de stres pe când o altă persoană caută acest mod de călătorie tocmai pentru că este încântat să zboare. Percepția persoanei asupra stimulului sau evenimentului este însoțită adesea de gânduri și sentimente ce au fost deja învățate, adesea în copilărie. De exemplu, o studentă respinsă la examenul de absolvire se poate simți chiar devastată, răvășită datorită asociației subconștiente cu experiențele nefericite ale eșecului de pe timpul când era copil. Un student cu experiențe neplăcute aproape inexistente în ceea ce privește eșecul la examene va aborda căderea mai degrabă ca o provocare decât ca un eșec. Chiar dacă agentul stresor este același pentru ambii studenți totuși percepțiile lor și răspunsurile la stimul sunt total diferite.

Sursele de stres

Stresul poate fi generat de către o diversitate de situații sau evenimente, de la modificarea comportamentului, a obiceiurilor de somn sau de hrănire până la decesul partenerului de căsătorie, a părinților sau a copiilor. Volumul de stres indus de acești stresori depinde nu doar de percepția individului, cât și de factori precum tipul de stresori și, intensitatea și durata acestora.

J. Weitz consideră că o situație poate deveni stresantă în următoarele condiții⁸:

- a) solicitările sunt atât de numeroase încât împiedică prelucrarea adecvată a informației, supraîncărcarea traducându-se de cele mai multe ori prin degradarea performanțelor;
- b) situația este percepută ca fiind potențial periculoasă, motiv pentru care subiectul se simte amenințat;
- c) în cazul în care subiectul este izolat, acesta resimțind restrângerea libertății;
- d) când subiectul este împiedicat să-și desfășoare activitatea și are sentimentul de frustrare;
- e) când presiunea grupului se exercită de așa natură încât trezește teama de eșec, de dezaprobare.

La toate acestea se pot adăuga și situațiile caracterizate prin acțiuni cronice ale agenților fizici (temperaturi extreme, umiditate, zgomot) sau alte împrejurări care slăbesc rezistența organismului (boală, lipsă de somn).

Agenții stresori sunt factori nocivi sau stimuli psihici cu semnificație afectivă puternică. Multitudinea acestor factori provocatori de stres a impus clasificarea lor în funcție de anumite criterii, astfel⁹:

⁷ H. Piéron, *Vocabulaire de la psychologie*, Paris, PUF, 1963.

⁸ J. Weitz, *Psychological research needs on the problems of human stress*, în J. McGrath, *Social and psychological factors in stress*, New York, Holt, Rinehart and Winston, 1970.

⁹ T. Zorlențan, E. Burduș, G. Căprărescu, *Managementul organizației*, București, Ed.Holding Reporter, 1995, p134.

a) În funcție de numărul agenților stresori în acțiune, aceștia pot fi: **stresori unici**, precum un zgomot puternic cu tendința de a se prelungi sau un zgomot puternic survenit brusc în plină noapte și **stresori multipli**, de exemplu zgomotul asociat cu căldura și cu noxele.

b) După numărul persoanelor afectate, pot fi identificați:

- **stresori cu semnificație strict individuală.** Aceștia sunt regăsiți în insatisfacția prelungită a unor trebuințe fiziologice, cum ar fi: setea intensă și lipsa perspectivei de a o potoli, foame, somn.
- **stresori cu semnificație colectivă, “de grup” familial sau profesional.** Sunt evenimente precum: nereușita unui copil la examen, decesul părinților, divorțul, perspectiva șomajului într-o organizație etc. Acești stresori forțează într-o mare măsură capacitatea de adaptare a persoanei.
- **stresori cu semnificație generală care afectează orice individ.** În această categorie sunt incluse evenimentele subite dezastruoase specifice unor situații de calamitate naturală, și anume: inundație, cutremure, războaie, etc.. Ca exemplu ne putem referi la cutremurul din martie 1977, soldat cu foarte multe decese, răniri, distrugerii materiale. Astfel de evenimente întrerup viața unei persoane făcând-o să se simtă neputincioasă, inutilă. Deoarece cataclismele afectează populații întregi în același timp, astăzi în lume tind să se formeze adevărate rețele de lucru ce își propun pregătirea populației în fața acestui gen de stres.

c) După natura lor, agenții stresori pot fi clasificați în:

