

**Dorota Pilna**

Niepubliczne Akademickie Liceum Ogólnokształcące

## **Psychologia pozytywna i jej wykorzystanie w edukacji**

### **Psychologia pozytywna**

Inicjatorem i promotorem nowej gałęzi psychologii jest amerykański psycholog Martin Seligman, profesor Uniwersytetu Pensylwańskiego w Filadelfii. Liderami tego kierunku są:

- Mihaly Csikszentmihalyi,
- Christopher Peterson,
- Ray Fowler,
- Barbara Fredrickson,
- Ed Diener,
- Marvin Levine,
- Todd Kashdan.

Za oficjalny początek rozwoju psychologii pozytywnej uważa się rok 2000, w którym ukazało się specjalne wydanie czasopisma „American Psychologist” poświęcone nowemu ruchowi, psychologii pozytywnej. Przedstawiano ją jako naukę o:

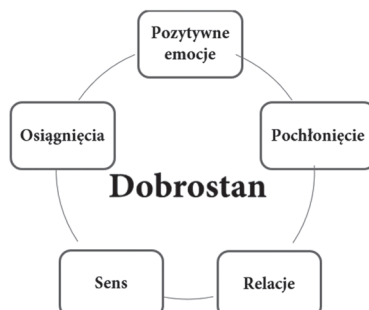
- zdrowiu psychicznym i dobrostanie,
- pozytywnych doświadczeniach,
- cechach jednostkowych,
- instytucjach wspierających ich rozwój.

Intencją liderów nowego nurtu było wzbogacenie obrazu dzisiejszego człowieka, usystematyzowanie oraz pogłębione badanie wszystkiego, co się składa na kondycję człowieka. Psychologowie pozytywni widzieli w tym kierunku możliwość wzbogacenia wiedzy i działań praktycznych, biorąc pod uwagę zarówno ludzkie cierpienia, zaburzenia, choroby, jak i potencjał jednostki, jego zdrowie i szczęście.

Badacze nowego kierunku eksponują pozytywną stronę funkcjonowania człowieka – mocne strony, możliwości rozwojowe i przyjemne doznania.

Jednym z ważnych elementów, jakimi zajmuje się psychologia pozytywna, jest zagadnienie szczęścia nazywane często przez badaczy tego kierunku dobrostanem.

Licznych wskazówek i recept na zwiększenie poziomu szczęścia dostarcza swoimi badaniami Martin Seligman. Jego koncepcja nazwana została teorią prawdziwego szczęścia, później rozwinięta w teorię dobrostanu, przedstawiana za pomocą modelu PERMA. Na dobrostan składa się pięć elementów.



Rycina 1. Dobrostan według Martina Seligmana

1. **Pozytywne emocje** – zadowolenie z życia, pozytywne emocje, tj. radość, wzruszenie, zachwyty itp.
2. **Pochłonięcie** – inaczej przepływ (*flow*) to stan pełnej koncentracji, stan, w którym dochodzi do zatracenia się w danej czynności. Czynność, która jest ważna dla osoby ją wykonującej, jest w tym biegła – wykorzystuje swoje mocne strony i chce przekraczać swoje dotychczasowe osiągnięcia.
3. **Relacje** – posiadanie osób bliskich, przyjaciół, tworzenie sieci wsparcia, budowanie dobrych relacji z innymi.
4. **Sens** – to jedna z najważniejszych potrzeb ludzkich, poczucie sensu własnego życia.
5. **Osiągnięcia** – potrzeba celów i ich osiągnięcia motywuje do dalszego działania.

### Wykorzystanie psychologii pozytywnej w edukacji na przykładzie Niepublicznego Akademickiego Liceum Ogólnokształcącego Cogito w Poznaniu

#### Budujemy siłę wewnętrzną: Model pozytywnej edukacji w liceum Cogito

Budowanie siły wewnętrznej młodzieży jest jednym z filarów szkoły. Wizja szkoły opiera się na założeniach psychologii pozytywnej, w której centrum stoi człowiek, ze swoimi mocnymi stronami i talentami.

Uczniowie poznają i wykorzystują swoje mocne strony na zajęciach przedmiotowych, ale również na przedmiocie Sukces Ucznia. To obowiązkowy przedmiot, podczas którego realizacji uczniowie wraz ze specjalistami (głównie psychologami) poznają swoje potrzeby, możliwości, talenty. Uczą się uważności, współpracy w grupie, mediacji i rozwiązywania konfliktów. Ćwiczą, jak radzić sobie ze stresem i z wyzwaniami, jak być kreatywnym, empatycznym i proaktywnym.

#### Budujemy pozytywne relacje i indywidualne podejście

Jest takie stare angielskie przysłowie: „Kto chce nauczyć Johna matematyki, musi znać matematykę i znać Johna”. W liceum Cogito rozwija się pozytywne relacje na wielu płaszczyznach: uczeń – uczeń, uczeń – nauczyciel, nauczyciel – nauczyciel, nauczyciel – rodzic. Nauczyciele są specjalistami nie tylko w nauczaniu, ale i wychowaniu. Jak podkreśla Joachim Bauer: „W zawodzie

nauczyciela niezwykle ważne jest zachowanie równowagi między koniecznością kierowania klasą a umiejętnością uważnego wsłuchiwania się w to, co ma do powiedzenia każdy uczeń<sup>1</sup>.

