

PEDAGOGIŲ NERIMO SUTRIKIMUS IR DEPRESIŠKUMĄ SKATINANČIŲ VEIKSNIŲ ANALIZĖ IR PSICHOEDUKACIJOS GALIMYBĖS

Jūratė Sučylaitė

Klaipėdos universitetas, Respublikinė Klaipėdos ligoninė

Raktažodžiai: depresija, kūrybiški metodai, nerimo sutrikimai, pedagogai, psichoedukacija.

Santrauka

Straipsnyje analizuojama, kokie psichologiniai ir sociokultūriniai veiksniai skatina nerimo sutrikimus, didina depresiškumą, kokiais psichoedukacijos metodais galima sumažinti jų veikimą. Atliktas kokybinis tyrimas. Ištirta dešimt Psichiatrijos departamente gydytų 48-54 metų pedagogių, sergančių nerimo sutrikimais ar depresijos epizodu, pusanthro mėnesio dalyvavusių psichoedukacinėje programoje. Psichoedukacinė programa apėmė ne tik žinių apie psichikos sveikatos sutrikimus teikimą, bet ir bendravimą savitarpio pagalbos grupėje, poetikos terapijos metodų naudojimą dialogo spontaniškumui padidinti ir unikalių išgyvenimų raiškai palengvinti. Visi tiriamųjų pasisakymai psichoedukacinių susitikimų metu buvo užrašyti, duomenys analizuoti, vadovaujantis fenomenologiniu ir hermeneutiniu-interpretaciniu požiūriais. Rezultatai parodė, kad tiriamosios dažnai patiria stresą, yra linkusios ignoruoti neigiamus išgyvenimus ir jų nepripažinti, todėl turi sunkumų suvokdamos savo pačių psichikos būseną ir asmeninę poziciją realiose gyvenimo situacijose. Spontaniškai prasidėjęs pokalbis apie pedagoginę praktiką dažnai sustiprindavo nemaloniais somatinėmis reakcijomis: kūno drebinimą, veido raudimą, ašarojimą, kalbos užsikirtimus. Programos metu į tiriamųjų psichikos sutrikimus pažvelgta kaip į individualias gyvenimiškas krizes. Bendravimo su pacientėmis metu kūrybiškai vystytas dialogas, teikta emocinė parama, išryškinti galimi egzistenciniai pasirinkimai. Po 6 psichoedukacinių susitikimų visos tiriamosios pažymėjo, kad pradėjo labiau pasitikėti savimi, atsirado vilties, pradėjo lengviau kalbėti apie savo gyvenimą, sumažėjo kūno drebinimo priepuolių, pajautė kūrybišką įkvėpimą, galimybę dalintis dvasiniais išgyvenimais su kitais suteikė džiaugsmo, gavo reikalingų žinių. Pa-

darytos išvados: psichoedukacija yra efektinga, kai ji kompleksiskai apima bendravimą savitarpio pagalbos grupėje, kūrybiškos raiškos metodus ir žinių apie ligą teikimą ir gali būti integruojama į gydymo programas. Atlikus tyrimą galvojama, kad savojo identiteto suvokimo sutrikimų būtų mažiau, jei daugiau būtų skatinama pedagogų refleksinė praktika, jei analizuojant asmeninę patirtį daugiau dėmesio būtų skiriama meniniams kūrybiškiems metodams, padedantiems išreikšti autentiškas emocijas, jei būtų mokomasi ne ignoruoti savo jausmus, o juos suvokti ir pažinti, suprasti jų vietą asmeniniame gyvenime ir profesinėje veikloje. Daroma prielaida, kad susietas su emocijomis, kūrybiškas, refleksinis mokymasis suvokti savo identitetą leistų pedagogams išsaugoti geresnę savivertę, padėtų išvengti depresiškumo simptomų pasireiškimo ir suvaldyti nerimą bei atliktų psichikos sveikatos sutrikimų prevencijos funkciją.

