

Mentálhigiéné

Bagdy Emőke

Relaxációra épülő tanári mentálhigiénés és pszichoszomatikus prevenció

A krónikus lelki megterhelés körülményei között élő nevelők különösen veszélyeztetettek a pszichoszomatikus zavarok szempontjából. A tanulmányban ismertetett mentálhigiénés tanfolyam modellkísérlete negyvenórás önfejlesztő munka eredményeképpen feszültség szabályozó, „stresszkezelő” módszert ad a pedagógusok kezébe.

Bevezetés

Ez a tanulmány egy 40 órás mentálhigiénés program kísérletét és eredményeit elemzi. Lehet-e viszonylag rövid, intenzív pszichológiai munkával bizonyos változásokat elérni a személyiségben, a szemléletmód, az önismeret, a stresszkezelés és a lelki küzdőképesség terén? Ezt a kérdést válaszolja meg 40 órás tanfolyam elvégzésének objektív és szubjektív eredményeivel hatvan pedagógus, akiknek hálásan köszönjük, hogy önként részt vettek a tanfolyamon és vállalták a hatékonyságméréshez szükséges különféle (teszt- és írásos) feladatok elvégzését.

Ezt a munkát az Országos Egészségbiztosítási Pénztár támogatásával tudtuk megvalósítani. Ezúton is köszönjük, hogy a pedagógiai mentálhigiéné hazai útkezesésében azon vállalkozások mellé áll, amelyek többet kívánnak egy-egy pályázattal elérni a közvetlen gyakorlati segítségnél; új, hatékony segítő továbbképzési modellek kidolgozásával szolgálják a nevelők lelki egészségének megőrzését, fenntartását, valamint az esetleg már kialakult pszichoszomatikus zavaroknak önszegítő eljárásokkal való megszüntetését. Ezt a modellkereső, módszertani kutató-, egyszersmind gyakorlati fejlesztőmunkát az Egészségbiztosítási Pénztár támogatása nélkül nem tudtuk volna megvalósítani.

Miért van szüksége a pedagógusnak mentálhigiénés támogatásra?

A pedagógusszakma „személyiségfogyasztó” szolgálat. Magányos foglalkozás, a nevelő felnőtt társak nélkül, elkülönülten végzi a tanítás munkáját. Nincs megfelelő gyakorlata az egyeztetésnek vagy kooperációnak a nevelési célok/módszerek terén. Erős autonómiaigény, fokozott felelősségi szorongás, a kollegiális segítségkérés elutasítása, tanári önértékelési bizonytalanság, a munka sikerélményeinek szűkössége, perfekcionista igényrendszer, idealizáló normatívák, irreálisan magas lelki követelményrendszer jellemzi a pedagógusok többségét, ugyanakkor a lelki karbantartásra vagy kölcsönös támogatásra alig van vagy még nincs is szervezett lehetőség az iskolákban. A szerepkövetelmények szorítása, a professzionális imágó, a fiatal, pályakezdő pedagógusoknál „sokkjelenségeket” indukálhat, míg az iskolai életrend túlszabályozottsága konfliktust kelthet a szakmai szabadságigényekkel szemben. A nagy időterhelés, a növendékekkel való („fegyvelmezési”

és oktatómunka-) kapcsolat, a fokozott interakciósűrűség, a pedagógiai munkához hozzárendelődő kényszerű adminisztratív, irányítási, szervezési feladatok, valamint a környezeti, kapcsolati problémák és a szerepkonfliktusok (család, magánélet) olyan lelki klímát eredményeznek, melyben a pedagógusok többsége „nagyon feszült”-nek érzi magát, azaz a tűrőképességét ostromló stresszhatásban él. A krónikus lelki megterhelés gyakran vezet pszichoszomatikus zavarokhoz, testi arculatot öltő „ideges panaszoktól” kezdve (pl.: feszüléssel járó fejfájás, álmatlanság, szorongás, magas vérnyomás, testi-izomzati fájdalmak, gyomor- és emésztőszervi panaszok, légzési és keringési rendellenességek, ideges szívtünetek stb.) a szellemi és pszichikai tünetekig (pl.: koncentrációzavar, memóriaproblémák, ingerlékenység, fáradtság, kimerültség, hajszoltságérzés, indulatkezelési zavarok, levertség, depresszió). Saját mentálhigiénés munkámban eddig nem találok olyan pedagógussal, aki teljesen panaszmentes lett volna, vagy önmagát teljesen egészségesnek vallhatta (érezte) volna. Nem kétséges tehát, hogy a pedagóguspályára a „veszélyeztetett” szakmák közé tartozik. A humán segítő (edukatív, reedukatív és gyógyító) professzió képviselőire ez világszerte is érvényes.

„Ki segít a segítőknek?” – teszi fel a kérdést *Wolfgang Schmiedbauer*, aki a „segítősindróma” első leírója. Minél tökéletesebb akar lenni a tanár, minél kíméletlenebbül zsákmányolja ki saját erőit a „jó pedagógus”-önkép elérésének törekvéseiben, annál veszélyeztetettebb a pszichikai, „ideges” tünetek kialakulására.

Mit lehet elérni egy fél év alatt?

Korlátozott időkeretben, harminc-nyolcvan órában (amely egy tanítási félév 14 hetének 2-3 órás hetenkénti stúdiumát jelenti) a mentálhigiénés célkitűzések pontos meghatározására van szükség ahhoz, hogy egy program teljesíthető legyen és a kívánt haszonnal záruljon.

