Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava

# Exigenţele profesiei didactice

Presiune socială

# Profesor

Stare de bine

octombrie 2026

Conferenţiar univ. dr. Liliana Bujor

Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava

P

# Exigenţele profesiei didactice

Presiune socială

# Profesor

Stare de bine

Conferenţiar univ. dr. Liliana Bujor

octombrie 2026

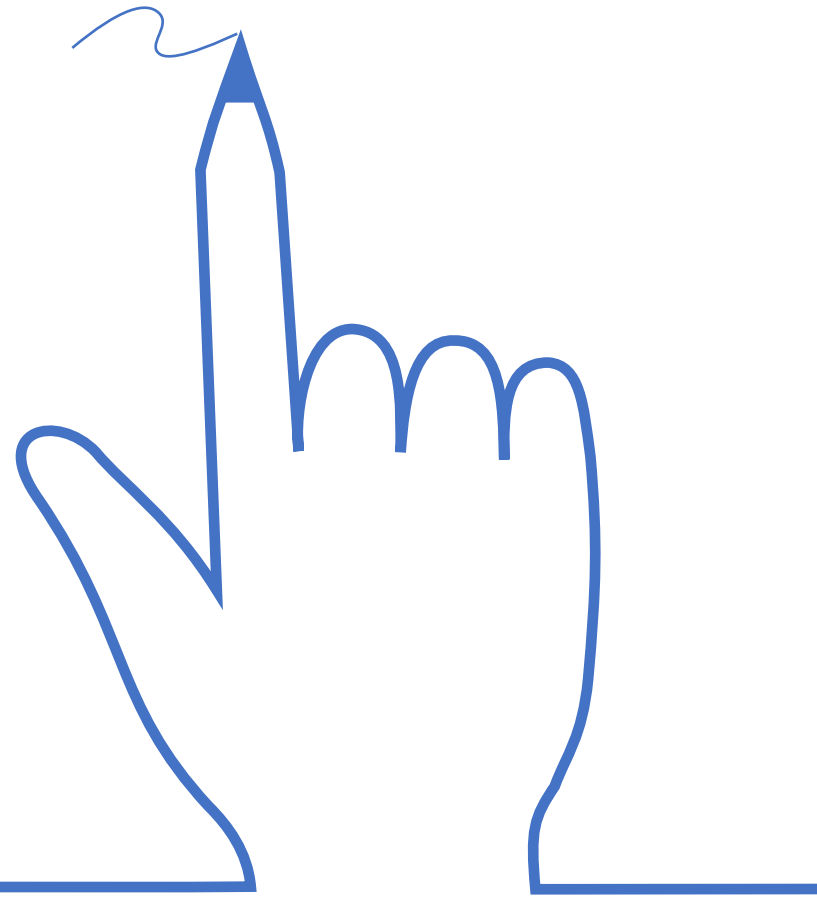
# agenda √

01 Presiunea socială (autopercepţie *versus* rezultate cercetări)

02 Starea de bine a profesorului în studii şi cercetări

03 Ecuaţia stării de bine (*perspectivă personală*)

04 Întrebări, reflecţii, concluzii



Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava

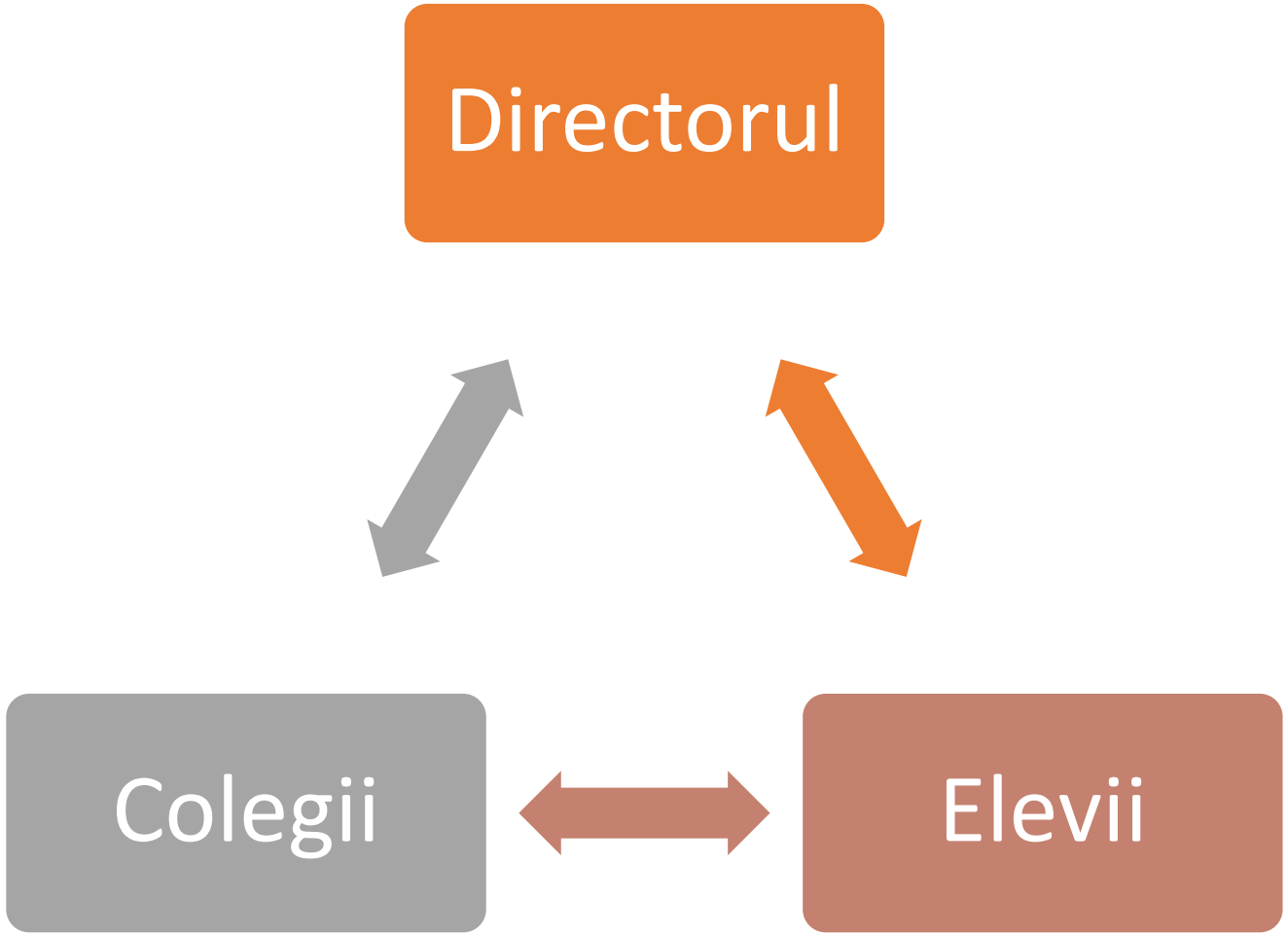
Presiune socială -Profesor- Stare de bine

Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava

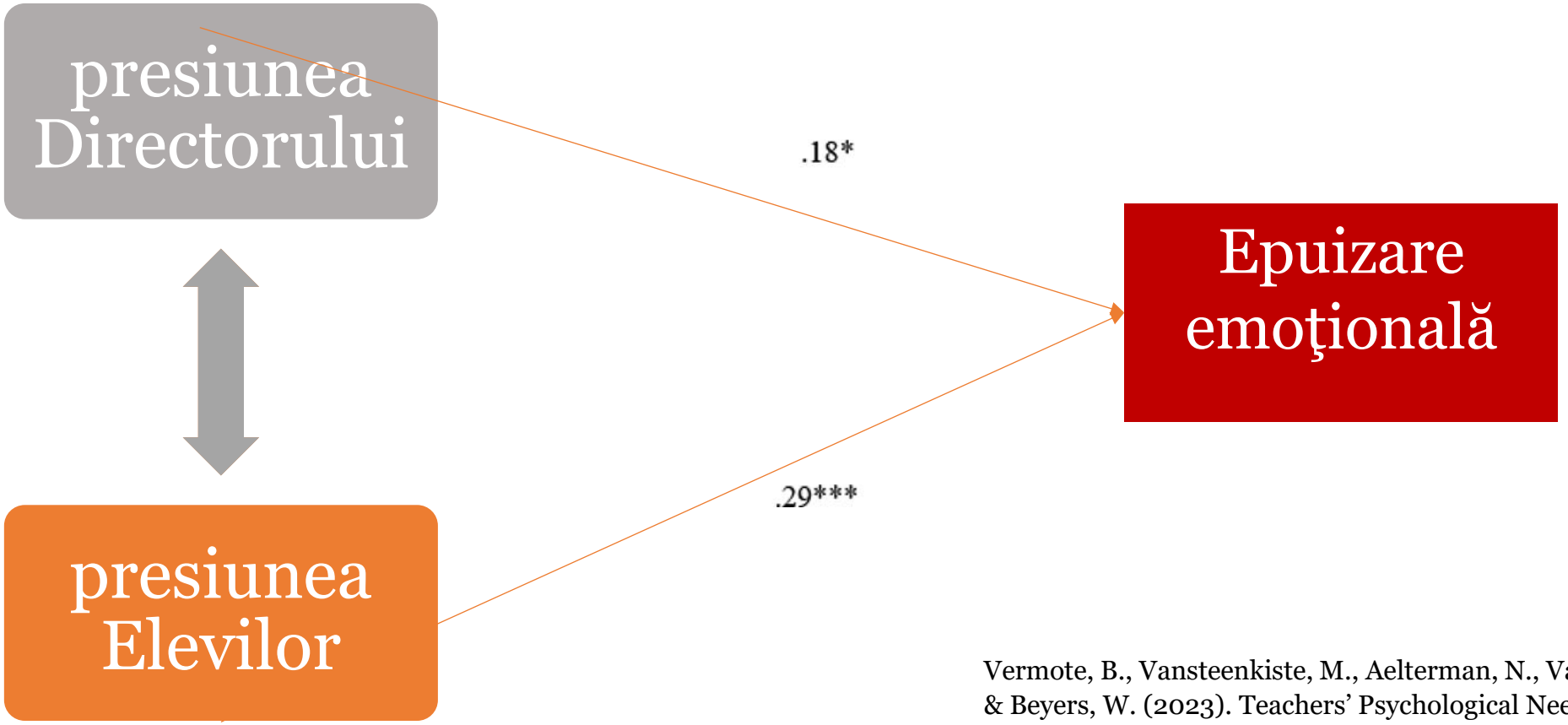
Q

În activitatea didactică, cea mai intensă presiune socială o simt din partea ...

# Dinamica presiunii sociale



# Dinamica presiunii sociale




Vermote, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Van Der Kaap-Deeder, J., & Beyers, W. (2023). Teachers' Psychological Needs Link Social Pressure with Personal Adjustment and Motivating Teaching Style. *The Journal of Experimental Education*, *91*(4), 696–717.