Išvadas

Pastaruoju metu dažnai diskutuojama apie profesinio „perdegimo“ sindromą, kuris suvokiamas kaip socialinėje sferoje dirbančių žmonių psichinis ir fizinis išsekimas. Maslach ir Jackson (1984), kalbėdami apie „perdegimo“ sindromą, akcentavo emocinį išsekimą, depersonalizaciją (savojo identiteto suvokimo sutrikimą), asmeninio pajėgumo sumažėjimą [1]. Koekkoek, van Meijel, Schene, Hutschemaekers teigia, kad nesėkmingai gydomų lėtinėmis depresijomis sergančių pacientų slauga profesionalams gali sukelti beviltiškumo ir bejėgiškumo jausmus, demoralizuoti ir tuo pačiu pakenkti gydymo sėkmei. Taip pat pastebėta, kad pacientų įtraukimas į reabilitacijos programas, jų socialinių problemų sprendimas daro teigiamą poveikį personalui, be to, pastebėta, kad siekimas suprasti depresijos reiškinį, integruojant į visumą visas farmakologines ir psichoterapijos žinias, mokymasis pažinti paciento – profesionalo sąveikos poveikį specialisto psichikai saugo nuo demoralizacijos [2]. Pedagogikos kontekste ir pedagogų sveikatos tyrimo kontekste stokojama tyrimų, įrodančių, kokį poveikį pedagoginis sąveikavimas

su mokiniais daro mokytojų depresiškumui (beviltiškumui, bejėgiškumui, energijos stokai ir kt), kaip mokinių socializacijos sėkmingumas veikia mokytojo savivertę ir moralumą. Žinoma, kad neigiami vidiniai išgyvenimai visiems yra sunkūs, kad žmonės nesąmoningai vengia juos išgyventi ir pripažinti jas savo paties dalimi, bet emocijų nepripažinimas, vengimas jas išgyventi skatina asmenį vadovautis taisyklėmis, kurios neleidžia suprasti tikrųjų savo minčių ir emocijų [3]. Dėmesio sutelkimo į emocijas ir dvasingumą prasmė vis dažniau akcentuojama suaugusiųjų transformuojančiojo mokymosi kontekste [4]. Rengiantis tyrimui darėme prielaidą, kad, analizuojant konkrečių gyvenimo situacijų prasmes, mokymasis išgyventi emocijas ir jas pažinti padidins depresija ar nerimo sutrikimais sergančių pedagogių savo identiteto suvokimą, sutelks vilties ir palengvins gydymo procesą. Taip pat daryta prielaida, kad kokybinio tyrimo įžvalgas bus galima perkelti į psichikos sutrikimų prevencijos kontekstą ir patikrinti kiekybiniu tyrimu.

Darbo tikslas – išsiaiškinti veiksnius, sudarančius prielaidas depresija ar nerimo sutrikimais sergančių pedagogių depresiškumui ir nerimo simptomams pasireikšti bei parodyti psichoedukacijos galimybes.

Darbo metodika

Atliktas kokybinis tyrimas. Tyrimas vyko Psichiatrijos departamento Psichosomatinių sutrikimų skyriuje pusantrą mėnesio. Iš viso tyrime dalyvavo 10 depresija ir nerimo sutrikimais sergančių pedagogių: 5 dalyvavo pirmojoje trijų savaitių programoje, likusios 5 antrojoje. Programos buvo identiškos. Susitikta du kartus per savaitę, susitikimo metu dirbta po 90 minučių. Vienoje ir kitoje grupėje įvyko 6 susitikimai, kurių metu skaityta nuo vieno iki trijų Justino Marcinkevičiaus, Vinco Mykolaičio – Putino ar Henriko Nagio eilėraščių. Perskaičius eilėraščių, klausta, kokią nuotaiką sukėlė tekstas, gal sužadino prisiminimus. Dėmesys buvo sutelktas į literatūros kūrinio temos, atskirų simbolių siejimą su asmenine patirtimi (prašyta papasakoti apie konkretų vakarą, medį, upę ir t.t.; apie konkrečius jausmus ir mintis, išgyventus tą konkretų vakarą, prie konkretios upės, medžio ir t.t.). Leista tolti nuo eilėraščių temos, telkti dėmesį į tai, kas tiriamajai yra prasminga, rūpi čia ir dabar. Ignoruoti abstraktūs, su subjektyvia patirtimi nesiejami apmąstymai. Į kylančius klausimus atsakyta, suteikiant tiriamosioms aktualių žinių. Pokalbio metu buvo duodama kūrybiškų užduočių. Pavyzdžiui, iš akmenukų sudėstyti ateitį simbolizuojančią mozaiką ir paaiškinti jos prasmę, savo dabartinę poziciją išreikšti metafora (Aš kaip *upė*, *žuvėdra* ir t.t., *plaukiu*, *skrendu* ir t.t.) Susitikimo metu skatintas bendruomeniškumas (tarpusavio pagalbos grupės kūrimasis), teiktos žinios (egzistencinės ir žinios apie ligą), naudoti