- **stresori fizici.** Stresorii ce induc oamenilor un disconfort fizic forțând organismele să se adapteze. Zgomotele, vibrațiile, radiațiile, efortul fizic prelungit, traumatismele, hemoragiile externe, arsurile, stimulii luminoși, boala, durerile de cap cronice, temperaturile extreme, cât și umiditatea, sunt doar câteva exemple. Aceștia cât și alți stresori fizici pot deteriora performanțele și productivitatea persoanei cât și sănătatea și bunăstarea acesteia.
- **stresori chimici.** Aceștia sunt noxele chimice ce au acțiune toxică asupra organismului și care pot induce și un stres psihic atunci când sunt percepute ca un pericol iminent pentru sănătatea persoanei.
- **stresori biologici.** Din această categorie fac parte virusii, bacteriile, paraziții prin care se instalează diferite boli, stresori ce sunt conștientizați ca surse de pericol pentru funcționarea organismului.
- **stresori psihologici.** Sunt stimuli cu o semnificație nocivă, interpretați subiectiv de psihicul uman la nivelul operațiilor gândirii.

d) În funcție de conexiunea cu problemele vieții, putem vorbi de:

- **stresori periferici**, ce sunt materializați în dificultăți trecătoare, cum ar fi: vremea urâtă, aglomerația, blocajele rutiere, etc.
- **stresori centrali.** Aceștia sunt cei regăsiți în problemele importante ce pot provoca perturbări în viața unei persoane.

Menționăm și studiul de identificare și clasificare a agenților stresori centrali, efectuat în 1968 de T.H.Holmes și R.H.Rahe, profesori la Universitatea din Washington. Cei doi pun în evidență 43 de agenți stresori clasificați de subiecții investigați, cu ajutorul unei scale în care punctajul maxim îl constituie moartea partenerului de viață (soț, soție) cotelat cu 100 de puncte.

Tabelul 1. **Ierarhizarea evenimentelor de viață percepute ca agenți stresori centrali.**

Evenimentul	Puncte
-------------	--------

1. Decesul unuia dintre soți	100
2. Divorț	73
3. Separarea conjugală	65
4. Timp petrecut în închisoare	63
5. Moartea unei rude apropiate	63
6. Îmbolnăviri sau accidente	53
7. Căsătorie	50
8. Concediere	47
9. Reluarea vieții conjugale	45
10. Pensionarea	45
11. Schimbări în starea de sănătate a familiei	44
12. Gravitatea	40
13. Probleme sexuale	39
14. Sosirea unui nou membru în familie	39
15. Dificultăți cu un șef	39
16. Modificarea situației financiare	38
17. Moartea unui prieten	37
18. Schimbarea de situație la locul de muncă	36
19. Creșterea frecvenței certurilor între soți	35
20. Pierderea unei sume foarte mari de bani	31
21. Preluarea unei ipoteci sau a scadenței unui împrumut	31
22. Schimbarea responsabilităților profesionale	30
23. Părăsirea domiciliului de către unul din copii	29
24. Probleme de natură juridică	29
25. Dificultăți în propria realizare	29
26. Soție angajată în serviciu sau disponibilizată	28
27. Început sau sfârșit de școlarizare	26
28. Schimbarea condițiilor de viață	26
29. Modificarea obiceiurilor personale	25
30. Probleme de afaceri	24
31. Schimbare de orar sau de condiții de lucru	23
32. Schimbarea domiciliului	20
33. Schimbarea școlii	20
34. Modificarea timpului liber	19
35. Schimbare în petrecerea timpului liber	19
36. Schimbarea de activități sociale	18

37. Împrumutul unei sume medii de bani	17
38. Schimbarea programului de somn	16
39. Schimbarea ritmului reuniunilor de familie	15
40. Schimbarea obiceiurilor alimentare	15
41. Vacanțe, concedii	13
42. Sărbători de iarnă	12
43. Încălcări ne semnificative ale legii	11

(Sursa: T.Zorlențan, E.Burduș, G.Căprărescu, *Managementul organizației*, București, Ed.Holding Reporter, 1995)

