



PRACOWNIA PEDAGOGICZNA

OPTYMYZM

*się
opłaca*

Psychologia pozytywna, oparta na koncepcji Martina Seligmana,
jest młodą, bardzo prężnie rozwijającą się dziedziną
wiedzy, skuteczną w pracy z dziećmi
w każdym wieku.

Czym jest psychologia pozytywna?

Przyjrzyjmy się społecznym stereotypom na temat psychologii i działań psychologów. Większość osób pytanych o skojarzenia, które im się nasuwają, gdy myślą o tej właśnie dziedzinie wiedzy, opowiada o „kozetce”, patologach, zaburzeniach zachowania, problemach z psychiką itp. Mało optymistyczny i zachęcający obraz, prawda? Nic w tym jednak zaskakującego, do niedawna bowiem głównym i wyłącznym zadaniem psychologii było zmniejszanie ludzkiego cierpienia i doprowadzenie osoby korzystającej z usług psychologów do określonego przez definicję „stanu zdrowia psychicznego”. Dopiero psychologia pozytywna przełamała tę tendencję, uznając, że przedmiotem zainteresowania psychologii powinny być również zjawiska zdecydowanie pozytywne, świadczące o sile człowieka. Głównym pytaniem psychologów pozytywnych nie jest: „Jak zmniejszyć objawy choroby?”, tylko: „Jak wzmocnić zasoby tkwiące w człowieku, żeby mógł on sobie lepiej radzić w życiu, osiągać większe sukcesy i cieszyć się z nich?”.

Dlaczego psychologia pozytywna może być przydatna w procesie nauczania?

Przede wszystkim na wczesnych etapach rozwoju najłatwiej jest ukształtować u młodego człowieka tzw. optymistyczny styl wyjaśniania. Spotykając się w życiu z sytuacjami trudnymi, a czasem niepowodzeniami, ludzie stosują dwojakie strategie ich wyjaśniania. Pierwsza, nazywana „optymistyczną”, polega na tym, że uznajemy w procesie myślenia, iż porażka jest czymś tymczasowym, jej przyczyna nie wynika z naszych trwałych cech charakteru i dotyczy ona ograniczonego obszaru. W przypadku uczniów przykładami takiego stylu wyjaśniania byłby opinie: „Nie zdałem testu, bo zbyt mało się uczyłem”, „Dostałem jedynkę, bo to zadanie było dziwne”. Taki styl wyjaśniania jest, co do zasady, dobrym predykatorem przyszłych sukcesów ucznia, o czym opowiem za chwilę. Drugi styl wyjaśniania nazwijmy „pesymistycznym”. Cechuje się on, w przeciwieństwie do stylu „optymistycznego”, trwałością, nieograniczonością i wysokim poziomem personalizacji,

czyli umiejscowieniem przyczyny niepowodzenia „wewnątrz” mnie. Gdy uczeń mówi: „Nie nadaję się do tego”, „Nigdy się tego nie nauczę”, „Nie jestem dobry w matematyce”, stosuje „pesymistyczny” styl wyjaśniania. W myśl psychologii pozytywnej, wiele edukacyjnych niepowodzeń wynika z przekonania dziecka, że cokolwiek by nie zrobił, i tak się nie uda, czyli ze stosowania przez dziecko pesymistycznego stylu wyjaśniania. Skoro zatem dziecko uważa, że NIGDY się czegoś nie nauczy, NIE NADAJE SIĘ, ZAWSZE będzie tak samo źle, NIE JEST wystarczająco mądre/bystre/przebojowe, nie będzie podejmowało wysiłku edukacyjnego. Innymi słowy: jeśli nie wierzę w sukces, to zamiast poświęcać trzy godziny na naukę ułamków, wolę oglądać w tym czasie telewizję.

Styl wyjaśniania to tylko jeden z wielu obszarów, którymi zajmuje się psychologia pozytywna. W ramach tzw. zrównoważonej teorii mądrości mówi się o tym, że edukacja powinna rozwijać trzy rodzaje myślenia – refleksyjne, dialogiczne oraz dialektykę.

Stylu wyjaśniania uczymy się w szkole?

