

STUDENTŲ PRAKTINIO MOKYMO PATIRTIS PROJEKTE „SVEIKAS SENĖJIMAS“ FIZINIU IR PSICHOSOCIALINIU POŽIŪRIU

Milda Gintilienė, Evelina Lamsodienė, Vaida Šidlauskaitė

Kauno kolegijos Medicinos fakultetas

Raktažodžiai: praktinis mokymas, studijų praktika, studentų patirtis, refleksija, senyvo amžiaus asmenys, depresija.

Santrauka

Straipsnyje pristatysime Kauno kolegijos Medicinos fakulteto ergoterapijos ir kineziterapijos studentų praktinių įgūdžių patirtį - refleksijas, teikiant paslaugas vyresnio amžiaus žmonių grupėms studijų procese, kartu vykdant socialinę partnerystę ir sklaidą. Tyrimas atliktas viename Kauno miesto vyresnio amžiaus žmonių dienos centre. Tiriamieji ergoterapijos ir kineziterapijos specialybės studentai partnerystės pagrindu dalyvavę projekte „Sveikas senėjimas“ fiziniu ir psichosocialiniu požiūriu.

Projektas vyko 2012 m. spalio – gruodžio mėn. Projekto metu studentai galėjo ugdyti ir įvertinti savo praktinius gebėjimus, dirbdami su vyresnio amžiaus žmonėmis, galėjo susipažinti realioje praktikoje su vyresnio amžiaus klientais, įgavo patirties prisitaikyti ir dirbti neįprastomis sąlygomis, galėjo įvertinti profesinio bendravimo svarbą ir ypatumus, bendraujant su vyresnio amžiaus klientais.

Tyrimo metu vertinome studentų patirtis, remiantis jų rašytinėmis refleksijomis, išskiriant du patirčių blokus - teigiama studentų patirtis ir neigiama studentų patirtis. Senjorai taip pat buvo įvertinti pradžioje ir pabaigoje tyrimo „Geriatrine depresijos skale“. Tyrimo rezultatai išryškino teigiamą studentų patirtį, kuri siejama su sėkmingais tarpusavio santykiais su klientais (teigiamų tarpusavio santykių užmezgimas ir humaniški tarpusavio santykiai, grindžiami pagarba, pasitikėjimu, palankios veiklos atmosferos kūrimas), santykiu su savimi, asmeniniu ir profesiniu tobulėjimu per savęs kaip asmenybės ir būsimojo specialisto pervertinimą (savęs pažinimas, savęs įveikimas, naujos patirties įgijimas).

Įvadas

Refleksija – atsigrėjimas, žiūrėjimas atgal į save, savęs apmąstymas – koks/kokia buvau (retrospekcija), koks/kokia esu (introspekcija), koks/kokia galėčiau būti (anticipacija), žmonijos patirties įprasminimas naujomis žiniomis [8].

Kompleksinės refleksijos. Savęs vertinime kasdieninėje mokymosi ir praktikos aplinkoje yra akcentuojami patyrimai, teigiami ir neigiami jo aspektai. Turi būti konkrečiai įvardijama, kas yra naujo sužinota, kokie nauji įgūdžiai įgyti. Šio pobūdžio refleksijose nekonstatuojami chronologiniai faktai. Šio tipo refleksijos – tai neatsiejama pamokų dalis, jos leidžia apmąstyti savo patirtį konkrečiame kontekste. Jos yra nevertinamos balais. Kompleksinės refleksijos apima ir teorines žinias, ir patirtį.

Refleksijos metu veikia atmintis, supratimas, vaizduotė ir jausmai, siekiant suprasti reikšmę ir pagrindinę vertę to, ko mokomės, kad išvengtume to dalyko ryšį su kitais žinių ir žmogaus veiklos aspektais ir įvertintume jo tinkamumą, ieškant tiesos ir laisvės [8].

Refleksijos proceso metu stiprinama savityra ir savižina – tai savo minčių, jausmų, požiūrių, vertybių atpažinimas, permąstymas ir analizavimas.

