PRACE NAUKOWE Wyższej Szkoły Pedagogicznej w Częstochowie
Seria: PEDAGOGIKA 1998, z. VII

Urszula Nonckiewicz, Paweł Zieliński

PROPAGOWANIE IDEI SAMOWYCHOWANIA WŚRÓD PRZYSZŁYCH NAUCZYCIELI W „STUDENCKIM NAUKOWYM KOLE METOD RELAKSOWO-KONCENTRUJĄCYCH PRZY WSP W CZĘSTOCHOWIE„

Przygotowanie zawodowe współczesnego nauczyciela wydaje się spełniać kluczową rolę w sprawie konstruktywnego rozwiązywania problemów nękających współczesny świat, w jego wymiarze globalnym i lokalnym. Edukacja jest głównym czynnikiem kształtowania ludzkiej świadomości i wpływania na losy świata. Wielu pedagogów zdaje się zapominać, że zgodnie z etymologią pojęcia „educo", wychowywać oznacza „wydobywać siły tkwiące w człowieku przez oddziaływanie stymulujące i wszelkie formy kreacji".[1] Tak pojmowana edukacja podkreśla znaczenie idei samowychowania rozumianego jako samorozwój i autokreacja człowieka.

Przez „samorozwój i autokreację" rozumiemy uświadomiony wysiłek człowieka, który może być wspomagany z zewnątrz (rola nauczyciela-facylitatora), nakierowany na osiąganie coraz wyższych poziomów jego struktur, kompetencji i funkcji. Chodzi tutaj o poznanie przez podmiot samowychowania uniwersalnych wartości kulturowych, naukowych i religijnych, wypracowanych przez ludzkość oraz świadome kreowanie własnej niepowtarzalnej osobowości, zdążanie do uzyskania pełni „kompetencji emancypacyjnych i komunikacyjnych", bycie w procesie pełnej samorealizacji.[2]

---

[1] H.Kwiatkowska, *Nowe orientacje w kształceniu nauczycieli*, PWN, Warszawa 1988, s. 304.

[2] Por.: Z.Kwieciński, *Socjopatologia edukacji*, Warszawa 1992; E.Agustyniak-Brągiel, P.Zieliński, *Problem samowychowania w kształceniu nauczycieli*. [w:] *Wybrane problemy polskiej oświaty i pedagogiki (w latach 1918-1992)*, WSP Częstochowa 1992; A.H. Maslow, *Motywacja i osobowość*, PAX, Warszawa 1990.

Edukacja spełnia dwie podstawowe funkcje: rekonstrukcyjną i emancypacyjną.

Funkcja rekonstrukcyjna polega na odtworzeniu i przekazaniu wypracowanych przez ludzkość w różnych dziedzinach wartości. Obecnie realizacja tej funkcji w systemach edukacyjnych jest zdominowana przez jej zadania adaptacyjne, mamy więc do czynienia z funkcją rekonstrukcyjno-adaptacyjną. Polega ona na przekazywaniu ludziom wartości dominującej kultury uniwersalnej i narodowej, opanowaniu przez nich uznanych instrumentów poznawania świata oraz akceptowanych metod komunikowania się i uznanych form bycia w społeczeństwie, a więc chodzi tutaj o adaptację ludzi w zastanych warunkach obowiązującego systemu społeczno-kulturowego. Nauczyciel ma za zadanie przekazywać tzw. wiedzę legalną w procesie dydaktyczno-wychowawczym bazującym na stosowaniu przemocy (bezpośredniej, strukturalnej i symbolicznej), co wskazuje na głębokie zakorzenienie się ideologii autorytarnej w tym modelu edukacji. Wysiłki wychowawcze skierowane są tutaj na kształtowanie tzw. rzeczywistości zewnętrznej (społecznej), a tylko w niewielkim wymiarze dotykają osobowości ludzkiej. W istocie jest to ingerencja psychofizyczna nakierowana na uzyskanie pożądanych przekonań i postaw u wychowanków.[3]

