



## Modalități de depășire a stresului ocupațional în mediul educațional

*Diana CUȘNIR, lector univ.,  
Universitatea de Stat "Alec Russo" din Bălți*

*This article touches upon the modalities of dealing with stress in the educational environment. Musicaltherapy and training as modalities with valuable implication in overcoming stress are being descussed in the article. Also are describe the results of training for educational staff.*

În ceea ce privește enumerarea unor metode speciale de gestionare a stresului nu poate fi găsită o sistematizare specifică privind aceasta. Metode sunt foarte multe și variate, nemaivorbind de faptul că permanent apare ceva nou în acest domeniu. De exemplu, pe lista celor mai interesante metode este pisica-robot, inventată pentru a ajuta în gestionarea stresului persoanelor care nu sunt capabile să aibă grijă de o pisică vie. Alte metode ar fi:

1. terapia prin joc;
2. arterapia;
3. biblioterapia;
4. desenul proiectiv;
5. psihogimnastica;
6. cromoterapia;
7. aromaterapia;
8. perceperea mișcărilor oculare;
9. relaxarea prin senzațiile tactile si prin masaj;
10. relaxarea cu ajutorul sunetelor;
11. muzicoterapia.

În cercetarea realizată în cadrul proiectului „Managementul stresului ocupațional în mediul educațional” au fost aplicate: trainingul, muzicoterapia și exerciții anti-stres, care s-au dovedit a fi valoroase și eficiente pentru managementul stresului ocupațional în mediul educațional.

În cele ce urmează voi prezenta o descriere succintă a muzicoterapiei și a trainingului.

**Muzicoterapia.** Primul care a definit științific efectul muzicii a fost Pitagora. El a introdus termenul de “medicină prin muzică”, men-

ținând că orice melodie se supune legii matematicii și sincronizează lucrul organelor interne. El recomanda unele melodii pentru a trata “pasivitatea sufletului”, altele - împotriva furiei, rătăcirii sufletului...

Studiile efectuate în SUA, Anglia și Japonia, cu privire la rolul muzicii în stimularea activității de producție, au dus la următoarele concluzii:

- utilizarea muzicii funcționale conduce la creșterea productivității muncii și la reducerea absențelor la serviciu;
- muzica ritmată este agreată în special de segmentul tânăr al populației, de ambele sexe, avînd asupra acestuia o acțiune benefică și stimulativă;
- persoanele mai în vîrstă preferă muzica clasică, calmă, mai puțin ritmată;
- utilizarea unui anumit gen de muzică depinde de educația și de pregătirea personalului în acest domeniu, precum și de locul de muncă în care se aplică muzicoterapia.

Specialiștii din domeniul meloterapiei fac următoarele recomandări:

- Piese muzicale cu dominantă ritmică, prin faptul că stimulează viața senzorială și ritmul biologic, contribuie la dinamizarea corpului (muzica de dans, muzica lui Stravinski);
- Piese muzicale cu dominantă melodică stimulează viața afectivă (muzica lui Beethoven, Schumann, Brahms);
- Piese muzicale cu dominantă armonică stimulează viața intelectuală și modul de gîndire (muzica lui Mozart, Vivaldi, Bach).

Cercetătorii români preocupați de acest domeniu (dr. I. Parhon, dr. Ana Aslan, dr. Al. Vrabiescu) au observat modificări ale pulsului, ale presiunii arteriale, ale mișcărilor respiratorii și metabolismului sub influența muzicii. Modificările respective sunt corelate cu ritmul, înălțimea și timbrul sunetelor. Ele sunt explicabile dacă avem în vedere faptul că ritmul, elementul principal în muzică, reprezintă baza funcționării organismului uman. Astfel, în organismul nostru, totul este ritm: respirația, activitatea inimii, a glandelor cu secreție internă, a tubului digestiv. Există, de asemenea, un ritm al undelor cerebrale, al undelor gîndirii, care pot fi înregistrate cu ajutorul electroencefalografului.

Efectele muzicii asupra organismului uman depind, în mare măsură, de următorii factori:

- Muzicalitatea, gradul de cultură muzicală și temperamentul fiecărui individ;
- Tonalitatea: sunetele înalte, ascuțite sunt excitante, în timp ce cele joase, grave sunt calmante și tranchilizante;

- Tempoul: un tempo rapid, alert însuflețește și înviorează, în timp ce unul lent creează o atmosferă de calm, de reverie dar și de pasivitate;
- Felul instrumentului sau instrumentelor la care este interpretată o partitură muzicală.

