

Marek Ziółkowski  
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
Przychodnia Rehabilitacji Leczniczej „Sojczyńskiego” Sp. z o.o.  
91-812 Łódź, ul. Kpt. Sojczyńskiego 3/5

## **ŚWIADOMA REGULACJA NAPIĘCIA EMOCJONALNEGO W NOWOCZESNYM PROCESIE DYDAKTYCZNO – WYCHOWAWCZYM**

**Streszczenie:** W artykule przedstawiono zasady oraz model psychologicznego treningu relaksacyjnego stosowanego wobec uczniów uczęszczających do Prywatnej Szkoły Podstawowej „Kornelówka” w Łodzi. Autor uzasadnia możliwości szerokiego zastosowania treningu autogennego Schultza i ćwiczeń relaksowo – koncentrujących w procesie dydaktyczno – wychowawczym placówki oświatowej. Wskazano na potrzebę prowadzenia pogłębionych badań o charakterze interdyscyplinarnym nad ideą rozwoju relaksacji w obrębie programów leczniczych.

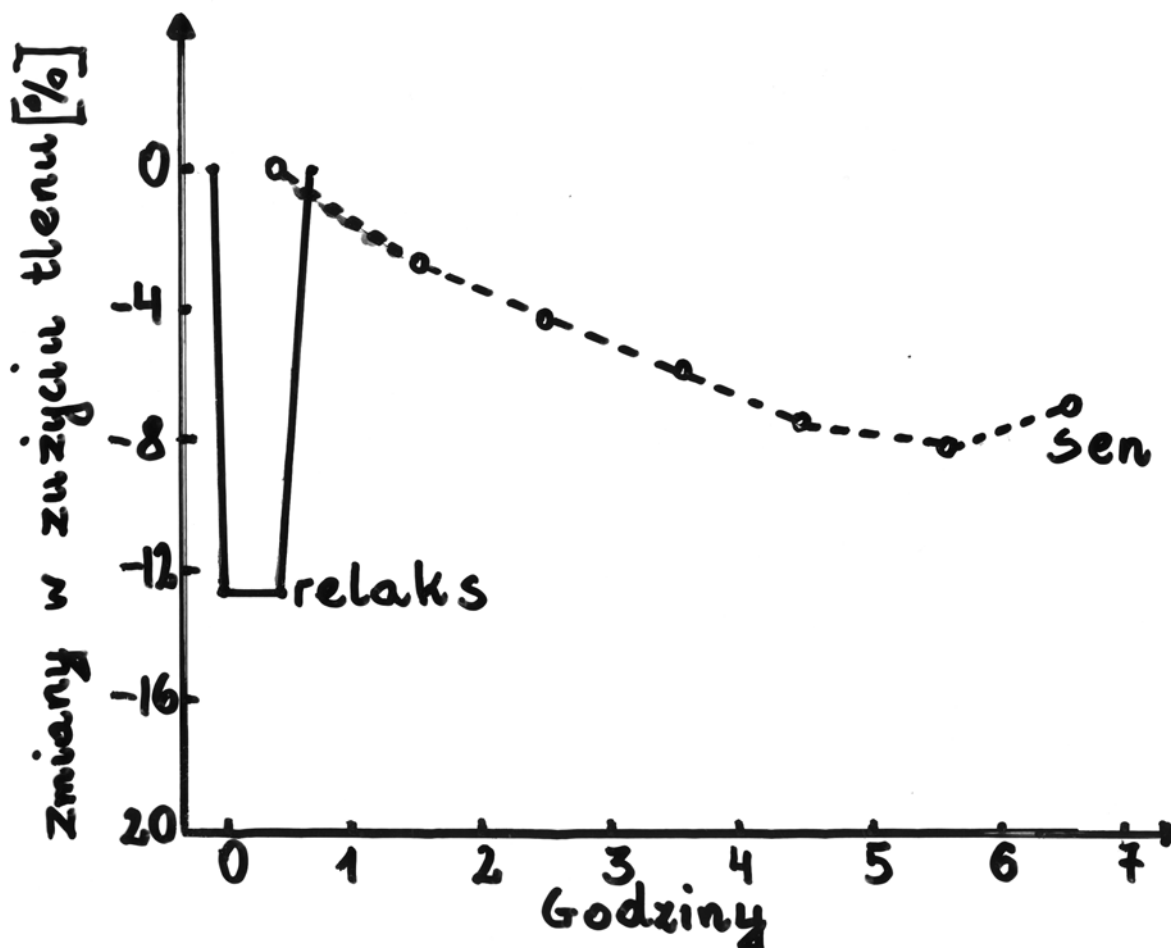
### **1. WPROWADZENIE**

Współczesna szkoła staje się nierzadko dla swych wychowanków dodatkowym czynnikiem nerwicorodnym. Wywołuje ona w nich stany napięcia i frustracji, zagrożenia i depresji. Na obniżoną odporność i równowagę psychiczną młodzieży ma wpływ wiele czynników, w których najważniejsze to: nadmiernie przeładowane programy szkolne i pośpiech w przyswojeniu ich przez młodzież, nerwowa atmosfera towarzysząca wszelkim sprawdzianom, testom i egzaminom, nieumiejętne działania „ciała pedagogicznego” w celu wyhamowania zachwianej wiary młodzieży w swe siły i możliwości. Wymienione czynniki stanowią jedno ze źródeł wzrostu niepokojących zjawisk, o trudnych do przewidzenia skutkach społeczno – ekonomicznych i pedagogicznych (chuligaństwo, przestępczość nieletnich, alkoholizm, narkomania).

Wielu ludzi lekceważy zmęczenie wywołane pracą umysłową i nie zdaje sobie sprawy, że wysiłek intelektualny wywołuje znaczne statyczne napięcie mięśni. Koncentracja uwagi, procesy analizy i syntezy, wszystko to razem zapewnia postęp cywilizacji, ale również prowadzi jednostki do przemęczenia. Wprawdzie znużenie wynikłe z pracy umysłowej daje mniejszą hipertonię niż zmęczenie po wysiłku fizycznym, ale równocześnie znacznie potęguje nadpobudliwość nerwową /7/. Utrzymująca się hipertonia mięśniowa zakłóca odruchy postawy, zmienia postawę ciała i utrudnia wypoczynek.

