

APLIKÁCIA PRINCÍPOV POZITÍVNEJ PSYCHOLÓGIE V ŠKOLE

Andrea LEHENOVA

Abstrakt: *Autorka príspevku v úvodnej časti vymedzuje novokoncipovaný smer v psychológii – pozitívnu psychológiu jej predmet skúmania, ciele a možnosti uplatnenia. Centrálna časť sa zaoberá možnosťami aplikácie niektorých princípov, poznatkov tohto smeru v školách. V závere vyjadruje presvedčenie o potrebe venovať väčšiu pozornosť pozitívnym stránkam ľudského života.*

Kľúčové slová: *zdravie, škola, pozitívna psychológia, explanačný štýl, optimizmus, pesimizmus*

Teoretické východiska pri definovaní zdravia

Aj keď sa v bežnom živote slovo zdravie často používa, je potrebné uvedomiť si, že má pre rôznych ľudí odlišný význam. Zaujímavú definíciu zdravia ponúka Křivohlavý (2001), ktorý pojem zdravie chápe ako celkový (telesný, psychický, sociálny a duchovný) stav človeka, ktorý mu umožňuje dosahovať optimálne kvality života a nie je prekážkou tohto snaženia u druhých ľudí. Dôvodom nášho príklonu k tejto definícii je skutočnosť, že v tomto vymedzení sa operuje pojmom optimálne kvality človeka, berúc do úvahy individuálne rozdiely. Z uvedeného vyplýva, že dosahovanie istých kvalít u jedného človeka vzhľadom na vonkajšie i vnútorné determinanty jeho vývinu môže predstavovať zdravie, zatiaľ čo tie isté kvality u iného človeka nemožno považovať za optimálne.

Na zdravie vplýva mnoho faktorov, avšak my sa venujeme problematike toho, ako môže človek, konkrétne žiak dosahovať optimálne kvality v školskom prostredí a ako tieto nadobudnuté kvality prispievajú k jeho zdraviu počas jeho životnej cesty. Pýtame sa teda, kto, alebo čo môže prispievať k zdraviu žiakov v škole.

Škola ako spoločenská inštitúcia má svoje pravidlá, špecifickú hierarchiu rolí a jasne vymedzený obsah týchto rolí. Škola je prostredím, ktoré dieťa určitým spôsobom stimuluje a rozvíja, má svoje požiadavky a očakávania, ktoré pre niektorých žiakov môžu byť ťažko splniteľné. Hodnotenie výkonov detí a ich správania je určitým druhom spätnej väzby, ktorá vplýva na sebahodnotenie dieťaťa a jeho vzťah k sebe – sebaúctu (Vágnerová, 2004).

Učiteľ môže dieťa rôznym spôsobom ovplyvniť. Pýtame sa, ako môže učiteľ napomôcť konkrétnemu žiakovi k tomu, aby dosahoval optimálne kvality vzhľadom na svoj vek a osobnostné predpoklady? Na danú otázku hľadali odpovede mnohí bádatelia z radov pedagógov, psychológov, sociálnych pracovníkov i iných pracovníkov pomáhajúcich profesií. Nejednen z nich ponúkol efektívne stratégie, postupy, metódy či techniky v edukácii žiakov. Jedným z prístupov, ktorý sa v súčasnosti snaží svojou teóriou, princípmi prispievať v zvyšovaní zdravia detí v škole je aj prístup pozitívnej psychológie, opisu ktorej sa budeme v nasledujúcej časti príspevku venovať.

Vymedzenie pozitívnej psychológie, predmet skúmania, ciele, možnosti uplatnenia, potreba záujmu o pozitívne stránky ľudského života

Pozitívnu psychológiu možno deklarovať za vedu o pozitívnych individuálnych rysoch, pozitívnych životných zážitkoch a skúsenostiach, pozitívne fungujúcich spoločenstvách a inštitúciách (Mareš, 2002). Pozitívna psychológia sa sama deklaruje ako rodiači sa smer, ktorý sa naplno rozvinie až v 21. storočí. Pozitívna psychológia je vedecké skúmanie optimálneho ľudského fungovania a prosperovania. Namiesto zamerania sa na model choroby, dôraz kladie na faktory, ktoré umožňujú jednotlivcom i spoločnostiam dosahovať úspech a budovať to najlepšie v ich životoch.