Analizuojamos darbo situacijos. Ši analizė susijusi su svarbiausių situacijos veiksmų žinojimu, t.y. kas ir kodėl sukelia tokias reakcijas ir tokius atsakus esant tam tikroms situacijoms. Keliami klausimai ir iššūkiai, susiję su prasmės ieškojimu, nauju požiūriu į tam tikras situacijas. Tai lemia asmens supratimo gilumą. Vyksta sintezė, susijusi su naujo supratimo ir savo veiklos prasmingumo atradimu. Naujai įprasminama atnaujinta veikla skatina naujo elgesio, minčių, jausmų, vertybių ir požiūrių vystymąsi. Tyrinėjama galimybės ir pasekmės bei sudaromi veiklos planai. Naujas asmens suvokimas lems jo elgesį ateities situacijoje. Naujo supratimo ir prasmių taikymas reikš naujų požiūrių ir idėjų išbandymą. Vadinasi, refleksija aprėpia identifikavimą, kokiais būdais žmogus gali skirtingai veikti

naujoje situacijoje, kokių pasieks rezultatų ir kaip tai veiks situaciją, kitus žmones bei patį asmenį [5].

Straipsnio tikslas – remiantis rašytinėmis refleksijomis, išryškinti studentų patirties, įgyvendinant studijų programų tikslus, charakteristikas.

Metodai ir medžiaga

Straipsnio objektas – studentų refleksijos apie praktinių ir bendravimo įgūdžių patyrimus, teikiant paslaugas vyresnio amžiaus asmenims.

Refleksija yra fenomenas, kurio raišką ir turinį geriausiai galima atskleisti atliekant kokybinį tyrimą. Tyrimo duomenų rinkimo metodas – nestruktūruota refleksija raštu. Refleksija buvo rašoma pasibaigus projektui. Studentai reflektavo raštu pagal pateiktus atvirus klausimus: Ką patyriau, įgyvendindamas projekto tikslus? Ką man asmeniškai reiškia atlikta praktika? Ką sužinojau apie save kaip

tobulėjantį profesionalą? (Prašoma paaiškinti, pateikti pavyzdžius).

Duomenys apdoroti kokybinės turinio analizės metodu, išskiriant empirinius semantinius vienetus, susijusius su tiriamuoju reiškiniu, ir pagal prasmes sujungiant juos į semantines subkategorijas, o šias į kategorijas [6]. Studentų darbo poveikio vertinimui buvo tiriami projekte dalyvavę senyvo amžiaus žmonės „Geriatrine depresijos skale“ bei atviraus klausimais buvo klausama jų nuomonės apie savijautą, jaučiamus skausmus prieš ir po projekto metu suteiktų paslaugų.

Studentai galėjo ugdyti ir įvertinti savo praktinius gebėjimus, dirbdami su vyresnio amžiaus asmenimis, lankančiais Kauno miesto X vyresnio amžiaus žmonių dienos centrą.

Projekto metu (pradžioje ir pabaigoje) vertinome projekte dalyvavusių vyresnio amžiaus žmonių savijautą,

1 lentelė. Studentų rašytinių refleksijų analizės rezultatai

Teigiama patirtis		Neigiama patirtis	
Kategorijos	Subkategorijos	Kategorijos	Subkategorijos
Teigiama studentų santykių su klientais patirtis	<ul style="list-style-type: none"> ● Teigiamas tarpusavio santykių užmezgimas ● Humaniški tarpusavio santykiai grindžiami pagarba, pasitikėjimu 	Neigiama studentų santykių su klientais patirtis	<ul style="list-style-type: none"> ● Neigiami išgyvenimai – baimė, nerimas ● Įgūdžių ir patirties stoka
Asmeninis ir profesinis tobulėjimas	<ul style="list-style-type: none"> ● Savęs pažinimas ● Savęs įveikimas ● Naujos patirties įgijimas 	Asmeninės silpnosios savybės	<ul style="list-style-type: none"> ● Pasitikėjimo savimi stoka ● Per didelis emocionalumas ir nemokėjimas valdyti streso

