

A GYAKORLAT MŰHELYÉBŐL

Relaxáció az iskolában

ROY VIOLETTA

(Közlésre érkezett: 2003. október 28.)

A modern élet követelményeinek való folyamatos megfelelés olyan fiziológiai és pszichológiai stressz reakciókkal jár együtt, amik a lakosság egyre nagyobb körében kellemetlen problémák kialakulását idézik elő.

A káros reakciók egyike a vérnyomás emelkedés, ami a sejtanyagcsere légzési folyamatait nehezíti. Tartós fennállása az energifolyamatok megbomlását, fáradékonyságot és betegségekre való hajlamot idéz elő. A reakciók láncszerű egymásra hatásának következtében a stressz spirális formájából káros körfolyamat alakul ki.

A boldog, felhőtlen gyermekkorra jellemző veseszűletett relaxációs képesség, a beelérés, a kreativitás és számos értékes, pozitív gyermekkori állapot tűnik el ebben a káros körfolyamatban. A modern életforma számos eleme káros hatással van ezekre a pozitív életminőségekre.

Világszerte megfigyelhető jelenség ez az oktatási intézmények falai között. A teljesítménycentrikus társadalom követelményei az oktatási intézményekben is megjelentek. A legnagyobb igyekezet ellenére, valamint a legmodernebb szervezettefejlesztő eljárások mellett is a stressz többnyire káros szintje szinte mindenütt megtalálható.

Ezen a területen felmerülő kérdések közelebbi vizsgálata inspirált abban, hogy egyetemi szakdolgozatom anyaga e téma körében foglalja össze a legfontosabb nemzetközi, valamint saját kutatásom eredményeit (Roy, 2002).

Számos nemzetközi tanulmányból válogatva, egy svéd kutatás képezte szakdolgozatom összehasonlító vizsgálati anyagát, amiből most néhány részletet ismertetek.

A svéd projekt a feszültségkontroll-technikák és azok alkalmazását tűzte ki célul az iskolai kontextusban (Setterlind, Unestahl, 1978). A projekthez kapcsolódik az általam behatóbban tanulmányozott, kísérleti tanulmány a relaxációs tréning svéd iskolákban való bevezetéséről (Setterlind, Patriksson, 1981). A svéd szakemberek a projekt közös célját úgy határozták meg, hogy munkájuk során egyszerű feszültség szabályozó kontroll-technikákat dolgozzanak ki és értékeljenek, amelyek az általános iskolás és középiskolás tanulók körében alkalmazhatóak legyenek. A

főbb elképzelések mellett az alábbi kérdésekre is szerettem volna választ kapni a projekt működése során:

Milyen rövid és hosszú távú hatásai lehetnek egy ilyen projektnek?

Mik lehetnek a tanulók relaxációval kapcsolatos tapasztalatainak hatásai?

Lehet-e a tréning hatása a testi tudatosság és az önbizalom élménye?

Lehetséges-e fiziológiai mérőműszerekkel relaxáció közben a tanulóknál létrejövő hatásváltozásokat mérni?

Az utóbbi kérdésre a svéd vizsgálat egyértelmű választ adott, amit a projekt korszerű mérőműszerekkel való ellátása tett lehetővé.

A programban szereplő technikák (izomellazítás, önhipnózis, meditáció) mellett, kazettára felvett ismeretanyag foglalkozik olyan területek tréningjével, mint az önbizalom, a felszabadult vidámság és az önkontroll. A program ereje abban a nagyszerű lehetőségben mutatkozik meg, ahogyan segít az egyének képességei felszínre hozásában, illetve a meglévők tökéletesebb minőségű alkalmazásában.

A svéd kutatás eredményei és alkalmazásuk lehetőségei ösztönöztek arra, hogy hasonló vizsgálódásba kezdjek. Kutatási helyszíneként a budapesti Szent-Györgyi Albert 12 évfolyamos iskolát választottam. Az iskola nyolcadik osztályos, tizenhárom és tizennégy éves tanulói vettek részt a kísérletben. A kontrollcsoport 23, a kísérleti csoport 26 tanulóból állt.

A gyakorlatokat hat héten keresztül, heti két alkalommal végezték a tanulók. Egy alkalom az osztályteremben, osztályfőnöki óra végén, ülő helyzetben történt. E gyakorlat időtartama öt perc volt. A gyakorlatot a tanulók erre az alkalomra, általam készített, relaxációs zenei betéttel összeállított hangszalagról hallhatták az osztályfőnök jelenlétében.