Każdy człowiek narażony jest na stresowe przeżycia. Reagując na nie prowokuje on niekorzystne zmiany w organizmie poprzez uruchomienie przystosowawczych zmian zachowania /3/. Zgodnie z poglądami Bensaona, stresowe warunki mają to do siebie, że wymuszają na człowieku reakcje mobilizacyjne. Nazywa on je reakcją ATAKU – UCIECZKI. Poprzedzają je reakcje ALARMU – UCIECZKI poprzez wzmożone wydzielanie adrenaliny lub noradrenaliny do krwi. Dochodzi do wzrostu ciśnienia krwi, lepszego ukrwienia kończyn i mięśni przygotowując je do zwiększonego wysiłku. W syndromie reakcji WALKI – UCIECZKI wzrasta częstość uderzeń serca, częstość oddychania, następuje szybsze spalanie produktów przemiany materii. Syndromy reakcji ATAKU – UCIECZKI człowiek uruchamia nie tylko na sygnał rzeczywistego niebezpieczeństwa, ale także i na

sytuacje pozornie groźne. Uruchamia je przystosowując się i znosząc różne sytuacje życiowe, do których musi się przystosować. Im więcej człowiek przeżywa takich trudnych dla niego sytuacji, w których musi modyfikować swoje zachowanie, tym częściej uruchamia owe groźne reakcje mobilizacyjne. W opozycji do mobilizacyjnych reakcji ATAKU – UCIECZKI powstaje inna, wrodzona człowiekowi reakcja relaksu. Celowe i systematyczne wyzwalanie tej reakcji prowadzi do zmniejszania syndromów mobilizacyjnych reakcji organizmu i w konsekwencji do zlikwidowania objawów patologicznych.



Rycina nr 1 Relaks a zużycie tlenu wg. Tylka J. [9]

Na reakcję relaksu składa się kilka specyficznych reakcji fizjologicznych organizmu oraz subiektywnych odczuć. Wszystkie one wskazują na zmniejszoną aktywność układu sympatycznego i wprowadzają organizm w stan regeneracji, odprężenia i obniżonej aktywności metabolizmu tkankowego /3/. Na syndrom relaksu składają się następujące reakcje /9/:

- zmniejszenie o ok. 10 – 20 % zużycia tlenu
- wzrost częstości i intensywności fal alfa w mózgu
- zmniejszenie poziomu kwasu mlekowego w organizmie
- zmniejszenie o ok. 3 na minutę liczby uderzeń serca
- zmniejszenie częstości oddychania