Mivel tanfolyamunkat modellértékűnek szántuk, arra törekedve, hogy a felsőoktatási pedagógusképzés kereteibe éppúgy beilleszthető legyen, mint a továbbképzés (szabadabb) rendszerébe, ezért a program megtervezését az alábbi szándékok vezették:

1. adjon a pedagógusnak mentálhigiénés (primer prevenció, az egészség megőrzésére irányuló) szemléletet és
2. gyakorlati hangsúlyú legyen, hogy a résztvevő megtanulhassa az önszabályozásnak, lelki egészségfenntartásnak egy meghatározott módszerét, amellyel
3. stresszkezelési képességre tesz szert, a stresszorokkal való megküzdési eszköztárszere gyarapodik.

E három összetevőt negyvenórás programba tudtuk belefoglalni, amely

1. a mentálhigiénés szemlélet kialakító előadásokat (10 óra) és
2. a relaxációs eljárás (autogén tréning) megtanítását, pszichovegetatív önszabályozás kialakítását és lelki megküzdési módok gyakorlását foglalja magában (30 óra).

A képzés fenti programja „alapozás”-nak is tekinthető, olyan elméleti, szemléletformáló és önismereti alap kialakítását jelenti, amelyre (a későbbiekben) sokféle mentálhigiénés tréning építhető rá. A pedagógust segíti a pszichológiai munka megismerésében. Az önismereti út az első lépésekben megmutatja azt a haladási irányt, amelyen az út továbbjárható...

A relaxációk körében az *autogén tréning* a személyes lelki higiéné szempontjából elsődleges módszer, mivel testi/szomatikus kiindulásból halad a pszichovegeta-

tív, szervezeti-idegi szabályozás rendszere felé, majd az átéléseket a tudatosító önismereti munka szintjére emeli fel. Alptréningje 30 óra alatt elsajátítható, sőt, bizonyos önszabályozó irányokat – a pszichovegetatív kontrollképesség mellett – **többletként is magában foglal.**

Ilyenek például:

- a *neutralizáció*: abban segít, ami leginkább „zavar” bennünket;
- a *szervespecifikus* tréning: általa érzük el az egyes, megzavart működésű szervek célzott szabályozását, az egészséges működési program visszaállítását;
- az *intencionális tréning*: elősegíti, hogy azokat a vonásainkat, szokásainkat is kedvezően befolyásoljuk, amelyeket nem vagy nehezen tudunk magunkban elfogadni.

Összességében a relaxációs tréning az önismerethez és elfogadáshoz vezető út *szemléletformáló* szakasza, általa másként tudunk viszonyulni önmagunkhoz, testi működéseinkhez, és ezáltal elfogadóbban szemléljük környezetünket is. A harmónia az összejtjeinkig programozott rend; rendszer érvényesülése testi-lelki-társas kapcsolati (szociális) létünkben. A relaxáció ezt a rendet, rendszert segít helyreállítani és szabad (megértő) közlekedést, tudatos „társalgást” tesz lehetővé testi-lelki működéseink között. A test üzeneteinek, nyelvének megértése pedig a kedvező válasz, reagálás fellelésében is segítséget ad. Ily módon az „ideges alapon” keletkező tüneteket önerőből orvosolhatjuk, közérzetünket áthangolhatjuk, tűrőképességünk spontán növekszik, és új küzdelmi erőkre találhatunk rá a mindennapi stresszekkel való megbirkózás terén.

Célkitűzésünket tehát így összegezzük:

1. A tanfolyam adjon megalapozó mentálhigiéné szemléletet, gondolkodásmódot, az egészség megóvására irányuló attitűdöt és
2. tanítsa meg a pedagógusokat az önszabályozás alapvető pszichoszomatikus preventív módszerére: az autogén tréningre.

A tanfolyam szervezése, keretei, szerkezete, tartalma, időrendje

A program meghirdetésére 1995 januárjában került sor, a Fővárosi Pedagógiai Intézet, a Tehetséggondozó Intézet, valamint az OPNI Klinikai Pszichológiai Osztály segítségével. Az OPNI Mentálhigiéné Műhelye kétéves mentálhigiéné tanfolyamot vezet, amelynek résztvevői – csaknem kétszáz pedagógus – további kiterjedt szakmai kapcsolatkörrel rendelkeznek. Ily módon a tanfolyam megszerzése zökkenőmentes volt.

A jelentkezőkkel tisztáztuk az elvárásokat és a motivációkat, az elképzeléseket és ismereteket a mentálhigiénéről, relaxációról, önszabályozásról, a lelki munka módjairól és e téren az eddigi saját élményű tapasztalatokról. Az elvárásokat, igényeket írásban is összegyűjtöttük. Ezekről néhány szemelvényt mutatunk be, amely jól jelzi a mentálhigiéné szükségleteket.

- „Gátlásos vagyok. Hamar felkapom a vizet. Nehezen oldódom fel. Bemerevedtem az iskolában, elvesztettem a rugalmasságomat. Szeretnék feloldódni, görcsmentessé válni...” (36 éves nő, általános iskolai tanár)

- „Nyugtalan vagyok. Nem érzem jól magam a bőrömben. Aggódo típus vagyok. Szeretnék változni, szeretnék nyitottabb lenni, a félszégemet, gátlásaimat levetközni. Fesztelenebb, nyugodtabb szeretnék lenni...” (40 éves nő, középiskolai tanár)

- „Szeretnék kiegyensúlyozottabban élni. Én mindig túlterhelem magam. Olyan ember vagyok, aki újból és újból ugyanabba a hibába esik, és nem tud tőle szabadulni. Túl sokat dolgozom.

