

Dr. Polona Gradišek

Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta

»USTVARJANJE SVETA, V KATEREM ŽELIMO ŽIVETI«

POROČILO O 10. EVROPSKI KONFERENCI O POZITIVNI PSIHOLOGIJ

*»Creating a World We Want to Live in«
Report on 10th European Conference on Positive Psychology*

Islandija, »dežela ledu in ognja«, je bila poleti 2022 gostiteljica težko pričakovane evropske konference o pozitivni psihologiji, ki je bila v Reykjaviku načrtovana že leta 2020, a jo je preprečila pandemija covida-19. Slogan konference, »Ustvarjanje sveta, v katerem želimo živeti«, sovpada s t. i. tretjim valom v pozitivni psihologiji, za katerega je značilno, da se pozornost pozitivnih psihologov obrača od posameznika k družbi in naši skupni odgovornosti ne le za posameznikovo, temveč tudi družbeno dobrobit, še posebej v sedanjih časih, zaznamovanih s številnimi družbenimi in okoljskimi izzivi.

Konferenca je potekala od 29. junija do 2. julija 2022 v spektakularni moderni konferenčni dvorani Harpa (v prevodu harfa) v Reykjaviku, v katere steklih se lesketa morje in obiskovalca navdušuje s prekrasnimi prelivačimi se barvami. Konferenca je bila namenjena izmenjavi najnovejših raziskovalnih in aplikativnih ugotovitev s področja pozitivne psihologije. Osrednja tema konference je bila t. i. pozitivna družba in njeno glavno vodilo je bilo vprašanje, kako lahko apliciramo znanost pozitivne psihologije v smeri ustvarjanja boljšega sveta. Konferenca je bila organizirana zaporedno s skandinavsko konferenco javnega zdravja, da bi opozorili na pomembnost pozitivnopsiholoških vidikov v sistemu javnega zdravja.

Pred uradnim začetkom konference so potekale različne t. i. predkonfe-

renčne delavnice o različnih pozitivnopsiholoških vsebinah, kot so npr. pozitivno psihološko svetovanje v delovnih organizacijah, spodbujanje močnih področij na delovnem mestu, vzgoja in izobraževanje, čuječnost, zanos, motivacija, umetnosti in ustvarjalnost v coachingu, smisel življenja, pozitivni medosebni odnosi. Z uradno otvoritveno slovesnostjo, namenjeno pozdravu udeležencev in pregledu stanja na področju pozitivne psihologije v Evropi, pa se je konferenca tudi uradno začela.

Prvo plenarno predavanje je bilo namenjeno udeležencem obeh konferenc, pozitivnopsihološke in javnozdravstvene, zbrane je nagovorila Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, takratna predsednica Evropske zveze za pozitivno psihologijo, sicer pa direktorica islandskega direktorata za javno zdravje. Razmišljala je o javnem zdravju v trajnostnem svetu in odpirala vprašanja o tem, kako lahko živimo dobro kljub številnim izzivom, ki smo jim priča, ter kako lahko prispevamo k ustvarjanju sveta, kakršnega želimo – kot posamezniki, člani družin, člani skupnosti in državljani. S podobno temo je nadaljevala Felicia Huppert, avstralska psihologinja, ki predava po vsem svetu. Izpostavila je pomembnost razumevanja koncepta dobrobiti/blagostanja v različnih kontekstih – od ravni dobrobiti posameznika, medosebne dobrobiti, skupnostne in družbene dobrobiti do dobrobiti planeta. Poudarila je prehod iz pog-

leda »jaz« (Kaj je zame dobro v tem trenutku in v prihodnosti?) v pogled »mi« (Kaj je dobro za nas v tem trenutku in v prihodnosti za nadaljnje generacije?). Sklenila je s petimi psihološkimi načeli za trajnostno dobrobit: občutek povezanosti z drugimi, občutek avtonomnosti, občutek kompetentnosti, opažanje dobrega in občutek smisla. Pomen zavedanja naših vplivov na prihodnje generacije je na zanimiv način predstavil tudi naslednji plenarni govorec, islandski pisatelj Andri Snær Magnason, ki je postavil vprašanje: »Kdaj bo še živ nekdo, ki ga boš imel rad?« John F. Helliwel, kanadski ekonomist in urednik poročila o sreči po svetu, ki ga izdaja Organizacija združenih narodov, je v naslednjem predavanju predstavil stanje kazalnikov sreče in zdravja med epidemijo in dve leti po njej, ob predavanju pa se mu je izpolnila dolgoletna želja, zapeti na odru koncertne dvorane skupaj z operno pevko. Naslednji dan je plenarna govorka Sue Roffey, avstralska profesorica pedagoške psihologije, govorila o oblikovanju pozitivne šolske kulture v šolah in poudarila, da so, kadar je dobrobit v šolah glavna skrb vseh udeležencev, prisotni boljše duševno zdravje in rezilientnost, večji občutek pripadnosti, več prosocialnega vedenja, več zadovoljstva učiteljev ter večja zavzetost in učni uspeh učencev. Predstavila je model ASPIRE, ki obsega šest načel, ki sestavljajo pozitivno šolsko kulturo: spodbuda k delovanju, varnost, pozitivnost,

