

Rezumat

Studiul își propune să investigheze stilul de viață a managerilor și stresorii muncii manageriale. Al doilea obiectiv al cercetării este de a studia modul în care aceștia afectează starea de sănătate a managerilor. Cercetarea s-a realizat pe 130 manageri din cadrul combinatului chimic Azomureș. Instrumentul de cercetare folosit este indicatorul de stres ocupațional OSI -90 ediția a 2a, elaborat de Cooper, Sloan & Williams, adaptat și tradus de Pitariu (1998). S-au obținut rezultate semnificative privind efectele consumului de alcool, tutun, exercițiilor fizice, stresorilor (climat organizațional, supraîncărcarea, rol managerial, responsabilitate personală, recunoaștere personală, echilibru familie / muncă) și sănătatea fizică și psihică a managerilor. Rezultatele obținute sunt folosite în realizarea intervenției organizaționale ce constă în: implementarea unui stil de viață sănătos și reducerea stresorilor profesionali. Succesul oricărei organizații constă în grija față de angajați, asigurarea satisfacției profesionale și sănătății fizice și psihice a acestora.

Cuvinte cheie: stil de viață a managerilor, stres ocupațional, supraîncărcare, responsabilitate personală, echilibru muncă/casă

Summary

The aim of this study is to investigate lifestyle and factors of stress for managers. The second objective of the research is to study how they affect the health managers. The research was done on 130 managers from chemical industry Azomureș. The research tool used are the organizational stress indicator OSI-90 the 2nd edition issued by Cooper, Sloan & Williams, 1996, adapted and translated by Pitariu (1998). There were significant results on the effects of addiction of alcohol, tobacco, physical exercises, stress factors (organizational climate, time pressure, managerial role, personal responsibility and recognition, the work / family control) and physical and mental health managers. The results obtained are used in making organizational intervention which consists of: the implementation of a healthy lifestyle and reducing professional stressors. The success of any organization consists of care towards employees, insurance professional satisfaction and physical and mental health of them.

Keywords: lifestyle managers, occupational stress, time pressure, personal responsibility, the work / family control

Managerul se confruntă zilnic cu multe situații stresante, fiind uneori copleșit de complexitatea fenomenelor pe care trebuie să le controleze și în plus, să facă față unor schimbări care au loc într-un ritm alert. Răspunsul neadecvat la stres poate dăuna fiecărui organ al corpului. Afecțiuni ale aparatului cardiovascular, respectiv al sistemului digestiv sunt frecvent întâlnite la manageri, reprezentând tributul plătit stresului. Pierderea programului normal de somn poate fi un avertisment că stresul mental se schimbă în boală mentală. Cele mai obișnuite boli mentale cauzate de stres sunt stările de anxietate și depresie.

Ideea de cercetare de la care am plecat a fost un studiu întreprins de Pitariu (2004) la care au participat 278 manageri dintr-o companie siderurgică, evidențiindu-se faptul că stresul ocupațional la manageri acționează într-o manieră aparte, este mai nuanțat, și că reacțiile față de factorii stresanți sunt mai specifice, acțiunea lor fiind mai bine delimitată. Sursele de stres care acționează pe o perioadă îndelungată duc la apariția problemelor de sănătate atât fizică (migrene, ulcere, colon iritabil, boli cardiovasculare, cancer) cât și psihică (depresii, nevroze), dar și la scăderea performanțelor manageriale.

Satu Mare – Studii și Comunicări Seria Științele Naturii
Vol IX (2008) pp: 130 - 134

Obiectivele cercetării

Lucrarea urmărește investigarea stilului de viață a managerilor și a factorilor de stres specifici muncii manageriale și a impactul acestora asupra sănătății fizice și psihice a managerilor. Se realizează o diagnoză a factorilor stresanți ai managerilor și în special a efectelor acestor asupra sănătății acestora.

Ipotezele de cercetare

Există diferențe semnificative între cei care fumează și cei care nu în ceea ce privește problemele de sănătate fizică și mentală.