Cercetările desfășurate de-a lungul vremii au evidențiat existența unei lungi liste a cauzelor generatoare de stres, care grupate după natura lor, apar sub forma conflictelor ce pot fi¹⁰:

a) **conflicte familiale:**

- *conflictul copilului cu autoritatea părinților*, din care poate rezulta fie frustrarea ca urmare a excesului de autoritate exercitată de părinți, fie depresia ca urmare a dezinteresului părinților față de copil;
- *conflictul copilului cu ceilalți frați* datorită concurenței afective existente între ei, a intereselor divergente etc.;
- *conflictul conjugal* generat de exercitarea autorității unuia dintre soți, diverse probleme maritale, educația și îngrijirea copiilor etc.;
- *conflictul paraconjugal* cu socrii, părinții sau rudele apropiate;
- *pierderi sau prejudicii* concretizate în boli ale membrilor familiei, decese, divorțuri;

b) **conflicte profesionale** ce sunt generate de activitățile profesionale excesive; lipsa relaxării; odihnă insuficientă; diferiți factori perturbatori ai activității, cum ar fi cei sonori sau termici; raporturile inadecvate cu superiorii, subalternii sau colegii; responsabilități profesionale care depășesc posibilitățile; insuccese; nerespectarea termenelor limită;

c) **conflicte sociale** rezultate din: probleme legate de locuință, criza de timp, poluarea sonoră, accidente, șomajul, unele programe TV și chiar terorismul, care poate produce stres psihic social;

d) **conflicte din sfera vieții intime:** complexe de inferioritate, dificultăți de integrare socio-familială, insatisfacția legată de unele trebuințe biologice, tristețe datorită subsolicitărilor sau monotoniei din viața personală.

Clasificarea stresului

Variațiile individuale explică de ce una și aceeași persoană reacționează diferit de la un moment la altul, de ce amplexarea, intensitatea, durata reacțiilor psihofiziologice se modifică în timp ca rezultat al familiarizării sau dimpotrivă al sensibilizării cu unii agenți stresori.

Stresul este o stare a organismului care rezultă din interacțiunea, confruntarea unică sau repetată a individului cu situația.¹¹ O situație poate fi stresantă pentru majoritatea oamenilor, dar ea poate să nu fie evaluată și trăită în același mod de o persoană sau alta.

Eterogenitatea răspunsurilor individuale a dat naștere unui tablou diversificat al formelor de stres.

¹⁰ T. Zorlențan, E. Burduș, G. Căprărescu, op.cit., p.137.

¹¹ R. Floru, op.cit., p.22.

Unii indivizi sunt capabili să se adapteze mai eficient. Un stresor îi capacitează pe unii să achiziționeze mai mult și le poate structura viața într-un mod foarte interesant. De exemplu, mulți indivizi învață și studiază mai bine în condiții de stres ale unui examen viitor. Înfăptuirea căsătoriei sau pierderea locului de muncă, deși destul de stresante, pot conduce la reîmprospătarea relațiilor și la o mai mare emulație.

Alte persoane nu se adaptează tot atât de bine și acest fapt are ca rezultat nu numai o slabă performanță și o productivitate scăzută, ci și îmbolnăvirea, dereglarea homeostaziei. Angajații care au foarte mult de lucru sau multe responsabilități, nu numai că-și realizează sarcinile într-un mod inadecvat, dar se pot chiar îmbolnăvi. Sau, o persoană incapabilă să suporte decesul soțului, poate cădea în depresie, își va neglija munca și va face lucruri ce îi pot periclita sănătatea, poate chiar viața.

Așadar, stresul poate avea efecte atât pozitive, cât și negative. **Stresul pozitiv (eustres)** este cel care acționează ca factor energizant, ajutând persoana să abordeze situațiile ca pe niște provocări, într-un mod mult mai eficient. În cazul **stresului negativ (distres)** organismul supramobilizat refuză să revină la starea normală, individul fiind nervos, gata de reacție, are tensiunea arterială crescută și musculatura încordată. Cu alte cuvinte această formă de stres se dovedește a fi o greutate asupra mentalului și a organismului.

Cu toate acestea, din cercetările efectuate până în prezent s-a constatat faptul că ambele forme de stres pot fi dăunătoare dacă sunt menținute timp îndelungat.

În funcție de frecvența manifestării agenților stresori se poate vorbi despre: **stres acut (episodic)**, care încetează odată cu dispariția agentului stresor; **stres cronic (persistent)**, caz în care agentul stresor se menține o perioadă îndelungată de timp afectând starea de echilibru a organismului și **stres ciclic** provocat de apariția agentului stresor cu o anumită regularitate. Stresul ciclic poate conduce la fenomenul de autoaggravare deoarece chiar anticiparea stresului poate duce la apariția situațiilor stresante (de exemplu, sesiunile de examene, vacanța, negocierea contractului de muncă sau a salariului).