és csak ritkán pihenek. Túl sok szereposztásnak kell megfelelnem, persze nem mindig sikerül..." (Pályakezdő, 22 éves nyelvtanárónő)

- „Hajszoltnak érzem magam. Férjem szerint »teljesítménykényszerben« szenvedek. Feladataimat, amelyek eleve adottak egyrészt, másrészt magamnak keresem és találok ki, maximális figyelemmel és a teljesség igényével próbálom elvégezni. Fel vagyok gyorsulva, néha még a levegőt is olyan gyorsan veszem, hogy majd szét pattan a tüdőm. A fizikai és mentális hajszaltságtól kellene megszabadulnom..." (33 éves gyógypedagógiai tanárónő)

A fenti problémák szinte valamennyi pedagógus mentálhigiénés tanfolyamra jelentkezési indoklásában fellelhetők, változatos kombinációkban és konfliktusmezőkkel. Az „alaphang” azonban azonos, és kifejezi a nagy szükségletet a lelki, személyiségi, magatartási és feszültség szabályozási segítség iránt.

Hatvan pedagógussal kötöttünk kontraktust (pszichológiai együttműködésre irányuló megegyezést), ennek szabályrendszere szerint (titoktartás, személyesség vállalása, csoportok működési szabályainak elfogadása). Tisztáztuk a hatásvizsgálatok érdekében szükséges tesztvizsgálatok rendszerét is. Hat csoportot alakítottunk ki, a vezetők valamennyien nagy tapasztalatú kiképző terapeuták, a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület keretében működnek.

A csoportmunkát heti egyszer kétórás találkozások keretében folytattuk, a relaxációs képzés szabályai szerint. Az első találkozáskor írásbeli programot kapott minden résztvevő, amely tartalmazta:

1. az 5x2 órás szemléletformáló mentálhigiénés elméleti előadás címlistáját, időrendjét;

2. a kiscsoportmunka rendszerét (hely, időpont, időtartam, vezető, működés mód, feladatok, a szerződésben foglaltak írásos megismétlése).

Az elméleti előadásokra havonként, egyszer, szombati napokon került sor.

Tematikája:

1. Az iskolai mentálhigiéné rendszere és módszertana. A pedagógus mentálhigiénéje.

2. A modern pszichológiai és pszichoimmunológiai stresszelmélet.

3. Szorongás, félelem. Alkati (idegrendszeri) készség és aktuális szorongás. Lélektani megküzdő és feszültségelhárító mechanizmusok.

4. „Pszichoszomatikus” jelenségek, a testi, vegetatív és lelki történések összefüggései és szabályozási rendszere.

5. A relaxáció mint a testi önismeret és a pszichoszomatikus prevenció eszköze (a testbeszédtől a test-lélek párbeszédig).

Az előadások a mentálhigiénés ismereti alapokon túl a saját élményű relaxációs gyakorlatok előkészítését és a primer prevenció – egészségpszichológiai – szemlélet kialakítását célozták.

Az előadások videoanyagát a résztvevők másolásra kölcsön vehették és – többségük – saját iskolájában bemutathatta kollégáinak, miről szól egy „mentálhigiénés kurzus”. (A fogalom alatt ugyanis sokfelét értenek, nincs konszenzus – még a szakmán belül sem –, csupán a primer prevenció [egészségmegőrző-betegség-megelőzési] feladatkörre vonatkozóan van egyezés a fogalomhasználatban.)

A kurzus a fenti rendszer alapján a múlt év január végén (elméleti bevezetéssel) indult, az egyes relaxációs csoportok pedig saját időrendjük szerint működtek a vezetőikkel való megegyezés szerint. A gyakorlati helyiségekről a Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület gondoskodott.

A havonként egy elméleti és négy gyakorlati találkozás öt előadást és (15 héten át) 30 óra személyesélmény-részvételi munkát foglalt magába.

A résztvevők a tanfolyam kezdetén és végén írásos anyagokat készítettek az általunk megadott kérdések mentén. (Induláskor az elvárások, motívációk, célok, a tanfolyam végén a lélektani munka értékelése.) Egyidejűleg tesztvizsgálatokat is végeztünk (erről a hatékonyságvizsgálat leírása kapcsán számolunk be). Végezetül a résztvevők szabad esszéiben is összefoglalták, mit jelentett számukra a tanfolyamon való részvétel.

Elvárások, hipotézisek és a pszichológiai fejlesztés hatékonyságának mérése

Tanfolyamunk célzottan irányult a relaxáció önszabályozó és pszichoszomatikus preventív eljárásának megtanítására.

Mit érhetünk el a relaxáció segítségével?

Feltételeztük, hogy az ellazítási képesség birtokában

1. csökken az idegrendszeri (alkati) ingerelhetőség, azaz a személyiségvonás-ként mérhető szorongásosság a pszichovegetatív program „átírása” révén alacsonyabb szintre kerül;

2. feltettük, hogy az aktuális (helyzeti) szorongás mértékén is kedvezően változtat a relaxációs önszabályozás.

Az első két hipotézis kontrollját a Spielberger-féle szorongásvizsgálat képezte, amely alkalmas a „vonás” és „aktuális” szorongás elkülönített mérésére. A teszt standardizált (Sipos Kornél munkája), valid, objektív és megbízható.

3. Feltettük továbbá, hogy a stresszel való megküzdés (coping) egyéni stílusmintázatán is változtatni tudunk a pszichológiai munka és az önismereti szint elmélyülése révén. Ezt mind csoportszinten, mind az egyéni copingmintázatok követésében igazolhatjuk. Stone és Neale szerint „megküzdésnek tekinthető minden olyan cselekvés vagy kognitív művelet, amelyet egy-egyén tudatosan alkalmaz egy stresszteli szituáció kezelésére vagy az elővételezett fenyegetés hatására keletkező feszültség feldolgozására”. A megküzdésnek különféle aspektusait tárhatjuk fel az önkontrollos vizsgálatok alapján, azaz a tanfolyam előtti és annak végeztével nyert teszteredmények összehasonlításával.