W liceum Cogito wszyscy młodzi ludzie mogą skorzystać ze współpracy z tutorem i mentorem rozwoju. Spotkania z tutorem lub mentorem to wzmocnienie indywidualnego podejścia do ucznia. Młody człowiek wyznacza sobie cele do realizacji i krok po kroku je osiąga pod okiem opiekuna. Dzięki takiemu podejściu rozwija swoje mocne strony, uczy się planować, wzmacnia wiarę w siebie, odnosi osobiste sukcesy na miarę swoich możliwości, ale również uczy się, że błędy czy porażki to szansa i kolejny przystanek na drodze osobistego rozwoju.

### **Budujemy pozytywne emocje i rozwijamy pasje**

Emocje wywoływane podczas uczenia się mają ogromny wpływ na jakość i intensywność uczniowskiego zaangażowania oraz na motywację do zdobywania nowej wiedzy i umiejętności, a przede wszystkim na efekty uczenia się. Tak więc emocje są integralną częścią procesu uczenia się. Uczniowie liceum Cogito zajmują się zadaniami, działaniami, które sprawiają im radość. To budzi optymizm, bo lubią to, co robią, bo realizują swoje dążenia, po prostu się spełniają, wykorzystując swoje mocne strony.

### **Dajemy wolność**

O jaką wolność chodzi? O wolność wyboru! Wyboru na wielu płaszczyznach życia szkolnego. Uczniowie mają wybór zadań, sposobu ich rozwiązania i czasu na wykonanie. Wiedzą, że wiele od nich zależy, a jednocześnie mają świadomość odpowiedzialności za realizację. To ich bardzo motywuje wewnętrznie. Chodzi jeszcze o radość. Radość tworzenia, gdy uczniowie sami układają zadania lub tworzą projekty na podstawie własnych pomysłów. Radość z zaufania nauczyciela, który pozwala uczniowi dokonywać wyborów i brać za nie odpowiedzialność. Nikt się nie boi, że uczniowie w tym samym momencie pracują nad innym zagadnieniem, stosując różne metody. Ważna jest ich niezależność w zdobywaniu wiedzy. Uczniowie są doskonale znani swoim nauczycielom. Każdy z pedagogów wie, którym uczniom nie należy przeszkadzać, a których wspierać. To pedagodzy czuwają nad procesem edukacyjnym, swobodę zostawiają uczniom.

Każdy uczeń rozwija się w innym tempie, potrzebuje innych motywatorów, w różny sposób przyswaja sobie nową wiedzę i nowe umiejętności, ale zawsze potrzebuje zaufania i pozytywnych relacji.

Gdy mówimy o swobodzie wyboru, kolejnym ważnym aspektem jest wybór profili. W klasie pierwszej nie ma profilowania. To czas, w którym uczeń przygotowuje się do świadomego ich wyboru. Profile pojawiają się od klasy drugiej. Tyle profili, ilu uczniów. Konfiguracje przedmiotowe są wyborem uczniów, nie szkoły.

### **Całościowy rozwój ucznia**

Budowanie dobrostanu ucznia na podstawie psychologii pozytywnej oraz umiejętności akademickich w celu osiągnięcia przez uczniów sukcesu życiowego. Uzyskanie całościowego rozwoju ucznia to stawianie na:

<sup>1</sup> J. Bauer, *Co z tą szkołą? Siedem perspektyw dla uczniów, nauczycieli i rodziców*, Warszawa 2015, s. 57.

**Profesjonalizm** – współpraca z wyższymi uczelniami, instytucjami zajmującymi się budowaniem dobrostanu, wykorzystaniem psychologii pozytywnej w życiu człowieka.

**Relacje** – budowanie i dbałość o relacje z uczniem i jego środowiskiem wychowawczym.

**Indywidualizm** – wspieranie indywidualnego rozwoju ucznia, opartego na jego psychospołecznym potencjale.

**Innowacyjność** – proces edukacji oraz doskonalenia kompetencji ucznia wspomagany indywidualną opieką np. tutora lub mentora rozwoju.

**Pozytywne emocje** – dbanie o dobry nastrój, ale również poczucie humoru.

W psychologii pozytywnej ważne są wartości, na jakich opiera się instytucja edukacyjna, np.

- otwartość na potrzeby ucznia,
- rzetelna wiedza,
- świadomy rozwój,
- tolerancja, szacunek dla odmiennego podejścia.

Tworząc szkołę w zgodzie z założeniami psychologii pozytywnej, warto przeemyśleć wizję szkoły.

W liceum Cogito zakładamy, że absolwentki i absolwenci będą mieć cechy i umiejętności potrzebne na rynku pracy i w życiu osobistym, w szczególności: umiejętność uczenia się przez całe życie, kreatywność, samodzielność, odpowiedzialność, umiejętność współpracy, otwartość, komunikatywność, znajomość własnych mocnych stron i umiejętność wykorzystania ich do samorealizacji, proaktywność, sprawne posługiwanie się językami obcymi i nowoczesnymi technologiami.

Podsumowując, zacytuję słowa Magdaleny Kolber, która tak pisze o psychologii pozytywnej i jej wykorzystaniu w edukacji:

[...] analiza alarmujących wyników badań na temat pogarszającego się stanu psychicznego współczesnego społeczeństwa pozwala twierdzić, że dzisiejszej edukacji potrzebne jest uzupełnienie w postaci wiedzy i doświadczenia związanych z dobrostanem, które będą wzmacniały siły drzemiące w młodych ludziach, wspierając ich w funkcjonowaniu w świecie chaosu, nieładu, niepewności, samotności, przypadkowości (Kolber, 2014, s. 163).

### **Bibliografia**

- Bauer J., *Co z tą szkołą? Siedem perspektyw dla uczniów, nauczycieli i rodziców*, Warszawa 2015.
- Kolber M., *Zastosowanie psychologii pozytywnej w edukacji* [w:] „Przegląd Pedagogiczny” 2014, nr 2, s. 156–165.