Tipul de stres prelungit indus de către stresorii cronici se dovedește a fi nociv într-un mod special. Adesea, stresul cronic erodează capacitatea persoanei de a se adapta și poate conduce la probleme serioase de sănătate. Chiar dacă stresul cronic se dovedește a fi greu de controlat, totuși efectele sale pot fi diminuate într-o oarecare măsură dacă persoana agresată primește un puternic suport social provenit din partea grupului ce îl înconjoară. Studiile indică faptul că, aceste grupuri pot îmbunătăți statusul mental dezechilibrat, de genul depresiei și stărilor asociate unui risc accentuat de îmbolnăvire, cum ar fi: presiunea sanguină ridicată și un nivel de colesterol accentuat.

O altă clasificare a formelor de stres a fost efectuată de către specialiști avându-se în vedere natura agenților stresori¹²:

a) **Stresul psihic** în care se regăsește acțiunea combinată a mai multor tipuri de agenți stresori. O stare tipică de stres psihic o reprezintă cea de examen în care se regăsește combinată acțiunea următorilor stresori: teama de eșec; evaluarea consecințelor pe plan școlar, familial, al microgrupului; starea de start premergătoare examenului; solicitarea intensă din timpul examenului.

b) **Stresul profesional** este determinat de acțiunea concomitentă sau nu a stresorilor fizici (zgomot, vibrații, variații de temperatură, luminozitate), chimici (substanțe chimice volatile, iritabile).

c) **Stresul preoperator și postoperator** are la bază caracterile stresului psihic, dar la care se adaugă ca agent de multiplicare, anticiparea stresului operator și postoperator.

d) **Stresul de subsolicitare** ce este determinat de modificarea caracterului anumitor activități profesionale. Creșterea ponderii activităților de supraveghere și control, a dialogului cu panoul de comandă sau calculatorul în defavoarea cooperării în echipă conduc la diminuarea comunicării, monotonie excesivă, izolare. De asemenea, obligația de a efectua anumite sarcini repetitive, monotone cărora subiectul nu le găsește nici o justificare sau chiar inactivitatea pot deveni surse de stres.

¹² T. Zorlențan, E. Burduș, G. Căprărescu, op.cit., p.138.

e) **Stresul de suprasolicitare.** Este caracteristic persoanelor cu program de lucru prelungit și cu sarcini de mare diversitate. Apare frecvent în rândul managerilor, mai ales a celor de nivel superior și mediu. Studiile efectuate în acest sens¹³ au evidențiat faptul că, de regulă, managerii acordă o pondere ridicată din timp problemelor profesionale și reduc progresiv timpul destinat familiei și relaxării. Deși stresul generat de suprasolicitare se manifestă cu intensități diferite, ca de altfel toate tipurile de stres în funcție de particularitățile individuale, datele studiului indică faptul că depășirea mediei de 65 de ore pe săptămână afectează majoritatea managerilor.

Tabelul 2. **Relația dintre numărul orelor de muncă și nivelul stresului.**

Număr de ore efectuate săptămânal	Nivelul stresului (%)	
	Ridicat (apreciat de 63% din subiecți)	Scăzut (apreciat de 37% din subiecți)
sub 40 ore	39,8	60,2
41 – 60 ore	68,0	32,0
61 – 65 ore	83,3	16,7
66 ore și peste	94,4	5,6

(Sursa: T.Zorlențan, E.Burduș, G.Căprărescu, **Managementul organizației**, Ed.Holding Reporter, București, 1995)

f) **Stresul situațional** este cauzat de schimbări recente în modul de viață al indivizilor. Acest tip de stres mai este denumit și stres cultural, deoarece schimbările pot viza factori de perenitate din viața și educația indivizilor. Societatea și cultura din care provine individul poate intra în conflict puternic cu situațiile generate de schimbarea locului de muncă (cazul emigrării), a domiciliului (cazul căsătoriei cu o persoană de altă naționalitate), divorțului (atunci când tradiția culturală, religia, normele sociale dezaprobă acest act).

¹³ A. Tabachiu, I. Moraru, **Tratat de psihologie managerială**, București, Ed.Didactică și Pedagogică, 1997, p.113–114.