

Stručni rad

POZITIVNA PSIHOLOGIJA U ŠKOLI

Anja Sever

Osnovna škola Livade Izola

Sažetak

Osnovnu školu pohađaju učenici koji se međusobno razlikuju po mnogim osobinama, sposobnostima i školskom uspjehu. Zadaća škole je omogućiti i podržati optimalan razvoj i napredak svakog od njih. U skladu s tim, osnovnu misiju škole, širenje i produbljivanje znanja učenika te razvoj učeničkih kognitivnih kompetencija, neophodno je nadopuniti, tj. kombinirati s misijom brige o cjelovitom razvoju djece. Znanja, vještine i oblici ponašanja, formirani tijekom školovanja, oblikuju načine postupanja i odlučivanja učenika u budućnosti [9]. Zadaća škole je podržati kod djece razvoj osobina, strategija, vještina i kompetencija, koje će omogućiti uspješno suočavanje s različitim životnim izazovima, te poticati kvalitetu života i dobrobit pojedinaca. Pozitivna psihologija pruža dobru osnovu za poboljšanje osjećaja kvalitete života i zadovoljstva svih dionika odgojno-obrazovnog procesa. Jedan od alata iz područja pozitivne psihologije koji se može koristiti u školama je tzv. PERMA model. Svakodnevnu školsku praksu obogaćuje aktivnostima koje poboljšavaju kvalitetu odnosa i psihičke dobrobiti.

Ključne riječi: škola, pozitivna psihologija, subjektivna dobrobit, PERMA model.

1. Uvod

Jedan od temeljnih zahtjeva odgojno-obrazovnog rada u školi je omogućiti optimalan razvoj svih učenika. Osim brige za širenje znanja i oblika ponašanja, odnosno razvoja kognitivnih sposobnosti djece, škola mora obratiti pozornost na razvoj empatije, uvažavanje drugih, prihvaćanje različitosti itd. Autor Musek Lešnik objašnjava ove procese [8] razvojem vještina i kompetencija koje učenicima pomažu razviti zdrave, čvrste i stabilne odnose, iskusiti ugodne emocije i čuvstva, održati osobnu čvrstinu, usredotočenu svjesnost te ojačati zdrave navike i zdrav stil života. Dakle, škola ne smije zanemariti brigu za unutarnju, psihičku dobrobit djece i kvalitetu njihova života. U tom smislu pred njom je vrlo važna zadaća, odnosno potraga za načinima razvijanja prethodno navedenih vještina kod učenika, kao i njihovog većeg zadovoljstva, optimizma, bolje psihičke osposobljenosti učenika za suočavanje s manje ugodnim iskustvima te svladavanje emocija i čuvstava. Odgovori na ova i slična pitanja mogu se pronaći u okvirima pozitivne psihologije odnosno pozitivne edukacije.

2. Pozitivna psihologija

Pozitivna psihologija je relativno nova grana psihologije. Istražuje čimbenike koji pomažu pojedincima, zajednicama i organizacijama u njihovom razvoju i napretku fokusirajući se na jačanje jakih područja i vrlina [11]. Dakle, cilj pozitivne psihologije je usmjeriti pozornost psihologije i psihologa na jačanje sposobnosti i snage odnosno moći čovjeka. Tradicionalna psihologija u svom se razvoju fokusirala na negativne aspekte života, posebice one koji štete čovjeku i uzrokuju smetnje odnosno poremećaje u psihičkom i osobnom razvoju [6]. Pritom je zanemarila pozitivne aspekte poput nade, sreće, optimizma, zadovoljstva i sl., koji su važni za čovjekovo osmišljavanje vlastitog života. Suvremena pozitivna psihologija proučava funkcioniranje čovjeka i njegov subjektivni doživljaj sreće [6]. Usmjerena je na proučavanje i konsolidaciju pozitivnih aspekata ljudskog života [8]. Pozitivna psihologija nema za cilj da ljudi budu sretni i zadovoljni cijelo vrijeme i ne stvara iluzije o tome da može eliminirati manje ugodne aspekte ljudskog života i iskustva. Međutim, može učiniti mnogo i pomoći pojedincima da budu sretniji, zadovoljniji, optimističniji i spremniji za suočavanje s izazovima odnosno prevladavanje manje ugodnih događaja i osjećaja koje im se mogu dogoditi u budućnosti. Cilj pozitivne psihologije je jednostavan: poboljšati kvalitetu života pojedinaca i zajednice [8].