A heti második alkalom a tornateremben, matracon, fekvő helyzetben történt. A tornatermi gyakorlatok típusai eltértek a megszokott tornatermi gyakorlatokétól. A fekvő helyzet miatt más mozgások kivitelezésére és megtapasztalására volt lehetőség, mint a tantermi környezetben.

Mind a tantermi, mind a tornatermi foglalkozások hat-hat alkalommal, különböző típusú gyakorlatokat tartalmaztak. A tornatermi foglalkozások időtartama a 45 perces testnevelésóra keretében történt.

Az első alkalom az előkészítést, a módszer céljának, értelmének a megbeszélését szolgálta. A további tornatermi foglalkozások az otthoni gyakorlással, élményekkel kapcsolatos, közös megbeszéléseket, az új gyakorlat elsajátítását és a vele kapcsolatban felmerülő benyomások megbeszélését tartalmazták.

Kutatásom alacsony költségvetésű szem előtt tartva, a svéd példa nyomán nem használhattam fiziológiai mérőeszközöket (vérnyomás, bőrhőmérséklet, vérvizsgálat... stb.). Vizsgálati anyagok gyűjtésére különböző tesztek, kérdőíveket használtam (Roy, 2002).

Az általam összeállított relaxációs programmal az elképzelésem az volt, hogy a hangszalagra felvett 6 osztálytermi és 6 tornatermi gyakorlat (légzésterápia, légzéstudatosság) keretében, egyszerű, feszültség szabályozó kontrolltechnika

váljon ismertté és elsajátíthatóvá. E fő elképzelések mellett még egyéb kérdésekre is keresem a választ, amelyek közül a következőket emelem ki:

- Milyen rövid távú és hosszú távú hatásai lehetnek egy ilyen technika megismertetésének?
- Befolyásolja-e a nem a relaxációval kapcsolatos tapasztalatokat?
- Lehet-e a tréning hatása a testi tudatosság, önbizalom, vegetatív funkciók, tanulás területén történt pozitív változás?

A kísérletben alkalmazott relaxációs eljárást (légzésterápia, légzéstudatosság), ismertem röviden. E módszer kiválasztását két jelentős tényező befolyásolta. Az egyik a Hollandiában szerzett elméleti és gyakorlati ismereteim, a másik pedig az a tény, hogy e módszer olyan kombinált elemeket tartalmaz, amit a svéd kísérletben elemenként, külön, külön mutattak be a tanulóknak. E módszer keretében a saját légzésre adott reakciók észlelése történik. Ez a tanulási folyamat különböző ingerelőhívó instrukciókon keresztül történik.

A cél az, hogy természetes testválaszt találjunk ezekkel az ingerekkel kísérletezve és az ebből születő tapasztalatokat finomítsuk. A résztvevő ebben a folyamatban a saját testével indít dialógust. Dr. van Dixhoorn ennek a módszernek a képviselője (Dixhoorn, 1998). Tanítványként 1992-ben ismerkedtem meg a légzésterápia, légzéstudatosság elméleti és gyakorlati jelentőségével. A légzés-instrukciók, amik a tartás, mozgásmegjelenítés és kivitelezés instrukcióival együtt járnak, többnyire kombinációi egy célirányos, szabályzó, reguláló légzésformának, amely tudatos megfigyelés során lehetővé teszi a testi történések megélését, megértését. Minden mozdulat tulajdonképpen szenzomotorikus folyamat. Ezek a légzés gyakorlatok megtalálhatók a nyugati és keleti gyakorlóterápiák, tréningterápiák, ének és hangképző iskolák tematikájában is. Mint ismeretes, a különböző relaxációs technikák nemcsak általános feszültségcsökkentő hatásúak, de hathatós segítséget is nyújthatnak különösen szorongásteli helyzetekben. A testünkről szerzett értelmezések megváltoztatása gyakran mély, nyugalmi állapot megjelenésével jár együtt. Amikor testünk egy része nyugalmi állapotba kerül, a kinetikus érzékelő receptorok nem küldenek a cortex felé ingereket, amit súlytalanságnak, a test könnyű lebegésszerű érzéseként élünk meg. Kísérletem során a relaxációs gyakorlatok elvégzése utáni megbeszélésen néhány tanuló ennek az élményszerű állapotnak az átéléséről is beszámolt. A testi érzés mellé más sajátos élményállapotok is társulnak, mint a szabadság, függetlenség és az én határok széles kitolásának az élménye. A mély relaxációs hatás a tudatos állapotok minőségének megváltoztatását vonja maga után, ami új mentális folyamatok megjelenését eredményezi. E támaszokban említhető az időérzékelés megváltozása, a helyzetmegélés képessége, a reális érzékelés csökkenése és a pszichológiai védekező mechanizmusok csökkenése. A kísérletben résztvevő egyik lánytanuló élménye: „A gyakorlatok után úgy éreztem magam, mintha már több éve aludtam volna. Mikor vége volt a gyakorlatnak, már nem voltam annyira fáradt.”

