



## **RELAȚIA DINTRE STRESORII OCUPAȚIONALI, SATISFAȚIA CU MUNCA, SĂNĂTATEA PSIHOLICĂ ȘI MECANISMELE DE MANAGEMENT AL STRESULUI PROFESIONAL LA CADRELE DIDACTICE UNIVERSITARE**

2007, Centrul de Dezvoltare Universitară, Facultatea de Psihologie și Științele Educației

Stresul ocupațional este un fenomen prezent în toate domeniile de muncă, determinând importante urmări în desfășurarea activității profesionale. Răspunsul dezvoltat la nivel psihologic, fiziologic și comportamental poate avea consecințe care se dovedesc a fi costisitoare atât pentru individ, cât și pentru organizația din care face parte.

Învățământul reprezintă un domeniu în care multitudinea surselor de stres face ca munca de profesor să fie recunoscută drept una dintre cele mai solicitante ocupații din acest punct de vedere. În cazul profesorilor, stresul are impact asupra mediului de învățare și a eficienței în realizarea obiectivelor educaționale, ceea ce poate conduce la apariția insatisfacției cu munca.

În condițiile în care mediul educațional din România cunoaște o perioadă de schimbări majore la toate nivelurile de învățământ, instituțiile academice trec prin importantul proces de adoptare a modelelor universitare vestice, fapt care generează o creștere considerabilă a nivelului de stres în rândul cadrelor didactice universitare.

În perioada iunie - noiembrie 2007, Centrul de Dezvoltare Universitară al Universității Babeș-Bolyai a inițiat realizarea unei diagnoze a stresului ocupațional la cadrele didactice din instituție. Cercetarea, desfășurată în colaborare cu Facultatea de Psihologie și Științele Educației, a explorat impactul stresorilor asupra sănătății psihologice și a satisfacției cu munca, respectiv modul în care strategiile de management al stresului influențează aceste relații. De asemenea, a fost analizată relația dintre satisfacția cu munca și sănătatea psihologică a cadrelor didactice universitare.

Profilul stresului ocupațional la cadrele didactice universitare a fost realizat utilizând Inventarul de Stres Ocupațional OSI-2. 34% dintre cadrele didactice din cele 21 de facultăți ale UBB au completat inventarul de stres. Caracteristicile luate în considerare au fost: vârsta, gen, poziția academică și vechimea în cadrul instituției.

Modelul propus pentru cercetare a avut la bază patru elemente: stresorii, strategiile de management al stresului, satisfacția cu munca și sănătatea psihologică. Factorii de stres luați în considerare au fost următorii: supraîncărcarea muncii, climatul organizațional, relațiile cu ceilalți, echilibrul familie/muncă, rolul managerial, responsabilitatea personală și recunoașterea performanțelor. S-a analizat influența acestora asupra satisfacției cu munca și cu organizația precum și consecințele asupra sănătății fizice (calm, temperare, energie fizică) și psihice (mulțumire, activism, liniște sufletească) percepute de către subiecți. De asemenea, a fost studiată importanța anumitor caracteristici personale de comportament (impulsivitate, răbdare, gradul de influență manifestată în activitatea de muncă) precum și rolul moderator al strategiilor



de management al stresului (controlul, locul controlului în muncă și suportul social). Având în vedere faptul că stresorii acționează în manieră relațional - cumulativă, s-a recurs la calcularea gradului lor de asociere. Determinarea procentelor pentru fiecare scală a chestionarului a permis realizarea unei ierarhizări a influenței stresorilor din mediul profesional percepuți de către cadrele didactice ale UBB.

Analizând mediile exprimate în procente, s-a constatat că participanții la studiu sunt mulțumiți în proporție de 74.15% de munca pe care o desfășoară în calitate de cadre didactice universitare iar factorul cu acțiunea cea mai puțin stresantă în studiul de față îl constituie relațiile de prietenie de la locul de muncă. Mecanismul cel mai frecvent utilizat de cadrele didactice universitare pentru a contracara acțiunea stresorilor îl constituie controlul mediului de lucru (76.33%).

De asemenea, analiza datelor conduce la unele concluzii printre care:

- cu cât un cadru didactic universitar se simte mai stresat datorită supraîncărcării în muncă și climatului organizațional, cu atât acesta va fi mai puțin mulțumit de munca pe care o desfășoară și de organizația din care face parte;
- cu cât un cadru didactic universitar are mai multe sarcini de rezolvat, cu atât starea lui de mulțumire față de starea lui mentală va fi mai mare; în schimb, dacă volumul mare de muncă este perceput ca fiind un stresor, energia fizică scade;
- lipsa recunoașterii performanțelor și eforturilor profesionale duce la o scădere a stării de mulțumire față de starea mentală;
- apare o corelare pozitivă între frecvența utilizării controlului mediului ca strategie de ajustare la stresul profesional cu satisfacției cu munca și față de organizație, precum și cu sentimentul de mulțumire față de starea mentală și cea de energie fizică percepută.

Acest studiu, alături de altele, fundamentează strategiile, politicile și procedurile menite să diminueze efectul stresorilor percepuți asupra satisfacției și sănătății cadrelor didactice universitare. Atingerea și menținerea excelenței în toate sferile vieții academice – așa cum Universitatea Babeș-Bolyai își propune – implică statuarea managementului resurselor umane ca și componentă cheie a managementului universitar.