Celem doniesienia jest przedstawienie informacji dotyczących nefarmakologicznych technik, jaką są m.in. trening autogenny i ćwiczenia relaksowo – koncentrujące w profilaktyce cierpienia psychosomatycznych młodzieży szkolnej. Na przykładzie funkcjonującej od 1999 roku Prywatnej Szkoły Podstawowej „Kornelówka” w Łodzi autor przedstawia stosowane przez niego formy relaksacyjne. Próbuje udowodnić, że wprowadzony w tok procesu

dydaktyczno – wychowawczego czynnik relaksacyjny pozytywnie oddziałuje na na fizyczną, emocjonalną i wolicjonalną sferę osobowości młodzieży szkolnej. Uatrakcyjnia i modyfikuje ich proces samokształcenia, a tym samym wpływając dodatnio na powodzenie w nauce. Na podstawie dostępnej literatury ukazuje aktualne problemy i niedociągnięcia w realizacji profilaktyki nerwic młodocianych za pomocą nie leków, lecz słowa i muzyki.

## 2. METODA ĆWICZEŃ I JEJ ETAPY

Formuła treningu autogennego, którą zapoczątkował dr Johannes Schultz znalazła zastosowanie m.in. w zwalczaniu niekorzystnych stanów emocjonalnych występujących wśród młodzieży szkolnej. Stała się nową metodą przeciwdziałania zaburzeniom w zachowaniu się oraz opóźnieniom w nauce.

Umiejętność autosugestywnego „w mówienia sobie” pożądaných stanów psychosomatycznych np. „ciężaru” określonych części lub całego ciała, bądź też „ciepłoty” ogarniającej różne części organizmu jest główną ideą w/w treningu. Z medycznego punktu widzenia opiera się na założeniu istnienia wzajemnej więzi pomiędzy stanem czynnościowym układu wegetatywnego, napięciem mięśniowym oraz napięciem psychicznym. „Zmiana stanu czynności jednego z elementów układu prowadzi do zmiany w pozostałych. Na przykład obniżenie tonusu mięśniowego wiąże się z obniżeniem napięcia emocjonalnego oraz poziomem aktywacji układu wegetatywnego, w tym następują regulacją funkcji narządów wewnętrznych /8/.

Trening zastosowano wyłącznie wśród uczniów klas starszych. Wymaga on bowiem umiejętności eliminowania napięcia własnych mięśni i na odwrót harmonijnego przywracania zdolności do ich celowego posługiwania się. Tę niełatwą zdolność trudno jest osiągnąć uczniom klas I–III, którym najczęściej kłopotów sprawia koncentracja na własnym ciele i niemożność wyłączenia się z otoczenia. Ćwiczenia przeprowadzono 2 – 3 razy w tygodniu jako końcową część lekcji wychowania fizycznego lub tzw. „korektywki” przy wyciszająco – skupiającej muzyce (magnetofon) w pomieszczeniu izolowanym od niepożądanych bodźców rozpraszających uwagę. Uczniowie zostali ogólnie poinformowani o metodzie i założeniach stosowanej relaksacji. Osiągnięcie bowiem przez trening korzystnych wyników zależy w głównej mierze od ich chęci do przyjmowania oraz wżywania się w treść słownych sugestii prowadzącego.

W praktyce mogą mieć miejsce różne sposoby stosowania metody Schultz'a. Na lekcji autor zastosował pozycję leżenia na plecach z rękoma ułożonymi wygodnie wzdłuż ciała, dłonie lekko odwrócone ku górze, głowa nieznacznie uniesiona, kończyny dolne lekko rozstawione, pięty odchylone do wewnątrz /10/. Ćwiczący stara się uzyskać całkowity spokój psychiczny, dąży do świadomego „doprowadzenia się” do stanu stopniowego wygaśnięcia, a wreszcie zatrzymania potoku myśli. Nie dopuszcza do świadomości żadnych pobudzeń, stara się nic nie widzieć ani słyszeć, niczego nie odczuwać. W konsekwencji uzyskuje pożądaną reakcję fizjologiczną organizmu – całkowite odprężenie i pozycję startową.

