



Edukacja wobec wyzwań nowej rzeczywistości, czyli czego potrzebuje młody człowiek

ALICJA GAŁĄZKA

Ostatnie lata to czas szczególnych wyzwań zarówno dla dorosłych, jak dla dzieci i młodzieży. Pandemia, wojna – nieoczekiwane, nieprzewidywalne wydarzenia, które w jakiś sposób każdego dotknęły. Wielu z nas wciąż odczuwa konsekwencje pandemii, przeżywając emocjonalną traumę często nawet niezauważalną dla innych. Wciąż tak naprawdę jest za wcześnie, by wyciągać daleko idące wnioski na temat wpływu, jaki miały te wydarzenia, szczególnie na młode pokolenie. Nauka i praca zdalna zmieniały sposób naszego funkcjonowania i obnażyły słabości tradycyjnego systemu edukacji. Wiele się nauczyliśmy i z pewnością możemy tę wiedzę teraz wykorzystać, z drugiej jednak strony obserwujemy coraz bardziej pogarszający się stan zdrowia psychicznego zarówno nauczycieli, jak i uczniów. Wzrasta poziom zachorowań na depresję, która według najnowszych przewidywań będzie najczęściej występującą chorobą w 2030 roku. Coraz częściej też stykamy się ze zjawiskiem osamotnienia i samotności, która według przewidywań WHO będzie nie tylko zjawiskiem społecznym, ale poważną jednostką chorobową. Coraz dotkliwiej odczuwany, szczególnie wśród młodych ludzi, lęk powoduje niepokój oraz zwiększa podatność na zaburzenia. Obserwowany zaś upadek wartości uniemożliwia nadanie życiu sensu oraz czerpanie

z niego radości¹. Coraz wyraźniej odczuwany jest brak instrukcji, „jak żyć”, by zachować zdrowie psychiczne. Jakie zatem strategie edukacyjne wdrożyć, jaką filozofię przyjąć, by pomóc młodym ludziom odnaleźć się w tej „nowej normalności”?

Powstaje wiele teorii i koncepcji edukacyjnych bazujących na najnowszych badaniach interdyscyplinarnych. Coraz większe znaczenie zyskują: psychologia pozytywna i jej wpływ na edukację pozytywną, filozofia „agile”, czyli zwinne nauczanie oraz „deep learning”, czyli uczenie pogłębione. Czas pandemii w szczególności pokazał również, jak wielkie znaczenie mają umiejętności intrapersonalne, czyli te, które związane są z zarządzaniem sobą i metapoznaniem. Mówimy o kompetencjach przyszłości, które zostały określone przez Światowe Forum Ekonomiczne oraz Institute for the Future jako umiejętności niezbędne do funkcjonowania w IV erze przemysłowej zdominowanej przez digitalizację. Jedną z takich umiejętności, szeroko opisywanych w ostatnim czasie, jest „rezyliencja”, którą możemy tłumaczyć jako odporność, hardość psychiczną.

¹ Z. Bauman, *44 listy ze świata płynnej nowoczesności*, Wydawnictwo Literackie, Kraków 2011, s. 139-147.

EDUKACJA WOBEC WYZWAŃ NOWEJ RZECZYWISTOŚCI, CZYLI CZEGO POTRZEBUJE MŁODY CZŁOWIEK

SŁÓW KILKA O PSYCHOLOGII POZYTYWNEJ

Psychologia pozytywna zrodziła się pod koniec XX wieku jako opozycja do psychologii klinicznej, tradycyjnie skoncentrowanej na leczeniu deficytów i chorób psychicznych, ignorującej jednocześnie to, co w życiu dobre i pozytywne, a więc radość, szczęście, odporność, zaradność oraz naturalną zdolność odnowy. Pojawienie się nowego nurtu w nauce stanowiło jednocześnie reakcję na pogarszanie się wskaźników społecznych w najwyższej gospodarczo rozwiniętych krajach². Problem ten opisuje niezwykle trafnie David Myers w publikacji z 2001 roku, „The American paradox: Spiritual Hunger in an age of plenty”. Wzrost gospodarczy oraz możliwości realizacji różnych celów w USA nie są kompatybilne z autentycznym poczuciem szczęścia. Pomimo komfortowych warunków, jakimi może się cieszyć współczesny człowiek, paradoksalnie rośnie liczba rozwodów, samobójstw, przestępstw wśród nieletnich, zgonów oraz chorób psychicznych we wszystkich grupach społecznych. Zdaniem Zygmunta Baumana podłoża tych problemów trzeba szukać w lęku przed utratą pozycji społecznej, degradacją, wykluczeniem, w erozji wartości i ubóstwie duchowym. Lęk powoduje niepokój, jak również zwiększa podatność na zaburzenia, co z kolei wpływa negatywnie na średnią długość życia. Upadek wartości zaś uniemożliwia nadanie życiu sensu, wspólne działanie oraz czerpanie z niego radości³.