2 lentelė. Studentų santykio su klientais teigiamos patirties, asmeninio ir profesinio tobulėjimo patirties raiška

Teigiama studentų santykio su klientais patirtis	Teiginių pavyzdžiai
Teigiamų tarpusavio santykių užmezgimas	“Nauda yra, nes išmokom ir pamatėm kaip bendrauti su senjorais įvairiomis aplinkybėmis”, “Patiko bendravimas su įvairaus amžiaus žmonėmis”, “Malonu kai žmonės už atliktą procedūrą pagiria, laukia mūsų ateinant. Šiame projekte, manau, kiekvienas save labiau pažinome”.
Asmeninis ir profesinis tobulėjimas	Teiginių pavyzdžiai
Naujos patirties įgijimas	“Dirbant, atliekant procedūras – masažus, kiekvienas užsiėmimas duoda vis daugiau įgūdžių. Masažo metu liečiant skirtingo žmogaus kūną tu įgauni vis daugiau įgūdžių”, “Gavau patyrimo darant rankos masažą. Galėjau pajusti, kokia yra seno žmogaus oda, raumenys”, “Patobulinom masažo įgūdžius, pamatėm ir sužinojom, kaip galima planuoti vyresnio amžiaus žmonių laisvalaikį, sužinojom kai kurias senjorų apsitarnavimo problemas”.

3 lentelė. Santykio su pačiu savimi neigiamos patirties raiška

Asmeninės silpnosios savybės	Teiginių pavyzdžiai
Pasitikėjimo savimi stoka	“Buvo daug baimės, kad galiu susimaišyti ir nieko nepasakyti”, “Buvo šiek tiek nerimo ir baimės”, “Jaučiau baimę, tačiau tai nepasitvirtino, nebuvo taip baisu kaip maniau”, “Patirties stoka buvo, bet kadangi esame studentai, o dalyvavimai tokiose projektuose mums suteikia galimybę įgauti daugiau patirties ir įgūdžių”.

4 lentelė. Projekto vertinimas

Klausimas	Teiginių pavyzdžiai
Kuo ši patirtis bus naudinga studijose ir darbinėje veikloje?	“Patobulinau bendravimo įgūdžius, įveikiau savo baimę bendrauti su kitais žmonėmis”.
	“Naudinga tuo, kad suteikė daugiau pasitikėjimo savimi bendravimo su žmonėmis srityje.”
	“Patirtis naudinga bus studijose, darbinėje veikloje, kasdieniame gyvenime, nes pamatėm senų žmonių gyvenimą; sužinojome jų problemas, norus, gyvenimo tikslus, visas šias žinias galėsime panaudoti ateityje. Projektas davė mums ir bendravimo su vyresnio amžiaus žmonėmis įgūdžių.”

pasibaigus projektui, įvertinome dalyvavusių studentų refleksijas - Kineziterapijos III kurso 7, Ergoterapijos III- 8 studentų.

Tyrime dalyvavo 15 vyresnio amžiaus asmenų: 12 moterų ir 3 vyrai. Dalyvavusių asmenų amžiaus vidurkis 72,3 metų. Keli dalyvavusieji sirgo sąnarių ligomis, turėjo stuburo išvaržas, skundėsi migreniniais skausmais, nuolatine įtampa ir stresu.

Projekte dalyvavusiems buvo suteiktos šios paslaugos ir procedūros: 8-iems taikytas klasikinis gydomasis masažas, šiaurietiškas vaikščiojimas, ergoterapijos užsiėmimai – rankų mankšta, elektroterapija TENS; 7-iems – taikytos tik klasikinio gydomojo masažo procedūros. Priklausomai nuo tiriamųjų poreikių, buvo atliekama nugaros, pečių juostos, rankų masažai; kiekvienos paslaugos ir/ar procedūros kursas - 10 užsiėmimų.

Projekto pradžioje ir pabaigoje senjorai įvertinti “Geriatrine depresijos skale”.

