

Model współpracy z młodzieżą oparty na założeniach psychologii pozytywnej

Psychologia rozwoju to nowe spojrzenie na tradycyjną psychologię, zwrócenie uwagi na te aspekty osobowości człowieka, które wpływają na jego rozwój, realizację i satysfakcję. Jednym z jej podstawowych pojęć jest dobrostan, odpowiadający za budowanie wysokiej jakości życia. Jak wykorzystywać założenia psychologii pozytywnej w pracy z uczniami szkół ponadgimnazjalnych?

Idea psychologii pozytywnej i koncepcja dobrostanu w kontekście edukacyjnym

Martin Seligman – ojciec psychologii pozytywnej – zmienił dotychczasowe, ponure spojrzenie na psychologię człowieka. W konsekwencji został uznany za jednego z najbardziej wpływowych psychologów XXI wieku.

Tradycyjnie do psychologa „szło się z problemem, chorobą, zaburzeniem, patologią”. Dodatkowo robiło się to raczej niechętnie, bojąc się przyklejenia określonej, jednoznacznie negatywnej etykiety społecznej. Psychologia pozytywna przełamała tę tendencję – uznała, że przedmiotem jej zainteresowania powinny być zjawiska świadczące o sile człowieka. Główne pytanie psychologów pozytywnych nie brzmi „Jak zmniejszyć objawy choroby?”, ale „Jak wzmocnić zasoby, tkwiące w człowieku, żeby mógł on sobie lepiej radzić w życiu, osiągać większe sukcesy, cieszyć się z codzienności?”. Psycholog pozytywny patrzy na osobę korzystającą ze wsparcia nie z perspektywy jej deficytów,

lecz zasobów. Dlatego też jednym z kluczowych pojęć w psychologii pozytywnej jest tzw. dobrostan, a przedmiotem badań empirycznych – sposoby jego budowania i wzmacniania (por. Rys. 1).

Idea dobrostanu prosto i przejrzysto pokazuje, o co tak naprawdę chodzi w psychologii pozytywnej. Nie jest to bowiem „nauka o szczęściu”, lecz o rozwoju, realizacji i satysfakcji. W ujęciu Seligmana, aby budować wysoką jakość życia, każdy z nas realizuje działania w pięciu powyższych obszarach:

1. Dążą do życia pełnego dobrych wrażeń, radości, uśmiechu, zabawy, miłości (POZYTYWNE EMOCJE).
2. Jest aktywny, zaangażowany i oddany najbliższej sobie działalności (POCHŁONIĘCIE). Przejawem pochłonięcia są te momenty w naszym życiu, kiedy po zrealizowaniu jakiegoś zadania myślimy: „nie wiem kiedy minęły te trzy godziny”, „czas zupełnie stanął w miejscu”, „zupełnie zapomniałem/zapomniałam o sobie”, jed-

nocześnie czując zadowolenie, radość czy ekscytację.

3. Widzi więcej niż tylko własny interes i własną przyjemność (SENS). Źródłem sensu może być rodzina, grupa rówieśnicza, przyjaciele, ale również religia, nauka, określona idea społeczna (np. oddanie w walce z zanieczyszczeniem środowiska).
4. Osiąga sukcesy, zwycięża, doskonali się w określonej dziedzinie, innymi słowy chce być w czymś najlepszy (OSIĄGNIĘCIA).
5. Zaprzyjaźnia się, zakochuje, wchodzi w relacje (ZWIĄZKI Z INNYMI).

Aby zrozumieć model dobrostanu, należy spojrzeć na niego całościowo. Człowiek, który będzie poszukiwać jedynie życia przyjemnego (POZYTYWNE EMOCJE), bez umiejętności budowania związków z innymi, może stać się egoistą. Umiejętność osiągania sukcesów bez odnalezienia sensu doprowadzi do jałowości i wyobcowania. Całkowite oddanie idei (SENS), niepołączone ▶

▶ z bliskimi relacjami, oddali nas od realnego życia. Zatem, by kreować dobrostan, powinniśmy wzmacniać w uczniach – i sobie – każdy z powyższych elementów.

Wykorzystując w trakcie zajęć (bez względu na ich zakres merytoryczny) model dobrostanu, zwiększymy efektywność, podniesimy poziom zaangażowania oraz motywacji i to nie tylko ucznia, lecz także nas samych (edukatorów). Dzieje się tak przede wszystkim dlatego, że proces edukacyjny zostaje nasycony dobrymi emocjami (radość, entuzjazm, życzliwość, szacunek). W ramach badań empirycznych wielokrotnie udowodniono, że budowanie dobrostanu wpływa m.in. na określone procesy neurochemiczne sprzyjające zapamiętywaniu czy motywacji.