Emancypacyjna funkcja edukacji polega na udzielaniu pomocy człowiekowi w zrównoważonym rozwoju jego całej osobowości, umożliwieniu mu poznania dorobku i wartości ludzkich kultur, nauk i religii oraz na stopieniu w jedność w jego świadomości w procesie uczenia się wiedzy zdobywanej różnymi kanałami poznania (intelekt, intuicja, wgląd, emocje, wiedza przez ciało). Chodzi tutaj o wyzwolenie się ludzkiej świadomości z dualizmu materii i ducha oraz przekroczenie wszelkich redukcjonizmów zakorzenionych na gruncie tradycyjnego modelu wychowania zdominowanego przez kartezjańsko-newtonowski paradygmat.[4] Ma to umożliwić człowiekowi życie w harmonii ze samym sobą, społeczeństwem i naturą oraz wytwarzanie przez niego nowych wartości we wszystkich wymienionych dziedzinach życia.

Idee samorozwoju i kreacji są w praktyce realizowane od początku lat 60. w kalifornijskim Instytucie Esalen. Instytut ten zdobył uznanie jako centrum wszelkich nowatorskich idei i praktyk związanych z całościowo pojmowanym zdrowiem ludzkim, oświatą i wychowaniem. W szczególności jest on laboratorium psychologii i pedagogiki humanistycznej, psychologii transpersonalnej, no-

---

[3] Por. H.Kwiatkowska, dz. cyt.; M.Piasecka, P.Zieliński, *Kontestacja przygotowania zawodowego współczesnego nauczyciela*, [w:] *Kontestacje pedagogiczne*, Implus Kraków 1993; R.Meighan, *Socjologia edukacji*, UMK Toruń 1993.

[4] A.Wyka, *Wstęp*, [w:] F.Capra, *Punkt zwrotny*, PIW, Warszawa 1987.

wych nurtów w psychiatrii i psychoterapii, badań nad ludzką świadomością i rozmaitymi praktykami i jej rozwoju, czy też rozwoju duchowego człowieka wielorakiej pracy z ciałem i propagowania głęboko ekologicznego sposobu życia. Prowadzi się tam badania naukowe nad praktycznym zastosowaniem uzyskanych odkryć i osiągnięć w wymienionych wyżej dziedzinach.

W Esalen zrodził się „ruch możliwości ludzkich" (ang. human potential movement), który zakłada, że dominujący paradygmat cywilizacyjny stłumił w człowieku wiele z jego możliwości, i że przez stosowanie nowych metod uczenia się możliwości te zostaną wydobyte, aby służyć rozwojowi zdolności i aktywności człowieka a tym samym przyczynią się do wzrostu jego jakości życia i ochrony dóbr planetarnych (pozbycie się głodu i wojen, patologii społecznych, skażenia środowiska naturalnego, uratowanie i odtworzenie zagrożonych wymarciem gatunków flory i fauny itd.).

We współpracy z Esalen psycholog i psychoterapeuta G.I.Brown sformułował zasady „nauczania współpłynnego" (ang. confluent education), zmierzającego do zintegrowania umysłowego i organicznego funkcjonowania człowieka. Na poziomie akademickim program ten jest realizowany na Uniwersytecie Stanowym Kalifornii w Santa Barbara (z prawem przyznawania stopni naukowych). Obejmuje on zwykłe zajęcia akademickie (wykłady, seminaria) oraz zajęcia warsztatowe, w których stosuje się metodę „uczenia się przez doświadczenie" (ang. experiental learning).W Esalen uczestnicząc w zajęciach warsztatowych dotyczących np. medytacji zen lub jogi, czy też wybranej techniki terapeutycznej albo diety wegetariańskiej, student dzięki osobistemu doświadczeniu poznaje i odkrywa efekty wybranej procedury oraz funkcjonowanie własnego ciała i psychiki jako zintegrowanej całości.[5]

Z Instytutem Esalen byli związani wybitni twórcy naszych czasów, m.in. F.Perls, G.Leonard, A.Maslow, których dorobek wzbogacił teorię i praktykę współczesnej psychologii i pedagogiki w zakresie rozwijania ludzkiej świadomości i ludzkich zachowań.