Psychologia pozytywna jako nauka stanowi próbę integracji wiedzy psychologicznej w kierunku poszukiwania silnych stron i zasobów człowieka, które sprawiają, że życie jego ma sens i jest dobre, w przeciwieństwie do psychologii klasycznej (zwłaszcza klinicznej), skoncentrowanej głównie na opisywaniu i wyjaśnianiu trudności, problemów, patologii człowieka i społeczeństwa. Światowe i europejskie kongresy psychologii pozytywnej pokazały, jak dużym zainteresowaniem cieszą się

idee dobrego życia, jak wiele możemy zyskać, skupiając się na tym, co dobre i piękne w człowieku, co może on wykorzystywać w swoim życiu i wobec innych. Definicja psychologii pozytywnej ewoluowała wraz z jej rozwojem. W ogólnym ujęciu można stwierdzić, że zawiera ona przede wszystkim *propozycję naukowego spojrzenia na funkcjonowanie człowieka, które koncentruje się na odkryciu i rozwijaniu możliwości prowadzenia jak najlepszego życia i jednocześnie wpisuje się w nurt badań nad szczęściem*⁴. Psychologia pozytywna to podejście skoncentrowane na wydobywaniu mocnych stron człowieka i na strategiach behawioralnych, które pozwalają ludziom budować życie pełne znaczenia i celowości i wychodzić poza ograniczające, minimalistyczne przetrwanie do kreatywnego rozkwitu. Psychologowie pozytywni starają się identyfikować elementy dobrego życia, wskazując nie tylko na poczucie szczęścia, ale również na głęboką satysfakcję płynącą z zaangażowania oraz przeżywania różnorodnych emocji i akcentowanie tego, co może się stać, a nie tego, co było lub jest tym, co sprawia, że życie jest warte życia. Psychologia pozytywna poszukuje odpowiedzi na pytanie, co powoduje, że niektóre osoby osiągają sukcesy i są szczęśliwe mimo niekorzystnych zdarzeń życiowych. Znajomość mechanizmów budujących siłę psychiczną i szczęście przez młodych ludzi pozwala im być bardziej odpornymi na porażki, niepowodzenia i stres, a także odczuwać w życiu więcej satysfakcji i tworzyć pozytywne relacje z innymi.

EDUKACJA POZYTYWNA – REMEDIUW NA WSPÓŁCZESNĄ SZKOŁĘ

Strategie z zakresu psychologii pozytywnej wykorzystywane w pozytywnej edukacji to przede wszystkim identyfikacja i rozwój mocnych stron oraz potencjału każdego ucznia i nauczyciela, a także wizualizacja najlepszej wersji samego „siebie” (ang. *self*). Analiza mocnych stron ucznia stwarza podstawy

² J. Czapiński, Wstęp [w:] J. Czapiński [red.] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004, s. 7.

³ Z. Bauman, op. cit., s. 139-147.

⁴ Ł.D. Kaczmarek, *Pozytywne interwencje psychologiczne. Dobrostan a zachowania intencjonalne*, Zysk i S-ka, Poznań 2016.

ALICJA GAŁĄZKA

tw. edukacji serca⁵. Przeprowadzone metaanalizy⁶ wskazują na istotny wpływ działań opartych na zasadach psychologii pozytywnej na wzrost poczucia dobrostanu uczniów oraz obniżenie coraz częściej obserwowanych u dzieci symptomów depresji i zaburzeń lękowych. Badania wskazują również na wzrost poziomu kreatywności u uczniów, rozwój inteligencji emocjonalnej oraz lepsze wyniki w nauce. Wykazują oni wyższy poziom zaangażowania, ciekawości poznawczej i chęci do uczenia się⁷.

Za pioniera założeń psychologii pozytywnej w edukacji uznawana jest Geelong Grammar School w Australii – szkoła, w której realizowany jest z powodzeniem, opracowany w 2012 roku, program kształcenia oparty na założeniach edukacji pozytywnej. W jego opisie sprecyzowano jasno cele i metody oraz zaprezentowano wielowymiarowy model obejmujący sześć powiązanych ze sobą sfer nauczania. Centralnym elementem modelu stały się koncepcja „rozkwitnięcia” (ang. *flow*) i teoria PERMA. Ta ostatnia, opracowana przez Martina Seligmana, obejmuje następujące elementy: P – *positive emotions* (pozytywne emocje); E – *engagement* (zaangażowanie); R – *relations* (relacje interpersonalne); M – *meaning* (znaczenie); A – *accomplishment* (pozytywne osiągnięcia)⁸. Koncepcje te są popularne i znane, ale wciąż mało wdrażane w naszej praktyce pedagogicznej.