A másik élmény az osztályban egy fiútól származik: „Amikor végeztem a gyakorlatot, úgy éreztem, hogy lábam hosszúra megnyúlt és vastagabb lett.”

Rossman és Kahnweiler általános iskolai tanulókkal végzett vizsgálataik során a szorongás csökkenését tudták kimutatni izomellazítás, meditáció és mély hasi légzés alkalmazása mellett (Rossman, Kahnweiler, 1977). A kutatók eredményeiket a gyermekektől visszajelzett történetekre, élethelyzetek alapján, valamint megfigyelések által észlelt fizikai reakciók frekvenciájának csökkenésére alapozták.

Kutatásomban a relaxáció megkezdése előtt a kontrollcsoport és a kísérleti csoport összehasonlítását elvégezve, a szorongó érzés nemek szerinti megoszlását egyenletlennek találtam. A kontrollcsoportban a lányoknál mért érték feltűnően magas. A fiúk szorongásra adott válaszai a kísérleti csoportban a soha és a ritkán kérdéstartományba esnek. A relaxációs tréning végén a fiúk szorongó érzése már a néha és a gyakran kérdéstartományban is megjelenik. A lányok esetében a gyakran és nagyon gyakran tartomány növekedése látható a grafikonon (Roy, 2002)

A svéd kísérletben Svensson mért eredményei a tanulók relaxáció után érzett hangulati állapotában 90%-kal az elégedett, boldog, nyugodt, relaxált állapotjelzések szerepeltek (Svensson, 1978). Kísérletben a kontrollcsoport és a kísérleti csoport relaxáció előtti és a kísérleti csoport relaxációs programot befejező stádiumában vettem fel a kérdőívet, és a kapott értékeket hasonlítottam össze. A kísérlet megkezdése előtti, kísérleti és kontrollcsoport összehasonlítása során a kísérleti csoportban előforduló 20%-os stresszelt állapot a kontrolléhoz hasonlítva 8%, viszonylag magas érték, ami a program befejezésével 9%-os redukción ért el. Ez pozitív eredménynek tekinthető.

A fáradtság érzése mindkét csoportban magas érték (kontroll 27%, kísérleti 21%), s ez utóbbi a relaxációs program befejeztével nem csökkent, sőt 24%-ra emelkedett. Az unalomérzés a kontroll 13% és a kísérleti csoportban is 11%, körülbelül hasonló arányban fordul elő, az utóbbinál a relaxációs program végére az unalom érzése 7%-ra csökkent.

A program kiinduló helyzeténél végzett összehasonlítás a magabiztosság érzését a kontrollcsoportnál 4%-nak, a kísérleti csoportnál 5%-nak mutatta. A program befejezésével a magabiztosság a kísérleti csoportnál 13%-ra nőtt. A nyomott és fáradt érzések a relaxációs program végén 4, illetve 3%-kal nőttek, a figyelem ezzel szemben 7%-kal csökkent.

A hangulati kérdőív értékeiben mért változások alapján a relaxációs program feltételezett pozitív hatása a következő területeken bekövetkező változásokat jelzi: oldottság, stresszmentesség, unalmasság, magabiztosság (Roy, 2002).

