

HABILIDADES SOCIAIS E ESTRESSE NO TRABALHO¹

Kellen Nayara de Souza², Melyne Dias Vieira³, Eduarda Aparecida de Oliveira Fernandes⁴, Grazielly de Deus Gomes⁵, Nelimar Ribeiro de Castro⁶

Resumo: *O presente estudo objetivou verificar a possibilidade de correlações entre Habilidades Sociais e Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho, além de refletir sobre tais temáticas e suas implicações na vida dos indivíduos. Para tanto, participaram da pesquisa 150 trabalhadores, do sexo feminino e masculino, com idades variando de 18 a 61 anos, e diferentes níveis escolares, incluindo Ensino fundamental, médio e superior. Os instrumentos foram aplicados de forma individual. Diante dos resultados constatou-se que não houve correlação entre déficits de Habilidades Sociais e vulnerabilidade ao estresse no trabalho, sugerindo que os itens dos instrumentos escolhidos abarcam questões divergentes, isto é, a EVENT não engloba questões intrínsecas envolvidas nas relações de estresse, tais como pensamentos, emoções e valores, mas sim questões de infraestrutura, rotina de trabalho, funcionamento organizacional e pressão no trabalho, os quais se associam mais expressivamente a aspectos ambientais.*

Palavras-chave: *Estresse, habilidade social, saúde do trabalhador*

Abstract: *This study aimed to verify the possibility of correlations between social skills and Vulnerability to Stress at Work, as well as reflecting on these issues and their implications in the lives of individuals. Therefore, in the survey 150 workers, female and male, aged 18-61 years, different educational levels include basic education, secondary and higher. The instruments were applied individually. With the results it was found that there was no correlation between social skills deficits and vulnerability to stress at work, suggesting that the items of the chosen*

¹ Graduanda em Psicologia – FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: kellenaiara@gmail.com;

² Graduanda em Psicologia– FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail: melynedias@gmail.com

³ Graduanda em Psicologia– FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail:eduardafernandes.15@gmail.com

⁴ Graduanda em Psicologia– FACISA/UNIVIÇOSA. e-mail:graziellyg125@gmail.com

⁵Professor do curso de Psicologia- FACISA/UNIVIÇOSA. e-mai: nelimar.de.castro@gmail.com

instruments cover different issues, ie EVENT does not include intrinsic issues shrouded in stress relationships, such as thoughts, emotions and values, but infrastructure issues, routine work, organizational operation and pressure at work, which are associated more significantly to environmental aspects.

Keywords: *Social skills, stress, worker's health*

Introdução

A área de Habilidades Sociais surgiu dentro da Psicologia, na Inglaterra, na década de 60, quando pesquisadores iniciaram estudos acerca do desempenho social satisfatório (BUENO et al., 2001). Tal área pode ser caracterizada por determinados comportamentos que um indivíduo emite e que podem auxiliá-lo a manter relacionamentos sociais positivos e apropriados (PINTO & BARHAM, 2014). De forma adequada, é imprescindível que uma compreensão sobre habilidades sociais, considere variáveis comportamentais, cognitivas e fisiológicas, bem como fatores ambientais, de modo a conhecer pensamentos, emoções e outros aspectos que podem influenciar comportamentos subsequentes (BUENO et al., 2001; PINTO E BARHAM, 2014).

Em relação ao estresse, os estudos na área da Psicologia tornam-se crescentes. Tal disposição relaciona-se principalmente às consequências negativas desencadeadas pelo mesmo, que gera entre muitos efeitos, impactos prejudiciais no trabalho, saúde e bem estar dos indivíduos (PASCHOAL & TAMAYO, 2004). O estresse faz parte da rotina dos homens há séculos, contudo aumenta, devido às exigências pessoais, trabalhistas e capitalistas, que avançam significativamente na sociedade moderna (MURTA & TRÓCCOLI, 2004). Percebe-se assim, que fatores psicossociais mobilizam a vida do indivíduo, mas podem se tornar estressores a um nível patológico quando excedem as possibilidades de respostas comportamentais saudáveis do sujeito (PASCHOAL & TAMAYO, 2004; MURTA E TRÓCCOLI, 2004).