A vizsgálati személyektől nyert *pszichometrikus értékeket matematikai statisztikai módszerekkel dolgoztuk fel*. Az induló és záróértékek közti egybevetést az „egymintás T” próbával végeztük el. A statisztikai eredményeket az 1. és 2. táblázaton és 1. ábrán mutatjuk be. (Ezúton köszönöm Salgó Ferencnek a matematikai statisztikai feldolgozás elvégzését.)

Eredmények és értékelésük

1. Az alkati (vonás) és aktuális szorongás változása a relaxációtanulás hatására

Hat relaxációs csoportban, összesen 40 résztvevőnél tudtuk a záróvizsgálatokat is hiánytalanul elvégezni, ezért az eredmények 40 főből álló mintára érvényesek. Az önkontrollos vizsgálatban a relaxáció előtti és a tanfolyam befejezésekor kapott STAI-eredményeket hasonlítottuk össze (egymintás T próbával), valamint a magyar standard értékekkel. A csoportokban 36 nő és négy férfi vett részt, így a felnőtt magyar női standard átlagokkal vetettük egybe a csoportátlag- (szórás-) értékeket.

Amint azt az 1. táblázat első, vízszintes kolumnája mutatja, (1. STAI oszlop) az „állapotszorongás” (pillanatnyi és helyzeti szorongásérzések) terén tendenciaszintű csökkenést értünk el ($p < 0.1$), az idegrendszerileg megalapozott „vonásszorongás”, vagyis a *szorongásosság terén azonban erősen szignifikáns változását generál a relaxáció* ($p < 0.01$) (1. 1. táblázat).

A pszichometrikus változást, az idegrendszeri megalapozottságú „szorongásosság”-ban elért szignifikáns csökkenést azért tekinthetjük jelentősnek, mert ezzel az autogén tréning legnagyobb értékét bizonyíthatjuk. 30 óra alatt képes a pszichovegetatív organizációban a működési stílust optimalizálni, helyreállítva az ősi, egészséges vezérlést és visszacsatolási, kontrollfolyamatokat. Biológiai, élettani szempontból tehát mindenképpen hatékony, fokozza a stressztoleranciát, növeli az érzékenységi ingerküszöböt, ezáltal kevésbé vagyunk reagálókészek és hajlamosak az izgalmi (feszült) állapotokra. A működési áthangolás (tuning) kedvezően végbemegy. Ez az eredmény megerősíti a szorongás csökkentésére vonatkozó elvárásainkat és igazolja az 1. és 2. sz. hipotézist.

Az autogén tréningnek azonban nem csupán a pszichoszomatikus prevencióban láthatjuk a különleges értékét. A folyamat pszichológiai munkát indít el. Olyan kérdések megválaszolását, amelyeket korábban soha nem tettünk fel magunknak a testi működéseinkre vonatkozóan. Az autogén tréning „passzív koncentrációs” kívánalma és gyakorlása során például átgondoljuk, „mit jelent számomra az életritmus”; „mi nekem a nyugalom, és mi nem”. A gyakorlási helyzetkeresésben megvizsgáljuk, „milyen az én térigényem, közelség-távolság szükségletem ahhoz, hogy jól érezzem magam”. A lazító „elnehezedésben” tisztázuk, „mi jelent nekem leküzdni a nehézséget, hogyan viszonyulok a könnyű és nehéz dolgokhoz, mi nekem igazán nehéz”. A „meleg”-gyakorlat vérkeringési szabályozása során a hideg-meleg polaritásában átgondoljuk, „mit jelent nekem a kapcsolatok és érzések szempontjából a kétféle érzés. A „szív szabályozás” során az is felderítésre kerül: „mit csinálok szívesen és mit nem? Mire gondolok jó szívvel? Ki és mi az, amit nem szívelek?” A „légzés” -gyakorlatban az derül ki, „mikor és mitől tudok igazán jól fellélegezni, mitől nem kapok levegőt, mitől akad el a lélegzetem, mikor tisztul ki körülöttem a levegő” stb. A hasi vegetatív napfogat gyakorlata során az is feltárul, „mit tudok lenyelni, és mit nem vesz be a gyomrom; mit tudok megemészteni az életben, és mit nem; mi terheli meg a gyomrom...” stb. A „hűvös homlok-tiszta gondolatok” gyakorlata során azok az átgondolások kerülnek feltárára, amelyek a személyes fontosságokra, értékekre, célokra és a jövőre vonatkoznak. „Hűvös fejjel, higgadtan, tiszta gondolkodással” mérjük fel, „meddig jutottam az életben, merre tartok, mit várok leginkább a jövőtől”.

A lelki munka kiterjesztő (amplifikatív) szintjei a relaxáció szerves részei, ezek hatását pszichometrikusan nehezebb volna objektíválni. Ezért a fentieket a gyakorlók élménynaplójából vett szemelvényekkel mutatjuk be:

Az első példa azt illusztrálja, mit jelent az önismereti úton, ha egy-egy testrészt ellazulását/ellazítását amplifikációs lelki munka egészíti ki, amikor a testrészhöz vagy szervhez hozzákapcsoljuk az – egyébként is hozzá tartozó, de soha nem tudatosított – lelki tartalmakat.

Kéz: »mit jelent nekem?« Adni és kapni. Számomra problémát jelent, hogy mindig adok és adni szeretnék, ugyanakkor nehéz az elfogadás. Nehéz »kapni«. Pedig érzem, hogy fontos az egyensúly. Nem lehet örökké adni, törekedni kell arra, hogy én is kapjak, és töltsdjem. És nem csak egyetlen személytől! Zárt körre alakulhat, amiben pingponglabda-szerűen adjuk át egymásnak a feszültségeket, problémákat, ha nincs kettőnkön kívül más személy is, aki ezeket oldhatja.