A hangulati kérdőív adatainak összehasonlítása

- I. Kontrollcsoport a relaxációs program megkezdése előtt.
- II. Kísérleti csoport a relaxációs program megkezdése előtt.
- III. Kísérleti csoport a relaxációs program befejezése után.

| Állapotok | Százalékos gyakoriságok | | |
|---------------|-------------------------|-----|------|
| | I. | II. | III. |
| oldott | 15 | 13 | 16 |
| nyomott | 10 | 7 | 11 |
| stresszelt | 8 | 20 | 9 |
| stresszmentes | 15 | 13 | 16 |
| figyelmes | 8 | 11 | 4 |
| fáradt | 27 | 21 | 24 |
| unalmas | 13 | 11 | 7 |
| önbízatos | 4 | 5 | 13 |

Végül szeretnék bepillantást nyújtani a relaxációs tréning személyes tapasztalatainak az összehasonlításába. A svéd kísérlet hat-hétig tartott, ahol 300 fő, 12 és 17 éves tanuló vett részt a heti három alkalommal lefolytatott tréning keretében.

A svéd tanulók fele nyilatkozott úgy, hogy a programot követően az iskolai munkája könnyebben megy. Vizsgálatomban a tanulók nagy része nem érzékelt változást. A svéd tanulók egyharmada arról számolt be, hogy jobban alszik. Vizsgálatomban a tanulók 41%-a számolt be arról, hogy jobban alszik. Ez jelentős pozitív változás. A svéd tanulók 60%-a érzi magát kevésbé stresszeltnek, míg kísérletemben a tanulók 36%-a nyilatkozik így. A svéd tanulók 44%-a érzi magát kevésbé irritáltnak, míg kísérletemben a tanulók 34%-a jobban kipihent, és figyelmes a svéd tanulók 46%-a, a kísérletemben részt vett magyar tanulók 34%-a érzi ezt. A svéd tanulók 24%-a könnyebben tanul, míg a kísérletemben részt vettek 6%-a nyilatkozta ezt.

A relaxációs tréning személyes tapasztalatai *Sven Setterlind és Göran Patriksson* svéd kutatók vizsgálata alapján (1981).

| Kérdés | % | Kérdés | % |
|--|----|--------------------------------------|----|
| 1. Irritáltabbnak érzem magam. | 2 | 5. Rosszabbul alszom. | 3 |
| Nincs változás. | 54 | Nincs változás. | 64 |
| Kevésbé érzem magam irritáltabbnak. | 44 | Jobban alszom. | 33 |
| 2. Kevésbé kipihent és figyelmes vagyok. | 8 | 6. Jobban stresszeltnek érzem magam. | 2 |
| Nincs változás. | 46 | Nincs változás. | 38 |
| Kipihent és figyelmes vagyok. | 46 | Kevésbé érzem stresszeltnek magam. | 60 |
| 3. Nehezebben tanulok. | 4 | 7. Kevésbé érzem jól magam. | 4 |
| Nincs változás. | 71 | Nincs változás. | 56 |
| Könnyebben tanulok. | 25 | Jobban érzem magam. | 40 |
| 4. Az iskolai munka nehezebben megy. | 2 | | |
| Nincs változás. | 46 | | |
| Az iskolai munka könnyebben megy. | 52 | | |

(Roy, 2002. melléklet 13. o.)

Az alvás minősége és mennyisége jelentősen kihat a nap folyamán végzett munkára. Tartósan fennálló alvási zavarok kedvezőtlenül hatnak az iskolai teljesítményekre. Közismert a relaxációs gyakorlatok alvásra gyakorolt pozitív hatása. Kísérletemben, mint azt az alábbi táblázat mutatja, a kísérleti osztályban 16 tanuló az alvásban nem érzelt változást. Egy fiútanuló rosszabbul, viszont 12 tanuló jobban tudott aludni, a fiúk és a lányok egyenlő arányban voltak jelen. Egyértelműen jobb közérzetről 11 tanuló nyilatkozott. Ez részben magyarázható az alvás minőségének a javulásával is.

Feszült állapotban megváltozik a reakcióképesség az adott ingerekre. Nyugalmi állapothoz viszonyítva a normális ingerekre is erősebben reagálunk. Ilyen reakciók a környezet hang-fény-szag-és érzelmi ingereire adott túl erős válaszokban jelennek meg.

A feladatok végzésével kapcsolatos toleranciaszint csökken, hibák belátása elmarad, a kritikával szemben erős ellenállás indul meg. Kísérletemben 29 tanulóból a relaxációs tréning befejezését követően 17 tanuló nem érzett változást, 10 tanuló kevésbé érezte magát irritáltnak, és csak 2 tanuló – akinek a férfi-női arány megosztott – érezte magát irritáltabbnak.