* * *

W 1991 r. został poważnie zmodyfikowany program studiów Wydziału Pedagogicznego WSP w Częstochowie. Znalazły się w nim również obligatoryjne zajęcia warsztatowe, takie jak: „kontakt interpersonalny" oraz „trening umiejętności społecznych". Ponadto wprowadzono blok tzw. pedagogicznych i psychologicznych przedmiotów do wyboru. We wspomnianym roku zaproponowano stu-

[5] Jw., s. 16-19.

dentom m.in. przedmiot do wyboru pod nazwą „alternatywne metody samowychowania". Przedmiot ten jest prowadzony w formie zajęć treningowych opartych o zasady nauczania współpłynnego. Zajęcia służą realizacji następujących celów poznawczych:

— przekazanie wiedzy o alternatywnych metodach samowychowania i samodoskonalenia, pochodzącej z innych kultur, głównie Dalekiego Wschodu, jak również wywodzącej się z kręgów współczesnej psychologii i pedagogiki humanistycznej transpersonalnej;

— wskazanie na prawidłowości związane z występowaniem zjawiska stresu i możliwości w zakresie redukcji nadmiernej reakcji stresowej;

— prezentacja odmiennych koncepcji człowieka i ludzkiej osobowości;

— zapoznanie studentów z wiedzą dotyczącą odmiennych stanów świadomości i możliwości ich wykorzystania do poprawy własnego funkcjonowania, wzrostu efektywności nauki i poprawy pamięci;

— informacje na temat tworzenia i funkcjonowania grup spotkaniowych nakierowanych na rozwój ludzkich możliwości;

oraz pomagają opanować następujące umiejętności:

— opanowanie w zakresie podstawowym umiejętności relaksacji typu biernego i wykorzystanie ich do redukcji distresu, radzenia sobie z bezsennością, zwykłymi bólami głowy, nadmierną sennością oraz w celu kontroli budzenia się, ponadto w celu poprawy w zakresie funkcjonowania pamięci, efektywnego studiowania i słuchania wykładów oraz zdawania egzaminów;

— opanowanie w zakresie podstawowym umiejętności medytacji i wykorzystanie jej do uspokojenia umysłu, poprawy zdolności koncentracji, zrównoważenia emocji, obniżenia poziomu lęku, rozwoju zdolności empatycznego rozumienia innych, wzrostu samoakceptacji i poprawy w zakresie poczucia własnej wartości;

— opanowanie prostych form ćwiczeń zdrowotnych, wzmacniających odporność organizmu, dostarczających mu energii, pomocnych w leczeniu niektórych schorzeń, stanowiących rodzaj gimnastyki korekcyjnej, dotleniającej, relaksacyjnej i rekreacyjnej;

— odczuwanie jedności i współzależności oraz solidarności z grupą, ludzkością i naturą.

Treści programowe zawierają:

— koncepcje samodoskonalenia człowieka w filozofiach Zachodu i Wschodu;

— ogólną charakterystykę systemów jogi, zen oraz qigongu;

— praktyczną prezentację metod i technik samowychowania;

— sztukę relaksacji;

— miejsce i rolę poznanych metod relaksowo-koncentrujących w życiu i działalności człowieka.[6]