Powtarzając w myślach sugerowanej przez prowadzącego formuły rozluźniającej, ćwiczący doświadczają na swoim ciele kolejnych etapów reakcji psychofizycznych:

- spadek napięcia mięśniowego na skutek zależnego od woli rozluźnienia mięśni. Rozluźnienie daje w konsekwencji stan równowagi emocjonalnej i uspokojenie reakcji wegetatywnych,
- doznanie uczucia ciepła będącego wynikiem rozszerzania naczyń krwionośnych na obwodzie. Zwiększona ciepłota kończyn zwiększa efektywność biernej koncentracji na zdolności odczuwania ich ciężaru,

- normalizacja rytmu pracy serca na skutek odruchowego rozszerzenia się naczyń wieńcowego serca,
- normalizacja rytmu oddechowego poprzez wypracowanie powolnych, głębokich i swobodnie wykonywanych oddechów, półświadomie sterowanych,
- doznanie ogólnego odprężenia i wewnętrznego spokoju będącego wynikiem stanu zupełnego rozluźnienia mięśni szkieletowych. Ulegają zwiotczeniu nie tylko mięśnie zginaczy i prostowników kończyn, ale też mięśnie grzbietu, brzucha, szyi, karku, mięśnie mimiczne twarzy, nawet języka i podniebienia /2/.

### 3. WNIOSKI I ZALECENIA

Na temat przydatności autosugestywnej formuły Schultza w medycynie jak i psychologii, psychoterapii, pedagogice i rehabilitacji wypowiadało się wielu autorów. M.in. Romankiewicz twierdzi, że spośród jednostek chorobowych i zespołów leczonych omawianą metodą w wielu klinikach świata, szczególne powodzenie uzyskuje się w zaburzeniach psychoemocjonalnych, stanach hipertonii mięśniowej i zaburzeniach mowy, zaburzeniach naczyniowo – ruchowych, psychonerwicach lękowych, nerwicach wegetatywnych, narkomanii i alkoholizmie /6/.

W celu poznania wartości stosowanego treningu w szkolnej praktyce dydaktyczno – wychowawczej autor wykorzystał następujące narzędzia badawcze: obserwację, wywiad, analizę dokumentację osobowej ucznia, swobodne wypowiedzi ćwiczącego, introspekcję.

Poddani badaniom uczniowie wyrazili pozytywną opinię o celowości i użyteczności stosowania ćwiczeń relaksowo koncentrujących i treningu autogenego. Przeważający odsetek badanych stwierdził pozytywny wpływ stosowanych ćwiczeń na swoje samopoczucie psychofizyczne, złagodzenie przykrych napięć emocjonalnych oraz sytuacji konfliktowych. Prawie 9% ogółu badanych stwierdziło pozytywne ustosunkowanie emocjonalne do stosowanych ćwiczeń, zaś 74% uczniów wyraziło opinię, że relaks dopomógł im w poprawie zachowania w szkole i poza szkołą. 55% badanych potwierdziło dodatni wpływ wykonywanych ćwiczeń na osiągnięte wyniki w nauce. Relaksacja wpłynęła znacznie na stabilizację poczucia ich zadowolenia z życia, zaobserwowali oni u siebie korzystne zmiany w sposobie reagowania na przykrości. Na podstawie przeglądu piśmiennictwa /4,5,7/ autor stwierdza, że po systematycznym można nauczyć się świadomego kierowania procesami wewnętrznymi zachodzącymi w organizmie. Można podnosić lub obniżać temperaturę swojego ciała, regulować tętno, zwalniać lub zwiększać napięcie mięśni. Na wyższym etapie treningu można poddawać również kontroli rytm fal mózgowych, warunkujących m.in. stan świadomości /1/.

Sami uczniowie wskazywali na różnorakie trudności związane z prawidłowym wykonywaniem ćwiczeń. Do najczęstszych z nich zaliczali trudności w skupieniu uwagi, uzyskaniu kontroli nad myślami i emocjami, niereagowanie w czasie trwania relaksu na bodźce zmysłowe. Sygnalizowano również trudności w umiejętności kontrolowanego rytmicznego oddechu oraz rozluźnienia mięśni. Ćwiczący utożsamiali stan relaksu ze stanem snu i za wszelką cenę pragnęli zasnąć podczas seansu. Trzeba z całym naciskiem podkreślić, że przejście ze stanu relaksu w stan snu nie jest wskazane, bowiem m.in. rozluźnienie mięśni, normalizacja tętna powinny przebiegać w stanie pełnej świadomości /4/.

