**Studiu privind gestionarea stresului pentru diferite profesii**

|  |  |
| --- | --- |
| Iura Ionuț Teodor  TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA  Faculty of Sciences  Programme of study: Management  E-mail: [teodoriura5@gmail.com](mailto:teodoriura5@gmail.com)  Marina Denis Lisandro  TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA  Faculty of Sciences  Programme of study: Management  E-mail: [wwwdenis.dm18@gmail.com](mailto:wwwdenis.dm18@gmail.com)  Farkas Lorand Alexandru  TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA  Faculty of Sciences  Programme of study: Management  E-mail: [farkaslorand345@gmail.com](mailto:farkaslorand345@gmail.com)  Coordonator: Conf. Univ. Dr. Toader Rita  TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA  Faculty of Sciences  Department of Economical Science and Physics  E-mail: [rita.toader@econ.utcluj.ro](mailto:rita.toader@econ.utcluj.rom)  Coordonator: Conf. Univ. Dr. Ighian Diana  TECHNICAL UNIVERSITY OF CLUJ-NAPOCA  Faculty of Sciences  Department of Economical Science and Physics  E-mail: [diana.ighian@econ.utcluj.ro](mailto:diana.ighian@econ.utcluj.ro) | **Abstract**  This project is based on the investigation of  stress levels that our specialists experience in key areas of society like: Management, Healthcare, Education, Entrepreneurship  More specifically, the project is based on both the analysis and evolution of stress levels in those 4 areas, as well as the comparison of levels of stress by specialists from Europe and Romania, which are compared with levels of stress experienced by specialists from The United States of America. This project includes: the positive effects but especially the negative ones that a high level of stress can produce.  **Keywords:**  Stress management, Stress evolution, Stress levels comparison, Specialists stress evolution  Managers stress, Healthcare stress, Education stress, Entrepreneurship stress |

**Introducere**

În contextul actual stresul a devenit una dintre cele mai mari provocări ale zilelor noastre. Din cauza nivelurilor mari și continue de stres la care suntem expuși, acestea ajung să ne afecteze atât relațiile interumane cât și performanțele la locul de muncă. De cele mai multe ori stresul este perceput ca un factor negativ însă dacă acesta este gestionat într-un mod corect poate aduce o mulțime de benefici în dezvoltarea noastră profesională. Se prezintă un studiu privind analiza nivelului de stres al angajaților din patru domenii de activitate importante: educație, sănătate, management și antreprenorial, pentru a înțelege impactul factorilor de stres asupra angajaților și modurile de gestionare a situațiilor stresante la locul de muncă, în funcție de domeniul în care activează aceștia.

Când vine vorba de stres pe plan psihologic acesta apare atunci când factorii interni sau externi depășesc competențele de percepere sau de control ale individului. Însă o gestionare corectă a niveului de stres duce la un echilibru emotional al persoanei. Deși fiecare domeniu de activitate are diferiți factori de stres, sunt cateva cauze comune care determina apariția stresului:

* ,,Interfață viața personală/muncă;
* Cerințe interne;
* Factori intrinseci locului de muncă;
* Structura și climatul organizational;
* Dezvoltarea carierei;
* Rolul în organizație,,[1].

SIMPTOME  
PERSONALE

FACTORI DE STRES  
FRECVENȚI

INDIVIDUL

SIMPTOME  
ORGANIZAȚIONALE

FACTORI DE   
STRES FRECVENȚI

REZULTAT

NEGATIV

INTERFAȚĂ VIAȚĂ  
PERSONALĂ/

MUNCĂ

*Figura 1.* ,,Factorii și efectele stresului asupra individului,,

**Efectele stresului**

Expunerea unei persoane la o stare de stres mai intensă și pentru o perioada mai îndelungată de timp, duce la apariția diferitelor efecte secundare. Acestea se împart în trei categori și anume:

* Factorii de natură fizică care la rândul lor se împart în:
  + Dureri de cap și tensiune musculară;
  + Turburări ale somnului;
  + Probleme digestive.
* Factorii de natură psihică se împart în:
  + Nervozitate;
  + Anxietate;
  + Lipsa motivației.
* Factorii de natură comportamentală se împart în:
  + Dificultăți de concentrare;
  + Scăderea performanței la locul de muncă;
  + Evitarea responsabilităților.

