

Promocija mentalnog zdravlja u školama – programi socijalnog i emocionalnog učenja

Tanja Rizner, dipl.psih.-prof.¹

¹Osnovna škola Ivana Rabljanina Rab, *Banjol 10, Rab*

Sažetak

Mogućnost razvoja emocionalne inteligencije, odnosno emocionalne pismenosti otvara vrata stvaranju niza programa za učenje i poticanje emocionalnog razvoja. Takvi programi danas zajednički predstavljaju okvir za socijalno i emocionalno učenje (SEU). Ono predstavlja kapacitet za prepoznavanje i ovladavanje emocijama, efikasnom rješavanju problema i ostvarivanju pozitivnih odnosa s drugima, kompetencija koje su očigledno esencijalne za sve učenike. Provedeni i evaluirani Program emocionalne pismenosti u jednoj otočnoj školi je dokazano utjecao na povećanje učeničkog poznavanja riječi koje imenuju emocije. A ta je mjera povezana s višom razinom samoprocjene altruizma i empatije te nižom razinom agresivnosti i depresivnosti kod djece prema nalazima u literaturi. Utječući na razvoj niza vještina, programi socijalnog i emocionalnog učenja predstavljaju i programe koji promiču mentalno zdravlje u školama.

Ključne riječi: emocionalna inteligencija, emocionalna pismenost, SEU, programi socijalnog i emocionalnog učenja, promocija mentalnog zdravlja

Uvod

Emocionalna inteligencija definirana je kao proces prepoznavanja svojih i emocionalnih stanja drugih da bi se efikasnije mogli riješiti eventualni problemi i adekvatno regulirati ponašanje (Takšić, Mohorić, Munjas, 2006). Prema jednim od najznačajnijih autora ovog konstrukta, emocionalna inteligencija uključuje sposobnost preciznog uočavanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnost pristupa i/ili priziva osjećaja kada oni olakšavaju razmišljanje; sposobnost razumijevanja emocija i emocionalnih spoznaja te sposobnost regulacije emocija u svrhu pomaganja emocionalnom i intelektualnom razvoju (Mayer i Salovey, 1997). Prema navedenom modelu, četiri spomenute sposobnosti poredane su od jednostavnijih psiholoških procesa (zapažanje i izražavanje emocija) prema višim, psihološki objedinjenijim procesima (svjesnost i reflektivna regulacija emocija) te kao takvi stoje u razvojnom smislu. Stoga, možemo tvrditi da emocionalna inteligencija predstavlja proces koji se razvija i može sustavno razvijati. Zbog takve postavke, da se za razliku od IQ, emocionalna

inteligencija može razviti, mnogi autori umjesto termina inteligencije pribjegavaju korištenju drugih termina govoreći o istom sklopu vještina i sposobnosti pa tako nalazimo u literaturi pojmove kao što su emocionalni kvocijent, emocionalna kompetentnost i emocionalna pismenost (Munjas Samarin, Takšić, 2009). U Velikoj Britaniji se među stručnjacima u obrazovanju preferira termin emocionalne pismenosti (Qualter, Gardner i Whiteley, 2007; prema Munjas Samarin, Takšić, 2009) kad se razmatra područje EI i upotreba u obrazovnoj praksi.

Programi socijalnog i emocionalnog učenja

Mogućnost razvoja emocionalne inteligencije, odnosno emocionalne pismenosti otvara vrata stvaranju niza programa za učenje i poticanje emocionalnog razvoja. Takvi programi danas obuhvaćaju niz vrijednosti na kojima se temelje, no zajednički predstavljaju okvir za socijalno i emocionalno učenje (SEU). Ono predstavlja kapacitet za prepoznavanje i ovladavanje emocijama, efikasnom rješavanju problema i ostvarivanju pozitivnih odnosa s drugima, kompetencija koje su očigledno esencijalne za sve učenike (Zins, Elias, 2006).