Există diferențe semnificative între cei care consumă alcool și cei care nu în ceea ce privește problemele de sănătate fizică și mentală.

Există diferențe semnificative între cei care fac exerciții fizice și cei care nu în ceea ce privește problemele de sănătate fizică și mentală.

Există diferențe semnificative între cei stresanți (de climatul organizațional, presiunea timpului, de relații interpersonale, recunoaștere personală, rol managerial, echilibru casă /muncă) și cei nestresanți în ceea ce privește problemele de sănătate fizică și mentală.

Participanții la cercetare

Studiul a fost realizat pe 130 de managerii de nivel mediu din cadrul combinatului chimic Azomureș. Toți ocupă postul de șef de echipă, majoritatea (70%) avînd vechime în muncă de peste 30 ani, lucrînd în schimburi. Mai mult de

jumătate dintre ei au 10 clase sau liceul, iar 33 % au școala de maiștri (figura 1). Media de vîrstă este de 50 de ani, majoritatea fiind căsătoriți (91%) și avînd copii (24% - cu un copil, 65% cu doi copii și 5% cu trei copii), iar majoritatea au copii mari, cu școala terminată sau școlari mari.

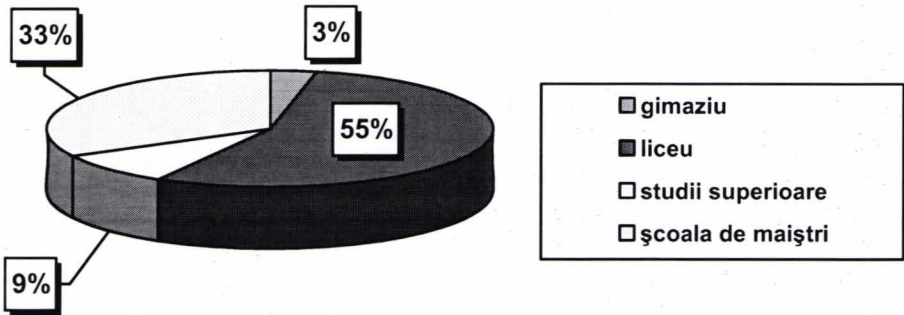


Figura 1. Distribuția subiecților în funcție de pregătirea lor profesională

Instrumentul de cercetare folosit este indicatorul de stres organizațional (OSI-90) elaborat de Cooper, Sloan & Williams, 1996, adaptat și tradus de Pitariu (1998). Cu ajutorul OSI-ul 90 s-a putut aduna informații privind stilul de viață, s-a măsurat factorii de stres de la locul de muncă (PW – supraîncărcare, PM - rolul managerial, PD - tracasări, PR - relații de prietenie, PP - responsabilitate personală, PC - recunoaștere, PH - echilibru familie / muncă și PO - climatul organizațional) și s-a măsurat starea de sănătate fizică actuală (PA - calm și PE – energie fizică) și psihică (MA – mulțumire, MR-energie și MW - liniște mentală) a managerilor.

Prezentarea rezultatelor cercetării

Investigarea stilului de viață a managerilor de nivel mediu din combinatul Azomureș a întîmpinat greutăți în ceea ce privește sinceritatea răspunsurilor. Mulți manageri au declarat mai puține țigări sau mai puțin alcool fiindu-le frică să nu aibă repercursiuni asupra lor deși au fost asigurați de anonimatul răspunsurilor, la aceste

concluzii am ajuns din comentariile făcute la adresa vecinilor în completarea chestionarului. Managerii nu au un stil sănătos de viață (figura 2). Majoritatea managerilor (81,5%) consumă **alcool**, dintre care 42% consumă țările (din care 15% fiind considerați dependenți, consumând peste 300 ml țuică echivalentul a 150 ml alcool pur); 67% consumă bere (din care 12% fiind considerați dependenți, consumând peste 3000 ml bere adică 150 ml alcool pur) și 44% consumă vin (iar doar 5% fiind considerați dependenți, consumând peste 1500 ml vin adică 150 ml alcool pur). Un procent mic **fumează**, 23% (11% fumează jumătate de pachet până la un pachet de țigări, 28% peste 1 pachet de țigări până la 2 pachete). Doar 41% fac **exerciții fizice** frecvent, iar mai mult jumătate (52%) au declarat că fac exerciții uneori sau rar. Din punct de vedere a vizitelor la medic, în ultimele trei luni au fost 45% (23% - 1 singură dată, 22% - de la 2 la 15 vizite) iar 11% au fost în concediu medical (de la 9 până la 88 de zile).