**Importanța mediului de muncă**

În perspectiva doamnei Elizabeth Anne Scott, cel mai importat factor care duce la apariția stresului este mediul de muncă al individului. Aceasta nu s-a oprit aici și a continuat prin a enumera și factorii de mediu care ne influențează starea de spirit și anume:

* ,,Poluarea aerului;
* Praful;
* Căldura;
* Umiditatea;
* Iluminatul;
* Zgomotul;
* Lumina monitorului,,[2].\

**Bolile asimilate unui nivel ridicat de stres**

Un nivel ridicat de stres poate să conducă în unele cazuri până la aparitia de boli. Aceste afectează în general funcțile sistemului nervos, endocrine și imunitar. Cele mai frecvente perturbări ale sistemului imunitar sunt:

* Atacurile de panică;
* Depresie;
* Infarct miocardic;
* Scăderea imunității;
* Cancer;
* Ulcer;
* Hiper și Hipo tensiune.

**Relațiile la locul de muncă**

Autorii James C. Quick și Jonathan D. Quick susțin faptul că relațiile la locul de muncă sunt cele mai definitori pentru apariția stresului. Acestia susținând că un comportament agresiv al colegilor, dar mai ales a managerilor sau a persoanelor din conducerea întreprinderii determină scăderea productivității angajaților. În comportamenul pasiv-agresiv se regăsesc următoarele:

* ,,Furie inadecvată/ ostilitate;
* Postură corporaăa agresivă;
* Învinovățirea altora;
* Desconsiderări verbale,,[3].

Acest tip de angajați sau personal din conducere au, din pricina comportamentului agresiv, a constrangerii de timp, a modului de gândire negativist, un comportament incorect și dăunător, iar aceștia sunt mult mai predispuși la o decedare timpurie din cauza bolilor cardiace sau autoimune, spre exemplu cancerul. Relațiile negative din interiorul unei întreprinderi de cele mai multe ori se cauzează din prisma competitivității. Datorită acestui lucru întreprinderile ar trebui să încurajeze mai mult colaborarea între personal și bunăstarea în întreprindere.

**Analiza nivelul de stres în domeniul Medical**

*Graficul 1*. Comparatia nivelului de stres în domeniul medical dintre Romania-Europa și SUA.

După cum putem observa și din graficul de mai sus diferențele dintre cele două continente sunt destul de pronunțate între ani 2021-2023 cu o diferență aproximativă de 10%, cu o revenire în anul 2024 unde sa înregistat o diferență de doar 5%. Însă când vine vorba despre țara noasteă Romania putem observa că în ani 2021 și 2023 ne situam suficient de aproape de media Europeană, ba chiar în anul 2023 ne situăm sub media Europeană. Chiar în anul 2024 ne aflăm la o distanță de 15% sub media Europeană în ceea ce privește nivelul de stres. Însă în anul 2022 ne-am situat mult peste media Europeană. Când vine vorba de evoluția stresului de-a lungul celor patru ani evaluați Romania întegisrează o scădere continuă de aproximativ 10%. În vreme ce Europa se află într-o scădere destul de semnificativă față de SUA cu un procent de 20% în vreme ce Statele Unite ale Amreici au reușit să reducă nivelul de stres cu doar 10%..

Principalele benefici care au dus la scăderea procentelor de stres sunt: salarile mai atractive din domeniul medicinal, un management mai efficient al pacienților, un mediu de lucru mai prietenos, scaderea restricrilor datoarte Covid-19, relatile mai bune la locul de muncă.

**Analiza nivelului de stres în domeniul Management**

*Graficul 2*. Comparația nivelului de stres în domeniul de management între Europa și SUA.

După cum putem observa și din graficul de mai sus nivelul de stres pe care în resimt managerii de pe cele două continente este destul de similar în procente. În privința comparației pe ani, putem să observăm o varietate destul de mare, în 2021 continenul European avea 25% în vreme ce SUA se situa mult peste el cu un procent de 35%, în anul următor observăm că atât Europa cât și SUA au avut o creștere destul de relativă de procente însă SUA a mai redus din distanța de procente. Până în anul 2023 unde procentele au scăzut puțin față de anul anterior, dar Europa a depasit SUA la procentul de stres, lucru care este posibibil din cauza problemelor geo-politice cu care se confruntă Europa. În anul 2024 putem obeserva o ușară scădere atât în Europa cât și în SUA. În ceea ce priveste Europa în cei patru ani aceasta a avut o crestere accentuata cu o mică scădere în ultimul an cu privire la stresul managerilor. În schimb pe cealaltă parte SUA a reușit să își mențină procentajul cu mici variații pe perioada celor patru ani.

Cauzele accentuării stresului în domeniul management în cele doua continente sunt: creșterea concurenței între companii, rata de creștere a inflației, situația geo-politica globală, relațiile toxice la locul de muncă dintre colegi, un mediu de muncă neadecvat pentru manageri, un program încărcat, multe ore suplimentare.