W szkole i w domu. Carol Dweck, jedna z najwybitniejszych badaczek rozwoju emocjonalnego dziecka, przeprowadziła w klasach trzecich szkoły podstawowej ciekawy eksperyment, w wyniku którego okazało się, że nauczyciele i rodzice „przekazują” dzieciom określony styl wyjaśniania – z reguły ten, który sami stosują. Dweck obserwowała reakcje nauczycieli na niepowodzenia uczniów i podzieliła je na dwie grupy. Komunikaty z grupy 1 wskazują uczniowi, że przyczyna jego porażki ma charak-

ter zmienny i nie jest związana z „charakterem” ucznia, np.: „Nie uważałeś, kiedy to przerabialiśmy” (czyli: „Gdybyś uważał, udałoby ci się”). Jest to zatem optymistyczny sposób komunikacji, nie odbiera bowiem uczniowi wiary w sukces, wskazuje, że to od jego działań uzależnione jest powodzenie, i jednocześnie definiuje przyczynę niepowodzeń jako podlegającą stosunkowo łatwiej zmianie.

Inaczej przedstawia się grupa 2 komunikatów (tzw. pesymistyczny styl wyjaśniania). Po pierwsze, używane są w niej generalizacje w postaci słów: „nigdy” czy „niczego”. Idzie za tym poważna komunikacyjna implikacja: „Skoro zatem nigdy niczego nie udaje mi się nauczyć, to po co się starać?”. Druga istotna cecha tego rodzaju komunikatów to umiejscowienie przyczyny niepowodzenia „wewnątrz” dziecka („Nie jesteś bystry”, „Nie jesteś zbyt dobry”, „Nie masz talentu do matematyki” itd.). Skoro zatem ja (dziecko) taki jestem, nie ma sensu tego zmieniać. W myśl psychologii pozytywnej wiele edukacyjnych niepowodzeń wynika z przekonania dziecka, że cokolwiek by nie zrobił, i tak się nie uda. Nie robi więc nic!

Badania Carol Dweck poszły jednak o krok dalej. Podzieliła ona uczniów na dwie grupy (grupa 1 to uczniowie, do których kierowane były głównie komunikaty pozytywne, a grupa 2 to uczniowie, do których kierowane były komunikaty w większości pesymistyczne). Każda z grup otrzymała do wykonania taki sam test językowy, polegający na ułożeniu z rozrzuconych liter poprawnego słowa. Kluczowy był jednak fakt, że test nie posiadał żadnego prawidłowego rozwiązania, tzn. nie było możliwości ułożenia sensownego słowa z przedstawionych liter. Jak się okazało, zupełnie inaczej porażkę w trakcie testu wyjaśniali sobie uczniowie z grupy 1 i 2. Ci pierwsi przede wszystkim stosowali wyjaśnienia zewnętrzne (nieodnoszące się do ich charakteru) oraz zmienne, np. „Nie bardzo się starałem”, „Było za mało czasu”, „To było dziwne zadanie”, podczas gdy uczniowie z grupy 2 mówili: „Nie jestem dobry/dobra w zagadkach słownych”, „Chyba nie jestem zbyt bystry/bystra”, „Nigdy mi nie wychodzą takie zadania”. Widać więc wyraźnie, że stylu wyjaśniania uczymy się na podstawie otrzymywanych komunikatów.

Nauczyciele powinni stosować komunikaty „optymistyczne”

Tak, ale styl wyjaśniania to tylko jeden z wielu obszarów, którymi zajmuje się psychologia pozytywna, a które mogą być przydatne w nauczaniu. W ramach tzw. zrównoważonej teorii mądrości mówi się o tym, że edukacja powinna rozwijać trzy rodzaje myślenia.

1 Myślenie refleksyjne pozwala na pogłębianie znaczenia pozyskiwanej wiedzy, umieszczanie jej w szerszym kontekście psychologicznym i społecznym. Dzieci powinny odpowiadać sobie na pytania: „Jakie są konsekwencje moich decyzji?”, „Co czuję, gdy wprowadzam w życie swoje decyzje?”, „Co myślę, gdy idzie mi dobrze, a co, gdy sprawy się źle układają?”, „Dlaczego powinienem uczyć się matematyki?”.

2 Myślenie dialogiczne, w którym chodzi głównie o umiejętność szukania kontaktu z drugim człowiekiem, czerpania nie tylko z własnych, lecz także cudzych zasobów – w tym miejscu warto podkreślić rolę, jaką psychologia pozytywna przykłada do budowania relacji z innymi. Czy możliwe jest inne rozwiązanie problemu? Jakie są inne punkty widzenia? Czy inna perspektywa jest tak samo ważna jak moja? Takie pytania rozwijają myślenie dialogiczne.