»Hasra helyezett kéz« – ez egyértelműen az áldott állapotot, az anyaságot jelenti a számomra. A hason kulcsolt kéz az ölelést, karba vételt, biztonságot szimbolizálja. A kéz és nyak fogalomkörét valahogy össze kell kapcsolnom, mert nekem összetartozik. A felelősségérzet, felelősségvállalás, tartás, illetve a »felel valamiről« és »kezese valakinek«. A nyakleves egy rossz emlék, és én – tényleg behúzó a nyakam, ha valamin aggódok, jól tettem-e, mintha félnék a büntetéstől. Általában tartok a következményektől, ez jellemző rám. A »kéz kezet mos« és »kézbe venni a dolgot« vagy a »kezet ad valamire«, »kezeskedik érte« – ezek a kifejezések is a felelősség jelentésében fontosak nekem. Illetve a vállalás, tettek, cselekvés vagy a döntés körébe tartoznak. Felelősség és döntés, azután cselekvés... ezek az én gondjaim, nem döntök könnyen, a felelősség vállalását pedig sokszor súlyos tehernek érzem, amit a vállam se vállal szívesen.»

A második szemelvény azt tükrözi, hogyan tud a gyakorló fokozatosan és spontán közelebb kerülni saját fantázia- és képi világa „kódjaihoz”, miként képes a testi üzenetek és lelki állapotok képi áttételeit „megfejteti” és értelmezni önmaga számára.

„Volt egy nagyon érdekes képem a szivgyakorlat közben: egy teknősbékát láttam, amint hosszan kidugja a fejét a páncéljából, majd a nyakát nyújtogatja, aztán mintha ki akarna bújni a páncéljából. A teste azonban mintha henger alakú kefe volna, vékony, drótszerű szálakkal...”

– Később, egy másik gyakorlat élményei kapcsán: „Valami azt súgja, hogy az a múltkori teknősbéka, amelyik szép lassan kibújt a drótkéfe érdességű páncéljából, valamiképp az én belső érzéseimet jelentette. Mintha ezek a belső érzetek most kezdenének óvatosan kibújni az eddigi vastag védőpáncél alól, most már kezdik magukat biztonságban érezni, és most szép lassan megmutatják magukat.”

Fentiekből kitűnik, hogy a relaxációnak mély, szemléletformáló hatása van, a gyakorló személy „látásmódját”, önmagához és a világhoz való viszonyát változtatja meg. Horizonttágító, célkereső, tudatosabb és felelősségteljesebb attitűdre hangol át bennünket.

2. A stresszel való megküzdés módjainak változása a tanfolyam hatására

Hogyan befolyásolja az önismereti folyamat a gyakorló „lelki harcmodorát”, azaz a stresszekkel való küzdelemben szokványosan alkalmazott módszereit?

Ezt tükrözik számunkra a „copingvizsgálatok” eredményei a háromféle kérdőívvel való megközelítés alapján. (1–2. táblázat és 1. ábra)

1. táblázat — A szorongás és a megküzdési stílus (coping) vizsgálatának eredményei

STAI	Állapot-szorongás		Vonás-szorongás	
	1.	2.	1.	2.
n	40	40	40	40
átlag	42.5	38.15	45.7	40.625
szórás	11.98118	11.27637	8.08671	7.434112
T-próba		1.671233		2.922018
szignifikancia		p < 0.1		p < 0.01

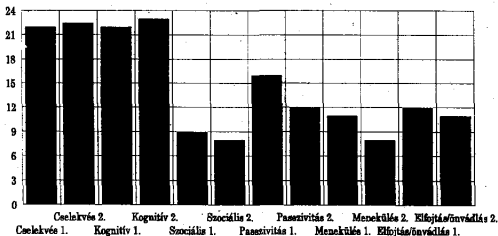
COPING 66	Cselekvés 1.		Cselekvés 2.	
	1.	2.	1.	2.
n	12	12	12	12
átlag	22.25	22.5	22.25	23.16667
szórás	5.971523	5.196152	6.863937	7.12018
T-próba		-0.1094054		-0.321078
szignifikancia		nsz.		nsz.

COPING 66	Szociális 1.	Szociális 2.	Passzivitás 1.	Passzivitás 2.
n	12	12	12	12
átlag	10.25	9.083333	16	12.58333
szórás	6.621247	3.287949	7.410067	4.795042
T-próba		0.5466841		0.9484948
szignifikancia		nsz.		nsz.
COPING 66	Menekülés 1.	Menekülés 2.	Elfojtás/önvadás 1.	Elfojtás/önvadás 2.
n	12	12	12	12
átlag	12.16667	9.666667	12.66667	12.33333
szórás	6.978321	3.524804	2.059715	2.806918
T-próba		1.107733		0.3316688
szignifikancia		p<0.3		nsz.