**Analiza nivelului de stres în domeniul Educational**

*Graficul 3*. Comparația nivelului de stres în domeniul educational între RO/MD-Europa și SUA.

După cum putem vedea și din graficul de mai sus valorile între cele două continente sunt destul de variate și destul de accentuate. În anul 2021 între Europa și SUA se înregistreaza un nivel de stres de 6% în plus pentru SUA, în urmatorul an SUA a reușit sa scada procentul cu 5% ajungând în acest mod să se claseze sub Europa la o distanță de 2%. Continuând acest șir de scădere a stresului și în anul 2023 când au reușit să scadă procentul până la 58%, în acest fel reușesc să accentueze distanța față de continenul vecin cu un procent de 20%. În ultimul an din grafic observăm că atât Europa cât și America și-au menținut procentele. Când vine vorba de Romania și Moldova aceasta se clasează sub media Europeană pe toată durata celor patru ani, cu o creștere semnificatică în anul 2024. Când vine vorba de evoluția în general al procentelor observăm ca SUA a reușit să își îmbunătățească procentele, in vreme ce Europa, Romania și Moldova se confruntă cu o creștere a acestora.

Cauzele accentuării procentelor în Europa, Romania și Moldova : creșterea inflației, salariile mici, situația geo-politcă de pe continent, un management toxic.

Beneficile care au ajutat SUA să îmbunătățească procentele sunt: creșterea salariilor, un management de calitate, modernizarea unităților de învățământ.

**Analiza nivelului de stres în domeniul Antreprenorial**

*Graficul 4.*Comparația nivelului de stres în domeniul antreprenorial între Romania-Europa și SUA.

După cum putem să vedem și din graficul de mai sus valorile dintre cele două continente sunt foarte variate. Începând cu anul 2021 putem observa că SUA se pozitionează în frunte cu un procent de 13%, mai mare față de Europa care ajunge la un procent de 59%. În următorul an SUA a reușit să iși scadă procentul cu aproape 30%, față de Europa care crește până la un procent de 69%. Însă în anul 2023 Europa reușeste să își îmbunătățească din nou procentul, ajungând în acest fel la 50%, în vreme ce SUA, pierde iarăși stabilitatea nivelului de stres și reajunge la un procent de 61%. În ultimul an Europa reușeste să scadă și mai mult procentul ajungândnd la un procent de 46%, în timp ce în SUA crește și mai mult procentul. În ceea ce priveste Romania aceasta se situeaza destul de bine în primul an fiind la un nivle mai mic față de Europa cu 16%, însă îți pierde din avantaj în următori doi ani ajungând până la un procent de 78%, redresânduse în ultimul an.

Cauzele creșterii din SUA și Romania se datorază: taxelor pentru companii, forța de muncă slabă, problemele geo-politice, dobânzile mari pentru întreprinderi.

Beneficile scăderii din Europa sunt: Fondurile Europene și dobânzile mici pentru companii.

**Concluzia**

În concluzie putem observa că stresul nu se bazează doar pe ce se întâmplă în interiorul unei întreprinderi sau viața personală al individului. Acesta este influentat și de evenimentele pozitive sau negative care se desfășoară pe continentul sau țara respectivă. Din păcate începem să acceptăm stresul ca pe o normalitate și să nu mai conștientizăm că acesta nu ne afectează doar pe termen scurt cu stările ușoare sau mai agravate de: oboseală, nervozitate, plictiseală, scăderea simei de sinte, etc. Dacă stresul este ignorat și continuăm să ne expunem acestuia, pe termen mediu sau lung ajungem la probleme fizice sau psihice mult mai grave, și aici o sa reamintim cele mai importante boli ale lumii moderne: Burnout, Depresie, Cancer, Probleme ale sistemului cardiac, sau a sistemului endocrin.

**Recomandare**

Recomandările pe care le propunem se adresează atât indivizilor cât și companiilor iar ele sunt:

Recomandările pentru indivizi sunt:

* Conștientizarea problemei dar și a gravități acesteia.
* Gasirea unei activități de relaxare după o zi de muncă, exemplu: practicarea unui

sport, gătitul, ascultarea muzicii, vizionarea unui film, socializarea, etc.

