



Psychologia pozytywna część I

Optymizm dziecka – sukces dorosłego

Prezentujemy Państwu nowy cykl artykułów na temat psychologii pozytywnej. Jej elementy można z powodzeniem stosować w praktyce przedszkolnej w stosunku do dzieci, ich rodziców oraz współpracowników.

Pychologia pozytywna jest obecnie jedną z najszybciej rozwijających się dziedzin w obrębie psychologii. U jej źródeł leżą niezwykle ciekawe badania prof. Martina Seligmana nad zjawiskiem wyuczzonej bezradności, które prowadził w latach 60. Bardzo istotny okazał się dla nich eksperyment z wykorzystaniem psów, który – w uproszczeniu – składał się z dwóch etapów. W pierwszej fazie eksperymentu w dwóch klatkach umieszczono dwie grupy zwierząt (grupa A i B), które okresowo rażone były prądem o niewielkim natężeniu. Różnica między grupami psów polegała na tym, że jedna z nich (nazwijmy ją grupą A) miała wpływ na proces rażenia prądem (mogła go zakończyć poprzez przyciśnięcie łapą lub nosem przycisku w klatce), zaś druga grupa (grupa B) nie miała żadnego wpływu na swój los (żadne jej działania nie wpływały na intensywność czy częstotliwość rażenia prądem). W drugim etapie umieszczono obie grupy psów (A i B) w klatkach składających się z dwóch części, oddzielonych od siebie przegrodą, którą każdy pies bez problemu mógł przeskoczyć. Psy z grupy A i B umieszczane były w tej części klatki, w której następowało rażenie prądem, jednak wystarczyło, aby zwierzę przeskoczyło przegrodę, by znaleźć się w bezpiecznej części klatki. Okazało się, że psy z grupy A podejmowały efektywne próby ucieczki (tzn. przeskakiwały przegrodę), podczas gdy psy z grupy B nie czyniły tego prawie nigdy, wybierając leżenie, rażenie prądem i skomlenie. Pojawiło się zatem fascynujące pytanie o źródło tych różnic.

Psychologia pozytywna nie jest „nauką o szczęściu”, lecz o rozwoju, realizacji i satysfakcji.

Otóż psy z grupy B w trakcie pierwszego etapu badania **uczyły się bezradności**. Skoro ich pierwsze próby ucieczki od bólu nie przynosiły rezultatu, tj. były bezskuteczne, to zwierzęta przeniesione do innych warunków (innej klatki) „zabierały z sobą” naukę o tym, że ich działanie skazane jest na porażkę, więc nie podejmowały go. Psy z grupy A radziły sobie w nowych warunkach lepiej, bo od początku udziału w eksperymencie uczone były, że aktywność i działanie uwalniają je od niekorzystnych warunków. Seligman zauważył jeszcze jeden ciekawy fakt. Otóż w grupie B około 1/3 psów, pomimo doświadczania bezradności w pierwszym etapie eksperymentu, wciąż podejmowała próby ucieczki przed prądem

w drugim etapie badania, **czyli nie uczyła się bezradności, mimo niekorzystnych pierwszych doświadczeń** (zob. M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć...*, s. 15–34).

Były to ostatnie badania, które Seligman przeprowadził z udziałem zwierząt, narażając je na stres. Od tego momentu większość swojej kariery poświęcił badaniom i poszukiwaniom odpowiedzi na pytania: Jak to się dzieje, że część z nas, pomimo niepowodzeń, trudnych warunków życia i niesprzyjających okoliczności, zachowuje energię, aktywność, gotowość do podejmowania wyzwań i optymizm, podczas gdy innych potrafi zniechęcić i zatrzymać w działaniu najmniejsza nawet porażka? Gdzie tkwi przyczyna tych indywidualnych różnic? Czy możliwa jest zmiana pesymizmu w optymizm? Jaki wpływ ma optymizm na różne sfery naszego życia? Czym w ogóle jest optymizm z naukowego punktu widzenia? Innymi słowy, Seligman zaczął tworzyć psychologię pozytywną.