poetikos terapijos metodai (poetinė improvizacija, poetiniai palyginimai ir t.t [5]). Visos tiriamųjų mintys, išsakytos susitikimų metu, užrašytos ir interpretuotos, vadovaujantis fenomenologiniu ir hermeneutiniu – interpretaciniu požiūriais.

Tyrimo rezultatai ir jų aptarimas

Pokalbis, sužadinant mokyklos ir pedagoginio darbo prisiminimus, tiriamosioms sukeldavo bejėgiškumo išgyvenimą, kuris visais atvejais siejosi subjektyviu nuovargio jautimu. 5 informantės išreiškė tikėjimą, kad „nuovargio jautimas yra laikinas dalykas“, yra nulemtas psichikos funkcijų „laikino pablogėjimo“, ir jau dabar „galima matyti, kad sveikata taisyti, daugėja energijos“. Kitais atvejais kalbėjimasis apie pedagoginę patirtį buvo susietas su ryškiu somatinės būsenos blogėjimu: pastebėtas veido raudimas, ašarojimas, burnos džiūvimas, poreikis išgerti vandens, kad galėtų tęsti pasakojimą (3 atvejai), stiprus viso kūno tremoras, veido grimasos, atsirandančios nepajėgiant išarti norimo žodžio (2 atvejai).

Pastebėta, kad visos tiriamosios dabartį sieja tik su darbingumo praradimu, nuovargiu, neišnykstančiais ligos simptomais, o praeitį - su profesiniu sėkmingumu, pripažinimu, atsidavimu savo darbui. Ligos pasireiškimo priežastis, tiriamųjų nuomone, buvo per didelis noras padėti kitiems, dažnas aukojimasis. Tiriamosios, kurioms pokalbis apie profesinę veiklą sukeldavo mažiau išryškėjusias somatines reakcijas arba iš viso jų nesukeldavo, buvo linkusios kalbėti ne tik apie prarastą darbingumą ir ligos paūmėjimą, bet ir apie kūrybišką saviraišką, pomėgius, taip pat apie per dešimtmetį sukauptą depresijos epizodų įveikimo patirtį ir daug psichikos jėgų pareikalavusias pastarojo laiko traumas, dažniausiai, apie šeimos narių netektis. Tiriamosios, kurioms buvo ypač sunku kalbėti apie darbą mokykloje ir kurioms pokalbis sukeldavo ypač ryškias somatines reakcijas, tvirtino, kad savų jėgų netausojimas darant kitiems gera, didelis sąžiningumas, darbas be poilsio lėmė jų organizmo susidėvėjimą, negrįžtamą psichikos jėgų išsiekvojimą. Jos skaudžiai išgyveno, kad dabartyje esančios visiškai bejėgės, ir kad tas bejėgiškumas per keletą savaitių nemažėja; tvirtino, kad šeimos nariai jas supranta ir palaiko, atostogų metu joms yra galimybių pakeliauti, kartais nueinančios į koncertą, teatrą, bet pokalbio metu asmeninės patirties prasmes jos atskleisdavo lakoniškai, dalykiškai, racionaliai, nepavyko pastebėti autentiškumo: nuostabos reaguojant į vieną ar kitą poetinį vaizdą, susižavėjimo ar piktinimosi kalbant apie vieną ar kitą gyvenimo reiškinį, konkrečioje vietoje konkrečiu laiku išgyvenamą individualų jausmą nusakančių detalių. Buvo įžvelgta, kad savęs paties (identiteto) suvokimas yra blogesnis tais atvejais, kai pokalbio apie pedagogo darbą metu pasireiškėdavo ryškesnės somatinės reakcijos. Įžvelgta,

kad yra ryšys tarp gebėjimo suvokti save pačią ir gebėjimo autentiškai reaguoti į aplinką bei autentiškai kalbėti. Kai mažėja aplinkos įspūdžių, kai siaurėja emocijų spektras, blogėja savojo identiteto suvokimas.