W implementacji edukacji pozytywnej coraz większe znaczenie nabiera umiejętność akceptacji różnych emocji, jakie uczeń przeżywa. Nasza emocjonalność tworzy pewnego rodzaju ekosystem. Dla zachowania zdrowia potrzebujemy emocjonalnej

różnorodności, czyli życia autentycznego, złożonego i bogatego w odmienne emocje. Ważne, by już od najmłodszych lat wskazywać, że człowiek ma prawo przeżywać całą gamę różnych emocji. Emocje są jak busola – pozwalają lepiej orientować się w świecie. Trudne wydarzenia i kłopoty przeżywane np. w szkole, poza cierpieniem i rozczarowaniem, potrafią przynieść także szansę na coś nowego i wartościowego. To urozmaicone i bogate życie emocjonalne daje uczniom szansę na lepsze radzenie sobie z trudnościami i zwiększa ich rezyliencję.

Złość, lęk, smutek, wstręt, zażenowanie, wstyd, rozczarowanie – każda z tych emocji daje jakąś informację, wskazuje być może na stłumioną potrzebę. Ważne jednak, by wyposażyć ucznia w sposoby skutecznej regulacji emocjonalnej. W edukacji pozytywnej ważne jest zatem, by stymulować pozytywne emocje, koncentrować się na ich doświadczaniu i kreowaniu oraz wskazywać na sposoby konfrontacji zamiast unikania emocji trudnych. Ważne jest, by rozwijać w uczniach umiejętności doświadczania catkownego zaangażowania się w daną czynność oraz zachęcać ich do wglądu w siebie i odkrywania aktywności sprawiających autentyczną radość. Lockdown spowodowany pandemią dowiódł, jak ważne jest budowanie pozytywnych relacji interpersonalnych i rozwijanie w uczniach umiejętności związanych z komunikacją międzyludzką i budowaniem autentycznych więzi. Pozytywna edukacja to przede wszystkim rozwijanie własnego potencjału ucznia przez urzeczywistnianie osobistych dążeń oraz innowacyjne wykorzystywanie jego zalet i kompetencji. To edukacja w oparciu o kompetencje ucznia i potrzeby. Dzisiejszy świat staje się coraz bardziej „krojony na miarę”. Praktycznie każdy aspekt życia jest dostosowany do użytkownika czy klienta. Nauczanie spersonalizowane, oparte o autonomię ucznia, to wysoko zindywidualizowany system kształcenia, optymalizowany dla potrzeb oraz potencjału konkretnego ucznia. To koncepcja zakładająca elastyczne dostosowywanie się do uczącego się, z jego udziałem, oraz selekcję i dostosowywanie metod, technik oraz sposobów nauczania i wychowywania do natury konkretnej osoby. W realizacji edukacji spersonalizowanej skuteczna wydaje się metoda *agile*, czyli

⁵ M. Linkins, R.M. Niemiec, J. Gillham & D. Mayerson, *Through the lens of strength: A framework for educating the heart*, „Journal of Positive Psychology” nr 10/2015.

⁶ M. Seligman, *Authentic happiness: using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*, Free Press, New York 2002; B.L. Fredrickson, M.F. Losada, *Positive affect and the complex dynamics of human flourishing*, „American Psychologist” nr 60/2005; J.A. Durlak i in. *The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions*, „Child Development” nr 82/2011; S.M. Brunwasser, J.E. Gillham, *A Meta-Analytic Review of the Penn Resiliency Programme*. Referat wygłoszony podczas Society for Prevention Research, San Francisco 2008.

⁷ J.M. Norrish, M. Seligman, *Positive Education: The Geelong Grammar School Journey*, Oxford Positive Psychology Series, Oxford University Press 2015.

⁸ M. Seligman, *Psychologia pozytywna* [w:] J. Czapiński [red.] *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

EDUKACJA WOBEC WYZWAŃ NOWEJ RZECZYWISTOŚCI, CZYLI CZEGO POTRZEBUJE MŁODY CZŁOWIEK

nauczanie zwinne. *Agile* to iteracyjne podejście do zarządzania projektami i tworzenia oprogramowania, które pomaga zespołom dostarczać klientom wartość szybciej i przy mniejszej liczbie problemów. Koncepcja wywodzi się z IT, ale z coraz większym powodzeniem wkracza w obszar edukacji i jest oparta na kilku zasadach, którymi są:

- pozytywne podejście,
- pragnienie wiedzy,
- dążenie do sukcesu całego zespołu,
- pragmatyzm i gotowość na porażkę.