Tijekom posljednjih desetljeća postalo je jasno da je istinski efikasna škola ona koja prepoznaje da su socijalno-emocionalne kompetencije integrirane i isprepletene s akademskim uspjehom, te koja koordinira instrukcije iz oba područja (socioemocionalnog i akademskog) maksimalizirajući učenikov potencijal za uspjeh u školi i u životu (Zins, Elias, 2006). Stoga, implementirajući programe SEU-a temeljene na dokazima omogućava se da škola izvrši taj odgovorni mandat u pripremi odgovornog građanina i produktivne odrasle osobe (Zins, Payton, Weissberg, O' Brien, 2007).

Kroz takve programe djeca uče integrirati kognitivnu, osjećajnu i ponašajnu sferu, a stručnjaci različitih profesija objedinjuju znanja s područja inteligencije, razvojne psihologije, neurologije te odgoja i obrazovanja kako bi osmislili strategije primarne prevencije kroz programe kojima djeci pomažu u takvom razvoju. Programi ove vrste imaju za cilj učiniti djecu otpornijima na razne psihopatološke probleme poput depresivnosti, delinkvencije, nasilja, zlouporabe droga itd., na način da se kod djece potiču vještine prepoznavanja i upravljanja emocijama kod sebe i drugih, kontrole vlastitih reakcija, empatije i prosocijalnog ponašanja (Kuterovac Jagodić, 2003). Istraživanja pokazuju da SEU ima pozitivne efekte na akademski uspjeh, na fizičko zdravlje, potiče građansku odgovornost, osnova je za cjeloživotni uspjeh, reducira rizike loše prilagodbe, loših odnosa, interpersonalnog nasilja, zlouporabe droge i osjećaja nesretnosti (Zins, Weissberg i dr., 2004.; prema Zins, Elias, 2006). No, mnoge današnje preventivne i promotivne inicijative jesu fragmentarne što

negativno utječe na njihovu kolektivnu efikasnost. Dok SEU može poslužiti kao organizacijski okvir u takvim preventivnim i promotivnim naporima (Zins, Elias, 2006) pri čemu takvo učenje onda utječe na pet skupina temeljnih, međusobno povezanih, socijalnih i emocionalnih kompetencija (CASEL, 2003):

- samosvijest (točna procjena vlastitih osjećaja, interesa, vrijednosti)
- socijalna svijest (mogućnost zauzimanja perspektive drugih i empatiziranje s drugima)
- odgovorno donošenje odluka (razmatrajući etičke standarde i norme, doprinoseći dobrobiti cijele zajednice)
- upravljanje sobom (izražavanje i regulacija vlastitih emocija)
- socijalne vještine (uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa s drugima, odupiranje neželjenom socijalnom pritisku, konstruktivno rješavanje konflikata).

Navedene kompetencije se najefikasnije uče unutar podržavajuće okoline koja brine i dobro je organizirana (Zins, Elias, 2006). Stoga većina akademske zajednice vidi školu kao primarno mjesto provođenja programa temeljenih na dokazima i znanosti, ali i dobro strukturiranih sa širokim rasponom utjecanja (vršnjaci, obitelj, zajednica).

Salovey, Mayer i Caruso (2000) navode podatak o postojanju 300 programa o socijalnom i emocionalnom učenju u američkim školama, te oko 150 programa emocionalne pismenosti. Osim mnogobrojnosti programa, glavni problem u procjeni efikasnosti tih EI intervencija jest činjenica da je vrlo mali broj njih osmišljen specifično za poticanje i razvoj emocionalnih vještina. Većina ih je kreirana za druge svrhe kao što je rješavanje konflikata, prevenciju i smanjenje zlouporabe droga i sl., usmjereni su na različite dobne skupine pa ciljaju i različite komponente emocionalne inteligencije. Dok iz iskustvenog pogleda na našu sredinu, možemo dodati i problematiku neadekvatnog obrazovanja različitih provoditelja proizašlih u najvećoj mjeri iz udruga civilnog sektora, te različitih konceptualnih pogreški i organizacijskih nedostataka.