2. táblázat — A stresszel való megküzdési módok pszichometrikus jellemzői

COPING 70	Feladat-irányú 1.	Feladat-irányú 2.	Emóció-irányú 1.	Emóció-irányú 2.	Elkerülés 1.	Elkerülés 2.
n	8	8	8	8	8	8
átlag	13.875	14.375	4.875	3.25	2.625	2.125
szórás	4.389517	3.73927	2.416461	1.669046	1.187735	1.885092
T-próba		-0.2452558		1.655016		0.6347264
szignifikancia		nsz.		p<0.2		nsz.
COPING 80	Probléma-centrikus 1.	Probléma-centrikus 2.	Támaszkérés 1.	Támaszkérés 2.		
n	13	13	13	13		
átlag	32.61538	33.69231	20.07692	21.76923		
szórás	4.55592	4.553105	3.226493	3.1399		
T-próba		-0.6028408		-1.355293		
szignifikancia		nsz.		p<0.2		
COPING 80	Feszültség-kontroll 1.	Feszültség-kontroll 2.	Figyelemelterelés 1.	Figyelemelterelés 2.		
n	13	13	13	13		
átlag	43.30769	44.69321	31.92308	33.61538		
szórás	5.750139	5.34454	6.43508	6.601153		
T-próba		-0.6359349		-0.6618198		
szignifikancia		nsz.		nsz.		
COPING 80	Emóciófókusz 1.	Emóciófókusz 2.	Emóciókiürítés 1.	Emóciókiürítés 2.		
n	13	13	13	13		
átlag	26.46154	27.46154	15.92308	15.69231		
szórás	4.483588	4.175631	2.841993	1.974192		
T-próba		-0.5884824		0.2404502		
szignifikancia		nsz.		nsz.		
COPING 80	Önbüntetés 1.	Önbüntetés 2.	Belenyugvás 1.	Belenyugvás 2.		
n	13	13	13	13		
átlag	10.76923	10.23077	10.38462	11.07692		
szórás	2.0064	1.739437	2.18092	2.900044		
T-próba		0.7311237		-0.6879042		
szignifikancia		nsz.		nsz.		

I. ábra — A megküzdési stílusban bekövetkezett változások az autogén tréning hatására (csoporthatólagok)



Figyelemre méltó, milyen copingstílusokat regisztrálhattunk a relaxáció tanulása előtt, amihez képest a változásokat megállapíthatjuk.

A megküzdési módok terén kedvező és kedvezőtlen formákról beszélhetünk. *Kedvező* a cselekvő, problémaközpontú, aktív küzdelemre orientált, a próbálkozásokat kereső és tettekkel válaszoló küzdőstílus. Előnyös az úgynevezett kognitív coping is, ha a cselekvési lehetőségek átgondolását, a rendezésre irányulást, tervezést vagy a problémahelyzeten való szellemi felülemelkedést foglalja magába. Pozitívan értékeljük a szociális támogatás kérését is, amellyel a személyt azt jelzi, hogy nem marad magára a bajban, hanem tud segítséget kérni, képes a problémáit másokkal megosztani, illetve a hozzá közeledő segítő személyt elfogadja, nem utasítja el. *Kedvezőtlen*, negatív stratégiák, ha passzív, kiváró, cselekvéshalogató, csodaváró, fantáziálásba menekülő állapotba merülünk, ha elkerülő-menekülő lelki kilépésként tagadjuk a probléma létezését, ha elfojtjuk a feszültségeket vagy érzelmi-indulati lereagáló utakat, esetleg önvizsgálásként kártékony kompenzációs formákat preferálunk, például túlevés, gyógyszer-, drogfogyasztás, alkoholizálás, mértéktelen dohányzás stb. Negatív lépés az önvadás, de a mások hibáztatása (projekció) is, amikor a környezetet tartjuk felelősnek, magunkat ártatlan áldozatnak.

Az 1. ábrán feltűnő, az induló (1) szinthez képest csökkenő passzivitás (vö. 1. és 2. oszlop), azaz a relaxálni tudó pedagógusok kevésbé preferálják a problémahelyzeti tétlen, várakozó, csodaváró attitűdöt, és hasonlóképpen csökkentek a negatív, emócióközpontú copingformákat preferáló készségek is. Növekedési tendencia tükröződik viszont a kognitív copingok terén, azaz a problémával való megoldáskereső, cselekvéstervező, helyzetátértelmező mentális lépésekre való készségre. A relaxációnak tudatosításra, kognitív önvizsgálatra szocializáló hatása ebben feltétlenül szerepet játszhat.

A relaxációtanulást követő copingarányok az induló szinthez képest (1. ábra) kedvező elmozdulásokat tükröznek.

Összegezve azt állíthatjuk, hogy a mentálhigiénés szemléletformáló, relaxációs önszabályozó készségfejlesztő tréning 40 órája ahhoz elegendő, hogy a megküzdési stílus negatív formáit kezdje lebontani, a cselekvéses és kognitív (jelen-

tésmódosító) erőfeszítésekre való készségeknek pedig elindítsa az erősödését. Képes a stressz- és problémahelyzetekhez való viszonyt kedvezően befolyásolni: növeli az autonómiát, a megoldáskeresési szükségletet és a kognitív küzdelmi készséget. Ez pedig figyelemre méltó eredménynek tekinthető.

Amit a tanfolyam a résztvevőinek szubjektíve jelentett

A mérhető, objektív változások a tréningen részt vevők egyéni világában szubjektív élmények és tapasztalatok összességévé sűrűsödnek, páratlanul egyedi élménymintázatok formájában. Ha ezekből idézünk, közvetlenebbül támad fel egy tanfolyam atmoszférája, ható közege, eseményeinek megélése és az eredmények értékelése.

Az alábbi beszámoló is a relaxáció soktényezős hatásáról ad számunkra képet, egy 34 éves, második diplomáját szerző pedagógusnő élményei alapján.

„A tréning egy nagyon nehéz korszakon segített át (államvizsga, szakdolgozat, magánéleti válság). Rendkívül feszített volt az életritmusom, elég sok mindennek kellett megfelelnem. Nehéz döntési helyzetben voltam: válni vagy nem válni.

A tréning segített abban, hogy oldjam a feszültségeket, hogy rövid idő alatt kipihenjem magamat, megőrizzem jókedvemet. És ez olyannyira sikerült, hogy mások nem is vették észre, hogy problémám vannak.

Amikor feltornyosodott a tennivaló, és úgy éreztem, csapkodnak a fejem felett a hullámok, sikerült nem pánikba esni, nem összeomolni. A relaxáció egy olyan technika, ami segít megőrizni az ember lelki egészségét. Általános állapotom is nyugodtabb, türelmesebb lett – például a lányommal, tanítványaimmal. Ez számomra nagy pozitívum, mindig is türelmesebb szerettem volna lenni, nagyon jó érzés, amikor érzi az ember, hogy kiáll belőle a feszültség.