CZYM JEST PSYCHOLOGIA POZYTYWNA

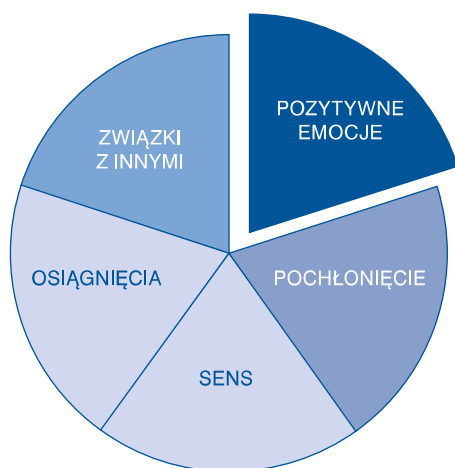
Przyjrzyjmy się społecznym stereotypom na temat psychologii i działań psychologów. Większość osób (nie psychologów) pytanych o skojarzenia, które im się nasuwają, gdy myślą o tej właśnie dziedzinie wiedzy, opowiada o „kozetce”, patologich, zaburzeniach zachowania, okrytych złą sławą szpitalach psychiatrycznych, 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”. Kiedy ów stan został już osiągnięty, a osoba uznana za zdrową, proces wsparcia można było uznać za zakończony. Dopiero psychologia pozytywna przełamała tę tendencję, uznając, że przedmiotem zainteresowania psychologii powinny być nie tylko choroby, zaburzenia, zachowania nienormatywne, emocje trudne (nazywane czasem negatywnymi), ale 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, cieszyć się z sukcesów? Psycholog pozytywny patrzy na osobę korzystającą ze wsparcia nie z perspektywy jej deficytów, ale zasobów. Dlatego też jednym z kluczowych pojęć w psychologii pozytywnej jest tzw. **dobrostan**, a przedmiotem badań empirycznych sposoby jego budowania i wzmocnienia.

DOBROSTAN

Idea dobrostanu prosto i przejrzyście pokazuje, o co tak naprawdę chodzi w psychologii pozytywnej. Nie jest to bowiem „nauka o szczęściu”, lecz o rozwoju, realizacji i satysfakcji. W ujęciu Seligmmana, aby budować wysoką jakość życia, każdy z nas realizuje działania w pięciu powyższych obszarach, tzn.:

1. Poszukuje życia przyjemnego (**pozytywne emocje**).
2. Podejmuje aktywności, które go absorbują i przynoszą satysfakcję (**pochłonięcie**). Przejawem pochłonięcia są te momenty w naszym życiu, kiedy po zrealizowaniu jakiegoś zadania myślimy: „Nie wiem, kiedy minęły te trzy godziny”, „Czas zupełnie stanął w miejscu”, „Zupełnie zapomniałem/zapomniałam o sobie”, jednocześnie czując zadowolenie, radość czy ekscytację.
3. Pragnie odczuwać, że przynależy do czegoś, co uznaje za większe i ważniejsze od niego samego (**sens**). Źródłem sensu może być rodzina, grupa rówieśnicza, przyjaciele, ale również religia, nauka, określona idea społeczna (np. oddanie w walce z zanieczyszczeniem środowiska).
4. Osiąga sukcesy, zwycięża, doskonali się w określonej dziedzinie, innymi słowy: chce być w czymś najlepszy (**osiągnięcia**).
5. Buduje relacje, zaprzyjaźnia się, zakochuje (**związki z innymi**). Znaczenie tego elementu dobrostanu najlepiej zobrazować opowieścią, którą przywołuje Seligman. Matka jego przyjaciela, profesora humanistyki medycznej, kiedy ten miał zły humor, zwykła mawiać: „Stephen, jesteś jakiś zdenerwowany. Może byś wyszedł na dwór i komuś pomógł?” (M.E.P. Seligman, *Pełnia życia...*, s. 39). Kiedy śmiejemy się najczęściej, odczuwamy wielką radość, przyjemnie spędzamy czas? Z reguły w towarzystwie innych.