Como afirma Pinto e Barham (2014) as habilidades sociais, possuem um caráter protetivo quando bem treinadas e desenvolvidas, ou seja, atuam para o bom andamento da evolução humana, e em vista disso, podem ser consideradas como estratégias de enfrentamento ao estresse (PELLEGRINE et al., 2012). Logo, é essencial compreender as relações existentes entre tais construtos, uma vez que, a aquisição de habilidades sociais influencia

na percepção do evento estressor e o torna como consequência, menos aversivo, aumentando também a capacidade de enfrentamento de circunstâncias adversas e a interpretação de tais situações (OSWALDO, 2009). O objetivo deste trabalho foi verificar a relação entre as habilidades sociais e a vulnerabilidade ao estresse no trabalho, conforme medidas pelo Inventário de Habilidades Sociais e a Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho.

Material e Métodos

Participantes

Participaram da pesquisa 150 trabalhadores, com idade mínima de 18 e máxima de 61 com média de 32,67 (DP= 11,08). Os participantes se concentraram em idades jovens com 77 (51,30%) das pessoas entre 18 e 29 anos, 57 (38,00%) entre 30 e 49, e apenas 16 (10,70%) entre 50 e 61 anos. Quanto ao sexo, 46 (30,70%) eram homens e 104 (69,30%) mulheres. E em relação ao nível escolar, sete (4,70%) tinham apenas o Ensino Fundamental, 51 (34,00%) o Ensino Médio e 92 (61,30%) o Ensino Superior, em todos os casos somando-se aqueles com nível completo e incompleto.

Instrumentos

Inventário de Habilidades Sociais (IHS-DEL-PRETTE, 2001)

O Inventário de Habilidades Sociais- IHS compõe-se de 38 itens, com diversos exemplos de situações interpessoais conectados coerentemente com o conceito de habilidades sociais, incluindo enfrentamento e autoafirmação com risco, autoafirmação na expressão de afeto positivo, conversação e desenvoltura

social, autoexposição a desconhecidos ou a situações novas, e autocontrole da agressividade em situações aversivas. O respondente deve estimar a frequência com que reage da forma sugerida em cada item e estimar a frequência de suas respostas em uma escala tipo Likert variando de zero a quatro.

Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho (EVENT- Baptista, Noronha, Sisto & Santos, 2007)

A Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho- EVENT, compõe-se por situações de trabalho, em que o indivíduo deve marcar o quanto cada uma delas o incomoda em uma escala do tipo likert de três pontos, 0 (nunca), 1 (as vezes) e 2 (frequentemente). A EVENT é constituída por 40 itens e distribui-se em três fatores, a saber, Clima e Funcionamento Organizacional, Pressão no Trabalho e Infra-estrutura e Rotina.

Procedimento

Inicialmente o projeto foi apresentado ao Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Univiçosa, após aprovação a aplicação se deu coletivamente em local com condições ambientais apropriadas, tendo sido os participantes informados dos objetivos e procedimentos de aplicação, bem como de seus direitos como voluntário, conforme o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que foi devidamente lido e assinado.

Resultados e Discussão

O fator Autoafirmação e Expressão de Afeto Positivo do Inventário de Habilidades Sociais- IHS apresentou média de 2,96 (DP=0,62), seguido dos fatores Enfrentamento e Autoafirmação com risco, o qual obteve média de 2,15 (DP=0,67), Autoexposição a Desconhecidos ou a Situações Novas, apresentando média de 2,02 (DP=1,07), Conversação e Desenvoltura Social, com média de 2,02 (DP=0,85), e por fim, Autocontrole da Agressividade em Situações Aversivas, com média de 1,94 (DP= 0,73). Os valores mínimos

ficaram entre (0,00 e 1,00) e valores máximos entre (3,67 e 9,75). Por sua vez, na Escala de Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho-EVENT, o fator Pressão no trabalho, obteve média de 14,28 (DP= 5,26), seguido de Clima e funcionamento Organizacional apresentando média de 12,66 (DP=6,73), e Infraestrutura e Rotina, com média de 6,45 (DP=3,82). Os valores mínimos ficaram entre (0,00 e 4,00) e valores máximos entre (18,00 e 26,00).