Zasigurno je potreban oprez u odabiru i provedbi programa SEU, posebice u provedbi u školama kao odgovornim institucijama. No, ohrabruju američke meta-analize koje na velikim uzorcima istraživanja i učenika, pronalaze pozitivne efekte SEU kod učenika bez i sa emocionalnim i ponašajnim teškoćama, kod rasno i etnički različitih učeničkih sredina, a također i u urbanim, suburbanim i ruralnim sredinama te različitim dobnim skupinama. Moguće je zaključiti da SEU programi pospješuju socioemocionalne vještine, poboljšavaju stavove učenika o sebi i drugima, povećavaju osjećaj povezanosti prema školi (obrazovanju), potiču prosocijalno ponašanje i akademsku izvedbu te smanjuju emocionalne teškoće i

problematična ponašanja. Osim toga, izgleda da se efekti zadržavaju u periodima praćenja, iako su nešto slabiji nego neposredno nakon provođenja programa (Munjas Samarin, Takšić, 2009).

Sukladni rezultati dobiveni su i provedbom jednog SEU programa za emocionalno opismenjivanje u hrvatskim školama (Munjas Samarin, 2007). Autorica je pokazala kvazi-eksperimentalnim nacrtom za evaluaciju efekata programa na dva tretmanska i dva komparabilna razreda iz dviju različitih škola da nakon tretmana emocionalnog opismenjavanja dolazi do povećanja rezultata na testu emocionalnog znanja i razumijevanja emocija, kao i do smanjenja procjene učestalosti agresivnih ponašanja opaženih od strane vršnjaka te do povećanja samoprocjene altruističnih ponašanja kod učenika u tretmanskoj skupini, uz zadržavanje efekata i nakon tri mjeseca praćenog perioda.

Spomenuti provedeni program je Program za poticanje emocionalne pismenosti autora Maurera i Bracketta (2004).

Autori obrazlažu emocionalnu pismenost kao konstrukt koji uključuje intelektualni, emocionalni i socijalni obrazac osobe. Djecu se unutar konstrukta i njihova programa uči nove riječi za imenovanje osjećaja (*feeling words*) pri čemu autori ističu razliku u takvom učenju riječi od učenja prepoznavanja npr. ekspresija ili drugog izražavanja emocija. Namjera je programa da djeca kroz niz različitih zadataka koje provode u školi, na satovima namijenjenim programu i ostalim satovima, te kući, steknu rječnik izraza privatnih emocionalnih doživljaja. Kažu da uključujući aktivnosti samorefleksije, analize i akademskih materijala te tekućih događaja, razrednih diskusija, interakcija s članovima obitelji, umjetničkih dizajna i zadataka kreativnog pisanja – riječi postaju cjeloviti koncept s mnogobrojnim osobnim implikacijama. 6 koraka ovog programa kreira kompletno i holističko razumijevanje riječi što umnogostručuje vjerojatnost dugoročnog skladištenja i spontanog korištenja pojma (Maurer, Brackett i Plaine, 2004).

Program je utemeljen na dokazima i teoriji te je primjeren uzrastu djece od 10 do 12 godina.

Prema autorima programa, neki od ciljeva programa su, odnosno učenici bi trebali:

- steći bogat rječnik kako bi identificirali, imenovali i izrazili različita emocionalna iskustva
- razumjeti vezu između misli, osjećaja i ponašanja
- razumjeti emocionalna stanja i perspektive drugih
- razumjeti što je u pozadini osjećaja
- percipirati promjene i različite intenzitete u osjećajima i raspoloženjima

- razumjeti da svatko ima pravo na svoje osjećaje
- dijeliti i komunicirati svoje osjećaje s vršnjacima, nastavnicima, roditeljima i dr.