Na model dobrostanu należy spojrzeć globalnie i praktycznie. Jego znaczenie tkwi przede wszystkim w kompleksowości. Człowiek, który poszukiwać będzie jedynie życia przyjemnego (pozytywne emocje), bez umiejętności budowania związków z innymi, może stać się egoistą. Umiejętność osiągania sukcesów bez odnalezienia sensu prowadzić będzie do jałowości i wyobcowania. Całkowite oddanie idei (sens) niepołączone z bliskimi relacjami oddali nas od realnego życia. Aby kreować dobrostan, powinniśmy zatem wzmacniać w sobie każdy z powyższych elementów.



Elementy składowe dobrostanu



Psychologia pozytywna polega m.in. na szukaniu równowagi we wszystkich aspektach życia

Wskazane aktywności mają charakter uniwersalny, tzn. są podejmowane przez wszystkich i wynikają z naturalnej i silnej tendencji człowieka do samorealizacji. Innymi słowy, każdy z nas realizuje opisane działania, w różny jednak sposób i z różną skutecznością. Wykorzystując w trakcie zajęć (bez względu na ich zakres merytoryczny) model dobrostanu, zwiększymy efektywność, podniesiemy poziom zaangażowania oraz motywacji i to nie tylko dziecka, ale również nas samych (edukatorów). O praktycznych aspektach wdrażania psychologii pozytywnej napiszemy w kolejnych artykułach.

PSYCHOLOGIA POZYTYWNA W EDUKACJI

Proszę sobie zadać pytanie: Czego chcielibyśmy dla własnych dzieci w ich dorosłym życiu? Najpopularniejsze odpowiedzi to: szczęścia, zadowolenia z życia, miłości, bezpieczeństwa. A teraz zapytajmy: Czego uczą się dzieci w ramach systemu edukacji? Odpowiedzi z reguły będą zupełnie inne niż na pierwsze pytanie. Psychologia pozytywna łączy obie te perspektywy. Pokazuje, jak licząc, pisząc i rysując razem z dzieckiem, można jednocześnie rozwijać w nim umiejętność odczuwania pozytywnych emocji, budowania stabilnych związków z innymi, osiągania sukcesów, odnajdywania sensu życia i tzw. pochłonięcia. Psychologia pozytywna nie jest bowiem – jak powszechnie się sądzi – szukaniem zawsze i wszędzie radości, nie ma nic wspólnego z hedonizmem. Jej kluczowym pojęciem jest dobrostan, będący połączeniem pięciu elementów. Osoba, w której ukształtowany został dobrostan, potrafi czerpać radość z otaczającego ją świata, dążyć do osiągnięć, ale nigdy nie czyni tego kosztem innych, jest zdolna do poświęceń na rzecz wyższego dobra (np. na rzecz rodziny, grupy rówieśniczej, pracy), dbając równocześnie o siebie, dostrzega sens w długotrwałym wysiłku (np. edukacyjnym), ponieważ potrafi docenić przyszłe, odległe w czasie korzyści (zob. M.E.P. Seligman, *Pełnia życia...*, s. 28–47).

Podstawą kreowania u dziecka dobrostanu jest komunikacja. W ramach psychologii pozytywnej przeprowadzono setki badań empirycznych nad wpływem komunikacji na skuteczność procesu edukacji. Najważniejszy wniosek jest następujący: sposób wyjaśniania dziecku jego porażek, szczególnie na pierwszych etapach edukacyjnych, wpływa na jego motywację, chęć podejmowania dalszego wysiłku oraz wiarę w sukces. Spójrzmy na poniższe komunikaty, z którymi spotykają się dzieci w obliczu trudności związanych z wykonaniem zadania (zob. M.E.P. Se-



Psychologia pozytywna to nauka o rozwoju, realizacji i satysfakcji

ligman, *Optymizmu można się nauczyć...*, s. 197–199). Należy w tym miejscu podkreślić, że nie muszą być one skierowane bezpośrednio do dziecka, lecz wystarczy, by było ono świadkiem tego typu komentarzy, aby wywarły one wpływ na kształtujący się u niego system wyjaśniania własnych działań.