https://doi.org/10.1080/00220973.2022.2039584

# Dinamica presiunii sociale

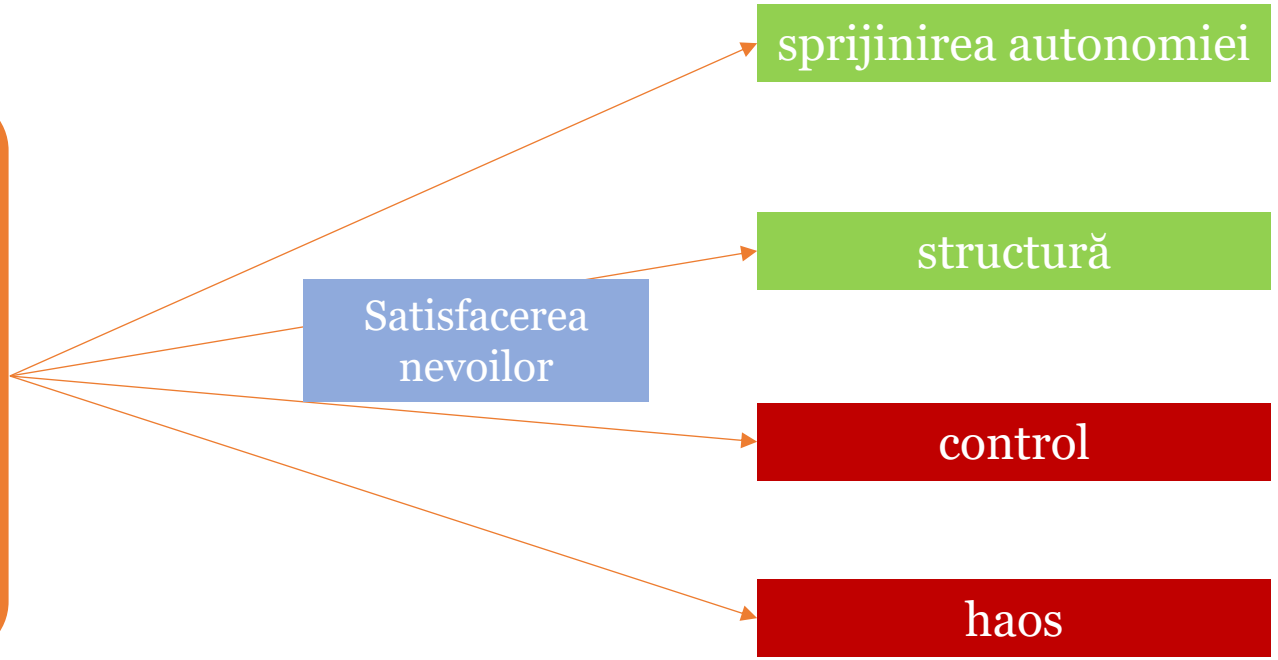



Vermote, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Van Der Kaap-Deeder, J., & Beyers, W. (2023). Teachers' Psychological Needs Link Social Pressure with Personal Adjustment and Motivating Teaching Style. *The Journal of Experimental Education*, *91*(4), 696–717.

https://doi.org/10.1080/00220973.2022.2039584

# Dinamica presiunii sociale

presiunea Colegilor




Vermote, B., Vansteenkiste, M., Aelterman, N., Van Der Kaap-Deeder, J., & Beyers, W. (2023). Teachers' Psychological Needs Link Social Pressure with Personal Adjustment and Motivating Teaching Style. *The Journal of Experimental Education*, *91*(4), 696–717.

https://doi.org/10.1080/00220973.2022.2039584

Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava

Q

# Nevoile Profesorului sunt...

Universitatea
Ştefan cel Mare
Suceava

# Nevoile Profesorului- Stare de bine

AUTONOMIE

COMPETENŢĂ

RELAŢIONARE

# De ce este importantă starea de bine a profesorilor?

# Starea de bine a profesorului în studii şi cercetări

Sunt aproximativ 90 de milioane de profesori la nivel global, iar stare de bine a profesorului de azi impactează direct starea de bine a adultului de mâine (Billaudeau et al., 2022).



Starea de bine a profesorului este profund conectată cu starea de bine a lumii (spaţial şi temporal), (Billaudeau et al., 2022).

În acord cu datele Băncii Mondiale, sunt  9.36 milioane profesori la nivel preşcolar, 30.27 milioane în învăţământul primar, 32.12 nivel gimnazial şi 12.49 în învăţământul terţiar (UNESCO Institute for Statistics).

Până în anul 2030, va fi necesar un proces de recrutare a 68,8 milioane de profesori (UNESCO Institute for Statistics, (Kim et al., 2019).