Tyrimo rezultatai

Po projekto buvo vertinta studentų patirtis, remiantis jų rašytinėmis refleksijomis. Tyrime dalyvavo 15 kineziterapijos ir ergoterapijos studijų programų studentų. Atlikus studentų refleksijų analizę apie jų patirtį projekto metu buvo išskirta 4 kategorijos ir 9 subkategorijos, apimančios du patirčių blokus - teigiama studentų patirtis ir neigiama studentų patirtis, 1 lentelė [6].

Studentų teigiamos patirties turinio analizė. Nagrinėjant studentų santykio su klientais teigiamų patirčių

raišką dominuoja teigiamų tarpusavio santykių užmezgimo subkategorija, o asmeninio ir profesinio tobulėjimo kategorijoje labiausiai dominuojanti yra naujos patirties įgijimo subkategorija (2 lentelė).

Išanalizavus rašytines studentų refleksijas, galime teigti, kad studentams pavyko užmegzti teigiamus tarpusavio santykius su klientais. Studentai jautėsi laukiami, jautė, kad tyrimo dalyviai laukė jų atvykstant, noriai bendravo su studentais. Studentai praturtino savo turimas žinias apie vyresnio amžiaus žmonių sveikatą, bendraudami su senjorais studentai labiau įvertino jų kasdieninės veiklos sunkumus, iškilusius dėl sveikatos problemų. Refleksijose dominuoja naujos patirties subkategorija. Studentai išsamiai aprašo savo patirtį, kokias naujas žinias įgijo projekto metu. Daugelis studentų kaip naują patirtį įvardija profesinių įgūdžių tobulinimą, teorinių žinių pritaikymą praktikoje, savo naujos patirties netikėtumą.

Refleksijose studentai pažymi ne tik teigiamą patirtį projekto metu, bet ir akcentuoja neigiamą patirtį (3 lentelė).

Labiausiai dominuojanti neigiama patirties kategorija yra asmeninės silpnosios savybės. Pasitikėjimo savimi stokos subkategorija yra vyraujantis visuose studentų refleksijose.

Daugiausia nerimo projekto metu studentams kėlė pasitikėjimo savimi stoka. Studentai bijojo bendrauti ir liestis prie tiriamųjų. Tačiau projekto pabaigoje pradėjo labiau savimi pasitikėti, pastebėjo, kad kai kurios pirminės baimės buvo neadekvačios.

Visi studentai teigė, kad tokie ir panašaus pobūdžio

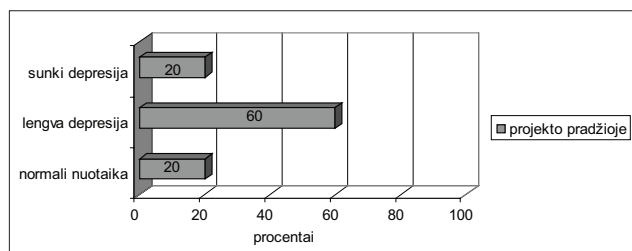
projektai, kai studentai gali savo teorines žinias pritaikyti praktikoje, yra labai naudingi, suteikia daugiau pasitikėjimo, praplečia akiratį, skatina tobulėti profesinėje srityje (4 lentelė).

Depresijos epizodas labai paplitęs psichikos sutrikimas tarp pagyvenusių žmonių. Serga net iki 50 % vyresnių nei 65 m. amžiaus žmonių. Ligos išsivystymo pradinuose etapuose kyla nerimas, baimė, vėliau – visi depresijai būdingi požymiai. Vargina liūdna nuotaika, savęs nuvertinimas, nuovargis, visų psichinių funkcijų sulėtėjimas. Dėmesį kreipia tik į savo kūno pojūčius, daugėja įvairių somatinių skundų – vargina širdies plakimai, galvos svaigimai, apetito stoka, didėja izoliacija nuo aplinkos. Vertinama tik praeitis, nebesidžiaugiama dabartimi, nieko gero nesitikima ateityje [9]. Vyresniame amžiuje depresija dažnėja. Pagyvenusiems žmonėms ji didina sergamumą, sunkina somatinius simptomus, didina negalios laipsnį, blogina gyvenimo kokybę ir apsitarnavimą, gydymo režimo laikymąsi [4].