- ▶ Grupa pierwsza:
 - Mogłeś/mogłaś się bardziej postarać.
 - Nie byłeś/byłaś wystarczająco dokładny/dokładna.
 - Gdybyś był/była bardziej uważny/uważna, to...
- ▶ Grupa druga:
 - Chyba nigdy się tego nie nauczysz.
 - To dziecko nie ma talentu do...
 - On/ona zawsze przeszkadza innym dzieciom.
 - On/ona nigdy się nie zmienia.

Komunikaty z grupy pierwszej wskazują dziecku, że przyczyna ewentualnych trudności ma charakter zmienny i nie jest związana z jego „charakterem”. Innymi słowy, mówiąc: „Mogłeś/mogłaś się bardziej postarać”, przekazujemy jednocześnie informację: „Wystarczy bardziej się postarać, aby efekty były lepsze”, a mówiąc: „Nie byłeś/byłaś wystarczająco dokładny/dokładna”, informujemy jednocześnie, że: „Gdybyś był/była bardziej dokładny/dokładna, wynik Twojej pracy byłby lepszy”. Ten sposób komunikacji nazwać możemy optymistycznym. Nie odbiera on bowiem dziecku wiary w sukces, wskazuje, że to od jego działań uzależnione jest powodzenie i równocześnie przyczynę niepowodzeń definiuje jako podlegającą stosunkowo łatwiej zmianie.

Inaczej przedstawia się grupa druga komunikatów (tzw. pesymistyczny styl wyjaśniania). Po pierwsze, używane są w niej generalizacje w postaci słów: „nigdy” czy „zawsze”.

Idzie za tym poważna komunikacyjna implikacja: „Skoro nigdy niczego nie udaje mi się zrobić poprawnie, 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” itd.). Skoro zatem ja (dziecko) taki jestem, to nie ma sensu tego zmieniać. **W myśl psychologii pozytywnej wiele edukacyjnych niepowodzeń wynika z przekonania dziecka, że czeokolwiek by nie robiło, to i tak się nie uda. Nie robi więc niczego.**

Różnice między optymistycznym a pesymistycznym stylem wyjaśniania można zobrazować na przykładzie poniższej tabeli:

Optymistyczny styl wyjaśniania	Pesymistyczny styl wyjaśniania
Zmienność: Tym razem nie poszło najlepiej Dzisiaj przeszkadzasz innym dzieciom	Stołość: Znów nie poszło najlepiej Zawsze przeszkadzasz innym dzieciom
Zasięg ograniczony: Ten obrazek mógłby być dokładniejszy	Zasięg uniwersalny: Wszystkie Twoje obrazki są niedokładne Jak zwykle Twój obrazek jest niedokładny
Przyczyna „na zewnątrz” dziecka: Jeśli popracuje trochę nad liczeniem, to będzie coraz lepiej (jako komunikat skierowany np. do rodzica w obecności dziecka)	Przyczyna „wewnątrz” dziecka: Nie masz talentu do... Liczenie to nie jest jego mocna strona (jako komunikat skierowany np. do rodzica w obecności dziecka)