Evaluacija programa emocionalne pismenosti u jednoj otočnoj osnovnoj školi

Prikazani program je proveden i u jednoj otočnoj školi u 2010./2011. školskoj godini te je provedena i evaluacija Programa emocionalne pismenosti. Ispitano je postojanje razlika u poznavanju rječnika emocija u prvom i drugom, ponovljenom testiranju te ispitano postojanje razlika između učenika koji su sudjelovali u programu i učenika druge osnovne škole s otoka koji nisu sudjelovali u provedbi Programa (kontrolna skupina). U istraživanju su sudjelovali učenici 5. razreda iz obje škole: 76 učenika iz jedne i 55 učenika druge škole, sveukupno 131 učenik, 62 djevojčice i 69 dječaka. Svi učenici su ispitani na mjeri poznavanja rječnika emocija dva puta istovremeno, skupina koja je sudjelovala u Programu prije početka provođenja Programa i drugi put, nakon provedbe. Rezultati t-testa pokazuju da se skupine ispitanika u prvom testiranju nisu značajno razlikovale te da su učenici koji su sudjelovali u Programu emocionalne pismenosti pokazali veće poznavanje rječnika emocija u drugom testiranju u odnosu na skupinu koja nije sudjelovala. T-testom za zavisne uzorke je utvrđeno da se u skupini učenika koja je sudjelovala u Programu značajno razlikuju rezultati dobiveni u ponovljenom mjerenju u odnosu na prvo mjerenje, odnosno da se učeničko poznavanje riječi koje imenuju emocije značajno povisilo nakon provedbe Programa. Dok su učenici druge škole ostvarili više rezultate u prvom testiranju, u odnosu na ponovljeno, jednako testiranje.

Sumirajući navedene rezultate vidljivo je da su učenici imali koristi od sudjelovanja u Programu emocionalne pismenosti, barem u pogledu mjere koja se za potrebe ove evaluacije koristila. Učenici su pokazali veće poznavanje riječi koje imenuju osjećaje nakon sudjelovanja u Programu, dok su učenici osnovne škole u kojoj nije proveden Program pokazali slično znanje u istovremenom mjerenju prvog testiranja, a postigli niže rezultate u ponovljenom mjerenju.

Dobiveno učeničko poboljšanje znanja riječi koje imenuju osjećaje od velike je važnosti, prije svega, za učenike, ali i za sam Program emocionalne pismenosti koji je preuzet iz druge zemlje, stoga i iz drugog učeničkog okruženja. Program je do sada preveden, prilagođen i primijenjen na učenicima petog razreda osnovne škole u jednoj hrvatskoj školi kako bi se provjerili efekti u našim uvjetima uz dodatne nalaze o tome kako je emocionalna pismenost povezana s određenim aspektima funkcioniranja mladih (Munjas Savarin, 2007). Dobiveni

nalazi ove primjene doprinos su dobivenim rezultatima i argument za daljnje implementiranje ovoga programa uz naznaku za moguće poboljšanje, nadogradnju rada u hrvatskim školama.

Uvođenje programa socijalnog i emocionalnog učenja u škole

Prikazani rezultati evaluacije programa za razvoj emocionalne pismenosti dovode do značajne spoznaje da je i tako jednostavna mjera, kao što je rječnik pridjeva emocionalnih stanja, pozitivno povezan s višom razinom samoprocjene altruizma i empatije te nižom razinom agresivnosti i depresivnosti kod djece (Munjas Savarin, 2007), ali i iskustvenim uvidom da se učenici koji su iskazali relativno viši rezultat u odnosu na vršnjake iskazuju boljim socijalnim vještinama, prosocijalnim ponašanjem, boljom prilagodbom, primjerenim odnosom prema odraslima, pozitivnim odnosom prema školi, većem broju vanškolskih aktivnosti te višim akademskim uspjehom, nudi, gotovo, obvezu donositeljima odluka da se programi socijalnog i emocionalnog učenja počnu sustavno uvoditi u školske programe. Za sada su učenici u mogućnosti profitirati jedino ako su okruženi učiteljima i stručnim suradnicima koji ulaganjem dodatnog truda u svoj rad uvode i emocionalno učenje.