Wprowadzenie metodyki *agile* na grunt edukacji wymaga transformacji myślenia i budowania „zwinnego” modelu umyśtu (*agile mindset*), opartego na współpracy, zaufaniu i transparentności, elastyczności w pełnieniu ról i odpowiedzialności oraz umiejętności zwinnego reagowania na zmianę. Metodyka *agile* wymaga umiejętności pozytywnego tworzenia celów oraz ukierunkowania uczniów na odnalezienie sensu i celu w życiu przez wyjście poza egocentryzm i zaangażowanie się w działania na rzecz innych, ćwiczenie otwartej postawy oraz wyrażania wdzięczności.

STEM

W najnowszych trendach edukacyjnych coraz większą popularność zyskuje anglosaski model STEM, bazujący na Artystotelowskim podejściu do nauczania. STEM to zintegrowane nauczanie przez doświadczenie i polisensoryczne poznawanie świata. To metoda promująca aktywny rozwój umiejętności poznawczych dziecka, rozwój samodzielności i kreatywności. Bazując na indywidualnym potencjale każdego ucznia, nauczyciel rozwija umiejętności logicznego myślenia, analizy i odpowiedzialności. To model uczący pracy w grupie, prowadzenia dialogu i współpracy, czyli umiejętności niezwykle potrzebnych we współczesnym świecie.

Edukacja pozytywna to również, a może przede wszystkim, kształtowanie dobrych nawyków w celu utrzymania jak najlepszego stanu psychicznego, fizycznego i społecznego, budowanie odporności zarówno fizycznej, jak i psychicznej oraz rozwijanie

elastyczności psychicznej, czyli umiejętności bycia obecnym w teraźniejszej chwili, z pełną otwartością na własne doświadczenie oraz podejmowanie działań zgodne z własnymi wartościami. Programy inspirowane psychologią pozytywną, rozwijające zdolność rezyliencji stają się coraz częściej istotnym elementem pozytywnej edukacji szkolnej.

CZYM JEST REZYLIENCJA?

Według definicji Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego z 2014 roku rezyliencja to proces umiejętnej adaptacji w obliczu przeciwności losu, traumy, tragedii, różnego rodzaju zagrożeń i stresu, wynikającego zarówno z obszaru życia osobistego, jak i zawodowego (problemy rodzinne, finansowe, zdrowotne, zawodowe). Rezyliencja to zatem umiejętność lub proces dostosowywania się człowieka do zmieniających się warunków, adaptacja w stosunku do otoczenia, uodpornianie się, samoświadomość, plastyczność umyśtu, zdolność do odzyskiwania utraconych lub osłabionych sił i odporność na działanie szkodliwych czynników. Zdolność do odbicia się od trudnych sytuacji (*bounce back effect*) oraz umiejętność regeneracji po przeżytych stresach i trudnych sytuacjach. To emocjonalna odporność na nie zawsze zmieniającą się po naszej myśli rzeczywistość oraz umiejętność dostosowania się do nowych warunków.

Rezyliencja to jeden z kluczowych konstruktywów rozpatrywanych na gruncie psychologii pozytywnej w kontekście badań dwóch obszarów: umiejętności społecznych oraz wewnętrznych sił ochronnych jednostki i zdolności do podtrzymywania pozytywnych emocji⁹. Poziom rezyliencji jednostki odzwierciedla jej psychiczne zdolności do adaptacji i regeneracji po doświadczeniu trudnych sytuacji i wyzwań w życiu¹⁰. To proces, w którym jednostka wykorzystuje swój potencjał, kompetencje i mocne strony w celu przeciwdziałania negatywnym skutkom przeżywanych traum i stresu,

⁹ D.M. Carbonell, H.Z. Reinherz & R.M. Giaconia, *Risk and resilience in late adolescence*, „Child & Adolescent Social Work Journal” nr 4(15)/1998, s. 251-272, <https://doi.org/10.1023/A:1025107827111>

¹⁰ C.D. Ryff, B. Singer, *Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*, „Psychotherapy and Psychosomatics” nr 1(65)/1996, s. 14-23.

ALICJA GAŁĄZKA

by w konsekwencji wzmocnić swój konstrukt psychiczny w oparciu o przeżyte doświadczenia. Jednostki z wysokim poziomem rezyliencji częściej podejmują wyzwania oraz ryzykowne zachowania, bo mają większy wgląd i świadomość swoich kompetencji i zdolności radzenia sobie z porażką.

