

POZITIVNA PSIHOLOGIJA ZA DOBRO ŠOLO IN DOBRO ŽIVLJENJE

Positive Psychology for Positive Education and Good Life



► Dr. Zora Rutar Ilc

Tokratna številka je posvečena pozitivni psihologiji v šoli oz. pozitivni vzgoji in izobraževanju. Z drugimi besedami: posvečena je temu, kako lahko živimo dobro življenje v najširšem smislu, kako lahko soustvarjamo dobre skupnosti in kako smo lahko dobri ljudje!

V zadnjem času je končno delček pozornosti odločevalcev, še bolj pa strokovnjakov, posvečen tudi temu, kako se učenci in učitelji v šoli počutijo oz. kakšen je njihov občutek zadovoljstva z življenjem oz. osebne dobrobiti/blagostanja.

Pri tem, kot bomo videli, psihična dobrobit/blagostanje in njeni vzvodi nikakor niso opredeljeni (samo) kot »kopičenje čutnega ugodja«, »dobro se počutiti« in »biti brez problemov«, ampak so – nasprotno – del dolgoročnega zadovoljstva z življenjem: spoprijemanje s problemi in preseganje ovir, zmožnost soočanja z negotovostmi in sprejemanja pretehtanih odločitev na zahtevnih prelomnicah oz. ozaveščeno, rezilientno in reflektirano »krmiljenje« svojega življenja. Seveda ob vednosti o tem, kaj prispeva k našemu zadovoljstvu in dobremu počutju, pa tudi zadovoljstvu in dobremu počutju soljudi in ob prizadevanju za vse to. Za šolski prostor je pri tem ključnega pomena zagotavljanje varnega prostora, kjer učitelj s spodbudno odločnostjo učencem sporoča, da mu je mar zanje, da verjame vanje in da jih pri tem modro podpira in usmerja ter jim pomaga poiskati smisel v tem, česar se učijo. Vse naštetu odločilno prispeva k temu, da se učenci počutijo sprejete, vključene in da

razvijajo občutek zaupanja v lastne zmožnosti in svojo vrednost.

V krepitvi občutka »zmorem« pri učencih, v spodbujanju uravnavanja svojih čustev, negovanju spoštljive komunikacije ter v krepitvi čim bolj konstruktivnega odzivanja na vse, kar se nam zgodi, je tudi odgovor na vrsto vzgojnih problemov sedanjega časa, odgovor na to, kako se spoprijemati z neželenim vedenjem, konflikti in nasiljem. Pri sebi in med seboj. V empatiji in sočutju pa je odgovor na to, kako lahko prispevamo k boljšim odnosom in – ne nazadnje – k boljšemu svetu.

Ko govorimo o pozitivni psihologiji in pozitivni vzgoji in izobraževanju, zato govorimo o vrlinah učencev in učiteljev, o dobrih odnosih med učenci ter s strani učitelja do učencev in obratno, o povezanosti s skupnostjo in z ranljivimi skupinami oz. skupinami z manj priložnostmi. Govorimo pravzaprav o tem, kar je najpomembnejše za življenja nas vseh, celotne skupnosti in planeta. Zato srčno upamo, da ni več dilem glede tega, ali takšni »cilji« spadajo v sodobno šolo ali ne.

Za več o tem v nadaljevanju prepuščamo besedo gostujočima urednicama te številke, dr. Alenki Polak in dr. Poloni Gradišek, ki na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani tlakujeta pot pozitivni vzgoji in izobraževanju.

*Dr. Zora Rutar Ilc,
odgovorna urednica
Zavod RS za šolstvo*



► Dr. Polona Gradišek



► Dr. Alenka Polak

Pred vami je prva številka slovenske strokovne revije, ki je posebej posvečena področju pozitivne psihologije v vzgoji in izobraževanju. V prvem prispevku dr. Polone Gradišek je opredeljeno področje pozitivne vzgoje in izobraževanja, ki jo lahko razumemo kot aplikacijo pozitivnopsiholoških spoznanj v šolskem kontekstu, pa tudi kot krovno perspektivo, v katero lahko uvrstimo že obstoječe pedagoške pristope, ki spodbujajo pozitivne vidike razvoja učencev. Omenjeni prispevek bralce sistematično in kronološko uvede na področje pozitivne psihologije, zato urednicam te tematske številke revije Vzgoja in izobraževanje predstavlja neke vrste vsebinski »skupni imenovalček«, na katerega vsebino se preostali prispevki tesno navezujejo – poglobljajo in raziskovalno podkrepijo specifična področja pozitivne psihologije ali polemizirajo v zvezi z njeno aktualnostjo v sodobnem času.