Zajęcia z „alternatywnych metod samowychowania" spotkały się z wielkim zainteresowaniem i chęcią uczestnictwa ze strony studentów różnych kierunków i wydziałów WSP oraz innych częstochowskich uczelni, a także pracowników WSP. Z powodu ograniczonej liczby miejsc prowadzący i organizatorzy nie byli w stanie w pełni zadowolić wszystkich oczekujących. Okazało się również, że 30 godzin zajęć stanowi zaledwie wstęp do proponowanych metod i technik pracy samowychowawczej. Wielu uczestników wyraziło chęć kontynuowania zajęć i rozwijania swoich zdolności w oparciu o opracowany program. Uczelnia zapewniła podstawowe warunki lokalowe i wyposażenie, zaś prowadzący i studenci zadbali o urządzenie sali do potrzeb zajęć treningowych (sprzęt nagłaśniający, pokrowce na materace, poduszki i maty medytacyjne, zieleń pokojowa itp.).

Na początku 1993 r. grupa studentów, po uzyskaniu zaliczeń z „alternatywnych metod samowychowania", wraz z autorami niniejszego artykułu zainicjowała cykl dobrowolnych spotkań treningowych będących kontynuacją i zawierających rozwinięcie treści programowych „alternatywnych metod samowychowania". Spotkania te stały się zaczynem powstania Studenckiego Naukowego Koła Metod Relaksowo-Koncentrujących. Wspólny wakacyjny wyjazd treningowy dodatkowo zintegrował grupę. W nowym roku akademickim spotkania były kontynuowane i wtedy pomyślano o nadaniu im formy organizacyjnej przyjętej na wyższej uczelni.[7] Wspólnie opracowano Statut tworzącego się koła naukowego. Wyznaczono następujące cele Koła:

— wzbogacenie wiedzy członków Koła w zakresie metod relaksowo-koncentrujących oraz rozwijanie umiejętności w tym kierunku;

---

[6] Z programu autorskiego „alternatywnych metod samowychowania" P.Zielińskiego. Wspomniany przedmiot do wyboru został zaproponowany radzie Wydz. Pedagogicznego WSP w Częstochowie przez swoich twórców, tj. E.Augustyniak-Brągiel i P.Zielińskiego. Przedmiot posiada już swoją bibliografię: P.Zieliński, *Alternatywne metody samowychowania*, [w:] *Edukacja alternatywna. Dylematy teorii i praktyki*, Impuls, Kraków 1992; E.Augustyniak-Brągiel, P.Zieliński, dz. cyt.

[7] Autorzy niniejszego artykułu są opiekunami Koła.

— stwarzanie forum do wymiany informacji i doświadczeń, związanych z praktycznym wykorzystaniem tych metod do radzenia sobie z nadmiernymi reakcjami stresowymi oraz do rozwoju i kontroli umysłu, emocji, intuicji i ciała, czyli rozwoju pełnej osobowości ludzkiej;

— propagowanie idei samowychowania wśród studentów i innych osób;

— organizowanie sesji naukowych i szkoleniowych.

Realizacja wymienionych celów następuje poprzez:

— cotygodniowe spotkania naukowe i treningowe;

— organizowanie wyjazdów o charakterze treningowym i naukowym;

— organizowanie spotkań ze specjalistami w dziedzinie metod relaksowo-koncentrujących;

— współpracę z innymi środowiskami naukowymi i szkoleniowymi;

— prowadzenie działalności wydawniczej, również we współpracy z Wydawnictwem WSP w Częstochowie.

Członkami Koła mogą być studenci lub absolwenci WSP w Częstochowie, pracownicy naukowo-dydaktyczni i studenci innych uczelni, a w uzasadnionych przypadkach osoby spoza tych środowisk.