Badania Seligmana przyniosły dowody na to, że dzieci „przejmują” oferowany im przez dorosłych sposób wyjaśniania własnych niepowodzeń (zob. M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć...*, s. 195) i że wywiera to przemożny wpływ na kolejne etapy ich rozwoju, szczególnie w kontekście radzenia sobie z późniejszymi wyzwaniem edukacyjnymi, zawodowymi czy prywatnymi. Jeśli nauczyciel przedszkolny/rodzic stosuje pesymistyczny styl wyjaśniania wobec dzieci, może to – poza konsekwencjami w postaci ukształtowania się podobnego stylu wyjaśniania u dziecka – wpływać na bezpośrednie zachowanie opiekuna wobec dziecka. Zjawisko to przebadali David Rosenhan i nazwał „**efektem oczekiwań interpersonalnych**”. Jeżeli tłumaczymy zachowanie dziecka, stosując generalizacje „zawsze”, „nigdy”, „wszystkie”, lub jego „charakterem”, oznacza to tym samym, że w naszym systemie poznawczym kształtują się swoiste „etykiety” poznawcze, które „przyklejamy” do dziecka. Skoro zatem „Zosia nie ma talentu do liczenia”, to osłabiamy nasze, jako nauczycieli, wysiłki do podniesienia jej kompetencji w tym zakresie („Przecież Zosia nie ma talentu, więc moje wysiłki są bezcelowe”). Ograniczamy Zosi okazję do wykazania się w obszarze liczenia i tym samym do ujawnienia potencjału, a także zebrania motywujących pochwał

(„Bo pewnie nie będzie potrafiła dobrze ułożyć klocków”), mniej od Zosi wymagamy, nie dając jej możliwości rozwojowego pokonania wyzwania („Niech zrobi minimum, bo już to jest dla niej bardzo trudne”). Procesy te są poza naszą świadomością i przebiegają automatycznie. Nie znaczy to, że nie podlegają zmianie. Aby jednak zmiana była możliwa, konieczna jest głęboka refleksja nad tym, jak traktujemy konkretne dziecko i jak nasz własny styl wyjaśniania wpływa na pracę wychowawczą. Warto również obserwować własne emocje, które wywołuje w nas kontakt z danym dzieckiem.

Psychologia pozytywna nie jest – jak powszechnie się sądzi – szukaniem zawsze i wszędzie radości, nie ma nic wspólnego z hedonizmem.

DIAGNOZA STYLU WYJAŚNIANIA I PROCESY ZMIANY

W celu stwierdzenia, jakie przekonania dominują u danego dziecka, przede wszystkim trzeba go słuchać, zwracając szczególną uwagę na to, co mówi w zdaniach zawierających spójnik „bo” (Nie udało się, bo...). Opiekun, diagnozując styl wyjaśniania dziecka, powinien zwrócić uwagę w pierwszej kolejności na trzy formalne cechy jego wypowiedzi:

- ▶ **Trudność** – jest to ten element wypowiedzi, który opisuje sytuację dla dziecka trudną, zbiór zaistniałych faktów (np. „Moja najlepsza przyjaciółka Ania powiedziała, że teraz będzie się przyjaźnić z Asią, a nie ze mną”).
- ▶ **Przekonanie** – z reguły dziecko mówi o swoich przekonaniach łącznie z opisem trudności, gdybyśmy jednak mieli problem ze zdiagnozowaniem przekonania, wystarczy zapytać: „Dlaczego, twoim zdaniem, Ania powiedziała, że teraz będzie się przyjaźnić z Asią, a nie z tobą?”. Odpowiedź na to pytanie zdefiniuje nam przekonanie dziecka na temat przyczyn trudnej sytuacji. Jeśli przyczyna będzie definiowana wewnętrznie (np. „Bo nie jestem fajna”), niezmiennie („Już zawsze tak będzie”) oraz w sposób nieograniczony i niezawężony („Nikt mnie nie lubi”), możemy wnioskować, że u dziecka kształtuje się pesymistyczny styl wyjaśniania. Należy jednak pamiętać, aby w żadnym wypadku nie wyciągać pochopnych wniosków. W psychologii pozytywnej diagnoza stylu wyjaśniania jest tylko i wyłącznie elementem pomocniczym i sugerującym stosowanie określonych narzędzi komunikacyjnych. W żaden sposób nie świadczy o jakichkolwiek deficytach w rozwoju dziecka!
- ▶ **Konsekwencje** – trudności i związane z nimi przekonania wywołują skutki w postaci określonych emocji (smutek, złość, żal) i zachowań („Chciałem/chciałam uciec”, „Bałem się/bałam się bawić z innymi dziećmi” itd.).