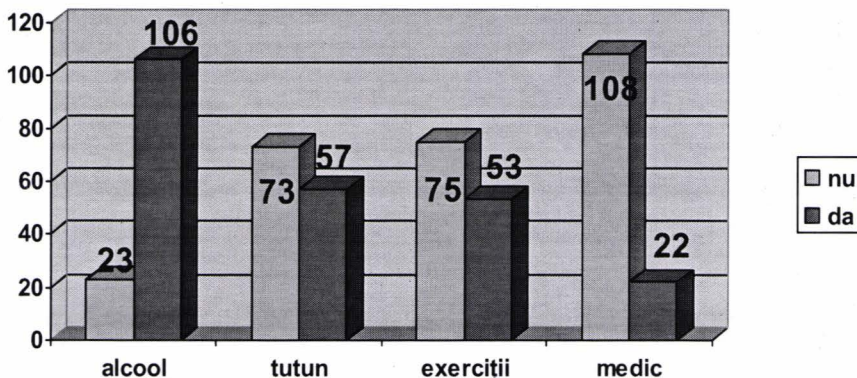


Figura 2. Stilul de viață al managerilor testați

Diagnoză stresorilor manageriali

Cele mai puternice surse de stres resimțite de managerii evaluați au fost: problemele legate de relațiile interpersonale de la locul de muncă (75%), de responsabilitatea față de alții și de muncă (56%) și recunoașterea personală pe care o are în cadrul departamentului său (47%). Într-un

procent mai mic, de 32% manageri prezintă supraîncărcarea muncii manageriale și problemele determinate de echilibru muncă / familie ca surse de stres. De asemenea climatul organizațional deficitar (24%) și tracasările cotidiene de la locul de muncă (19%) sunt resimțite ca potențiali stresori ai managerilor de nivel mediu (figura 3).

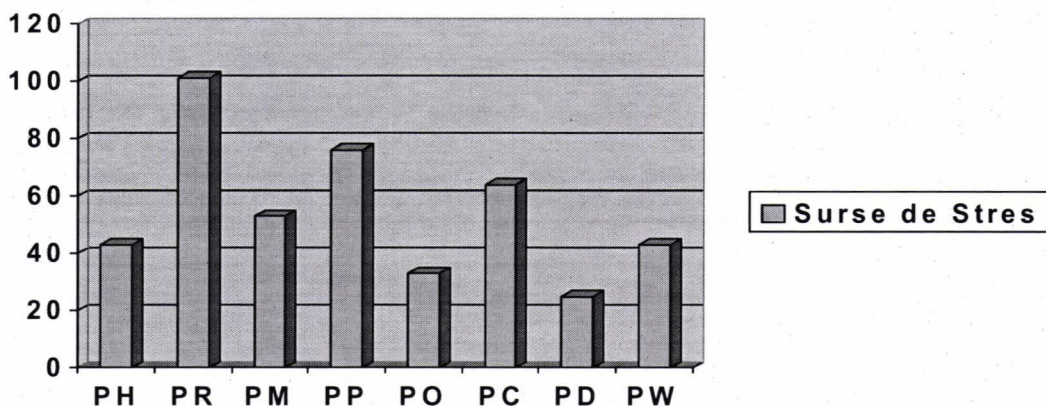


Figura 3. Frecvența surselor de stres managerial

Legendă: PH - balanța familie/muncă (43), PR - relații de prietenie (101), PM – rolul managerial (53), PP - responsabilitate personală (76), PO - climatul organizațional (33), PC – recunoaștere (64) PD – tracasări (25), PW – supraîncărcare (43)

Diagnoza sănătății fizice și mentale a managerilor

Din punct de vedere a stării de sănătate, managerii prezintă mai multe probleme de

sănătate mentală decît de sănătate fizică (figura 4). 87% acuză probleme privind liniștea sufletească, 42% prezintă sentimente de nemulțumire, iar 27% acuză lipsa energiei mentale.