No, za sustavan razvoj djetetovih socioemocionalnih vještina, važno je uvođenje programa SEU-a u škole kao integriranih jedinica, a ne samo kao djelo pojedinca kojem je ta djelatnost jedna od mnogih i za koju može i ne mora imati adekvatnu količinu vremena i podrške. I autori Programa emocionalne pismenosti (Maurer, Brackett i Plain, 2004) obrazlažući program, navode da je predviđeno provođenje programa tijekom cijele školske godine, te da je njegova implementacija zahtjevan projekt koji zahtjeva uključivanje cijele škole (svih učitelja, ravnatelja, stručne službe), često i šire zajednice. Zamišljeno je, a takva je i praksa u američkim školama, da posebni treneri poučavaju učitelje, motiviraju ih i pripremaju za provođenje programa. Što znači da se program inkorporira u sve predmete kroz sadržaje koji se obrađuju te da se učenike sustavno i stalno upućuje na emocionalna stanja, kroz npr. likove školske lektire, povijesne događaje i ličnosti, glazbena i likovna djela i ostalo, što omogućava djeci kontinuirano poučavanje, uvježbavanje i primjećivanje emocionalnih izraza i stanja stjecanjem emocionalnih vještina.

Zaključak

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji, mentalno zdravlje je stanje dobrobiti u kojem svaki čovjek shvaća svoj potencijal i može se nositi s normalnim životnim stresovima, raditi produktivno i plodonosno i može doprinosti svojoj zajednici. Mentalno zdravlje je dio općeg

zdravlja pojedinca, ali i zajednice, odnosno, obitelji i škole, te čini preduvjet za optimalno funkcioniranje pojedinca, a time i obitelji, škole i cijele zajednice. Programi koji su pozitivno povezani s višom razinom samoprocjene altruizma i empatije te nižom razinom agresivnosti i depresivnosti kod djece, te koji potiču emocionalnu pismenost, a time pomažu učenicima da razviju bolje socijalne vještine, prosocijalno ponašanje, bolju prilagodbu, primjereni odnos prema odraslima, pozitivan odnos prema školi, te ostvare viši akademski uspjeh, programi su koji promiču mentalno zdravlje i kao takvi postaju nezamjenjivi u promišljanju novijih obrazovnih politika.

Literatura

1. Kuterovac Jagodić, G. (2003). Emocionalno opismenjivanje: novi izazovi za predškolske ustanove. *Zbornik radova XV simpozija socijalne pedijatrije*, 51-53.
2. Maurer, M., Brackett, M.A. i Plain, F. (2004). *Emotional Literacy in the Middle School: A 6-Step Program to Promote Social, Emotional & Academic learning*. New York: Dude Publishing.
3. Mayer, J.D., i Salovey, P. (1997). Što je emocionalna inteligencija? U P.Salovey i D.J. Sluyter (ur.), *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija, pedagoške implikacije* (19-54), Zagreb: Educa.
4. Mayer, J.D., i Salovey, P., i Caruso D: (2000). Models of emotional intelligence. u R.J. Sternberg (ur.), *Handbook of Intelligence* (396-420). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
5. Munjas Samarin, R. (2007). Utjecaj emocionalnog opismenjavanja na razvoj emocionalne kompetentnosti u ranoj adolescenciji. *Magistarska disertacija*. Filozofski fakultet. Sveučilište u Zagrebu. Zagreb.
6. Munjas Samarin, R., i Takšić, V. (2009). Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. *Suvremena psihologija*, 12, 2, 355-372.
7. Publikacija Udruženja za akademsko, socijalno i emocionalno učenje – Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (2003). *Safe and sound: An educational leader's guide to evidence-based social and emotional learning (SEL) programs*. Chicago: Author.
8. Takšić, V., Mohorić, T., Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: Teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja*, 4-5 (84-85), 729-752.
9. Zins, J.E., i Elias, M.E. (2006). U G.G. Bear i K.M. Minke (ur.), *Children's needs III*, 1-13. National Association of School Psychologists.
10. Zins, J.E., Payton, J.W., Weissberg, R.P., i O'Brien, M.U. (2007). U G. Matthews, M. Zeidner, i R.D. Roberts (ur.), *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns*. 376-395. NY: Oxford University Press.