2.1. Doprinos pozitivne psihologije školi – pozitivna edukacija

Saznanja iz područja pozitivne psihologije pridonose poboljšanju kvalitete života na mnogim područjima. Jedno od njih je i odgojno-obrazovno područje. Istraživači (npr. Waters, 2011) navode mnoštvo pozitivnih učinaka uvođenja pozitivne psihologije u školsko okruženje: smanjenje učestalosti depresije među mladima, povećanje životnog zadovoljstva, poticanje učenja i kreativnosti, povećanje socijalne kohezije, promicanje aktivnog građanstva odnosno poticanje aktivnog uključivanja građana u život zajednice itd. Svrha takozvane pozitivne edukacije jednostavna je: prenijeti saznanja, metode i tehnike primjenjive pozitivne psihologije u školsko okruženje. Pozitivna edukacija tretira škole kao okruženja u kojima učenici, osim svojih kognitivnih i intelektualnih sposobnosti, razvijaju i širok spektar drugih sposobnosti, vještina i kompetencija. Pozitivna edukacija stoga

označava odmak od razumijevanja koje se usredotočuje isključivo na izvedbeni aspekt obrazovanja, uspjeh u učenju ili rezultate mjerljive standardiziranim testovima [8]. Cilj pozitivne edukacije je, između ostalog, kod djece razviti optimizam, otpornost na poteškoće (eng. *resilience*), hrabrost i odlučnost (eng. *grit*), razvojni misaoni sklop (eng. *growth mindset*), angažiranost (eng. *engagement*), usredotočenu svjesnost (eng. *mindfulness*) [4]. Dakle, cilj pozitivne edukacije nije negirati neugodne osjećaje, poteškoće i bol, već opremiti djecu sposobnostima i snagama koje će im pomoći da se lakše suoče s poteškoćama i krizama te ih uspješnije prevladaju [8]. Zagovornici pozitivne edukacije tvrde da je jedna od temeljnih zadaća škole pomoći djeci i mladima u razvijanju karakternih snaga, vrlina i kompetencija koje su temelj stabilne i trajne psihičke, subjektivne dobrobiti [8].

2.2. Subjektivna dobrobit

Musek Lešnik [8] smatra da je subjektivna dobrobit „unutarnji odgovor, naša unutarnja procjena i doživljaj vlastitog života”. Riječ je o unutarnjoj, psihičkoj dobrobiti koju se može shvatiti kao osjećaj: *dobro mi ide, dobro sam*. Istraživači definiraju koncept subjektivne dobrobiti kao konstrukt koji uključuje emocionalnu i kognitivnu dimenziju [10]. Kognitivna dimenzija obuhvaća procjenu zadovoljstva životom, dok emocionalna dimenzija obuhvaća učestalost doživljavanja ugodnih (npr. zadovoljstvo, ponos) ili neugodnih emocija pojedinca (npr. tuge). Subjektivna dobrobit stoga uključuje ugodne emocije, nisku razinu neugodnih raspoloženja i zadovoljstvo životom. Pojedinaac koji je zadovoljan svojim životom te doživljava više ugodnih čuvstava i emocija nego neugodnih, postiže višu razinu subjektivne dobrobiti. Studije su pokazale da djecu i adolescente s najvišim postignućima na akademskom, socijalnom te zdravstvenom odgojno-obrazovnom području karakteriziraju niska razina psihopatologije i visoka razina subjektivne dobrobiti [10]. U cilju mjerenja i poboljšanja subjektivne dobrobiti, Seligman je 2011. godine osmislio i formirao takozvani PERMA model [3]. Njegova polazišta toliko su univerzalna da se model može koristiti u različitim sredinama, kulturama i zajednicama.

2.3. PERMA model

Prema Seligmanu, psihološka odnosno subjektivna dobrobit pojedinca temelji se na pet ključnih područja:

- pozitivne (ugodne) emocije (eng. *positive emotion – P*),
- angažiranost (eng. *engagement – E*),
- odnosi (eng. *relationships – R*),
- svrha (smisao) (eng. *meaning – M*),
- postignuće (eng. *accomplishment – A*).