* Sedințe de terapie pentru gestionarea stresului
* Luarea unei pauze dacă este nevoie
* Schimbarea locului de muncă

Recomandările pentru companii sunt:

* La nivel Primar: Reducerea pericolului sau reducerea expunerii angajatului la acest pericol sau a impactului acestuia asupra angajatului.
* La nivel Secundar: Îmbunătățirea capacității organizației de a recunoaște și de a gestiona problemele legate de stres pe măsura ce acestea apar.
* La nivel terțiar: Ajutarea angajaților să facă față și să se recupereze de pe urma problemelor legate de muncă

Una din cele mai importante modalități de combatere a stresului este REBT (Terapia rațional-emotivă și comportamentală) dezvoltată de psihologul și psihoterapeutul american Albert Ellis și Catharine Maclaren. Care se concentrează pe evaluarea de catre angajator a diferiților factori de stres sau de perturbare a angajaților și pe gasirea de soluții în a diminua acești factori de stres.

Bibliografie

1. Albert Ellis, Jack Gordon, Michael Neenan, Stephen Palmer, ”Terapia stresului”, (2020), editura Trei
2. Elizabeth Anne Scott, ”Stresul: 8 strategii de gestionare”, (2017), editura Herald
3. James C. Quick și Jonathan D. Quick, ”Organisational Stress and Preventive Management”, (1984), editura McGraw-Hill College
4. Albert Ellis și Catharine Maclaren, ”Terapia rational-emotivă și comportamentală”, (2018), editura ALL
5. Internet:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34659015/>

<https://journals.lww.com/euro-emergencymed/fulltext/2022/08000/burnout_in_emergency_medicine_professionals_after.8.aspx>

<https://aithor.com/paper-summary/physician-wellbeing-and-burnout-in-emergency-medicine-in-switzerland>

<https://www.stem.it/en/community/doctor-shortage-europe-wide-problem/>

<https://www.ama-assn.org/practice-management/physician-health/physician-burnout-statistics-2024-latest-changes-and-trends>

<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2021.784131/full>

<https://www.researchgate.net/publication/378025545_Unmasking_Burnout_in_Romanian_Primary_Care_Implications_for_Healthcare_Careers_and_Well-Being_in_Pandemic_Times>

<https://www.mdpi.com/1660-4601/20/5/4118>

<https://www.romania-insider.com/study-doctors-romania-burnout-may-2024>

<https://www.gallup.com/workplace/357404/manager-burnout-getting-worse.aspx>

<https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2023/02/07/new-outlook-on-burnout-for-2023-limitations-on-what-managers-can-do/>

<https://www.hrdive.com/news/us-workers-report-anxiety-and-stress-over-unprepared-first-time-managers/688744/>

<https://www.forbes.com/sites/bryanrobinson/2024/09/26/managers-report-stress-and-burnout-in-2024/>

<https://www.stada.com/blog/posts/2022/july/stada-health-report-2022-europe-experiencing-worsening-health-conditions>

<https://go.telushealth.com/hubfs/MHI%202023/Pan%20Europe_MHI_October_Final.pdf>

<https://www.irishtimes.com/business/work/2024/07/10/rising-stress-at-ecb-puts-almost-40-of-staff-at-risk-of-burnout-survey-finds/>

<https://www.rand.org/pubs/articles/2024/teachers-are-still-stressed-and-underpaid-post-covid.html>

<https://www.educationsupport.org.uk/resources/for-organisations/research/teacher-wellbeing-index/>

<https://stirileprotv.ro/educatie/studiu-stresul-si-lipsa-cadrului-metodologic-adecvat-cele-mai-mari-dificultati-ale-profesorilor-in-perioada-scolii-online.html>

<http://dir.upsc.md:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/5672/Conf-CRCD-2022-Vol-5-p237-242.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

<https://tribunainvatamantului.ro/stres-si-anxietate-cum-a-fost-afectata-scoala/>

<https://www.marketingscoop.com/small-business/work-life-balance-statistics/>

<https://officeneedle.com/entrepreneur-statistics/>

<https://www.entrepreneur.com/business-news/entrepreneur-survey-business-owners-on-inflation/479981>

<https://www.entrepreneur.com/living/3-rules-to-follow-to-stop-burnout-and-achieve-work-life/483812>

<https://www.brusselstimes.com/employment/220532/majority-of-business-owners-are-stressed-and-tired-again>

<https://www.brusselstimes.com/500810/almost-half-of-belgian-entrepreneurs-are-regularly-stressed-study-shows>

<https://founderreports.com/entrepreneur-mental-health-statistics/>

<https://www.romania-insider.com/cnipmmr-survey-entrepreneurs-march-2021>

<https://start-up.ro/antreprenorii-gen-z-invata-cum-sa-si-gestioneze-emotiile-printr-un-curs-dedicat/>

<https://startarium.ro/articol/sanatate-mintala-antreprenori-romani-studiu>