Struktura organizacyjna Koła ma wyraźnie demokratyczny charakter, opiera się na takich formach demokratycznych, jak „reprezentacyjna" i „forum". Pewną nowością w strukturze organizacyjnej Koła jest wprowadzenie funkcji Rzecznika Praw Członków Koła, który jest jednocześnie członkiem Zarządu Koła i niezależnym organem rewizyjnym. Rzecznik Praw Członków Koła kontroluje tryb załatwiania spraw związanych z działalnością statutową i programową Koła, poszanowaniem praw członków Koła oraz gospodarką finansową i majątkiem Koła. Przedstawia wnioski i zalecenia Zarządowi oraz Walnemu Zgromadzeniu Koła, któremu przedstawia też sprawozdania ze swojej rocznej pracy.[8]

Największym zainteresowaniem wszystkich członków Koła cieszą się cotygodniowe spotkania treningowe, co wskazuje na niedosyt tego rodzaju zajęć wśród studentów.

Funkcjonowały dwie sekcje treningowe o różnym stażu uczestnictwa. Pierwsza sekcja licząca około 10 osób spotykała się w prawie niezmienionym składzie od początku 1993 r., druga, kilkunastoosobowa, rozpoczęła regularne zajęcia na początku 1994 r.

---

[8] Opracowano na podstawie statutu Koła.

Uczestnicy pierwszej sekcji Koła dotychczas zrealizowali program szkolenia zawierający: kompletny kurs relaksacji neuromięśniowej fizycznie biernej[9], wzbogacony głównie o elementy kursu podstawowego Metody Silvy[10], podstawowy kurs medytacji wzorowanej na zen[11], kursy twórczej wizualizacji i pracy z przydźwiękami w relaksie[12], pełny kurs „baduanjin", czyli chińskich ćwiczeń zdrowotnych (rodzaj qigongu)[13]. Spotkania treningowe mają wypracowany przebieg, choć zdarzają się zajęcia jednotematyczne. Zwyczajowo, po przebraniu się w stroje treningowe, uczestnicy oddają się kilkunastominutowej relaksacji, w czasie której poznają dodatkowe techniki pracy w relaksie, np. z afirmacjami. Drugim etapem treningu jest półgodzinna medytacja w stabilnej postawie siedzącej (jap. zazen). Później następuje parominutowa medytacja w trakcie chodzenia (jap. kinhin). Po krótkiej przerwie uczestnicy zajęć zasiadają we wspólnym kręgu, aby ponownie oddać się relaksacji i tworzeniu wspólnego dla wszystkich refugium (technika wizualizacji w relaksie, tu: stwarzanie bezpiecznego schronienia na łonie przyrody), w którym pracują z przydźwiękami. Śpiewy alikwot cieszą się wielkim uznaniem uczestników i dostarczają im dużo radości i energii. Kolejnym etapem zajęć jest wspólna gimnastyka — baduanjin, medytacja zdrowotna w ruchu. Ostatni etap spotkania stanowi otwarta, nie skrępowana rozmowa przy ceremonialnie podanej herbacie. W czasie rozmowy uczestnicy poruszają niekiedy ważne sprawy, związane z ich osobistymi przeżyciami, jak również kontrowersyjne tematy, wzbudzające ich ciekawość, np. dotyczące zjawiska UFO, reinkarnacji czy różnych ścieżek duchowego doskonalenia się.

Dwa wyjazdy treningowe w góry, w lipcu 1993 r. i w lutym 1994 r., dopełniają ówczesny obraz pracy treningowej sekcji.

Istniejąca krócej druga sekcja treningowa (aktualnie tj. w 1998 roku jedyna istniejąca) pracuje systematycznie według opracowanego wspólnie programu, który zawiera: opanowanie umiejętności relaksacji i medytacji, poznanie ćwiczeń

---

[9] Zob.: G.S.Everly Jr, R.Rosenfeld, Stres. *Przyczyny, terapia i autoterapia*, PWN, Warszawa 1992; P.Zieliński, *Sztuka relaksu. Kurs autorelaksacji* (broszura + kaseta magnetofonowa), Dobrostan, Częstochowa 1993.

[10] A.Wójcikiewicz, *Metoda Silvy, Wydawnictwo Medyczne*, Warszawa 1993.

[11] Ph.Kapleau, *Trzy filary zen, Pusty Obłok*, Warszawa 1988.