Područje *ugodnih (pozitivnih) emocija* uključuje subjektivnu procjenu sreće, nade, radosti i zadovoljstva. Fokusiranje na ugodne emocije ne znači negiranje važnosti neugodnih emocija, poput ljutnje, tuge i sl., već se u okviru PERMA modela potiče razvoj konstruktivnih načina prihvaćanja i odgovaranja na njih. Ugodne emocije same po sebi obično ne traju dugo, ali je njihov utjecaj usprkos tome dugotrajan [1]. Pojedincima pomažu širiti njihovu samosvijest i razviti takozvani razvojni misaoni sklop (eng. *growth mindset*), koji igra važnu ulogu u izgradnji socijalnog i emocionalnog kapitala [5]. Osim toga, ugodne emocije neutraliziraju i učinke neugodnih čuvstava i emocija [1]. Važne su za dugoročni razvoj osjećaja kontrole

nad svijetom i sobom te dugoročno utječu na osjećaj kvalitete života [8]. Drugo područje u Seligmanovom modelu subjektivne dobrobiti – angažiranost- odnosi se na fokus, interes i entuzijazam (eng. *flow*), tj. stanje u kojem pojedinac osjeća da ga je aktivnost potpuno preplavila odnosno obuzela. Angažiranost odražava aktivan pristup životu, interes i predanost aktivnostima kojima se posvećujemo. One aktivnosti koje pojedincu predstavljaju izazov te su i zahtjevne, omogućuju održavanje angažiranosti, dok ju jednostavni, rutinski zadaci ne podržavaju. Ako škola želi razviti i ojačati angažiranost učenika, mora im ponuditi zanimljive i primjereno zahtjevne izazove [7].

Sljedeće područje PERMA modela je područje *odnosa*. Uključuje osjećaj bliskosti i međusobne povezanosti s drugima. Lovett i Lovett [5.] smatraju da dobri međuljudski odnosi djeluju kao protuteža neugodnim događajima, osjećajima depresije i usamljenosti. Ljudi u zajednicama s dominantnim pozitivnim stavovima češće doživljavaju ugodne emocije. Altruizam i nesebično pružanje pomoći drugima, koji proizlaze iz takvih odnosa, jačaju subjektivnu dobrobit svih uključenih [7]. U školi poboljšanje na području odnosa možemo osigurati (sustavnim) razvijanjem socijalnih kompetencija koje će pomoći djeci da izgrade i održe autentične, čvrste odnose s drugima. *Svrha (smisao)* se odnosi na vjerovanje u nešto veće od pojedinca i osjećaj da je život vrijedan našeg truda i vremena. Kako bi se razvio osjećaj svrhe odnosno smisla, važno je da pojedinac posveti energiju i vrijeme aktivnostima koje smatra smislenima i važnima. Što više učenici osjećaju aktivnosti koje obavljaju smislenima i važnima, to će one imati pozitivniji učinak na njihovu dobrobit i razvoj osjećaja svrhe [7]. *Postignuća* se odnose na akademska, sportska ili karijerna postignuća, kao i na sposobnost suočavanja sa svakodnevnim izazovima i doživljavanje uspjeha. Postavljanje i postizanje ciljeva značajno doprinosi osjećajima psihičke dobrobiti, sreće i zadovoljstva u životu te jača samopouzdanje pojedinca i potiče razvoj vlastite učinkovitosti [8]. Djeca čije se odrastanje odvija među odraslima koji sami sebi aktivno postavljaju (i postižu) ciljeve, razvijaju vještine koje će im kasnije pomoći u postavljanju i postizanju vlastitih ciljeva. Unutarnje zadovoljstvo, u kombinaciji s vanjskim priznanjem, jača djetetovo samopouzdanje i vjeru u vlastite sposobnosti, što ga potiče na ulaganje dodatnih napora i postignuća. Takvo samopouzdanje pomaže u izgradnji otpornosti i jača vještine koje će djeci pomoći da ne odustanu pred mogućim neuspjesima u budućnosti, već da ustraju u svladavanju životnih izazova [7]. Prema Seligmanu, kombinacija elemenata odnosno područja PERMA modela u kombinaciji sa zdravim stilom života omogućuje optimalno funkcioniranje pojedinaca, skupina, zajednica, ali i šireg društva. Model ne izdvaja nijedno područje kao važnije od ostalih, a pozitivna iskustva i osnaživanje na svih pet područja dovode do dugoročne dobrobiti.