inkluzija, spoštovanje in enakost. Richard J. Davidson, priznani in večkrat nagrajeni ameriški profesor psihologije in psihiatrije, je predstavil »štiri stebre zdravega uma« in spretnosti, s katerimi jih lahko razvijamo: zavedanje (čuječnost, pozornost, samozavedanje), povezanost (prijaznost, sočutje), vpogled (samospraševanje, znanje o samem sebi) in namen (iskanje smisla in namena, spraševanje o vrednotah). Zadnji dan konference je Michael Steger, vodilni raziskovalec življenjskega smisla iz Kolorada, predaval o pomembnosti iskanja smisla pri delu, Richard M. Ryan, avstralski raziskovalec, soavtor svetovno znane teorije samodoločenosti, pa je predstavil novejšo raziskovalno ugotovitve o teoriji samodoločenosti v povezavi s pozitivno psihologijo.

Konferenca se je udeležilo približno 800 udeležencev z vsega sveta, zato je bilo tudi vzporednih sekcij, na katerih so udeleženci predstavljali svoje prispevke, zelo veliko. Če omenim le nekatere od nosilnih tem vzporednih sekcij, v okviru katerih so se zvrstile številne predstavitve: ekonomska dobrobit, pozitivnopsihološke intervencije, merjenje pozitivnopsiholo-

ških konstruktov, pozitivna vzgoja in izobraževanje, preučevanje vrlin, dobrobit v času pandemije in okrevanja po pandemiji, pozitivna psihologija in terapevtski pristopi, dobrobit na delovnem mestu, umetnost in obrt v pozitivni psihologiji, čuječnost idr. Leta 2021 sta umrla dva svetovno priznana psihologa, utemeljitelja pozitivne psihologije, Ed Diener in Mihaly Csikszentmihalyi, zato so na konferenci v njun spomin namenili dve posebni srečanju. Vodenje Evropske zveze za pozitivno psihologijo (angl. *European Network for Positive Psychology – ENPP*) je organizatorka konference, Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, predala svoji naslednici, psihologinji Marti Bassi iz Italije. Nova predsednica je predstavila vizijo delovanja zveze v naslednjih dveh letih, vodstvo zveze ter predstavnike držav; predstavnica Slovenije v ENPP sem Polona Gradišek.

Konferenca je bila navdihujoča in v zraku je bilo vse dni moč čutiti pozitivno vzdušje. Tudi aktivni odmor med predavanji so pozitivno prispevali k dvigu razpoloženja udeležencev, saj so bili popestreni s kratkimi vajami meditacije, čuječnosti,

s petjem in smehom, sproščujoča je bila tudi večerna zabava s plesom večer pred zaključkom konference. Iz Slovenije smo se konference udeležile tri udeleženke, poleg mene še dr. Alenka Polak s Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani in dr. Ana Kozina s Pedagoškega inštituta. Islandija nas je seveda navdušila tudi s svojo prekrasno slikovito naravo, gejzirji, toplicami, pa čeprav smo bile sredi poletja v zimskih jaknah. Poletno islandsko sonce, ki se bojda po navadi pokaže le nekaj dni v vsem poletju, nam je bilo naklonjeno; deležne smo ga bile dva cela dneva in pol. Sonce je zašlo točno ob polnoči in že takoj zatem začelo vzhajati novemu dnevu naproti, saj poleti na Islandiji ponoči ni prave teme.

Konferenca nam je potrdila pomembnost spoznanj pozitivne psihologije v vsakdanjem življenju posameznika in v družbi. Nam, ki svoje poslanstvo udeležimo na področju vzgoje in izobraževanja, pa je ponudila številne nove strokovne in znanstvene usmeritve za prenos teh spoznanj v izobraževanje pedagoških delavcev in pedagoško delo v praksi.



► Prizorišče konference v Reykjaviku - kongresni center Harpa (Foto: A. Polak)



► Utrinek z otvoritvene slovesnosti konference (ECPP - European Conference on Positive Psychology; NPHC - Nordic Public Health Conference) (Foto: A. Polak)



► Spomenik Solfár (»Sončni popotnik«) ob sončnem zahodu v Reykjaviku (Foto: P. Gradišek)