Audierea regulată a muzicii liniștește, minimalizează riscul apariției stresului și, în general, ameliorează starea psihică. În afară de aceasta, s-a stabilit că audierea periodică a muzicii clasice scade tensiunea arterială la hipertonicii și rărește considerabil apariția complicațiilor de pe urma chimioterapiei.

Meloterapia este o forma de psihoterapie, care utilizează sunetul și muzica sub toate formele, ca mijloace de expresie, de comunicare, de structurare și analiză ale relațiilor, se practică în grup sau individual, este destinată atât copiilor cât și adulților.

Tehnicile psiho-muzicale sunt numeroase, muzica este foarte frecvent prezentă ca fond sonor, dar și adjuvant în ședințele de relaxare, în timpul masajelor, în relaxarea psiho-musculară. În ceea ce privește rolul pedagogic al muzicoterapiei, s-a obținut prevenirea unor manifestări patologice prin introducerea muzicii în școli și a corurilor în diferite comunități.

Majoritatea autorilor admit faptul că există două domenii în meloterapie:

- meloterapia receptivă, bazată pe audiții muzicale;
- meloterapia activă bazată pe expresia muzicală și creativitate.

Obiectivul lor comun este de a provoca reacții emoționale, care să ne ofere: stare de bine, liniștire, plenitudine, reconfortare, bucurie, stimulare, visare.

Muzica ne dezvoltă sensibilitatea, ne ajută să comunicăm mai ușor cu ceilalți, ne luminează spiritul și previne tulburările de comportament. Sufletul dominat de dezechilibrare simte necesitatea de a introduce o ordine în impulsurile sale haotice. Atunci el apelează la artă, care la fel este o problemă de echilibru. Și atunci lucrarea concretă stimulează sau dimpotrivă, dezechilibrează. De aceea, unele lucrări (stiluri, genuri) armonizează și liniștesc sufletul, altele îi agită, unele îi ajută să se înalțe, iar altele îi readuc la starea instinctuală.

**Trainingul** este un proces de învățare, iar despre învățare putem spune că nu are vîrstă. Chiar dacă nu sub forma activității clasice de predare-învățare, educația este realizată la vîrsta adultă prin diverse căi și are un impact diferențiat în funcție de trăsăturile individuale și în funcție de mediul social și profesional de proveniență. Mediul didactic solicită o formare continuă, o permanentă îmbunătățire a abilităților, o formare

a acelor deprinderi care să permită realizarea sarcinilor într-un timp optim și cu un consum redus al resurselor. Aceste rezultate însă nu sunt gata formate, ci necesită timp și energie pentru a se transforma în realitate.

Participanții la training învață prin experimentare, învață din experiența lor trecută și din experiența altora. Acest fapt face ca trainingul să aibă un aspect interactiv, dinamic (o atenție deosebită este acordată "dinamicii de grup"). Orice design de training respectă experiența de viață a adultului și conduce la amplificarea acesteia. Adultul se simte respectat, competent, pus în valoare.

În esență, trainingul este de două tipuri: de conținut și de proces. Pentru a înțelege mai bine însă această diferențiere este indicat să prezentăm pe scurt "teoria icebergului". Făcînd o analogie cu un iceberg, experții consideră învățarea în timpul unui training ca fiind o treime conținut (adică ceea ce se află la suprafața apei) și două treimi proces (care nu se observă, fiind sub nivelul apei). Atunci cînd ne propunem sau ne este solicitată susținerea unei teme printr-un training, vom încerca să transmitem participanților cunoștințe legate de tema respectivă (teorii, modele, scheme) sau o vom discuta pur și simplu în vederea oferirii de informație. Acesta este elementul de conținut. În același timp însă, prin exercițiile și sarcinile propuse, vom crea o anumită dinamică personală și de grup. Participanții vor simți, vor gîndi, vor reacționa iar modul în care fac aceste lucruri îmbracă o formă procesuală care poate și trebuie să fie conștientizată. Acesta este elementul de "proces". Poate părea dificil să realizăm o separare clară a conținutului de proces, iar acest lucru este datorat faptului că ele sunt intim relaționate. Ce trebuie reținut este faptul că la întrebarea "ce?" vom răspunde prin punctarea elementelor de conținut, iar la întrebarea "cum?" prin punctarea celor de proces. Concluzionînd, trainingurile de conținut pun accent pe informațiile obținute de participanți (de exemplu, traininguri la care se dorește abilitarea participanților în a utiliza o tehnologie nouă), iar în cele de proces accentul cade pe formarea abilităților sociale și de auto-cunoaștere (de exemplu, un training de tip teambuilding).