Analizuojant tiriamųjų požiūrį į save pačią, išryškėjo dvi tendencijos. Vienoms būdingas ypač didelis polinkis analizuoti save, kitoms – baimė pažinti savo vidinį pasaulį. Nuolat save analizuojančios pacientės mokėjo suprasti ir įvardinti turimas charakterio savybes, asmenines vertybes, gebėjo įvardinti traumavusius veiksnius, turėjusius neigiamos įtakos jų asmenybės raidai, bet joms labai sunkiai sekėsi pasinaudoti turimomis savęs tyrinėjimo ir bendrosiomis psichologijos žiniomis kuriant tolesnio gyvenimo viziją, nesisekė pozityviai keisti požiūrį į save pačią, į savo galimybes. Visos turimos psichologijos žinios dažnai būdavo pritaikomos neigiamų, beveik fatališkų asmeninių nuostatų patvirtinimui: „Aš esu per daug jautri, todėl negaliu ilgiau bendrauti su žmonėmis“, „Aš per daug pedantiška, aš turiu viską padaryti tobulai, o tam nėra laiko, dėlto graužiuosi, blogėja sveikata, bet kitokia aš jau nebūsiu“. Įžvelgta, kad negebėjimas vadovautis turimomis psichologijos žiniomis yra susietas su neigiamomis emocijomis, kurių viso gyvenimo eigoje nesąmoningai buvo stengiamasi išvengti ir kurios reikšmingos vidinių barjerų atsiradimui.

Kitos tiriamosios vengė patyrinėti save pačią: „Kiti geriau žino, kokia aš esu“, „Man sunku charakterizuoti save, galiu būti neobjektyvi“. Ir save analizuojančioms, ir vengiančioms save pažinti tiriamosioms reikėjo emocinės paramos, patvirtinimo, kad jos yra pajėgios pažinti savo gyvenimą, imtis atsakomybės už jį ir mokytis įveikti sunkumus. Visoms tiriamosioms buvo būdinga baimė autentiškai gyventi, baimė suklysti ir tikėti, kad suklydus užteks jėgų ištaisyti klaidą. Įžvelgtas ryšys baimės suklysti ir didesnių dvasinių tikslų stokos ryšys.

Kelios tiriamosios prisipažino, kad pablogėjus sveikatai, kitaip pradėjo galvoti apie probleminio elgesio mokinius, jautė jiems užuojautą: „Gal viduje jiems labai blogai. Gal dar blogiau negu man, gal jų niekas nesupranta“ ir situacijos beiviltiškumą: „Bet ką gali padaryti, kai jie tranko duris ir visus siunčia ant trijų raidžių? Būna, kartais pavyksta, kai daugiau žinai apie jų gyvenimą“. Įžvelgėme, kad suvokta asmeninė kančia didina jautrumą kitų kančioms ir gebėjimą pamatyti užmaskuotą žmogaus kančią, besislepiančią po keisčiausiu elgesiu. Tiriamosios pripažino, kad jos esančios kitokios negu dauguma žmonių, pastebinčios daugiau problemų socialiniame gyvenime, jautriau reaguojančios ir todėl joms sunku prisitaikyti visuomenėje.