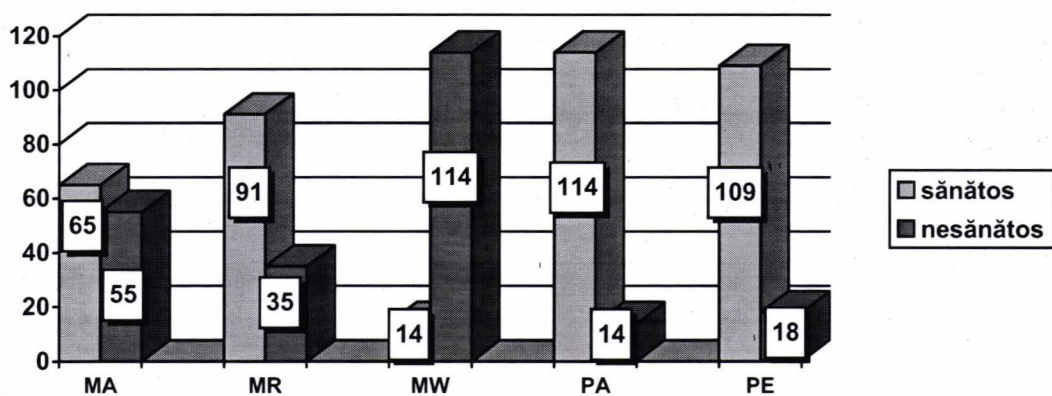


Figura 4 Frecvența managerilor sănătoși fizic și psihic

Legendă: Sănătate mentală: MA – mulțumire mentală; MR - energie mentală; MW – liniște sufletească, Sănătate fizică: PA – calm; PE – energie fizică.

În urma prelucrărilor statistice s-a obținut o singură corelație semnificativă între stil de viață și sănătate și anume: există o corelație pozitivă între consumul de țigări și sănătatea fizică, referitor la energia fizică. Cei care consumă țigări au

probleme de sănătate fizică ($r = .221$, la prag de semnificație .05). Din tabelul 1 observăm corelațiile semnificative stabilite dintre stresorii ocupaționali și sănătatea fizică și psihică.

Tabelul nr.1. Corelațiile obținute între stilului de viață / stresorii manageriali și sănătatea managerilor

	MA mulțumire mentală	MR energie mentală	MW liniște mentală	PA calm fizic	PE energie fizică
Alcool	-	-	-	-	-
Tutun	-	-	-	-	.221*
Exerciții	-	-	-	-	-
PM rol managerial	-	-	-.190*	-	-.270**
PP responsabilitate personală	-.209*	-	-.181	-	-.212*
PW supraîncărcarea	-	-	-.206*	-.313**	-.238**
PC recunoaștere pers.	-	.176*	-	-	-.242**
PH echilibru casă / muncă	-	-	-	-.201*	-. 270**
PO climat organizațional	-	-	-	-.223**	-
PR relații interpersonale	-.193*	.266**	-	-	.198*
PD tracasări cotidiene	-	-	-	-	-

Legendă: * p <.05, **p <.01

S-au obținut corelații semnificative negative între stresorii privind responsabilitatea personală / stresori privind relațiile de prietenie și sănătatea psihică, referitor la mulțumirea mentală. Adică cei care sunt stresați de problemele privind responsabilitatea personală sau relații interpersonale vor prezenta probleme în ceea ce privește mulțumirea mentală. Cele mai

multe corelații s-au stabilit între aproximativ toți stresorii investigați și energia fizică. În ceea ce privește confirmarea ipotezelor de cercetare s-a calculat diferența dintre medii între 2 eșantioane independente, calculându-se valoarea t. Astfel s-a confirmat ipotezele de cercetare propuse înafară de cea ce se referee la consumul de alcool și factorul stresant determinat de tracasări cotidiene (table 2).