[12] K.Sherwood, *Czakroterapia. Rozwój osobowości i zdrowie*, Interlibro, Warszawa 1993; F.J.Paul-Cavallier, *Wizualizacja*, Rebis, Poznań 1992; U.Markham, *Wizualizacja*, Zysk i S-ka, Poznań 1994.

[13] Yang Ming-Shi, *Tai-Chi Chuan for Health and Beauty*, Bunka Publishing Bureau, Tokyo 1976.

zdrowotnych, pracę z przydźwiękami, zasady diety wegetariańskiej, szczególnie interesującej studentów.

Obie sekcje spotkały się kilkakrotnie w celu odbycia wspólnych ćwiczeń i wymiany doświadczeń oraz przygotowania wakacyjnego treningu w górach, który odbył się w 1995 r. w bazie studenckiej koło Koszarawy — Bystrej.

Każde spotkanie treningowe zawiera ponadto merytoryczne wprowadzenie i omówienie proponowanych metod i technik pracy samowychowawczej wraz z podaniem literatury przedmiotu. Uczestnicy przygotowują biuletyny informacyjne i naukowe Koła oraz planują dokonać zapisu magnetofonowego wybranych ćwiczeń w celu ich upowszechnienia. Jedna z uczestniczek i Przewodnicząca Koła — Jolanta Graczykowska napisała w 1995 r. pracę magisterską na temat: „Metody relaksowo-koncentrujące we współczesnej edukacji ze szczególnym uwzględnieniem dzieci najmłodszych".

Pod auspicjami Ministerstwa Edukacji Narodowej Koło wraz z Instytutem Pedagogiki i Psychologii przy WSP w Częstochowie zorganizowało konferencję pt. „Metody relaksowo-koncentrujące w podnoszeniu jakości życia", która odbyła się przy dużym współudziale młodzieży studiującej.

* * *

Młodzież ucząca się i studiująca — jak wykazują przeprowadzone w Polsce badania — charakteryzuje się mniejszą odpornością psychiczną niż badane osoby z pozostałych grup społeczno-zawodowych. Ponadto zaburzenia nerwicowe w środowisku studenckim mają tendencję wzrostową. Znerwicowani studenci często nie potrafią opanować swojego zdenerwowania i mimo dobrego przygotowania otrzymują oceny poniżej swoich oczekiwań, co wywołuje u nich reakcje przygnębienia i załamania oraz poczucie wyobcowania ze środowiska, ogólnie mówiąc — obniża ich samoocenę i zwiększa objawy nerwicowe. Nieznajomość konstruktywnych metod radzenia sobie z distresem sprawia, że te wartościowe i inteligentne osoby są spychane na margines społeczeństwa.[14] Sięganie po alkohol, narkotyki, środki farmakologiczne, rozmaite formy agresji i autoagresji (łącznie z próbami samobójczymi) mogą być tylko niektórymi przejawami dezorganizacji stresowej.

Propagowane na zajęciach treningowych metody relaksowo-koncentrujące posiadają szereg zalet i są dobrą odpowiedzią na potrzeby studentów — przyszłych nauczycieli.

---

[14] M.Ochmański, *Analiza niektórych cech osobowości studentów neurotycznych wyższych uczelni w Lublinie*, [w:] *Teoria i praktyka pedagogiczna kształcenia nauczycieli*, UMCS Lublin 1991.