# Starea de bine...

relaţii pozitive

satisfacţia vieţii

scop de viaţă

auto-acceptare

emoţii pozitive

autonomie

absenţa emoţiilor negative

creştere personală

realizarea potenţialului

# Starea de bine...

relaţii pozitive

scop de viaţă

satisfacţia vieţii

auto-acceptare

emoţii pozitive

autonomie

absenţa emoţiilor negative

creştere personală

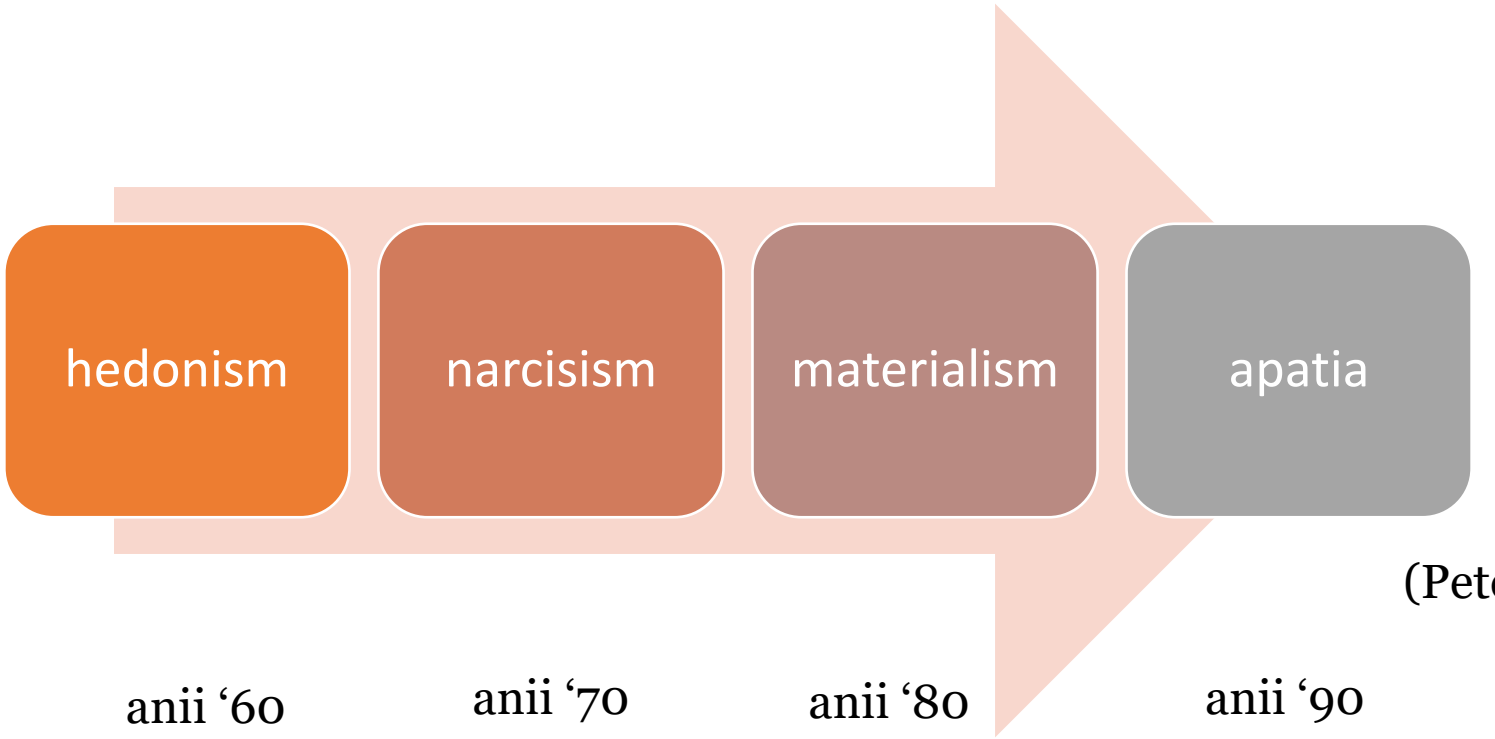
realizarea potenţialului

# Starea de bine a PROFESORULUI

## hedonică

**Starea de bine** o evaluare pozitivă a propriei vieţi (satisfacţia vieţii), prezenţa trăirilor pozitive şi absenţa celor negative- stare de bine subiectivă **SWB** (Diener & Lucas, 1999).

# *doar* Paradigma hedonică




*It is important to believe in* ***Character!***

(Peterson & Seligman, 2004)

# Starea de bine...

relaţii pozitive

satisfacţia vieţii

scop de viaţă

auto-acceptare

emoţii pozitive

autonomie

absenţa emoţiilor negative

creştere personală

realizarea potenţialului

# Starea de bine a PROFESORULUI

## eudaimonică

**Starea de bine** - o actualizare permanentă în acord cu adevăratul sine pe şase aspecte ale personalităţii umane:
autonomie
creştere personală
auto-acceptare
sens şi scop de viaţă
gestionarea circumstanţelor de viaţă
relaţii interpersonale pozitive

*stare de bine psihologică* **PWB** (Ryff, 1989).

# Perspectiva hedonică & eudaimonică

în studii şi cercetări

# Perspectiva hedonică & eudaimonică

## Predictori în cea mai mare meta-analiză asupra stării de bine a cadrelor didactice




**Motivaţia autonomă, Competenţele profesionale, Relaţiile sociale**
**Speranţa**

Zhou, S., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024). Factors Associated with Teacher Wellbeing: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, *36*(2), 63. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09886-x

# Perspectiva hedonică & eudaimonică

Într-o meta-analiză longevivă asupra stării de bine a cadrelor didactice




## Relaţiile pozitive

(comunitatea profesională a mediat semnificativ relaţia dintre satisfacţia privind veniturile salariale şi starea de bine)

Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, *34*, 100411. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411

# Perspectiva hedonică & eudaimonică

# în România




Ortan, F., Simut, C., & Simut, R. (2021). Self-Efficacy, Job Satisfaction and Teacher Well-Being in the K-12 Educational System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23), 12763. https://doi.org/10.3390/ijerph182312763