3. Zaključak

U vrijeme brzih i brojnih promjena današnjeg, suvremenog načina života, škola predstavlja jednu od rijetkih točaka stabilnosti i postojanosti u životu djeteta. Učenici se u svom školskom okruženju osposobljavaju za niz vještina koje nisu striktno vezane uz nastavno gradivo, već se uglavnom odnose na regulaciju i kontrolu vlastitih emocija, razvoj socijalnih vještina i sl. Pri tome je važno uzeti u obzir činjenicu da je utjecaj koji škola ima na ovo područje djetetova života dugotrajan. Osvrnut ćemo se na objašnjenje koje nam nudi Košir [2]: »Škola je

jedan od visoko proaktivnih društvenih podsustava: obrasci uspostavljanja odnosa preneseni kroz stvarni ili skriveni kurikulum tijekom školskih godina vrlo će vjerojatno postati obrasci po kojima će se učenici uključivati u odnose kao odrasli pojedinci«. Zadaća škole je da svoje odgojno-obrazovno poslanstvo, kojeg se ne smije odreći, dopuni sustavnim razvojem važnih životnih vještina. Pri tome se može osloniti na uporabu Seligmanovog PERMA modela, kao jedne od mogućih osnova za sustavno poticanje kvalitete života i subjektivne dobrobiti učenika i učitelja.

4. LITERATURA

- [1.] Fredrickson, B. L. (2013). Positive Emotions Broaden and Build. V: P. Devine in A. Plant (ur.), *Advances in Experimental Social Psychology* (str. 1–53). Burlington: Academic Press. URL: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2> [Pristupljeno 5.1.2023.].
- [2.] Košir, K. (2022). *Preprečevanje in obravnavanje medvrstniškega nasilja v šoli kot proces socialnega in čustvenega učenja. Šolsko svetovalno delo: revija za svetovalne delavce v vrtcih, šolah in domovih*, 26(3), 3–12.
- [3.] Kovich, M. K., Simpson V. L., Foli, K. J., Hass, Z. in Philips, R. G. (2022). Application of the PERMA Model of Well-being in Undergraduate Students. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s42413-022-00184-4> [Pristupljeno 5.1.2023.].
- [4.] Larson, E. E. (ur.). (2017). *The State of Positive Education*. (2017). URL: <https://www.worldgovernmentsummit.org/observer/reports/2017/detail/the-state-of-positive-education> [Pristupljeno 24.5.2023.].
- [5.] Lovett, N. in Lovett, T. (2016). Wellbeing in Education: Staff Matter. *International Journal of Social Science and Humanity*, 6(2), 107–112. URL: https://www.researchgate.net/publication/279270257_Wellbeing_in_Education_Staff_Matter [Pristupljeno 7.1.2022.].
- [6.] Musek, J. (2009): *Psihologija življenja*. Vnanje Gorice: Inštitut za psihologijo osebnosti.
- [7.] Musek Lešnik, K. (2017). *Kaj je PERMA model?* URL: <https://www.abced.si/perma-model-1> [Pristupljeno 5.1.2023.].
- [8.] Musek Lešnik, K. (2021). *Pozitivna psihologija za vrtce, šole in starše*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- [9.] Rupnik Vec, T. (2022). Empatija in integriteta: dve odliki učitelja oz. sredstvo in predmet poučevanja obenem. *Vzgoja in izobraževanje*, 53(3-4), 20–25.
- [10.] Suldo, S. M., Hearon, B. V., Bander, B., McCullough, M., Garofano, J., Roth, R. A., in Tan, S. Y. (2015). Increasing Elementary School Students' Subjective Well-Being Through a Classwide Positive Psychology Intervention: Results of a Pilot Study. *Contemporary School Psychology*, 19(4), 300–311. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s40688-015-0061-y> [Pristupljeno 7.1.2023.].
- [11.] Waters, L. (2011). A review of school-based positive psychology interventions. *The Australian Educational and Developmental Psychologist*, 28, 75–90. URL: <https://www.cambridge.org/core/journals/educational-and-developmental-psychologist/article/review-of-schoolbased-positive-psychology-interventions/8B3FBD567056C363EA5207954770F27A> [Pristupljeno 15.1.2023.].