Sytuacja psychospołeczna nastolatka – główne wyzwania rozwojowe i edukacyjne

Rozwojowo szesnasto- czy siedemnastolatek jest w okresie rewolucyjnym. Wszystkie dotychczasowe wzorce i schematy są wystawiane na próbę, testowane, weryfikowane – rozpoczyna się proces formowania tożsamości, „odnajdywania siebie na nowo”. Jest to najbardziej burzliwa faza rozwoju – po raz pierwszy to nie otoczenie definiuje młodego człowieka, lecz musi on to zrobić sam, odpowiadając sobie na pytania: „Kim

jestem?“, „Jakich wartości mam bronić?“, „Do jakich celów dążę?“.

Jest to zatem okres poszukiwań, w trakcie których nauczyciel może pełnić funkcje wspomagające dążenie nastolatka do uformowania tzw. tożsamości dojrzałej. Jak się ma do tego procesu psychologia pozytywna? Otóż jednym z głównych błędów wychowawczych związanych z okresem dojrzewania jest blokowanie uczniowi możliwości eksploracji rzeczywistości, usztywnione narzucanie „jedynie słusznych” w naszej opinii wartości i dążeń, przekonanie, że nastoletnie poszukiwania są zagrażające i ryzykowne. Zamiast obawiać się trudnego dla obu stron (nastolatka i otoczenia społecznego) okresu buntu, warto przygotować się do niego m.in. poprzez opracowanie i zaproponowanie uczniowi różnorodnej, atrakcyjnej i wartościowej oferty, z której może wybierać w poszukiwaniu własnej tożsamości.

Nasz sprzeciw wobec – często zaskakujących – decyzji młodego człowieka odkrywającego własny system wartości z reguły będzie potęgował jego bunt. W końcu jego celem w tym momencie życia jest odkrycie „wszystkiego” i „wszędzie”, a jakiegokolwiek ograniczenie może być przez niego odebrane jak ograniczanie wolności. Nie oznacza to jednak, że mamy biernie przyglądać się

temu procesowi – chcąc mieć wpływ na nastolatka, kierujemy jego uwagę na te aspekty rzeczywistości, które warto poznawać i które przynoszą faktyczną wartość. „Nie rób tego” przynosi kiepskie efekty, ale strategia „spróbuj tego, być może ci się spodoba” jest już zdecydowanie lepsza. Poniżej zaprezentuję praktyczne, pozytywne strategie działań edukacyjnych, które można przedstawić nie tylko zbuntowanemu nastolatkowi.

Oferta psychologii pozytywnej dla nastolatków

Dla każdego z elementów dobrostanu stworzono bardzo szeroki zakres ćwiczeń i wskazówek metodycznych. Na potrzeby niniejszego artykułu opiszę jedynie dwa wybrane, wskazując ich znaczenie dla rozwoju młodego człowieka.

Bardzo rozwojowe są zajęcia wykorzystujące ideę uważności. Ilość bodźców, z jakimi spotykają się współcześni uczniowie, jest ogromna. Stworzono więc metodykę pracy kształtującą nie tylko pięć elementów dobrostanu, lecz także umiejętność koncentracji. Można ją wykorzystać przy realizowaniu jakiegokolwiek materiału, pod warunkiem że jest on wielowymiarowy i może wymagać zaangażowania różnych zmysłów i kompetencji ucznia. ▶



Erasmus+

To nowy program edukacyjny na lata 2014–2020, który ma połączyć wszystkie inicjatywy dotychczas działające niezależnie, takie jak wszystkie programy sektorowe LLP, Erasmus Mundus, Tempus, „Młodzież w działaniu” oraz – po raz pierwszy – program mający na celu rozwijanie inicjatyw związanych ze sportem. Wszystkie te komponenty staną się akcjami nowego programu.

Erasmus+ ma składać się z trzech głównych części: edukacji i szkoleń (77,5% budżetu + 3,5% na poręczenia kredytów), inicjatyw młodzieżowych (10% budżetu) oraz inicjatyw sportowych (1,8% budżety).