Q

# În activitatea didactică, starea mea de bine este relaţionată cu...

# Perspectiva hedonică & eudaimonică

# în România




**Autoeficacitatea, Promovarea, Comportamentul pozitiv al elevului şi Condiţiile de muncă**

Ortan, F., Simut, C., & Simut, R. (2021). Self-Efficacy, Job Satisfaction and Teacher Well-Being in the K-12 Educational System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23), 12763. https://doi.org/10.3390/ijerph182312763

**Motivaţia autonomă, Competenţele profesionale, Relaţiile sociale Speranţa**

**Relaţiile pozitive**

**Autoeficacitatea, Promovarea, Comportamentul pozitiv al elevului şi Condiţiile de muncă**

**Motivaţia autonomă,** **Competenţele profesionale,** **Relaţiile sociale**
**Speranţa**

# A

**Relaţiile pozitive**

**Abilităţile** mele (conform cărora reuşesc să fiu eficient în activitatea didactică) sunt:

1. _____
2. _____
3. _____

**Autoeficacitatea, Promovarea,**
**Comportamentul pozitiv al elevului şi**
**Condiţiile de muncă**

despre PROFESOR în termeni de APTITUDINI/AUTOEFICACITATE A

| **Aptitudini cognitive** | **Nivel** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1<br>minim | 2<br>mediu inferior | 3<br>mediu | 4<br>mediu superior | 5<br>maxim |
| Abilitatea generală de învăţare | | | | | |
| Aptitudinea verbală | | | | | |
| Aptitudinea numerică | | | | | |
| Aptitudinea spaţială | | | | | |
| Aptitudinea de percepţie a formei | | | | | |
| Abilităţi funcţionăreşti | | | | | |
| Rapiditatea în reacţii | | | | | |
| Capacitatea decizională | | | | | |

# despre PROFESOR în termeni de APTITUDINI

A

| **Aptitudini cognitive** | **Nivel** | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1<br>minim | 2<br>mediu inferior | 3<br>mediu | 4<br>mediu superior | 5<br>maxim |
| Abilitatea generală de învăţare | | | | | X |
| Aptitudinea verbală | | | | | X |
| Aptitudinea numerică | | | X | | |
| Aptitudinea spaţială | | | X | | |
| Aptitudinea de percepţie a formei | | | X | | |
| Abilităţi funcţionăreşti | | | | X | |
| Rapiditatea în reacţii | | | | | X |
| Capacitatea decizională | | | | X | |

# despre PROFESOR în termeni de APTITUDINI

A

| Aptitudini cognitive | Nivel | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 minim | 2 mediu inferior | 3 mediu | 4 mediu superior | 5 maxim |
| Abilitatea generală de învățare | | | | | |
| Aptitudinea verbală | | | | | |
| Aptitudinea numerică | | | | | |
| Aptitudinea spațială | | | | | |
| Aptitudinea de percepție a formei | | | | | |
| Abilităţi funcţionăreşti | | | | | |
| Rapiditatea în reacții | | | | | |
| Capacitatea decizională | | | | | |

**Aptitudinile** mele (conform cărora reuşesc să fiu eficient în activitatea didactică) sunt:

1. _____
2. _____
3. _____

| Aptitudini cognitive | Nivel | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 minim | 2 mediu inferior | 3 mediu | 4 mediu superior | 5 maxim |
| Abilitatea generală de învățare | | | | | X |
| Aptitudinea verbală | | | | | X |
| Aptitudinea numerică | | | X | | |
| Aptitudinea spațială | | | X | | |
| Aptitudinea de percepție a formei | | | X | | |
| Abilităţi funcţionăreşti | | | | X | |
| Rapiditatea în reacții | | | | | X |
| Capacitatea decizională | | | | X | |

Apreciază pe o scală de la 1 (*potrivire slabă*) – 3 (*potrivire puternică*)

gradul de potrivire dintre aptitudinile personale şi aptitudinile specifice profesiei didactice.

# M

**Valorile** mele sunt:

1. _____
2. _____
3. _____



| Surse ale satisfacţiei profesionale |
| --- |
| dezvoltarea abilităţilor personale |
| servicii în folosul celorlalţi |
| munca în echipă |

# M

despre PROFESOR în termeni de VALORI DE VIAŢĂ (Viaţă cu Sens)

**Valorile** mele sunt:

1. _____
2. _____
3. _____

| **Surse ale satisfacţiei profesionale ale profesorului** |
|---|
| dezvoltarea abilităţilor personale |
| servicii în folosul celorlalţi |
| munca în echipă |

Apreciază pe o scală de la 1 (*potrivire slabă*) – 3 (*potrivire puternică*)

gradul de potrivire dintre valorile personale şi valorile specifice profesiei didactice.