Para verificar os objetivos foram realizadas análises de correlações entre os dois instrumentos. Os resultados encontram-se descritos na Tabela 1. Pôde-se verificar que todos os dados apresentaram correlações de magnitude nula e sem significância estatística. A maior parte inclusive esteve com índices abaixo de 0,10 indicando a baixíssima relação entre Habilidades Sociais e Vulnerabilidade ao Estresse no Trabalho. Estes resultados, contudo, vão contra ao proposto pela maioria dos estudos sobre a relação entre estresse laboral e habilidades sociais (OSWALDO, 2009; PELLEGRINE *et al.*, 2012; PINTO & BARHAM, 2014). Isso nos leva a considerações importantes: Primeiro, nem todas as habilidades sociais estão diretamente relacionadas ao estresse no trabalho, a assertividade parece ser a mais importante, assim, talvez as habilidades avaliadas pelo IHS não se adequem a uma relação com estresse no trabalho. Um reforço a esta hipótese é que os fatores 1 e 5, apesar de correlações nulas, sugerem maior relação com a EVENT do que os demais. Em segundo lugar, talvez as habilidades sociais relacionem-se a alguns tipos de estressores e não a outros. No caso, a EVENT prioriza estressores estruturais e ambientais e não relacionais, os que provavelmente, estão mais associados às habilidades sociais dos trabalhadores.

Tabela 1. Correlações entre IHS e EVENT

	EVENT-1 clima e funcionamento organizacional	EVENT-2 pressão no trabalho		EVENT-3 infraestrutura e Rotina	EVENT total
IHS-1 enfrentamento e autoafirmação com risco	r	-0,016	0,114	0,041	0,050
	p	0,844	0,165	0,616	0,544
IHS- 2 autoafirmação na expressão de afeto positivo	r	0,070	0,157	0,105	0,131
	p	0,392	0,054	0,199	0,109
IHS-3 conversação e desenvoltura social	r	0,052	-0,005	0,050	0,039
	p	0,531	0,949	0,543	0,633
IHS-4 autoexposição a desconhecidos ou a situações novas	r	0,111	-0,030	0,135	0,085
	p	0,176	0,716	0,100	0,301
IHS-5 autocontrole da agressividade em situações aversivas	r	0,121	0,148	0,127	0,160
	p	0,141	0,071	0,122	0,051
IHS- Total	r	0,072	0,103	0,095	0,107
	p	0,384	0,208	0,245	0,192

Considerações finais

Diante dos fatos apresentados reitera-se a importância das habilidades sociais para o estabelecimento de relações interpessoais bem-sucedidas em diversos tipos de situações sociais, como trabalho, família, ocasiões formais e outras. Compreende-se que o déficit em tais habilidades associa-se a um rebaixamento de estratégias adequadas para o enfrentamento de situações estressantes. Contudo, ressalta-se que este estudo não demonstrou correlações significativas entre habilidades sociais e vulnerabilidade ao estresse no trabalho, sugerindo que os fatores avaliados pela EVENT referem-se mais diretamente ao

estresse relacionado aos fatores estruturais e não relacionais das organizações, não abordando profundamente em seus itens aspectos intrínsecos ao estresse, como fatores internos, pensamentos, valores, emoções e outras questões que fazem parte da própria percepção do sujeito sobre evento estressor.

Referências Bibliográficas

BUENO, J.M. H; OLIVEIRA, S.M.D.S. S; OLIVEIRA, J.C.D. S. Um estudo correlacional entre habilidades sociais e traços de personalidade. *PsicoUSF*, v. 6, n. 1, p. 31-38, 2001.

Del Prette, Z. A. Social skills inventory (SSI-Del-Prette): Characteristics and studies in Brazil. *Social anxiety disorders: From theory to practice*, 49-62. 2013.

Del Prette, Z.A.P; PAIVA, M.L.M.F. & DEL PRETTE, A. CONTRIBUIÇÕES DO REFERENCIAL DAS HABILIDADES SOCIAIS PARA UMA ABORDAGEM SISTÊMICA NA COMPREENSÃO DO PROCESSO ENSINO- APRENDIZAGEM. *INTERAÇÕES*, 20, 57-72, 2005.

Miguel, F. K. & Noronha, A. P. P. Estudo dos parâmetros psicométricos da escala de vulnerabilidade ao estresse no trabalho. *Revista Avaluar*, 7. 2007.

MURTA, S.G; TRÓCCOLI, B.T. Avaliação de intervenção em estresse ocupacional. *Psicologia: Teoria e pesquisa*, v. 20, n. 1, p. 39-47, 2004.