Sledi prispevek dr. Alenke Polak, v katerem so predstavljena različna načela pozitivne psihologije z vidika timskega dela v vzgoji in izobraževanju ter skozi prizmo uveljavljenega Seligmanovega modela PERMA utemeljena pomembnost timskega dela ter psiholoških procesov, ki jih timsko delo vključuje. Model PERMA opisuje pet dejavnikov (elementov), ki prispevajo k dobrobiti posameznika: pozitivna oz. prijetna čustva, zavzetost, pozitivni medosebni odnosi, smisel življenja in dosežki. Zanimivost prispevka je v dobesečnih navedbah, s katerimi študenti pedagoških smeri opisujejo prej navedene dejavnike modela, ki so jih pri svojem timskem delu prepoznali in zapisali v svojih portfolioh.

Dr. Majda Rijavec in dr. Lana Jurčec, povabljeni strokovnjakinji z Univerze v Zagrebu, v svojem prispevku predstavita in utemeljita izbrane pozitivnopsihološke intervencije oz. dejavnosti, ki jih lahko učitelji vključijo v svoje pedagoško delo z namenom skrbi za dobrobit/blagostanje učencev. Intervencije oz. dejavnosti uvrstita v sedem tematskih sklopov, ključnih področij v pozitivni psihologiji: pozitivna čustva, vrline (osebnost), medosebni odnosi, dosežki, pozornost in zavedanje (čuječnost), zanos in psihološka odpornost oz. rezilientnost. Prispevek prinaša zanimive ideje, kako vnesti spoznanja pozitivne psihologije v neposredno

pedagoško prakso, in bo slovenskim pedagoškim delavcem gotovo dobrodošel nabor idej za njihovo pedagoško delo.

V naslednjem prispevku dr. Tanja Rupnik Vec predstavi prevladujoče modele dobrobiti/blagostanja ter opiše strategije, s katerimi lahko učitelji spodbujajo dobrobit/blagostanje svojih učencev. Posebno pozornost nameni spodbujanju elementov psihološkega blagostanja v odnosu učitelj – učenec.

Dr. Sonja Pečjak, dr. Tina Pirc, dr. Anja Podlesek in dr. Cirila Peklaj predstavljajo empirično raziskavo, v kateri so ugotovljale, kako so IKT-kompetence, osebnotna prožnost oz. rezilientnost in različne vrste stikov z vrstniki in učitelji prispevali k psihosocialnemu blagostanju učencev med epidemijo covid-19 v Sloveniji.

Dr. Katarina Habe prenese paradigmo pozitivne psihologije na področje psihologije glasbenega nastopanja. V prispevku predstavi premik od razumevanja prednastopne vznemirljenosti oz. izvajalske anksioznosti pri glasbenem nastopanju proti doživljanju znanosti med izvajanjem glasbenega nastopa, ki ga obravnava posebej poglobljeno. Predstavi tudi strategije za spodbujanje doživljanja znanosti na glasbenem odru, ki so prenosljive tudi na manj glasbeno profesionalno področje, npr. na področje glasbenih in pevskih aktivnosti v razredu, pa tudi drugih oblik nastopanja pred občinstvom.

Dr. Ana Kozina, Tina Pivec, mag. Ana Mlekuž, dr. Urška Štremfel, dr. Janja Žmavc in dr. Katja Košir predstavljajo raziskovalne ugotovitve projekta Pozitivni razvoj mladih v Sloveniji. V tujini je pozitiven razvoj mladih uveljavljen in empirično podprt model, v Sloveniji pa je bila perspektiva pozitivnega razvoja mladih prvič celostno predstavljena prav v omenjenem projektu.

Prispevka, ki sledita, ponujata različne ideje za učitelje, ki jih ti lahko vključijo v svoje pedagoško delo: dr. Darja Plavčak predstavlja ideje za poučevanje rezilientnosti s pomočjo navdihujočih zgodb, dr. Blanka Tacer pa predstavlja načine krepitve razvojne miselne naravnosti pri učencih in dijakih.

Dve kolumni nas skozi osebne misli avtorjev vabita h kritičnemu razmisleku: dr. Dušan Rutar piše o učenju

sočutja v sočutni šoli, dr. Alenka Polak pa o tem, kako ohranjati pozitivne misli v svetu, polnem negativnih dejstev in izzivov.

Tematsko številko zaključujeta še predstavitelji prve slovenske znanstvene monografije s področja pozitivne psihologije, *Psihologija subjektivnega blagostanja: znanstvena spoznanja o sreči* avtoric dr. Andreje Avsec, dr. Tine Kavčič in dr. Gaje Zager Kocjan, ter poročilo o 10. evropski konferenci o pozitivni psihologiji, ki je potekala pod geslom Ustvarjanje sveta, v katerem želimo živeti.