Relaxációs tréning személyes tapasztalatai a kísérleti csoportnál, nemek szerinti lebontásban, Roy Violetta vizsgálata alapján (2002). (lásd köv oldal)

M. Ben-Menachem vizsgálatában a tanulók fele válaszolt igennel arra a kérdésre: „Szeretné-e, ha az iskolában relaxálhatnál?” (M. Ben-Menachem, 1992). A kísérletemben megkérdezett tanulók 53,3 %-a tartja jó ötletnek, ha az iskolában lehetőség lenne rendszeresen relaxálni. A kísérletemben részt vett tanulók több mint a fele folytatná a gyakorlatokat (Roy, 2002, melléklet 15. o.).

A relaxációs programom rövid távú hatása kedvezőnek mondható. Hosszú távú hatásának értékeléséhez újabb vizsgálatokra lenne szükség. Ma az iskolás gyermekek olyan környezetben élnek, amely nem sok lehetőséget kínál nekik a kikapcsolódásra és erejük regenerálására. Az iskolában folyó megelőző egészségvédelem feladata az lenne, hogy nyugodtabb, kellemesebb atmoszférát teremtsen az iskolában, amely minden tekintetben kedvez a tanulók fejlődésének.

A szerző címe:

Roy Violetta
1113 Budapest, Bartók Béla út 134.

| KÉRDÉS | FIÚ | LÁNY | ÖSSZESEN |
|---|-----|------|----------|
| 1 Irritáltabbnak érzem magam | 1 | 1 | 2 |
| Nincs változás. | 9 | 8 | 17 |
| Kevésbé érzem magam irritáltabbnak. | 5 | 5 | 10 |
| | 15 | 14 | 29 |
| 2 Kevésbé kipihent és figyelmes vagyok. | - | 1 | 1 |
| Nincs változás | 10 | 8 | 18 |
| Kipihent és figyelmes vagyok. | 5 | 5 | 10 |
| | 15 | 14 | 29 |
| 3 Nehezebben tanulok. | - | 2 | 2 |
| Nincs változás. | 13 | 12 | 25 |
| Könnyebben tanulok. | 2 | - | 2 |
| | 15 | 14 | 29 |
| 4 Az iskolai munka nehezebben megy. | - | 2 | 2 |
| Nincs változás. | 12 | 11 | 23 |
| Az iskolai munka könnyebben megy. | 3 | 1 | 4 |
| | 15 | 14 | 29 |
| 5 Rosszabban alszom. | 1 | - | 1 |
| Nincs változás. | 8 | 8 | 16 |
| Jobban alszom | 6 | 6 | 12 |
| | 15 | 14 | 29 |
| 6 Jobban stresszeltnek érzem magam. | 1 | 1 | 2 |
| Nincs változás. | 8 | 8 | 16 |
| Kevésbé érzem magam stresszeltnek. | 6 | 5 | 11 |
| | 15 | 14 | 29 |
| 7 Kevésbé érzem jól magam. | - | 1 | 1 |
| Nincs változás. | 11 | 6 | 17 |
| Jobban érzem magam. | 4 | 7 | 11 |
| | 15 | 14 | 29 |

(Roy, 2002, melléklet 14. o.)

Irodalom

- BEN-MENACHEM, M. (1992): *Lazíts az életedért!* Budapest, Courier Részvénytársaság, 101. o.
- DIXHOORN VAN, J.J. (1998): *Ontspanningsinstructie*. Elsevier / Bunge, Maarssen, Holland.
- ROSSMAN, H.M., KAHNWEILER, J.B. (1977): *Relaxation training with intermediate grade students*. Elementary School Guidance and Counselling, 11, 259–266. o.
- ROY, V. (2002): *Relaxáció az iskolában*. Szakdolgozat. Eötvös Loránd Tudományegyetem Bölcsészettudományi Kar Speciális Pedagógia Szak. Budapest.
- SETTERLIND, S., PATRIKSSON, G. (1981): *Teaching children to relax*. J. of de Society for Accelerative Learning and Teaching, 6 (3), 206–211. o.
- SETTERLIND, S., UNESTAHL, L. E. (1978): *Introducing relaxation training in swedish schools*. Paper presented of the First European Congress of Hypnosis in Psychotherapy and Psychosomatic Medicine in Malmo, Sweden.
- SVENSSON, E. (1978): *Mood: Its structure and measurement*. Psychological Reports, no. 6, vol 8, University of Göteborg, Sweden.