Przeprowadzone już w latach 70. badania na studentach WSP, którzy systematycznie oddawali się relaksacji wykazały, że poprawiło się ich ogólne samopoczucie fizyczne, zmniejszyło napięcie nerwowe, wzrosła umiejętność koncentracji i kontroli rozmaitych trudności. Studenci nabyli umiejętność długotrwałego i systematycznego wysiłku samokształceniowego, krytycznej samoobserwacji, panowania nad swoimi emocjami, radzenia sobie z nałogami. Ćwiczenia relaksacyjne zwiększyły ich radość życia, wiarę we własne siły i możliwości, budziły energię i optymizm, pomagały w racjonalnym gospodarowaniu czasem, polepszały odpoczynek i sen.[15]

Regularne i długotrwałe stosowanie medytacji zen — jak wykazują przeprowadzone za granicą badania — obniża poziom lęku u medytujących, powoduje wzrost umiejętności samoopanowania i zdolności empatycznych, a także nawiązywania bliższych kontaktów, jak również poczucia własnej wartości i samoakceptacji, zmniejsza się ilość zaburzeń psychosomatycznych, powoduje poprawę sprawności psychofizycznej i zdolności efektywnego odpoczywania. Praktykowanie medytacji pomaga w wyzwoleniu się od uzależnień (alkohol i narkotyki), rozwija intuicję, usuwa objawy psychopatologiczne, zaś uprawianie różnych form qigongu zapobiega degeneracji organizmu i starczemu zniedołężnieniu.[16]

Z kolei badania nad skutecznością technik samokontroli umysłu zawartych w Metodzie Silvy wykazały poprawę zdrowia i snu, nabycie umiejętności wprowadzania się w stan głębokiej relaksacji, pojawienie się mocnych tendencji w kierunku „mocniejszego «ja», dojrzałości, lepszego kontaktu z rzeczywistością, spokoju", natomiast odejście od szybkiego zdenerwowania. Zmiany te okazały się trwałe i z upływem czasu zaobserwowano narastanie efektu. Nastąpił wzrost optymizmu życiowego, pewności siebie, uwolnienie się od poczucia winy oraz pozbycie się czynników hamujących kontakty międzyludzkie. Uczestnicy kursu Metody Silvy wykazali zwiększone tendencje współpracy z innymi oraz w kierunku większej „serdeczności, otwartości, partycypacji", większej pogody ducha, entuzjazmu, i radości życia. Testy psychologiczne wykazały pozytywne efekty wielu aspektów samooceny u uczestników, m.in. fizycznej, moralno-etycznej, personalnej, życia rodzinnego, socjalnej, własnej tożsamości, ponadto zadowolenia z siebie i swojego zachowania, wzrost zdolności twórczych, kontrole nawy-

---

[15] A.Szyszko-Bohusz, *Funkcja ćwiczeń odprężających w nowoczesnym procesie kształcenia*, Ossolineum, 1979, s. 63-64.

[16] C.S.Hall, G.Lindzey, *Teorie osobowości*, PWN, Warszawa 1990, s. 348-349: T.Doktór, *Orientalne techniki relaksu i medytacji*, Iskry, Warszawa 1993, s. 63-81.

ków i marzeń sennych, polepszenie pamięci oraz wzrost przeżyć o naturze intuicyjnej lub metapsychicznej.[17]

Wymienione wyżej zalety propagowanych metod i technik pracy samowychowawczej realizowanych indywidualnie i podczas wspólnych zajęć treningowych są szczególnie atrakcyjne i pożądane w przygotowaniu zawodowym współczesnego nauczyciela. Powodzenie pedagogicznego działania jest zależne od osobowego wymiaru kwalifikacji nauczycielskich, łączących się ściśle z systemem wartości, sferą uczuć i emocji, a także motywacji zawodowych. Kwalifikacje te bywają nazywane „wewnętrznym programem nauczyciela", jego „programem osobistym" lub „ukrytym".[18] Określają pedagogiczne „bycie" wobec drugiego człowieka i samego siebie. W tradycyjnym modelu kształcenia nauczycieli dotkliwie odczuwany jest brak metod, które przyczyniłyby się do rozwoju kompetencji osobowościowych nauczyciela, mimo upowszechnionej tezy o warunkującym wpływie tych kompetencji dla jego wychowawczego i poznawczego działania. To właśnie zajęcia treningowe dają szansę uczestniczącym w nich studentom nabywania i rozwijania pożądanych kwalifikacji pedagogicznych w sposób systematyczny, a zarazem interesujący i atrakcyjny. Otwierają również możliwości rozwijania zdolności empatycznych i kształtowania uczuć empatycznych (przenikania przeżyć innego człowieka i współodczuwania z innymi ludźmi).[19]