Didžioji dauguma tiriamųjų dabartyje nematė gyvenimo prasmės, nežinojo jame savo vietos, buvo įsitikinusios, kad jos nebegalėsiančios dirbti pedagoginio darbo, antra vertus,

jos neslėpė, jog dažnai jautė pasitenkinimą, kai jų rengtas moksleivis laimėdavo konkursą ar olimpiadą, kai pavykdavo gerai suorganizuoti renginį. Racionalūs apmąstymai jas skatino trauktis iš pedagoginio darbo, o emocinis santykis su profesine veikla buvęs prieštaringas. Tiriamosios prisipažino, kad skaudina visuomenės požiūris į mokytojus kaip į žemos kvalifikacijos specialistus, nesugebančius suprasti, išmokyti ir išauklėti vaikų, kaip į žmones, neturinčius galimybių daugiau uždirbti. Neigiamus išgyvenimus joms kėlė mokykloms vadovaujančių institucijų didėjantys reikalavimai, taip pat moksleivių ciniškas juokas mėginant kalbėti dvasingumo, žmogaus būties, gyvybės ir mirties temomis. Nepaisant visų neigiamų emocijų išgyvenimų, neatsiejamų nuo pedagoginės patirties, nemaža dalis tiriamųjų prisipažino, kad daugiausia teigiamų emocijų jos išgyveno darbe ir nori dirbti mokytojos darbą. Ne viena tiriamųjų sutiko, kad turi sukaupusios daug unikalią profesinės patirties ir būtų įdomu ją analizuoti, apibendrinti, bet nesvajotojo savo profesinę patirtį apibendrinti atskirame leidinyje ar straipsnyje ir jį viešai pristatyti, jautėsi nenusipelnusios pasidalinti gerą patirtimi su kitais specialistais, nepaisant to, kad buvo pripažintos kaip labai geros savo dalyko specialistės. Įžvelgta žemos savivertės problema.

Tiriamosios, kurioms diagnozuoti nerimo sutrikimai ir yra pasireiškę nerimo atakų, charakterizuoja savo asmenybę labai neigiamai arba labai teigiamai, įžvelgdamos savyje tik labai stipriai asmenybei būdingas savybes. Dauguma jų ignoruoja savo nuovargį, apmaudą, apimantį, kai nepasiseka ar susiduriama su neteisybėmis, liūdesį, stengiasi šių jausmų nepastebėti ir neišgyventi, tai tampa emocinės įtampos priežastimi, pažeidžia asmenybės vientisumą.

Fenomenologiškai analizuojant pedagogių, hospitalizuotų pasireiškus depresijos epizodui ar esant nerimo sutrikimams, gyvenimiškąsias situacijas, jose galima įžvelgti krizę, kuriai būdingas: 1) sunkus savęs pačios (identiteto) suvokimas, susijęs su profesinio vaidmens atlikimu; 2) priklausomybė nuo kitų požiūrio, neleidžianti vadovautis savo jausmais, patirtimi ir supratimu charakterizuojant savosios asmenybės savybes; 3) nelankstus, neemocingas pasakojimas apie atskirus gyvenimo epizodus, vengiant atskleisti subjektyvias prasmes, atrastas ar patvirtintas konkrečioje aplinkoje konkrečiu laiku; 4) asmeninės pozicijos netekimas, susietas su gyvenimo prasmės nematymu, konfliktu vertybių pasaulyje (vertybės, kuriomis tikėta, tebeaktualios, bet kiti žmonės joms abejingi).

Po 6 psichoterapinių susitikimų, visos tiriamosios pažymėjo, kad pradėjo labiau pasitikėti savimi, atsirado vilties, pradėjo lengviau kalbėti apie savo gyvenimą, sumažėjo kūno drebinimo priepuolių, pajautė kūrybišką įkvėpimą, turėjo galimybę dalintis dvasiniais išgyvenimais, gavo reikalingų

žinių. Visos tiriamosios pažymėjo, kad psichoterapiniai pokalbiai labai reikalingi, dalis tiriamųjų teigė, kad psichoterapija efektyvesnė už medikamentinį gydymą, dalis tiriamųjų vienodai vertino psichoterapijos ir medikamentų poveikį ir pageidavo būti gydomos kompleksiskai.

Tikėtina, kad šiuos edukacinius – kūrybiškus metodus taikant praktiškai sveikų pedagogų grupelėse galima būtų išugdyti pedagogų refleksinio mąstymo, savęs pažinimo kompetencijas ir tokiu būdu atlikti nerimo suvaldymo sutrikimų ir depresiškumo pasireiškimo prevenciją.