Tematsko številko dopolnjujejo citati študentk 1. letnika različnih študijskih programov Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani, ki so razmišljale

o vprašanih Kako se počutite, kadar delujete v skladu s svojimi osebnimi vrlinami in kako to vpliva na ljudi okoli vas?, Katere vrline bi si želeli razvijati pri sebi, da bi postali dobri vzgojitelji/učitelji/pedagogi? in Kako vam lahko vaše osebne vrline pomagajo pri vašem profesionalnem razvoju med študijem in kasneje v poklicu vzgojitelja/učitelja/pedagoga? Naj branje refleksivnih misli študentk sproža v vseh nas premislek tudi o naših lastnih vrlinah in njihovem pomenu pri našem delu.

Tokratne urednice (dr. Zora Rutar Ilc, dr. Alenka Polak in dr. Polona Gradišek), vse pri svojem strokovnem in pedagoškem delu zavezane načelom pozitivne psihologije, smo

bile pri urejanju te tematske številke v velikem zanosu. Prepričane smo, da bodo omenjeni prispevki prispevali k ozaveščanju pomembnosti pozitivnih vidikov (tudi šolskega) življenja, predvsem pa k bolj sistematičnemu pedagoškemu delovanju na tem področju.

*Dr. Polona Gradišek,
predstavnica Slovenije v Evropski
mreži za pozitivno psihologijo
Univerza v Ljubljani,
Pedagoška fakulteta*

*Dr. Alenka Polak,
članica uredniškega odbora revije
Vzgoja in izobraževanje
Univerza v Ljubljani,
Pedagoška fakulteta*

Še o izrazu well-being

Za angleški izraz well-being ali wellbeing v slovenski strokovni literaturi najdemo več prevodnih ustreznice, npr.: blagostanje, dobrobit, dobro počutje, v slovarjih pa tudi blaginja in blagor. Ponekod zanj v istem besedilu uporabijo različne izraze – odvisno od konteksta. Psihološka stroka uporablja izraze kot npr. psihično blagostanje, psihološko blagostanje, pozitivno duševno zdravje, subjektivno blagostanje in osebno blagostanje, ki pa imajo ožji pomen od širše pojmovanega blagostanja (brez pridevnika v vlogi levega prilastka). Po drugi strani imata lahko izraza blagostanje in dobrobit ekonomsko konotacijo (blagostanje se v angleščino prevaja tudi kot welfare ali prosperity) in se povezuje z materialnim obiljem, na kar naša besedila NE merijo. Pri uveljavljanju koncepta »wellbeing-a« v slovenskem šolskem prostoru želimo najti korektno ravnovesje med strokovno in terminološko preciznostjo. Zato na tem mestu uporabljamo oba izraza, blagostanje in dobrobit, včasih samostojno, včasih skupaj, dobro počutje pa pojmuje kot podpomenko. Izraz dobro počutje se namreč nanaša na začasna oz. prehodna stanja doživljanja, ki se lahko hitro izmenjujejo, pridevnik »dobro«, pa lahko vzbuja vtis, da so neprijetna občutja nezaželena. Širši koncept blagostanja oz. dobrobiti pa vključuje tudi to, da se posameznik zmore spoprijemati z izzivi in frustracijami, kar lahko prinaša določena neprijetna občutja, a hkrati prispeva k njegovemu razvoju. Seveda pa je pri tem pomembno tudi to, kako se posameznik počuti v posameznih okoliščinah oz. okoljih (npr. v učnem okolju) in obdobjih (npr. med poukom) in kako zna za to poskrbeti tako učitelj kot sam učenec, in to tudi dolgoročno vpliva na osebno dobrobit/blagostanje. Sicer pa dobrobit/blagostanje zajema več vidikov, npr. čustveno blagostanje (angl. *emotional wellbeing*), kognitivno blagostanje (angl. *cognitive wellbeing*), socialno blagostanje (angl. *social wellbeing*), okoljsko blagostanje (angl. *environmental wellbeing*), telesno blagostanje (angl. *physical wellbeing* ...), subjektivno blagostanje, psihosocialno blagostanje, delovno – učno blagostanje ter kolektivno oz. skupinsko in societalno blagostanje.

Povzamemo lahko, da se torej vsi ti izrazi nanašajo na kakovost življenja v najširšem smislu. Več o tem najdete v publikaciji LifeComp na povezavi www.zrss.si/pdf/lifecomp.pdf.