Predmetom skúmania tohto psychologického smeru je široká paleta fenoménov, ktoré možno rozdeliť do nasledujúcich skupín (Snyder, Lopez, 2002) kognitívna oblasť: múdrosť, túžba poznávať, nádej, optimizmus, subjektívna pohoda, kreativita, sebaovládanie, sebakontrola a sebakontrola v emocionálnej oblasti: prežívanie šťastia, pozitívne emócie, vrcholné emocionálne zážitky tzv flow, emocionálna ineligencia, emocionálna nezdolnosť, húževnatosť, kladné sebahodnotenie, v oblasti interpersonálnej sa pozornosť bádateľov zameriava na súcit, sociálnu blízkosť, odpúšťanie a zmierenie, vd'ačnosť, lásku, empatiu altruizmus, ďalšou oblasťou je téma, ktorá sa týka morálnej motivácie, spôsobov zvládania životných problémov, konfliktov a distresov, hľadanie zmysluplnosti života, skúma sa humor, meditácia, spiritualita, spomínanie na kladné zážitky, rozprávanie a písanie kladných skúseností, špeciálne osobné prístupy k životu, osobná pravosť autenticita, pokora, zaobchádzanie s predstavami a ilúziami, osobná identita, cesta k sebarealizácii. Z hľadiska časovej dimenzie sa pozitívna psychológia zameriava na tri oblasti, a to na a) minulosť (napr.: subjektívnu pohodu well-being, spokojnosť s doterajším životom), b) súčasnosť (napr.: prežívanie šťastia (happiness) a vrcholného zážitku (flow)) a c) budúcnosť (napr.: nádej (hope), optimizmus (Seligman, Csikszentmahalyi, 2000). Na úrovni jednotlivca sa pozitívna psychológia zaoberá pozitívnymi fenoménmi: je schopnosť mať rád, odvahou, na úrovni interpersonálnych vzťahov, napr.: ochotu odpúšťať, na úrovni sociálnej skupiny sa pozitívna psychológia zaoberá charakteristikami ľudských spoločností a inštitúcií, ktoré majú pomáhať človeku stať sa lepším, zodpovednosťou, altruizmom, zmyselom pre rodinu, zdvorilosťou, umiernenosťou, toleranciou, etickým jednaním a na úrovni populačnej sa zaoberá problematikou kvality prežívaného života u veľkých skupín osôb, prežívanie subjektívnej pohody

a šťastia jednotlivých národov, komunit apod. (Diener, 2000). Pozitívna psychológia sleduje štyri ciele: 1. rozpracovať dva vzájomne sa dopĺňajúce smery v teórii i praxi. Jeden sa bude snažiť o prevenciu výskytu resp. tlmenie, minimalizáciu výskytu negatívnych osobnostných vlastností, zážitkov a skúseností. Druhý bude podporovať výskyt subjektívnej pohody, prežívanie radosti a šťastia, 2. prostredníctvom psycho-terapeutických postupov identifikovať a rozvíjať klientove kladné vlastnosti, 3. vytvoriť kurikulum pre výučbu pozitívnej psychológie na vysokých a stredných školách, 4. rozvíjať empirické výskumy v daných oblastiach, 5. utvoriť fungujúcu sieť bádateľov, ktorí sa chcú zaoberať empirickým skúmaním tém pozitívnej psychológie (Mareš, 2001). Možnosti uplatnenia poznatkov pozitívnej psychológie sa ukazujú predovšetkým v podpore rodín, škôl, ktoré umožnia deťom prosperovať vo svete, v podpore pracovísk, ktoré by vytvárali uspokojujúce prostredie, umožňovali vysokú individuálnu produktivitu, podpora komunit, ktoré sa angažujú v občianskych záležitostiach a v neposlednom rade v podpore terapeutov, ktorí sa starajú o silné stránky klientov (Solyi, 2003).

Prečo je potrebné zaoberať sa pozitívnymi stránkami života ľudskej bytosti? Iste neprekvapí ani táto otázka. Odpoveď je prekvapujúco jednoduchá. Pretože tieto oblasti ľudského života existujú. Samozrejme, že o ich existencii sa vedelo aj predtým, avšak pozornosť psychológov sa za posledných päťdesiat rokov sústreďovala častejšie na negatívne, resp. psychopatologické javy, ako napr. na úzkosť, strach, obavy, depresiu... Pozitívna psychológia chce zdôrazniť, že negatívne psychologické javy nie sú jedinými a okrem nich existujú aj javy pozitívne, provitálne, teda také, ktoré podporujú život a zdravie. Pozitívna psychológia sa nesnaží opájať v pozitívnych stránkach ľudského života a vnímať život cez ružové okuliare, ale snaží sa o vyrovnanie, harmonizáciu záujmov zo strany psychológov o obe stránky ľudského života. Nesnaží sa byť všeliakom, ale jej snahy sú upriamené na komplementarizáciu celkového obrazu ľudskej psychiky. Mnohé témy skúmania pozitívnej psychológie upúťovali pozornosť ľudí od nepamäti, prvé záznamy siahajú do obdobia antiky (otázky múdrosti, cnostného života, morálky). Čo ale nové v pozitívnej psychológii zaručene je, je prístup, ktorý možno charakterizovať snahou o systematickosť a empirické overovanie skúmaných javov. Tvrdenia a závery, ku ktorým dospeli predstavitelia toho smeru nebudujú na základe subjektívnych názorov, dojmov, domnienok a špekulácii, ale na základe sústavného empirického výskumu, využívajúc celú škálu metód počnúc pozorovaním končiac experimentovaním (Křivohlavý, 2004).