Pirmas tyrimo fragmentas buvo skirtas depresijos simptomų paplitimui tarp senyvo amžiaus žmonių, dalyvavusių projekte, nustatyti. Analizuoti duomenys, gauti naudojant geriatrinės depresijos skalę. 1 paveiksle pateikti duomenys rodo, kad depresijos simptomų projekto pradžioje turėjo didesniąją dalis projekto dalyvavusių asmenų (80%). Daugiau nei pusei (60%) asmenų nustatyta lengva depresija ir 20% senyvo amžiaus asmenų turėjo ryškius depresijos simptomus.

Analizuojant subjektyvius projekte dalyvavusiųjų pojūčius, fiksuotus po mini interviu, jau po penkių užsiėmimų pastebėtas skausmo, įtampos, streso sumažėjimas, taip pat palengvėjo migreniniai skausmai. Po viso užsiėmimų ciklo didesnei daliai dalyvavusiųjų seniau jaučiamas skausmas išnyko arba tiesiog pagerėjo savijauta. Taip pat po visų užsiėmimų 40 % tiriamųjų palengvėjo ar išnyko depresijos požymiai (2 pav.).

Galime daryti išvadą, kad fizinis aktyvumas (šiaurietiškas vaikščiėjimas, ergoterapijos užsiėmimai), skausmo mažinimo metodikos (elektrostimuliacija), kraujotakos gerinimas (masažas) turi teigiamą poveikį vyresnio am-



1 pav. Tyrime dalyvavusių senyvo amžiaus asmenų depresijos vertinimas projekto pradžioje

žiaus asmenų savijautai, psichoemocinės būklės gerinimui. Vaikstant su lazdomis deguonies suvartojimas didėja tolygiai didėjant širdies susitraukimo dažniui. Įrodyta, jog šiaurietiškas ėjimas yra saugus ir efektyvus sergantiems širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis [3]. Nottingham su kolegomis [7] atliko šešių mėnesių trukmės tyrimą asmenims, besiskundžiantiems stuburo juosmeninės dalies skausmais. Gauti rezultatai parodė, kad sumažėjo skausmo intensyvumas, padidėjo juosmens raumenų jėga ir ištvėrmė bei sumažėjo neigiama nugaros skausmo įtaka kasdieninei veiklai.

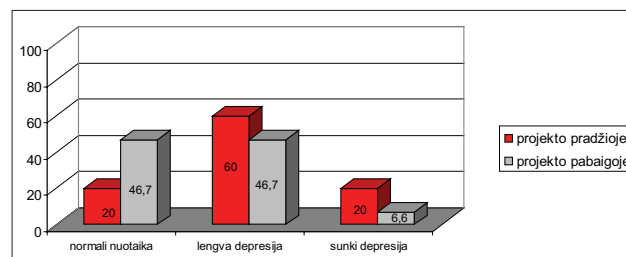
Tyrimo metu gauti rezultatai patvirtina užsienio tyrėjų rezultatus. A. W. Boyes su moksliniais bendradarbiais [1] atliktas tyrimas įrodo, kad fizinis aktyvumas sumažina depresijos požymius, gerina nuotaiką, skatina pozityvų mąstymą, didina savivertę, gerina psichoemocinę tiriamųjų būklę.

Išvados

1. Rašytinių refleksijų analizė leido geriau pažinti studentų patirtis projekto metu, išryškinti teigiamus ir neigiamus veiksnius, galinčius turėti įtakos studentų patyrimui projekto metu.