Zajęcia treningowe opierają się na autorefleksji i autopoznaniu, umożliwiającym otwarte „wypowiadanie siebie". Sprzyjają autentyczności — „prostomyślności"[20], czyli takiej wartości humanistycznej, która łączy się ze sferą wartości bliskich naturze człowieka, wyrażanych w sposób spontaniczny, wprost, bez przesady i sztuczności Ta wartość jest szczególnie zagrożona w świecie zdominowanym przez technikę, mikroelektronikę i dążenie do totalnej racjonalizacji działań. Zazwyczaj rezultatem pracy treningowej jest wzrost samoakceptacji, związany z bogaceniem zasobów poznawczych i moralnych oraz kształtowaniem umiejętności nawiązywania kontaktów z innymi ludźmi. Ta cecha nauczyciela szczególnie wysoko koreluje z wynikami jego pracy pedagogicznej.[21]

---

[17] Badania J.W.Hahna, G.T. De Sau, P.Seawella. Zob.: A.Wójcikiewicz, dz.cyt., s. 131-134. *Samowychowawczemu charakterowi medytacji zen i Metody Silvy została poświęcona praca doktorska* P.Zielińskiego, *Znaczenie medytacji zen i metody Silvy dla procesu samowychowania człowieka.*

[18] H.Kwiatkowska, dz.cyt., s. 317.

[19] Por.: U.Nonckiewicz, *Znaczenie empatii w pracy wychowawczej nauczyciela*, [w:] *Wybrane problemy polskiej...*, dz.cyt.

[20] H.Kwiatkowska, s. 319.

[21] Jw., s. 323.

W trakcie uczenia się przez doświadczenie następuje wzrost zaufania w grupie, tworzy się dobry klimat psychologiczny, który jest odbiciem generalnej postawy wobec ludzi, ujawnieniem siebie, akceptowaniem siebie i innych.[22] Różne orientacje psychologiczne zgodnie uznają zaufanie za podstawowy czynnik rozwoju człowieka, zaś jego brak wywołuje reakcje zamykania się, tworzenie postaw obronnych, powstawanie atmosfery podejrzliwości i lęku, utrudnia adekwatną percepcję siebie i innych, formalizuje stosunki interpersonalne.[23]

Bardzo istotnym walorem zajęć treningowych dla edukacji nauczycielskiej jest ich przyczynianie się do „odformalizowania" ról nauczycielskich.[24] Obserwuje się zmianę stereotypu roli nauczyciela z osoby pytającej, oceniającej, instruującej, pouczającej na osobę wspierającą, komunikującą uczucia, otwartą, inspirującą, godną miana „facylitatora".

Uważamy, że zaproponowana formuła Studenckiego Naukowego Koła Metod Relaksowo-Koncentrujących wychodzi naprzeciw wielu z tych postulatów i spotyka się z uznaniem i czynnym zainteresowaniem studentów — przyszłych nauczycieli.

---

[22] Por.: C.R.Rrogers, *Terapia nastawiona na klienta. Grupy spotkaniowe*, Thesaurus-Press, Wrocław 1991; J.Grochulska, *Carl Rogers — koncepcja edukacji*, [w:] Gestalt. *Psychoedukacja, Psychopedagogika. Profilaktyka*, wydanie specjalne, Kraków 1992.

[23] Por.: Z.Ratajczyk, *Zaufanie interpersonalne*, [w:] *Człowiek jako podmiot życia społecznego*, Ossolineum 1983.

[24] H.Kwiatkowska, s. 325.