Škola a pozitívna psychológia

Aplikáciou princípov pozitívnej psychológie do školy máme na mysli predovšetkým orientáciu pedagógov na pozitívne stránky žiaka a využívanie poznatkov, ku ktorým dospeli bádatelia v tejto oblasti v edukačnom procese v snahe prispieť ku zdraviu žiakov. So zdravím človeka sa bezpochyby spája spôsob, akým si človek vysvetľuje výskyt kladných i záporných stránok života. Taylor (1989, 1995) v tejto súvislosti rozlíšil dva typy ľudí: osobnosť s vyššou mierou zdravia (health – prone personality), ktorá sa prejavuje najmä predstavou o vlastnú schopnosť riadiť dianie, optimizmom a nezdolnosťou a osobnosť so sklonom k ochoreniam (disease-prone

personality), prejavujúci sa pesimistickým spôsobom vysvetľovania toho, čo sa deje, depresivitou, hostilitou a zlosťou. Na rozdiel od Tylora, Seligman, vedúci predstaviteľ pozitívnej psychológie vytvoril teóriu explanačných štýlov optimizmus verzus pesimizmus, ktorá nie je stálou osobnosťou dispozíciou, ale mentálnym procesom. Každý človek má vlastný explanačný štýl, spôsob myslenia o príčinách vecí ktoré sa odohrávajú v jeho živote. Tento štýl sa vyvíja počas detstva a pokiaľ nie je zámerne zmenený pretrváva po celý život. Jednoznačne bola potvrdená kauzálna súvislosť medzi pesimizmom a fyzickým ochorením. Ak si ťažkú životnú situáciu vysvetlíme pesimisticky privedie nás to k depresii. V stave depresie sa znižuje úroveň katecholamínov, vylučuje sa menej endorfinov, nastáva potlačenie imunity a otvára sa cesta k chorobe. Pre pesimistický explanačný štýl je charakteristické: časté prežívanie depresie, znížená výkonnosť na pracovisku, častejšie zdravotné problémy, častejší výskyt problémov v partnerskom, rodinnom i osobnom živote (Seligman, 1998).

Na základe toho štýlu vysvetľuje človek sám pre seba prečo sa určité veci (dobré alebo zlé) stávajú. Existujú tri dimenzie, na základe ktorých interpretujeme udalosti v našich životoch a tieto dimenzie sú: permanencia, pervazívnosť a personalizácia.

Permanencia verzus temporalita (Seligman & al., 1995, Seligman 1998) alebo povedané jednoduchšie „vždy“ verzus „nie vždy“ je dimenziou, ktorá hovorí o tom ako dlho bude pretrvávajúť príčina problému. Ľudia s pesimistickým explanačným štýlom vychádzajú z predpokladu, že ak sa raz stane niečo zlé, tak to sa to bude objavovať stále. Ľudia s optimistickým explanačným štýlom si pre seba povedia, že nabudúce sa to podarí, a lokalizujú zlyhanie v prítomnosti. Pri šťastných udalostiach je to naopak. Pesimista ich vníma ako prechodné, krátko trvajúce, optimista ako dlho trvajúce. Takže u žiaka, ktorý si povie: „Ach jaj, som obyčajný hlupák!“, ide o stanovisko vždy, pretože verí, že tento problém pretrváva stále, čo sa s veľkou pravdepodobnosťou aj stane skutočnosťou. Avšak žiak, ktorý tiež zlyhá a povie: „Ja som sa pred skúškou do toho ani nepozrel.“, vychádza zo stanoviska „nie vždy“, a preto je pravdepodobné, že má optimistické vyhliadky na dosiahnutie lepších výsledkov pri nasledujúcej skúške. Vníma situáciu ako takú, ktorá je lokalizovaná v prítomnosti a je možné ju zmeniť. Niekedy počuť výroky žiakov: „Všetci učitelia sú nespravodliví. Čítať je zbytočné.“ Takto prenášajú žiaci s pesimistickým explanačným štýlom jednu nešťastnú skúsenosť z jedného predmetu na všetky. Preto je potom ťažké pre pesimistické dieťa čítať zbytočné (Solyi, 2003).