W modelu TPK (trudność – przekonania – konsekwencje) kluczowa jest praca z drugim elementem, czyli przekonaniem. Nie chodzi bowiem o to, aby uczyć dziecko unikania trudności (te pojawiają się w życiu niejednokrotnie), tylko by uczyć je wyjaśniania tychże w sposób optymistyczny i adaptacyjny. Dzięki temu skutki w postaci trudnych emocji i zachowań (np. agresywnych czy ucieczkowych) będą rzadsze. Jak zatem to czynić? U kilkuletniego dziecka podstawową metodą jest kwe-

stionowanie. Polega ona na poszukiwaniu maksymalnie wielu wyjaśnień danego niepowodzenia. Można to robić przede wszystkim poprzez zadawanie pytań w rodzaju: „Jak myślisz, jak inaczej można by było pomyśleć o tej sytuacji? Czy możliwe są inne wyjaśnienia tego, że Ania przyjaźni się teraz z Asią? Jak tę sytuację wyjaśniłaby np. twoja mama albo twój tata?”. W ten sposób uczymy dziecko, że myślenie o danej sytuacji może pójść w różnych kierunkach i że może ono kwestionować swoje własne myślenie negatywne, a gdy przestanie w nie wierzyć, stanie się weselsze i zdolne do większego wysiłku w przyszłości. Warto również poprosić dziecko, aby zastanowiło się, jak czuje się wówczas, gdy zmienia wyjaśnienia określonych niepowodzeń (czy np. poprawia się mu nastrój). Kształtowanie optymistycznego stylu wyjaśniania niepowodzeń powinno zmierzać w kierunku wspólnego poszukiwania przyczyn o charakterze zmiennym (tzn. „Nie zawsze tak będzie”), pozaosobowym („Ania przyjaźniła się już z wieloma osobami, teraz przyjaźni się z Asią i nie znaczy to, że jestem niefajna”) oraz ograniczonym (np. „Kasia wciąż się ze mną przyjaźni”).

Psycholog pozytywny patrzy na osobę korzystającą ze wsparcia nie z perspektywy jej deficytów, ale zasobów.

PODSUMOWANIE

W niniejszym artykule zostało zaprezentowane fundamentalne dla psychologii pozytywnej pojęcie dobrostanu. Jego ukształtowanie u dziecka przyczynia się do wzmocnienia odporności psychicznej i podejmowania w przyszłości szeregu działań wymagających odwagi, wytrwałości, wysiłku, umiejętności poszukiwania wsparcia. Styl wyjaśniania jest jednym z elementów kreowania dobrostanu. W kolejnych artykułach cyklu przedstawimy Państwu więcej ciekawych i praktycznych propozycji związanych z wdrażaniem zasad psychologii pozytywnej w przedszkolu.

Bibliografia:

- ▶ M.E.P. Seligman, *Optymizmu można się nauczyć. Jak zmienić swoje myślenie i swoje życie*, Media Rodzina, Poznań 2010.
- ▶ M.E.P. Seligman, *Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia*, Media Rodzina, Poznań 2011.



Tomasz Juńczyk

Z wykształcenia psycholog i socjolog. Prowadzi praktykę terapeutyczną w ramach Pracowni Rozwoju (www.pracowniarozwoju.org). Przeprowadził ponad 1000 godzin szkoleń i doradztwa indywidualnego z zakresu psychologii edukacji, psychologii płci, pracy projektowej; brał udział w kilku konferencjach edukacyjnych (m.in. organizowanych przez Kujawsko-Pomorski Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Poznaniu); napisał kilkanaście artykułów prasowych. Od ponad siedmiu lat

kieruje zespołami pracowników w projektach edukacyjnych, w tym związanych z wdrożeniami nowoczesnych rozwiązań organizacyjnych w szkołach i placówkach edukacyjnych

W dziale Wzory na s. 44 znajdują Państwo arkusz ułatwiający pracę z modelem TPK. Można go wykorzystać do sporządzania notatek na temat stylów wyjaśniania u konkretnego dziecka.