Išvados

1. Somatiniai nerimo sutrikimai ryškesni, kai asmens savo identiteto suvokimas yra blogesnis, yra sumažėjęs atvirumas aplinkos įspūdžiams ir susiaurėjęs išgyvenamų emocijų spektras.

2. Profesinė veikla sukelia neigiamų emocijų, bet nesąmoningai stengiantis išvengti jų išgyvenimo, daugėja vidinių barjerų ir mažėja savivertė, dėl to nebekeliami aukštesni tikslai, silpnėja asmeninė pozicija ir mažėja gyvenimo prasmės jausmas.

3. Psychoedukacija tarpusavio pagalbos grupėse, papildyta kūrybiškos raiškos metodais, mažina nerimo sutrikimų somatinių simptomų skaičių, lengvina depresija ir nerimo sutrikimais sergančiųjų verbalinį ir socialinį bendravimą, suteikia vilties.

Literatūra

1. Insaf Altun. Burnout and nurses' personal and professional values. *Nursing Ethics* 2002; 9(3), 270-278.
2. Koekkoek B, van Meijel, Schene A, Hutschemaekers G. Clinical problems in the long-term care of patients with chronic depression. *Journal of Advanced Nursing* 2008; 62(6), 689-697.
3. Coggins J, Fox J. Qualitative exploration of emotional inhibition: a basic emotions and developmental perspective. *Clinical Psychology and Psychotherapy* 2009; 16, 55-76.
4. Dirkx J. Transformative learning and the journey of individuation. ERIC 2000.
5. Sučylaitė J., Švedienė L. Poetikos terapijos metodas reabilitacijoje 2011, Klaipėda

THE ANALYSIS OF FACTORS ABLE TO STRENGTHEN TEACHERS' ANXIETY DISORDERS AND SYMPTOMS OF DEPRESSION, AND THE BENEFIT OF PSYCHOEDUCATION

J. Sučylaitė

Key words: teachers, anxiety disorders, depression psychoeducation, creative methods.

Summary

Objective. To evaluate factors able to strengthen symptoms of the anxiety disorders and depression and to show possibilities of psychoeducation

Methods. Qualitative research. 10 women ill with anxiety disorders or depression were involved into the psychoeducation program. Two groups were organized in Psychiatric department. Each group had 6 meetings during 3 weeks. Having purpose to disclose patients' personal meanings poetry reading was used in every group. Poetry served as a source of free associations and helped to develop dialog on various topics important for group members. Existential knowledge and information of the disease mechanism were given during group discussion. Creative artistic methods were used with purpose to express emotions and thoughts in more authentic way. All thoughts were written down and analyzed in phenomenological and hermeneutic-interpretative way.

Results. Somatic symptoms were more stronger when perception of self identity was lower. Somatic symptoms became stronger when conversation reached question of professional experience. By words of the informants "strong will to do good works and many efforts put to help other people" brought to weakness and exhaustion of psychic energy. A lack of external world impressions and smaller palette of emotions were noticed when the perception of self identity was smaller. Some informants were afraid to understand inner experiences and to disclose qualities of own personality, other had difficulties trying to apply psychological knowledge into management of personal life. They used psychological knowledge to defend their rules associated with their emotional limits. Other had a fear to be wrong trying to disclose qualities of their personality, and disclosed only negative qualities only or only positive. They confessed that they try to ignore negative emotions and weakness. Rationally they wanted to leave pedagogical practice, but emotional ambiguity was noticed. Low self evaluation blocked will to share the best professional practice with other and lead to low self evaluation, lack of spiritual goals and life meaning. The program improved their ability to communicate in the group, to express inner experiences verbally, give a hope.

Conclusion. Somatic symptoms in case of anxiety disorder are stronger when perception of self identity is smaller; when is a lack of openness to impressions of external world and smaller variety of emotions. Professional work gives negative emotions, but trying to escape an experience of these emotions lead to lower self evaluation, spiritual goals disappear and life meaning is lost. Psychoeducation reached with creative artistic methods helps to reduce somatic symptoms in case of anxiety disorders, and to reduce symptoms of depression in case of depression or anxiety disorder; bring hope, promotes the skills of verbal and social communication

Correspondence to: sucylaite@gmail.com

Gauta 2012-09-14