Źródło

▶ Załóżmy, że dyskutujemy o ekosystemach i realizujemy lekcję w terenie. Podzielmy klasę na grupy według zmysłów: niech część *słucha*, część *widzi*, część *czuje*. W instrukcji dla uczniów podajmy, żeby nie analizowali, nie nazywali, lecz wyłącznie słuchali, smakowali, czuli lub widzieli, starali się skupić swoją uwagę tylko na jednym zmysle, izolując pozostałe (np. poprzez zamknięcie oczu, czyli ignorowanie tego co słyszą). Serie takich ćwiczeń, realizowane systematycznie, nauczą mózg jak się koncentrować, jak skupiać myśli na wybranym wydarzeniu, bodźcu czy zadaniu. I, rzecz jasna, umiejętność ta zostanie zgeneralizowana, czyli będzie dotyczyć nie tylko umiejętności skupienia się na wąchaniu kwiatów czy słuchaniu ptaków, lecz także wszystkich aspektów życia (np. lepsza koncentracja na zadaniu, przez co zostanie ono zrealizowane szybciej i lepiej).

Ważne jest, aby ćwiczenie nie trwało dłużej niż 15 minut, aby każdy uczeń sam zdecydował, do której grupy chce należeć, oraz aby każda z grup stworzyła sprawozdanie z tego, co zobaczyła, usłyszała czy poczuła. Okaże się bowiem np., że każdy z uczniów „słuchających” zwrócił uwagę na coś innego i że dopiero łączny opis wszystkich „słuchających” jest pełnowartościowy. W następnym kroku możemy połączyć opowieści wszystkich i stworzyć pełny opis ekosystemu.

Korzyści edukacyjne wynikające z takiego modelu pracy:

- a) uczymy młodych ludzi umiejętności pracy w grupie (bezcenna na współczesnym rynku pracy);
- b) budujemy poczucie wsparcia społecznego (bardzo ważne w procesie radzenia sobie ze stresem) i wspólnoty. Każdy wnosi coś do zadania i jest odpowiedzialny za jego element, jednocześnie okazuje się, że w grupie są podobni do nas (np. Jan lubi „słuchać” podobnie jak Tomek – podobieństwo może stać się podstawą twórczości);
- c) angażujemy zmysły i to w dodatku te, które u danego ucznia są dominujące – to uczeń sam decyduje w której grupie chce pracować, co w kontekście budowania tożsamości jest bardzo istotne. Zwiększa też szansę na odczuwanie „pochłonięcia”;
- d) nie różnicujemy uczniów, dajemy każdemu szansę wniesienia czegoś nowego i „swojego” do pracy. Sukces jest więc tutaj egalitarny.

Tożsamość nastolatka można budować także poprzez zwiększanie jego autorefleksyjności, np. za sprawą personifikacji zajęć. Omawiając jakąkolwiek postać fikcyjną czy rzeczywistą (bez względu na przedmiot), zaprosimy uczniów do swobodnego eksperymentu. Niech podczas czytania o niej zasta-

nowią się nad tym, co szczególnie w nim/niej cenią i wybiorą samodzielnie trzy wartości, które ich zdaniem były ważne w życiu bohatera, a które sami chcieliby wdrożyć we własnym życiu. Pamiętajmy przy tym, żeby nie oceniać wyborów ucznia (to, że jako nauczyciel nie widzisz umiłowania do piękna u Makbeta, nie znaczy, że ktoś inny nie może go dostrzec). Jednocześnie zaprosimy ich do odpowiedzi na pytania: „Dlaczego właśnie te wartości są dla ciebie ważne?”, „Jak bohater wdrażał te wartości w swoim życiu?”. Następnie niech każdy z nich przygotuje roczny plan realizacji działań, który pozwoliłby na włączenie tych wartości w codzienne życie, z założeniem, że plan będzie monitorowany, np. raz na miesiąc.

Dobrostan w szkole. Warto?

Geelong Grammar School (GGS) w Australii wśród swoich szeregów miała księcia Karola, Ruperta Murdocha czy premiera Australii Johna Gortona. Jako pierwsza szkoła na świecie wdrożyła kształcenie wszystkich przedmiotów w oparciu o metodykę oferowaną przez psychologię pozytywną. Dokładne rezultaty będą znane w 2015 r., jednak już teraz dane wskazują na wzrost odporności psychicznej uczniów, poprawę motywacji i gotowości do podejmowania edukacyjnych wyzwań, spadek ilości ▶

▶ zachowań agresywnych. Model wdrożeń jest stosunkowo prosty, nie wymaga bowiem żadnych modyfikacji w programach nauczania, a jedynie zmiany perspektywy u edukatorów. Dla przykładu: uczniowie w GGS uczą się neurobiologii, omawiając neurologiczne podstawy altruizmu (zamiast np. agresji), a lekcje wychowania fizycznego poprzedzone są pogadankami na temat szacunku dla rywała.