3 I wreszcie dialektyka. Przygotowujemy dzieci do życia w świecie coraz bardziej złożonym, różnorodnym. Aby poruszać się w nim efektywnie i sprawnie, konieczne jest często integrowanie różnych, czasem – wydawałoby się – sprzecznych poglądów. Warto więc dzieciom pokazywać, że ich decyzja dotycząca rozwiązania problemu jest jedną z możliwych, a nie jedyłą, że można godzić dwa sprzeczne stwierdzenia, że wiedza to nie „formułki do wierzenia”, ale sztuka stawiania pytań, weryfikacji hipotez. Na przykład lekcje historii zgodnie z ideą dialektyki realizowane są poprzez wybranie kontrowersyjnego wydarzenia historycznego i pokazanie dzieciom sprawozdań różnych stron uczestniczących w tym wydarzeniu (np. zwolenników i przeciwników). Następnie uczniowie tworzą własne sprawozdanie na temat wydarzenia i dyskutują na temat wpływu przeczytanych sprawozdań na własną opinię o wydarzeniu. Nauczyciel jest

Wdrożenie zasad psychologii pozytywnej w żaden sposób nie stoi w sprzeczności z programami nauczania, nie ingerują one bowiem w treści nauczania, a sugerują jedynie, w jaki sposób mogą być prezentowane uczniowi.



moderatorem dyskusji, pokazuje, że różne punkty widzenia mogą być tak samo prawdziwe. W ten sposób dzieci uczą się postrzegania świata wielowymiarowo.

Warto również wspomnieć o tzw. uważności. Liczba bodźców, z jakimi spotykają się współcześni uczniowie, jest ogromna. W psychologii pozytywnej zwraca się zatem uwagę na konieczność budowania umiejętności skupiania się na danej czynności (np. myciu rąk) czy przedmiocie (np. książce) i „odczuwało” je przy wykorzystaniu wyłącznie jednego zmysłu (np. dokładanie opisało w myślach wrażenie dotykowe w trakcie mycia rąk, ignorując dobiegające odgłosy, zapach mydła itp.). Tego typu ćwiczenia, bardzo różnorodne i dostosowane do wieku ucznia, sprzyjają rozwojowi koncentracji.

Czy jest realne wprowadzenie w pracy nauczycieli, którzy rozliczani są z realizacji programów nauczania, metod wynikających z założeń psychologii pozytywnej?

Wdrożenie zasad psychologii pozytywnej w żaden sposób nie stoi w sprzeczności z programami nauczania, nie ingerują

one bowiem w treści nauczania, a sugerują jedynie, w jaki sposób mogą być prezentowane uczniowi. Nie jest więc konieczny dodatkowy czas na wdrożenie psychologii pozytywnej, a raczej nieco inne spojrzenie na sposób przekazywania treści. Współczesna psychologia podkreśla, że myśli, emocje i zachowania są ze sobą powiązane, że jedno pociąga drugie. Warto przyrzeć się praktycznym implikacjom tej zasady. Jeśli myślę: „To mi się nie uda”, czuję zniechęcenie, nudę, czasem irytację. Jeśli myślę: „Uda mi się pokonać ten problem”, podejmuję określone działanie, wierzę w sukces i mam energię do działania. Podobnie rzecz ma się z efektywnością nauczania. Jeśli ukształtowany u ucznia styl wyjaśniania ma charakter optymistyczny, będzie on wierzył, że wysiłek się opłaci i, mówiąc kolokwialnie, będzie mu się chciało.

Czy nauczyciel może się „nauczyć” psychologii pozytywnej?

Może, i to na kilku poziomach. Może nauczyć się stosować pewne jej praktyczne implikacje, bez wnikania w założenia teoretyczne – do tego wystarczy krótki warsztat. Może też, jeśli chce bardziej świadomie i twórczo wykorzystywać jej idee, zajrzeć do literatury czy skorzystać z pojawiających się już na rynku szkoleń czy studiów podyplomowych w tym zakresie.

Tomasz Juńczyk

Z wykształcenia psycholog i socjolog. Współtworzył program studiów podyplomowych z zakresu psychologii pozytywnej. Prowadzi praktykę terapeutyczną w ramach Pracowni Rozwoju (www.pracowniarozwoju.org).