Az államvizsgára felkészülni egy hetem volt – így pihentem, célformulaként pedig »mindent tudok, ötszre államvizsgázom« mondogattam (5, 4, 4 eredmény). Amikor láttam, hogy kevés az idő, nem estem pánikba, »hanem szisztematikusan« próbáltam haladni az anyaggal. Mielőtt bementem vizsgázni, relaxáltam a délelőtti folyamán többször is – jókedvű voltam, szinte nem is izgultam. Pedig régebben szinte beteg tudtam lenni ilyen helyzetben az idegességtől.”

Különös élménykört mozdított meg a relaxáció egy 28 éves gimnáziumi nyelvtanárnőben, aki szeretne családot, és férjével családtervezési fázisban van. Anyaságra készülődéséhez a relaxáció fontos élményeket adott.

„Amióta élek és az eszemet tudom, azóta vágyódom arra, hogy jobban megértsem, mi is történik bennem és miért, mi mire vezethető vissza. Most azonban mintha kitérült volna előttem egy eddig bezárt kapu, és egy eddig nem ismert, csodálatos világ kezdene lassan előtűnni a ködből. Most értettem meg, hogy miért izgatott mindig az a kérdés, mi történik születés-szülés közben, előtte és utána? A saját magam által átélt élmények vetették fel bennem a gondolatot, vajon milyen »emlékeket« hordozunk magunkban abból az időszakból, amelyre tudatosan nem emlékszünk. Milyen hatást gyakorolnak ezek az élmények későbbi énefeljölésünkre, gondolkodás-módunkra, cselekedeteinkre, érzelmeinkre? Mennyire lehet megtalálni a kulcsot sok-sok meg nem értett reagálásunkra? Hogyan kapcsolódik össze saját születésünk élménye gyermekünk születésével vagy meg nem születésével? Saját személyes hasznomnak érzem, hogy az ellazulási képességem megnőtt; sokszor észreveszem, hogy bizonyos munkák közben, mikor régebben megfeszültek az arcizmaim, most lazák, vagy ki tudom lazítani őket. Óriási előrelépésnek érzem azt, hogy végre tudatosan foglalkozom önmagammal, és erre rendszeresen időt szakítok. Eddig folyton halogattam, hogy a lelki életemmel törődjek, mert mindig volt aktuálisan fontosabb dolgom, például mosogatás, takarítás és egyéb »világmegváltó« feladatok. Mostanában azonban még ha szorít is az idő, akkor is szakítok belőle – ha nem is rendszeresen naponta háromszor – arra, hogy relaxáljak és leírjam az élményeimet.”

Egy 48 éves, pszichoszomatikus panaszokkal küszködő nevelő tanár a személyes hasznon túl a továbbépítkezéstről, a módszer továbbadási lehetőségeiről tesz említést, keresve az utakat...

„A tréning segítségével minden szempontból felszabadultabb lettem. Fizikailag, lelkileg sokkal kiegyensúlyozottabbnak érzem magam. Jobban elviselem a mindennapos megterhelést. A hétköznapi problémák sokkal kezelhetőbbeké váltak számomra. Jelenlegi fizikai és lelki állapotomban szinte minden tevékenységem hatékonyabb. A nehéz helyzetek megoldása is könnyebbnek tűnik. A szokásos tanév végi általános kimerültség ez alkalommal nem lett úrrá rajtam.

Általános közérzetem, hangulatom kifejezetten jó, s ez kedvező hatással van környezetemre is. Békésebb, nyugodtabb, elfogadóbb attitűddel próbálok viszonyulni mindenhez és mindenkihez, és ez az emberi kapcsolatok alakulásában szinte azonnal visszatükröződik. Összegezve: a tréning hasznát egyértelműen a saját személyiségem fejlődésében s ezáltal a környezetemre gyakorolt pozitív kisugárzó hatásában látom. Távlatokban jó lenne olyan tudásszintre eljutni, melynek birtokában – szakterületemen, a napköziben – minél többet átadhatok közvetlenül is a gyerekeknek, kollégáknak.”

Egy 38 éves, fogyatékos gyermekeket nevelő pedagógusnő vallomása a relaxáció távlati, a nevelőmunkában is jelentkező hatásairól szól.

„Személyes haszna a tréningnek számomra az volt a tanulási időszakban, hogy a legfárasztóbb, leghajtósabb iskolai időszakban segített egy olyan belső nyugalmon alapuló, nagy teherbíró képességet fenntartani fizikai-lelki értelemben egyaránt, ami soha eddig még nem volt jellemző rám május hónapban. Ráadásul egy olyan időszakban, amikor a pedagógusok társadalmi léte is erősen fenyegetett.

Ennek a bennem tapasztalható nyugalomnak és derűnek további haszonélvezői vannak (és ezt is személyes haszonnak lehet venni): tanítványaim és családom, akikre nem vittem át idegességemet, hanem a magam harmóniájával hatni tudtam rájuk is. Együtt örülünk a maradék napoknak, amit még együtt tölthetünk az iskolában, és örömmel várjuk a nyarat s a pihenést, ami rossz lesz egymás nélkül, de legalább szeptemberben újra tudunk örülni egymásnak. Feltétlenül szeretném folytatni a tréninget, és terjeszteni kollégáim, ismerőseim és a gyerekek közt, akiket tanítok.