Warsztat psychologii pozytywnej jest stosunkowo prosty. Można się go nauczyć w trakcie kilkugodzinnych zajęć lub – bardziej wnikliwie – studiów podyplomowych. W mojej ocenie samorozwój w obszarze psy-

chologii społecznej przynosi nauczycielom niezwykle cenną wartość dodaną: rozwojową zmianę perspektywy patrzenia na własne życie prywatne i zawodowe.

Pragnę podziękować Marcie Sokołowskiej za konsultacje merytoryczne.

Tomasz Juńczyk

Polecana bibliografia

Bauman Z., (2009), *Sztuka życia*, Kraków: Wydawnictwo Literackie. | Czapiński J., (2012), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Warszawa: Wydawnictwa Naukowe PWN. | Linley P.A., Joseph S., (2007), *Psychologia pozytywna w praktyce*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA. | Lyubomirsky S., (2010), *Wybierz szczęście. Naukowe metody budowania życia, jakiego pragniesz*, Warszawa: Wydawnictwo LAURUM. | Seligman M.E.P., (2010), *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Poznań: Media Rodzina. | Seligman M.E.P., (2011), *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Poznań: Media Rodzina. | Siegel R.D., (2012), *Uważność. Trening pokonywania codziennych trudności*, Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca.

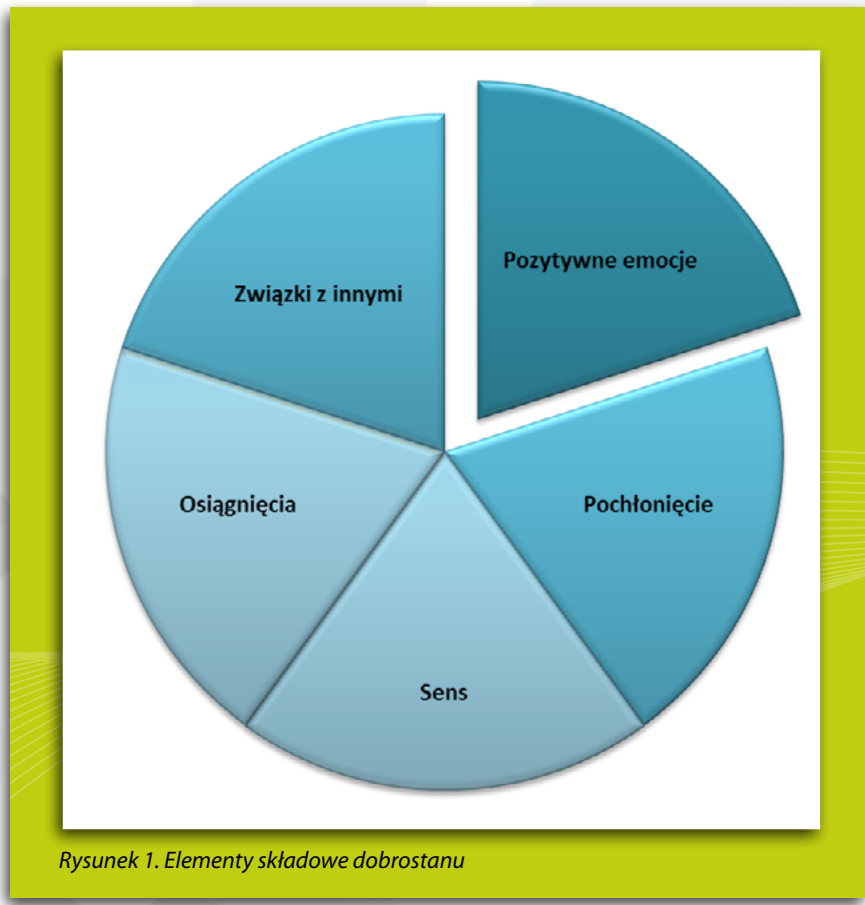


Tomasz Juńczyk

Z wykształcenia psycholog i socjolog. Współtworzył program studiów podyplomowych z zakresu psychologii pozytywnej. Prowadzi praktykę terapeutyczną w ramach Pracowni Rozwoju. Przeprowadził ponad 1000 godzin szkoleń i doradztwa indywidualnego z zakresu psychologii edukacji, psychologii płci, pracy projektowej.

Brał udział w kilku konferencjach edukacyjnych (m.in. organizowanych przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu); napisał kilkanaście artykułów prasowych.

Od ponad siedmiu lat kieruje zespołami pracowników w projektach edukacyjnych, w tym związanych z wdrożeniami nowoczesnych rozwiązań organizacyjnych w szkołach i placówkach edukacyjnych.



Rysunek 1. Elementy składowe dobrostanu