Niektórzy z badaczy podkreślają, że potrzebne są negatywne przeżycia emocjonalne lub przeciwności losu¹¹, by jednostka mogła rozwinąć rezyliencję. Inni podkreślają, że skuteczny proces adaptacji wyzwania lub pojawiającej się trudności rozwija rezyliencję¹². Odporność psychologiczna pozwala człowiekowi na realizację zadań i celów mimo pojawiających się problemów i trudności oraz utrzymywanie stabilnego samopoczucia w sytuacjach stresowych. Według Southwick¹³ trudno uchwycić złożoność rezyliencji i jej uwarunkowania. Jest to cecha indywidualna, determinowana przez wiele czynników biopsychologicznych oraz kulturowych, które warunkują, jak skutecznie dana osoba radzi sobie ze stresującą sytuacją. Edukacja pozytywna sprzyja podnoszeniu odporności psychicznej zarówno uczniów, jak i nauczycieli, motywuje do wspólnego działania i sprzyja budowaniu kompetencji społecznych, takich jak asertywność, umiejętność proszenia o pomoc, świadomość własnych procesów myślowych generujących różne emocje.

PODSUMOWANIE

Nowa, postpandemiczna rzeczywistość wymaga nowego podejścia do edukacji, ponieważ istniejący system wyczerpał się, a pandemia z pełną wyrazistością obnażyła jego niezdolność do optymalnego wykorzystania technologii oraz zapewnienia prawdziwej równości, dobrostanu uczniów i nauczycieli oraz odpowiedniej jakości uczenia się. Skuteczne

nauczanie musi bazować na potencjalności ucznia i na jego potrzebach oraz motywować go do określenia swoich celów oraz oczekiwań. Edukacja przyszłości to „głębokie uczenie się”, wykorzystujące najnowsze technologie i platformy, ale równocześnie postulujące rozwój globalnych kompetencji oraz dbałość o zdrowie psychiczne uczniów i nauczycieli. Rola nauczyciela staje się coraz bardziej wszechstronna i wymagająca i nie wystarczy już być specjalistą od swojego przedmiotu. To wszystko z pewnością jest trudne i czasem może przerażać, ale nauczyciel to niezwykle istotna osoba w życiu ucznia, często decydująca o jego przyszłości. Nauczyciel nie będzie jednak w stanie wspierać i troszczyć się o ucznia, jeśli najpierw nie zadba o swój dobrostan i stan emocji. Pamiętajmy, że każda zmiana to okazja, by uruchomić swoje kreatywne myślenie i wprowadzić znaczące zmiany w codziennej rutynie. Naszą odporność wzmacnia przede wszystkim pozytywne myślenie i emocje. Optymistycznie nastawione osoby nie szukają szczęścia w bodźcach zewnętrznych, ponieważ nastrój szybko się obniża wraz z zanikiem owych bodźców. Warto zatem szukać pozytywnej energii wewnątrz siebie i dzielić się tą umiejętnością ze swoimi uczniami. Kiedy jest dobry moment, by zacząć zauważać ważne, niezwykle chwile w twoim życiu? Może to dzisiaj? Celebryzujmy swoje małe sukcesy, praktykując wdzięczność, bo to skuteczny sposób zmiany swojego modelu myślenia oraz wzbudzania pozytywnej motywacji u uczniów opartej o zasoby. •

PROF. UŚ DR HAB. ALICJA GAŁĄZKA – psychoterapeuta, lingwista, licencjonowany coach, międzynarodowy trener oraz pedagog. Pracownik naukowy na Wydziale Nauk Społecznych Uniwersytetu Śląskiego. Wykładowca i międzynarodowy trener z zakresu umiejętności komunikacyjnych, twórczego myślenia i rozwiązywania problemów, rozwoju inteligencji emocjonalnej i społecznej oraz pełnego, optymalnego wykorzystywania potencjalności każdej jednostki. Ekspert z zakresu umiejętności miękkich i komunikacyjnych oraz dramy – metody wykorzystywanej w edukacji, treningu dzieci, dorosłych i seniorów.

¹¹ Block & Kremen, *IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness*, „Journal of personality and social psychology” 1996.

¹² K.G. Oliver, *Building resilience in young people through meaningful participation*, „Australia e-Journal for the Advancement of Mental Health”, v. 5/2006 – Issue 1.

¹³ S. Southwick, G.A. Bonanno, A.S. Masten, C. Panter-Brick, R. Yehuda, *Resilience definitions, theory, and challenge: Interdisciplinary perspectives*, „European Journal of Psychotraumatology” nr 1(5)/2014, article 25338.