Ďalšou dimenziou je dimenzia pervazívnosť verzus globálnosť (Seligman & al., 1995, Seligman, 1998), alebo povedané jednoduchšie „všetko“ verzus „nie všetko“. Ak sa veci vyvíjajú zle, pre pesimistu je to katastrofa, pretože vlastné zlyhanie vníma ako celkové. „Nikdy nebudem dobrý v matematike.“ Úplne som zlyhal ako hráč nášho družstva.“ „Nikto v triede má nemá rád.“ Ani optimista nemá rád zlyhanie, ale vníma ho ako špecifickú udalosť. „Neurobil som test z matiky, pretože som včera veľa času trávil pri telke.“ „Skazila som celý koncert, pretože som sa nesústredila na to, čo hrám.“ Avšak opačný postup je v prípade dobrých životných udalostí. Pesimista vníma úspech ako čosi špecifické, výnimočné. „Mal som úspech v matike, len preto, lebo učiteľka mala dobrú náladu.“ Pesimisti nevidia seba samých ako ľudí, ktorí majú všeobecné atribúty, schopnosti a charakteristiky, ktoré sa prejavujú v každom okamihu života.

Tretou dimenziou je personálna dimenzia internalizácia verzus externalizácia povedané jednoduchšie „ja“ verzus „nie ja“. Táto dimenzia poukazuje na to, koho človek

obviňuje za to, že sa zlé veci stávajú. Pesimisti obviňujú seba samým takže problém internalizujú. Optimisti majú tendenciu obviňovať iných, alebo vonkajšie okolnosti, ktoré boli mimo ich kontroly takže externalizujú vinu.

Pri jednoduchom zovšeobecnení možno vidieť rozdiel medzi žiakmi využívajúcimi rôzne explanačné štýly nasledovne: pesimistický žiak si šťastnú udalosť vysvetľuje ako takú, ktorá sa stala iba v danom prípade, iba v danom čase a spôsobili ju iní ľudia alebo okolnosti. Naopak nešťastnú udalosť si pesimista vysvetlí nasledovne: „Vždy všetko pokazím, lebo som neschopný.“ Ak navyše vezmeme do úvahy výhody optimistického explanačného štýlu v živote človeka (lepšie zdravie, dlhší život, šťastnejší život, menej stresu a úzkosti, úspešná kariéra, vyššie vzdelanie, reziliencia, ľahšie vyrovnávanie sa so zlyhaniami) a stratami, ktoré prináša pesimistický explanačný štýl (depresie, úmrtie v nižšom veku, znížená imunita organizmu, zdravotné problémy fyzického i psychického charakteru, nedostatočné výsledky v práci, časté zlyhania v kritických situáciách, chudobnejšie vzťahy) nemožno tento fenomén v oblasti edukácie podceňovať. Ako možno poznamenať o explanačných štýloch využiť v školskej praxi?

Naše návrhy vychádzajú z výsledkov výskumov, ktoré potvrdzujú, že asi 25–50 % našich osobnostných vlastností prechádza na nás od rodičov (prítom nemáme na mysli žiadne optimistické gény, ale skúsenosti z detstva, napodobňovanie rodičovského explanačného štýlu (Seligman & al., 1995, Seligman, 1998). Okrem rodičov aj pedagógovia môžu vo výraznej miere vplývať na utváranie explanačného štýlu žiakov v závislosti od toho, ako sa vysporiadajú s úspechmi a zlyhaniami žiakov. A práve vzhľadom k tejto skutočnosti si myslíme, že tento poznatok pozitívnej psychológie nachádza široké možnosti uplatnenia v oblasti edukácie žiakov a otvára niekoľko oblastí, kde je vodné venovať načrtnutým otázkam pozornosť: 1. keďže pedagógovia nemalou mierou vplyvajú na formovanie explanačného štýlu svojich žiakov hlavne v oblasti hodnotenia ich úspechov i neúspechov je dôležité venovať pozornosť nasledujúcim otázkam: Aký je vlastný explanačný štýl učiteľa? Aké výrazové prostriedky používa učiteľ pri slovnom, písomnom hodnotení výsledkov žiakov? V akej miere je učiteľ presvedčený o nemennosti verus možnej zmeny výsledkov žiakov? V akej miere zlyhanie žiaka v predmete jeho aprobácie, vníma ako celkové zlyhanie žiaka v akademickej oblasti?