2. Studentų teigiama patirtis studijų proceso praktikoje yra svarbus jų mokymąsi palaikantis veiksnys, sėkmingo mokymosi prielaida. Tyrimo rezultatai išryškino teigiamą studentų patirtį, kuri siejama su sėkmingais tarpusavio santykiais su klientais (teigiamų tarpusavio santykių užmezgimas ir humaniški tarpusavio santykiai, grindžiami pagarba, pasitikėjimu, palankios veiklos atmosferos kūrimas), santykiu su savimi, asmeniniu ir profesiniu tobulėjimu per savęs kaip asmenybės ir būsimąjo specialisto pervaldinimą (savęs pažinimas, savęs įveikimas, naujos patirties įgijimas).

3. Išanalizavus studentų rašytines refleksijas galime teigti, kad tokio pobūdžio projektai teigiamai veikia studentų studijų procesą, profesinį tobulėjimą, skatina studentus domėtis savo profesija. Stiprina studentų silpnąsias savybes, skatina siekti studijų procese numatytų studijų tikslų.



2 pav. Depresijos prieš ir po projekto vertinimas geriatrine depresijos skale

Literatūra

1. Boyes, A. W., Girgis, A., D'Este, C. A., Zucca, A. C., Lecathelinais, C. (2013). Prevalence and Predictors of the Short-Term Trajectory of Anxiety and Depression in the First Year After a Cancer 2. 2. Diagnosis: A Population-Based Longitudinal Study. Prieiga per internetą: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23775970>
3. Church, T. S., Earnest, C. P., Morss, G. M. Field testing of physiological responses associated with Nordic Walking. *Res Q Exerc Sport*, 2002; 73(3): 296-300.
4. Filipavičiūtė R., Jurgelėnas A., Juozulynas A., Butkienė B. Depresijos sindromas – pagyvenusių žmonių socialinės rizikos veiksnys. *Gerontologija* 2008; 9(2): 93–98.
5. Jurkuvienė R. Supervizijos sistemų teorija. Socialinio darbo supervizija: teorija ir praktika. Kaunas: Technologija, 2004;40–81.
6. Raudeliūnaitė R. Socialinio darbo studentų patirties studijų praktikoje: rašytinių refleksijų analizė. *Socialinis darbas*, 2010; 9(2):48 – 55.
7. Nottingham, S., Jurasin, A. (2010). Nordic Walking for Total Fitness.
8. http://www.bmt.smm.lt/.../Refleksija_04_18-19_su_zenklais_koordinatoriams_...
9. http://www.e-biblioteka.lt/resursai/Mokslai/VIKO/SPF_050114/SPF_050114_09.pdf

**STUDENT'S PRACTICAL TEACHING EXPERIENCE
IN THE PROJECT „HEALTHY AGING FROM THE PHYSICAL
AND PSYCHOSOCIAL POINT OF VIEW“**

M. Gintilienė, E. Lamsodienė, V. Šidlauskaitė

Key words: practical training, student's practice, students' experience, reflection, elderly, depression.

Summary

The paper discuss the occupational therapy and physiotherapy students' (Kaunas kolegija Faculty of Medicine) practical skills experience – reflections to the providing services to older age groups in the learning process, in conjunction with the social partnership and dissemination. The study was performed in one elderly day care centre in Kaunas. Targeted students from Physiotherapy and Occupational therapy specialities participated in the project “Healthy aging from the physical and psychosocial point of view”.

The project took place on the 2012, October - December. In project, the students could develop and evaluate their practical skills while working with the elderly. Students had access to real practice with the elderly, gained experience to adapt and work in unusual conditions, were able to assess the importance of professional communication and the special features when dealing with elderly clients. The study assessed the students' experience, based on their written reflections, distinguishing between the two experiences blocks - positive and negative student experience. Seniors were also evaluated at the beginning and end of the study by “Geriatric Depression Scale”. The results highlighted a positive students experience, which is related with the successful collaboration with clients (positive mutual relationships and humane relationships, based on creation of respect, trust, business-friendly atmosphere) relationship with themselves, personal and professional development, revaluation themselves as person and future professional (self-knowledge, self-overcoming, a new experience in the acquisition).

Correspondence to: milda.gintiliene@go.kauko.lt

Gauta 2013-07-04