Ținînd cont de toate elementele prezentate mai sus, este extrem de utilă în mediul organizațional didactic organizarea de traininguri care să aibă ca tematică stresul și managementul stresului. Aceste traininguri sunt atît traininguri de conținut cît și de proces (cu alte cuvinte, participanții obțin și cunoștințe și deprinderi). În cele ce urmează voi prezenta tematica trainingurilor realizate în cadrul proiectului cu cadrele didactice:

1. Stresul și calitatea vieții: cît de mult stres avem nevoie?
2. Mecanismele stresului: solicitări externe vizavi de capacități interne.

3. Tipuri de stres: biologic, psihologic, social-profesional.
4. Niveluri adaptive și nocive ale stresului.
5. Stresul excesiv și cronicizat. Fenomenul de Burnout.
6. Conștientizarea nivelului personal de stres: ce, cum, când ne stresează?
7. Efectele stresului asupra corpului, minții și emoțiilor.
8. Optimizarea nivelului de stres: identificarea de soluții practice la nivel comportamental și redefinirea stilurilor emoționale.

Activitățile desfășurate în cadrul trainingului au fost:

- Expunerea;
- Dezbateră și argumentarea;
- Discuțiile dirijate și euristice;
- Lucrul în grupuri mici;
- Studiile de caz;
- Experiențele structurate și analiza lor;
- Simularea;
- Jocul de rol etc.

Concluzionând, intenționăm a preciza că pentru ca stresul și în special stresul cronic să nu ne afecteze starea de sănătate, este important să ne asigurăm că organismul nostru nu este supus unei stări de supra-solicitare fizică. Iată două moduri pentru a face acest lucru:

1. Învățați tehnici de diminuare a tensiunii: anumite tehnici vă pot ajuta să activați răspunsul de relaxare a corpului, generând o stare de calm. Printre acestea includem tehnicile de relaxare, meditația, yoga, exercițiile de respirație profundă, imageria pozitivă. Sunt ușor de învățat și puteți să le practicați ori de câte ori vă simțiți stresați, aducându-vă o stare de bine într-un timp relativ scurt.
2. Acționați astfel încât să preveniți stresul în exces: uneori stresul acut este inevitabil, dar o mare parte din stresul acut episodic și stresul cronic pe care le resimțim (acestea fiind și cele care ne afectează sănătatea) pot fi evitate sau minimalizate prin apelul la o serie de tehnici de organizare, tehnici de management al timpului, abilități de relaționare cu ceilalți și alte obiceiuri sănătoase de trai.

### **Solicitați ajutor profesionist!**

Uneori stresul devine atât de puternic, încât oamenii dezvoltă o serie de tulburări care necesită tratament pentru ameliorarea și depășirea dificultăților. Dacă aveți simptome de anxietate crescută sau depresie accentuată, dacă aveți comportamente dependente sau compulsive, sau dacă, pur și simplu, simțiți că nu vă puteți descurca singur, atunci este ca-

zul să luați legătura cu psihologul sau cu un alt specialist. Intrând într-un proces de psihoterapie, veți simți curînd ameliorări, printr-o stare de bine și un control înnoit asupra propriei vieți.

În orice situație v-ați afla, nu lăsați stresul să vă afecteze starea de sănătate. Dacă vă gestionați stresul corect, puteți să reveniți foarte rapid pe drumul unei vieți sănătoase și fericite.

### **Bibliografie**

1. Baieșu, M.; Bîrcă, A. Strategii și măsuri de prevenire și reducere a stresului la nivelul organizațiilor. **In: Economica**, 2002, nr.5, p. 31-33
2. Biro, Violeta. *Terapii alternative. Aromoterapia, magia parfulului, meloterapia*. Iași: Polirom, 2002.
3. Gagim, I. *Prelegeri de psihologie muzicală*. Nr.3: Muzica și psihicul: interferențe. Bălți, 2001. 24 p.
4. Miclea, Mircea. *Stres și apărare psihică*. Cluj-Napoca: Ed. Presa Univ. Clujana, 1997.
5. Леонова, А. Б. Комплексная стратегия анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции. **В: Психол. журн.**, 2004, т.24, nr.2, p. 75-85.