Tabelul nr.2 Valorile t privind impactul stilului de viață și a stresorilor manageriali asupra sănătății managerilor

	MA mulțumire mentală	MR energie mentală	MW liniște mentală	PA calm fizic	PE energie fizică
Alcool	-	-	-	-	-
Tutun	-	-	-	-	-2.541**
Exerciții	-	-	-	-	1,920*
PM rol managerial	-	-	-	-	-
PP responsabilitate personală	-	-	-2.243**	-	-
PW supraîncărcarea	-	-	-	2.081*	-
PC recunoaștere pers.	-	-	-	-	2.221**
PH echilibru casă / muncă	-2.036*	-2.375*	-	-	2.256*
PO climat organizațional	-	-	-2.042*	2.191*	-
PR relații interpersonale	-	-	-	2.392*	-
PD tracasări cotidiene	-	-	-	-	-

Legendă: * p <.05, **p <.01

Astfel s-a demonstrat că există diferențe semnificative între cei care fumează / cei care fac exerciții fizice față de cei ce nu fumează / fac exerciții, mișcare, în ceea ce privește energia fizică. Cei care fumează / sedentari au mai multe probleme de sănătate fizică – în special legat de energia fizică – față de cei care nu fumează / cei ce fac efort fizic.

S-a demonstrat că există diferențe semnificative între cei stresați și cei mai puțin stresați de responsabilitate personală, supraîncărcare, recunoaștere personală, echilibru familie/ muncă, climat organizațional și relații interpersonale privind sănătatea fizică și mentală. Astfel: Cei care sunt stresați de probleme privind responsabilitatea personală sunt mai puțin liniștiți sufletește decât ceilalți. Cei care nu percep supraîncărcarea un factor de stres sunt calmi, față de ceilalți stresați de supraîncărcarea muncii. Cei care nu percep recunoașterea personală ca o problemă au mai multă energie fizică față de cei care o percep ca sursă de stres. Cei care resimt echilibru familie muncă ca un puternic stresor au mai puțină energie psihică, dar nu fizică și sunt mai puțin multumiți față de cei care nu percep echilibru muncă familie stresor. De asemenea există diferențe semnificative dintre cei care resimt climatul organizațional și relațiile interpersonale stresante față de cei care nu le percep ca surse de stres în ceea ce privește liniștea mentală și calmul fizic.

Dacă activitatea managerială este realizată cu profesionalism, atunci și organizația va avea succes profesional. Un rol important în asigurarea succesului organizațional este diagnoza stresului managerial și de reducere a surselor de stres depistate.

Bibliografie

- Deaconu, A., Podgoreanu, S. & Rașcă, L. (2004) *Factorul uman și performanțele organizației*, București, Editura ASE
- Jonhs, G. (1998) *Comportamentul organizațional – Înțelegerea și conducerea oamenilor în procesul muncii*, București, Editura Economică
- Pitariu, H.D. (2004) Stresul profesional la manageri: corelate ale personalității în contextul situației de tranziție social economică din România IN A. Opre (coord.) *Noi tendințe în psihologia personalității. Diagnoză, cercetare, aplicare*, vol II, Cluj Napoca, Editura ASCR
- Pitariu, H.D., Spector, P.E., Poelmans, S., O'Driscoll, M.P., Cooper, C.L., Allen, T.D., Lapierre, L.M., Sanchez J.I. & Pitariu, A.H. (2004) Conflictul muncă-familie la managerii

din România, un studiu corelațional, *Psihologia resurselor umane*, 2(2), pp 16-22

- Pratch, L. & Jacobowitz, J. (1997) The psychology of leadership in rapidly changing conditions: A structural psychological approach, *Genetic, Social & General Psychology Monographs*, 123(2), p. 169 - 197
- Stogdill, R.M. (1974) *Handbook of Leadership*, New York, Free Press
- Zlate, M. (2004) *Leadership și management*, Editura Polirom, Iași