Ďalšia vynárajúca sa oblasť sa týka možnosti poznávania explanačných štýlov žiakov pedagógom, kde je oprávnené pýtať sa, či pedagóg má reálne možnosti tento štýl identifikovať, akými prostriedkami, za akých okolností? Ako môže tento poznatok využiť pri motivácii žiakov k dosahovaniu školských úspechov, Aký je rozdiel v motivovaní žiakov rozdielných explanačných štýlov? Je vhodné učiť deti rozpoznať vlastný explanačný štýl? Aké sú výhody a aké nevýhody. Aký je rozdiel v motivovaní žiakov rozdielných explanačných štýlov?

Tretiu oblasť považujeme za najdôležitejšiu, pretože sa týka podstaty problému a my sa pýtame: „Ako môže pedagóg prispieť k zmene explanačného štýlu? Aké stratégie, techniky, postupy má použiť? Kde sa o nich dozvie, ako si ich osvojí? Ako by mal pedagóg reagovať v prípade rozporu medzi explanačným štýlom rodičov a tým o čo sa snaží?

Načrtla som tu viaceré otázky, ktorým je potrebné venovať v praxi pozornosť. Keďže explanačné štýly sa týkajú myslenia, je možné ich meniť.

Snaha formovať utváranie explanačných štýlov prebieha prostredníctvom programov zameraných na psychickú nezdolnosť resp. rezilienciu a optimistické zručnosti,

zmeny nastali hlavne v oblasti zvýšenia schopnosti zamerať sa na iné príčiny problému zvlášť na tie ktoré je možné meniť a sú lokálne.

Nick Baylist psychológ na Cambridge University, pomohol založiť Well-being Institute (Inštitút skúmajúci subjektívnu pohodu) a spolupracuje s Wellington college v Cowthorne, Berks, internátnou a dennou školou, na tom, ako možno aplikovať princípy pozitívnej psychológie do učebných osnov. V súčasnosti sa v tejto škole žiaci vo veku 14–16 zúčastňujú jednej hodiny raz v týždni, ktorá sa zaoberá témou subjektívnej pohody (well-being). Túto hodinu vedú učitelia trénovaní v novej akademickej disciplíne. Najlepší študenti majú možnosť zúčastňovať sa hodín, ktorých obsahová náplň sa venuje problematike šťastia. Riaditeľ školy túto oblasť považuje za dôležitejšiu ako teoretické poznatky. V budúcnosti sa plánuje na tejto škole zrealizovať program, kde sa bude venovať pozornosť témam: šťastie, fyzické a mentálne zdravie, negatívne emócie, ako dosahovať ambície. Tieto hodiny sú navrhnuté pre žiakov vo veku 10–11 rokov. Nick Baylist sa snaží o to, aby mladí pochopili, že môžu šťastie vytvoriť a nie ho iba konzumovať. To, čo sa spája s príjemným prežívaním, ešte neznamená že je to aj prospešné. Na hodinách sa žiaci budú zaoberať aj so zlými skúsenosťami v živote, príkladmi ľudí, ktorí prekonali bolesť, zlosť a využili všetku emocionálnu energiu na niečo pozitívne. Dôraz v programe sa kladie aj na to, aby si žiaci uvedomili, že sláva, peniaze a majetok sa často stávajú životnými cieľmi ľudí, avšak nie sú zdrojom toho, kde sa šťastie ukrýva. Deti i dospelávajúci potrebujú poznať, že aj keď sú naše spoločnosti bohatšie, nestávajú sa šťastnejšími, čo potvrdzujú výsledky výskumov (Both, 2006).

Veríme, že podobné projekty prinesú zaujímavé výsledky a nemalou mierou prispedia k zdraviu žiakov

Teší nás, že aj v našom prostredí existujú efektívne programy prispievajúce k zvyšovaniu zdraviu žiakov a verím, že pri tvorbe ďalších takýchto programov môžu byť poznatky pozitívnej psychológie inšpirujúce.

APPLYING PRINCIPLES OF POSITIVE PSYCHOLOGY AT SCHOOLS

Abstract In the introduction of this work the author sets a newly framed branch of psychology – positive psychology, its objects of examination, its targets and the possibilities when being applied. The middle part deals with some possibilities when applying some principles and perceptions of this trend at schools. Towards the ends it expresses a conviction to pay more attention to the positive aspects in human life.

Keywords: health, school, positive psychology, explanatory style, optimism, pessimism