Amikor elkezdték a tréninget, azt gondoltam, hogy olyan módszerrel ismerkedem meg, amelynek segítségével a fizikai állapotomra, teherbíró képességemre, állóképességemre kedvező hatást tudok gyakorolni. Ennél sokkal többet kaptam. Utat önmagamhoz – „belső utat, amelynek ösvényei feltáruulnak előttem». Azt gondolom, hogy csak az tud eligazodni külső útjain és eljutni másokig, aki belső útjain szabadon jár. »Fogyatékos» gyerekeket nevelek, olyan szülőkkel foglalkozom, akik gyermekekük »fogyatékoságának» lelki terheit cipelik. Nem tudok nekik halló fület adni, nem tudom őket megszabadítani szorongásaiktól legalábbis úgy, ahogy eddig próbáltam – saját hitem sugárzásával. Egy, talán fájdalmas utat tudok majd mutatni nekik, ahol megtalálhatják félelmeiket, szorongásaikat, válaszaikat, saját hitüket önmagukról. Nem az én Daidalosz-módra készített szárnyaimmal fognak repülni, hanem az önön valójukban rejlő, igazi lehetőségek kibontásával szárnyalnak majd, és senki sem ítélheti őket fogyatékosnak, mert *Pilinszky* soraival élve: »Nem az a fontos, hogy a madár hányszor csap a szárnyával, hanem hogy *íveljen*.»

Következtetések, javaslatok

Mentálhigiéne tanfolyamunk modellkeresési kísérlet volt, hatásvizsgálat-ellenőrzéssel.

1. A pedagógusok társadalma különösen veszélyeztetett a pszichoszomatikus zavarok és stresszbetegségek szempontjából (nincs panaszmentes, önmagát teljesen egészségesnek érző pedagógus).

2. Nélkülözhetetlenül fontos – koncentrált, intenzív, 30-40 órás fejlesztő-segítő mentálhigiéne programok szervezése.

3. Az előadások jelentősége nem haladja meg a „bemelegítő ráhangolás” hatásszintjét (alkalmasint elhagyhatók, írásos tájékoztatással pótolhatók).

4. A tanfolyam súlyponti tényezője a saját élményű kiscsoportmunka.

5. A relaxáció (autogén tréning) a pszichológiai munkára, önismeretre szocializálás legnagyobb hatású eszköze, ezért a pedagógiai mentálhigiéné alapozó módszerévé tehető.

Összefoglalás

A mentálhigiénés tanfolyam 40 órája a részt vevő hatvan pedagógusnak túlnyomóan kiscsoportkeretben, 30 órában (hat kiscsoport, tíz-tíz résztvevővel) adott pszichoszomatikus prevenciósi segítséget és személyiségi, önismereti „erősödést”. Tíz órában szemléletformáló előadásokat tartottunk. Negyven esetben tudtunk teljes (indító és záróvizsgálati) tesztanyagot nyerni, húsz esetben valamelyik vizsgálatra nem kerülhetett sor. Az objektív hatékonyságmérés érdekében azonban csak teljes tesztanyagokkal dolgoztunk.

A tanfolyamon részt vevők elvárásait, az ezekhez képest elért eredményeket

1. objektív pszichometrikus vizsgálatokkal, a fejlesztésre célba vett személyiségi és pszichovegetatív szabályozási készségek változásain át regisztráltuk.

2. A résztvevők szubjektív optikájából is bemutattuk a tapasztalati és élményértékű változásokat.

Az eredmények azt mutatják, hogy az előadásokkal kognitíve „bemelegített”, de döntően saját élményű csoportmunkán alapuló mentálhigiénés fejlesztés igen hatékony modell. Követendő út a hazai pedagógiai mentálhigiénés kultúra terjesztésében és – konkrét módon – a lelki egészségvédelem szolgálatában. Öngyógyító feszültség-szabályozó, „stresszkezelő” módszert ad a pedagógusnak, amellyel védheti egészségét. A pedagógus „útravalója” már negyvenórás önfejlesztő munka alapján is jelentősnek mondható:

1. Pszichometrikusan igazolható az alkati „szorongásosság” készségének szignifikáns módosulása (pszichovegetatív tuning).

2. Tendenciaszinten csökken az aktuális szorongásmérték is.

3. Módosul a stresszorokkal való lelki küzdőképesség. Beindul a menekülő, elkerülő, passzív és negatív hatású „harcmodor” elemeinek csökkenése. Növekszik az autonómia, az aktív megküzdési készség és a stresszhelyzetek kognitív, helyzetértékelő, átértékelő munkamódja.

4. A szubjektív hatásmezőben a változások az össz-személyiségben zajlanak. A résztvevők a tréninget egyértelműen pozitívnak minősítik. Az élménybeszámolókból kiderül, hogy minden pedagógusnak segítség az életvezetésében a lélektani munkával való megismerkedés, legfeljebb a szubjektív problémáktól függően más és más egyedi értékhangsúllyal. Abban konvergálnak az egyedi értékelések, hogy a relaxáció egy régóta hiányolt, szükséges, fontos eszköze a feszültség-szorongáskezelésnek. A tanfolyam pedig sajátos segítő (önsegítő) közeget teremt a lélektani munkához, a csoportos együttlétek kapcsolati erőrendszerének hatásain át. Ily módon az egyedi átélések felerősödnek az együttes élmény örömeiben és melegében. A csoportkohézió által születő légkör olyan védett, támogató, közösségi erőadó, feszültségelvezető és vágyott közzéggé válik, amelyben szinte minden – e helyzetet és élményeket megköstölő – pedagógus szívesen folytatná az örömteli és nyereséges önismereti utat. Ez pedig a tréning szocializáló hatását igazolja.

(OPNI Klinikai Pszichológiai Osztály Mentálhigiénés Műhelye, Budapest II., Hűvösvölgyi út 116. és Magyar Relaxációs és Szimbólumterápiás Egyesület, Budapest XI., Petzvá József u. 3.)