**Motivaţia autonomă, Competenţele profesionale, Relaţiile sociale Speranţa**

# R

despre PROFESOR în termeni de RELAŢII

## Relaţiile pozitive

Apreciază pe o scală de la 1 (*slab*) – 3 (*puternic*)

gradul de mulţumire faţă de calitatea relaţiilor cu colegii

**Autoeficacitatea, Promovarea, Comportamentul pozitiv al elevului şi Condiţiile de muncă**

**Motivaţia autonomă**, **Competenţele profesionale, Relaţiile sociale Speranţa**

**Relaţiile pozitive**

**Autoeficacitatea, Promovarea, Comportamentul pozitiv al elevului şi Condiţiile de muncă**

# E

despre PROFESOR în termeni de IMPLICARE

Apreciază pe o scală de la 1 (*slab*) – 3 (*puternic*)
gradul de angajament/implicare în actul predării



# P

despre PROFESOR în termeni de EMOŢII POZITIVE

Apreciază pe o scală de la 1 (*slab*) – 3 (*puternic*)

Măsura în care sunt prezente emoţiile pozitive în activitatea didactică

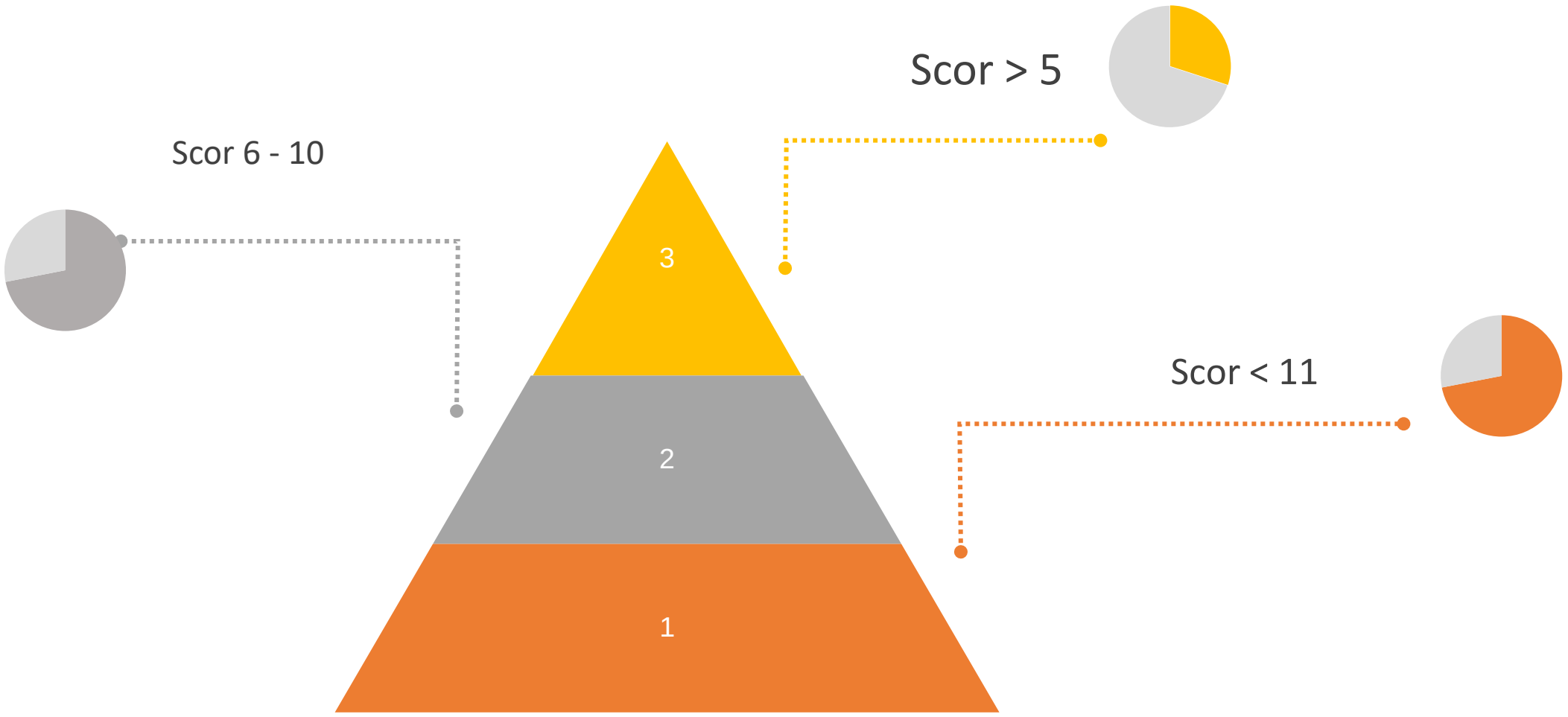
P E R M A

Seligman, 2011

# Eu *Profesor şi Starea mea de bine*

| P<br>Emoţii pozitive | E<br>Implicare | R<br>Relaţii | M<br>Sens | A<br>Realizare profesională/<br>Autoeficacitate |
|---|---|---|---|---|
| scor | scor | scor | scor | scor |
| Total | | | | |

# Eu *Profesor şi Starea mea de bine*



# Intervenţii pentru starea de bine a profesorului în ultimii 25 de ani (1996-2022)

## 46 de studii, 7.369 de cadre didactice, 15 ţări

| P<br>Emoţii pozitive | E<br>Implicare | R<br>Relaţii | M<br>Sens | A<br>Realizare profesională/ Autoeficacitate |
|---|---|---|---|---|
| 14<br>intervenţii | 25<br>intervenţii | 17<br>intervenţii | 0<br>intervenţii | 0<br>intervenţii |

Vidul de semnificaţie şi Criza Autoeficacităţii

Avola, P., Soini-Ikonen, T., Jyrkiäinen, A., & Pentikäinen, V. (2025). Interventions to Teacher Well-Being and Burnout A Scoping Review. *Educational Psychology Review*, *37*(1), 11. https://doi.org/10.1007/s10648-025-09986-2

# Autoeficacitate şi sens în starea de bine a profesorului

01 Întrebări

02 Confirmări şi concluzii

03 Starea la acest moment

04 MULŢUMESC!

# Bibliografie:


- Bardach, L., Klassen, R. M., & Perry, N. E. (2022). Teachers' Psychological Characteristics: Do They Matter for Teacher Effectiveness, Teachers' Well-being, Retention, and Interpersonal Relations? An Integrative Review. *Educational Psychology Review*, *34*(1), 259–300. https://doi.org/10.1007/s10648-021-09614-9