Na podstawie przeglądu piśmiennictwa dotyczące wykorzystania relaksacji w nowoczesnym procesie dydaktyczno wychowawczym można wysnuć kilka wniosków. Po pierwsze, zastanawiająca jest w ostatnim dziesięcioleciu mała liczba opublikowanych na ten temat prac. Po drugie, skupienie tych prac praktycznie tylko wokół zagadnień klinicznych (szczególnie z neuropsychiatrii) pokazuje kurczenie się zakresu opracowanych technik i ich

praktycznych zastosowań w pedagogice szkolnej. Terapeuci nie podejmują się publikowania badań na temat wykorzystania relaksoterapii w stanach nadmiernego podniecenia, w zakresie zachowania się, nastroju czy funkcji poznawczych młodzieży szkolnej. Trzecim czynnikiem jest trudność w znalezieniu metodyki badań odpowiedniej dla relaksoterapii. Tradycyjnie terapeuci faworyzują badania jakościowe i rozwinęli metody badań oparte na specyfice interwencji leczniczej w indywidualnych przypadkach. Mogą one być znaczące dla relaksoterapii, ale nie są uważane za wiarygodne i powtarzalne miary zmian stanu zdrowia. Wydaje się, że problem zastosowania odpowiedniej metodologii spowolnił kształtowanie relaksoterapii jako wyodrębnionej profesji – w przeciwieństwie do tego, co stało się z wieloma innymi zawodami związanymi z medycyną.

Prace dotyczące badania zjawisk samoregulacji psychofizycznej publikowane są często w czasopiśmie poświęconych psychoterapii, które charakteryzują się niewielkim kręgiem czytelników. Są one wartościowym źródłem informacji dla profesjonalistów w tej dziedzinie, ale nie docierają do szerszego kręgu dydaktyków szkolnych, psychologów, trenerów sportowych i fizjoterapeutów. Autor uważa, że specjaliści tych profesji mają mgliste pojęcie o relaksoterapii, a ich wsparcie i współpraca byłaby istotna dla przyszłego rozwoju tej dziedziny. Muszą być oni świadomi obecnych postępów badań w relaksoterapii i możliwych powiązań ze swoją pracą.

W konkluzji postulować należy interdyscyplinarną współpracę obejmującą osoby zajmujące się fizjoterapią, psychoterapią młodzieży, pedagogiką szkolną itp. Rezultaty badań winny być publikowane w znanych czasopiśmie związanych z usprawnianiem, a książki wydawane z myślą o jak najszerszym kręgu czytelników. Potrzebne jest zaangażowanie, by dowieść, że relaksoterapia jest również wartościową częścią szeroko pojętego procesu dydaktyczno – wychowawczego młodzieży szkolnej.

## LITERATURA:

1. Aldridge D.; The music of the body. Advances, 1993, s. 1- 35
2. Aleksandrowicz J., Cwynar S., Szyszko – Bogusz A.; Relaks, PZWL Warszawa, 1976
3. Benson H.; The Relaxation Response. Avon Books, New York, 1976
4. Colson J.H.C.; Postural and Relaxation Training. Medical Books Ltd, London, 1966
5. Pasek T.; Wychowanie Fizyczne i Sport. 1973, 2, s. 128 – 131
6. Romankiewicz S.; Zdrowie Psychiczne. 1969, 4
7. Romanowski R.; Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo – koncentrujących. PZWL, Warszawa, 1975
8. Trębacz M.; Wpływ techniki relaksacyjnej biofeedback na poziom sprawności niektórych funkcji psychicznych i psychomotorycznych. AWF, Kraków, 1983 (praca nie opublikowana)
9. Tylka J., Płatek M.; Trening Relaksacyjny jako forma regulacji reakcji psychofizycznych. Postepy Rehabilitacji, 1988, 2, s. 141 – 148
10. Ziółkowska M.; Trening autogenny Schultza jako czynnik psychokinezyterapeutyczny w readaptacji młodzieży niepełnosprawnej. Red.Pol., 1987, 9 , s.655 – 660

## **CONSCIOUS REGULATION OF EMOTIONAL TENSION IN MODERN DIDACTIC PROCESS**

**Abstract:** The article presents the principles and the model of the relaxation training applied to pupils of Elementary School “Kornelówka”. The author justifies the possibilities of usage of the autogenic Schultz training and relaxing – concentraining exercises in the didactic process. He points to the need for conducting profound research (interdisciplinary in character) on the idea of the development of relaxation therapy in therapeutic programs.