- Billaudeau, N., Alexander, S., Magnard, L., Temam, S., & Vercambre, M.-N. (2022). What Levers to Promote Teachers' Wellbeing during the COVID-19 Pandemic and Beyond: Lessons Learned from a 2021 Online Study in Six Countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15), 9151. https://doi.org/10.3390/ijerph19159151.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow: The psychology of optimal experience. New York, NY: Harper & Row.
- Diener E, Lucas RE. 1999. Personality and subjective well-being. See Kahneman et al 1999, pp. 213–29.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-being. *Psychological Bulletin,* Vol. 95, No. 3, pp. 542-575.
- Dreer, B. (2023). On the outcomes of teacher wellbeing: A systematic review of research. *Frontiers in Psychology*, *14*, 1205179. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1205179.
- Hascher, T., & Waber, J. (2021). Teacher well-being: A systematic review of the research literature from the year 2000–2019. *Educational Research Review*, *34*, 100411. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2021.100411
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *1*(2), 137–164. https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x.
- Kim, L. E., Jörg, V., & Klassen, R. M. (2019). A Meta-Analysis of the Effects of Teacher Personality on Teacher Effectiveness and Burnout. *Educational Psychology Review*, *31*(1), 163–195. https://doi.org/10.1007/s10648-018-9458-2.
- Lambert, L., Passmore, H.-A., & Holder, M. D. (2015). Foundational frameworks of positive psychology: Mapping well-being orientations. *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, *56*(3), 311–321. https://doi.org/10.1037/cap0000033
- Ortan, F., Simut, C., & Simut, R. (2021). Self-Efficacy, Job Satisfaction and Teacher Well-Being in the K-12 Educational System. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23), 12763. https://doi.org/10.3390/ijerph182312763
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: a Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu. Re. Psychol.* 52: 141-66.
- Ryff CD. 1989a. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. J. Pers. Soc. Psychol. 57:1069–81.
- Zhou, S., Slemp, G. R., & Vella-Brodrick, D. A. (2024). Factors Associated with Teacher Wellbeing: A Meta-Analysis. *Educational Psychology Review*, *36*(2), 63. https://doi.org/10.1007/s10648-024-09886-x